

HEALTHY BREAKFAST

LUIS FELIPE BASTOS CRUZ
Código 366108

FUNDACIÓN UNIVERSITARIA CATÓLICA LUMEN GENTIUM
ESPECIALIZACIÓN EN GERENCIA ESTRATÉGICA
CALI, VALLE DEL CAUCA
2016

HEALTHY BREAKFAST

LUIS FELIPE BASTOS CRUZ
Código 366108

Proyecto de Grado

Tutor
HECTOR FABIO OSPINA PARRA

FUNDACIÓN UNIVERSITARIA CATÓLICA LUMEN GENTIUM
ESPECIALIZACIÓN EN GERENCIA ESTRATÉGICA
CALI, VALLE DEL CAUCA
2016

TABLA DE CONTENIDO

	Pág.
1. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	4
1.1. Planteamiento del Problema	4
1.2. Formulación de la pregunta o problema de investigación	6
1.3. Objetivos	7
1.3.1. Objetivo General	7
1.3.2. Objetivos Específicos	7
1.4. Justificación	8
2. MARCO DE REFERENCIAS	9
2.1. Marco Teórico y Estado del Arte	9
2.1.1. Marco de Antecedentes	9
2.2. Marco Teórico	11
2.3. Marco Conceptual	12
2.4. Marco Contextual	13
2.5. Marco Legal	14
3. DISEÑO METODOLÓGICO O MARCO METODOLÓGICO	16
3.1. Metodología Propuesta	16
4. RESULTADOS	17
5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	33
5.1. Conclusiones	33

5.2. Recomendaciones	35
6. WEBGRAFÍA	36
7. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES	38
8. ANEXOS	39
8.1. Formato de Encuesta Aplicada	39
8.2. Evidencia. Fotos de la Aplicación de la Encuesta	41
8.3. Blog del Proyecto	45
8.4. Hoja de Vida del Autor del Proyecto	46

1. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. Planteamiento del Problema

La Encuesta Nacional de la Situación Nutricional en Colombia (ENSIN), realizada por el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar en el 2005, indica que cerca de la mitad de la población adulta de Colombia, presenta un peso elevado para su estatura, con una prevalencia de 32,3% de sobrepeso y de 13,8% de obesidad, con respecto a las tablas americanas, y a los criterios de la OMS.

El aumento de niños con sobrepeso en Cali tiene preocupadas a las autoridades municipales, las cuales aseguran que mientras la desnutrición muestra una tendencia a la baja, la obesidad gana terreno en la ciudad.

En el 2007, 4.800 niños en la ciudad de Cali presentaban problema con el exceso de peso y la cifra aumentó considerablemente si se tiene en cuenta que en el 2010 llegaron a ser 6.500 los menores en esta situación, se estableció que alrededor del 13,5% de los menores en edad escolar de la ciudad de Santiago de Cali tiene sobre peso y el 5,3% es obeso según el informe de la Secretaria de Salud sobre el cumplimiento de los objetivos del milenio de la ONU, y al 2013 según las estadísticas de la Secretaria de Salud llegó a ser el 25,5% los niños que tienen más peso del recomendado para su talla y edad, siendo este más alto que el promedio nacional que se encontraba en el 23%.

María del Pilar Zea, nutricionista de la Secretaria de Salud de Cali, señaló que: *“según el Sistema de Vigilancia Nutricional Escolar, esta situación se debe al aumento del sedentarismo y a los malos hábitos alimenticios; la población infantil, sin importar el estrato, no está haciendo actividad física, dedica mucho tiempo al computador, el televisor y los vídeo juegos. Además, los espacios de esparcimiento son cada vez más reducidos, hay más inseguridad en los parques. También, el hábito de la actividad física familiar es bajo; los alimentos que están consumiendo los niños caleños son ricos en azúcares, grasas y harinas; igualmente hay que tener en cuenta que el número de horas de actividad física en las escuelas es muy bajo y por fuera de las aulas los niños llegan a su casa a hacer tareas y estar encerrados, aseguró.”*

En la mayoría de los centros educativos de la ciudad de Cali no ofrecen una alimentación saludable en las tiendas escolares, a pesar de la normatividad que desde el 2010 se los exige, por lo cual es necesario diagnosticar los hábitos alimenticios de los estudiantes del Colegio Los Andes del Barrio San Fernando de la Ciudad de Cali, realizar recomendaciones al centro educativo y sensibilizarlos a los directivos y profesores en la necesidad de ofrecer alimentos saludables, para evitar la obesidad infantil, juvenil y los problemas cardíacos que en la edad adulta pudieran adquirir los estudiantes.

1.2. Formulación de la pregunta o problema de investigación

¿Es saludable la alimentación que reciben en la tienda escolar los alumnos del Colegio Los Andes del barrio San Fernando de la Ciudad de Cali?

1.3. Objetivos

1.3.1. Objetivo General

Diagnosticar los hábitos alimenticios y la clase de alimentación recibida por los estudiantes del Colegio Los Andes del barrio San Fernando de la ciudad de Cali.

1.3.2. Objetivos Específicos

- 1) Caracterizar la población del Colegio Los Andes del barrio San Fernando de la ciudad de Cali.
- 2) Conocer y definir los hábitos alimenticios de los estudiantes en el Colegio Los Andes del barrio San Fernando de Cali.
- 3) Realizar recomendaciones al colegio en pro del cumplimiento de la normatividad en el ofrecimiento de alimentación saludable.

1.4. Justificación

La obesidad y el sobrepeso se ha convertido en un problema de salud pública, sobre todo en la población infantil y juvenil, que ha afectado a países en vía de desarrollo y a países desarrollados; América Latina no es la excepción, pues el urbanismo y la industrialización han modificado el perfil epidemiológico, las costumbres alimenticias y la actividad deportiva de sus habitantes. La industrialización ha llevado que cada vez sean más los padres que por el afán del día a día no tengan en cuenta la adecuada alimentación de sus hijos y les brinden alimentos no saludables.

Los padres suministran a los niños y jóvenes una cantidad de alimentos cargados de preservantes, harinas, dulces, comida chatarra, en vez de ofrecer frutas, verduras y alimentos cocinados de una manera cuidadosa y saludable.

Pensando en un problema de salud pública deberíamos pensar no solo en crear instituciones para curar las enfermedades cardiovasculares y coronarias de los adultos, sino centrarnos en prevenir estas enfermedades desde sus inicios, conocer y cambiar los hábitos alimenticios de los niños y jóvenes y exigir a quienes intervienen en su desarrollo, como lo son los centros educativos y la oferta alimenticia que hay en ellos.

El proyecto *Healthy Breakfast* lo que busca en esta primera etapa es hacer un plan piloto con el acceso a un colegio para conocer su población, los hábitos alimenticios y la capacidad de pago de los estudiantes, la alimentación ofertada en el colegio y de esta manera llegar a obtener la verdadera necesidad alimenticia y saludable de la comunidad educativa.

Luego este plan piloto se aplicará en los diferentes colegios privados del sector de San Fernando de la ciudad de Cali y poder de esta manera crear una empresa que pueda ofertar una alimentación saludable, teniendo en cuenta que es un nicho de mercado poco explotado y necesario para combatir la obesidad infantil, creando conciencia de la necesidad de alimentarse saludablemente y realizar ejercicio

2. MARCO DE REFERENCIAS

2.1. Marco Teórico y Estado del Arte

2.1.1. Marco de Antecedentes

En el primer trimestre del 2009 se realizó una investigación por parte de la Secretaría de Salud Municipal, en la que participaron 58.000 niños de escuelas oficiales de la ciudad de Cali, se encontró que los niños no se están alimentando bien, pues consumen exceso de calorías, especialmente, lo que se denominan calorías vacías, dadas por azúcares y grasas que, por supuesto, generan un porcentaje muy alto de sobrepeso y deficiencias de micronutrientes.”

Este grupo de investigación ha obtenido resultados similares en estudios realizados en años anteriores, específicamente desde el año 2.000, con niños en etapa escolar y adolescentes pertenecientes a colegios de diferentes estratos socioeconómicos tanto oficiales como privados en algunos municipios del Valle del Cauca.

Desde temprana edad algunos niños ya presentan problemas de colesterol; en uno de estos estudios, trabajaron con 1200 niños en 6 municipios del Valle del Cauca en etapa preescolar vinculados a instituciones del Estado.

Este estudio pudo evidenciar que niños de estratos socioeconómicos bajos, vinculados a instituciones del Estado, tienen buena cobertura de alimentación y, por ello, el porcentaje de desnutrición encontrado fue muy bajo, mucho más bajo que el promedio nacional.

Un aspecto nutricional preocupante es que si los niños y jóvenes consumen el doble de calorías que necesitan, en grasas y azúcares, tendrán tendencia al sobrepeso y a la deficiencia en micronutrientes, entre otras razones, por la falta de variedad en la dieta diaria.

En la misma investigación que incluyó 3.000 niños entre 7 y 18 años de niveles socioeconómicos alto, medio y bajo, se identificó un porcentaje del 20% de obesidad en la edad de la pre adolescencia, sobre todo, en niñas de estrato medio, además, se registraron niveles altos de colesterol en jóvenes de este mismo nivel socioeconómico.

Paúl René Ocampo, del ICBF: *“ya iniciaron con los preparativos para la realización de la Encuesta Nacional de Situación Nutricional, empezamos con la fase de diseños, entre octubre del 2014 a agosto del 2015 se hará la recolección de datos, los resultados estarán listos en diciembre del 2015 y la publicación, para marzo de 2016”*.

2.2. Marco Teórico

Según la Encuesta Nacional de Situación Nutricional (Ensin) la obesidad en los niños produce alteraciones ortopédicas, apnea del sueño, enfermedad biliar y diabetes tipo 2 y su prevalencia en los niños ha aumentado del 8 al 45% en los últimos reportes nacionales; las regiones con mayores índices de obesidad son Barranquilla (7,5%), San Andrés (7,9%) y Valle del Cauca (8,2%).

María del Pilar Zea, nutricionista de la Secretaria de Salud de Cali: *“Algunas de las consecuencias que puede generar la obesidad infantil son enfermedades coronarias, hipertensión, diabetes, colesterol, triglicéridos altos y la osteoartritis, males que cada día se manifiestan más temprano en la edad adulta”*

Según la Organización Mundial de la Salud, OMS, el sobrepeso genera numerosas complicaciones que causan daños irreparables en la calidad y expectativa de vida de quienes la padecen, así como del sistema de salud pública, por los costos que implica su tratamiento.

