



Facultad de Arquitectura  
Escuela de Diseño

**Proyecto de diseño de conductas  
saludables para prevenir el  
sobrepeso en estudiantes de  
enseñanza media**

Alumna  
Daniela Durán Cabrera  
Memoria de Título

Profesor Guía  
Miguel Olivares

Valparaíso, 2019  
Chile



## **Agradecimientos**

**Agradezco a quienes de alguna manera aportaron a este proyecto, ya sea con una palabra de animo, un café, una conversación de pasillo, una idea... o una inspiración para seguir y no detenerme, cuando no quería más, ya que todos esos momentos han construido el diseño de una maravillosa iniciativa, que ha enriquecido mi formación profesional y que ha significado un gran desafío personal.**

**Gracia a mi familia por alentarme siempre y acompañarme en este largo camino.  
¡Besos al cielo viejo lindo!**



INTRODUCCIÓN .....	7
MOTIVACIONES .....	8
Fundamentos .....	9
<b>ESTADO DEL ARTE .....</b>	<b>11</b>
<b>1. DETERMINANTES DE LA SALUD EN LAS PERSONAS.....</b>	<b>11</b>
1.1. DEFINICIÓN DE SALUD.....	11
1.2. ESTILO DE VIDA: HÁBITOS .....	13
<b>2. ANTECEDENTES SOBRE LOS ADOLESCENTES .....</b>	<b>15</b>
2.1. EDAD.....	15
2.2. CIFRAS A NIVEL MUNDIAL Y DE CHILE .....	15
2.3. CAMBIOS FÍSICOS, PSICOLÓGICOS Y SOCIALES .....	17
2.4. NECESIDADES NUTRICIONALES Y DE ACTIVIDAD FÍSICA .....	22
2.5. PARÁMETROS DE EVALUACIÓN DE ESTADO NUTRICIONAL .....	25
<b>3. CONTEXTO DE SOBREPESO Y OBESIDAD.....</b>	<b>27</b>
3.1. CIFRAS GENERALES DE POBLACIÓN MUNDIAL Y CHILENA CON SOBREPESO Y OBESIDAD .....	27
3.1. CIFRAS DE POBLACIÓN ADOLESCENTE CHILENA CON SOBREPESO Y OBESIDAD.....	29
<b>4. FACTORES DE SOBREPESO Y OBESIDAD EN ADOLESCENTES .....</b>	<b>30</b>
4.1. HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN .....	30
4.2. HÁBITOS DE ACTIVIDAD FÍSICA Y EJERCICIO FUERA DEL COLEGIO .....	34
<b>5. CONSECUENCIAS DEL SOBREPESO EN ADOLESCENTES .....</b>	<b>38</b>
5.1. SALUD FÍSICA.....	38
5.2. PSICOLÓGICAS Y SOCIALES.....	39
<b>6. EJEMPLOS DE DISEÑO DE INICIATIVAS ENFOCADAS EN LA VIDA SANA .....</b>	<b>42</b>
6.1. ALIMENTACIÓN SALUDABLE .....	42
6.2. ACTIVIDAD FÍSICA .....	45
6.3. SALUD .....	47
6.4. MULTISECTORIAL .....	48
<b>7. COMUNICACIÓN ADOLESCENTES EN LA ERA DIGITAL .....</b>	<b>53</b>
7.1. ERA DIGITAL .....	53
7.2. REDES SOCIALES .....	56
7.3. CONTEXTO DE USO DE REDES SOCIALES Y ADOLESCENTES.....	61
<b>8. INSTRUMENTOS DE ANÁLISIS.....</b>	<b>64</b>
8.1. ENTREVISTA DE NUTRICIONISTA .....	64
8.2. ENTREVISTAS DE PSICÓLOGA .....	65
8.3. ENTREVISTA DE PROFESOR DE EDUCACIÓN FÍSICA.....	69
8.4. ENTREVISTA DE PROFESOR DE EDUCACIÓN BÁSICA .....	72
8.5. RESUMEN DE ENTREVISTAS DE PROFESIONALES .....	74
8.6. MODELO DE ENTREVISTA PARA ADOLESCENTES .....	75
8.7. RESULTADOS DE ENTREVISTA DE ADOLESCENTES .....	79
8.8. CONCLUSIONES DE ENTREVISTAS DE ADOLESCENTES.....	82
8.9. MOODBOARD DE PERFIL DE USUARIO.....	83
<b>FORMULACIÓN DEL PROYECTO.....</b>	<b>84</b>
<b>1. PROBLEMA/OPORTUNIDAD.....</b>	<b>84</b>
<b>2. PROPUESTA CONCEPTUAL .....</b>	<b>86</b>
<b>3. PROPUESTA FORMAL .....</b>	<b>86</b>
<b>4. FUNDAMENTOS .....</b>	<b>87</b>
<b>5. OBJETIVO GENERAL Y ESPECIFICOS.....</b>	<b>88</b>

<b>6. OFERTA DE VALOR O DIFERENCIACIÓN DESDE EL DISEÑO .....</b>	<b>89</b>
<b>7. SERVICIO – CONSUMIDOR - USUARIO.....</b>	<b>90</b>
<b>8. PRODUCTOS .....</b>	<b>113</b>
8.1. MARCA.....	113
8.1. DIBUJO TECNICO.....	114
8.2. APLICACIÓN MÍNIMA DE LA MARCA .....	115
8.1. PALETA DE COLORES Y TIPOGRAFÍA .....	115
8.1. APLICACIONES MARCA.....	116
8.1. TOTEM.....	117
8.2. RECETARIO .....	118
8.3. INDUMENTARIA PARA TALLERES DE COCINA.....	122
<b>9. ETAPAS DE CONCRECIÓN Y FINALIZACIÓN .....</b>	<b>125</b>
<b>10. ACTORES INVOLUCRADOS .....</b>	<b>126</b>
<b>11. OPERACIÓN DEL PROYECTO.....</b>	<b>126</b>
<b>12. COSTOS Y PRESUPUESTOS.....</b>	<b>128</b>
<b>13. RESUMEN .....</b>	<b>129</b>
<b>BIBLIOGRAFÍA.....</b>	<b>130</b>
<b>ÍNDICE DE IMÁGENES .....</b>	<b>132</b>
<b>ÍNDICE DE GRAFICOS.....</b>	<b>133</b>
<b>INDICE DE ESQUEMAS.....</b>	<b>134</b>

## INTRODUCCIÓN

Este documento contiene la memoria de título sobre el Proyecto de diseño de conductas saludables para prevenir el sobrepeso en estudiantes de enseñanza media, causas y consecuencias del sobrepeso y las implicancias de una vida saludable, los cambios físicos, psicológicos y sociales a los que se ven enfrentados los niños durante la adolescencia. Además, contiene las diferentes soluciones que existen en el mercado para solucionar el problema, gubernamentales como de la empresa privada.

Por otro lado, se encuentran los instrumentos de análisis que se aplicaron a profesionales como nutricionistas, psicólogos y profesores, así mismo a los adolescentes, a fin de recabar información del contexto real de la problemática para buscar soluciones pertinentes

Al final contiene la formulación del proyecto en la que se especifica el problema que se abordará, los objetivos y la propuesta de diseño.

## MOTIVACIONES

Personalmente quisiera que el mundo fuera mejor, más justo y equitativo para todos, así mismo como diseñadora comprendo que nuestra disciplina está fuertemente ligada al tema social, ya que nuestra formación nos permite tener una mirada holística para comprender las diversas variables que influyen en los problemas y así entregar soluciones pertinentes a las personas. Mi motivación por el diseño ligado a lo social ha nacido luego de haber hecho un proyecto en el que se evaluaron los espacios de las plazas públicas con respecto a la inclusión de personas con movilidad reducida, lo que me hizo tener una perspectiva cercana a la realidad de esas personas y las dificultades con las que se encuentran diariamente para desplazarse por la ciudad, condiciones a las que cualquier ciudadano puede verse expuesto; posteriormente a eso, en mi tesis de grado he investigado sobre la comunicación de la lactancia materna versus la publicidad dirigida al público femenino, en la que pude concluir que el abuso de estereotipos de mujeres en extrema delgadez no es sano para la sociedad, y debemos enfocarnos en una publicidad más inclusiva y con modelos de personas que promuevan una imagen saludable. Teniendo en cuenta lo anterior es que busco aportar mis conocimientos como diseñadora a la problemática del sobrepeso en los adolescentes.

## Fundamentos

Actualmente la epidemia mundial de sobrepeso y obesidad que afecta a la población se ha transformado en un gran problema, esto a situado a Chile en los primeros lugares a nivel latinoamericano, donde el 74,2% de la población adolescente se ve aquejada por algún grado de sobrepeso y esto radica en el estilo de vida que llevamos, donde los malos hábitos alimenticios y el sedentarismo están generando desastrosas consecuencias en los jóvenes de hoy, esto se debe a la proliferación de los dispositivos móviles, el alto consumo de comida alta en grasas, azúcar y sodio, la mala costumbre de no respetar las tres comidas principales con sus respectivas colaciones entremedio y la poca preocupación de los padres por lo que comen sus hijos, todo lo anterior propicia las condiciones para el desbalance nutricional; que trae consigo una serie de consecuencias para la salud de los jóvenes, haciéndolos más propensos a patologías no transmisibles como lo son: la diabetes, hipertensión y colesterol alto, más aun, en esta etapa es cuando se inician la mayoría de los trastornos alimenticios.

Todas estas situaciones complican la vida de manera inmediata y conducen a una vida adulta poco sana, además de incrementar el gasto en salud pública que debe hacer el Estado para poder atender a estas personas.

Por lo tanto, como diseñadores podemos aprovechar la oportunidad de aportar a la promoción de buenas conductas, informando y educando a los adolescentes para incentivarlos hacia una vida saludable, por lo que es necesario que ellos entiendan que los malos hábitos tienen consecuencias negativas en su salud, tanto en el corto como a mediano largo plazo, por lo que es necesario entregarles herramientas que los incentiven a llevar una vida más sana, tanto en la alimentación como en la actividad física.



Esquema 1: Mapa conceptual de resumen de la obesidad en los adolescentes. Creación propia.

## ESTADO DEL ARTE

### 1. DETERMINANTES DE LA SALUD EN LAS PERSONAS

#### 1.1. DEFINICIÓN DE SALUD

La OMS (s.f.) define la salud como: “Un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”, por lo tanto la salud implica un conjunto de factores personales, sociales, económicos y ambientales que contribuyen de manera positiva o negativa al bienestar de los individuos que conforman la población del planeta. A lo largo de la historia han existido diversos modelos que han intentado explicar los elementos que colaboran en la salud de las personas, uno de estos, muy utilizado hasta el día de hoy por su carácter holístico, es el de Marc Lalonde (**Error! Reference source not found.**), Ministro de Salud Pública de Canadá (SciELO, 2011), que en el año 1974 encargó un estudio a un grupo de epidemiólogos para que averiguaran las grandes causas de muerte y enfermedad de los canadienses.

Al final del estudio Lalonde presentó un informe denominado: “New perspectives on the health of Canadians”, que marcó uno de los hitos importantes dentro de la Salud Pública, como disciplina orientadora del accionar los servicios de los encargados de velar por el bienestar de la población. Este informe (Esquema 5) agrupa los factores de la salud en dos grandes grupos:

- Aquellos que son de responsabilidad multisectorial del estado y son los determinantes: *económicos, sociales y políticos*.

Y los de responsabilidad del sector Salud, dentro del accionar del estado en beneficio de la salud de la población, que implica vigilancia y control en unos casos, y promoción y actuación directa en otros. Los determinantes serían: *estilos de vida, factores ambientales, aspectos genéticos y biológicos de la población, y los relacionados con la atención sanitaria o sea los relacionados con los servicios de salud que se brindan a las poblaciones*.



Gráfico 5: Conclusiones del informe de Lalonde de salud pública de Canadá Gráfico. Disponible en: <https://saludypoesia.wordpress.com/2014/01/24/informe-lalonde/>

Gráfico 6: Conclusiones del informe de Lalonde de salud pública de Canadá Gráfico. Disponible en: <https://saludypoesia.wordpress.com/2014/01/24/informe-lalonde/>

Gráfico 7: Conclusiones del informe de Lalonde de salud pública de Canadá Gráfico. Disponible en: <https://saludypoesia.wordpress.com/2014/01/24/informe-lalonde/>

Gráfico 8: Conclusiones del informe de Lalonde de salud pública de Canadá Gráfico. Disponible en: <https://saludypoesia.wordpress.com/2014/01/24/informe-lalonde/>

Este informe concluye que las principales causas de los problemas son socioeconómicas, donde las políticas de salud se centran en el tratamiento de las enfermedades, sin intervenir las “causas de las causas” en el entorno social que implica el medio ambiente y el estilo de vida en las personas (Esquema 5). Para ilustrar mejor lo anterior, al sistema de salud en Chile en época de invierno en Santiago, concurren gran cantidad de pacientes con cuadros respiratorios los que son tratados con diversos fármacos que sanan o alivian al paciente, sin embargo, esa una solución pasajera si no se atienden los índices de contaminación en la ciudad, al igual que si no se educa e informa a las personas a que no deben hacer deporte cuando hay alerta ambiental debido a las malas condiciones del aire, en conclusión un problema de salud está antecedido por las condiciones medioambientales y el estilo de vida que llevemos.



Esquema 5: Factores que afectan la salud de las personas según Informe de Lalonde año 1974, elaborado por el gobierno canadiense. Disponible en: <https://prezi.com/f9hcfwilr2wf/determinantes-de-la-salud-segun-modelo-lalonde/>

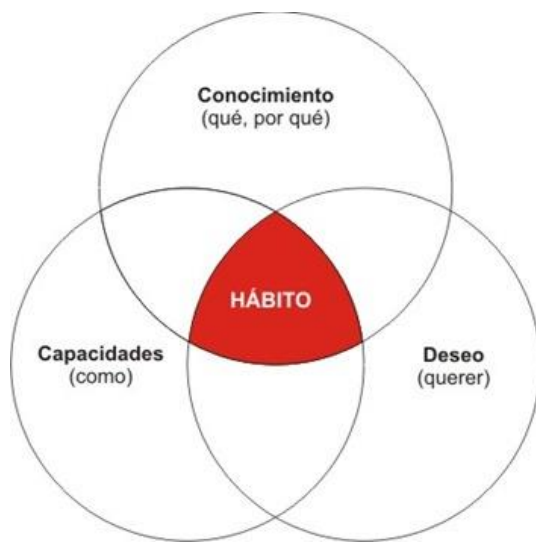
Todo lo anterior le da relevancia al estilo de vida que llevamos, es decir a las interacciones que tenemos con lo que nos rodea y que marcan la conducta que está determinada por factores socioculturales y por nuestras características personales. Por otra parte, para modificar la cultura en las sociedades se requiere informar a las personas, para que así puedan adquirir nuevos conocimientos, con los que puedan evolucionar en sus conductas y mejorar sus hábitos de vida. Así, por ejemplo, como hemos aprendido con el uso de los teléfonos móviles a estar siempre conectados, también podemos aprender que el uso excesivo de estos puede perjudicar nuestra salud al volvernos personas sedentarias, lo que a su vez debería modificar nuestra conducta.

En resumen, el informe elaborado por Lalonde fue de gran importancia para que el gobierno de Canadá tomara correctas medidas sobre la salud pública y hacía donde dirigir los recursos, esto se ha ido replicando con el tiempo por los gobiernos de otros países, que han podido entender el bienestar de las personas como algo holístico y donde se deben centrar los esfuerzos en la previa de las patologías. Es decir, que mientras nuestro ambiente sea sano y tengamos hábitos saludables, menos patologías tendremos por las que asistir a los centros de salud.

## 1.2. ESTILO DE VIDA: HÁBITOS

El estilo de vida que llevamos tiene diversas explicaciones y todas se relacionan con la época en que vivimos y los hábitos que tenemos, es decir las conductas que repetimos día a día. En otras palabras, según Stephen Covey (2010) se trata de pautas consistentes, a menudo inconscientes, que de modo constante y cotidiano expresan nuestro carácter y generan nuestra efectividad o ineffectividad. Por lo tanto, si las decisiones que tomamos a diario no se enfocan en hábitos de alimentación saludables, sólo estaremos dando oportunidad al sobrepeso y la obesidad, de ahí que sea tan importante que las personas desde pequeñas aprendan la importancia de una alimentación balanceada.

Los hábitos son una red de conexiones en nuestro cerebro, la que crea una ruta entre las neuronas, lo que hace más fácil y eficiente la ejecución de una acción repetida que empezar una nueva, lo anterior explica porque es difícil cambiar los hábitos adquiridos por uno nuevo, ya que para lograrlo se requiere de constancia y de tiempo.



Esquema 6: Formación de hábitos según Stephen Covey. Disponible en: <http://productividadpersonal.es/definicion-de-hbito-por-stephen-covey/>

La formación hábitos según Stephen Covey (Esquema 6) está comandada por tres ejes principales:

- *Conocimiento (Saber que hacer y por qué)*: se debe tener el conocimiento de que todas las acciones que llevamos a cabo repercuten en nuestras vidas, de manera positiva o negativa, es decir que si comemos frituras todos los días también debemos saber que eso le hace mal a nuestra salud y nos conduce al sobrepeso
- *Capacidad (Saber como hacer)*: por lo tanto, debemos tener la capacidad para saber como podemos tener buenos hábitos, y por ejemplo saber preparar platos saludables.
- *Deseo (Querer hacerlo)*: Los dos puntos anteriores no significarán nada si no tenemos las ganas de llevar a cabo las acciones, por lo que, si no somos capaces

de motivarnos a comer algo sano, seguiremos con hábitos que no aportan a nuestra salud.

De lo anterior podemos distinguir dos tipos de hábitos: saludables y no saludables. Los primeros son los que deberíamos practicar a diario para hacer mejor nuestras vidas a nivel físico, mental, emocional y social, pero los segundos son muchas veces los que prevalecen, aún cuando tenemos plena conciencia de que nos estamos equivocando, de ahí que modificar una conducta incorrecta sea difícil para las personas, ya que la mayoría de las veces se han internalizado desde pequeños y son acciones que realizamos de manera casi automática (Grafico 9), influenciadas por el modo de vivir en nuestras familias y de la cultura a la que pertenecemos.

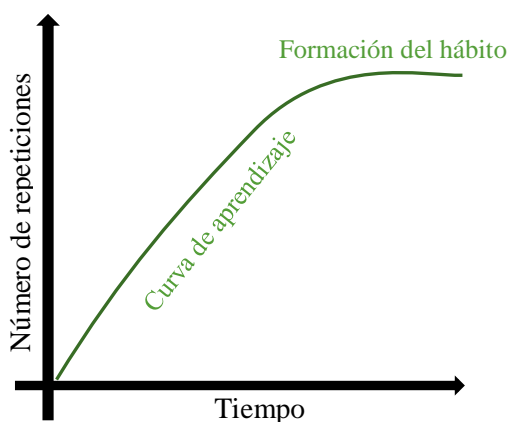


Grafico 9: Curva de adquisición de hábitos. Gráfico propio.

Nuestra vida diaria está plagada de diferentes hábitos, “más del 40% de tus actividades diarias son hábitos, los cuales definen tu estilo de vida hoy, y están construyendo la vida que tendrás en el futuro” (Sanz, 2018). Por lo tanto, debemos reconocer cuales son los hábitos no saludables que practicamos a diario y como estos repercuten en nuestra salud para así realizar cambios a nuestra rutina. El cambio de hábito no es algo fácil, pero en la medida que entendamos qué y como afecta nuestra salud, además de tener las ganas para modificar la conducta podremos ver resultados positivos, teniendo en cuenta que en el camino recaeremos por lo que tenemos que contar con mucha motivación para volverlo a intentar hasta lograrlo.

Para concluir podemos decir que los hábitos nos ayudan a diario en nuestras vidas facilitándole el trabajo a nuestro cerebro para que se ocupe de otras funciones, debido a que la adquisición de estos es mediante muchas repeticiones en el tiempo, eso mismo dificulta el cambio de los que son negativos para nuestra salud, sin embargo, en la medida que entendamos el porqué y el cómo modificarlos, sumado a la motivación y la constancia en el tiempo, lo podremos lograr.

## 2. ANTECEDENTES SOBRE LOS ADOLESCENTES

### 2.1. EDAD

El concepto de adolescente hace referencia a la etapa de las personas que la sitúa entre la pubertad y el completo desarrollo del cuerpo, que según la OMS (s.f.) es:

El periodo de crecimiento y desarrollo humano que se produce después de la niñez y antes de la edad adulta, entre los 10 y los 19 años. Se trata de una de las etapas de transición más importantes en la vida del ser humano, que se caracteriza por un ritmo acelerado de crecimiento y de cambios, superado únicamente por el que experimentan los lactantes.

Esta etapa que llega después de la niñez y que abarca desde la pubertad hasta el completo desarrollo del organismo es conocida como adolescencia. El término proviene de la palabra latina *adolescētia* que en otras palabras significa la transformación del infante antes de llegar a la adultez. Se trata de un cambio de cuerpo y mente, pero que no sólo acontece en el propio adolescente, sino que también se conjuga con su entorno.

### 2.2. CIFRAS A NIVEL MUNDIAL Y DE CHILE

Según cifras que maneja la OMS (2018) la población adolescente que comprende edades entre los 10 y los 19 años, “representan aproximadamente una sexta parte de la población mundial (1200 millones de personas)”, lo que significa una gran cantidad y además agrega:

La mayoría de los jóvenes goza de buena salud, pero la mortalidad prematura, la morbilidad y las lesiones entre los adolescentes siguen siendo considerables. Las enfermedades pueden afectar a la capacidad de los adolescentes para crecer y desarrollarse plenamente. El consumo de alcohol o tabaco, la falta de actividad física, las relaciones sexuales sin protección y/o la exposición a la violencia pueden poner en peligro no solo su salud actual, sino también la de su adultez e incluso la salud de sus futuros hijos.

Además, se calcula que en 2015 murieron 1,2 millones de adolescentes, es decir, más de 3000 al día, en su mayoría por causas prevenibles o tratables, a su vez, la mitad de todos los trastornos de salud mental en la edad adulta empiezan a manifestarse a los 14 años, pero la mayoría de los casos no se detectan ni son tratados. Esto pone de manifiesto la relevancia con la que se debe enfrentar esta etapa de la vida en los jóvenes, ya que muchas de las experiencias que vivan ahí serán determinantes para su vida futura.

En tanto el informe de *Niños, niñas y adolescentes en Chile 2018* de la UNICEF (2018) ha cifrado que de la población total del país asciende a 17.574.003 de personas, según el CENSO 2017, donde 4.259.155 corresponde a niños de 0 a 17 años (Gráfico 10) que están presentes en un 43,5% de los hogares chilenos, es necesario recalcar que la población adolescente está compuesta de 49% de niñas y 51% de niños.

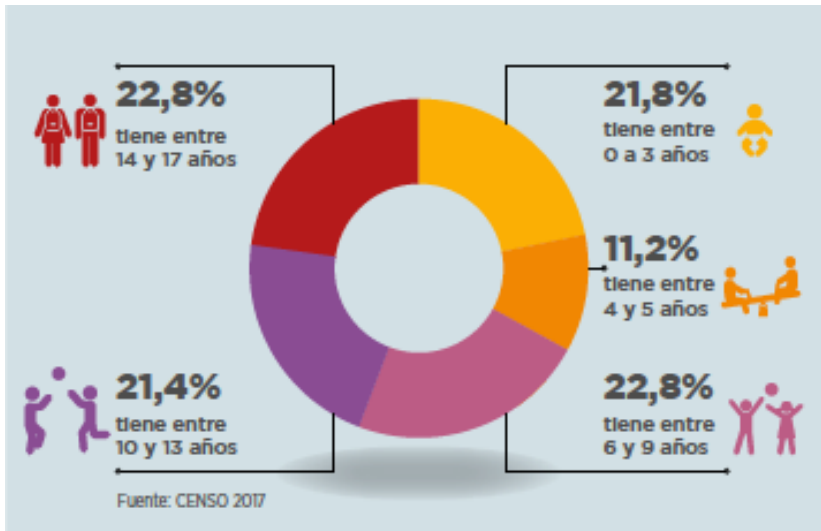


Gráfico 10: Distribución de población por tramo de edad en Chile. Disponible en: <http://unicef.cl/web/wp-content/uploads/2018/03/cifras-unicefv2.pdf>



Gráfico 11: Porcentaje de niños que viven en zona urbana y rural y pertenencia a pueblos indígenas e inmigrantes. Disponible en: <http://unicef.cl/web/wp-content/uploads/2018/03/cifras-unicefv2.pdf>

La gran mayoría de los niños y adolescentes viven en zonas urbanas (**Error! Reference source not found.**), además, el 53% asiste a colegios subvencionados, el 37% a municipales y tan solo un 8,6% a colegios particulares pagados, así mismo quienes asisten al nivel de enseñanza media asciende al 27,9% del total (Gráfico 12).

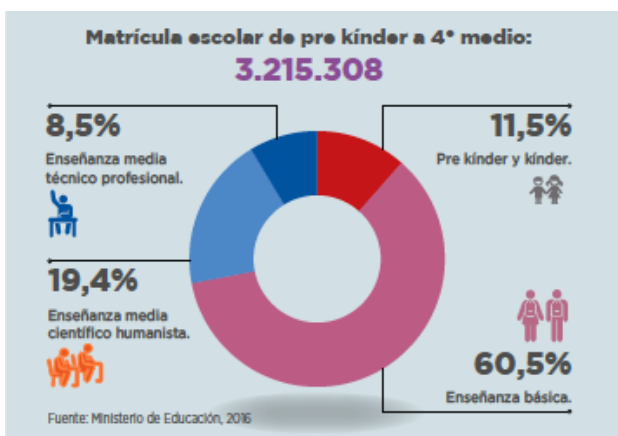


Gráfico 12: Distribución de escolares por niveles de enseñanza. Disponible en: <http://unicef.cl/web/wp-content/uploads/2018/03/cifras-unicefv2.pdf>

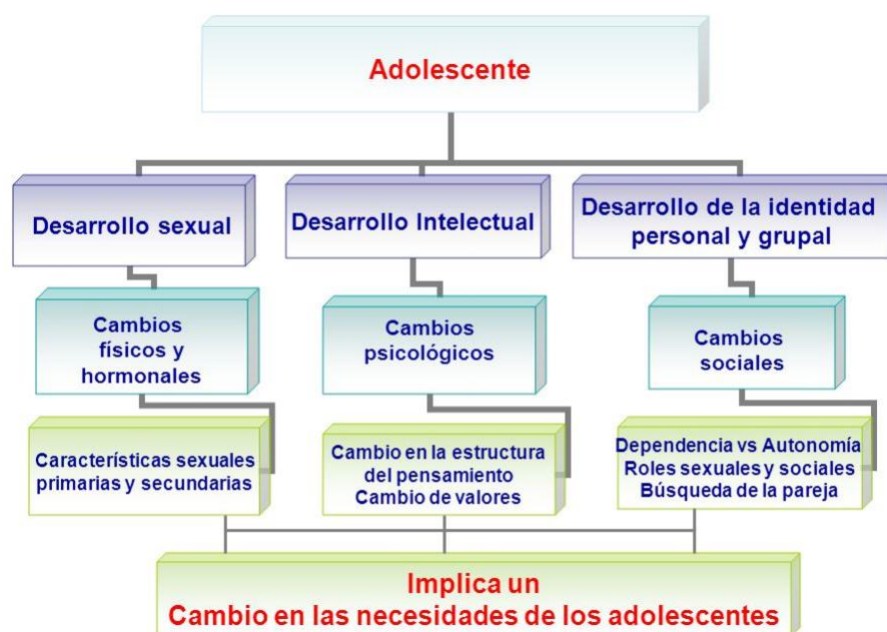
De modo que la población adolescente tanto a nivel mundial como a nivel de país es bastante considerable, se debe tener en cuenta que en Chile el 43% de los hogares tiene algún joven en esta edad y que predominan los hombres por sobre las mujeres, además la mayoría vive en zonas urbanas y asiste a colegios subvencionados.

### 2.3. CAMBIOS FÍSICOS, PSICOLÓGICOS Y SOCIALES

La adolescencia comienza con la pubertad que se ubica entre la infancia y la vida adulta. Su inicio está marcado por los cambios físicos (Esquema 7) y fisiológicos que se manifiestan y que suelen ser progresivos -en las chicas los primeros cambios suelen aparecer sobre los 10-11 años y en los chicos entre los 12-13 años. Los cambios corporales se deben a las hormonas sexuales (testosterona, progesterona y estrógeno), también influyen los aspectos genéticos individuales y la alimentación.

Durante la adolescencia se producen muchos cambios en muy poco tiempo, que significan un proceso psicológico unido al crecimiento físico (Imagen 1), social y emocional que surge en cada persona. El periodo de la pubertad dura en promedio en ambos sexos dura unos cuatro años, aunque las mujeres empiezan a desarrollarse dos años antes que en los niños.

Desde el punto de vista psicológico y social, todas las personas siguen madurando a lo largo de su vida, sin embargo, durante la adolescencia se producen la mayoría de los cambios, que sitúan a cada persona ante una nueva forma de vivenciarse a sí misma y al entorno que le rodea, es decir una dimensión de auto concepto.



Esquema 7: Cambios durante la adolescencia. Disponible en: <https://slideplayer.es/slide/2888265/>

Cambios biofisiológicos masculinos:

- Aparece vello facial (bigote y barba)
- Posible acné (debido a las hormonas)
- La voz falla y se hace más grave
- Los hombros se ensanchan
- Aparece el vello púbico
- Crece el vello en el pecho y la espalda
- El cuerpo transpira más
- Aparece el vello en las axilas
- Los testículos y el pene aumentan de tamaño
- El cabello y la piel se vuelven más grasos
- Aumenta el peso y la altura
- Las manos y los pies aumentan de tamaño
- Aumenta el vello en los brazos
- Crece el vello en las piernas
- Se inicia la capacidad reproductora
- Eyaculación

#### Cambios biofisiológicos femeninos:

- La piel se vuelve más grasa
- Aumenta el peso y la altura
- Aumenta el sudor
- Rostro más lleno
- Posible acné (debido a las hormonas)
- Los brazos engordan
- Aparece el vello en las axilas
- Se destacan los pezones
- Crece el vello púbico
- Los genitales se engrosan y oscurecen
- Aumenta el vello en los brazos
- Los muslos y las nalgas engordan
- Las caderas se ensanchan
- Crece el vello en las piernas
- Se inicia la capacidad reproductora
- Menstruación

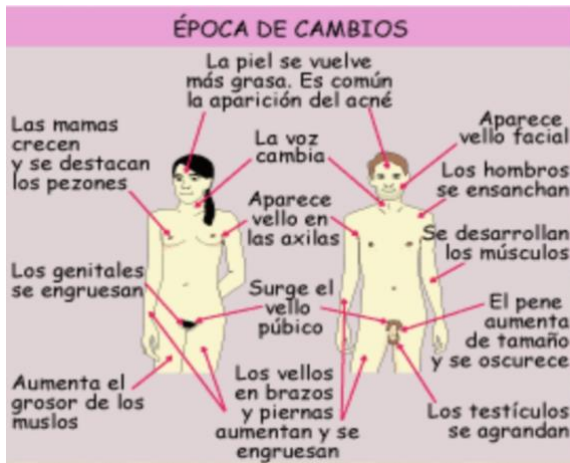


Imagen 1: Cambios físicos durante la adolescencia de mujer y hombre Disponible en: <https://www.slideshare.net/guest923895/cambios-en-la-adolescencia/4?smtNoRedir=1>

En cuanto a las hormonas implicadas directamente en la sexualidad son: los estrógenos, la progesterona y la testosterona. En realidad, estas hormonas se encuentran en los dos sexos, con distintos niveles de concentración (en el hombre hay mayor nivel de testosterona y en la mujer mayores niveles de estrógenos y progesterona). En la misma persona, también varía el nivel hormonal en distintos momentos.

- Estrógenos: hormona femenina. A partir de la pubertad se incrementa su producción. Relacionada con el deseo sexual y el desarrollo de los caracteres sexuales (vello en pubis y axilas, desarrollo del pecho y de los órganos sexuales, distribución del tejido graso). Su secreción aumenta durante la ovulación.
- Progesterona: hormona protectora de la gestación en la mujer.
- Testosterona: es la hormona masculina que se produce sobre todo en los testículos. A partir de la pubertad se incrementa su producción. Relacionada con el deseo sexual y con el desarrollo de los caracteres sexuales (vello, cambios en la voz, en la estructura muscular, ósea, tejido graso y desarrollo de los genitales).

