

# NIÑEZ, DIABETES Y ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Informe  
Educar Consumidores

PROYECTO  
WDF17-1463



# Cota - Cundinamarca - Colombia



WORLD **DIABETES** FOUNDATION



**EDUCAR  
CONSUMIDORES**  
CONSTRUYENDO REDES VITALES



SECRETARÍA DE  
**DESARROLLO  
SOCIAL**  
ALCALDÍA MUNICIPAL DE COTA



**EL CAMBIO  
CON EL PUEBLO  
¡ES YA!**

CARLOS JULIO MORENO GÓMEZ - ALCALDE



# RESUMEN

Las enfermedades no transmisibles (ENT) representan la primera causa de morbilidad y mortalidad en Colombia, se encuentran en aumento desde la primera infancia y están íntimamente relacionadas al consumo habitual de productos ultraprocesados con bajo aporte nutricional, exceso de nutrientes críticos y alto contenido de aditivos con efectos nocivos sobre la salud.

Esta experiencia piloto de 24 meses, llevada a cabo entre el año 2018 y 2019, se enfocó en la pedagogía para la transformación de hábitos de alimentación y salud, atendiendo las recomendaciones de la OMS para disminuir la diabetes y otras ENT y fue dirigida a niños y niñas de primera infancia vinculados a programas de educación inicial, a sus familias y docentes.

Debido a la forma de aprendizaje de los niños y niñas se realizaron diferentes estrategias que facilitaron el proceso como; la creación de una **narrativa basada en una familia diversa "la familia Rico"** con personajes llamativos, la **creación de un universo de alimentos** con personalidades e historias y las actividades que dieron vida a esos personajes.

**"Esta experiencia piloto se enfocó en la pedagogía para la transformación de hábitos alimentarios."**

De igual forma, se realizaron actividades dirigidas a adultos que combinaron estrategias pedagógicas tradicionales con otras como las ferias de alimentación con demostraciones y participación activa en la cocción de preparaciones saludables.

## Objetivo General

Generar entre el personal que atiende a los niños y sus familias en los centros educativos para preescolares, el conocimiento necesario que relacione el consumo de bebidas azucaradas y comestibles ultraprocesados con el desarrollo de la diabetes tipo II y enfermedades crónicas asociadas, ofreciendo al tiempo alternativas que promuevan la salud alimentaria.

## Objetivos específicos

- Sensibilizar en la práctica a los cuidadores de los niños y niñas en la importancia de educar en consumos saludables a los pequeños.

# OBJETIVOS

- Desarrollar habilidades en la comunidad educativa (padres de familia, cuidadores, docentes, directivos y autoridades locales) para fomentar hábitos alimentarios saludables desde la primera infancia.
- Construir capacidades institucionales para la prevención de la diabetes desde la primera infancia.





# METODOLOGÍA

## **Caracterización y línea de base**

Se realizó un diagnóstico participativo con la comunidad educativa, que consistió en: tamizaje del estado nutricional de los menores, determinación de ambientes obesogénicos en los entornos escolares, prácticas alimentarias en la escuela y la casa (foto-encuesta inicial y frecuencia de consumo). Determinación de políticas públicas locales que favorecen o dificultan la prevención de la diabetes.

## **Intervención para la prevención**

Se realizó una referenciación al sistema de salud de los casos a riesgo de DM2, proceso pedagógico con niños y niñas a cargo de profesionales en pedagogía infantil, formación a docentes y padres de familia con la metodología teórico -

práctica de la cocina consciente. Afirmación de los conocimientos con ferias infantiles y ajuste del menú institucional.

## **Construcción de Material Pedagógico**

Se realizó un manual pedagógico que recogió la experiencia, para que esta pueda ser replicada en otros centros educativos de preescolares del mismo departamento y de otros.

## **Consolidación de la intervención**

Finalmente se realizó un tamizaje del estado nutricional final, un foro para la presentación de resultados, buscando incidir con autoridades locales y nacionales para el mejoramiento y ajuste de políticas de prevención de ENT desde la primera infancia.

# ESTRATÉGIAS

Brocochiste



## Foto encuestas

Es un instrumento que ayudó a establecer los patrones de consumo de alimentos y los factores de riesgo ligados a éstos para el desarrollo de diabetes.