“El niño que es obeso seguramente será un adulto obeso y esto trae una carga genética que puede llevar de una generación a otra el gen de la obesidad, tal como está sucediendo en los países desarrollados”, explicó la nutricionista Ivonne Benavidez.

Para Sandra Henao, madre de familia, dice: *“es paradójico que en un departamento como el Valle, donde existe una amplia variedad de frutas y verduras, haya niños alimentándose mal. Un banano, una granadilla, incluso una manzana es mucho más económico que un paquete de papas y una gaseosa. Sólo que los papás por falta de iniciativa o tiempo siempre recurren a lo más inmediato”*

Para la nutricionista Beatriz Gracia: *“el problema de obesidad está causando que niños de once o doce años tengan enfermedades propias de adultos, como la diabetes tipo dos (que se da por altos niveles de azúcar en la sangre)”*.

2.3. Marco Conceptual

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

Hábitos Alimenticios: patrón de alimentación que una persona sigue a diario, incluyendo preferencias alimentarias, influencia familiar y cultural.

Población: grupo de personas que viven en un área o espacio geográfico.

La obesidad es una enfermedad crónica que se caracteriza por acumulación excesiva de grasa.

El sobrepeso es la condición de poseer más masa corporal de la que se considera saludable en relación con la estatura.

2.4. Marco Contextual

El Colegio Los Andes, con sede en Calle 5 B2 # 36 – 55 en el reconocido sector de San Fernando de la ciudad de Santiago de Cali, fue fundado en 1978 ante la necesidad de ampliar la cobertura educativa de una urbe, que cada día crecía más y con el noble propósito de impartir, entre las nuevas generaciones, una enseñanza orientada hacia el desarrollo del civismo y los valores humanos, graduando su primera promoción de bachilleres en 1982, desde entonces se han graduado en el plantel 20 promociones de ciudadanos que hoy se destacan en diferentes actividades, dando reconocimiento al colegio donde se formaron, este colegio está enfocado para una población que no pudo culminar sus estudios normalmente y actualmente utiliza la modalidad de educación por ciclos, de la cual hacen parte 212 estudiantes de edades entre 14 y 18 años.

2.5. Marco Legal

Las leyes internacionales protegen a los menores y todo lo que tienen que ver con ellos como en la Convención de la Naciones Unidas – Derecho de los Niños, en el Artículo 24, reconoce el derecho de los niños al disfrute del más alto nivel posible de salud y que los Estados adopten medidas que garanticen la plena aplicación de tal derecho.

Colombia también lo hace desde la Ley 9 de 1.979 (título XI) – Decreto reglamentario 3075 de 1.997 que cita que la salud es un bien de interés público y en consecuencia regula todas las actividades que puedan generar factores de riesgo por el consumo de alimentos; así mismo lo hace nuestra Constitución Política en el Artículo 44 donde da como derecho fundamental de los niños, la salud y alimentación equilibrada de los niños y el Artículo 49 que indica que se debe procurar el cuidado integral de su salud y el de su comunidad.

Así mismo se rige como función de los municipios en la Ley 715 de 2001, Artículo 44, donde indica que dentro de la función está la de promover, coordinar, cooperar e integrar funcionalmente los diferentes sectores para la formulación y ejecución de los planes, programas y proyectos en salud pública en el ámbito territorial, así como la vigilancia y control en su jurisdicción, la calidad, producción, comercialización y distribución de alimentos para consumo humano, con prioridad en los altos de riesgos para la salud humana, en establecimientos dentro de los cuales se encuentran los centros educativos.

Se establece así mismo mediante la Ley 1098 de 2006 el código de infancia y adolescencia el cual tiene por objetivo establecer normas sustantivas y procesales para la protección integral de los niños, las niñas y adolescentes; así mismo mediante el CONPES 113 de 2008 la Política nacional de seguridad alimentaria y nutricional y con mucha importancia se dictó la Ley 1355 de 2009 que define la obesidad como una enfermedad crónica de Salud pública, la cual es causa directa de enfermedades cardíacas, circulatorias, colesterol alto, estrés, depresión, hipertensión, cáncer, artritis, diabetes, colón entre otras, todas ellas aumentando considerablemente la tasa de mortalidad de los colombianos.

Hay leyes que reglamentan el rotulado o etiquetado de los alimentos envasados o empacados como lo hace la resolución 0288 de 2008 del Ministerio de Protección Social e internacionalmente está el código sobre la comercialización de alimentos y bebidas no alcohólicas dirigidas a niños y niñas.

A nivel municipal llevó a cabo el plan de desarrollo municipal 2008 – 2011 con título “Para vivir la vida dignamente – Cali Saludable y Educadora” y en el Decreto 666 de 2010 de la Alcaldía de Santiago de Cali se establecieron las Bases para la construcción y ejecución de la estrategia “Alimentación Escolar Balanceada”, el cual no se dio a conocer y solo hasta ahora la alcaldía está socializándolo en los centros educativos para tomar medidas al respecto.

3. DISEÑO METODOLÓGICO O MARCO METODOLÓGICO

3.1. Metodología Propuesta

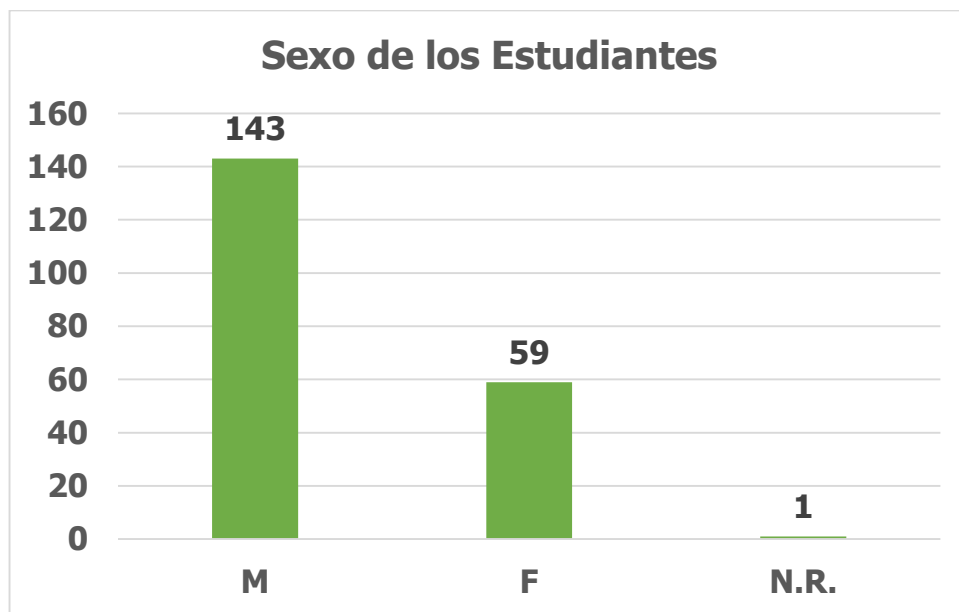
El proyecto tiene un enfoque mixto o de multimetodología ya que se aplicarán encuestas siendo estas de enfoque cuantitativo y a la vez tiene un enfoque cualitativo indirecto porque se recolectarán datos por medio de entrevista, un tratamiento de tabulación de datos, un análisis más comprensivo y holístico de la información con una vinculación de la observación del comportamiento en la alimentación de los estudiantes del centro educativo, y se realizará un grupo de discusión con los profesores acerca del tema de la alimentación saludable en el Colegio.

Las encuestas son no probabilísticas porque se aplicarán con preguntas cerradas y estructuradas con un diseño no experimental aplicada a una población real que son los estudiantes del Colegio Los Andes del barrio San Fernando de la ciudad de Santiago de Cali, siendo esta muestra representativa ya que se encuestarán todos los alumnos; el análisis se realizará de forma univariada ya que examinarán cada variable de forma independiente y con carácter descriptivo.

4. RESULTADOS

4.1. Encuesta realizada a los estudiantes

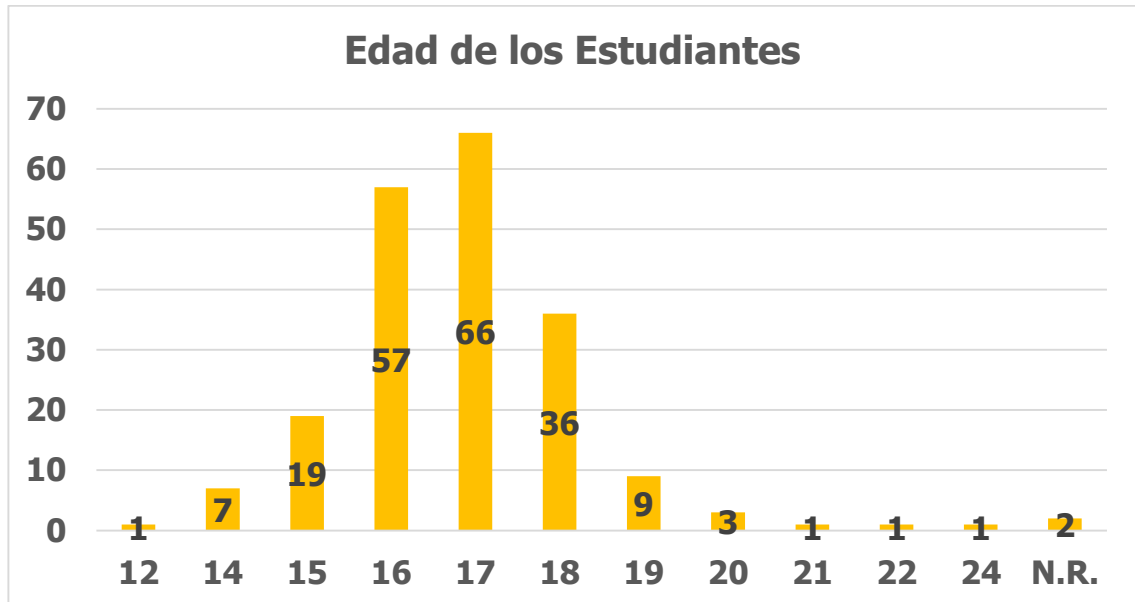
1) ¿Cuál es su sexo?