Los cambios psicológicos e intelectuales contemplan:

- Aparece una mayor curiosidad por conocer el mundo que lo rodea.
- La persona accede a una nueva forma de pensamiento, puede formular hipótesis, razonar acerca de ellas y extraer sus propias conclusiones.
- La persona puede diferenciar lo irreal de lo posible, comienza a poner en tela de juicio todo aquello que hasta ahora era inamovible. Tiene opiniones propias y críticas sobre el amor, los estudios, los amigos, la familia, etc.
- Piensa sobre sus propios pensamientos, puede orientar su afecto hacia determinadas ideas y valores y comprometerse en algún modo con ellos.

Los cambios sociales se manifiestan de la siguiente manera:

- Se descubre "lo social", a la persona le importa pertenecer a un grupo y compartir ideas o gustos. Aparecen cambios en la capacidad de integración social, en el grupo de iguales se conforman una serie de normas y nuevos valores.

- Se sigue formando y consolidando la identidad sexual y afectiva; de un grupo más numeroso como la pandilla se pasa más tarde a la formación de parejas.
- En los últimos años de la adolescencia se puede producir la integración laboral.
- El deseo sexual aparece, de una forma clara, después de la pubertad. La persona se encuentra con la atracción física hacia otra persona, con el deseo de disfrutar de su compañía, con sentimientos, deseos y conductas sexuales que son una novedad. Siente placer sexual consigo mismo y con otras personas. Durante este tiempo se van definiendo la orientación sexual, los gustos y preferencias personales.
- La respuesta sexual a nivel físico es igual para los dos sexos, y sigue una secuencia en etapas: excitación, meseta, orgasmo y resolución. El enamoramiento puede producirse y es expresado por muchos jóvenes como un gran el deseo de estar junto a la persona que quieren. (Centro Informajoven, s.f.)

Al llegar la pubertad, el cerebro indica a los testículos que produzcan testosterona y así comienza la producción de espermatozoides (entre 100 y 300 millones al día) que son liberados con la eyaculación, mientras tanto en la mujer ocurre la menstruación que se produce cuando el cerebro indica a los ovarios que produzcan estrógeno, lo que indica a los óvulos que maduren. Así, una vez al mes y cada 28 días, un óvulo sale del ovario y se lanza de una trompa de Falopio donde aguarda antes de llegar hasta el útero, dado esto las mujeres deben adaptarse al uso de tampones, toallas higiénicas o copa menstrual para absorber el flujo durante el período.

Durante esta etapa de vida comienza la desarrollarse la autoestima y la imagen personal, esto es la forma en que nos percibimos y nos sentimos, donde influye el medio, cómo nos ven otras personas significativas para nosotros y cómo creemos que nos ven. Se basa en las experiencias que tenemos con los demás y en la autoevaluación que realizamos de nuestra conducta, quiere decir la justificación de los resultados de los actos (si creemos que la causa está fuera o dentro de nosotros, si es permanente o pasajera, o si consideramos las causas dentro o fuera de nuestro control).

Ejemplos:

- Soy buena en inglés, me gusta estudiar, he aprobado (puedo creer que la causa es interna, permanente y controlable).
- Soy feo, no soporto mis orejas (puedo creer que la causa es externa, permanente, fuera de control).

Cada persona se percibe de una manera determinada y eso afecta la opinión que tenemos sobre nosotros mismos del: carácter, emociones, inteligencia, comportamiento académico, cuerpo, estado físico, relaciones con otras personas y del rol social, eso es la autoestima. Lo anterior se traduce que los pensamientos negativos sobre lo que no nos agrada nos haga sentir mal y bloquearnos; a su vez cuando tenemos una imagen positiva de nosotros mismos, nos relajamos y se nos ocurren cosas para mejorar. Las ideas y creencias son las que determinan la autoestima y hacen que interpretemos las cosas de una manera positiva o negativa.

El auto concepto es la imagen que cada uno tiene de sí mismo; es la organización de nuestras creencias, que aprendemos a través de nuestra experiencia personal, con personas significativas - padres, hermanos, abuelos, profesores, etc.- y que también aprendemos de

cosas o personas que no planeamos - un libro, una película, una entrevista de alguien. (Centro Informajoven, s.f.)

Cuando decimos: "Pues yo soy así", "qué le vamos a hacer, es mi manera de ser...", lo que estamos diciendo es lo que creemos que es verdad para nosotros. Generalmente, lo que creemos es una opinión que hemos incorporado a nuestro sistema de creencias, opinión que es coherente con esas ideas, debemos entender que *el auto concepto es organizado, dinámico durante toda la vida y aprendido desde la infancia*. En la adolescencia tanta importancia tiene el *auto concepto* como la valoración de los demás, sobre todo de los pares y eso recae en que muchos jóvenes a esta edad empiecen hacerse tatuajes, a teñirse el pelo y a usar un determinado estilo de vestuario para lograr encajar y ser aprobados dentro de sus pares (Imagen 2 y Imagen 3).



Imagen 2: Jóvenes vestidas estilo cowboy Disponible en: <https://www.lavanguardia.com/moda/moda/20160406/40926910367/tribus-urbanas-festivales-musica-coachella.html>



Imagen 3: Jóvenes vistiendo estilo rockero. Disponible en: <http://quierestribusurbanas.blogspot.com/2016/08/que-son-tribus-urbanas.html>

Para concluir podemos decir que el periodo de la adolescencia esta rodeado de muchos cambios a nivel, físico, psicológico y social, lo que genera mucho desconcierto en los niños y los conduce al auto concepto que construirán de sí mismo, el que esta moldeado por el entorno en el que están insertos y que irá cambiando durante toda su vida; por eso que es importante que tengan una buena autoestima de si mismos para que no se vean afectados de manera negativa en la percepción que tienen de ellos mismos.

## 2.4. NECESIDADES NUTRICIONALES Y DE ACTIVIDAD FÍSICA

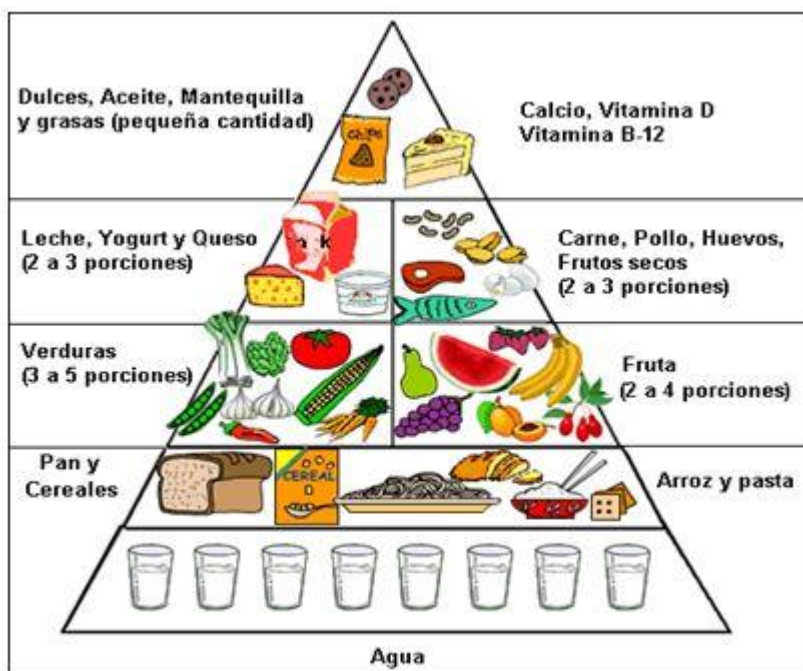
La adolescencia como cualquier otra etapa de vida de una persona tiene diferentes necesidades nutricionales y de actividad física, que se deben ser cubiertas para propiciar una buena salud; es durante este período que se establecen los hábitos dietéticos, madura el gusto, se definen las preferencias y las aversiones pasajeras o definitivas, constituyendo la base del comportamiento alimentario para el resto de la vida. Esto es condice con las condiciones ambientales, familiares, culturales y sociales que influyen en la definición de la personalidad alimenticia, de la cual dependerá el estado nutricional futuro.

Un aumento súbito en el apetito, aproximadamente a los diez años en niñas y doce en niños, indica la llegada de la pubertad, lo que pone muchas veces en aprietos la paciencia de los padres y los refrigeradores de los hogares.

Las *calorías* son la medida que se utiliza para expresar la energía que proporcionan los alimentos. El cuerpo demanda más calorías durante los primeros años de la adolescencia que en cualquier otra etapa de la vida.

- Los niños necesitan cerca de 2.800 calorías al día
- Las niñas necesitan cerca de 2.200 calorías al día

Por lo regular, el apetito voraz comienza a disminuir una vez que el niño deja de crecer, aunque no es así en todos los casos. Los niños grandes y altos que practican actividades físicas necesitarán grandes cantidades de energía en la última etapa de la adolescencia. Durante las etapas media y final de la adolescencia, las niñas ingieren aproximadamente 25 por ciento menos calorías diarias que los niños; por consiguiente, son más propensas a tener deficiencia de vitaminas y minerales.



Esquema 8: Pirámide alimenticia recomendada para adolescentes. Disponible en: <https://www.efdeportes.com/efd143/habitos-saludables-en-escolares.htm>

## Nutrientes

Los nutrientes *proteínas*, *carbohidratos* y *grasas* en los alimentos sirven como fuentes de energía para el cuerpo.

- Cada gramo de proteína y carbohidrato proporciona 4 calorías, o unidades de energía.
- La grasa contribuye con más del doble: 9 calorías por gramo.

## Proteínas

De los tres nutrientes, lo que menos nos preocupa es la proteína. No porque no sea importante; el 50% de nuestro peso corporal está formado de proteínas, sino porque los adolescentes en consumen el doble de proteínas que necesitan.

Alimentos que contienen más proteína:

- Carne de vacuno
- Pollo
- Pavo
- Cerdo
- Pescado
- Huevos
- Queso

## Carbohidratos

Los carbohidratos se encuentran en almidones y azúcares, y se convierten en el principal combustible del cuerpo: azúcar simple glucosa. Sin embargo, no todos los carbohidratos se crean igual. En las comidas planificadas, queremos incluir alimentos con *carbohidratos complejos* y limitar los *carbohidratos simples*. Los carbohidratos complejos proporcionan energía continua; por eso es frecuente ver a maratonistas y otros atletas consumiendo grandes cantidades de pasta antes de competir. Adicionalmente, muchos almidones también proporcionan fibra y diversos nutrientes. Son alimentos sustanciosos: pero bajos en grasa.

- La mayoría de las nutricionistas recomiendan que la ingesta calórica de los adolescentes incluya de 50 a 60 por ciento de carbohidratos complejos.
- Los carbohidratos simples nos seducen con su sabor dulce y un pequeño golpe de energía, pero ofrecen poco y deben reducirse en la dieta.

## Grasa en la dieta

Lo recomendado es que la grasa no conforme más del 30 por ciento de la dieta, por su aporte de energía y su ayuda en la absorción de *las vitaminas solubles en grasa: A, D, E y K*, ya que el abuso de esta facilita el sobrepeso, además los alimentos grasos contienen *colesterol* una sustancia cerosa que puede obstruir una arteria y finalmente, endurecerla, lo que puede conducir a una arteriosclerosis<sup>1</sup>, por esto se debe limitar su consumo.

La grasa en la dieta consta de tres tipos que varían en distintas proporciones:

- Grasa monoinsaturada: Es la más sana, se encuentra en las aceitunas y el aceite de oliva; el maní, el aceite de maní y la mantequilla de maní; el anacardo, las nueces y el aceite de nuez y de canola.

---

<sup>1</sup> Arteriosclerosis: obstrucción de los vasos sanguíneos que conducen hacia el corazón o al cerebro, que ocasiona un infarto o derrame cerebral.

- Grasa poliinsaturada: Se encuentra en los aceites de maíz, cártamo, girasol, soya, semilla de algodón y semilla de sésamo.
- Grasa saturada: Es la con mayor colesterol, se encuentra en los productos lácteos y la carne tales como la carne de vacuno, cerdo, cordero, mantequilla, queso, crema, yemas de huevo, aceite de coco y aceite de palma.

Se debe restringir la ingesta de grasa saturada a no más del 10 % del total de calorías diarias, el otro 20 % de calorías debe venir de dos tipos de grasas insaturadas, que se encuentran principalmente en los aceites vegetales.

### **Agua**

Constituye el 70% del peso total de nuestro cuerpo. Es indispensable para estabilizar el proceso hidrolítico de nuestro organismo y transporta los minerales necesarios. Lo recomendado para lo adolescentes son ocho vasos al día, de preferencia agua pura.

### **Minerales**

Facilitan el metabolismo y son básicos para la producción de energía. El Calcio, Hierro, Yodo, Magnesio, entre otros son fundamentales, si existe algún déficit de alguno de estos los profesionales de la salud deben recomendar algún complemento.

### **Vitaminas**

No aportan ningún valor energético, pero son fundamentales para el desarrollo del Sistema Musculo esquelético. Podemos citar como ejemplo las vitaminas C, B, B-1, A y D, al igual que los minerales se pueden dar complementos si la persona lo requiere.

### **Actividad física**

La baja actividad física de población se ha transformado en un reto a nivel global, debido a los altos índices de sedentarismo que padece la población, convirtiéndose en un desafío importante y difícil para la salud en el siglo XXI, donde la familia tiene gran influencia en los hábitos de actividad física que adquieran los menores y que son conductores a una buena o mala salud.

Los beneficios que aporta la actividad físico-deportiva en la infancia, así como las consecuencias la adquisición de hábitos saludables, pueden hacer una gran diferencia a lo largo toda de la vida, así por ejemplo se recomienda que los adolescentes realicen diariamente algún tipo de ejercicio físico apropiado a sus condiciones de salud durante al menos 60 minutos, además se recomienda que en sus horas de ocio incluyan deportes o juegos no sedentarios.

Descripción del patrón	Conductas asociadas	Relación con la salud
Sedentario	<ul style="list-style-type: none"> <li>Se desplaza normalmente en coche o autobús para ir al colegio</li> <li>Sólo participa en la EF obligatoria</li> <li>Su ocio es predominantemente pasivo. Pasa mucho tiempo frente al televisor, con videojuegos o conectado a la red</li> </ul>	Perjudicial
Actividad deficiente	<ul style="list-style-type: none"> <li>En alguna ocasión camina o utiliza la bicicleta para desplazarse al colegio</li> <li>Participa en algunos juegos en el centro escolar, además de realizar EF obligatoria</li> <li>Ocasionalmente, colabora en tareas domésticas ligeras o realiza algún tipo de actividad física durante su tiempo libre, pero siempre menos de 1 hora diaria</li> </ul>	No alcanza el mínimo imprescindible
Actividad moderada	<ul style="list-style-type: none"> <li>Se desplaza activamente al colegio y participa en juegos y actividades en el centro</li> <li>Colabora normalmente en las tareas del hogar</li> <li>Realiza algún deporte en su tiempo libre varias veces a la semana</li> </ul>	Patrón saludable
Actividad alta	<ul style="list-style-type: none"> <li>Idem al anterior, además realiza actividades deportivas todos o casi todos los días de la semana</li> </ul>	Patrón saludable
Actividad intensa	<ul style="list-style-type: none"> <li>Realiza actividad deportiva muy vigorosa y entrena sistemáticamente todos los días de la semana durante mucho tiempo</li> </ul>	Patrón de actividad saludable pero no exento de riesgo de complicaciones de salud

Esquema 9: Grados de actividad física asociadas a actividades comunes de los adolescentes y su relación con la salud. Disponible en: <https://www.efdeportes.com/efd143/habitos-saludables-en-escolares.htm>

## 2.5. PARÁMETROS DE EVALUACIÓN DE ESTADO NUTRICIONAL

Existe una clara relación entre nutrición y salud, donde la determinación del estado nutricional de un individuo o de un colectivo de personas concreto es una necesidad para el correcto desarrollo de la población, tanto como medida de prevención primaria como secundaria. El Estado de Chile ha implementado en su sistema de salud los lineamientos para realizar la evaluación nutricional de sus ciudadanos según las recomendaciones de la OMS, los que establecen la Norma para la Evaluación Nutricional de Niños, Niñas y Adolescentes de 5 años a 19 años (MINSAL, 2018). Los gráficos y tablas se han construido de acuerdo con estándares internacionales y desviaciones estándar de la población chilena para la vigilancia nutricional de las personas.

La valuación nutricional considera la medición del peso, talla, perímetro cefálico y perímetro de cintura. Estas variables se correlacionan con edad y sexo, y determinan indicadores que, al compararlos con estos patrones de referencia, permiten realizar la calificación del estado nutricional. Los gráficos permiten además establecer el canal y velocidad de crecimiento de niños, niñas y adolescentes, elemento de gran ayuda para la vigilancia nutricional individual. Estas mediciones son aplicadas por los profesionales de la salud, tanto en el servicio público como privado, en establecimientos escolares, consultorios, hospitales y clínicas.



Esquema 10: Estado nutricional según la OMS. Disponible en: <http://pacienterenal.general-valencia.san.gva.es/2017/05/03/la-obesidad-y-la-enfermedad-renal/>

### Índice de Masa Corporal

El índice de masa corporal (IMC) es una medida que asocia el peso y la talla de la persona, este método fue ideado por el belga L. A. J. Quetelet por lo que también se conoce como *índice de Quetelet* y la manera de calcularla es de la siguiente manera:

$$\text{IMC} = \frac{\text{Peso (Kg)}}{(\text{altura (m)})^2}$$

Esquema 11: Formula para calcular el Índice de masa corporal. Disponible en: <https://www.tomadieta.com/indice-masa-corporal/>

La evaluación nutricional considera la medición del peso, talla, perímetro cefálico y perímetro de cintura. Estas variables se correlacionan con edad y sexo, y determinan indicadores que, al compararlos con estos patrones de referencia, permiten realizar la calificación del estado nutricional. Los gráficos permiten además establecer el canal y velocidad de crecimiento de niños, niñas y adolescentes, elemento de gran ayuda para la vigilancia nutricional individual.

### Medidas Antropométricas

Consiste en la toma de medidas de longitud y peso sobre el propio cuerpo y compararlas con valores de referencia en función de la edad, sexo y estado fisiopatológico.

Está claro que la talla, la constitución y la composición corporal están ligadas a factores genéticos, pero también son muy importantes los factores ambientales, entre ellos la alimentación, en especial en las fases de crecimiento rápido.

Las medidas antropométricas son técnicas no invasivas, rápidas, sencillas y económicas. Sin embargo, para evitar errores, deben ser tomadas por una persona experta y deben ser comparadas con tablas de referencia del MINSAL.

### 3. CONTEXTO DE SOBREPESO Y OBESIDAD

#### 3.1. CIFRAS GENERALES DE POBLACIÓN MUNDIAL Y CHILENA CON SOBREPESO Y OBESIDAD

Los hábitos de vida contemporáneos han traído consigo muchos beneficios para la población en cuanto a mayor acceso a la educación, inmediatez de las comunicaciones, avances tecnológicos y mayor esperanza de vida, sin embargo no todo es color rosa y junto a eso nos hemos vuelto más solitarios a pesar de tener miles de amigos en las redes sociales, la sobrepoblación de las ciudades genera múltiples problemas de contaminación, destrucción y escasas de espacios naturales, sedentarismo, además de enfermedades como el estrés, el SIDA, el sobrepeso y obesidad que afecta a gran parte de la población mundial. La (OMS, 2018) define el sobrepeso y la obesidad como:

Una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud. El índice de masa corporal (IMC) es un indicador simple de la relación entre el peso y la talla (Esquema 11) que se utiliza frecuentemente para identificar el sobrepeso y la obesidad en los adultos. Se calcula dividiendo el peso de una persona en kilos por el cuadrado de su talla en metros ( $\text{kg}/\text{m}^2$ ).

El sobrepeso y la obesidad tienen directa relación con los hábitos alimenticios y la actividad física que desarrolla una persona, ya que el desequilibrio energético entre calorías consumidas y gastadas provoca la acumulación excesiva de grasa en el cuerpo.

Actualmente los índices de sobrepeso y obesidad mundial se han disparado a pasos agigantados, lo que ha llevado a la OMS (Condes, 2003) a calificarla de “epidemia global” ya que “cada año mueren, como mínimo, 2,8 millones de personas a causa de la obesidad o sobrepeso” (OMS, 2017), y lo que antes se consideraba un problema de los países con altos ingresos, actualmente a alcanzado los de mediano y bajos ingresos, donde la mayoría de la población mundial vive en países donde el sobrepeso y la obesidad se cobran más vidas de personas que la insuficiencia ponderal<sup>2</sup>, lo que reafirma que es una problemática a nivel mundial.

Desde 1975, la obesidad se ha casi triplicado en todo el mundo, lo que ha significado que en año 2016, más de 1900 millones de adultos de 18 o más años tengan sobrepeso, de los cuales, más de 650 millones son obesos, además 340 millones de niños y adolescentes (de 5 a 19 años) y 41 millones de niños menores de cinco años padecen de obesidad o sobrepeso (OMS, 2018).

Las cifras no son alentadoras a nivel mundial ya que siempre van en alza, por lo que el panorama no es demasiado diferente en Chile y a nivel de Latino América, Chile se sitúa entre los con más sobrepeso. La última Encuesta Nacional de Salud (ENS) lo reafirma:

En el año 2003, cuando se realizó la primera Encuesta Nacional de Salud (ENS), el 61% de la población mayor de 17 años padecía de exceso de peso, es decir, sufría sobrepeso, obesidad u obesidad mórbida. Este último grupo representaba al 1,3% de la población, unas 148 mil personas. Catorce años después, según la ENS 2016-2017, dada a conocer en diciembre, el 74% de la población tiene exceso de peso y 470 mil viven con obesidad mórbida (3,2% de la población). (Yáñez, 2018)

---

<sup>2</sup> La insuficiencia ponderal es un término que se refiere a estar por debajo del peso que se considera saludable. La definición se suele hacer en relación al índice de masa corporal (IMC)

La ENS (Grafico 13) también señala que los más afectados son los que tienen entre 50 y 64 años, donde el exceso de peso alcanza 85,3% de la población, de ahí que tan solo el 15% sea normo peso, además hay especial preocupación por el incremento en la obesidad mórbida que conlleva un grave problema de incapacidad para quienes la padecen en su mayoría personas de entre 30 a 49 años, que significan grandes costos en atención médica para los afectados.

En definitiva, las cifras del sobrepeso y la obesidad no son positivas, puesto que han ido en constante aumento y han llegado a triplicarse a nivel mundial en los últimos años, debido a esto la OMS ha calificado este problema de “epidemia global”. Lo mismo ha pasado a nivel latino americano donde Chile ocupa el primer lugar con los índices más negativos de la región, así por ejemplo según la ENS 2016 el 40,8% la población de 15 a 19 años tiene algún grado de sobrepeso, lo peor del caso es que conforme al avance de edad en los diferentes grupos etarios también aumentan las cifras de personas afectadas, que por consecuencia han disparado las patologías asociadas a este problema.

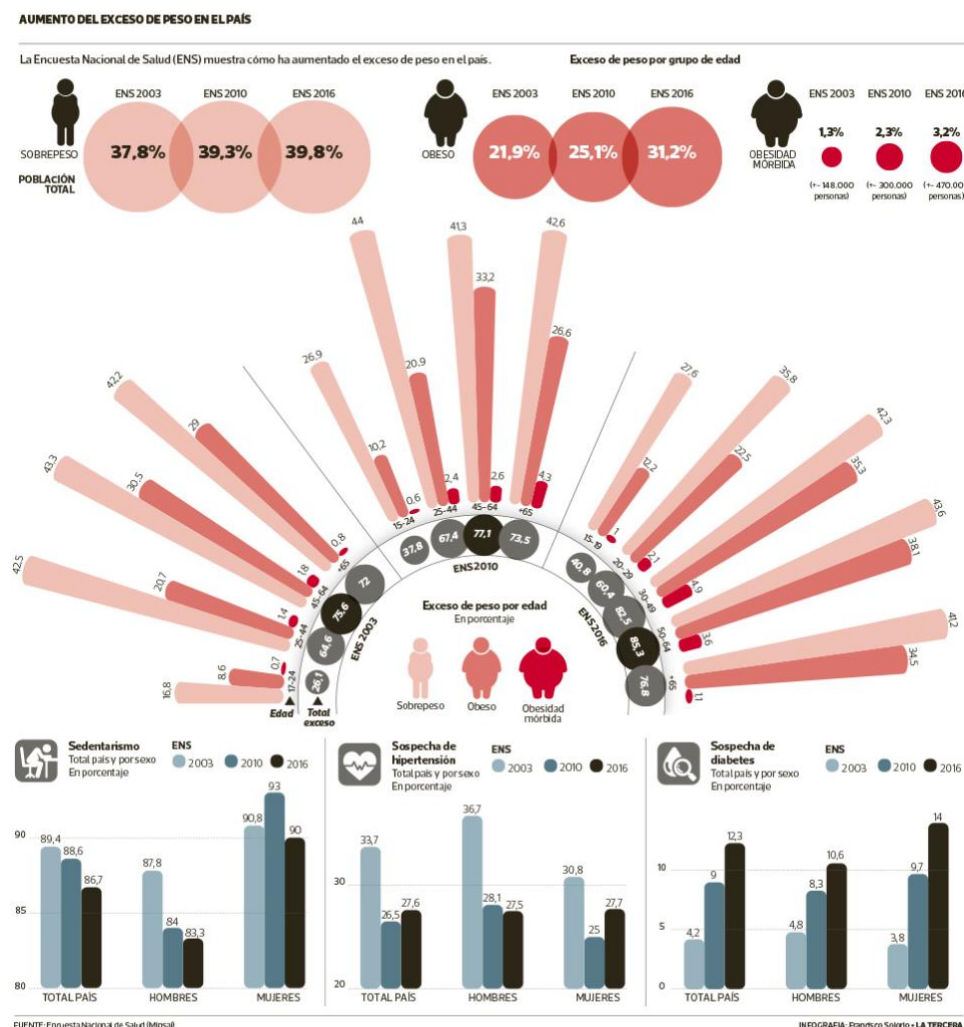


Grafico 13: Índices de obesidad año 2016 según la Encuesta Nacional de Salud (ENS). Disponible en: <https://www.latercera.com/tendencias/noticia/casi-medio-millon-chilenos-sufre-obesidad-morbida/87366/>

### 3.1. CIFRAS DE POBLACIÓN ADOLESCENTE CHILENA CON SOBREPESO Y OBESIDAD

En cuanto al estado nutricional de la población de adolescentes chilenos la ENS del año 2016 muestra el aumento de peso en todos los niveles de este, en el que el año 2010 ascendía a 37,8% ahora significa 40,8%, así mismo la Junta Nacional de Auxilio Escolar y Becas (JUNAEB) elaboró un mapa nutricional que incluye desde niveles de pre-básica hasta educación media y ha concluido que: las cifras de obesidad en niños de pre kínder, kínder y primero básico se reduce, aún así, un 7,6 por ciento de los niños de pre kínder y el 8,1 por ciento de los alumnos de primero básico presentan obesidad mórbida en nuestro país (Grafico 14). En tanto, los índices de obesidad de los alumnos de primero medio aumentaron en un 2,7 por ciento, en comparación con las cifras arrojadas por la misma medición del 2016. Además, los niños tienen mayor prevalencia de obesidad que las niñas en todos los niveles educacionales sondeados y los índices de sobrepeso en regiones del norte son menores a los de las regiones del sur, y las zonas rurales presentan mayores índices de obesidad\_ que las zonas urbanas (Cooperativa.cl, 2018).

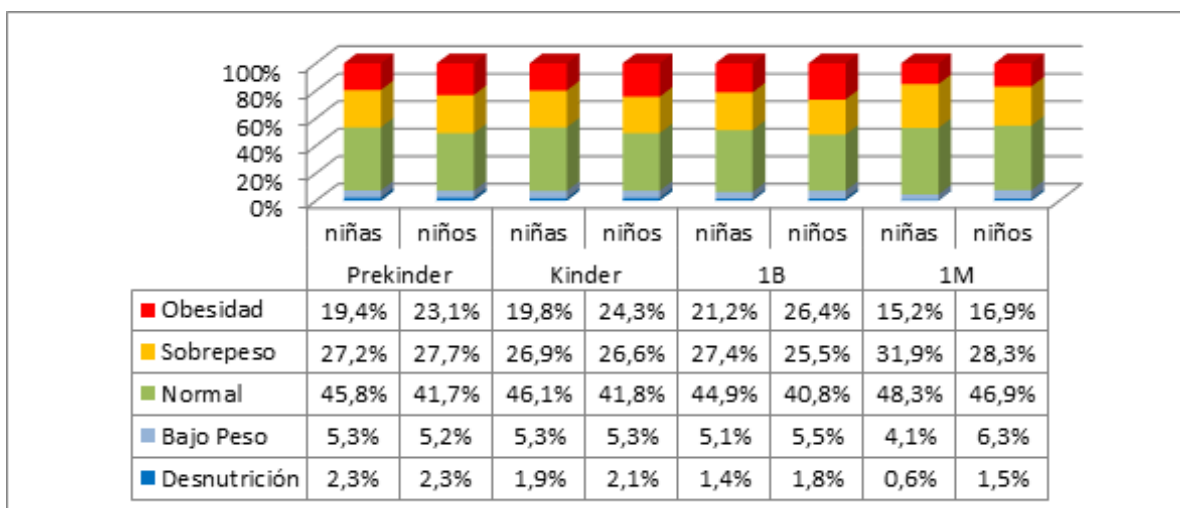


Grafico 14: Índices de obesidad en escolares chilenos según JUNAEB. Disponible en: <https://www.junaeb.cl/archivos/32719>

En definitiva, las cifras de personas con exceso de peso son negativas, a pesar de que los índices han mejorado en los preescolares chilenos, no ha pasado lo mismo con los adolescentes, ya que en el año 2010 correspondía al 37,8%, en el 2016 se ha incrementado hasta llegar al 40,8% en ese rango etario, lo que significa una problemática de gran envergadura en nuestro país, por esto se deben redoblar los esfuerzos para revertir los malos resultados.

## 4. FACTORES DE SOBREPESO Y OBESIDAD EN ADOLESCENTES

### 4.1. HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN

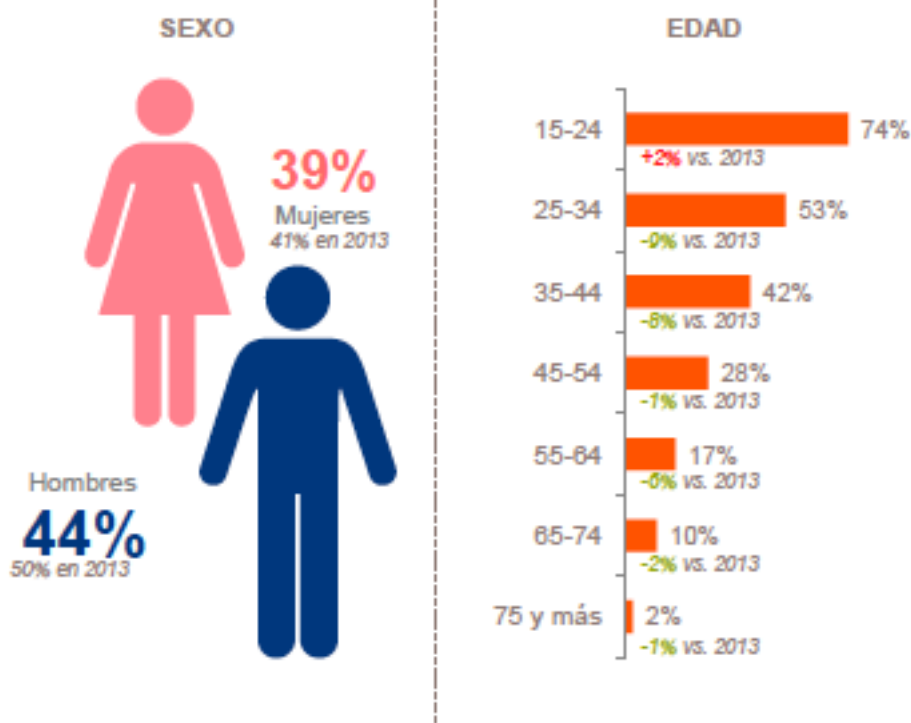
La mala alimentación de los chilenos es uno de los motivos por los que se han disparado los índices de la población con sobrepeso, ya que, al no alimentarse de manera saludable y equilibrada respecto al gasto energético personal, se produce un desbalance nutricional que contribuye a la acumulación de grasa en el cuerpo.