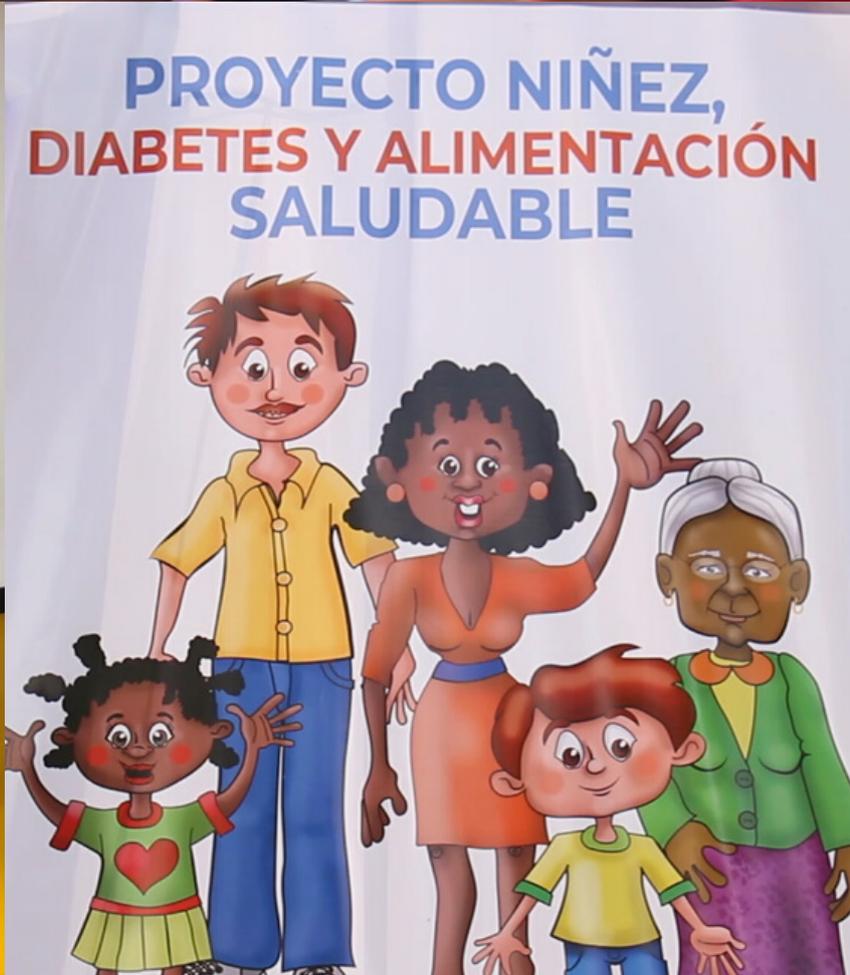
## Aprendizajes colectivos.

Talleres de aprendizaje con cuidadores, docentes y niños, donde por medios de distintas actividades como la "fiesta de la alimentación" y ferias regionales, se sensibilizó sobre los beneficios de consumir alimentos sanos y rechazar los alimentos con efectos nocivos.



## Material lúdico pedagógico

Kit de material pedagógico para docentes, cuidadores y niños, donde por medio de canciones, cartillas, títeres y juegos didácticos, como por ejemplo rompecabezas, se promovieron los productos saludables.





# RESULTADOS

- Las actividades pedagógicas con los participantes dejaron como resultado una importante mejoría de sus hábitos alimentarios, con una notoria disminución del consumo diario de productos comestibles ultraprocesados (resultados obtenidos al medir la frecuencia de la ingesta de estos productos antes y después del proyecto).
- Detención de la prevalencia de exceso de peso en la población de los jardines infantiles del municipio.
- La construcción de una minuta saludables para los jardines (libre de productos ultraprocesados) la cual se encuentra en manos del municipio para ser implementada según sus necesidades.



# PROYECTO EN CIFRAS

Los alcances del proyecto fueron:



349 

Tamizajes a niños

Índice de exceso de peso de menores participantes en el proyecto **29,8%**.



68

Docentes formadas

Este índice **no se incrementó en 24 meses** durante el proyecto.

402 

Familias sensibilizadas

Se evidenció mejoría en los patrones de alimentación en el **100% de los jardines**.





 [www.educarconsumidores.org](http://www.educarconsumidores.org)  
 [@EducarConsumo](https://twitter.com/EducarConsumo)  
 [@EducarConsumidores](https://www.facebook.com/educarconsumidores)