Se pudo establecer que de la población encuestada del Colegio Los Andes, 143 eran hombres, 59 mujeres y un estudiante no respondió a que sexo pertenecía.

Prevalece el sexo masculino en la institución educativa.

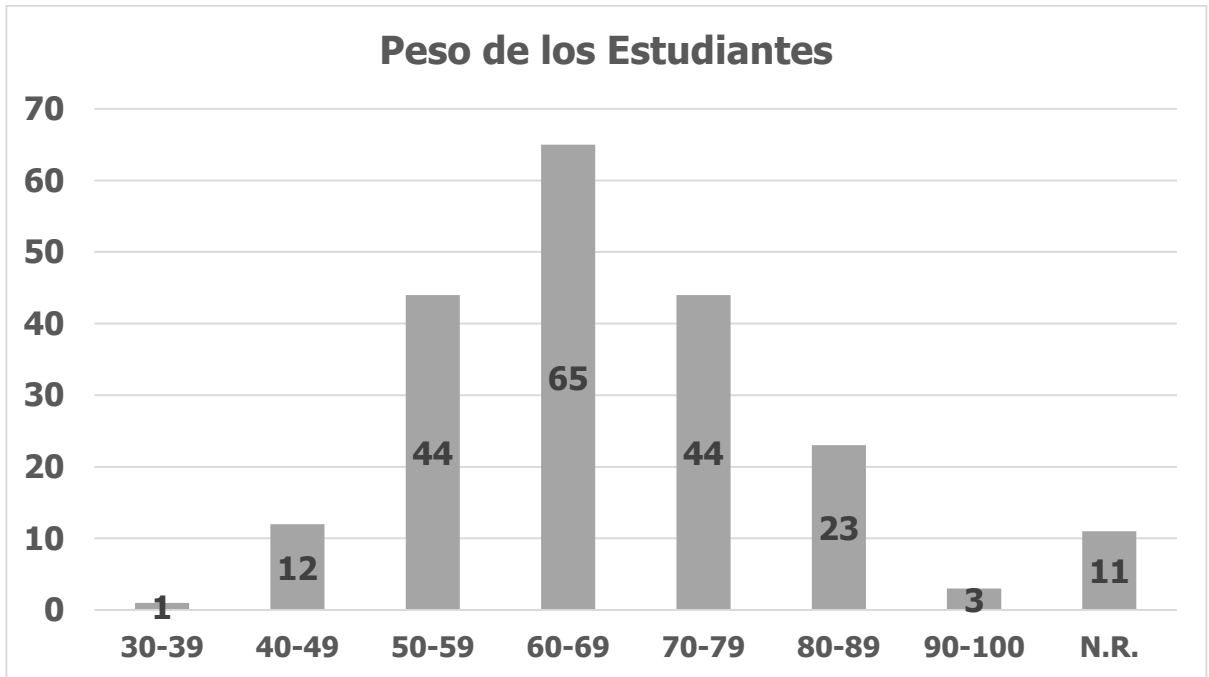
¿Cuál es su edad?



De los 203 estudiantes se encontraron 1 de 12 años, 7 de 14 años, 19 de 15 años, 57 de 16 años, 66 de 17 años, 36 de 18 años, 9 de 19 años, 3 de 20 años, 1 de 21 años, 1 de 22 años, 1 de 24 años y 2 no desearon responder su edad.

Así se determina que la edad promedio esta entre los 15 y 18 años de edad

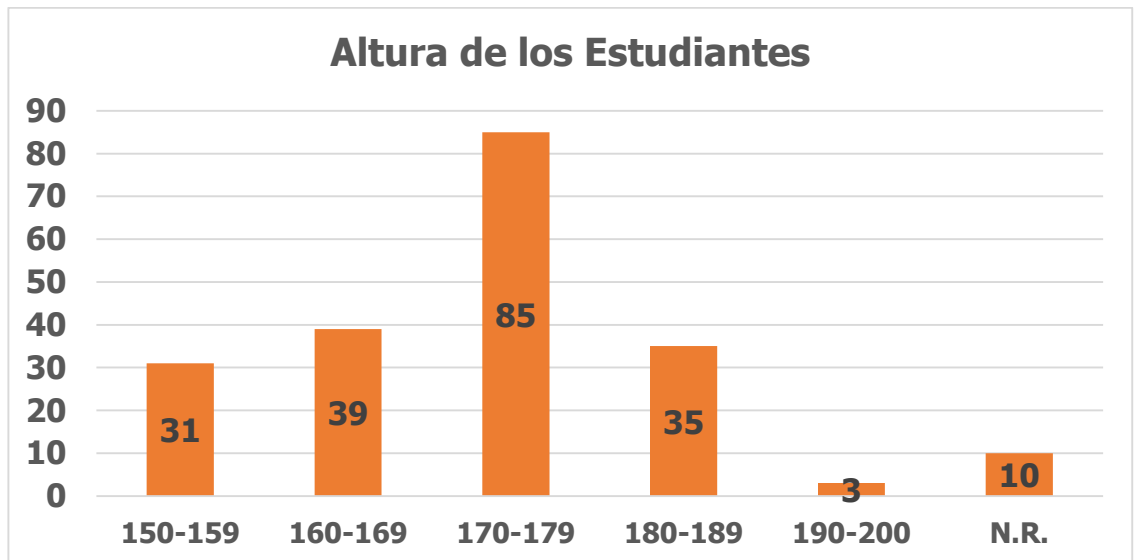
2) ¿Cuál es su peso?



De los 203 estudiantes, 1 se encuentra en un peso del rango 30 a 39 Kg, 12 se encuentra en un peso del rango 40 a 49 Kg, 44 se encuentra en un peso del rango 50 a 59 Kg, 65 se encuentra en un peso del rango 60 a 69 Kg, 44 se encuentra en un peso del rango 70 a 79 Kg, 23 se encuentra en un peso del rango 80 a 89 Kg, 3 se encuentra en un peso del rango 90 a 100 Kg, y 11 no desearon saber ni respondieron cuál era su peso.

El Rango predominante de peso de los estudiantes es entre 50 y 79 Kg

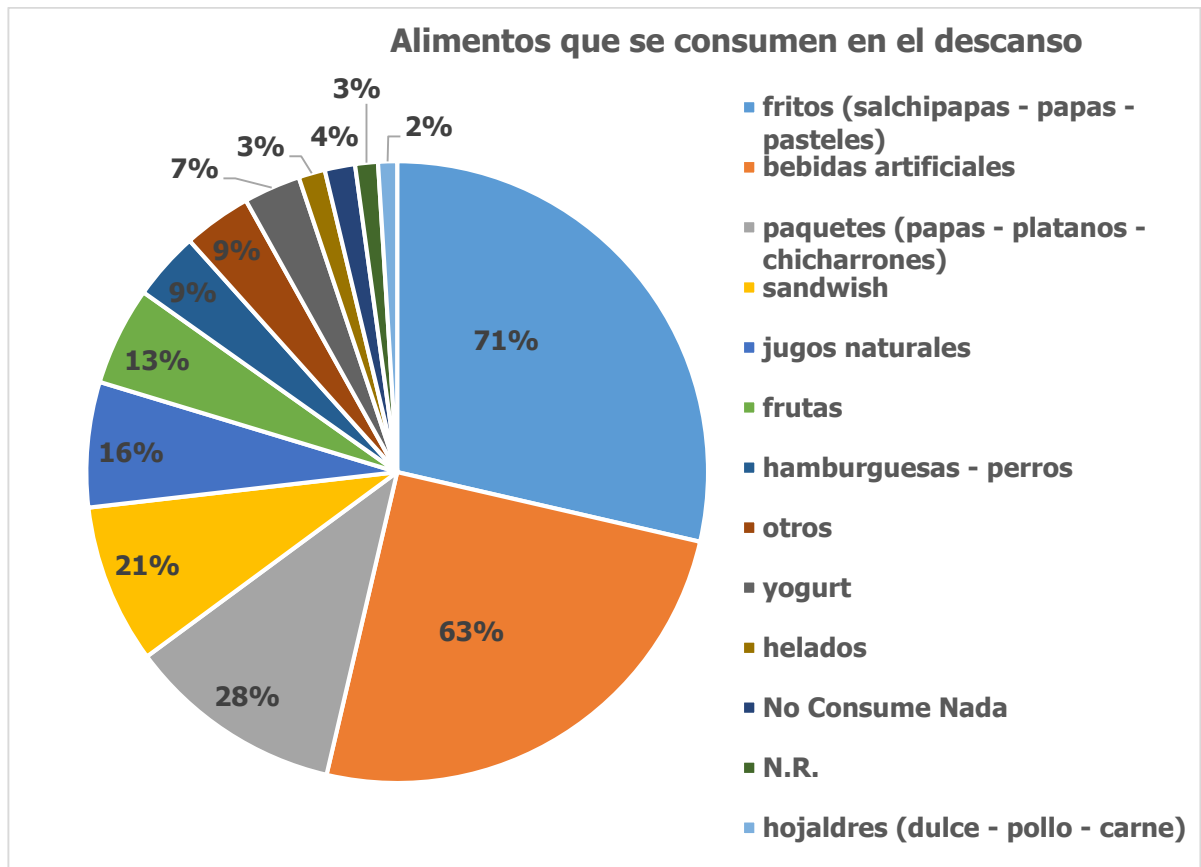
¿Cuánto mide (altura)?



De los 203 estudiantes se encontraron 31 que presentaban una altura entre 150 y 159 cms, 39 que presentaban una altura entre 160 y 169 cms, 85 que presentaban una altura entre 170 y 179 cms, 35 que presentaban una altura entre 180 y 189 cms, 3 que presentaban una altura entre 190 y 200 cms, y 10 estudiantes que no desearon saber su altura ni la compartieron en la encuesta.