Por ejemplo, estudios realizados a la población chilena de 45 – 64 años, que simultáneamente son los actuales padres de los adolescentes del día de hoy, los ha situado como quienes más presentan problemas con el sobrepeso, según Samuel Durán, académico de la Escuela de Nutrición de la U. San Sebastián y vicepresidente del Colegio de Nutricionistas Universitarios de Chile se debería a que: “Fueron los primeros adultos que se vieron con dinero y con acceso a la economía de bienes de consumo, a bebidas, comida chatarra y también a electrodomésticos que nos volvieron menos activos en casa y a los autos que también afectaron los traslados” (Yáñez, 2018)

Lo anterior se relaciona con el medio sociocultural en que se insertan las persona y las posibilidades económicas que disponen, por lo tanto, el abuso de la comida chatarra de los adolescentes se relaciona directamente con lo que les enseñan sus padres, y conviene subrayar que estos alimentos cuentan “con poca cantidad de los nutrientes que el cuerpo necesita y con un alto contenido de grasa, azúcar y sal” (KidsHealth, s.f.), eso sumado a la escases de frutas y verduras en la dieta donde “a nivel nacional, solo el 15% cumple con el criterio de las cinco porciones diarias” (Yáñez, 2018), que se traduce en el consumo de varios panes al día, papas fritas, completos, empanadas, lomitos, ingesta de gran cantidad bebidas gaseosas y bebidas alcohólicas, todo lo anterior junto a una vida sedentaria, genera condiciones más que necesarias para el sobrepeso. Según una encuesta realizada por Adimark para saber cuanta comida rápida consumen los chilenos ha concluido (Grafico 15) que 41% de población la consume al menos una vez por semana, prevaleciendo los hombres por sobre las mujeres y los jóvenes de 15 a 24 años por sobre los otros rangos de edad, este mismo informe señala que las personas consideran que llevan una vida saludable, lo que se contrapone ya que la gran mayoría presenta sobrepeso, además se agrega que los consumidores de comida rápida son más sociables que el resto en cuanto a las actividades de tiempo libre, que no les gusta cocinar y que prefieren ir a comer fuera de sus casas porque lo ven como un premio (Adimark, 2014).

Por una parte, está el alimentarnos de manera no saludables, y por otra, que no tenemos el hábito de respetar las tres comidas principales del día con sus respectivas colaciones entremedio. Es habitual que los jóvenes no tomen desayuno en sus casas y que en el camino se compren productos envasados para saciar su hambre, se debe también agregar que, muchos de sus almuerzos los traducen en comida chatarra varios días a la semana, conforme a esto, al llegar a la casa, después de la jornada de estudio o trabajo el momento de a la once se traduce al consumo de varios panes con margarina, cecinas y alimentos procesados que terminan siendo verdaderos banquetes antes de irse a dormir, esto es, según cifras que un “90% de la población chilena “toma once” y sólo un 20% come un plato de comida saludable en la noche” (Palma & Sullivan, 2018). Por lo tanto, el desequilibrio en la cantidad de calorías ingeridas durante el día juega un papel importante en los problemas con el peso.

## ¿Quiénes consumen comida rápida?



Estudio Comida Rápida GfK Adimark – Febrero 2015

Grafico 15: Cifras por género y edad de los consumidores de comida rápida. Disponible en: <http://www.adimark.cl/estudios/documentos/los%20chilenos%20y%20la%20comida%20r%C3%A1pida.pdf>

Chile no sólo es el país con mayor índice de sobrepeso en Latinoamérica, también “es el segundo de la región que más alimentos ultra procesados (Esquema 12) consume, con un promedio anual per cápita de 201,9 kilos, lo que además nos ubica en el séptimo lugar del ranking mundial” (El Mostrador, 2017), así mismo, una encuesta realizada por un equipo de la Universidad de Chile arroja que en los jóvenes se marca la preferencia por la comida rápida, pues es el segmento entre los 14 y 18 años el que más consume carnes procesadas, como vienas y hamburguesas, esto se debe al fácil acceso a estos alimentos. Más aún expertos del Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos (INTA), de la U. de Chile, que analizaron el comportamiento de 680 adolescentes de 16 años, de la Región Metropolitana, quienes fueron encuestados después de haberles ofrecido un desayuno.

Tomaron jugos, sándwiches, frutas, leche o té a voluntad y, al final, todos confirmaron estar satisfechos. Sin embargo, 20 minutos después, al ser trasladados a una habitación con revistas y teniendo en frente bebidas, galletas y papas fritas -entre otros snacks-, el 62% de ellos volvió a comer. (Espinoza, 2014)

Este estudio revela la realidad de la sociedad chilena, que durante décadas ha situado a la comida como centro de las celebraciones, como un premio para los niños cuando hacen algo bueno, por lo tanto, se forma desde pequeños el hábito de que la comida es gratificante durante los cumpleaños o los recreos, eso lleva a que un joven, aunque haya tomado desayuno no pueda resistirse a una golosina.

## ¿Qué se considera alimentos ultraprocesados?



Fuente: Universidad Sorbonne Paris Cite / Fotos: Getty

BBC

Esquema 12: Alimentos ultra procesados. Disponible en: <https://www.bbc.com/mundo/noticias-43080453e>

Por otro lado, las ciudades están abarrotadas de locales de comida rápida de todo tipo y parece ser que nunca es suficiente, ya que cada día podemos ver como se abren nuevos locales que instan a comer bocados, mientras que hay un mar de opciones para elegir entre: papas fritas, hamburguesas, bebidas, jugos azucarados y helados, las alternativas de comida saludable escasean, ya que parece imposible competir bajo ese panorama. Podemos caminar, trabajar o ver una película y estar comiendo lo que nos ofrecen en la vía pública, en el transporte, en el cine o en el trabajo y así no perdemos tiempo, porque todo está preparado y listo para su consumo, esto se da principalmente porque no nos damos el tiempo de preparar alimentos en nuestras casas. Un artículo publicado en el diario La tercera habla de los hábitos que condenan a nuestros compatriotas a la gordura.

Según Fernando Vio -director de la Unidad Académica de Nutrición Pública de la Universidad de Chile-, las harinas, el azúcar y la mayonesa son los tres protagonistas más calóricos y nocivos de la dieta de los chilenos. El experto entrega cifras: son 90 kilos de pan que consume cada habitante de nuestro país por año; son 10 kilos de galletas y 2 kilos de mayonesa. Un hábito arraigado y preocupante, dice el doctor. (Palma & Sullivan, 2018)

Este mismo artículo narra como han ido creciendo las porciones de comidas, antes tomar bebida era un lujo y se repartía en varios vasos para toda la familia, sin embargo, hoy en día es común ver en las calles a los ciudadanos, todos los días cargando botellas individuales de

750cc. de bebidas o jugos azucarados, así mismo en las ocasiones de celebración se consumen grandes cantidades de alcohol. Los envases se han ido agrandando y bajando los precios para facilitar un mayor consumo de estos productos, donde abundando las promociones de comida chatarra con bebidas donde a mayor tamaño menor es el costo monetario.

Antes se comía en platos medianos; hoy un plato hondo casi no cabe en el microondas. Estas son algunas de las comparaciones que hace el nutricionista Samuel Durán. Además, el experto asegura que las porciones se han ido incrementando junto con el tamaño de sus platos. Y no hay escapatoria, alerta Durán: este fenómeno no sólo ocurre en Chile, sino en el mundo entero.

La comida he evolucionado en tamaño y en accesibilidad, llegando directamente a las casas, junto con la tecnología que ha ayudado con la posibilidad de refrigerar o congelar alimentos preparados, así mismo los microondas nos han traído la posibilidad de cocinar en poco tiempo, y muchas de estas preparaciones son ofrecidos en los supermercados para que las personas las compren y las tengan a su alcance cuando las necesiten sin perder tiempo, no obstante estos no son nada de saludables debido a los altos índices de sodio y preservantes que les son agregados para alargar su vida útil.

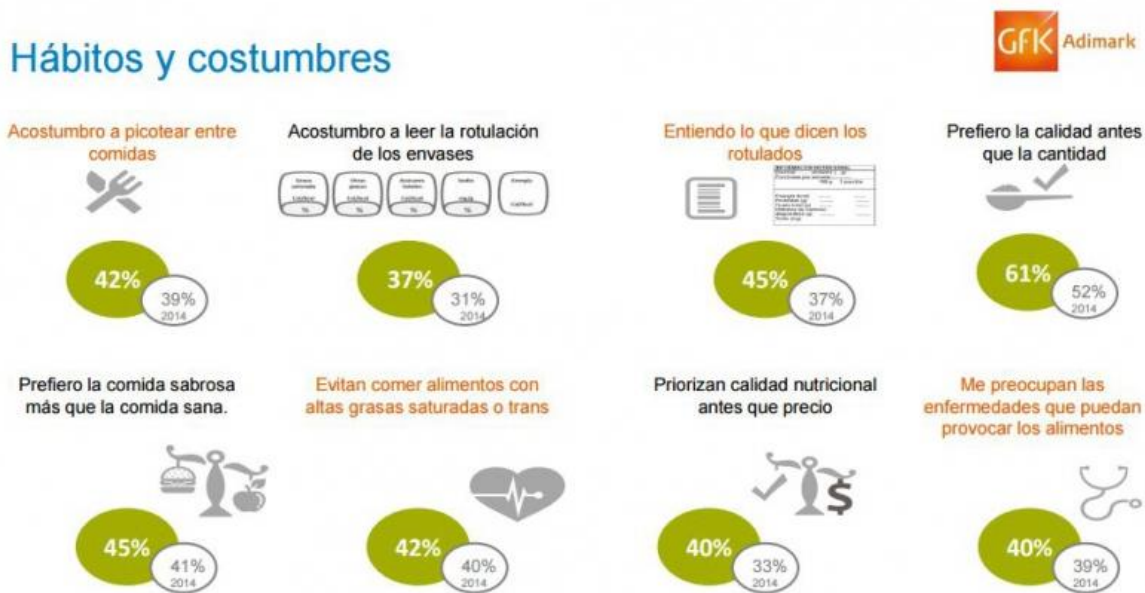


Grafico 16: Resumen de hábitos alimenticios de los chilenos. Disponible en: <http://www.t13.cl/noticia/tendencias/cultura/Que-comen-los-chilenos-Estudio-revela-los-habitos-alimenticios>

Otro hábito dañino es el acostumbrado picoteo entre comidas (Grafico 16), costumbre que según una encuesta de Canal 13, el 40% de los entrevistados la realizaban; lo que lleva a una inconsciencia de la cantidad de alimentos que ingerimos, al mismo tiempo que la comida sabrosa se privilegia por sobre la sana, la que es alta en azúcares, grasas y sodio, dado que no tenemos hábito de respetar las tres comidas principales: desayuno, almuerzo y cena con colaciones entre medio de estas, ya que estamos acostumbrados a estar en constante consumo de snacks durante todo el día y donde hay gran ausencia de porciones de frutas y lácteos.

En resumen los malos hábitos que tiene la sociedad para alimentarse, no deja al margen a los adolescentes, ya que saltarse comidas y consumir grandes cantidades de comida chatarra,

alimentos ultra procesados, snacks embazados y bebidas azucaradas, sumados al incremento del tamaño de las porciones los hacen tierra fértil para los desordenes alimenticios; así mismo la asociación de la comida con las emociones les enseña desde pequeños a situarla como un premio que está en todos lados y de fácil alcance, que se traduce en estar en un constante picoteo, que los lleva a perder la noción de la cantidad de alimentos que comen, desde esa mirada se hace necesario que informar a la población sobre el riesgo que corre con esas malas prácticas, además de ofrecerle alternativas sanas para su salud.

#### 4.2. HÁBITOS DE ACTIVIDAD FÍSICA Y EJERCICIO FUERA DEL COLEGIO

La actividad física forma parte importante en nuestras vidas y en mayor o menor medida todos la practicamos. Según la (OMS, 2018) define la *actividad física* como “cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía. Ello incluye las actividades realizadas al trabajar, jugar y viajar, las tareas domésticas y las actividades recreativas”. Se hace necesario diferenciar la «actividad física» del «ejercicio», que es una subcategoría de actividad física es: planeada, estructurada, repetitiva y tiene como objetivo mejorar o mantener uno o más componentes del estado físico, por el contrario el *sedentarismo* es la falta de actividad física regular, definida como: “menos de 30 minutos diarios de ejercicio regular y menos de 3 días a la semana” (Madrid Salud, 2018). En una persona sedentaria el gasto energético no supera las 2000 calorías, ya que sólo efectúa una actividad semanal de forma no repetitiva por lo cual las estructuras y funciones de nuestro organismo no se ejercitan y estimulan al menos cada dos días, como requieren.

Además del ejercicio, cualquier otra actividad física realizada en el tiempo de ocio, tanto moderada como intensa, ya sea para desplazarse de un lugar a otro o como parte del trabajo, es muy beneficiosa para la salud. Según cifras de la OMS (2018):

A nivel mundial, uno de cada cuatro adultos no tiene un nivel suficiente de actividad física. Más del 80% de la población adolescente del mundo no tiene un nivel suficiente de actividad física. El 56% de los Estados Miembros de la OMS ha puesto en marcha políticas para reducir la inactividad física. Los Estados Miembros de la OMS han acordado reducir la inactividad física en un 10% para 2025.

Como vemos el sedentarismo es un problema a nivel mundial que requiere de esfuerzos en conjunto para poder revertir las cifras. La OMS (Pérez, s.f.) recomienda “180 minutos diarios de actividad física de cualquier intensidad para los pre-escolares y 60 minutos de actividad moderada o vigorosa para escolares y adolescentes, todos los días de la semana”, teniendo lo anterior en consideración se pudo concluir según un estudio realizado el año 2016 (Grafico 17) liderado por el Director de la Alianza Global por Niños más Activos y Saludables, Dr. Mark Tremblay, que “en Chile 7 de cada diez niños no cumple con estos estándares, mientras que en adolescentes, son 8 de cada diez” (Pérez, s.f.).

## BAJA ACTIVIDAD FÍSICA

Porcentaje de menores que cumplieron con las metas de actividad física propuestas por la OMS.



Gráfico 17: Índices de actividad física de niños chilenos. Disponible en: <http://www.ipsuss.cl/ipsuss/analisis-y-estudios/7-de-10-ninos-chilenos-no-cumple-actividad-fisica-minima-recomendada-por/2017-04-07/114749.html>

Los avances tecnológicos de la actualidad, dado que se han masificado en la población han contribuido a los índices de sedentarismo que aqueja sobretodo a los más jóvenes, llevando a los entes gubernamentales a implementar diversas iniciativas con el fin de revertir la situación y así contribuir en la reducción los índices de sobrepeso y obesidad de la población. En la actualidad el acceso a dispositivos móviles (Imagen 4), consolas de juego y televisores, ha hecho que las personas se queden durante interminables horas, viendo películas, jugando o conversando con los amigos por las redes sociales, lo que significa un escaso gasto calórico y que sólo contribuye al sedentarismo.



Imagen 4: Los entretenimientos tecnológicos conforman el principal pasatiempo en los jóvenes. Disponible en: <https://www.infobae.com/salud/fitness/2017/02/15/sedentarismo-mas-del-80-de-los-adolescentes-no-realiza-actividad-fisica/>

Cómo se dijo anteriormente, en Chile los jóvenes son quienes más consumen comida chatarra, sin embargo, son quienes más realizan deporte, además están menos preocupados por su salud y se consideran muy estresados (Adimark, 2014). De manera semejante un estudio realizado por Chilesopio, Tendencias 2015 “Estilo de vida de los chilenos” (Gráfico 18) pone de manifiesto que los jóvenes que van desde los 15 años pasan su tiempo libre visitando a los amigos o a sus familiares y donde los de estrato social más alto lo realizan con mayor frecuencia al interior de los hogares, además se sitúan como quienes más cocinan por hobby, alejándose un 2% de los clase c2 y 10% de los c3.

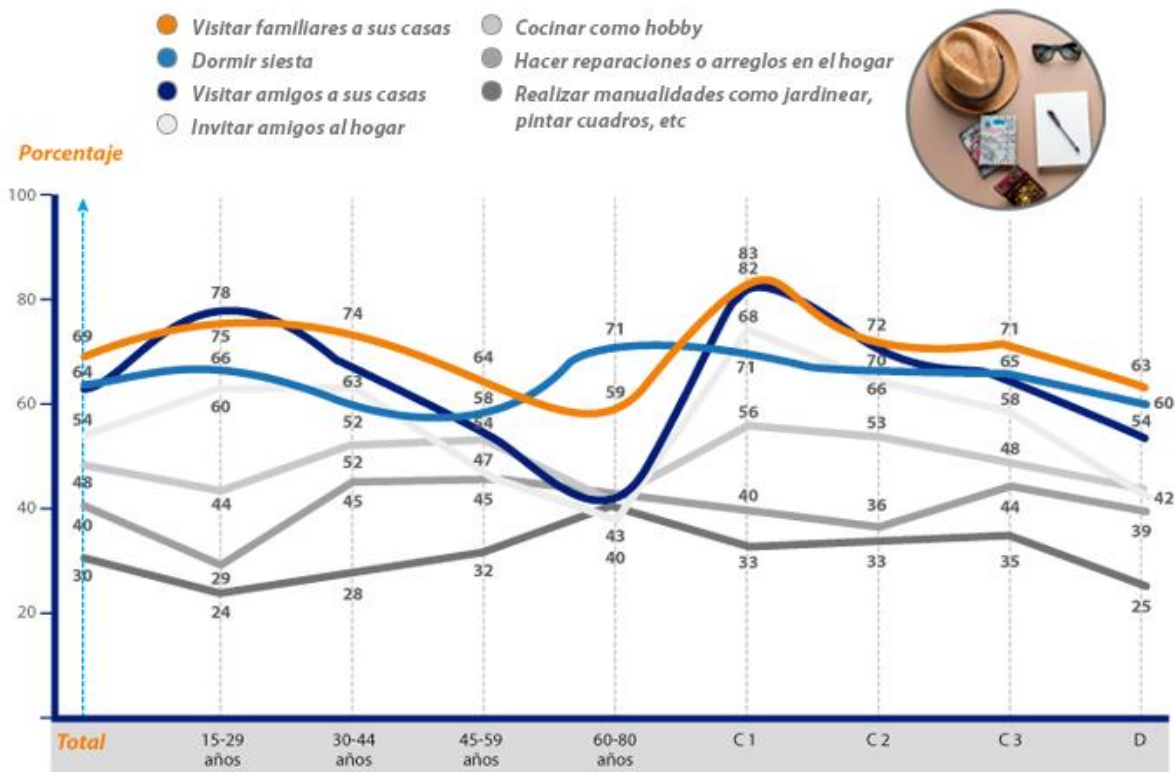
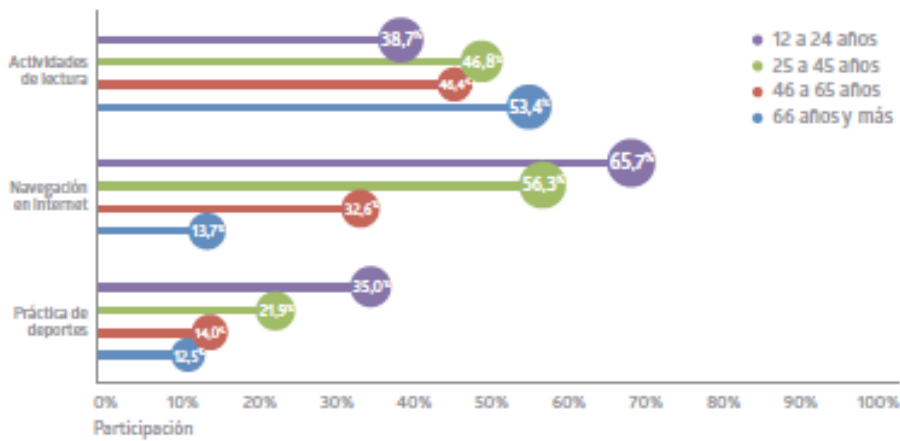


Grafico 18: Frecuencia de actividades de tiempo libre de los chilenos por rango de edad y estrato social. Disponible en: <https://visionhumanachile.wordpress.com/2016/06/30/tiempo-libre-que-hacen-los-chilenos-cuando-descansan/>

Otro análisis realizado por el INE (2017) sobre el uso del tiempo de las personas (Grafico 19) en el año 2015 concluye que:

El 91,5% declaró dedicar tiempo a compartir con la familia o amigos, destinando en promedio 2 horas y 42 minutos al día. En la población general esta es la actividad más frecuente, seguida de ver televisión (90,2%) y escuchar radio o música (73,3%). La lectura es la cuarta actividad que con mayor frecuencia afirman realizar las personas en sus horas libres; sin embargo, es a la que menos tiempo le dedican. Entre quienes declararon leer, el tiempo promedio destinado fue 42 minutos al día. Por otra parte, las actividades que con menor frecuencia declaran realizar son las relacionadas con la asistencia a eventos, como ir a ver un evento deportivo, a un estadio u otro recinto, (3,3% de participación); ir al cine, museo, teatro, concierto, exposiciones de arte, danza, etc., (4,0%), y Asistir a celebraciones cívicas y religiosas (7,9%).

**Gráfico 6: Participación en actividades de lectura, navegación por internet y práctica de deportes según tramo de edad en un día tipo**



Fuente: Encuesta Nacional sobre Uso del Tiempo, 2015.

Gráfico 19: Participación en actividades de lectura, navegación por internet y deportes por tramo de edad. Disponible en: [http://historico.ine.cl/enut/files/principales\\_resultados/enfoque-tiempo-libre-2017.pdf](http://historico.ine.cl/enut/files/principales_resultados/enfoque-tiempo-libre-2017.pdf)

**Gráfico 5: Participación y tiempo promedio dedicado a actividades de ocio y vida social en un día tipo**

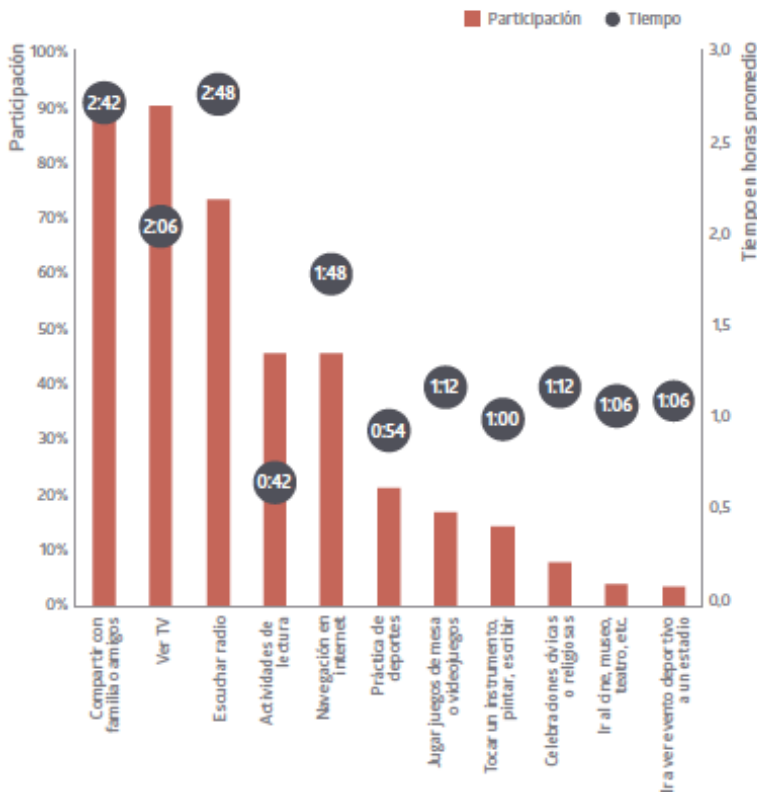


Gráfico 20: Actividades de ocio de los chilenos en general. Disponible en: [http://historico.ine.cl/enut/files/principales\\_resultados/enfoque-tiempo-libre-2017.pdf](http://historico.ine.cl/enut/files/principales_resultados/enfoque-tiempo-libre-2017.pdf)

La disposición de tiempo libre en cantidad (Grafico 20), está evidentemente incidida por la edad, lo que también se refleja por el tipo de actividad que se realice, así, por ejemplo, practicar deportes o navegar en internet ( ) son realizadas mayormente por jóvenes de 12 a 24 años.

Podemos concluir que el abuso de la tecnología ha dado paso a adolescentes más sedentarios, lo que ha significado un gran incremento en las cifras de los que tienen sobrepeso, debido a que gran parte de su tiempo libre lo pasan navegando por internet o haciendo actividades pasivas, así mismo los de estrato social más alto disfrutan visitando a sus familiares y amigos en sus casas, además de ser quienes más practican la cocina por hobby.

## 5. CONSECUENCIAS DEL SOBREPESO EN ADOLESCENTES

### 5.1. SALUD FÍSICA

El sobrepeso de las personas tiene diversas consecuencias a nivel físico, lo que hace que sea un tema preocupante, ya que afecta directamente nuestra salud. En el caso de los adolescentes prevalecen varias complicaciones (Esquema 13):

- Problemas circulatorios y de hipertensión al acumularse en venas y arterias disminuyendo su diámetro y obstruyendo la circulación sanguínea:
- Problemas cardiacos -por motivos similares y por el riesgo de hipercolesterolemia- respiratorios, ya que el exceso de peso dificulta todo tipo de movimiento
- Problemas de huesos, que sufren al soportar más peso del que deberían.



Esquema 13: Consecuencias de salud del sobrepeso y la obesidad. Disponible en: <http://www.revista.unam.mx/vol.16/num5/art34/img/img6.jpg>

Lo anterior son algunos de los problemas que nos puede traer la obesidad, sin embargo, las repercusiones negativas que puede tener a largo plazo esta patología son realmente

preocupantes y las explica la doctora María Magdalena Farías, nutricionista de la Clínica Las Condes (s.f.):

El tema es preocupante, ya que diversos estudios han demostrado que los pacientes que han sido obesos durante su niñez o su adolescencia tienden a continuar siendo obesos durante el resto de su vida, lo que coincide con un desarrollo más temprano de patologías asociadas a la obesidad.

Es por esto por lo que la adolescencia constituye el momento ideal para realizar intervenciones enfocadas en quienes padecen sobrepeso, ya que esto significara una gran ayuda en la calidad de vida de los jóvenes, para que puedan tener una mejor adultez.

## 5.2. PSICOLÓGICAS Y SOCIALES

Contrariamente a lo que puede pensar la gente, ser un “gordito” en la infancia o la adolescencia casi nunca se traduce en ser feliz, ni por las causas psicológicas que la originan ni por los efectos sociales que acarrea. Las consecuencias del sobrepeso en los adolescentes, van más allá de un simple problema con la apariencia física, ya que significan muchas cosas más profundas, debido a que “durante esta etapa, el aspecto físico cobra una importancia elevadísima entre los adolescentes, siguiendo patrones de apariencia, en su mayoría irreales e idealizados, marcados por revistas de moda o deportivas” (Reviriego, 2017). Esto lleva a que estén en una constante búsqueda para sentirse bien con su cuerpo, teniendo en cuenta que a cada momento son bombardeados con diversos estímulos publicitarios que les dicen que deben ser de una contextura física determinada, que deben usar tal ropa y verse de tal manera en las redes sociales, lo que les genera unas grandes dosis de estrés al no cumplir con los cánones establecidos.

Un joven obeso tiene dificultades en la práctica de actividades físicas o para competir en actividades deportivas y por lo tanto no es tomado en cuenta a la hora de crear grupos de esa índole, además de ser objeto de mofa cuando participa en ellas, al ver sus compañeros el esfuerzo que le puede tomar llevar a cabo actividades que para los demás pueden resultar fáciles, como, por ejemplo: correr, saltar o hacer volteretas.

Los calificativos graciosos o agresivos con los que se les pueda atacar actúan directamente sobre la identidad que está desarrollando el aludido y se van quedando marcados como elementos de su personalidad. En función de la experiencia emocional que el muchacho tenga, tales definiciones van a ir moldeando sus actitudes y conductas futuras, lo que puede generar marcas de por vida.

Ser el “gordito” en el colegio no es fácil, ya que con mucha frecuencia los pone al centro de bromas por su aspecto físico, con todo el sufrimiento que genera a corto y largo plazo.

Ante esta situación insatisfactoria, los niños o adolescentes pueden recurrir a mecanismos de defensa que le ayuden a soportar el difícil ambiente social que les toca vivir. Unos pueden aislarse del grupo, retraerse en tareas pasivas y negarse a participar en eventos que requieran destreza física. Otros pueden aprender a burlarse de sí mismos o de los demás y defenderse a través de la agresividad o de la descalificación. Y otros simplemente se vuelven indiferentes o insensibles a las agresiones y se ríen de todo, para no demostrar el desagrado que les provoca la situación. (Guerri, s.f.)

Todo lo anterior puede conducir a trastornos de la alimentación que van más allá de realizar una dieta para bajar de peso o de hacer ejercicio físico todos los días. Son en muchas

ocasiones la puerta de entrada a conductas alimenticias dañinas, que deforman la manera de ver la comida, por ejemplo: pasarse probando diferentes dietas que no llegan jamás a término, las que cada vez se vuelven más restrictivas y extremas, incluso se cambian los hábitos sociales, para evitar los alimentos o por la obsesión de no perder tiempo, el que se puede aprovechar realizando ejercicio exhaustivo. Sobrellevar en el tiempo estas prácticas puede tener aún consecuencias peores para su salud.

Los trastornos de alimentación más comunes son la anorexia nerviosa y la bulimia nerviosa (con frecuencia se las denomina simplemente "anorexia" y "bulimia"). Pero cada vez se identifican con más frecuencia otros trastornos relacionados con los alimentos, como el trastorno restrictivo o selectivo, el trastorno por atracones, los trastornos de la imagen corporal y las fobias a los alimentos. (New, 2014)

Los trastornos de la alimentación como la anorexia (Imagen 5) o la bulimia, en la mayoría de los casos parten entre los 13 y 17 años de edad, que es cuando los jóvenes se encuentran en la adolescencia, que coincide con un momento de cambios físicos y emocionales, presiones académicas y por sobretodo una gran presión de sus pares, que pueden provocar baja autoestima, sentimientos de insuficiencia, depresión, ansiedad, enojo y soledad.

Imagen 5: Recreación del pensamiento de una joven con anorexia. Disponible en:



<https://semccblog.wordpress.com/2017/03/14/un-11-de-los-adolescentes-esta-en-riesgo-de-sufrir-anorexia-o-bulimia/>

Aunque durante la adolescencia existe una sensación de mayor independencia, los jóvenes se agobian por no tener completo control de su libertad personal, así mismo, tampoco con los cambios de sus cuerpos, que son propios de la pubertad. En el caso de las mujeres, aunque es normal aumentar el nivel de grasa corporal durante la pubertad, algunas reaccionan con mucho miedo a su nueva contextura, ya que muchas veces no se sienten que responden a los cánones establecidos, por lo que no es difícil entender que algunos adolescentes tengan una imagen negativa de sí mismos. Los adolescentes famosos delimitan un "ideal" con mujeres delgadas y varones atléticos y musculosos, además este tipo de cuerpos no solo son populares en televisión y publicidad, también lo son en las escuelas a las que asisten, en sus grupos de amigos y en las redes sociales.

Como se ha dicho anteriormente, las personas que padecen trastornos de la alimentación (Imagen 6), padecen algún problema de salud mental (depresión, ansiedad o trastorno obsesivo compulsivo), además existe evidencia de que estos problemas ya los han tenido o los tienen otros miembros de la familia. Si bien, parte del problema puede ser genético,

también se debe a que aprendemos nuestros valores y conductas en la familia, por lo tanto, esto involucra a todo el círculo del afectado.

La depresión es la tercera causa principal de morbilidad y discapacidad entre los adolescentes y el suicidio es la tercera causa de defunción entre adolescentes mayores de entre 15 y 19 años. La violencia, la pobreza, la humillación y el sentimiento de desvalorización pueden aumentar el riesgo de padecer problemas de salud mental. (OMS, 2018)



Imagen 6: Trastornos de la alimentación: Limitarse a comer solo vegetales o comer en exceso. Disponible en: <https://www.nocreasnada.com/trastornos-alimenticios-mas-comunes-incidencia/>

Todo lo anterior explica cuán grave pueden llegar a ser los trastornos de la alimentación por los problemas emocionales que enfrentan los adolescentes, por la obsesión con el peso. Así mismo resulta agotador y abrumador controlar la ingesta de alimentos y el ejercicio físico, para controlar de alguna forma la apariencia física. Es comprensible que padecer un trastorno de la alimentación haga a los jóvenes volverse más solitarios y menos sociables, ya que es difícil juntarse a comer con amigos o con la familia, o casi imposible dejar la adicción por el ejercicio físico o el entrenamiento excesivos para salir a divertirse. Estos problemas conllevan un gran desgaste emocional, ya que al estar en constante preocupación por los alimentos que se ingieren o se evitan, los atracones a escondidas, o el dinero para comprar laxantes u otros medicamentos para eliminar rápido lo consumido, llevan a que la persona se encierre y no vea salida.