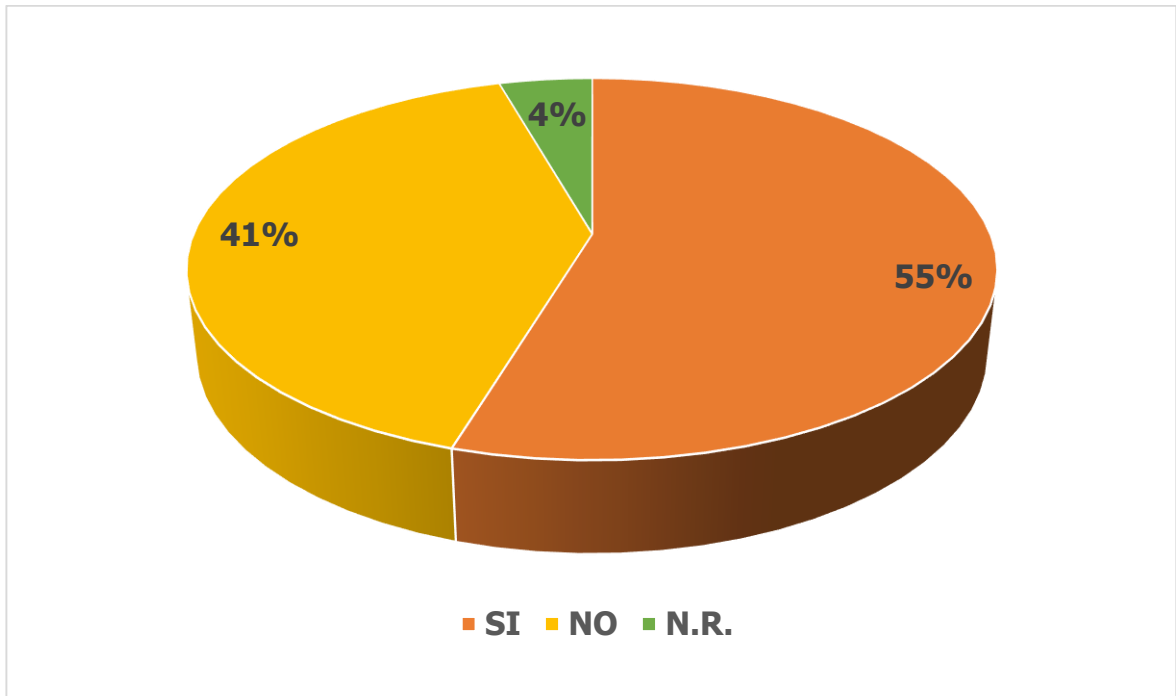
La altura promedio de los estudiantes está entre 170 y 179 cms.

3) ¿Normalmente que alimentos consumes en el descanso?



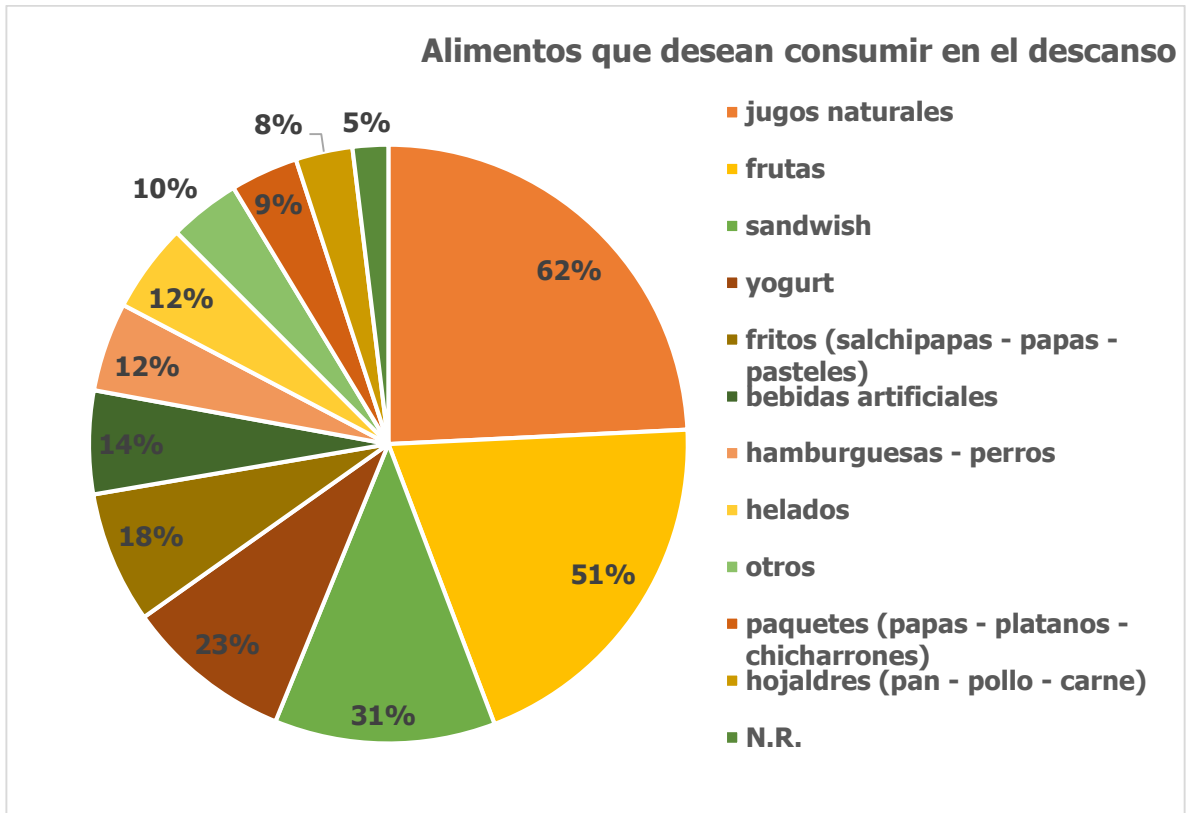
Los estudiantes respondieron que un 71% se alimenta en el descanso con fritos como salchipapas, papas, pasteles, un 63% Bebidas artificiales como gaseosas y jugos, un 28% indicó que paquetes de papas, plátanos o chicharrones, un 21% sándwich, un 16% jugos naturales, un 13% frutas, un 9% perros y/o hamburguesas, un 7% yogurt, un 3% helados, un 2% hojaldres de dulce, pollo o carne; un 4% expresó que no consumía alimentos en el descanso y un 3% no deseo responder la pregunta.

4) ¿Es agradable la alimentación que recibes en el descanso?



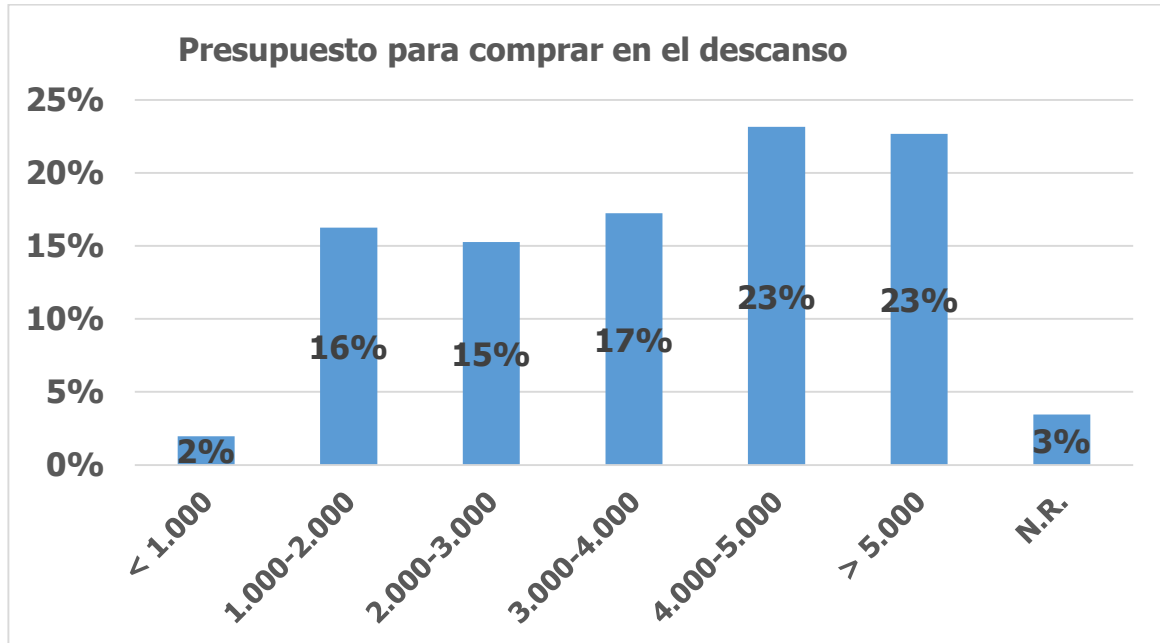
El 55% de los estudiantes expresó que para ellos sí era agradable la alimentación ofertada por la tienda escolar en el descanso y el 41% indicó que no es agradable y el 4% no deseó responder esta pregunta.

5) ¿Qué alimentos desearías consumir en el descanso?



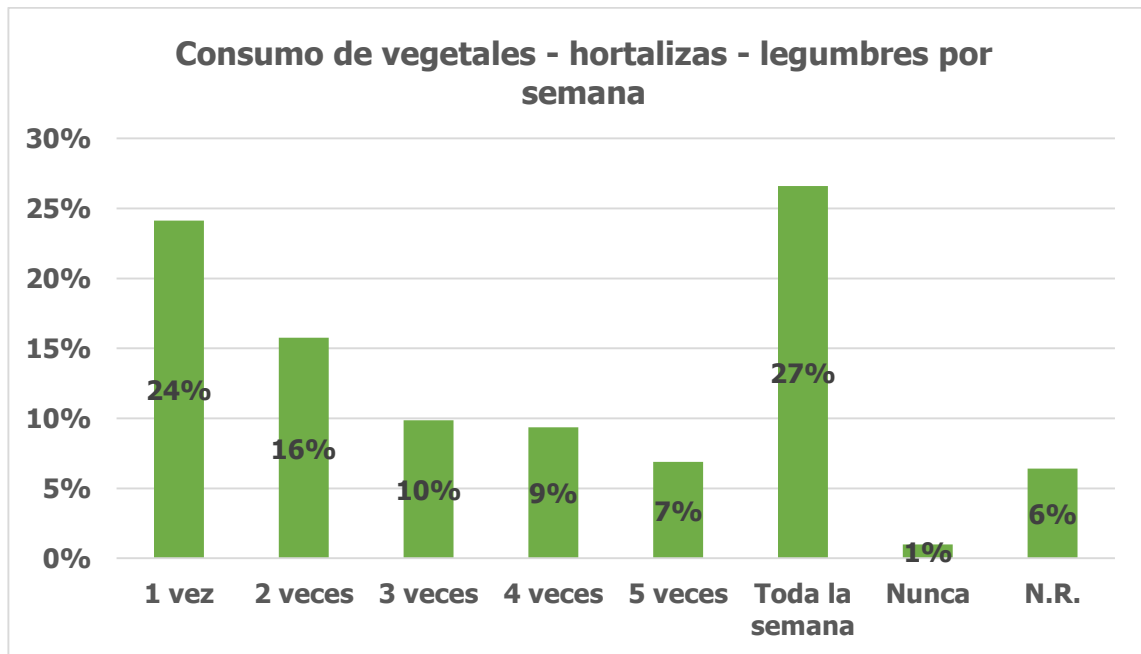
El 62% de los estudiantes desean que sean ofrecido jugos naturales, el 51% desea fruta, el 31% sándwich, el 23% yogurt, el 18% desean que sigan ofreciendo fritos como salchipapas, papas, pasteles, el 14% desea seguir consumiendo gaseosas o jugos artificiales, el 12% desea que les ofrezcan perros y/ hamburguesas, 12 % desea consumir helados, el 10% desea consumir otros alimentos como ensaladas de frutas y alimentos saludables, el 9% desea consumir paquetes de papas, plátanos o chicharrones, el 8% desea consumir hojaldres de dulces, pollo o carne y el 5% no deseó contestar esta pregunta.

6) ¿Cuánto es el presupuesto que tienes para la compra de tus alimentos en el descanso?



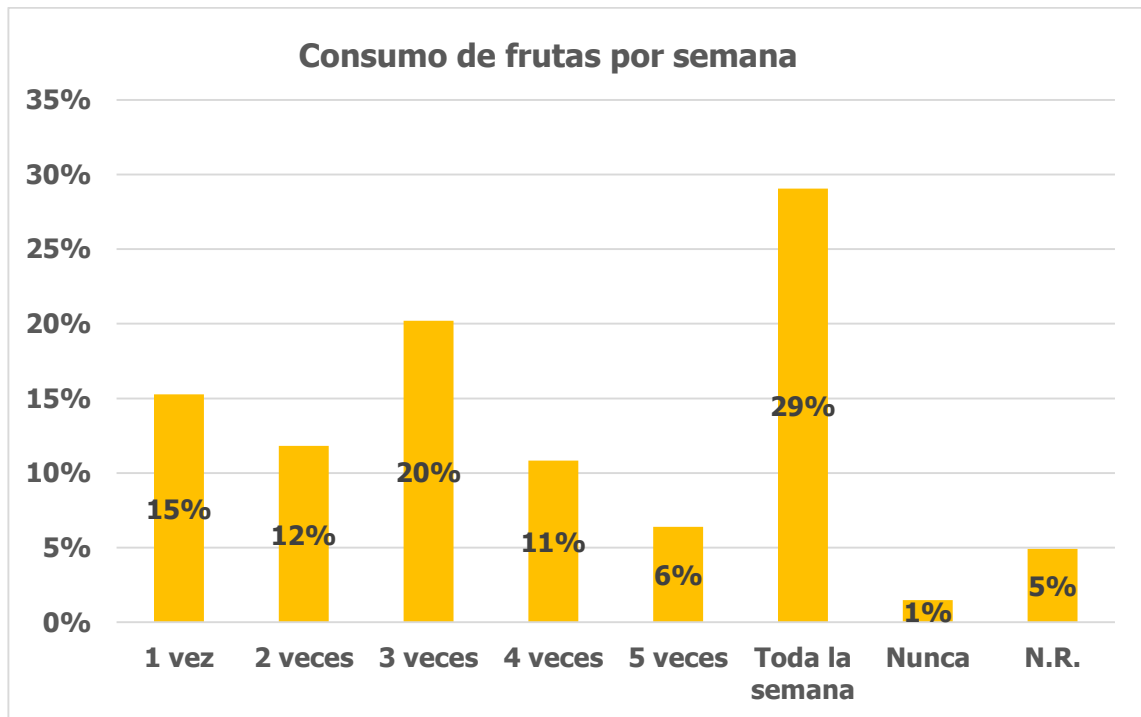
Los estudiantes respondieron que el 23% tienen un presupuesto para comprar en el descanso de \$4.000 a \$5.000 el mismo porcentaje indicó que contaba con más de \$5.000; el 17% expresó que su presupuesto era entre \$3.000 y \$4.000, el 16% que contaba con un presupuesto entre \$1.000 y \$2.000 y el 16% entre \$2.000 y \$3.000, el 2% con un presupuesto menor a \$1.000 y el 3% no deseó responder esta pregunta.

7) ¿Cuántas veces a la semana consumes vegetales - hortalizas - legumbres?



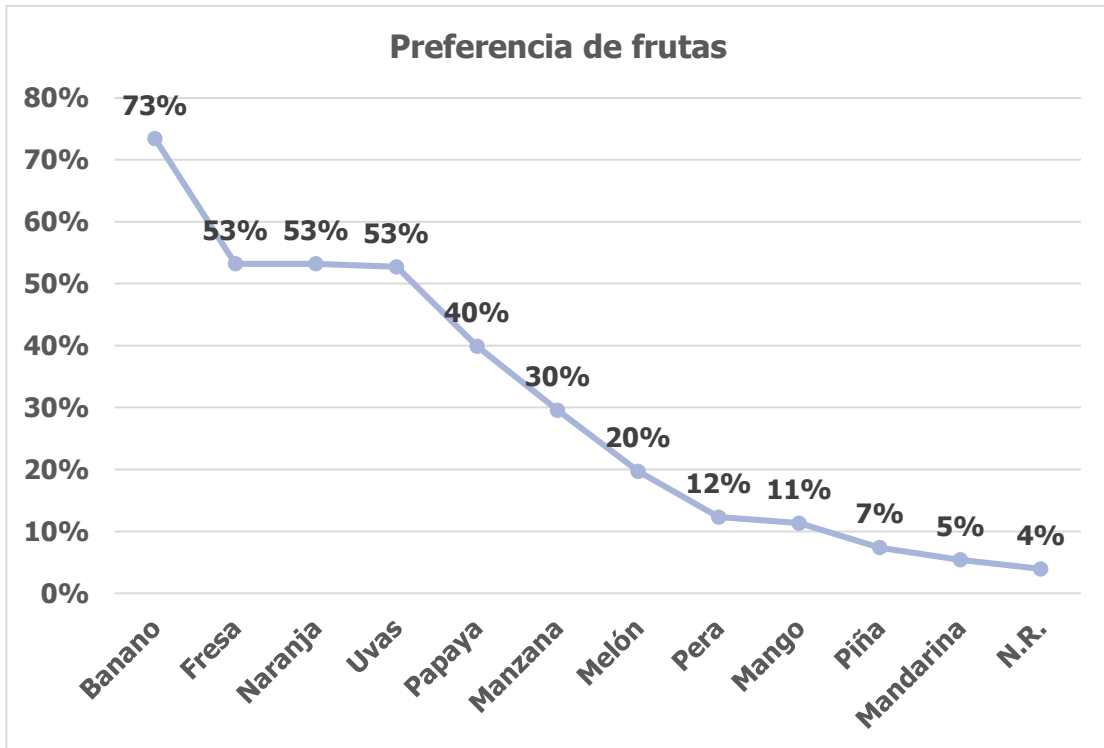
Los estudiantes expresaron que el 27% consume vegetales, hortalizas y/o legumbres toda semana, el 24% 1 vez por semana, el 16% 2 veces por semana, el 10% 3 veces por semana, el 9% 4 veces por semana, el 7% 5 veces por semana, el 1% nunca consume vegetales, hortalizas ni legumbres y el 6% no desea responder esta pregunta.

8) ¿Cuántas veces a la semana consumes frutas?



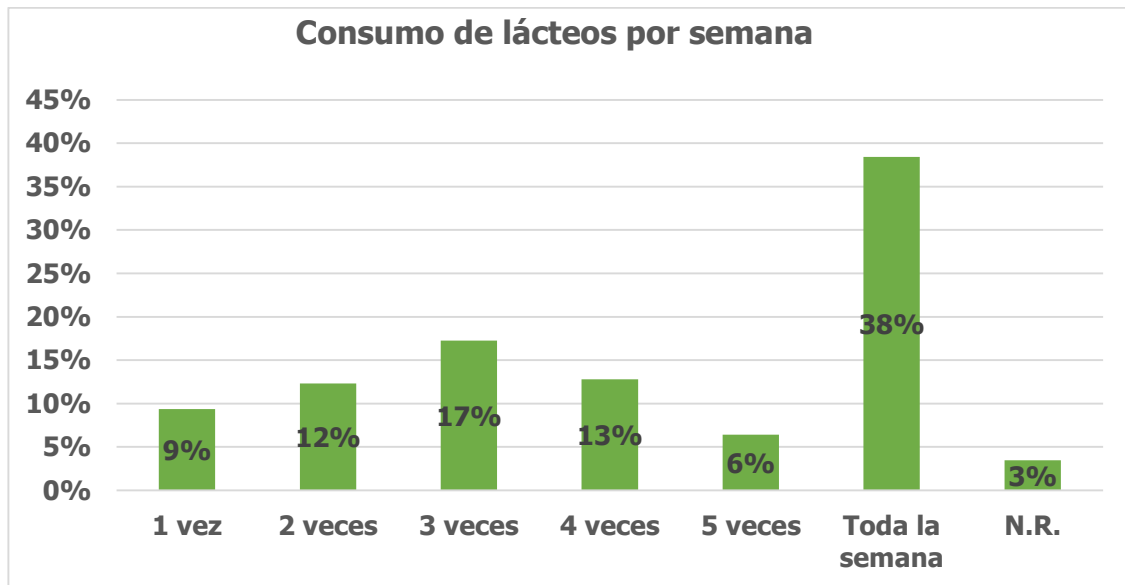
Los estudiantes respondieron que el 29% consume frutas toda semana, el 20% 3 veces por semana, el 15% 1 vez por semana, el 12% 2 veces por semana, el 11% 3 veces por semana, el 6% 5 veces por semana, el 1% nunca consume frutas y el 5% no desea responder esta pregunta.

9) ¿Qué frutas consumes?