A pesar de lo anterior, es posible tratar los trastornos de la alimentación, haciendo que las personas mejoren y aprendan a comer bien, aún así se requiere de asistencia médica, psicológica o psiquiatra y nutricional, ya que esto involucra tanto al cuerpo como a la mente del afectado. El tratamiento psicológico es muy importante para mejorarse, incluso puede ser necesaria terapia familiar para recuperar los hábitos saludables de alimentación, por lo que padres, familiares y cercanos deben brindar apoyo a la persona para que consiga recuperar su peso y superar los miedos, a fin de que acepte su cuerpo con un peso saludable y desarrolle su autoestima. Este es un proceso que lleva tiempo, ya que para modificar los hábitos negativos se requiere de paciencia y constancia.

En definitiva, la adolescencia es un periodo complejo en los jóvenes debido a los cambios en su aspecto, la presión social, los cánones establecidos y la búsqueda de su identidad, que pueden conllevar complejas patologías psicológicas, ya que el sentir que su apariencia física no encaja con la que se muestra en publicidad, por ejemplo, genera grandes cargas de estrés y eso podría desencadenar en desordenes alimenticios, entre los que se encuentra la bulimia,

anorexia y atracones, entre otros. La superación de estos desórdenes alimenticios requiere de un tratamiento multidisciplinario con asistencia de médicos, psicólogos y nutricionistas para que el joven modifique sus hábitos y aprenda aceptar y querer su cuerpo tal como es, este es un proceso largo que requiere constancia y el apoyo de los cercanos, por lo tanto, para contribuir a evitar llegar a estos extremos se debe guiar a los jóvenes para que puedan desarrollar una buena autoestima sobre sí mismos y que aprendan que al excluir y burlarse de sus compañeros por su aspecto físico, produce daño a los afectados; de igual forma la publicidad debería hacer promoción mediante cuerpos reales y saludables.

## 6. EJEMPLOS DE DISEÑO DE INICIATIVAS ENFOCADAS EN LA VIDA SANA

### 6.1. ALIMENTACIÓN SALUDABLE

#### **Menús saludables JUNAEB**

En mayo de 2017, la Junaeb anunció una serie de cambios, los que tienen como principal objetivo, hacer más saludable la alimentación de los alumnos, beneficiarios de la Beca de Alimentación Educación Superior (BAES), ya que no podrán comprar comida chatarra, sino que solo podrán utilizar la tarjeta en restaurantes aprobados nutricionalmente por la Junaeb. Lo anterior se suma a que, en los supermercados la compra con la tarjeta podrá realizarse solo en los productos que tengan hasta dos sellos "alto en".

Por ejemplo, la cadena de comida rápida Doggis (Imagen 7) podrá ofrecer a los beneficiarios BAES un menú que contiene un as de pollo y una bebida light o agua, como también un Hot Dog con salchicha baja en sodio junto a bebida light o agua, en tanto el restaurant Juan Maestro, los estudiantes podrán solicitar sándwich de pollo y vegetales con bebida light o agua, o también papás horneadas.

Además, el Programa de Alimentación Escolar (PAE) en el año 2018, desarrollo junto a chefs de renombre nuevas minutas, en la que se incluyen recetas de otros países, por ejemplo: Perú, Venezuela y Haití, las que serán cocinadas en los casinos de los colegios, para responder a la gran cantidad de alumnos extranjeros que asisten a los colegios chilenos.



Imagen 7: Menú saludable Junaeb de cadena de comida rápida Doggis. Disponible en: <https://www.eldinamo.cl/nacional/2018/10/11/senador-guido-girardi-asegura-que-elige-vivir-sano-es-jefe-de-campana-de-la-comida-chatarra/>

Además, en el año 2019 Junaeb implementó una medida que dice adiós a sus clásicas bandejas e introduce vajilla para que alumnos coman "como en casa", la iniciativa "De la bandeja al plato", busca que los niños y jóvenes se sientan bien, seguros y acogidos en los colegios, a través de una experiencia casera y mucho más amigable

La vajilla cuenta con platos bajos y hondos, dependiendo del alimento que se entregue, además de plato de ensalada, un pocillo de postre, un vaso y una bandeja para llevar todo a la mesa.



Imagen 8: autoridades y alumnos en lanzamiento “De la bandeja al plato”. Disponible en: <https://www.biobiochile.cl/noticias/nacional/chile/2019/04/26/junaeb-dice-adios-a-sus-clasicas-bandejas-e-introduce-vajilla-para-que-alumnos-coman-como-en-casa.shtml>

### **Educación Etiquetado de alimentos**

La normativa de etiquetado de alimentos, que se aprobó en el año 2016 exige entre otras cosas, que los productos que sean altos en grasas saturadas, sodio, azúcares o calorías, tengan un rótulo especial y visible en sus envoltorios, que será similar a un disco pare de color negro (Imagen 9), el que llevará en letras blancas la lectura “Alto en”, según corresponda a cada alimento.

También *prohíbe publicidad y regalos a menores de 14 años* de cualquier producto alimenticio que, en su composición nutricional, contenga energía, sodio, azúcares o grasa saturada en cantidades superiores a las establecidas, así mismo se prohíbe la comercialización, promoción y publicidad de este tipo de productos alimenticios en establecimientos de educación parvulario, básica o media.



Imagen 9: Aplicación de sello de etiquetado de alimentos. Disponible en: <https://pyme.emol.com/10654/ano-la-ley-etiquetado-mas-la-mitad-los-consumidores-cambio-marca-producto-menos-sellos/>

### **El tenedor que evita que comas deprisa**

La rapidez y la mala alimentación son dos de los malos hábitos que muchos tenemos en nuestra vida diaria, debido a la falta de tiempo. Este tenedor inteligente Hapiforkse (Imagen 10) conecta a al smarphone y te avisa si estás comiendo demasiado deprisa, para así evitar el mal hábito que no ayuda a perder peso y ni evita problemas digestivos.

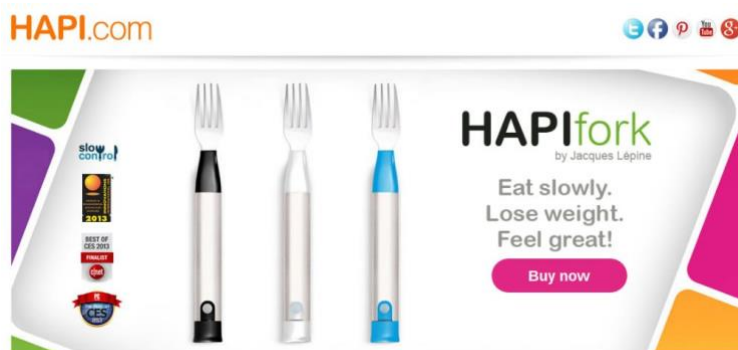


Imagen 10: Diseño de tenedor inteligente para no comer de prisa. Disponible en: <https://www.blog.andaluciaesdigital.es/disenos-inteligentes-para-la-ciudad/>

### Curso de cocina saludable

El curso se desarrollo en el Colegio Nuevo Horizonte (Imagen 11), dirigido a los apoderados con una extensión de tres sesiones en las que el chef César Núñez, quien tiene una gran trayectoria en casinos y restaurantes, les enseñó alimentarse de manera saludable: “la idea es que la gente pierda el miedo de consumir cosas nuevas, como rúcula, brote de soya o alfalfa, que son muy ricos en nutrientes para fomentar la salud”, señaló.



Imagen 11: Desarrollo de clases de cocina con apoderados en colegio Nuevo Horizonte. Disponible en: <http://colegionovohorizonte.cl/archivos/1913>

### Talleres de cocina saludable en colegio

Dirigidos a los niños para que aprendan sobre la importancia de mantener una alimentación sana y variada los que participaron en la elaboración de diferentes recetas y platos de la mano del chef Raúl Callejón. Además, Mercedes Santana (nutricionista docente) charló con los niños sobre los alimentos básicos de la pirámide alimenticia, el valor nutricional (de carnes, pescados, verduras, legumbres y hortalizas) y de cómo es necesario educar nuestro paladar poder disfrutar de la comida y la gastronomía al máximo.



Imagen 12: Chef desarrollando clases a los niños. Disponible en: <https://www.escuelahosteleriasalamanca.es/talleres-gratuitos-de-cocina-saludable-para-colegios/>

## 6.2. ACTIVIDAD FÍSICA

### **Máquinas de ejercicios en plaza públicas**

Partieron como una iniciativa comunal en 2007, luego se masificó en diversas comunas del país como parte del programa "Elige Vivir Sano" del Gobierno. Estos gimnasios al aire libre cuentan con aparatos que están calificados para ejercicios básicos, pero que muchas veces son "mal utilizadas", debido a que no se les da la importancia que tiene para hacer ejercicio, incurriendo así en diversas lesiones musculares, así mismo al estar expuestas al aire libre sus materiales se van deteriorando y la falta de mantención las deja en desuso. Además, la libertad de uso con que cuentan puede resultar intimidante, especialmente para los adolescentes, quienes se ven expuestos a las miradas de todas las personas y al acoso de los degenerados.



Imagen 13: Uso de máquinas de plazas públicas. Disponible en: <http://dnoticias.cl/municipio-de-putaendo-emite-declaracion-publica/>

### **Recreos activos**

Esta actividad se enmarca en el Plan Nacional de Actividad Física Escolar, la que tiene como objetivo que los estudiantes puedan desarrollar ejercicios físicos durante las horas de permanencia en el colegio o liceo.

Para su implementación el gobierno ha debido entregar materiales en los colegios, el que puede ser usado en los recreos por los alumnos y el programa abarca todas las regiones del

país, para así potenciar la actividad física asociada a la recreación por una parte y actividades que son para favorecer la concentración y el aprendizaje.



Imagen 14: Lanzamiento de programa Recreo Activo en la Moneda. Disponible en: <https://www.publimetro.cl/cl/noticias/2016/11/08/lanzan-programa-recreos-activos-enfrentar-sobrepeso-estudiantes.html?page=1&word=nota&blog=cl&kind=category>

### **Aplicaciones móviles para hacer ejercicio**

Existe una gran variedad para elegir dado que hoy en día casi todas las personas cuentan con un smarphone, por esto es por lo que las principales compañías de tecnología como Samsung, Google y Apple se han preocupado para que nuestro teléfono o reloj inteligente pueda monitorear nuestros entrenamientos, midan el ritmo cardíaco y lleven un control mucho más detallado del ejercicio que hacemos y de todos los aspectos relacionados con la salud.

Cuentan con diferentes características pero que todas buscan sacar al usuario del sedentarismo, hay de pago y gratuitas, además de opciones según el nivel del deportista. Integran rutinas de ejercicios en diferentes disciplinas, contadores de quema de calorías, música, conexión a mapas, videos instructivos y consejos de salud.

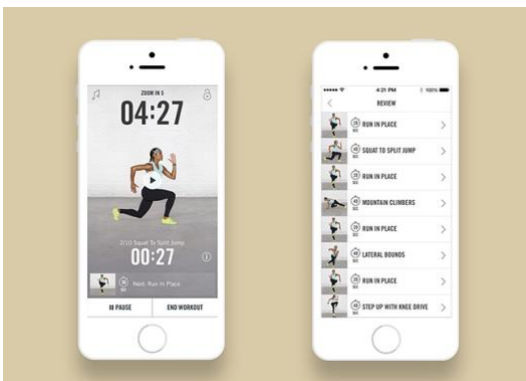


Imagen 15: Captura de pantalla de aplicación Nike Training Club para realizar ejercicio. Disponible en: <https://genial.guru/creacion-salud/10-aplicaciones-gratuitas-para-hacer-ejercicio-en-casa-61305/>

### **Plantillas inteligentes**

Diseñadas para disminuir el sedentarismo, estas plantillas denominadas Smartmove se conectan a al Smartphone e informan puntualmente de la distancia que recorre quien las usa, el número de calorías consumidas y además te incentivan para que conseguir los objetivos diarios.



Imagen 16: Diseño de plantilla inteligente para realizar ejercicio Disponible en: <https://www.blog.andaluciaesdigital.es/disenos-inteligentes-para-la-ciudad/>

### 6.3. SALUD

#### Consulta a nutricionista

Hospitales, consultorios, centros médicos y clínicas cuentan con atención de nutricionistas a las que pueden asistir los pacientes, ya sea por iniciativa propia o por derivación de algún otro profesional. Al asistir el paciente a la evaluación con la nutricionista, se le mide la estatura y se pesa, para luego calcular el IMC e indicar en que estado nutricional se encuentra, además el profesional indaga sobre los hábitos alimenticios y de actividad física, para luego recomendar una dieta que entregan impresa en una hoja que contiene las cantidades de alimentos que deben consumir y la frecuencia, además de indicar la actividad física que se debe hacer.

Las consultas pueden ser cada quince días, una vez al mes o cada dos meses, según los requerimientos de cada persona.

Cabe destacar que también existen profesionales que van a domicilio, haciendo una atención más personalizada para sus pacientes.



Imagen 17: Referencia de espacio de consulta de nutricionista. Disponible en: <https://derribandomitos.ufro.cl/images/carreras/nutricion.jpg>

### **Charlas de nutrición en consultorios**

Los consultorios de la salud pública realizan charla de nutrición para sus pacientes entre los que se encuentran las embarazadas y las madres de niños menores a seis años que asisten al Control de Niño Sano, las que son pesquisadas en los controles que asisten a los centros de salud. Estas charlas se centran en la promoción de hábitos alimenticios saludables, mediante una dieta equilibrada y adecuada para cada etapa de la vida

### **Clínica Somno**

En este centro de salud ofrecen un tratamiento integral de obesidad para adultos, compuesto por un grupo multidisciplinario que incluye: médicos cirujanos, nutricionistas y psicólogos. El programa parte con una preevaluación gratuita para su posterior derivación a la consulta nutricional y realizar entrega de un plan de alimentación personalizado, además de educación nutricional con respecto a la información nutricional de los alimentos y seguimiento en línea a través de una aplicación para motivar y orientar con respecto a preparaciones saludables.



Imagen 18: Foto de referencia de pagina web de Clínica Somno. Disponible en: <http://www.somno.cl/nutricion/>

## **6.4. MULTISECTORIAL**

### **Programa Elige Vivir Sano**

Este programa nace en mayo del 2013 con el propósito de promover hábitos y estilos de vida saludables para mejorar la calidad de vida y el bienestar de las personas. Esta norma establece que todos los órganos de la Administración del Estado, con competencia en materias vinculadas a la promoción de hábitos de vida saludables, incorporarán en sus políticas planes, programas y/o medidas que tengan por finalidad informar, educar y fomentar la prevención de los factores y conductas de riesgo asociadas a las enfermedades no transmisibles, derivadas de hábitos y estilos de vida no saludables (Elige vivir sano, s.f.). Este programa ha sido pionero en poner en la palestra el tema de la vida saludable, sin embargo, debido a su envergadura de carácter nacional presenta falencias en la focalización del usuario y la cobertura de la población.



Imagen 19: Iniciativas de fondos concursables Programa Elige Vivir Sano. Disponible en: <https://www.facebook.com/EligeVivirSano/photos/tienes-una-idea-de-feria-innovadora-para-tu-ciudad-eligevivirsano-y-asof-te-est%3%A1/2216828675058442/>



Imagen 20: Logo Programa Elige Vivir Sano. Disponible en: <http://eligevivirsano.gob.cl/>

El logo de Elige Vivir Sano hace referencia a la buena salud y a la alimentación sana con la forma de un corazón que a su vez es una manzana. Mediante el color rojo alude a la sangre y el verde a lo natural y sano.

### **Programa Escuelas Saludables para el Aprendizaje**

Permite la implementación de actividades promocionales de salud a través de actividad física, salud bucal, alimentación y nutrición saludable, en los establecimientos más vulnerables.

Las comunidades educativas acceden a este beneficio a través de una propuesta comunal (en colaboración y articulación con redes de salud locales), cuyo plan debe comprometer acciones de promoción de salud y autocuidado. Este plan se postula al fondo de proyectos de JUNAEB y debe tener una duración de tres años. Las comunas deben tener al menos cuatro establecimientos que cumplan con criterios de focalización y priorización, dispuestos a comprometerse con los términos de referencia técnicos de la JUNAEB.

En investigación para este proyecto se visitó el Liceo Santiago Escuti Orrego de Quillota el que ha implementado el Programa Escuelas Saludables, pudiendo conversar con el director subrogante y con Daniela Pizarro Nutricionista del liceo, quienes me contaron sobre la experiencia con esa iniciativa y que les ha dado muy buenos resultados, dentro de las mediadas que han implementado son la extensión de las horas de educación física y talleres de cocina, que son implementados por la nutricionista, profesores de educación física y educadores diferenciales, ya que este establecimiento atiende alumnos altamente vulnerables y algunos padecen autismo o déficit atencional.



Imagen 21: Insignia de Liceo Escuti Orrego de Quillota. Disponible en: <http://www.mime.mineduc.cl/mvc/mime/ficha?rbd=1363>

### **Programa “Vida Sana” de Santiago**

El programa Elige Vida Sana es una estrategia de 6 u 8 meses que busca mejorar la salud y calidad de vida, reduciendo los factores de riesgo de desarrollar diabetes mellitus y enfermedades cardiovasculares en la población que reside, trabaja, estudia o transita por la comuna de Santiago.

Su objetivo es “Disminuir los principales factores de riesgo de enfermedades cardiovasculares (dieta inadecuada, sobrepeso, obesidad y mala condición física) en niños, niñas, adolescentes y adultos de 6 meses a 64 años que sean beneficiarios de FONASA”, que cumplen con los criterios de inclusión.

Las personas con alguna de las siguientes condiciones no pueden ingresar al programa Elige Vida Sana y deben ser evaluados en sus centros de salud:

- Diabetes tipo 1 (cualquier edad)
- Diabetes Mellitus tipo 2 en personas mayores de 15 años
- Hipertensión arterial en personas mayores de 15 años
- Enfermedades cardiovasculares (infarto, accidente cerebrovascular y similares)
- Cáncer en tratamiento actual o reciente
- Insuficiencia renal, cardíaca o hepática
- Otras enfermedades que a juicio del evaluador contraindique ingreso.

Consiste en la realización de consultas nutricionales, psicológicas, evaluación de condición física, talleres deportivos, talleres educativos, entre otros.

el programa se ha ejecutado en 3 establecimientos educacionales y 4 dependencias municipales es gratuito,



Imagen 22: Logo programa Vida Sana implementado en la ciudad de Santiago. Disponible en: <http://www.saludstgo.cl/programa-vida-sana/>

El logo con forma de corazón hace referencia a la buena salud, además incorpora verduras y un grifo del que sale agua que pone en relieve la alimentación sana y el consumo de agua, así mismo la familia trotando le da importancia a la actividad física.

### **UDD Saludable**

La Universidad del Desarrollo en el marco del Día Internacional de la Alimentación, lanzó en octubre del 2018 un programa de vida saludable, que contempla: evaluación nutricional, feria de frutas y verduras y clases de zumba, iniciativa comandada por la Dirección de Responsabilidad Pública y las carreras Kinesiología y Nutrición y Dietética. El objetivo es acercar entornos propicios para llevar un estilo de vida saludable, tanto en alimentación como en actividad física a estudiantes y académicos.



Imagen 23: Lanzamiento de programa de vida saludable de la Universidad del Desarrollo. Disponible en: <https://www.udd.cl/noticias/2018/10/17/universidad-del-desarrollo-lanzo-programa-vida-sana-udd-saludable/>

### **Programa Estilos de Vida Saludable México**

Programa de planificación de actividades para aplicar en los colegios y brindar herramientas educativas que impacten en los hábitos y conductas de los participantes de la Escuela Siempre Abierta, de manera que desarrollen un estilo de vida más saludable. consta de 10 actividades. Las tres primeras son relacionadas con el tema Aliméntate sanamente; la 4, 5 y 6 se refieren al tema Descansa y disfruta; la 7, 8 y 9, al tema Escucha a tu cuerpo, y la ficha 10, al tema Transforma tu entorno. Mediante las actividades propuestas se espera que los participantes reflexionen sobre la necesidad de hacerse responsables de sí mismos, de sus acciones y de su entorno, al fomentar, principalmente en los niños, el paso de la etapa en que los demás (padres, maestros, familiares, etc.) toman decisiones por ellos a la etapa de autocuidado, en la cual cada uno es responsable de la construcción de un estilo de vida saludable.



Imagen 24: Marca programa Estilos de Vida Saludable. Disponible en: <https://www.sev.gob.mx/educacion-basica/esvisa/>

La imagen del isotipo contiene color verde y celeste que hacen referencia a lo orgánico y al agua, además la forma se asemeja a una hoja

### **Programa “Vivir bien” de Sodexo**

Por ser consumidor de Sodexo te presentamos Vivir Bien.

El programa Vivir Bien tiene como objetivo promover estilos de vida saludable, impactando positivamente en su salud, productividad y calidad de vida, brinda herramientas a los consumidores de Sodexo en las áreas de Alimentación y Calidad de Vida, para que estos logren tener mejoras permanentes.

El programa de Vivir Bien cuenta con información nutricional, consejos, tips y recetas originales.



Imagen 25: Programa que promueve estilos de vida saludable, entregando a sus colaboradores herramientas que les permitan estar más felices mejorando su calidad de vida. Disponible en: <https://cl.beneficios-incentivos.sodexo.com/product/salud-empresa/vivir-bien/>

El logotipo incorpora la imagen del corazón para aludir a la buena salud, así mismo a este se le incorpora una hoja que alude a una manzana y a la vida sana, además el fondo anaranjado agrega vitalidad y energía.

En resumen, el problema de la obesidad se ha abordado desde diferentes maneras, algunas iniciativas atienden la alimentación (por ejemplo: menús saludables JUNAEB o la plantilla Smartmove), otras la actividad física (plazas saludables) y otras atienden las dos áreas ya mencionadas en conjunto (Elige Vivir Sano), por lo que teniendo en cuenta los antecedentes recabados, el sobrepeso se debe abordar en conjunto con la actividad física y alimentación, ya que se requiere un trabajo coordinado en ambas áreas para la modificación de las conductas de las personas. Así mismo se hace necesario que se desarrollen iniciativas que atiendan a los pacientes adolescentes y que respondan a sus necesidades.

## 7. COMUNICACIÓN ADOLESCENTES EN LA ERA DIGITAL

### 7.1. ERA DIGITAL

El mundo ha ido cambiando a pasos agigantados en los últimos años en muchos aspectos, ya sea para bien o para mal, así mismo, la tecnología esta cumpliendo un rol fundamental por su rápida evolución y los cambios que trae consigo. Un gran adelanto se produjo con la creación de la Arpanet en 1969, que fue los inicios de la Internet que conocimos actualmente, dando paso a la revolución que significo en las comunicaciones la Era Digital o Era de las Informaciones.

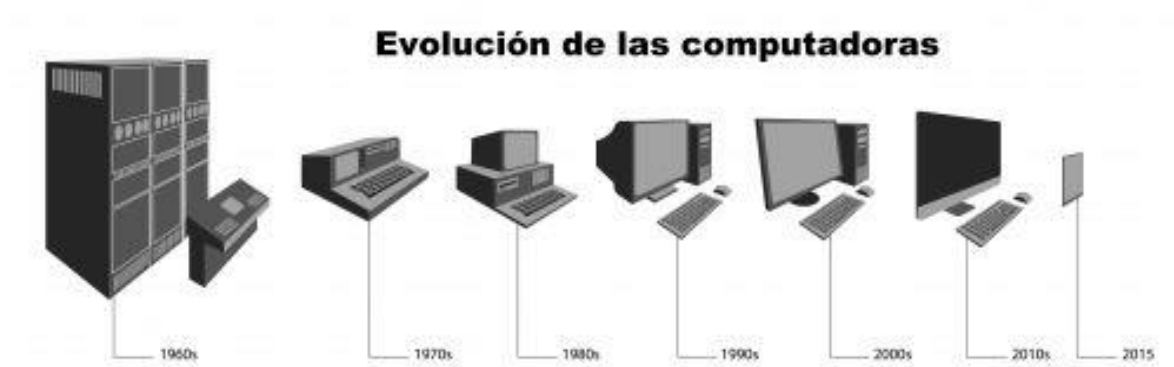
La denominada Era Digital, se refiere a la época actual que ofrece un espacio virtual conocido como Internet. Este espacio se caracteriza por la velocidad de las comunicaciones que ha transformado el entorno social en el que vivimos, hasta nuestra forma de interactuar. Es debido al uso de las Tecnologías de la Información y Comunicación (TIC) que se suelen acuñar y difundir nuevos conceptos, algunos de los cuales simplemente se les añade el calificativo de digital. (Journals, 2017)

La Era Digital ha dejado atrás viejas prácticas, transformando todo a su paso, generando que los adultos quedar al margen de esos avances en ocasiones o al menos les cueste, mientras que los jóvenes que nacieron rodeados de dispositivos móviles sean quienes los dominen a la perfección, teniendo en cuenta que la información que en el pasado estaba celosamente guarda, hoy esta a un clic de distancia, no teniendo que almacenar grandes cantidades de documentos físicos como lo era en el pasado, de igual manera, la música (Esquema 14), que antes solo se podía disfrutar si se contaba con un reproductor y un dispositivo de almacenamiento, que podía ser un disco, casete o cd, hoy se hace fácilmente en nuestros dispositivos electrónicos desde aplicaciones móviles o desde canales como YouTube.



Esquema 14: Línea de tiempo de evolución de la música. Disponible en: <https://www.mariajesusmusica.com/inicio/aparatos-de-reproduccion-y-grabacion-sonora-linea-de-tiempo-con-genially>

Esta nueva Era ha hecho que el desarrollo tecnológico (Esquema 15) vaya diseñando dispositivos cada vez más fáciles de transportar para que las personas puedan estar conectadas en todo momento en cualquier lugar, el gran auge de los dispositivos móviles, tanto teléfonos inteligentes como tabletas ha disparado exponencialmente el uso de Aplicaciones nativas y web, complementariamente al desarrollo de páginas web tradicionales que ha impactado en las empresas de todo rubro, resultando en una gran oportunidad para diseñadores, informáticos y programadores; un ejemplo de esto es la educación, ya no se hace necesario concurrir a un lugar físico para aprender alguna disciplina porque se puede hacer a distancia, de manera online, mediante cursos creados especialmente para esta modalidad. La Era de la información ha abarcado todas las áreas que existen actualmente, influyendo en la manera que se satisfacen las diferentes necesidades de las personas y cambiando la manera que se relacionan las personas.



Esquema 15: Línea de tiempo de evolución de la computadora. Disponible en: <https://www.significados.com/computadora/>



Imagen 26: Educación online. Disponible en: <http://noti-rse.com/rse/plataformas-gratuitas-en-pro-de-la-educacion-online-en-latinoamerica/>

La Era digital tiene importantes beneficios que vienen de la mano con conceptos como Big Data, inteligencia artificial, geolocalización o Internet, términos que en su génesis engloban la convicción de hacer nuestras vidas más simples. Esto ha generado que los adolescentes tengan grandes facilidades para aprender o reforzar materias, crear información digital, comunicarse a corta y larga distancia y recrearse, lo que potencia y democratiza el uso de estas herramientas a nuestro favor. Sin embargo, la constante dependencia que se genera con

estos aparatos ha traído consigo consecuencias negativas en la vida de los jóvenes, tanto en el colegio como en sus casas, entre las que se cuenta el sedentarismo, aislamiento, estrés, bullying y nomofobia<sup>3</sup>, que produce el estar constantemente recibiendo y enviando información.

Por otro lado, la rapidez con que avanza la tecnología ha generado conflicto a los padres de los adolescentes, quienes muchas veces gastan grandes sumas de dinero en aparatos móviles para sus hijos, los que van quedando obsoletos al poco tiempo porque están en constante renovación, esto trae consigo la generación de grandes cantidades de basura electrónica que actualmente no tiene suficiente atención en su recolección y reciclaje.

El uso del celular en los escolares ha generado polémica entre las autoridades, los profesores y los apoderados, ya que muchas veces es motivo de desconcentración en clases, según datos del MINEDUC 7 de cada 10 niños tiene celular propio a los 9 años (Grafico 21), el 87% lo lleva al colegio y el 70% lo usa en clases, además esta misma entidad señala que los niños de entre 10 y 14 años destinan 5,6 horas de uso de este dispositivo; debido a esto en julio del presente año, se lanzó una consulta nacional para apoderados y docentes, a fin de evaluar la situación para tomar futuras acciones



Grafico 21: Uso de celulares en escolares según MINEDUC. Disponible en: <https://www.instagram.com/p/BOTcaZNHrvE/>

En resumen la Era Digital ha llegado con grandes cambios en todos los ámbitos, a pesar de que los adultos nos cueste adaptarnos, los jóvenes adolescentes que nacieron con un dispositivo móvil en la mano son quienes la dominan a la perfección y aprovechan sus ventajas a la hora de estudiar, generar contenidos y comunicarse, a pesar de que muchas veces esto conlleva graves consecuencias para su salud física, emocional y social, debido al excesivo tiempo que pasan conectados recibiendo y enviando información. Así mismo estos avances han resultado en grandes oportunidades para profesionales como los diseñadores, informáticos y programadores quienes tienen la tarea de generar contenidos para divulgar

<sup>3</sup> Nomofobia: miedo irracional a salir de casa sin el teléfono móvil.

digitalmente y para las empresas que tienen que ir modernizando la manera que satisfacen las necesidades de sus empleados y de sus clientes.

## 7.2. REDES SOCIALES

La constante conexión que vivimos está relacionada con la variedad y cantidad de aparatos móviles que manejamos, a causa del desarrollo de las redes de comunicación, el crecimiento de las redes de servicios integrados, la proliferación de satélites de comunicaciones y los avances en la transmisión de datos que hacen posible un acceso cada día más fácil y rápido de la información, esto ha propiciado el nacimiento de las redes sociales que atienden a una de las necesidades básicas del ser humano: estar en contacto con otra persona, socializar y cubrir el sentimiento de pertenencia, estas se han convertido en el medio socializador para el colectivo

adolescente, generando un gran impacto en el desarrollo personal y en las relaciones sociales de este.

Las redes sociales, en el mundo virtual, son sitios y aplicaciones que operan en niveles diversos – como el profesional, de relación, entre otros – pero siempre permitiendo el intercambio de información entre personas y/o empresas, lo que ha suscitado discusiones como la de falta de privacidad, pero también han servido como medio de convocatoria para manifestaciones públicas en protestas de la sociedad y de organización de eventos. Estas plataformas crearon, también, una nueva forma de relación entre empresas y clientes, abriendo caminos tanto para la interacción, como para el anuncio de productos o servicios, que usan grandes, medianas y pequeñas empresas para captar clientes e incrementar la llegada hacia los consumidores.

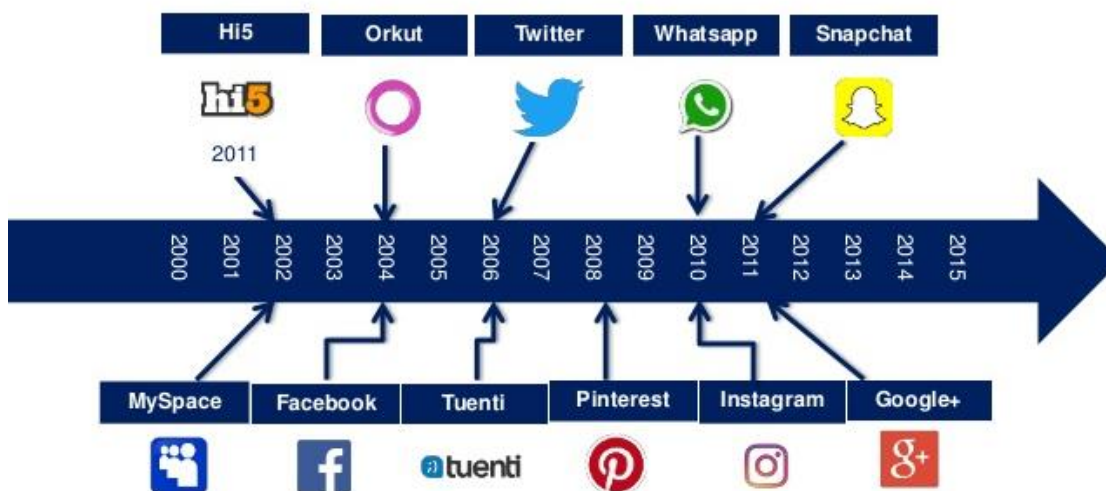


Gráfico 22: Línea de tiempo de creación de redes sociales. Disponible en: <https://www.slideshare.net/MisaelGonzalezOlivares/201600071-linea-del-tiempo-de-redes-sociales>

Existen diferentes redes sociales para diferentes propósitos, por ejemplo: sociales (Facebook), entretenimiento (YouTube), profesionales (LinkedIn) y de nicho (Behance).