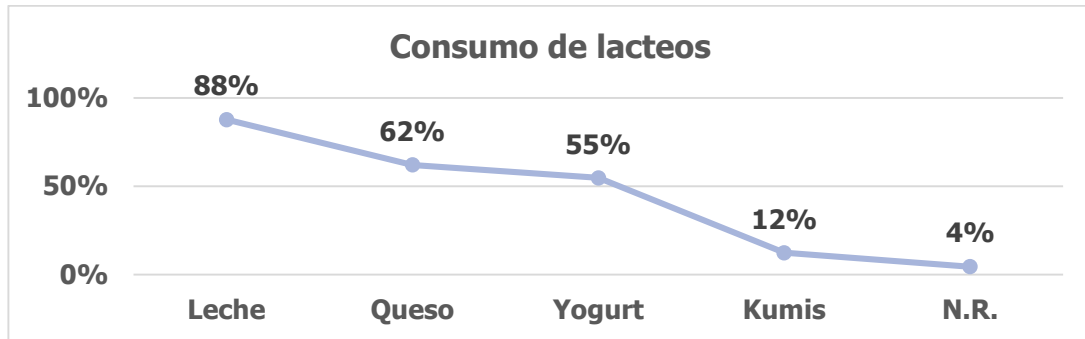
Entre las frutas que consumen los alumnos esta el 73% que consume banano, el 53% fresa, y en el mismo porcentaje naranjas y uvas; el 40% consume papaya, el 30% manzana, el 20% melón, el 11% mango, el 7% piña, el 5% mandarina y el 4% no deseó responder esta pregunta.

10) ¿Cuántas veces a la semana consumes lácteos?



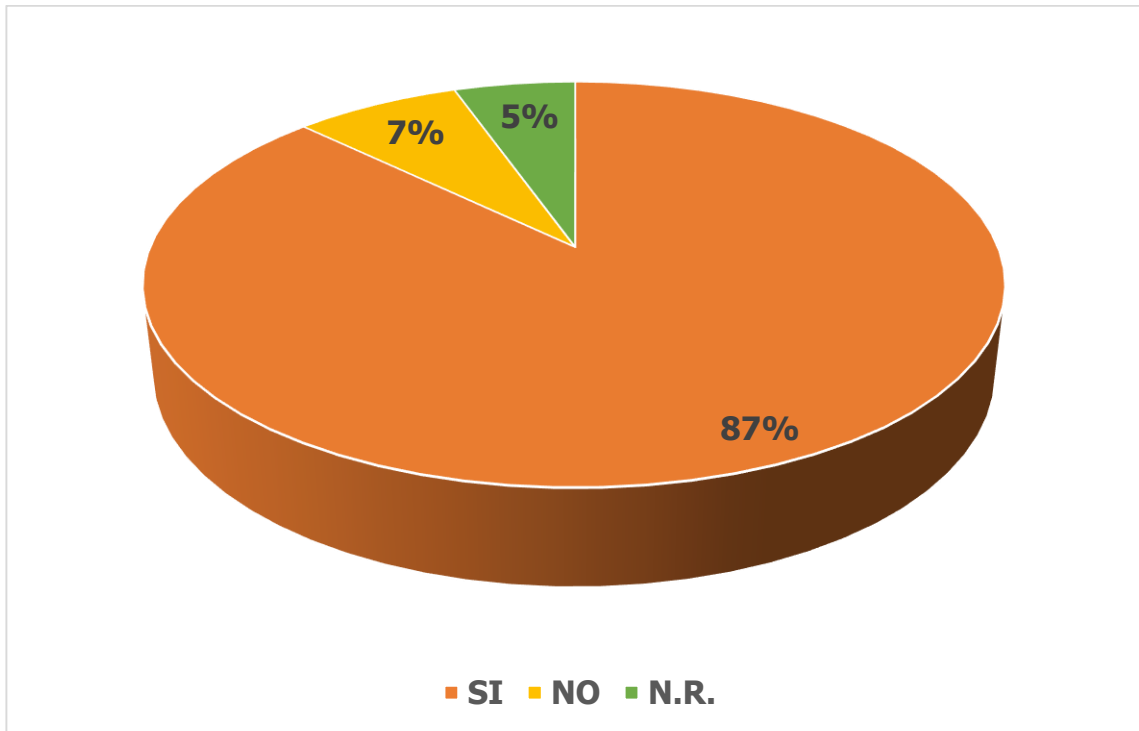
Los estudiantes indican que el 38% consume lácteos toda semana, el 17% 3 veces por semana, el 13% 4 veces por semana, el 12% 2 veces por semana, el 9% 1 vez por semana, el 6% 5 veces por semana y el 3% no desea responder esta pregunta.

11) ¿Qué lácteos consumes?



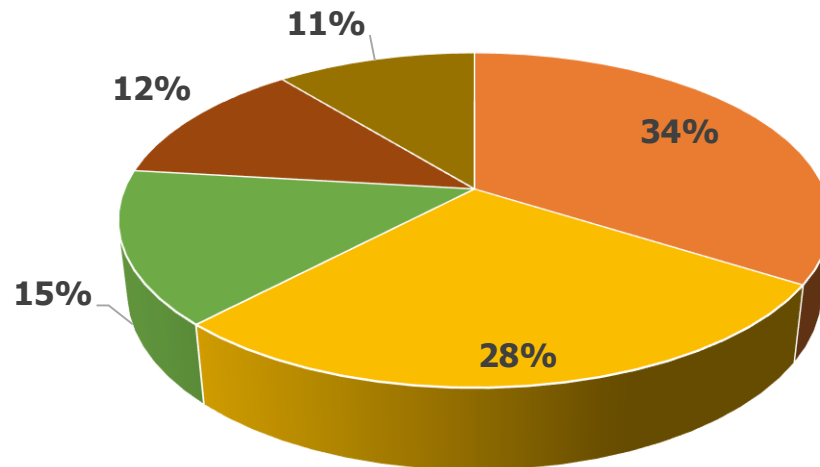
El 88% de los estudiantes consume leche, el 62% consume queso, el 55% consume yogurt, el 12% consume kumis y 4% no deseó responder la pregunta.

12) ¿Eres consciente de la necesidad de alimentarte saludablemente?



El 87% de los estudiantes indica que si es consciente que se debe alimentar saludablemente mientras que el 7% indica que no es consciente y el 5% no deseo contestar la pregunta.

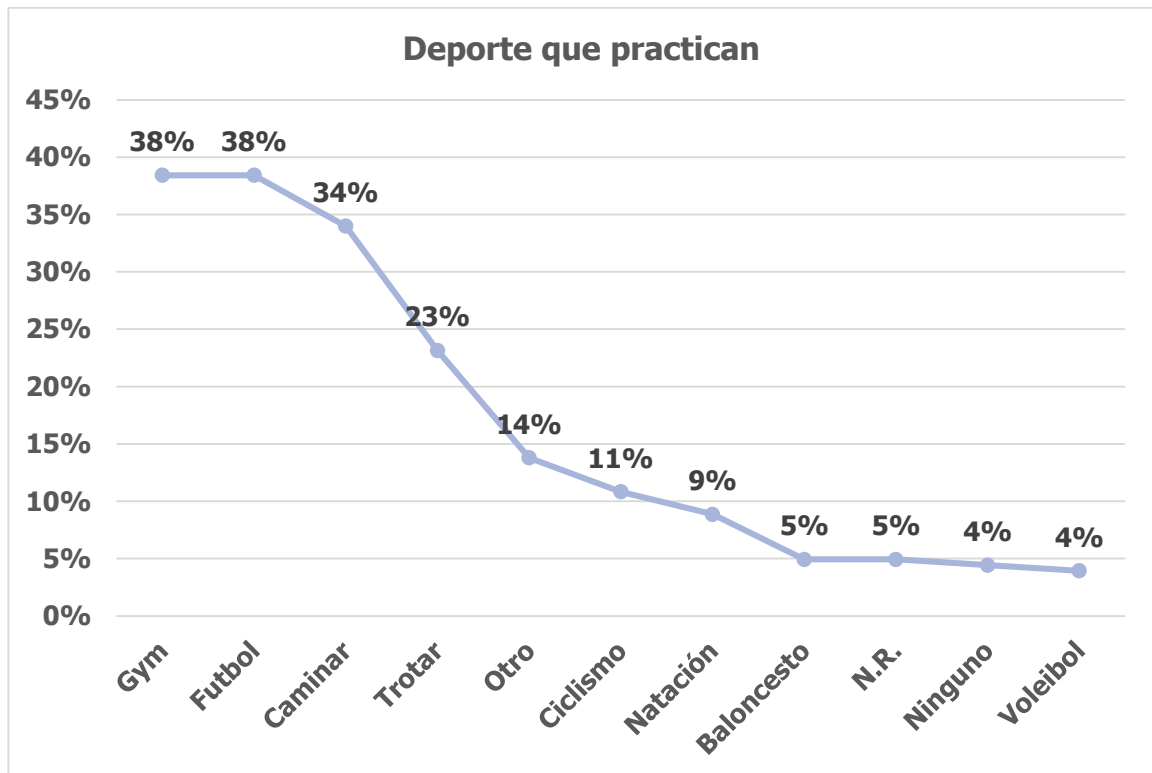
¿Porqué se deben alimentar saludablemente?



- Por Salud
- Prevenir Enfermedades
- Buena para el cuerpo
- N.R.
- otras

Entre las razones que dan para alimentarse bien esta el 34% de los estudiantes que indican que es bueno para la salud, el 15% dice que previene enfermedades y el 11% expresa que es bueno para el cuerpo; el 28% no deseo responder.

13) ¿Qué ejercicio o deporte practicas?



El 38% de los alumnos practican el Futbol y el mismo porcentaje va al gimnasio a realizar ejercicio, el 34% caminan y el 23% trotan, el 14% practican otros deportes como aeróbicos, artes marciales, calistenia, ballet, crossfit, escalan, patinaje, boxeo, karate, porrismo, rugby, skate, tenis, entre otros; el 11% practica el ciclismo, el 9% la natación, el 5% el baloncesto, el 4% practica el voleibol; el 5% no deseo responder y el 4% no practica ningún deporte.

5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones

Para poder determinar si es saludable la alimentación que reciben en la tiendas escolares los alumnos de los colegios del barrio San Fernando de la Ciudad de Cali, se procedió a realizar visitas a los colegios Colegio Los Ángeles San Fernando, Colegio Santa Mariana de Jesús y al Colegio Los Andes, donde en este último fue bien recibido el proyecto ya que fue informado por el Coordinador Académico del plantel que habían recibido visita de la Alcaldía Municipal y de la Secretaria de Salud Municipal de Cali para socializar el decreto Municipal de la Alcaldía de Cali No 666 del 2010 que exige a todas las tiendas escolares tener una oferta de alimentos saludables, y que a pesar de que había sido expedido en el 2010, apenas se le estaba realizando un seguimiento y control al mismo, por lo cual el proyectó serviría de apoyo al Colegio para tomar decisiones y realizar acciones encaminadas al bienestar alimenticio de los estudiantes.

Se desarrolló el proyecto con la recolección de datos, observación del comportamiento alimenticio de los estudiantes y a la oferta de la cooperativa del mismo Colegio, con el debido permiso del Coordinador del plantel educativo, además creando el espacio para socializar el proyecto con los profesores del colegio dando a su vez una charla de sensibilización sobre la obesidad infantil.

Una vez se procedió a aplicar las encuestas, a realizar medición y peso de los alumnos adscritos al colegio, se tabuló la información con los datos antes relacionados, lo cual arrojó como resultado que la mayoría de comunicad educativa del Colegio está conformado en un 70% por hombres y el 30% por mujeres, estos se encuentran en edades entre los 16 a los 18 años en un 78%, teniendo en cuenta que es un colegio semestralizado corresponde a la edad promedio; así mismo están con un peso entre 50 y 79Kg en un 76% de la población y tienen una altura entre 160 y 189 centímetros en un 79% de la población.

Cumpliendo así el primero objetivo del proyecto que correspondía la caracterización de la población del Colegio Los Andes del barrio San Fernando de la ciudad de Cali, correspondiente a 202 estudiantes.

Así mismo como segundo objetivo se buscaba conocer y definir los hábitos alimenticios de los estudiantes en el Colegio Los Andes del barrio San Fernando de Cali, lo cual nos arrojó que la alimentación que reciben está cargada de harinas, azúcares y grasas porque en un 71% prefieren alimentos fritos y bebidas gaseosas

y alimentos de paquetes, siendo esta alimentación nociva para el organismo de los adolescentes y potenciando el riesgo cardiovascular que hoy en día representa la segunda causa de morbimortalidad en la región del Valle de Cauca y su ciudad Cali.

Si bien en cierto en un 55% está conforme con la alimentación que reciben es por la cultura alimenticio de la región que basa su dieta diaria en harinas y fritos, pero una parte considerable de los estudiantes, el 41% de la población solicitaba y expresaba que deseaban recibir una oferta alimenticia más balanceada con frutas, jugos naturales y variedad ya que contaban con los recursos para hacerlo, puesto que dentro de la encuesta se pudo determinar que el 63% de la población cuenta con un presupuesto entre \$3.000 y \$5.000 para comprar sus alimentos en el descanso.

Solo el 27% de la población manifestó que consumen vegetales, hortalizas y/o legumbres todos días, Solo el 29% de la población manifestó que consumen frutas todos días, y solo el 38% de la población manifestó que consumen lácteos todos días.

Dentro de las frutas más consumidas tenemos el banano con un 73% y la fresa, uvas y naranja con un 53% y con un rango entre el 20 y el 40% a la papaya, manzana y el melón.

Así mismo de los lácteos más consumidos tenemos la leche con un 88%, el queso con un 62% y el yogurt con un 55%.

Se evidenció que el 87% de la población es consciente de la necesidad de alimentarse saludablemente por Salud, para beneficio del cuerpo y prevenir las enfermedades en un 77%.

Al analizar la información de peso, talla, y así mismo las edades de los adolescentes se puede decir que no hay mucha obesidad por en un 91% practican deportes como el futbol, caminar, trotar, ciclismo, natación, baloncesto, voleibol ó asisten a un gimnasio, pero de igual manera aumenta el riesgo cardiovascular al recibir la alimentación que desde niños o jóvenes empiezan a recibir.

5.2.) Recomendaciones

Dando cumplimiento al tercer objetivo del proyecto se permite realizar las siguientes recomendaciones al Colegio Los Andes del Barrio San Fernando de la Ciudad de Cali, en pro del cumplimiento de la normatividad en el ofrecimiento de alimentación saludable.

1) Solicitar a la Cooperativa ofrecer alimentos saludables como frutas, jugos naturales, alimentación balanceada que permita a los estudiantes tener variedad saludable en alimentos.

2) Sensibilizar a los estudiantes en la necesidad de iniciar desde niños y jóvenes la necesidad de consumir una alimentación sana, saludable y balanceada para evitar el riesgo cardiovascular en la edad adulta.

3) Realizar jornadas de salud con medición y peso de los mismos para determinar el índice de masa corporal y determinar el sobrepeso u obesidad de los estudiantes.

4) Cumplir con la normatividad decreto Municipal de la Alcaldía de Cali No 666 del 2010 y todas aquellas leyes, decretos, ordenanzas y circulares que lo complementen.

6. WEBGRAFÍA

<http://turincondeinfantil.blogspot.com/2011/11/desayunos-saludables.html>

<http://peru.com/estilo-de-vida/salud/minsa-recomendaciones-preparar-lonchera-saludable-ninos-noticia-159112>

<http://mundofili.blogspot.com/2012/06/los-snacks-deben-de-ser-saludables.html>

<http://es.nourishinteractive.com/healthy-living/free-nutrition-articles/84-vitaminas-minerales-nutrientes>

<http://www.laloncherademihijo.org/por-que/contenido.asp>

<http://www.guiainfantil.com/blog/758/un-libro-para-ensenar-habitos-saludables-a-los-ninos.html>

<http://es.nourishinteractive.com/nutrition-education/teachers-teaching-resources-tips-tools/food-nutrition-teachers-tools-schools-games-classroom-technology>

<http://www.pequeocio.com/cocina-para-ninos-desayunos/>

<http://entrepadres.imujer.com/5289/platillos-nutritivos-para-ninos>

<http://www.cucaluna.com/tortilla-gatita-simpatica-para-ninos-comida-saludable-y-divertida/>

<http://recetas.cuidadoinfantil.net/recetas/recetas-para-hacer-con-ninos>

<http://www.bebesymas.com/desarrollo/planea-desayunos-sanos-para-llevar-al-colegio>

<http://www.innatia.com/s/c-comidas-infantiles/a-almuerzos-nutritivos-para-ninos.html>

<http://www.cosascositasycosotasconmesh.com/2013/11/desayunos-para-ninos-con-figuras.html>

<http://alimentacionsaludableparainfantes.blogspot.com/>

<http://www.valledellili.org/media/pdf/carta-salud/julio.pdf>

http://www.slideshare.net/obautistas/desayunos-saludables?qid=7efeae24-1a84-4e73-85a8-d976b4cbc162&v=default&b&from_search=9

<http://www.pequerecetas.com/alimentacion/infantil/desayunos-sanos/>

<http://caliescribe.com/gastronomia/2011/08/12/1178-somos-culpables-obesidad-infantil>

<http://diarioadn.co/vida/salud/obesidad-infantil-un-riesgo-para-la-salud-1.13462>

http://www.dcorpusinternational.com/obesidad-infantil-combatela/obesidad_infantil/

<http://www.bdigital.unal.edu.co/4191/1/guioarmariahernandezalvarez.2011.pdf>

<http://www.elpais.com.co/elpais/california/obesidad-infantil-problema-gana-peso-en-california>

<http://www.elpais.com.co/elpais/california/noticias/alerta-california-por-sobrepeso-menores-edad>

http://www.cali.gov.co/publicaciones/consulta_de_decretos_pub

<http://aupec.univalle.edu.co/informes/2009/abril/nutricion.html>

7. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

Descripción de Actividades / Fecha de Elaboración	mar-15		may-15		oct-15				nov-15			
	3	4	1	2	1	2	3	4	1	2	3	4
Buscar idea del proyecto, búsqueda de información y estructuración del proyecto	■											
Entrega de la fase inicial del proyecto		■										
Elaboración del blog del proyecto			■									
Recolección de información y actualización del Blog				■								
Revisión y definición del Proyecto					■							
Actualización del Blog del proyecto						■						
Realizar y radicar oficios de presentación del proyecto y solicitud de aplicación de encuestas							■					
Elaboración y Aplicación de encuestas a los estudiantes del Colegio Los Andes								■	■			
Tabulación y Análisis de datos									■	■		
Elaboración y Aplicación de encuestas a los profesores y directivos del Colegio Los Andes										■	■	
Tabulación y Análisis de datos											■	■
Presentación del Informe Final de Resultados y Recomendaciones												■

8. ANEXOS

8.1. Encuesta aplicada



PROYECTO "HEALTHY BREAKFAST" ENCUESTA A LOS ESTUDIANTES

El proyecto "Healthy Breakfast - Desayunos Saludables" lo que busca es que de acuerdo al decreto Municipal de la Alcaldía de Cali No 666 del 2010 que exige a todas las tiendas escolares tener una oferta de alimentos saludables, sensibilizar a los estudiantes, profesores y directivos del Colegio Los Andes (Barrio San Fernando - Ciudad de Cali) de la importancia de consumir una alimentación balanceada y saludable, con el fin de combatir la obesidad infantil y juvenil para evitar riesgos cardiacos en edad adulta; por lo cual solicitamos su voluntaria y valiosa colaboración en responder la siguiente encuesta, la cual nos brindará información sobre el estado nutricional de la población del centro educativo y sobre sus hábitos alimenticios.