## Facebook

Facebook es la red social más popular del planeta, por su versatilidad y las posibilidades que ofrece. Un lugar para generar negocios, conocer gente, relacionarse con amigos, informarse, divertirse, debatir, entre otras cosas.

Para las empresas, es prácticamente imposible no contar con Facebook como aliado en una estrategia de Marketing Digital, ya sea para generar negocios, atraer tráfico o relacionarse con los clientes.

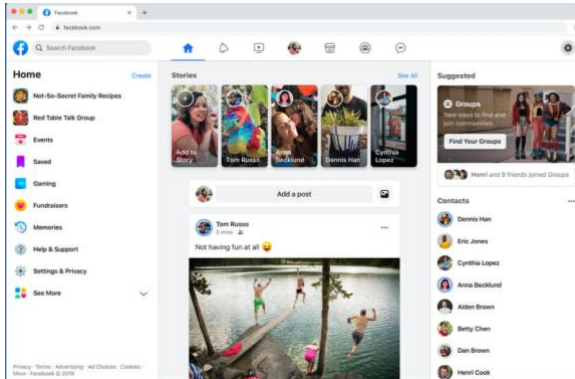


Imagen 27: Interfaz de Facebook. Disponible en: <https://hipertextual.com/2019/05/anuncios-facebook-f8-2019-su-constante-promesa-privacidad>

## Instagram

Una de las primeras redes sociales exclusivas para acceso móvil. Es cierto que actualmente es posible ver las actualizaciones en desktop, pero el producto está destinado para ser usado en el celular. Está optimizada para compartir fotos y vídeos entre usuarios, con la posibilidad de aplicación de filtros. Originalmente, una peculiaridad de Instagram era la limitación de fotos a un formato cuadrado, imitando las fotografías vintage, como las de cámaras Polaroid. En 2012, la aplicación fue adquirida por Facebook por nada menos que mil millones de dólares. Desde su adquisición, la red social ha cambiado bastante y hoy es posible publicar fotos en diferentes proporciones, vídeos, Stories, boomerangs y otros formatos de publicación.

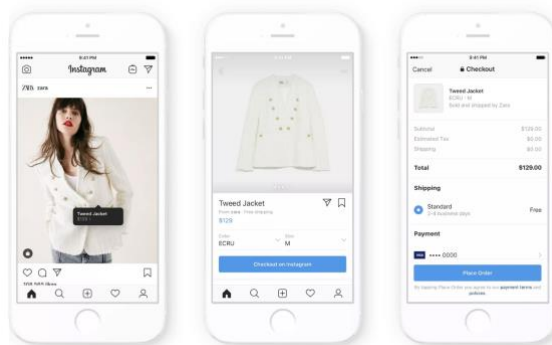


Imagen 28: Interfaz de compra de productos de Instagram. Disponible en: <https://www.fayerwayer.com/2019/03/comprar-en-instagram/>

## LinkedIn

Es la mayor red social corporativa del mundo. Se asemeja bastante a las redes de relaciones, pero la diferencia es que su foco son contactos profesionales — es decir, en lugar de amigos, tenemos conexiones, y en lugar de páginas, tenemos empresas.

Es utilizada por muchas empresas para reclutamiento de profesionales, para el intercambio de experiencias profesionales en comunidades y otras actividades relacionadas al mundo corporativo.

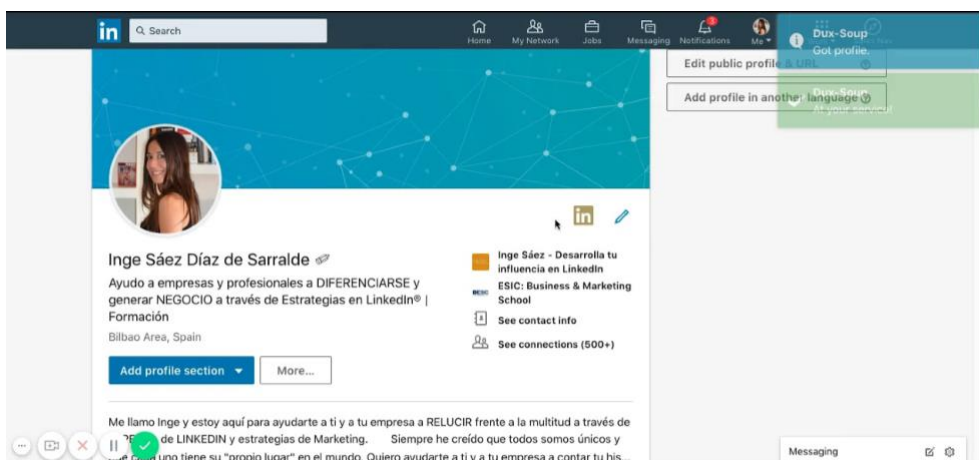


Imagen 29: Perfil profesional de LinkedIn. Disponible en: <https://ingesaez.es/nuevo-diseno-del-perfil-de-linkedin-en-2018/>

## Twitter

Twitter alcanzó su auge a mediados de 2009 y desde entonces, está disminuyendo, lo que no quiere decir que todos los públicos dejaron de usar la red social. No es casualidad que la mayoría de los “memes” que explotan en internet generalmente empiezan en 140 caracteres, actualmente ampliado a 280.

Hoy se utiliza principalmente como una segunda pantalla, en la que los usuarios comentan y debaten lo que están viendo en la televisión, publicando comentarios sobre noticias, reality shows, juegos de fútbol y otros programas.

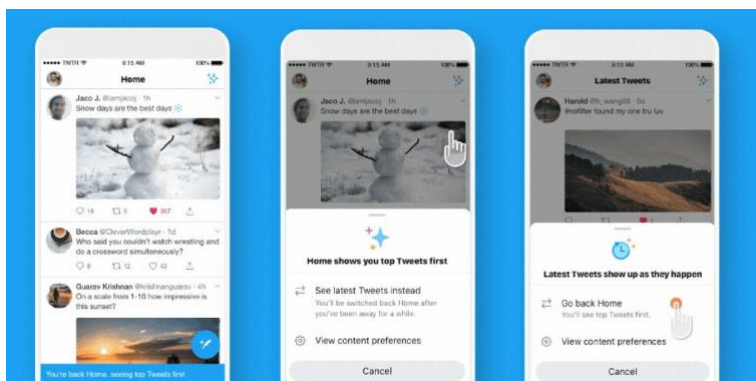


Imagen 30: Interfaz de Twitter. Disponible en: <https://www.fayerwayer.com/2019/01/twitter-boton-chispa-orden-cronologico/>

## WhatsApp

WhatsApp es la red social de mensajería instantánea más popular. Prácticamente toda la población que tiene un smartphone tiene también el WhatsApp instalado.

En 2017, también entró en la moda de los Stories e implementó la funcionalidad, que fue bautizada como “WhatsApp Status”.

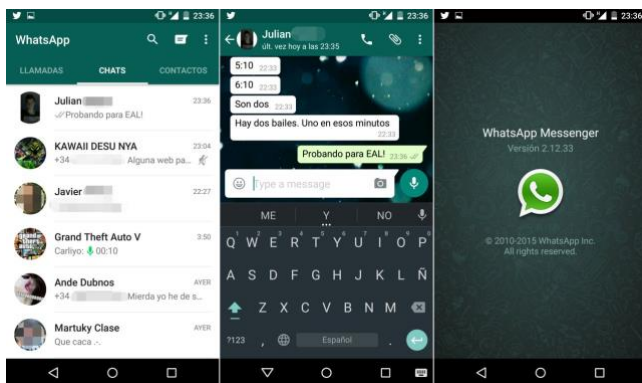


Imagen 31: Interfaz de Whatsapp. Disponible en: <https://elandroidelibre.elespanol.com/2015/04/whatsapp-se-actualiza-con-material-design-apk.html>

## Messenger

Es la herramienta de mensajería instantánea de Facebook. Fue incorporada a Facebook en 2011 y separada de la plataforma en 2016.

Con la “separación”, la descarga de la aplicación Messenger se ha vuelto prácticamente obligatoria para usuarios de la red social vía smartphones, ya que ya no es posible responder mensajes por la aplicación de Facebook.

Además de una aplicación de mensajería, Messenger también tiene una función “Stories” exclusiva. Para las empresas, tiene algunas características interesantes, como bots y respuestas inteligentes.



Imagen 32: interfaz de chat de Messenger. Disponible en: <https://www.fayerwayer.com/2018/10/facebook-messenger-4/>

## YouTube

YouTube es la principal red social de videos online de la actualidad, con más de 1.000 millones de usuarios activos y más de 500 millones de vídeos visualizados diariamente. Fue fundado en 2005 por Chad Hurley, Steve Chen y Jawed Karim. El éxito rotundo hizo que la plataforma fuera adquirida por Google al año siguiente, en 2006, por 165 mil millones de dólares.

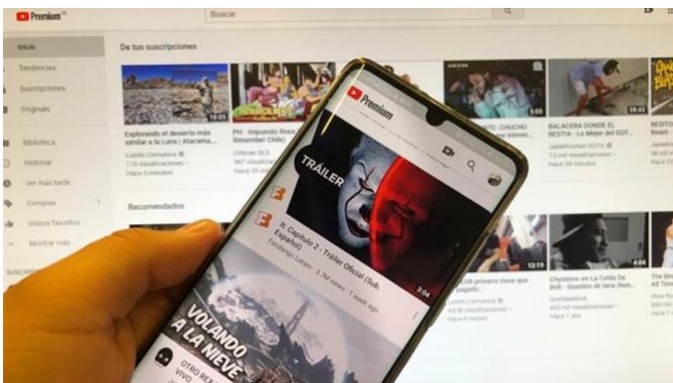


Imagen 33: Interfaz de inicio de YouTube. Disponible en: <https://www.t13.cl/noticia/tendencias/tecnologia/fotos-cambios-tendra-youtube-usuarios-android>

## Snapchat

Snapchat es una aplicación para compartir fotos, vídeos y texto para dispositivos móviles. Se consideró el símbolo de la posmodernidad por su propuesta de contenidos efímeros conocidos como snaps, que son eliminados unas pocas horas después de la publicación y sólo podrían ser visualizados por los usuarios por el tiempo determinado por el autor.

La red lanzó el concepto de “stories” – despertando el interés de Mark Zuckerberg, CEO de Facebook, que varias veces intentó adquirir la empresa, pero no obtuvo éxito. Así, el CEO lanzó la funcionalidad en las redes que ya habían sido absorbidas, creando los competidores Whatsapp Status, Facebook Stories e Instagram Stories.

A pesar de no ser una red social de nicho, tiene un público bien específico formado por adolescentes hiperconectados.



Imagen 34: Aplicación de Snapchat para descargar en celular. Disponible en: <https://www.entrepreneur.com/article/313400>

## Pinterest

Pinterest es una red social de fotos que trae el concepto de “mural de referencias”. Ahí es posible crear carpetas para guardar tus inspiraciones y subir imágenes, así como colocar links hacia URL externas.

Los temas más populares son moda, maquillaje, bodas, gastronomía y arquitectura, también como hazlo tú mismo, gadgets, viajes y diseño. Su público es mayoritariamente femenino en todo el mundo.

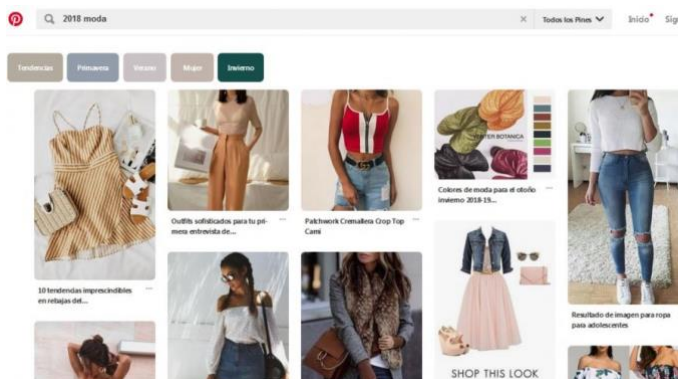


Imagen 35: Interfaz de búsqueda en Pinterest. Disponible en: <http://musa.lavoz.com.ar/moda/pinterest-anticipa-las-tendencias-que-se-vendran-en-2019>

### 7.3. CONTEXTO DE USO DE REDES SOCIALES Y ADOLESCENTES

En Chile, la utilización de redes sociales tiene una penetración cada vez mayor, según el estudio Digital news report 2018, un 77% de la población total del país tiene acceso a internet, de las cuales un 71% utiliza las redes sociales. Desde sus inicios, el crecimiento tanto en usuarios como en diversidad de plataformas no ha cesado. Sin duda, el caso más icónico es Facebook, que comenzó como una red de contactos universitaria para llegar a los 2.271 millones de usuarios activos que tiene en la actualidad. A lo que Chile no queda ajeno ya que el aumento e interés de las marcas y de la sociedad por utilizar las redes sociales sigue en aumento, entonces cabe preguntarnos que pasa con los adolescentes que viven hiperconectados.

Según el estudio “El Chile que se viene” realizado en el año 2019 por Cadem y Jelly el 68% de la población en general usa WhatsApp (Grafico 23) cada una hora durante el día y la pone al frente con las de mayor frecuencia de uso en la población de todo rango etario.

## Frecuencia de uso de redes sociales

Pensando en los últimos 7 días ¿con cuánta frecuencia usaste las siguientes redes sociales y plataformas de mensajería?

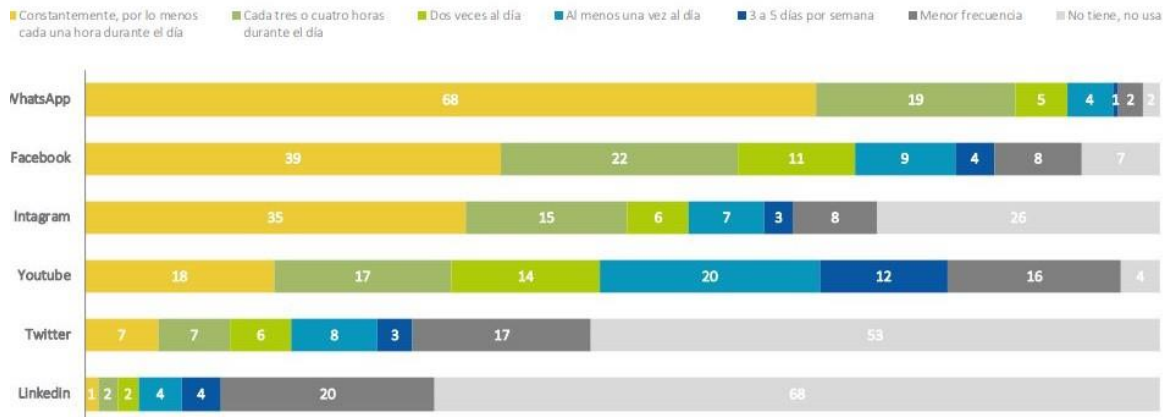


Gráfico 23: Frecuencia de uso de redes sociales según encuesta Cadem. Disponible en: <https://www.anda.cl/uso-de-redes-sociales-en-chile/>

En cuanto a la generación “Z”, que considera personas entre 13 y 21 años, después de WhatsApp, le siguen en frecuencia de uso Instagram la que usan para comunicarse (Gráfico 18) con sus amigos, entretenerse, informarse y realizar compras en su mayoría productos del área de ropa y vestuario, seguidos por productos de belleza y cosméticos.

En conclusión, la Era digital ha llegado para quedarse e ir evolucionando rápidamente cada día, lo que significa que la sociedad está conectada constantemente y nuestros jóvenes adolescentes pertenecientes a la generación Z son tierra fértil para ser parte de las redes sociales, especialmente de WhatsApp e Instagram aunque esto mismo genere conflictos a nivel personal, social, educacional y familiar, por lo tanto es un tema que debe tener en cuenta el diseño a la hora de crear contenidos y propuestas considerando los pro y los contra.

## Frecuencia de uso de redes sociales – Por generación

Pensando en los últimos 7 días ¿con cuánta frecuencia usaste las siguientes redes sociales y plataformas de mensajería? Considera frecuencias: "Constantemente, por lo menos cada una hora durante el día", "Cada tres o cuatro horas durante el día"

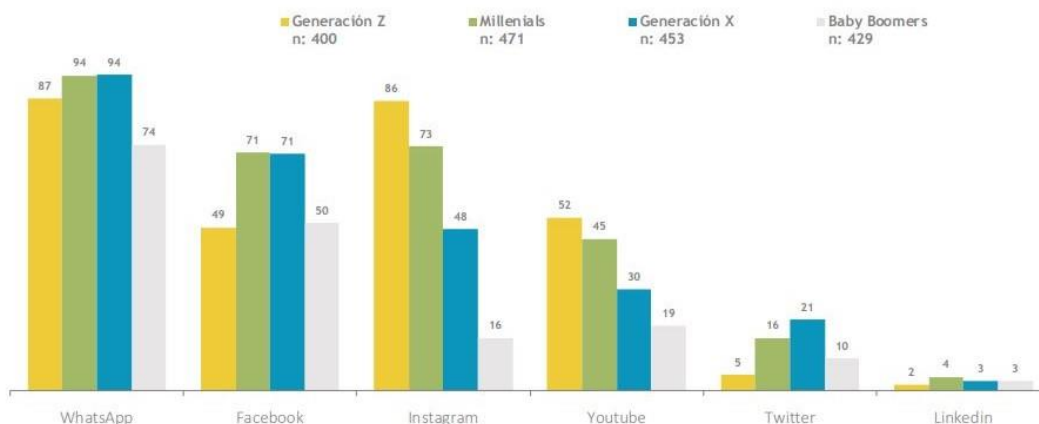


Grafico 24: Frecuencia de uso de redes sociales por generación según encuesta Cadem. Disponible en: <https://www.anda.cl/uso-de-redes-sociales-en-chile/>

## Redes sociales utilizadas habitualmente en distintas actividades

¿Qué redes utilizas habitualmente para las siguientes actividades? Respuesta única.

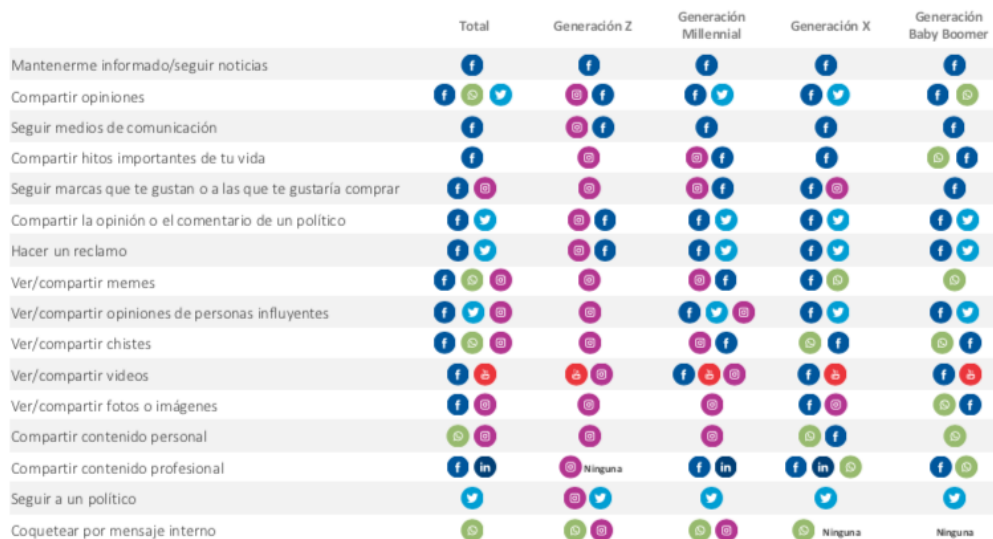


Grafico 25: Uso de redes sociales para distintas actividades. Disponible en: [https://www.anda.cl/wp-content/uploads/2019/04/Estudio-El-Chile-que-Viene\\_Redres-Sociales.pdf](https://www.anda.cl/wp-content/uploads/2019/04/Estudio-El-Chile-que-Viene_Redres-Sociales.pdf)

## 8. INSTRUMENTOS DE ANÁLISIS

### 8.1. ENTREVISTA DE NUTRICIONISTA

Nombre	Fabiola Aravena Espinoza
Especialidad	Nutrición y dietética
Institución en que trabaja	Clínica San Andrés

**1. ¿Cuál es la apreciación que tiene usted del problema del sobrepeso y la obesidad en los adolescentes?**

*Entre los factores que inciden en este problema se encuentra que los niños tienen fácil acceso a alimentos procesados, al azúcar, la bollería y las grasas saturadas,, desde pequeños, desde los dos años a este tipo de comida está integradas a sus vidas, incluso yo me he encontrado con niños que desde que empiezan a comer desde los seis meses, lo primero que hacen los papas es introducir estos venenos antes mencionados, por lo tanto al llegar a la adolescencia los tienen disponible fácilmente, por otro lado para los padres también les resulta fácil complacerlos por medio de esto; por otro lado, veo la alimentación por exceso, ya que las porciones de estos jóvenes son iguales a los de los adultos y eso no debería de ser así, ya que tienen necesidades diferentes a nosotros. Además, el sedentarismo es fundamental, ya que los niños de ahora no salen a jugar, son puro play, xbox, celular y ya no hacen actividad física con suerte la que hacen en el colegio y hasta por ahí no mas porque siempre buscan excusas para no hacer,*

**2. De los pacientes con los que trabajan diariamente, si pudiera asignarle un porcentaje a los que presentan sobrepeso ¿Cuánto sería?**

*70% u 80% fácilmente tienen algún grado de sobrepeso.*

**3. En la primera pregunta mencionabas lo de las porciones inadecuadas para los jóvenes ¿Cómo la población en general puede acceder a esa información?**

*En general considero que la información se entrega de mala manera y no llega a toda la población, porque el MINSAL y el INTA tienen guías alimentarias didácticas en las que se explican las porciones recomendadas para cada edad, de hecho, hay hasta recetarios saludables.*

**4. ¿Hay interés en los adolescentes por llevar una vida saludable? ¿Y cómo eso se ve estimulado o entorpecido por medios como la publicidad y la cultura, entre otros?**

*Yo creo que sí, pero creo que el mayor problema es la falta de educación, de estimulación y de motivación de los padres a sus hijos para llevar una vida sana, de darse el tiempo para realizar actividades y que se involucre toda la familia, además esto se ve entorpecido por los dispositivos móviles que hoy en día se entregan a muy temprana edad en los niños. Yo considero que los niños siempre están motivados para hacer cosas nuevas pero falta el estímulo por parte de los adultos, para enseñarles y entregarle las herramientas de vida saludable, es lo mismo con el conocimiento de los alimentos, ya que no se les muestran de manera adecuada para que los coman, puesto que desde pequeños se les debe estimular la variedad del consumo de frutas y verduras, estimulando los sabores, porque si lo único que conocen son fideos, vienasas o comida chatarra difícilmente se interesen en comer otras cosas. Al mismo tiempo el alto precio de la comida sana impacta directamente de manera negativa en el bolsillo de las familias con menos recursos, que terminan eligiendo los carbohidratos y la comida chatarra por ser mas barata.*

Además, considero que los centros educativos deben instaurar medidas educativas saludables, que es donde pasan la mayoría de las horas los adolescentes. Este debe ser un trabajo en conjunto para que surja efecto.

**5. ¿Cómo afecta el sobrepeso a los jóvenes en su salud y cómo se aborda esto desde su disciplina?**

Afecta en que estos jóvenes son mas susceptibles a tener enfermedades crónicas no transmisibles como los son: Diabetes, hipertensión, dislipidemia (colesterol alto), así mismo las chicas que quedan embarazadas a esta edad lo mas probables es que tengan un cuadro de prediabetes durante el periodo de gestación. Abordarlo desde nuestra disciplina es algo difícil ya que las nutricionistas no tenemos muchas instancias de intervenir, a menos que llegue el afectado directamente a consultar, ya que a medida que los niños van creciendo ya no tienen controles en el servicio de salud. Hay pocos colegios que se preocupan por este tema, incluso las instituciones gubernamentales no tratan el tema, yo misma estuve trabajando en Nestle haciendo intervenciones nutricionales en la población de manera gratuita en el año 2011, cuando se estaba desarrollando el programa Elije Vivir Sano y lo consideraba bueno porque hacía intervenciones gratuitas en la población, pero falta mucho tanto en las empresa públicas como en las privadas que podría hacerse parte educando y difundiendo información de vida sana a sus trabajadores y a la población en general pero ellos no invierten en proyectos con los nutricionistas.

**6. ¿Qué iniciativas conoce para enfrentar el problema del sobrepeso desde su disciplina?**

De lo que ya te he mencionado anteriormente podría agregar los talleres de lactancia materna que se realizan en los consultorios, pero hay muchas áreas que se estás dejando a la deriva y en las que se podría intervenir.

8.2. ENTREVISTAS DE PSICÓLOGA

Nombre	Pamela Rocha G.
Especialidad	Psicóloga
Institución en que trabaja	Centro médico Promed-Qta. Cenepsi-Viña del Mar. Centro Clínico de Terapia Cognitivo-Conductual-Sgto. RedGesam-Stgo.

**1. ¿Cuál es la apreciación que tiene usted del problema del sobrepeso y la obesidad en los adolescentes?**

Los trastornos de conducta alimenticia actualmente son un gran problema en la adolescencia, ya sea manifestados como bulimia, que conduce al sobre peso y obesidad, como la anorexia nerviosa que conduce a desnutrición e incluso a la muerte por inanición.

El problema surge cuando, a raíz de un desequilibrio emocional, la persona comienza a desequilibrar otros aspectos de la vida como los hábitos; y dentro de ello los hábitos alimenticios.

Los adolescentes actualmente se encuentran en un mundo de exigencias y presiones ambientales, ya sean dados por los adultos como por los pares; el lucir bien físicamente, el ser exitosos académicamente, el ser “maduros”, el ser sociable, etc., generan en ellos altos estándares que en ocasiones son inalcanzables y por tanto se frustran. Ello junto con la poca capacidad de contención y guía que reciben por parte de los adultos, ya que éstos están ocupados realizando sus propias

labores, generan en el adolescente una falta de comunicación emocional, no logrando enfrentar las situaciones emocionales de manera adecuada y comienzan a inhibir sus expresiones emocionales pues no se conversa. En esta inhibición emocional no es posible que el adolescente aprenda a reconocer-identificar sus emociones y por ende tampoco las expresa adecuadamente (las reprime o inhibe); ello genera un desequilibrio emocional que finalmente redundará en un desequilibrio de los hábitos, entre ellos la alimentación.

En conclusión, los adolescentes se desarrollan en un mundo de soledad donde comienzan a seguir los cánones culturales que creen correctos y por ende descuidan su salud con el objetivo de poder mostrarse ante los demás como mejores.

No olvidemos que la adolescencia completa comprende la pubertad, por ende, va desde aproximadamente los 10 años hasta la adultez; lo que quiere decir que al inicio de la adolescencia aún son niños. Así entonces, el adolescente requiere de guías claras por parte de los adultos que le rodean, requieren que en casa se realicen comidas familiares donde los adultos sean los encargados de supervisar tanto las conductas-modales como los alimentos que se preparan, requieren que los adultos se preocupen de una adecuada nutrición con horarios establecidos clara y rígidamente. Así es con todos los hábitos saludables: alimentación, sueño, actividades lúdicas-placenteras, actividades académicas-laborales.

Entonces un grave problema que se advierte en la clínica, son niños que inician su adolescencia con irregularidades en las conductas, dentro de ellas la conducta alimentaria.

## **2. De los jóvenes con los que trabajan diariamente, si pudieran asignarle un porcentaje a los que presentan sobrepeso ¿Cuánto sería?**

Más que un promedio podría asignarles un porcentaje que sería del 20% aproximadamente. No obstante, dichos pacientes no llegan a consulta psicológica necesariamente motivados por el sobre peso, sino que muchos de ellos van por alteraciones afectivas tales como ansiedad –depresión, alteraciones de conducta y/o de personalidad.

## **3. ¿Ve usted que haya interés en los jóvenes por llevar una vida saludable? ¿Y cómo eso se ve estimulado o entorpecido por medios como la publicidad o por la cultura?**

Los jóvenes por sí solos no se observan interesados en llevar una vida saludable; más bien los hábitos saludables se dan por modelamiento y aprendizaje que viene desde la familia-casa.

Si bien el gobierno ha efectuado campañas preventivas hacia la obesidad o sobre peso, con rotulado de información nutricional en los alimentos envasados, la eliminación de etiquetas llamativas y asociadas a algún dibujo en alimentos con altos montos de azúcar, o los sellos que indican alto en carbohidratos, grasas, azúcares, etc. La publicidad de comidas “chatarras” ya fue instaurada en el colectivo, y el disfrute que obtienen con dichas comidas es además a bajo costo. Por otro lado, como mencionaba antes, muchos jóvenes, principalmente de sexo femenino, comienzan a exigirse modelos físicos de son idealizados, por ende, en esta edad es posible el inicio de “dietas” que alteran importantemente los hábitos saludables de alimentación.

## **4. ¿Están las condiciones para que los jóvenes lleven una vida saludable? ¿Qué dificultades deben enfrentar?**

Socialmente no creo que estén las condiciones para que los jóvenes lleven una vida saludable; cada vez hay más exigencia y estrés, cada vez hay más madres-padres que trabajan fuera del hogar y hacen que el adolescente esté cada día más solo, hay acceso ilimitado a redes sociales e internet con “bombardeos” de modelos físicos que muchos adolescentes intentan alcanzar, etc. Ello contribuye a que el adolescente se vea enfrentado a un mundo de exigencia, pero también de alta frustración, con desorden en los hábitos saludables y soledad.

**5. ¿Cómo afecta el sobrepeso a los jóvenes en lo psicológico y cómo se aborda esto desde su disciplina?**

*Generalmente el sobre peso se da por disfunciones en otros niveles, principalmente afectivos. Así es que la ansiedad y depresión se ha relacionado estrechamente con la elevada ingesta de alimentos calóricos y azucarados. Por ende, en mi labor como psicóloga, más que tratar directamente el sobre peso, se abordan los problemas de desorden en los hábitos vitales y por sobre todo se trabaja con aquello que está a la base; alteraciones afectivas-emocionales.*

**6. ¿Conoce alguna iniciativa que enfrente este problema desde su disciplina? De ser así ¿En qué consiste?**

*Muchos psicólogos trabajamos a la par con nutriólogos y nutricionistas para enfrentar el problema de los hábitos y conducta alimenticia. Desde mi disciplina, psicología clínica cognitivo-conductual, por lo general se trabaja en sesiones de Coaching de vida, donde el coach (terapeuta) es un facilitador para que el coachee (paciente) pueda ir creando y adoptando estilos de vida saludable. El Coach también buscara que el coachee aumente su seguridad, autoestima y defina claramente su auto concepto. Aprenda también a identificar emociones y expresarlas, a identificar variables que le conducen a alterar la conducta alimenticia y como generar autocontrol, entre otras.*

*Es importante mencionar que, desde la psicología cognitivo-conductual, las alteraciones de la conducta alimentaria se trabajan con metas claras y previamente definidas-acordadas con el paciente, sin descuidar el ámbito emocional que como he señalado, es una de las variables importantes que conduce a la alteración. Un trastorno ansioso o depresivo influirá enormemente en el desarrollo de la terapia y en los objetivos, por eso es lo primero que se debe trabajar.*

**7. ¿Cómo se puede motivar a los jóvenes para que hagan ejercicio y les dediquen menos tiempo a los dispositivos móviles, ya sea celulares o consolas de juegos?**

*No sé si es posible “desconectarnos” de los aparatos móviles con la finalidad de añadir espacios de dispersión y/o ejercicio, sino más bien debiese existir la posibilidad de que los jóvenes puedan utilizar los dispositivos tecnológicos en pro de su bienestar. Así, por ejemplo, hay video juegos que obligan a bailar y movilizarse, o escuchar música por celular mientras el joven hace ejercicio.*

*No obstante, para que el adolescente se motive a efectuar actividad física, ésta debe ser inculcada en el medio familiar o bien incentivada por el grupo de amigos.*

**8. En cuanto a los malos hábitos alimenticios ¿Cómo se pueden modificar para llevar una vida sana?**

*Como lo señalaba, los hábitos se van creando principalmente en el seno familiar por modelado de conducta; si los adultos no estamos presentes o tenemos patrones de hábitos inadecuados, los hijos aprenderán tales hábitos.*

*Por ende, para que los jóvenes modifiquen sus hábitos, son los adultos quienes deben ir modificando y generando modelos de hábitos saludables; además de ser promovido a nivel gubernamental la sana alimentación.*

*En efecto, hoy en día los niños de preescolar y primeros años escolares poseen mayor instrucción acerca de los alimentos saludables, y están más comprometidos y familiarizados con la importancia de alimentarse bien que los adolescentes de nuestro país. Ello debido a que las políticas públicas en los últimos años han efectuado campañas tanto en los establecimientos educativos, televisión y supermercados incentivando la adecuada nutrición, también han aumentado el impuesto de*

*alimentos insanos y han promovido campañas de actividades recreativas como maratones familiares, corridas, caminatas, etc.*

**9. ¿Qué cree que pasa con los niños que al llegar a la adolescencia empiezan a saltarse las comidas?**

*El saltarse las comidas muchas veces es generado por una necesidad de bajar de peso y así imitar a algún modelo físico; hacer dieta. Pero también otras tantas veces es generado por un desorden en la calidad de vida, donde la alimentación es uno de los hábitos que se encuentra desorganizado. Por ello la importancia de que los padres o adultos que rodean al adolescente estén presentes para mantener organización de los hábitos.*

*La identidad del adolescente pasa por etapas de cambio, lo cual implica un caos y un desorden. Debido a ello, es imposible que el adolescente posea un orden y organización interna, por lo cual precisa de ese apoyo-guía externo; de hecho, es normal ver que las habitaciones de los adolescentes son un caos.*

**10. ¿En qué cree que están fallando la familia, ya sea los padres o tutores de los niños para enfrentar el sobrepeso?**

*Están faltando, más que fallando. La familia cada vez se ve más disgregada, donde los miembros utilizan las casas para dormir más que para convivir. Ello hace que el adolescente esté solo, lo cual causa no solo soledad afectiva sino también una falta de guía, conductas y valores.*

**11. ¿Cree que las entidades gubernamentales están abordando de manera correcta el problema? ¿Por qué?**

*Yo creo que todo lo que se ha generado hasta ahora ha sido positivo, ha sido un avance respecto de años anteriores y eso se observa en que los niños más pequeños sí están interiorizados y con mayor conciencia sobre los hábitos saludables.*

*No obstante, a aquello, es indudable que las políticas públicas se hacen cada día más insuficientes para una problemática que ha ido en aumento en los últimos 20 años; por lo menos en Chile.*

**12. Si pudiera hacer algo al respecto ¿Qué haría? ¿Qué actividades implementaría?**

*Pienso que otra de las políticas públicas que debiesen implementar es el aumento obligatorio de horas de educación física en los establecimientos educativos, no tan solo con clases generales de educación física, sino que también participación de talleres o actividades extracurriculares deportivas.*

*Disminuir o anular el impuesto a los alimentos saludables, con la finalidad de que ellos sean accesibles a todas las familias.*

### 8.3. ENTREVISTA DE PROFESOR DE EDUCACIÓN FÍSICA

Nombre	Priscilla Jiménez Pino
Especialidad	Profesora de Educación Física
Institución en que trabaja	Escuela Santa Cruz N°12, San José de la Mariquina.

**1. ¿Cuál es la apreciación que tiene usted del problema del sobrepeso y la obesidad en los adolescentes?**

*Lamentablemente es una pandemia que no hemos podido sobrepasar y que está causando graves problemas a la salud de nuestros niños y jóvenes, como la diabetes y resistencia a la insulina en edades cada vez más bajas.*

**2. De los jóvenes con los que trabajan diariamente, si pudieran asignarle un porcentaje a los que presentan sobrepeso u obesidad ¿Cuánto sería?**

*Creo que puedo decir en el sobrepeso y obesidad se observa mayormente en los niños entre 8 y 13 años y le podría asignar un promedio 70 por ciento.*

**3. ¿Los jóvenes tienen conciencia de la importancia de una vida saludable, teniendo en cuenta que esto implica tener buenos hábitos alimenticios y de actividad física?**

*A mi parecer y bajo mi experiencia los más pequeños si lo tienen, pero al pasar los años ellos tienen mayor incidencia en su propia selección de los alimentos no toman en cuenta estos factores en su alimentación.*

**4. ¿Cómo se aborda esta problemática desde lo pedagógico? En cuanto a la actividad física y la comida saludable ¿Qué actividades se realizan con los jóvenes?**

*Bueno desde el área pedagógica contamos con los planes y programas donde se abarca todos estos temas y está dentro de nuestros contenidos mínimos obligatorios pasarlos, sin embargo, el tiempo asignado en las escuelas para la clase de educación física se vuelve demasiado poco como para poder crear una conciencia total o mas profunda.*

**5. De las actividades anteriores ¿cuales creen que son las que dan mejores resultados? ¿Por qué?**

*Creo bajo mi experiencia que para promover la actividad física las actividades que dan más resultados son las de índole masivo, incluyendo a la familia, tales como; caminatas familiares, calcetadas, clases de baile entretenido, campeonatos de diversos deportes, etc.-*

**6. ¿Que diferencias tienen que enfrentar en las actividades grupales y las individuales? ¿Cuál crees que tiene mejores resultados?**

*Bueno al ser actividades masivas el miedo al equivocarse o la vergüenza o el temor a no rendir lo esperado son más fáciles de manejar a diferencia de las actividades individuales donde los niños y jóvenes pueden caer fácilmente en la frustración ante un deficiente desempeño y esto puede provocar no querer practicar más ejercicio físico.*

**7. ¿Hay interés en los jóvenes por realizar ejercicio en su tiempo libre?**

*Mi apreciación profesional como profesora de educación física con 7 años de experiencia laboral, respecto a la problemática del sobrepeso y obesidad en los adolescentes es variada y muy apegada a la realidad regional de los jóvenes chilenos. Me explico, he tenido la oportunidad de trabajar en diferentes ciudades de Chile y he podido observar la diferencia en cuanto a la cultura deportiva, a mi parecer están muy inclinadas por el clima de cada una de las regiones. En Arica los jóvenes son más activos producto de que hay una cultura deportiva masiva, donde el clima propicia todas las actividades al aire libre y la naturaleza. En Caldera comuna de Copiapó, pude observar muy buenos proyectos regionales en cuanto al deporte y principalmente el auge que le dan en los establecimientos educacionales teniendo así estos alumnos grandes logros deportivos a nivel nacional. En la quinta región observe que los jóvenes al tener mayor gama de opciones (la modernidad, los malls, etc.) se alejan un poco del deporte, sin embargo, se mantiene los programas gubernamentales para poder realizar deporte y aquí se suman de manera importante los gimnasios privados que ofrecen una importante gama de horarios y opciones. Actualmente me desempeño como docente en el sur de país, específicamente en San José de la Mariquina comuna de la región de los Ríos, donde he observado con mucho desanimo el interés de los niños y jóvenes por realizar actividad física y esto debido al inclemente clima de frio y mucha lluvia que no permite salir a realizar ejercicio y el problema al desplazarse a gimnasios municipales o lugares así producto que la conectividad desde sus casas que generalmente son a los interiores de los campos no son muy buenas, todo esto acompañado a una cultura de la buena mesa sureña provoca nuestros grandes índices de sobrepeso y obesidad en la región.*

**8. ¿Qué actividades realizan? ¿Con que periodicidad?**

*Creo que la mayoría realiza solo ejercicio durante las clases de educación física que son 3 horas a la semana.*

**9. ¿Hay condiciones y espacios para que los jóvenes se ejerciten? ¿Qué dificultades deben enfrentar?**

*Como lo mencione anteriormente es algo muy apegado a la realidad regional en que se encuentre cada niño, puesto que en el norte centro y sur de nuestro país es diferente a mi parecer.*

**10. ¿Que iniciativas conoces para que los jóvenes hagan ejercicio fuera del colegio en su tiempo libre?**

*Plazas saludables, con esas máquinas de fierro.*

*Escuelas deportivas.*

*Gimnasios abiertos.*

*Programas deportivos del IND*

**11. ¿Como se entretienen tus alumnos en los recreos? ¿Qué actividad predomina?**

*En mi escuela hemos promovido la actividad física por medio de recreos activos, donde se pone música y se les entregan diversos materiales para que jueguen que promuevan el movimiento del cuerpo, tales como; cuerdas para saltar, ula ula, luches, pelotas etc.*

**12. ¿Cómo se puede motivar a los jóvenes hacer ejercicio y que les dediquen menos tiempo a los dispositivos móviles, ya sea celulares o consolas de juegos?**

*Promoviendo a través del ejemplo con los padres y apoyando en que participen en clubes y agrupaciones deportivas, ya que muchas veces por comodidad de los padres los niños se quedan en los dispositivos móviles, ya sea celulares o consolas de juegos.*

**13. En cuanto a los hábitos alimenticios ¿Qué consumen de colación durante los recreos?**

*En el caso de mi escuela puras chatarras traídas desde la casa, y nosotros como colegios tenemos prohibido pedir algún tipo de colación específica y tampoco podemos quitar la que ellos traen.*

**14. Si le pudieran asignar un porcentaje a los alumnos que desayunan en casa y los que almuerzan en el colegio ¿Cuál sería?**

*90% de los alumnos desayunan y almuerzan en la escuela.*

**15. ¿Que creen que pasa con los niños cuando llegan a la adolescencia que empiezan a saltarse las comidas?**

*La despreocupación por parte de los padres y la creencia de que al comer menos adelgazan y también es importante el factor que la comida que le dan en la escuela no se les hace atractiva.*

**16. ¿En que creen que están fallando la familia, ya sea los padres o tutores de los niños para enfrentar el sobrepeso?**

*En el poco tiempo que tiene para preparar comidas caseras, y el alto precio de la comida saludable.*

**17. ¿Creen que las entidades gubernamentales están abordando de manera correcta el problema? ¿Por qué?**

*A mi parecer si, debido a que existen muchos programas para mejorar esto tanto en salud como en deporte, pero el núcleo fundamental en el crecimiento y educación de un niño es su familia.*

**18. Si pudieran hacer algo al respecto ¿Qué harían? ¿Qué actividades implementarían?**

*Bajar el precio a todos los alimentos saludables.  
Permitir el tiempo de compartir en familia a través de bajar las largas horas laborales.  
Asignar más fondos a los colegios para hacer talleres extraescolares.*

#### 8.4. ENTREVISTA DE PROFESOR DE EDUCACIÓN BÁSICA

Nombre	Evelyn Bernal Mendoza
Especialidad	Profesora de Educación Básica
Institución en que trabaja	Colegio Nacional Limache

**1. ¿Cuál es la apreciación que tiene usted del problema del sobrepeso y la obesidad en los adolescentes?**

*En cuanto al sobrepeso en los adolescentes, creo que va de la mano con familia, es decir, como los adultos trabajan no tienen tiempo para cocinar comida casera, es por ello que a los adolescentes les dan dinero para que se compren algo, es una solución rápida pero poco sana.*

**2. De los jóvenes con los que trabajan diariamente, si pudieran asignarle un porcentaje a los que presentan sobrepeso u obesidad ¿Cuánto sería?**

*Actualmente no tengo alumnos con obesidad, pero en años anteriores era un 10%, teniendo en cuenta que son alumnos entre 8 a 9 años.*

**3. ¿Los jóvenes tienen conciencia de la importancia de una vida saludable, teniendo en cuenta que esto implica tener buenos hábitos alimenticios y de actividad física?**

*Los niños que en sus casas incorporan hábitos saludables, sí tienen conciencia de ello.*

**4. ¿Cómo se aborda esta problemática desde lo pedagógico? En cuanto a la actividad física y la comida saludable ¿Qué actividades se realizan con los jóvenes?**

*Actualmente es un contenido que se trabaja en ciencias, donde se aborda la problemática y se realizan actividades de acuerdo con las edades de los estudiantes en el patio.*

**5. De las actividades que realizan en su establecimiento ¿Cuál/les creen que son las que dan mejores resultados? ¿Por qué?**

*Tener productos que consumen cotidianamente y mostrar la cantidad de azúcar que contienen, porque así toman conciencia.*

**6. ¿Que diferencias tienen que enfrentar en las actividades grupales y las individuales? ¿Cuál crees que tiene mejores resultados?**

*La diferencia en que las grupales hay un líder y roles diferentes, en la individuales no se da esto. Ambas dan buenos resultados.*

**7. ¿Hay interés en los jóvenes por realizar ejercicio en su tiempo libre?**

*Creo que no hay interés, ya que la mayoría tiene una especial predilección por los dispositivos electrónicos.*

**8. ¿Qué actividades realizan? ¿Con que periodicidad?**

*Creo que con la tecnología actual están más frente en una pantalla que al aire libre, gran parte de su tiempo libre, por lo que la actividad física queda relegada a lo que hacen en el colegio nada más.*

**9. ¿Hay condiciones y espacios para que los jóvenes se ejerciten? ¿Qué dificultades deben enfrentar?**

*En colegios particulares si tienen espacios, pero en subvencionado faltan espacios, materiales y patios techados, además de duchas con agua tibia.*

**10. ¿Que iniciativas conoce para que los jóvenes hagan ejercicio fuera del colegio en su tiempo libre?**

*Iniciativas como los grupos scouts, patinaje, skater y rutinas familiares de tracking.*

**11. ¿Como se entretienen tus alumnos en los recreos? ¿Qué actividad predomina?**

*Jugar en grupo y predomina el correr.*

**12. ¿Cómo se puede motivar a los jóvenes hacer ejercicio y que les dediquen menos tiempo a los dispositivos móviles, ya sea celulares o consolas de juegos?**

*Creo que la motivación pasa en las rutinas familiares no tanto en lo pedagógico, ya que los padres se han acostumbrados a dejar responsabilidades educativas en manos de los profesores, siendo que los padres son la base.*

**13. En cuanto a los hábitos alimenticios ¿Qué consumen de colación durante los recreos?**

*En mi colegio es variable, pero predomina más la comida chatarra, es decir, aunque envíen galletas, o pan, son altos en azúcares y sales.*

**14. Si le pudieran asignar un porcentaje a los alumnos que desayunan en casa y los que almuerzan en el colegio ¿Cuál sería?**

*En básica la gran mayoría toma desayuno (90%) debido a su edad y a que los padres los pueden controlar mejor. Y los que almuerzan en el colegio es un 100%, ya que llevan almuerzo desde sus casas.*

**15. ¿Que creen que pasa con los niños que cuando llegan a la adolescencia empiezan a saltarse las comidas?**

*Creo que si se saltan las comidas puede ser para cambiar su apariencia debido a que se encuentran gordos, o puede ser solo por falta de supervisión de los padres.*

**16. ¿En que cree que está fallando la familia, ya sea los padres o tutores de los niños para enfrentar el sobrepeso?**

*Fallan en el factor tiempo que le dedican a sus hijos.*

**17. ¿Creen que las entidades gubernamentales están abordando de manera correcta el problema? ¿Por qué?**

*No me gusta comentar sobre las entidades, debido que no estoy de acuerdo con este gobierno, por todas las cosas que han salido a la luz.*

#### **18. Si pudieran hacer algo al respecto ¿Qué harían? ¿Qué actividades implementarían?**

*Que mis alumnos tomen consciencia de comer sano, las actividades irían relacionadas a la toma de consciencia.*

### 8.5. RESUMEN DE ENTREVISTAS DE PROFESIONALES

Luego de haber entrevistado a profesionales del área de la nutrición, psicología y educación, me ha permitido tener una visión más amplia y cercana a la realidad, así mismo estos han reafirmado los antecedentes que se han expuesto en el marco teórico, sobre la problemática del sobrepeso en los adolescentes.

- Señalan que el fácil e ilimitado acceso a *objetos tecnológicos, comida chatarra y el sedentarismo* son las principales causas del sobrepeso, donde la familia y especialmente los padres tienen gran responsabilidad, sin embargo la falta de tiempo y la ausencia de estos en sus casas debido al trabajo, deja a los jóvenes solos, al libre albedrío sin reglas claras de alimentación, ni de actividad física, es decir este *contexto social propicia* el inicio de trastornos alimenticios que se deben al desequilibrio emocional que pasan los jóvenes, teniendo en cuenta las exigencias académicas, de sus padres, de sus pares, de la sociedad y hasta de estímulos como la publicidad; todo lo anterior se ve influido además por la zona del país que habiten, ya que por ejemplo, en la zona norte que es más caluroso, los niños juegan más al exterior, que en la zona sur debido a las inclemencias del tiempo, que los obliga a mantenerse en el interior de sus casas, sin embargo, en la zona centro aún cuando tienen la mayor parte del año buen clima, no salen a jugar al exterior.
- La nutricionista señala que hace falta *informar* a la población en general ya que hay mucho material sobre los hábitos alimenticios y de actividad física, pero que no se está entregando de buena manera y no llega a toda la población, por lo que hacen falta más iniciativas gubernamentales y privadas para abordar el tema, así mismo señala que las/los nutricionistas tienen pocas posibilidades de pesquisar pacientes adolescentes con sobrepeso, debido a que en esa edad ya no deben asistir a los controles obligatorios en los centros de salud.
- Por su parte los profesores señalan tener *poco tiempo para abordar y orientar* a los jóvenes hacia una vida saludable, aun cuando en sus recreos abundan las colaciones de productos chatarra, así mismo consideran que las actividades grupales tienen mejores resultados debido a que existe mayor motivación con sus amigos o con los padres, además de ayudarles a perder el miedo al ridículo.
- Todos los entrevistados señalan a los *padres como los que deben motivar, incentivar y practicar conductas saludables* para que así sus hijos puedan adquirirlas por modelamiento, así mismo señalan que los *colegios deben implementar medidas en pos de una vida sana*, ya que este debe ser un esfuerzo en conjunto, que parta en la casa, siga en los colegios que es donde mayormente pasan el día los niños, de igual modo, que el gobierno propicie medidas para que la población tenga una mejor calidad de vida, ya que por ejemplo, el costo de los alimentos saludables es elevado, lo que impacta directamente en las familias de más bajos recursos, que tienen que optar por alimentos de mala calidad debido a que son más económicos.

## 8.6. MODELO DE ENTREVISTA PARA ADOLESCENTES

Nombre:	
Edad:	Colegio
Peso:	Estatura:

### • Hábitos y sobrepeso

1. ¿Que piensa del sobrepeso y obesidad en tus pares?
2. ¿Te considera con sobrepeso? Justifica tu respuesta.
3. ¿Crees que predomina un estado saludable que implica realizar deporte todos los días y alimentarse bien? O ¿crees que predominan los malos hábitos alimenticios, los excesos de comida chatarra y el sedentarismo? Justifica tu respuesta
4. **Te considera:**
  - A.  Muy Saludable: prácticas deporte 60 min al día, comes comida sana todos los días, respetando las 3 comidas principales y dos colaciones entremedio.
  - B.  Medianamente saludable: haces deporte al menos tres días a la semana, respetas las tres comidas principales y comes comida chatarra algunos días de la semana
  - C.  No saludable: solo realizas deporte en la clase de educación física del colegio, te saltas una o mas de las comidas principales, comes comida chatarra todos los días.

### 5. Actividades de ocio y recreación durante el tiempo libre

Marca 1 casilla para señalar con quién realizas con mayor frecuencia la actividad y 1 casilla para el promedio de tiempo que le dedicas en la semana

	Compañía				Frecuencia			
	Solo	Amigos	Padres	Otros familiares	Todos los días	3 veces a la semana	1 vez a la semana	Nunca
<b>Leer</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Ver series y películas</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Ir al cine</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Escuchar música</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Ir a la plaza</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Reunirse en la casa</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

<b>Chatear</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Navegar por internet (YouTube, google)</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Jugar juegos de mesa</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Jugar con aparatos electrónicos (Celular, play, pc, etc.)</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## 6. Hábitos Alimenticios

Marca 1 casilla para señalar con quién realizas con mayor frecuencia la actividad y 1 casilla para promedio de tiempo que le dedicas en la semana

	Compañía				Frecuencia			
	Solo	Amigos	Padres	Otros familiares	Todos los días	3 veces a la semana	1 vez a la semana	Nunca
<b>Almorzar</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Tomar desayuno</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Tomar once</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Cenar</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Colación</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>“Picoteo”</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Cocinar</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Asados</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Picnic</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Snacks envasados (Galletas, Soufflés, dulces, papas fritas, etc.)</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## 7. Hábitos Alimenticios

Marca 1 casilla para señalar con quién realizas con mayor frecuencia la actividad y 1 casilla para el promedio del tiempo que le dedicas en la semana

	Compañía				Frecuencia			
	Solo	Amigos	Padres	Otros familiares	Todos los días	3 veces a la semana	1 vez a la semana	Nunca
<b>Caminar</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Zumba</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Futbol</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Andar en bicicleta</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Skate o patinaje</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Natación</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Ir al gimnasio</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Otra disciplina deportiva</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

- **Vida social**

**1. ¿Que tan importante son tus amigos?**

<input type="checkbox"/>	<b>Muy importantes. Me encanta estar con ellos.</b>
<input type="checkbox"/>	Medianamente importante. Si los veo o no, me da lo mismo.
<input type="checkbox"/>	No son importantes.

**2. Señala la cantidad de amigos que tienes según la cercanía**

	<b>1 -2 Amigos</b>	<b>3 - 5 amigos</b>	<b>6 - 9 amigos</b>	<b>10 o más amigos</b>
<b>Que compartes todos los días</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Que compartes tres veces a la semana</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Que comparten una vez a la semana</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Que no ves nunca</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**3. ¿Cómo te sientes en tu grupo de amigos respecto a tu contextura física?**

- **Acerca de cocina**

**1. ¿Te gusta cocinar?**

	<b>Me gustaría aprender más</b>	<b>No me interesa aprender</b>
<b>Sí</b>		
<b>No</b>		

**2. ¿Qué sabes cocinar? ¿De donde sacas las recetas? Si no sabe cocinar saltar esta pregunta.**

**3. ¿Tiene algún programa, canal de YouTube o influencer que lo sigas por sus recetas de cocina?**

**4. Si tuvieras la oportunidad de aprender a cocinar comida saludable ¿Para que instancia te gustaría aprender?**

<input type="checkbox"/>	<b>Desayuno</b>
<input type="checkbox"/>	Almuerzo
<input type="checkbox"/>	Once
<input type="checkbox"/>	Cena
<input type="checkbox"/>	Cumpleaños
<input type="checkbox"/>	Juntas con los amigos y familiares

- **Sobre tus gustos en las redes sociales**

**1. Nombre tres grupos musicales favoritos. Y comenta qué te gusta de ellos.**

**2. Nombre tres influencer favoritos. Y comenta qué te gusta de ellos.**

**3. Nombre tres influencer favoritos. Y comenta qué te gusta de ellos.**

**4. Nombra tus redes sociales favoritas. Máximo tres y comenta que te gusta de cada una de ellas.**

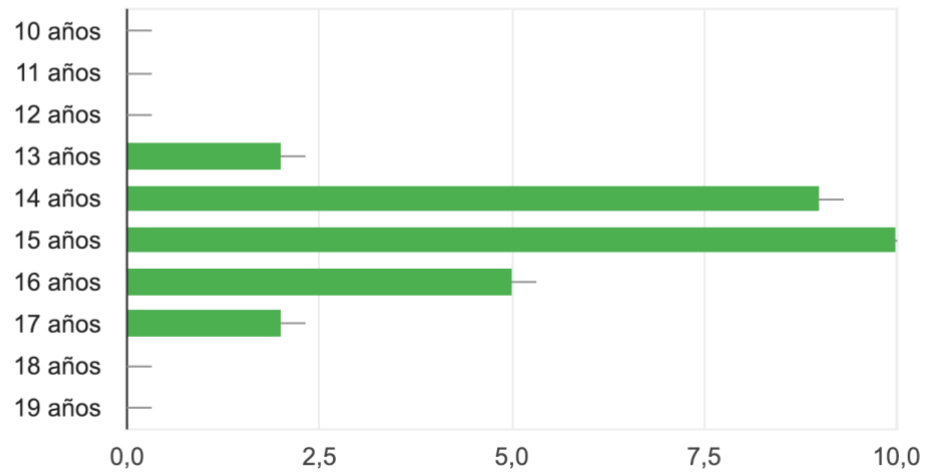
*Aplicación de la encuesta*

*La encuesta se aplicó a jóvenes de entre 10 y 19, en un universo de 30 personas de las cuales 10 se hicieron de manera presencial y las otras se hicieron mediante un formulario online.*

## 8.7. RESULTADOS DE ENTREVISTA DE ADOLESCENTES

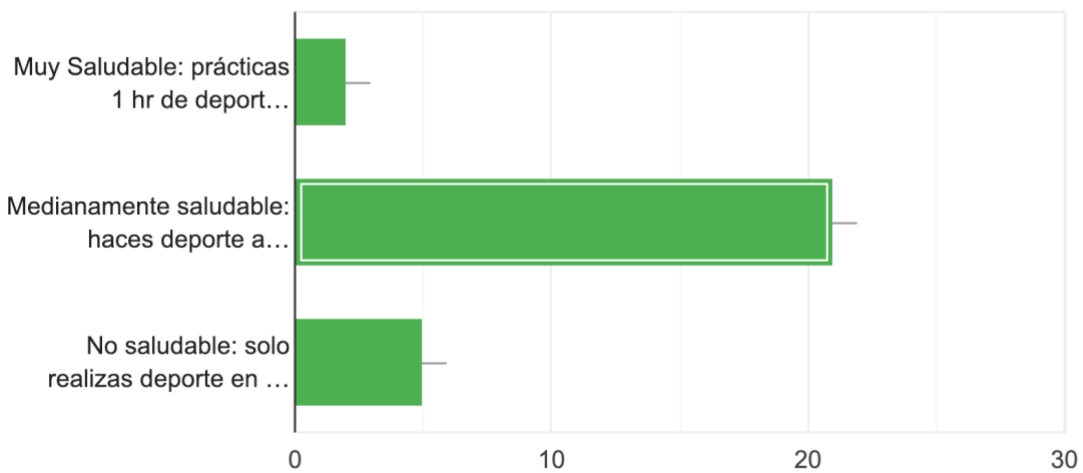
### Edad

28 respuestas

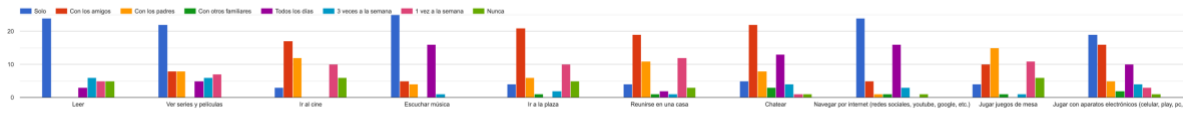


### 3. Te consideras:

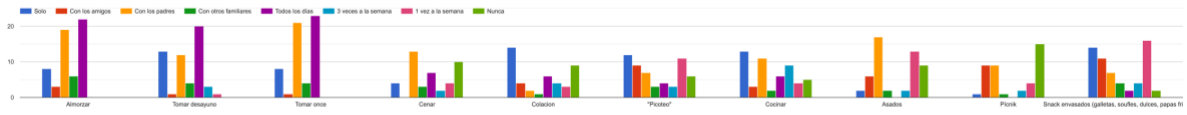
28 respuestas



Actividades de ocio y recreación durante el tiempo libre



Hábitos alimenticios

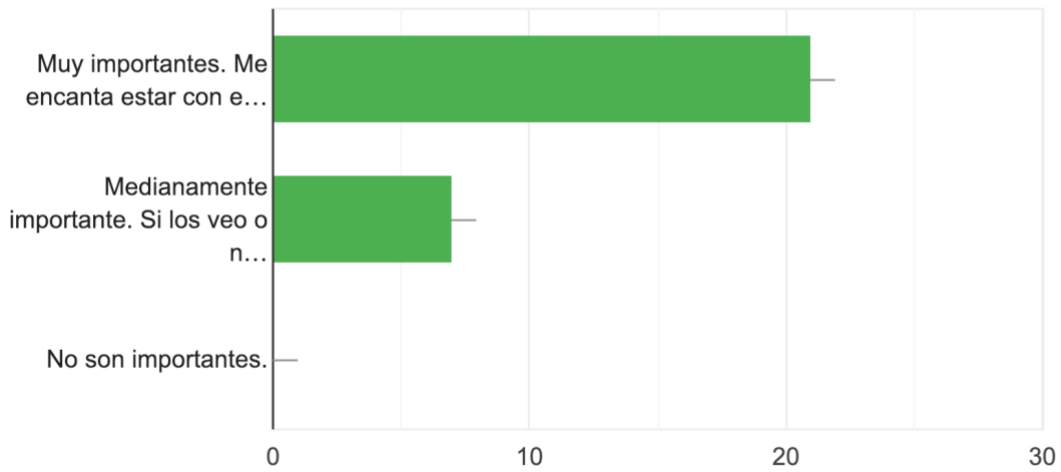


Hábitos de actividad física

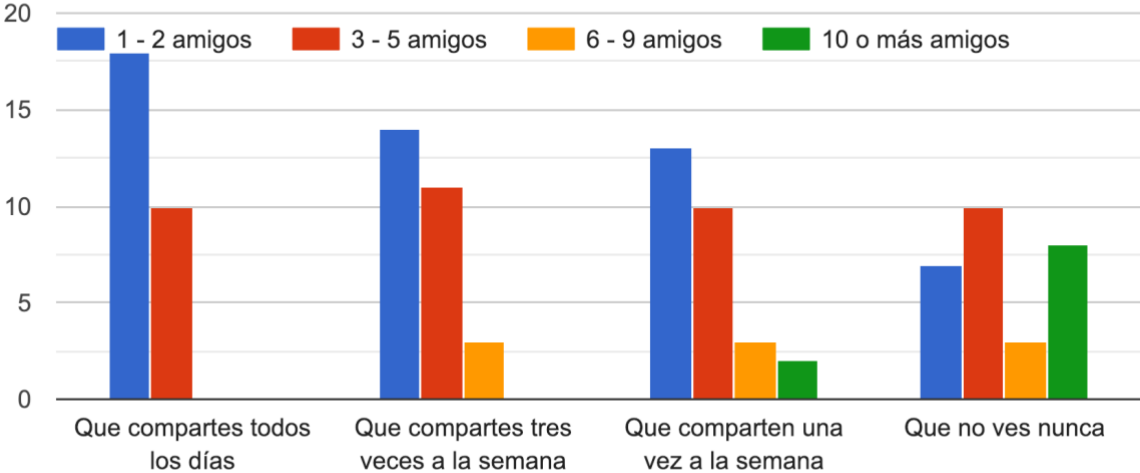


## ¿Que tan importante son tus amigos?

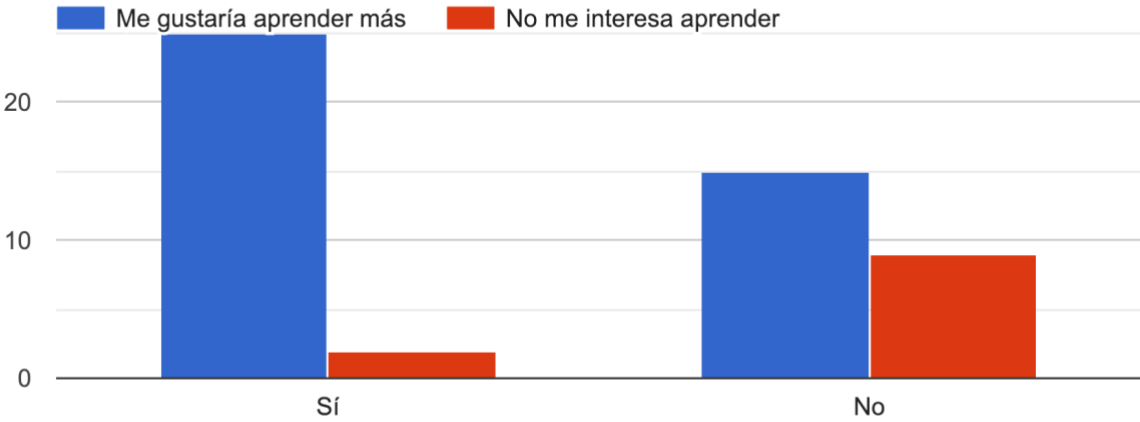
28 respuestas



## Señala la cantidad de amigos que tienes según la cercanía

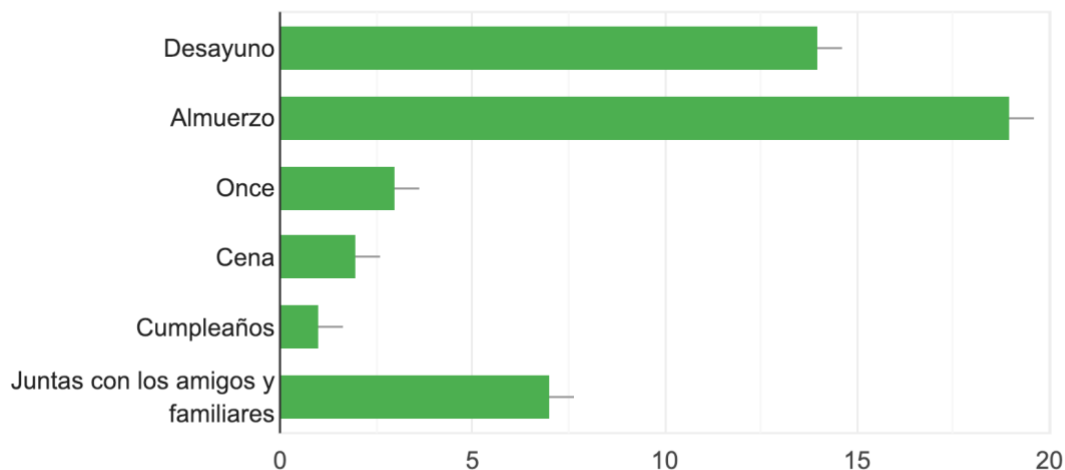


## Te gusta cocinar



## Si tuvieras la oportunidad de aprender a cocinar comida saludable ¿Para que instancia te gustaría aprender?

28 respuestas



### 8.8. CONCLUSIONES DE ENTREVISTAS DE ADOLESCENTES

- La encuesta fue respondida por jóvenes de 14, 15 y 16 años.
- De los 30 encuestados, luego de calcular su IMC, 20 presentaban algún grado de sobrepeso, mientras que los demás clasificaban con un peso normal, así mismo todos estaban conscientes de la condición de su peso.
- Todos los encuestados consideran que el sobrepeso es dañino para la salud, y lo atribuyen a la *falta de ejercicio, al abuso del celular y a problemas emocionales*.
- Todos consideran que en los adolescentes predominan los malos hábitos alimenticios, la comida chatarra y el sedentarismo.
- Los encuestados se consideran medianamente saludables, al hacer 3 veces a la semana deporte, respetar las 3 comidas principales y comer comida chatarra algunas veces.
- Las actividades que predominan en su tiempo libre están ligadas a los dispositivos móviles, como lo son *chatear, navegar por internet y jugar*, las que hacen todos los días, ya sea solos o con los amigos.
- En cuanto a los hábitos alimenticios la mayoría, hace tres comidas al día: desayuno, almuerzo y once con sus padres o solos, por el contrario, la cena y las colaciones diarias la realizan menos de 1/3 de los encuestados.
- En los hábitos de actividad física predomina el caminar o trotar, jugar futbol y andar en bicicleta.