- 1) ¿Cuál es su sexo? M _____ F _____ ¿Cuál es su edad? _____
- 2) ¿Cuál es su peso? _____ ¿Cuánto mide (altura)? _____
- 3) ¿Normalmente que alimentos consumes en el descanso? Frutas _____ Jugos Naturales _____
Fritos(aborrajados-pasteles-empanadas-salchipapas) _____ Gaseosas-Jugos Artificiales _____ Yogurth _____
Paquetes de papas-plátanos-chicharrones _____ Hojaldres _____ Sándwich _____ Hamburguesas-perros _____
Helados _____ Otros _____
¿Cuáles? _____
- 4) ¿Es agradable la alimentación que recibes en el descanso? SI _____ NO _____
- 5) ¿Qué alimentos desearías consumir en el descanso? Frutas _____ Jugos Naturales _____
Fritos(aborrajados-pasteles-empanadas-salchipapas) _____ Gaseosas-Jugos Artificiales _____ Yogurth _____
Paquetes de papas-plátanos-chicharrones _____ Hojaldres _____ Sandwish _____ Hamburguesas _____
Helados _____ Otros _____
¿Cuáles? _____
- 6) ¿Cuánto es el presupuesto que tienes para la compra de tus alimentos en el descanso?
Hasta 1.000 _____ 1.000-2.000 _____ 2.000-3.000 _____ 3.000-4.000 _____ 4.000-5.000 _____ + de 5.000 _____

7) ¿Cuántas veces a la semana consumes vegetales - hortalizas - legumbres?

1 x semana___ 2 x semana___ 3 x semana___ 4 x semana___ 5 x semana___ todos los días___

8) ¿Cuántas veces a la semana consumes frutas?

1 x semana___ 2 x semana___ 3 x semana___ 4 x semana___ 5 x semana___ todos los días___

9) ¿Qué frutas consumes? Papaya___ Melón___ Banano___ Fresa___ Naranja___ Uvas___

Otras___

¿Cuáles?_____

10) ¿Cuántas veces a la semana consumes lácteos?

1 x semana___ 2 x semana___ 3 x semana___ 4 x semana___ 5 x semana___ todos los días___

11) ¿Qué lácteos consumes? Leche___ Yogurth___ Queso___ Kumis___

12) ¿Eres consciente de la necesidad de alimentarte saludablemente? Si___ No___

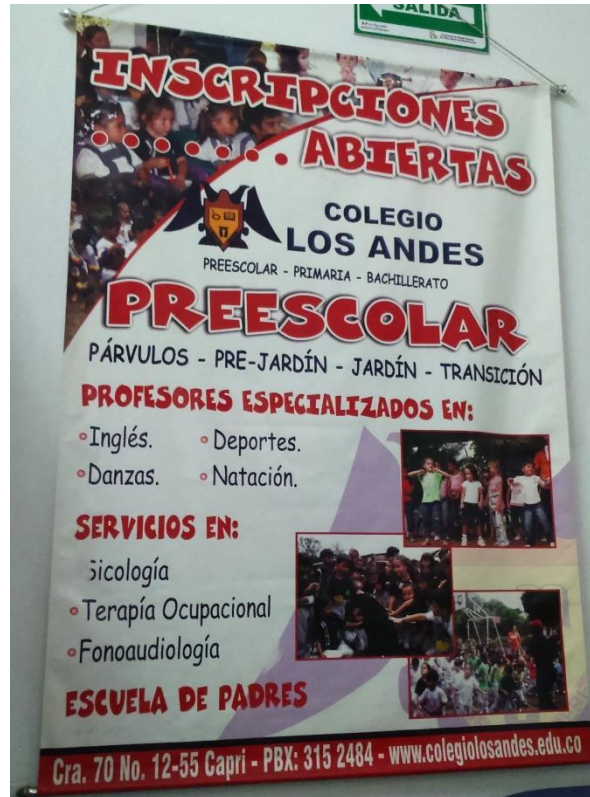
¿Por qué? _____

13) ¿Qué ejercicio o deporte practicas? Caminar___ trotar___ ciclismo___ Gym___

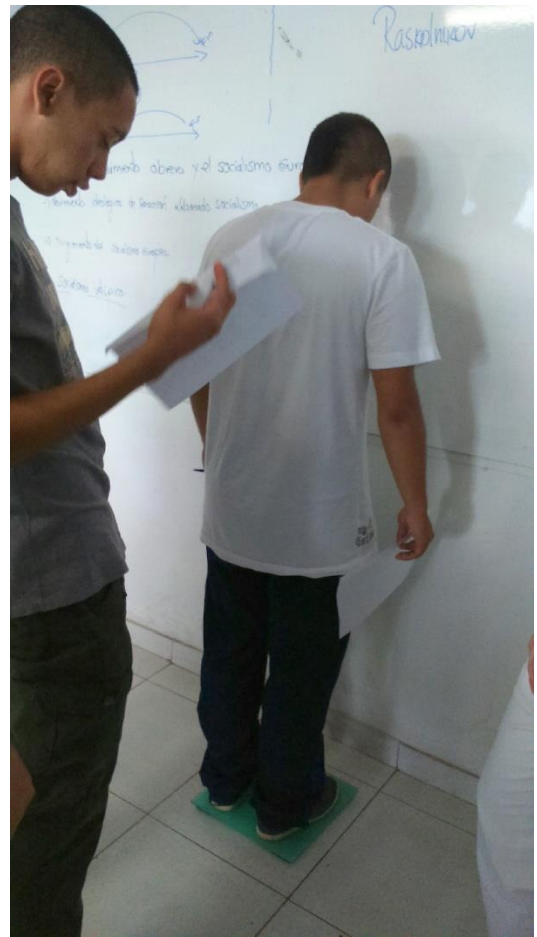
baloncesto___ Futbol___ Voleibol___ Natación___ Otro___

Cuál_____

8.2. Evidencia: Fotos de la Aplicación de la Encuesta









8.3. Blog del Proyecto

<http://hbdesayunossaludables.blogspot.com.co/>



8.4. Hoja de Vida del Autor del Proyecto

<http://luisfelipebastoscruz.blogspot.com.co/>

C.C.: 7.722.216 de Neiva
Fecha de Nacimiento: 11 de Diciembre de 1.982
Dirección: Cra 35 No 4 C – 22 Apto 107 B/San Fernando
Celular: 3214590799
E-mail: luisfelipebastos@hotmail.com

PERFIL PROFESIONAL

Especialista en Gerencia Estratégica, Contador Público con estudios en Derecho y NIC-NIIF, 16 años de experiencia laboral en reconocidas entidades Públicas y Privadas del Sector Salud, Industrial, Servicios y Educación, de excelentes relaciones interpersonales, orientado al logro, habilidad para organizar y dirigir procesos, responsable, honesto, con habilidad en softwares y en sistemas de gestión de calidad, con fácil interpretación y aplicación de políticas organizacionales, esperando aportar toda mis capacidades y habilidades al servicio de su compañía.

EXPERIENCIA LABORAL

CLÍNICA MIOCARDIO SAS – SEDE CALI
Jefe de Cuentas Médicas
16 de Febrero de 2015 a 31 de Diciembre de 2015
Coordinador Administrativo y Financiero
01 de Enero de 2016 a la fecha
María Lucía Ceballes – Gerente
Cel: 3183451600 (Cali)

Coordinador Administrativo y Financiero
UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL NORTE
REGIÓN 5 (Huila – Caquetá – Tolima – Guaviare)
Proyecto Computadores Para Educar
05 de Mayo de 2014 a 31 de Mayo de 2015
Diana Hernandez – Gerente R5
Cel: 3124266003 (Neiva)

Contador
INMOBILIARIA BETEL
01 de Diciembre de 2013 a 30 de Abril de 2014
ALEXANDER ESCUDERO – Gerente
Cel: 3218339717 (Cali)

CLINICA MEDILASER S.A.
Asistente de Cartera
19 de Abril de 2010 a 30 de Junio de 2010
Analista de Cartera
01 de Julio de 2010 al 30 de Julio de 2011
Jefe de Cobranzas
01 de Agosto de 2011 a 30 de Noviembre de 2013
Javier Andrés Vanegas – Presidente Financiero
Tel: 8724100 Ext 1368 - Cel: 3165279390 (Neiva)

Asistente de Revisoría Fiscal
ORGANIZACIÓN MULTILAGO
13 de enero de 2010 al 30 de Junio de 2010
María Teresa Motta Manrique – Revisora Fiscal
Tel: 8627485 - Cel: 3107763787 (Neiva)

Coordinador de Contratación y Cartera
INCINERADOS DEL HUILA - INCIHUILA S.A. E.S.P.
01 de Octubre de 2007 al 30 de Septiembre de 2009
Tels: 8722088/09/08 ó Cel: 3114808558 (Neiva)

Coordinador de Facturación
COOPERATIVA EL PROVENIR – HOSPITAL SAN CARLOS DE AIPE
05 de Julio de 2007 al 26 de Septiembre de 2007
Tels: 8389027 (Aipe)

Jefe de Recurso Humano y de Compras
QUIMICA INTEGRADA S.A. – QUINSA
26 de Julio de 2006 al 04 de Julio de 2007
Tels: 8389327 – 8389038 (Aipe)

Asistente Financiero y de Base de Datos
ENTIDAD COOPERATIVA SOLIDARIA DE SALUD - ECOOPSOS
03 de Febrero de 2004 al 16 de Mayo de 2006
Tel: 8742107 (Neiva)

Auxiliar Administrativo de Cuentas y Almacén
CLINICA DE LA MADRE Y EL NIÑO
01 de Octubre de 2001 al 31 de Enero de 2004
Tels: 8718483 – 8718486 (Neiva)

Facturador de UCI Adultos y del 7º Piso
HOSPITAL UNIVERSITARIO H.M.P. DE NEIVA
06 de Julio de 2000 al 31 de Julio de 2001
Ángela María Salcedo – Auditora Médica
Tels: 8715907 (Neiva)

FORMACIÓN PROFESIONAL

Especialista en Gerencia Estratégica
UNICATOLICA
2016

Contador Público
UNIVERSIDAD SURCOLOMBIANA
2010

Derecho
UNIVERSIDAD COOPERATIVA DE COLOMBIA
5 Semestres (Actualmente)

ESTUDIOS TÉCNICOS

Técnico Profesional en Contabilidad y Finanzas
SENA – REGIONAL BOGOTÁ
2001

Técnico Laboral en Contabilidad Bancaria y Financiera
INCAP – NEIVA
2000

DIPLOMADOS

Normas Internacionales e Información Financiera NIC-NIFF
120 Horas - UNIVERSIDAD COOPERATIVA DE COLOMBIA
Neiva – 06 de Octubre de 2012

CURSOS DE ACTUALIZACION

Seminario Internacional en Neurociencias Aplicadas a la Toma de Decisiones Gerenciales

Cali - 29 y 30 de Mayo de 2015

16 Horas

XXXI Simposio sobre Revisoría Fiscal

Cali - 26, 27 y 28 de Noviembre de 2014