- Para todos los encuestados los amigos son muy importantes, además tienen entre 1 y 5 amigos que comparten todos los días o al menos tres veces a la semana; así mismo la mayoría se siente bien con el grupo de amigos al que pertenece
- Ante la pregunta de si saben cocinar, la *mayoría sabe y señala interesarle aprender más al* igual de quienes no saben. La mayoría ha aprendido a cocinar con los padres o alguien de la familia, señalando que tienen dominio de preparaciones comunes como lo son: arroz, fideos y ensaladas, mientras que los menos señalan que saben hacer cazuela y algunas preparaciones de repostería.
- Hay que mencionar también que son capaces de buscar recetas de internet para realizar y no hay ninguna tendencia clara hacia algún canal o influencer a fin.
- Señalan que les gustaría aprender a cocinar por orden decreciente para el: almuerzo, desayuno y juntas con los amigos.
- Sobre los gustos musicales, hay una gran variedad que contemplan: k-pop, romántica, baladas, cumbia y rock.
- Acerca de los influencers se nombran varios y Calladamente se repite en dos ocasiones, es necesario recalcar que se trata de una mujer con sobrepeso que incentiva a quererse a cada uno como es.
- Los encuestados demuestran en *gran dominio de las redes sociales*, donde *Instagram es favorita por las fotos y memes*, WhatsApp para comunicarse con mensajes con los amigos y YouTube para ver videos chistosos.

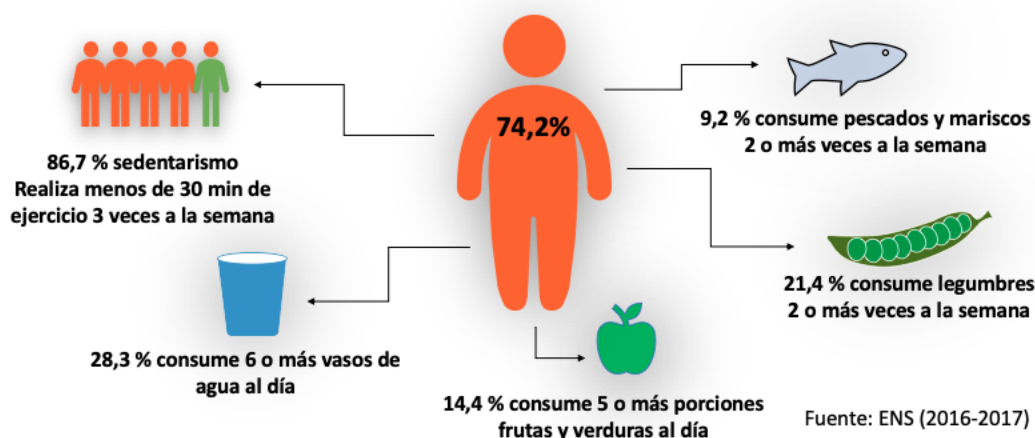
## 8.9. MOODBOARD DE PERFIL DE USUARIO



## FORMULACIÓN DEL PROYECTO

### 1. PROBLEMA/OPORTUNIDAD

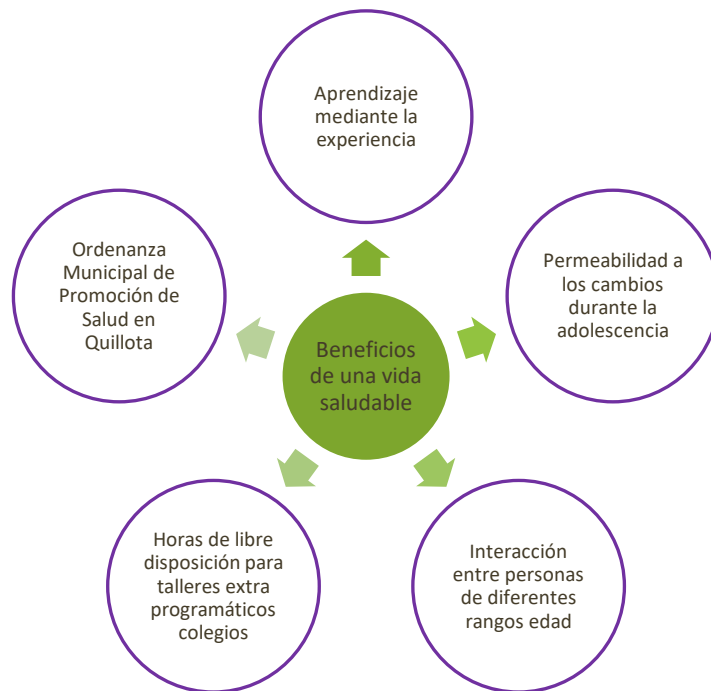
#### Problemática: sobrepeso y obesidad adolescente



Los altos índices de sobrepeso y obesidad a nivel mundial según la OMS (s.f.). se han triplicado en los últimos años, situándola como la pandemia del siglo XXI. Ante este panorama Chile se sitúa como uno de los más obesos a nivel latinoamericano, además la ENS 2016-2017 registró que el 74,2% de la población entre los 15 y 19 años tiene algún grado de sobrepeso.

Las causas del sobrepeso se deben a los altos índices de sedentarismo en los escolares, que ascienden al 86,7% de la población según la ENS (2016-2017), y es evidente que estas cifras están influenciadas por el abuso de los dispositivos móviles, debido a la era tecnológica que vivimos en la actualidad. Así mismo, la mal nutrición por exceso, se relaciona con el alto consumo de comida rápida y de alimentos ultra procesados, de fácil adquisición y a un bajo costo monetario, pero con gran cantidad de sodio, azúcar y grasa, que ha encontrado gran adhesión en las familias chilenas.

Todo lo anterior, sumado a otros datos de la ENS (2016- 2017) donde solo el 28,3% de la población consume 6 o más vasos de agua al día, de igual manera sólo el 9,2% come al menos dos veces pescado a la semana y en la población de adolescentes el 20,7% merienda legumbres dos veces a la semana, así mismo el consumo diario de lácteos y de frutas no responde a lo que sugieren los expertos, como resultado estos malos hábitos han contribuido al desbalance del IMC de los escolares, afectándolos a nivel físico, social y emocional, predisponiéndolos a patologías no transmisibles como la diabetes y la hipertensión, al bullying, a desordenes alimenticios, aislamiento y a la insatisfacción de no cumplir con los cánones de belleza física establecidos por la sociedad.



Esquema 16: Oportunidad de la problemática. Elaboración propia

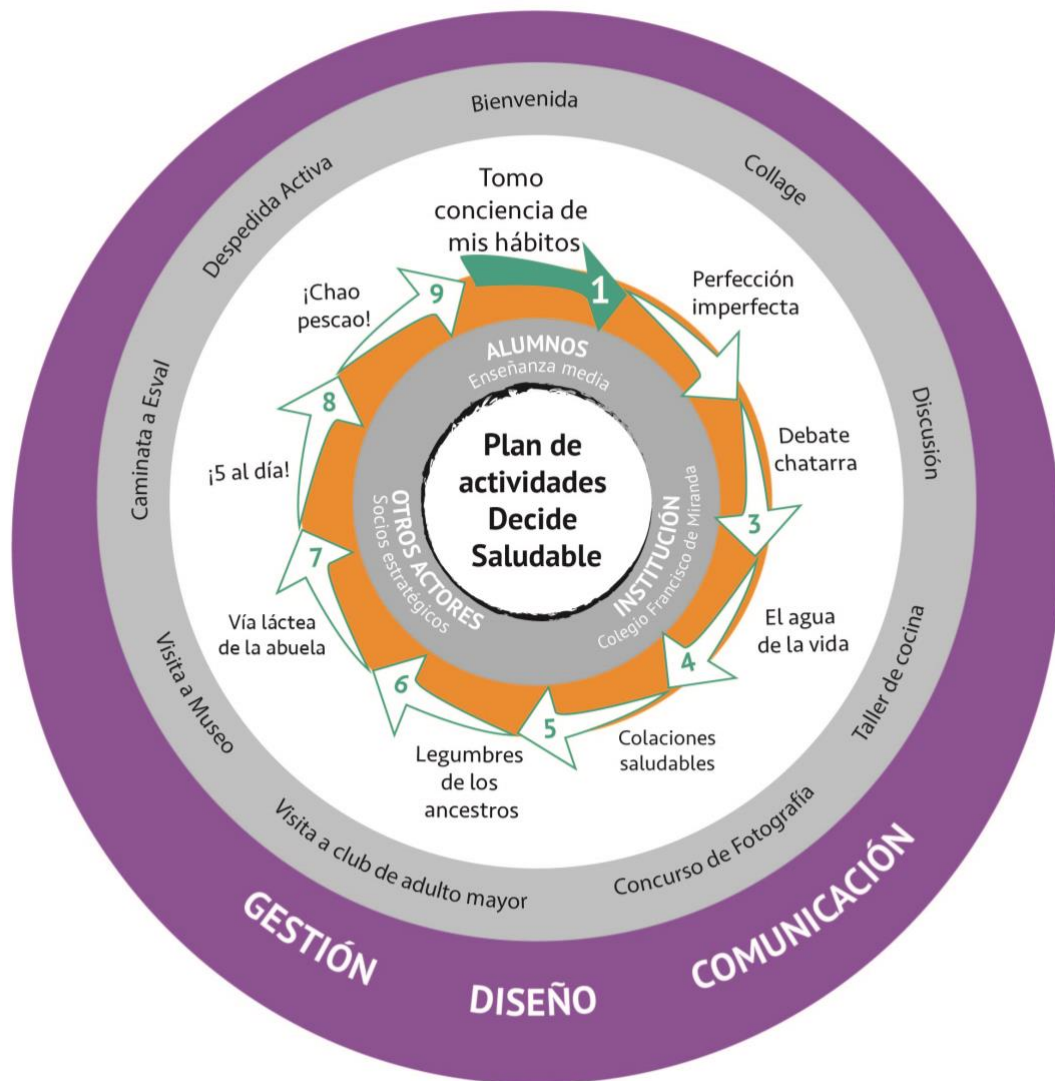
Dado que la problemática del sobrepeso se debe a los malos hábitos, al mismo tiempo, los beneficios de llevar una vida saludable significan una oportunidad para el diseño, teniendo en cuenta que para su modificación se debe entender que las malas conductas tienen consecuencias negativas en la salud, por lo que se deben entregar las herramientas para orientar el aprendizaje en los involucrados hacia una vida saludable, usando a favor su preocupación por la apariencia física y el interés de los adolescentes por integrarse con sus pares, sumado a la permeabilidad para adoptar nuevas conductas, predisponen la tendencia a cambios positivos; los que este proyecto pretende abordar desde la gestión, el diseño y la comunicación, para desarrollar y reforzar conductas saludables por medio de actividades enfocadas en una vida más sana de los estudiantes chilenos.

Así mismo el sello de la ciudad de Quillota enfocado en la felicidad de sus habitantes, entendido como el bienestar de sus ciudadanos, en el que influyen múltiples factores y uno de esos es la salud; se ha implementado una ordenanza de municipal de promoción de salud y dentro de sus medidas se prohibirá la venta de alimentos chatarras cerca de los establecimientos educacionales. Por otro lado los colegios deben promover una vida saludable a sus alumnos y las horas que disponen dedicadas a actividades extra programáticas son una oportunidad para insertar proyectos que respondan a esa necesidad, teniendo en cuenta que la asignatura de educación física y salud será optativa para los cursos de tercero y cuarto medio.

## 2. PROPUESTA CONCEPTUAL

Plan de actividades de vida saludable para escolares de enseñanza media para disminuir los índices de sobrepeso mediante el diseño, la gestión y la comunicación.

## 3. PROPUESTA FORMAL



El proyecto contempla un servicio de diseño, gestión y comunicación de un Plan de Actividades que relaciona a los alumnos de enseñanza media, pertenecientes al establecimiento educativo en el que se ejecute la iniciativa con otros actores, entre los que se encuentran: Museo, Feria de Verduras, empresa de agua (Esva) y Club de adulto mayor. El plan consta de 9 actividades grupales basadas en la vida saludable, que busca contribuir a la disminución de los índices de sobrepeso: las primeras tres incitan a la reflexión sobre los hábitos alimenticios y de actividad física, mientras que las otras 6 actividades entregan herramientas para llevar una vida más sana.

#### 4. FUNDAMENTOS

Los altos índices de sobrepeso y obesidad a nivel mundial se han triplicado en los últimos años poniendo en riesgo a diario a miles de personas y ha llegado a situarse como la pandemia del siglo XXI, esto no contribuye a la salud de las personas que según la OMS (s.f.) la define como: “Un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”. Ante este panorama Chile no queda exento y se sitúa como uno de los más obesos a nivel latinoamericano, además la ENS 2016 registró que el 40,8% de la población entre los 15 y 19 años tiene algún grado de sobrepeso.

Las causas del sobrepeso se deben principalmente al sedentarismo y los malos hábitos de actividad física, ya que con los avances tecnológicos (celulares, computadores, automóviles, etc.) han hecho que la gente se quede más en casa, que los niños no practiquen juegos activos y que no tengan que caminar para desplazarse. Así mismo, los hábitos alimenticios han sido modificados con la proliferación de la comida rápida y los alimentos ultra procesados, así por ejemplo las papas fritas, bebidas y galletas, entre otros, son de fácil adquisición a un bajo costo monetario, pero con altos índices de sodio, azúcar y grasa, por eso se ha instalado como la solución para mantener los niños contentos, además de facilitar la tarea de los padres, ya que siempre están escasos de tiempo para cocinar de manera saludable las cinco comidas que se recomiendan y que no se respetan para mantener un peso balanceado de acuerdo al IMC y o las recomendaciones del área de la salud. De igual manera no se consumen frutas ni lácteos a diario como lo sugieren entendidos, por lo tanto, todo lo anterior contribuye de manera negativa al desbalance que detona en el sobrepeso.

Los altos niveles de sedentarismo y los malos hábitos alimenticios que significan no realizar actividad física de manera regular tres veces a la semana por 30 minutos, tampoco se respetan las tres comidas principales con sus respectivas colaciones entremedio, además tan sólo el 15% de la población consume las cinco raciones de frutas y verduras al día y el consumo de lácteos tampoco responde a lo recomendado. En cambio, proliferan alimentos poco sanos (comida chatarra)

Según Fernando Vio -director de la Unidad Académica de Nutrición Pública de la Universidad de Chile-, las harinas, el azúcar y la mayonesa son los tres protagonistas más calóricos y nocivos de la dieta de los chilenos. El experto entrega cifras: son 90 kilos de pan que consume cada habitante de nuestro país por año; son 10 kilos de galletas y 2 kilos de mayonesa. Un hábito arraigado y preocupante, dice el doctor. (Palma & Sullivan, 2018)

El afán por la comida rápida se puede ver a simple vista, ya que abundan locales que ofrecen productos cada vez de mayor tamaño a un bajo precio, situándola como la predilecta en las familias, por ser de fácil alcance, sabrosa y un gran premio para los hijos, así mismo profesores encuestados señalan que en los recreos se multiplican las colaciones de snacks embazados y bebidas o jugos embotellados, que contienen altos índices de grasas, sal y azúcar; esto sitúa a los padres como grandes responsables de la problemática, ya que no se dan el tiempo para preparar alimentos saludables para sus hijos, sin embargo en esta época es cuando los jóvenes comienzan a decidir que comer, lo que a su vez favorece los malos hábitos alimenticios. Todo lo expuesto anteriormente, genera la motivación para enfrentar esta problemática social de salud, contribuyendo de manera positiva en las conductas saludables de los adolescentes, en función de un bienestar social.

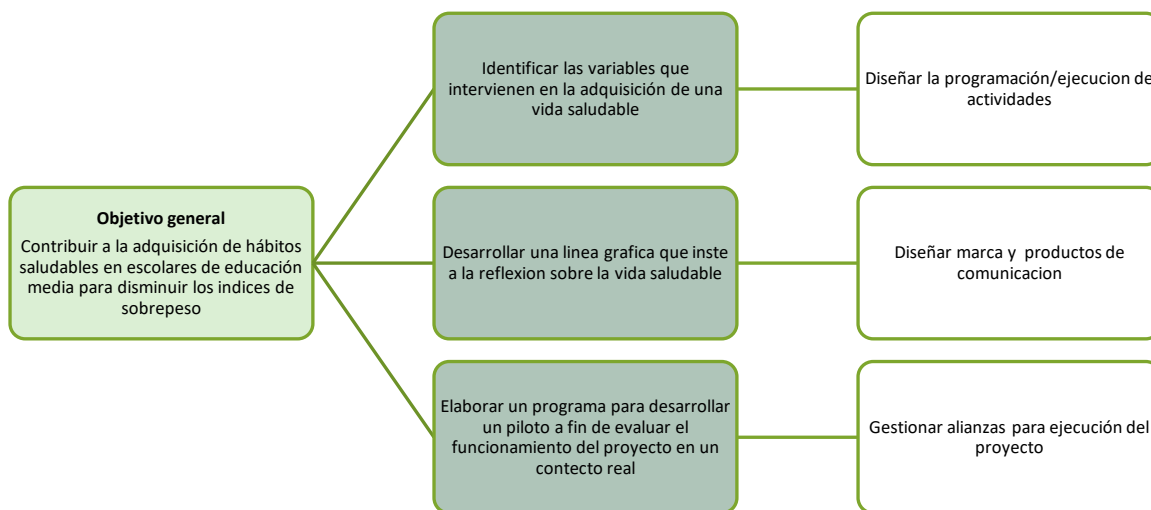
Desde el punto de vista psicológico, si bien la obesidad no revierte ningún problema en sí, trae efectos colaterales que se traducen en desordenes alimenticios, ya que la adolescencia

por naturaleza sitúa los jóvenes en un período de cambios, tanto a nivel físico como psicológico, que conducen hacia la búsqueda de su identidad, lo que les genera gran ansiedad, primero por no poder controlar esas transformaciones inherentes a esa etapa y segundo por la presión de establecer lazos con sus pares y responder a los cánones establecidos por la sociedad, los que se ven constantemente reforzados por la publicidad. En vista de lo anterior el sobrepeso es un problema importante para quienes lo padecen, conviene subrayar que en esta edad es cuando comienzan la mayoría de los desordenes alimenticios que conllevan hacia la anorexia o bulimia.

A nivel social la obesidad también tiene repercusiones, dado que quienes la padecen pueden sufrir de aislamiento y bullying por parte de sus pares, estando expuestos al hostigamiento en sus lugares de estudio, incluso en sus hogares, por las dificultades que les significa realizar ejercicio o comprarse vestuario, lo que conlleva una gran presión que los desestabiliza emocionalmente.

Los hábitos se adquieren mayormente en los hogares mediante la repetición de acciones en el tiempo y su modificación requiere de entender que las malas conductas tienen consecuencias en la salud, por lo que se deben entregar las herramientas para orientar el aprendizaje en los involucrados. La preocupación por la apariencia física y el interés de los adolescentes por integrarse con sus pares, además de la permeabilidad para adoptar nuevas conductas hacia una vida saludable, aseguran la tendencia al cambio de una conducta positiva.

## 5. OBJETIVO GENERAL Y ESPECIFICOS



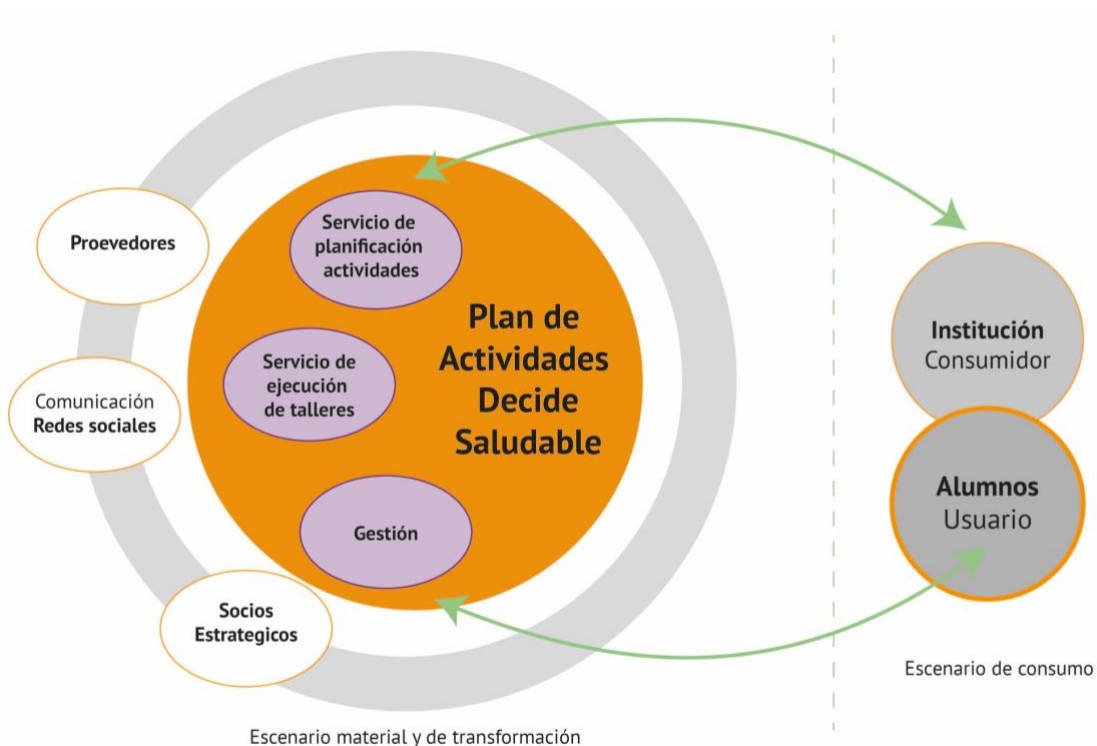
## 6. OFERTA DE VALOR O DIFERENCIACIÓN DESDE EL DISEÑO



Este proyecto responde a una innovación incremental, ya mejora la focalización del usuario y su cobertura y responde a tres ejes principales:

1. Comunicación del mensaje: Uso del lenguaje en forma y medio acorde a los adolescentes.
2. Diseño de las actividades: Responde a las principales problemáticas de la mala alimentación y el sedentarismo, entregando herramientas para orientar hacia una vida saludable.
3. Vinculación con el medio: Vincula a los alumnos de la institución educativa con otros actores a fin de que puedan conocer de cerca las consecuencias de una vida no saludable.

## 7. SERVICIO – CONSUMIDOR - USUARIO



El servicio que entrega mediante el diseño del Plan de Actividades Decide Saludable: el que cuenta con la planificación ejecución y gestión de 9 sesiones que buscan contribuir a la adquisición de hábitos saludables, el que incluye la búsqueda de proveedores de material gráfico (impresión) y de ingredientes para las recetas, comunicación y difusión por redes sociales (Instagram) y gestión de alianzas estratégicas (Museo, Club de adulto mayor, Feria y Esval) para desarrollar las actividades.

El consumidor de este servicio será la institución educativa que contratará el servicio y dará la aprobación para implementarlo; siendo el usuario los alumnos del colegio que participaran de las actividades.

A continuación, se detallan las nueve actividades que contempla el Plan de Actividades Decide Saludable y los lineamientos para poder ejecutar el proyecto, los materiales que se necesitan, tiempos y espacios que se requieren entre otras cosas.

## 1. Actividad: ¡Tomo conciencia sobre los hábitos!

<p><b>Actividad de lanzamiento</b> Se reunirán los alumnos que tomarán el taller en el lugar designado</p> <p><b>Inicio:</b> Se dará la bienvenida al programa a los involucrados</p> <p><b>Desarrollo:</b> Se les explicará el plan de actividades Decide Saludable. Problemas y consecuencias de los malos hábitos alimenticios y del sedentarismo para la salud, objetivos y actividades, invitandolos a que se integren a las diversas actividades. Actividad en parejas para conocerse en 3 minutos, luego cambiar de persona y volver a repetir, hasta haber conocido al menos 6 compañeros.</p> <p><b>Final:</b> Rutina de baile entretenido para todos los asistentes y despedida.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Existirá de un modulo para pesaje y calculo de IMC.</li> <li>• Se ubicarán puntos de hidratación en el lugar.</li> <li>• Se entregarán cuestionarios a los asistentes sobre hábitos alimenticios los que deberan ser depositados en contenedores</li> <li>• Comunicación Totem “Tú Decides”</li> </ul>
<p><b>Objetivo General</b> Contribuir a la adquisición de hábitos saludables</p> <p><b>Objetivos Específicos</b> - Promover la vida saludable e incentivar la participación de los alumnos</p>	
Aspecto que aborda: Alimentación y actividad física	Duración: 2 hr
Equipo de trabajo: Nutricionista/Diseñadora/Encargado de comunicaciones audio visual	Fecha de ejecución: xxx
Espacio de desarrollo: Patio, gimnasio, salón o auditorio.	Hora de actividad: 00
<b>Gestión</b>	<b>Herramientas</b>

- Autorización para uso del lugar, equipo de sonido y amplificación.
- Carta de compromiso con proveedor de agua para puntos de hidratación.
- Impresión de encuestas y materiales de comunicación.
- Organización de material de apoyo, digital e impreso.

- Data
- Telón
- Encuesta de hábitos saludables.
- Balanza
- Lapiz
- Dispensadores de agua

### Indicadores

- Evaluación de IMC respecto a la cantidad provista de asistentes.
- Tipología de colación: porcentaje de alimentos saludables (fruta, cereales, agua, jugos bajos en azúcar) versus alimentos chatarra (snack envasados, bebidas azucaradas, dulces y pasteles) porcen del universo de asistentes.
- Relación de asistentes respecto al consumo de agua en los puntos de hidratación.

### Propuestas de espacio de desarrollo de la actividad



Gimnasio colegio



Auditorio colegio

## 2. Actividad: ¡Perfección imperfecta!

**Taller enfocado en reforzar la autoestima de los escolares, para que se acepten y quieran.**

**Inicio:** Según la cantidad de personas que asistan se harán grupos de 4 a 8 participantes, a los cuales se les entregaran un pliego de papel craft y revistas. Se les explicará que deben hacer un collage representativo de la belleza física de las personas con fotos y palabras.

**Desarrollo:** Cada grupo tendrá 30 minutos para realizar el collage y pegarlo en alguna pared para exponerlos en el colegio

Junto a la psicóloga deberán reflexionar acerca de la estética personal (emocional/física), los estereotipos en la publicidad, y si los jóvenes se sienten representados en los collage que han realizado.

**Final:** A cada participante de la actividad se les entregará una frase que rompa los estereotipos que se han usado por décadas y los incite a la vida saludable.

- Coffe break saludable para los asistentes
- Se entregarán cuestionarios a los asistentes sobre la satisfacción con la actividad
- Comunicación Totem “Tú Decides”

**Objetivo General**

Contribuir a la adquisición de hábitos saludables

**Objetivos Específicos**

- Promover la autoestima y los estereotipos saludables.

Aspecto que aborda: Emocional	Duración: 2 hr.
Equipo: Psicóloga/Diseñadora	Fecha de ejecución: xxx
Espacio de desarrollo: Aula que disponga de mesas y sillas	Hora de actividad: 00 pm
<b>Gestión</b>	<b>Herramientas</b>

- Autorización para uso del lugar.
- Organización de material de apoyo, digital e impreso.
- Caffé braek saludable

- Revistas
- Papel craft
- pegamento
- Tijeras
- Lapiz
- Data y telón (solo si se necesita)
- Encuesta
- Colaciones saludables

### Indicadores

- Tipología de imágenes de connotación no saludable vs imágenes de connotación saludable.

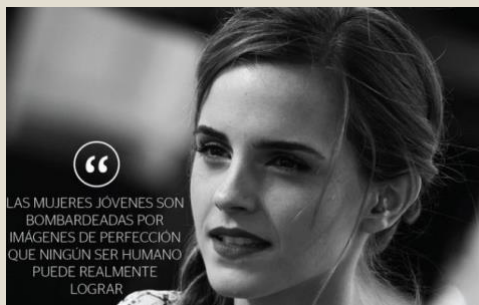
### Propuestas de espacio de desarrollo de la actividad



Extracto de libro "El Principito"



Publicidad de productos de belleza anti-envejecimiento



Ema Watson



Juguetes que representan estereotipos



Espacio Físico



Ejemplo de collage

### 3. Actividad: ¡Debate chatarra!

**Debate sobre la comida chatarra versus la comida saludable ¿Porqué los jóvenes consumen comida chatarra? (la primera es rica economica y accesible, la segunda mala, cara y más difícil de conseguir)**

El debate estará formado por dos grupos de debatientes en los que se consideran al menos un alumno, un docente, y un apoderado, además de un academico de moderador y un alumno de secretario. Se sugiere realizarlo previo a la reunión de apoderados.

**Inicio:** El moderador explicará en que consiste la activid y presentara a los equipos de debatientes (primero habla el grupo a favor del tema y segundo el grupo de oposición) además les indicará el tiempo que disponen para exponer sus argumentos (no debe durar más de media hora el debate).

**Desarrollo:** Exposicion de los puntos a favor y en contra de los debatientes durante 7 min cada grupo. Además 3 min destinados a preguntas del público asistente.

**Final:** Veredicto de la discusión por votación a mano alzada de los asistentes y agradecimientos por la asistencia a la actividad. Se redactará una circular con los puntos

- Cada debatiente tendrá una botella de agua en su puesto
- Se entregarán cuestionarios padre/apoderado – alumno sobre su postura del tema expuesto en el debate, que serán devueltos a los tres días en el colegio.
- Totem “Tú decides”

tratados en el debate y será entregado a todos los apoderados en reunión	
<p><b>Objetivo General</b> Contribuir a la adquisición de hábitos saludables</p> <p><b>Objetivos Específicos</b> - Discutir sobre los beneficios/desventajas de la comida chatarra</p>	
<p>Aspecto que aborda: Alimentación y actividad física</p>	<p>Duración: 2 hr</p>
<p>Equipo de trabajo: Nutricionista (moderador) Diseñadora / Psicóloga</p>	<p>Fecha de ejecución: xxx</p>
<p>Espacio de desarrollo: Sala o Auditorio que cuente con sillas para los asistentes</p>	<p>Hora de actividad: 12pm</p>
<b>Gestión</b>	<b>Herramientas</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Autorización para uso del lugar, equipo de sonido y amplificación.</li> <li>• Organización de material de apoyo, digital e impreso.</li> <li>• Encuesta online sobre la reflexión del debate de asistentes y alumnos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Microfonos y amplificador de sonido</li> <li>• Agua</li> </ul>
<b>Indicadores</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Porcentaje de asistentes al debate: alumnos versus apoderados.</li> <li>• Porcentaje de cuestionarios respondidos en relación a la asistencia a la actividad.</li> <li>• Reflexión y autocompromiso con el cambio según respuestas del cuestionario.</li> </ul>	
<b>Propuestas de espacio de desarrollo de la actividad</b>	



Debate escolar



Auditorio colegio

#### 4. Actividad: El agua de la vida

##### **Caminata hasta la planta de tratamiento de agua Esval**

Los alumnos se desplazarán en grupo desde el establecimiento hasta la planta de Esval para conocer su funcionamiento.

**Inicio:** Caminata desde el colegio hasta Esval

**Desarrollo:** Recorrido guiado por las instalaciones de Esval.

**Final:** Reflexión de la importancia del consumo de agua y abandono de las instalaciones

- Totem “Tú decides”

##### **Objetivo General**

Contribuir a la adquisición de hábitos saludables.

##### **Objetivos Específicos**

Promover el consumo de agua.

Aspecto que aborda:  
Alimentación y actividad física



Duración:  
2 hr

Equipo de trabajo: Nutricionista / Diseñadora

Fecha de ejecución: xxx

Espacio de desarrollo:  
Dependencias de Esval

Hora de actividad:  
xx

Gestión	Herramientas
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Autorización para uso del lugar, equipo de sonido y amplificación.</li> <li>• Gestionar permisos de los alumnos</li> <li>• Gestionar visita</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Botellas de Agua</li> <li>• Colaciones saludables</li> </ul>
Indicadores	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cantidad de asistentes respecto del total de inscriptos</li> </ul>	
Propuestas de espacio de desarrollo de la actividad	
 <p data-bbox="418 1234 613 1266">Consumo de agua</p>	 <p data-bbox="987 1234 1214 1266">Planta de agua Esva</p>

## 5. ACTIVIDAD: ¡Colación saludable!

### Taller de preparación de recetas que los escolares puedan llevar de colación al colegio.

Se propone la preparación de galletas de avena y maffins saludables, ricos en fibra y fáciles de preparar los que serán degustados por quienes participen del taller.

**Inicio:** La nutricionista explicará en que consiste la actividad, dando a conocer las normas de seguridad e higiene, además de la entrega de la receta impresa a cada grupo, los utensilios e ingredientes para su ejecución.

**Desarrollo:** Preparación de las recetas.

**Final:** Degustación de lo preparado y agradecimientos por haber asistido al taller.

- A cada participante se le entregara un delantal y un gorro de cocina que deberá ser devuelto al final del taller.
- 

### Objetivo General

Contribuir a la adquisición de hábitos saludables.

### Objetivos Específicos

- Promover el consumo de colaciones saludables

Aspecto que aborda: Alimentación	Duración: 2 hr
Equipo: Chef comida saludable/Diseñadora	Fecha de ejecución: xxx
Espacio de desarrollo: Comedor o casino	Hora de actividad: 12pm
<b>Gestión</b>	<b>Herramientas</b>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Autorización para el uso del lugar</li> <li>• Proveedor de ingredientes de receta</li> <li>• Organización de material de apoyo, digital e impreso.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Receta impresa</li> <li>• Utiles cocina: bolw, batidor, tazas, cucharas, horno con lata, rallador, cucharas y molde de muffins.</li> <li>• Ingredientes galletas de avena: 1 taza de avena 1 zanahoria ½ taza de harina integral 150 gramos de azúcar ½ cucharadita polvos de hornear 1 huevo 150 ml de aceite 1 cucharada de leche Esencia de vainilla Capsulas de papel</li> <li>• Ingredientes cupcakes: 4 tazas de harina integral 1 1/2 taza de azúcar light 1 cdta de bicarbonato 2 cdta de canela en polvo 1 pizca de sal 20 nueces 50 pasas morenas 3 huevos 1/2 envase de puré de manzana sin azúcar 1 1/2 taza de zanahoria rallada 1 manzana verde rallada</li> <li>• Delantales y gorros de cocina</li> </ul>
<b>Indicadores</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nivel de satisfacción con la actividad y lo cocinado</li> </ul>	
<b>Propuestas de desarrollo de la actividad</b>	



Taller de cocina



Mise en place



Galletas de Avena Zanahoria



Receta de muffins

<p><b>Porciones: 8 unidades</b></p> <p><b>Tiempo de preparación: 1 h</b></p> <p><b>Galletas de avena zanahoria:</b></p> <p>Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 1 taza de avena</li> <li>▪ 1 zanahoria</li> <li>▪ ½ taza de harina integral</li> <li>▪ 150 gramos de azúcar</li> <li>▪ ½ cucharadita polvos de hornear</li> <li>▪ 1 huevo</li> <li>▪ 150 ml de aceite</li> <li>▪ 1 cucharada de leche</li> <li>▪ Esencia de vainilla</li> </ul> <p>Preparación:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rallar fina la zanahoria en un bolw.</li> <li>- Agregar los ingredientes secos: avena, harina, azúcar y polvos de hornear. Luego el aceite el huevo, la leche y la vainilla. Mezclar bien revolviendo todo.</li> <li>- Distribuir por cucharadas en la lata del horno enaceitada.</li> <li>- Hornear de 15 a 20 min a 180°, vigilando que no se quemen.</li> </ul>	<p><b>Porciones: 8 unidades.</b></p> <p><b>Tiempo de preparación: 1 h</b></p> <p><b>Muffins:</b></p> <p>Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 4 tazas de harina integral</li> <li>▪ 1 1/2 taza de azúcar light</li> <li>▪ 1 cdta de bicarbonato</li> <li>▪ 2 cdta de canela en polvo</li> <li>▪ 1 pizca de sal</li> <li>▪ 20 nueces</li> <li>▪ 50 pasas morenas</li> <li>▪ 3 huevos</li> <li>▪ 1/2 envase de puré de manzana sin azúcar</li> <li>▪ 1 1/2 taza de zanahoria rallada</li> <li>▪ 1 manzana verde rallada</li> </ul> <p>Preparación:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- En un bol, añadir la harina integral, el azúcar light, el bicarbonato, la canela y la sal. Incorporar las nueces y las pasas, previamente lavadas y remojadas. Mezclar bien y reservar.</li> <li>- En otro bol, sumar los huevos, el puré de manzana, incorporar bien y añadir a la preparación anterior. Revolver hasta lograr una mezcla homogénea. Adicionar la zanahoria y la manzana rallada.</li> <li>- En un molde para muffins previamente enmantecado, vaciar la mezcla y llevar al horno a T° media por 30 minutos.</li> </ul>
---	---

	- Retirar, dejar enfriar por 5 minutos y desmontar.
--	---

6. ACTIVIDAD: ACTIVIDAD: ¡Legumbres desde los ancestros!	
<p><b>Taller que contempla un recorrido por el museo de Quillota donde se vinculen los hábitos alimenticios y de actividad física con los pueblos originarios: Bato, Llolleo y Aconcagua.</b></p> <p><b>Inicio:</b> Recorrido guiado por el museo. Posteriormente se le explicará al grupo que prepararán recetas con base a legumbres.</p> <p><b>Desarrollo:</b> Preparación de las recetas.</p> <p><b>Final:</b> Degustación de lo preparado y agradecimientos por haber asistido al taller.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>A cada participante se le entregará un delantal y un gorro de cocina que deberá ser devuelto al final del taller.</li> <li>Comunicación Totem “Tú decides”</li> </ul>
<p><b>Objetivo General</b> Contribuir a la adquisición de hábitos saludables.</p> <p><b>Objetivos Específicos</b> - Promover el consumo de legumbres.</p>	
Aspecto que aborda: Alimentación	Duración: 2 hr
Equipo: Nutricionista/Diseñadora	Fecha de ejecución: xxx
Espacio de desarrollo: Museo y/o colegio	Hora de actividad: xx
<b>Gestión</b>	<b>Herramientas</b>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Carta compromiso del museo</li> <li>• Autorizaciones de salida de los alumnos</li> <li>• Proveedor de ingredientes de receta</li> <li>• Organización de material de apoyo, digital y/o impreso.</li> <li>• Encuesta de satisfacción</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Receta impresa</li> <li>• Utiles cocina: bolw, batidor, tazas, cucharas, horno con lata, rallador, cucharas y molde de muffins.</li> <li>• Ingredientes según recetas</li> <li>• Delantales y gorros de cocina</li> </ul>
---	--

**Indicadores**

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Porcentaje de asistentes versus los inscritos</li> <li>• Nivel de satisfacción con la actividad y lo cocinado</li> </ul>
---

**Propuestas de desarrollo de la actividad**

 <p style="text-align: center;">Harina de legumbres</p>	 <p style="text-align: center;">Museo Quillota</p>
---	---

 <p style="text-align: center;">Ensalada de garbanzos, patata y tomates con aliño de mostaza</p>	 <p style="text-align: center;">Hamburguesa de Garbanzos</p>
---	--

**Porciones: 4 - 6 unidades**

**Tiempo de preparación: 1 h**

**Hamburguesas de lentejas:**

Ingredientes:

- 300 gramos de lentejas crudas
- 1 pimiento verde
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 1 cucharada de orégano
- 1 cucharada de tomillo
- ½ cucharadita de comino
- 1 cucharada de pimentón en polvo dulce
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- un poquito de sal
- 1-2 cucharadas de harina o pan rallado.

Preparación:

- Remojar las lentejas durante 12 hr. Aproximadamente.
- Lavar y escurrir las lentejas, poniéndolas en una picadora junto con el pimiento (sin tronco ni pepas), la cebolla y el ajo pelados, el orégano, tomillo, comino, el pimentón en polvo, aceite y sal, triturando hasta obtener una pasta homogénea.
- Anadir harina o pan rallado y mezclar bien con una cuchara para dar consistencia.
- Formar bolas y aplastarlas para dar forma de hamburguesa.
- Cocinar en sartén o al horno, agregando una cucharadita de aceite para que no se peguen y sacándolas cuando estén doradas por ambos lados.

**Porciones: 2**

**Tiempo de preparación: 20 min**

**Ensalada de garbanzos, papas y tomates con aliño de mostaza:**

Ingredientes:

- 4 – 5 papas pequeñas
- 300 gr de garbanzos cocidos
- 10 tomates cherry o 2 tomates grandes
- Hojas de lechuga, rúcula, espinaca
- 4 tallos de cebollín
- ½ cda de semillas de sésamo
- 2 cda de aceite de oliva
- 1 limon (jugo y ralladura)
- 1 cda de mostaza
- 1 cda de vinagre de manzana
- Comino, pimienta y sal

Preparación:

- Cocer los garbanzos en agua con sal hasta que estén blandos, escurrir el agua y poner en un bowl.
- Cocer las papas con cascara en agua con sal hasta que estén blandas, escurrir y cortar en cubos.
- Lavar los tomates y cortarlos en cubos, los cebollines en tiras, al igual que las hojas verdes
- Juntar todos los ingredientes en un bowl y aliñar con los aderezos, mezclando bien todo.
- Esta receta se puede servir como ensalada o como relleno de fajitas o pampita.

## 7. ACTIVIDAD: ¡Vía Láctea de la abuela!

**Taller en conjunto con un club de adulto mayor que contempla la preparación de dos recetas en las que predomine un ingrediente lácteo.**

**Inicio:** El encargado explicará la actividad y se dirigen al lugar elegido en grupo.

**Desarrollo:** Los alumnos y los adultos mayores dialogaran de las diferencias en la alimentación y la actividad física, de antes y las actuales, por ejemplo: ingredientes, tipos de preparaciones y horarios.

Luego todos cocinaran arroz con leche y leche asada. Las preparaciones serán compartidas entre todos y se conversara de las concecuencias que ha tenido la alimentación en la salud de los adultos mayores.

**Final:** Recuento de los puntos más importantes de la jornada y agradecimientos por la participación de la actividad.

- Comunicación Totem “Tú decides”

### **Objetivo General**

Contribuir a la adquisición de hábitos saludables.

### **Objetivos Específicos**

- Promover el consumo de productos lácteos
- Acercar los jóvenes con los adultos mayores
- Analizar la evolución de la alimentación y la actividad física en dos generaciones distintas.
- Demostrar que la alimentación es importante en el desarrollo de algunas patologías.

Aspecto que aborda:  
Alimentación saludable



Duración:  
2 hr

Equipo de trabajo:  
Nutricionista

Fecha de ejecución: xxx

Espacio de desarrollo:  
Club de adulto mayor

Hora de actividad:  
12pm

Gestión	Herramientas
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Carta de compromiso con club de adulto mayor.</li> <li>• Proveedores de ingredientes para las recetas.</li> <li>• Organización de material de apoyo, digital e impreso.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Totem “Tú decides”</li> <li>• Receta impresa</li> <li>• Utiles cocina: Bolw, batidor, tazas, cucharas, horno con lata, rallador, cucharas pocillos.</li> <li>• Ingredientes arroz con leche: 1 litro de leche semidescremada 150 gramos de arroz integral lavado 125 gramos de azúcar un trozo de cáscara de limón, un trozo de cáscara de naranja, media rama de canela en rama canela molida.</li> <li>• Ingredientes leche asada: 750 ml de leche semidescremada 125 gr de azúcar 6 huevos Caramelo líquido</li> <li>• Delantales y gorros de cocina</li> </ul>
<b>Indicadores</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Porcentaje de asistentes versus los inscritos</li> <li>• Valoración de la actividad</li> </ul>	
<b>Propuestas de desarrollo de la actividad</b>	
 <p data-bbox="300 1577 764 1604">Jóvenes compartiendo con adultos mayores</p>	 <p data-bbox="911 1583 1328 1644">Centro de Encuentro del Adulto Mayor ‘Hermano Miguel’ de Quillota</p>



Arroz con leche



Leche asada

**Porciones: 4      Tiempo de preparación: 1 h**

**Arroz con leche**

Ingredientes:

- 1 litro de leche semidescremada
- 150 gramos de arroz integral lavado
- 125 gramos de azúcar
- un trozo de cáscara de limón, un trozo de cáscara de naranja, media rama de canela en rama y canela molida.

Preparación: para 4 personas.

- Poner a hervir la leche con la cáscara de limón, de naranja y la rama de canela.
- Cuando empiece a hervir agregar el arroz y el azúcar, mezclar bien y tapar
- Cocinar durante 40 minutos revolviendo de vez en cuando, hasta que el arroz adquiriera una textura cremosa.
- Para consumir retirar la rama de canela y las cáscaras de las frutas. Servir frío en un cuenco añadiendo la canela en polvo.

**Porciones: 4      Tiempo de preparación: 1 h**

**Leche asada**

Ingredientes:

- 750 ml de leche semidescremada
- 125 gr de azúcar
- 6 huevos
- Caramelo líquido

Preparación:

- Poner los huevos en un bol y los batir con la leche y el azúcar.
- Untar el molde con caramelo líquido y verter la mezcla anterior
- Cocinar al baño maría en el horno a 190° durante 50 minutos.

## 8. ACTIVIDAD: ¡5 al día!

**Visita a la feria de verduras de la ciudad con el fin de que los participantes puedan tomar una fotografía que refleje la importancia de consumir 5 raciones de frutas y verduras al día.**

Un jurado compuesto por profesores, alumnos, apoderados, fotógrafos y nutricionistas seleccionarán la mejor fotografía.

Se premiará al primer, segundo y tercer lugar con productos saludables.

**Inicio:** Se explicará la actividad y se dirigen al lugar elegido en grupo.

**Desarrollo:** Los participantes durante 45 min. Tomarán las fotografías que estimen convenientes, para que posteriormente entreguen hasta 5 propuestas para su exhibición.

**Final:** Montaje de exhibición de las fotos en la institución, durante la semana de la reunión de apoderados

- Formato de exhibición de las fotografías
- Totem “Tú decides”



### **Objetivo General**

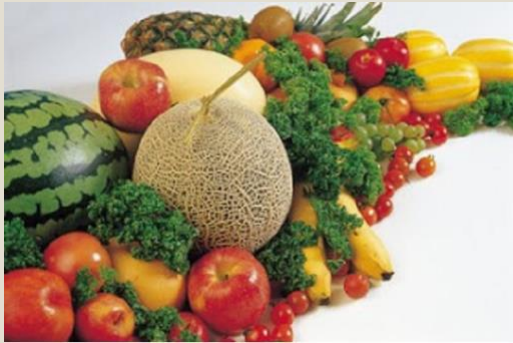
Contribuir a la adquisición de hábitos saludables.

### **Objetivos Específicos**

- Promover el consumo de frutas y verduras
- Acercar la experiencia de ir a la feria a los alumnos

Aspecto que aborda: Alimentación saludable	Duración: 2 hr
Equipo de trabajo: Nutricionista	Fecha de ejecución: xxx
Espacio de desarrollo: Feria de frutas y verduras – Lugar al interior del establecimiento con afluencia de público	Hora de actividad: xx

<b>Gestión</b>	<b>Herramientas</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Carta de compromiso con encargados de la feria para la toma de fotografías.</li> <li>• Autorización para usar dependencias y exhibir las fotografías</li> <li>• Proveedores de premios.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Exhibidores de las fotografías</li> <li>• Premios saludables para los ganadores</li> <li>• Pendon</li> </ul>
<b>Indicadores</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Porcentaje de participantes versus cantidad de inscritos</li> <li>• Valoración de la actividad</li> </ul>	
<b>Propuestas de espacio de desarrollo de la actividad</b>	
 <p>Feria de verduras de Quillota</p>	 <p>Feria PRODESAL de Quillota</p>



Ejemplo de fotografía



Exhibición de fotografías

## 9. ACTIVIDAD: ¡Chao pescao!

### Actividad de cierre

Se reunirán los alumnos que tomaron el taller en el lugar designado del colegio para el cierre del taller.

**Inicio:** Se informará a los alumnos que es la última sección del taller

**Desarrollo:** Se conversará acerca de la evaluación del plan de actividades. Decide Saludable, haciendo un recuento de todas las actividades. Luego se pondrá música alegre y bailaran simulando ser un pescado

**Final:** Entrega de recetarios y delantales de cocina con gorros a los asistentes.



- Recetario
- Delantales y gorros
- Totem “Tú decides”

### Objetivo General

Contribuir a la adquisición de hábitos saludables.

### Objetivos Específicos

- Promover el consumo de pescados y mariscos

Aspecto que aborda: Alimentación saludable		Duración: 2 hr	
Equipo de trabajo: Nutricionista / Diseñadora / Psicóloga		Fecha de ejecución: xxx	
Espacio de desarrollo: Patio, gimnasio, salón o auditorio.		Hora de actividad: xx	
<b>Gestión</b>		<b>Herramientas</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Autorización para uso del lugar, equipo de sonido y amplificación.</li> <li>• Carta de compromiso con proveedor de agua para puntos de hidratación.</li> <li>• Impresión de encuestas y materiales de comunicación.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Colaciones saludables traídas desde la casa por los mismo alumnos.</li> </ul>	
<b>Indicadores</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Porcentaje de participantes versus cantidad de inscritos</li> <li>• Valoración de la actividad</li> </ul>			
<b>Propuestas de espacio de desarrollo de la actividad</b>			
			
Auditorio de colegio		Feria PRODESAL de Quillota	

## 8. PRODUCTOS

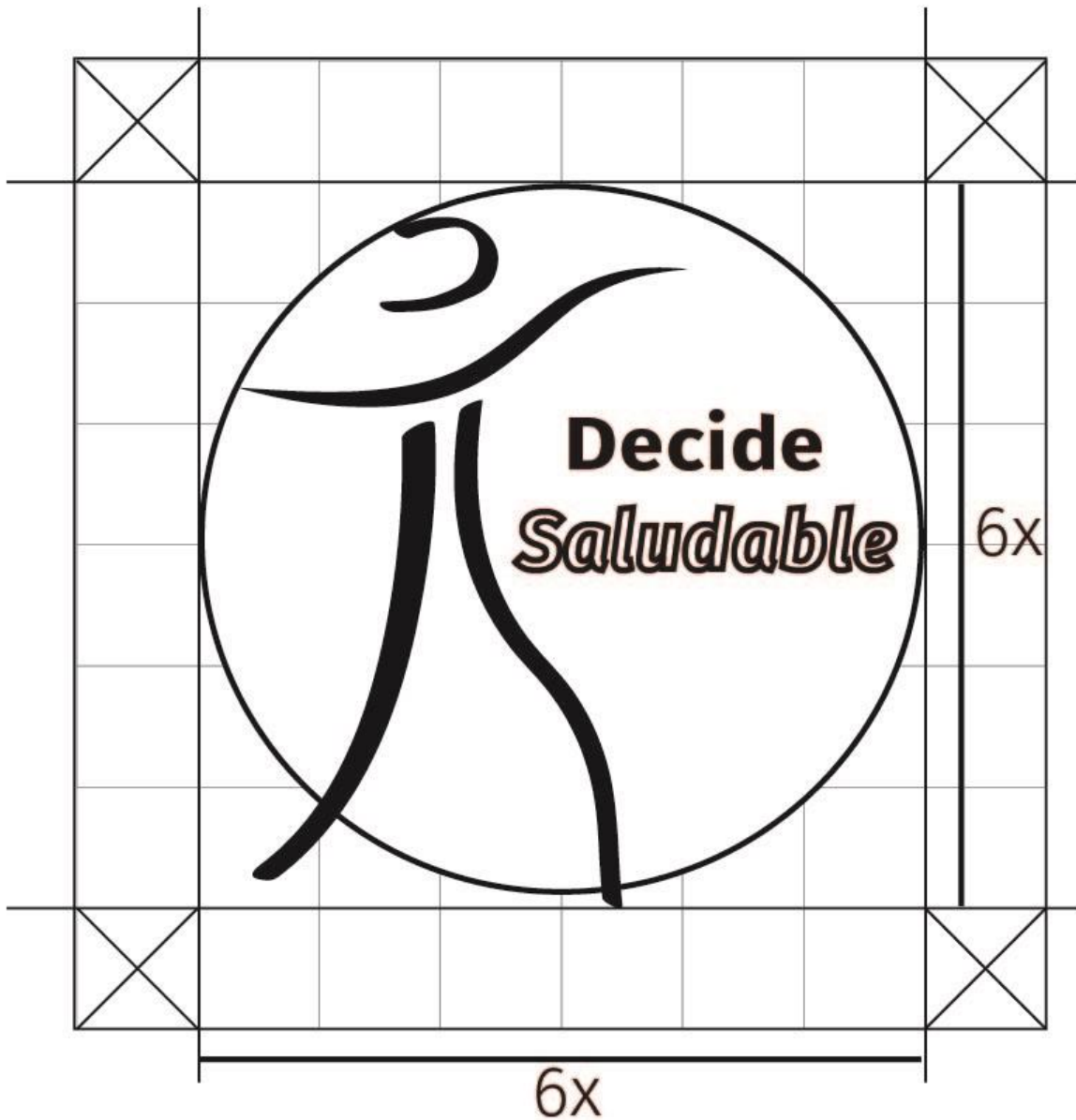
### 8.1. MARCA

La marca es un nombre o término simbólico que sirve para identificar los servicios que se entregan y para comunicarlos a los demás.

La marca está compuesta por un isologo que cuenta con nombre del proyecto Decide saludable acompañado del icono de una persona en color verde con un círculo naranja de fondo que responden a los conceptos de: actividad física y alimentación saludable, tanto en la forma como en la paleta de colores.



## 8.1. DIBUJO TECNICO



Representación a escala del isologo lo que permite su reproducción en diferentes tamaños.

Debe existir un área de reserva alrededor de la marca sin que ningún otro elemento lo rebase o interfiera, para una correcta visualización del mismo. En este caso el area de reserva cooresponde 1x en todos sus márgenes.

X= 1/6 proporción total

## 8.2. APLICACIÓN MÍNIMA DE LA MARCA

Se entiende como el menor tamaño al que puede ser reproducido el isologo conservando su adecuada visibilidad.

Impreso: 3x3 cms. Se recomienda una resolución de 300 dpi.



Entre las variaciones de aplicación se permite una bajada en tercera línea, abajo del nombre acorde al lenguaje del usuario.

## 8.1. PALETA DE COLORES Y TIPOGRAFÍA

**Tipografía principal:** "Fira Sans"

**Tipografía auxiliar:** "Helvetica Neue"



PANTONE P 30-8 C



PANTONE P 145-8 C



PANTONE P 1-1 C

abcdefghijklmnopqrstuvwxyz  
ABCD  
ABCDEFGHIJK LMNÑOPQRSTUVWXYZ  
0123456789 \*-.,!¿?

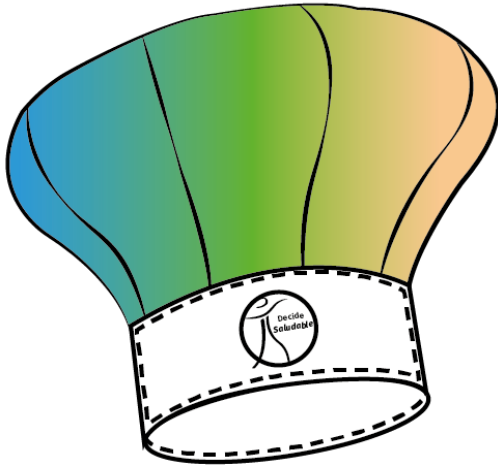
HELVETICA NEUE

abcdefghijklmnopqrstuvwxyz  
ABCD  
ABCDEFGHIJK LMNÑOPQRSTUVWXYZ  
0123456789\*-.,!¿?

FIRA SANS

## 8.1. APLICACIONES MARCA

Productos, indumentaria y redes sociales.



## 8.1. TOTEM

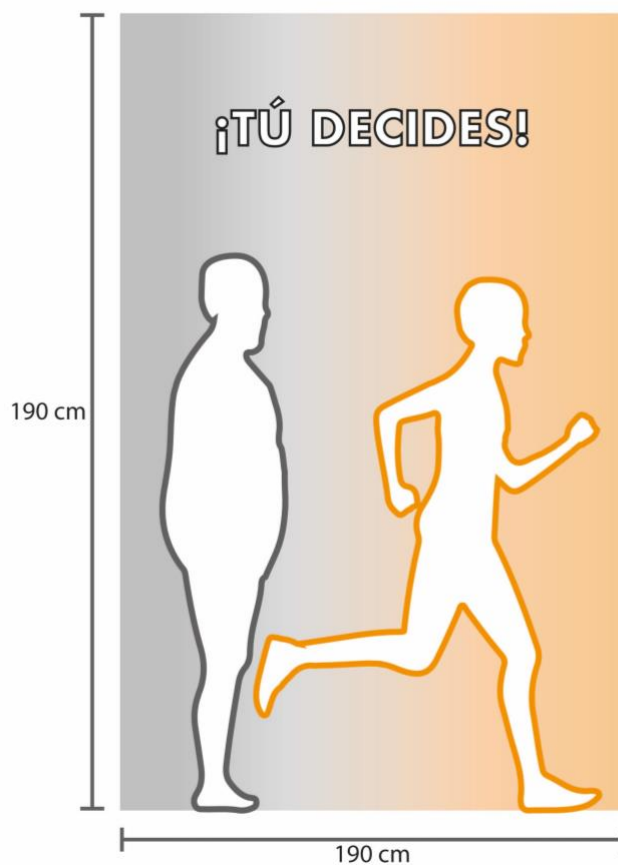
Para reforzar la comunicación de la vida saludable se diseñará una serie de piezas gráficas que refuercen los beneficios de una vida saludable, además de las desventajas del sedentarismo y la mala alimentación.

El lenguaje será de un estilo directo, usando la comparación como un medio para la reflexión.

Las piezas serán expuestas en el colegio, en lugares que transiten de los usuarios.

<b>Pieza 1</b>	Mensaje: promover el consumo de agua
<b>Pieza 2</b>	Promover el consumo de comida saludable
<b>Pieza 3</b>	Mensaje: Discutir sobre las desventajas de la comida chatarra
<b>Pieza 4</b>	Mensaje: Promover el consumo de pescados y mariscos

### Dimensiones



Se sugiere que la pieza sea auto soportante, sin embargo, si las condiciones no lo permiten podría ir colgada o adosada a una muralla

## 8.2. RECETARIO

El recetario es una herramienta que contribuye a la vida saludable y su diseño está pensado para que el usuario pueda elegir entre las opciones que contiene, ya sea un desayuno o un almuerzo a su gusto.

Se ha procurado que sean recetas fáciles y de bajo costo para que los jóvenes puedan realizar en poco tiempo con los ingredientes que tienen en casa.

Las recetas se han evaluado junto a una nutricionista, tomando en cuenta el aporte nutricional y la variedad de cada una.

Tamaño A5.

### Contenidos de recetario

<b>Desayuno</b>	
Batido multivitamínico	Omelette de espinaca
Jugo de naranja y zanahoria	Barritas de cereales, chocolate y frutos secos
Macedonia de frutas	Taco de atún
Leche con chocolate	Pan pita con pavo y manzana
Batido de fruta de la estación con leche descremada y almendra	Sándwich de ensalada griega
Yogurt con avena y frutas picadas	Pan con huevo revueltos y jamón
Batido de plátano y chocolate	Sándwich de miga con zanahoria

<b>Almuerzo/cena</b>		
Plato principal	Ensalada	Postre
Hamburguesas de lentejas	Ensalada de quínoa con champiñones	Macedonia
Solomillos de pavo en salsa de zanahoria y manzana	Timbal de porotos, zapallo italiano y tomate marinado	Arroz con leche
Hamburguesas de cohayuyo	Ensalada de papas, espinacas y jamón	Leche asada
Pescado a la mostaza	Ensalada de garbanzos, papas y tomates con aliño de mostaza	Flan de coco

---

Lasaña de berenjenas	Ensalada de arvejas salteados con tomatitos y huevo duro	Receta de creme brulé
Pollo asado con miel y especias	Tortilla de acelga	Mousse de chocolate

---

## **Colaciones**

Galletas de avena zanahoria

Muffins

Colegiales

Barritas de cereal

Queque de plátano saludable

Pie de Naranja

Queque húmedo de frutillas y manzana

## Diseño de Recetario (Portada)



## Diseño de Recetario (Índice)

<b>Jugos y batidos</b>	
	<b>Recetas</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Batido multivitamínico</li><li>- Jugo de naranja y zanahoria</li><li>- Macedonia de frutas</li><li>- Leche con chocolate</li><li>- Batido de fruta de la estación con leche descremada y almendra</li><li>- Yogurt con avena y frutas picadas</li><li>- Batido de plátano y chocolate</li></ul>
<b>Sandwich y <small>postres</small></b>	
	<b>Recetas</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Galletas de avena zanahoria</li><li>- Muffins</li><li>- Colegiales</li><li>- Barritas de cereal</li><li>- Queque de plátano saludable</li><li>- Pie de Naranja</li><li>- Queque húmedo de frutillas y manzana</li></ul>

Las páginas estarán seccionadas (cortadas) en la horizontal para que al hojearlas se puedan armar desayunos o almuerzos.

## Diseño de Recetario (Menú)



**Ensalada de quinoa con pimiento y champiñones**

**Ingredientes:**  
300g de quinoa  
180g de champiñones  
120g de pimiento rojo  
Limón  
Aceite  
Pimienta  
Sal  
Perejil

**Preparación:**  
Cocer según indicaciones del embase.  
Retirar del fuego una vez cocida y deja reposar.  
Trozar en cubos los champiñones y pimientos y sofrílos juntos y dejarlos enfriar  
Mezcla la quinoa con las verduras, aliñar con limón, sal y pimienta a gusto.  
Montar la ensalada haciendo moldes con una taza.

**Ingredientes:**  
Ingredientes  
2 Solomillos de pavo.  
2 Zanahorias.  
1 Manzana.  
1 Cebolla.  
1 copa de vino dulce  
Harina.  
Aceite de oliva.  
Sal y pimienta al gusto

**Preparación:**  
Rebozar en harina los solomillos y dorar en una sartén con poco aceite y reservar en una olla. En el mismo aceite freír la cebolla, las zanahorias y la manzana, luego agregar a la olla con el pavo y cocinar hasta que esté blando. (20 min app.) Luego añadir vino dulce y un vaso de agua y cocinar por 10 min.  
Retirar los solomillos y triturar la salsa, dejando cocinar a fuego medio hasta que se haya reducido.  
Servir el pavo cubierto de salsa.



**Solomillos de pavo en salsa de zanahoria y manzana**



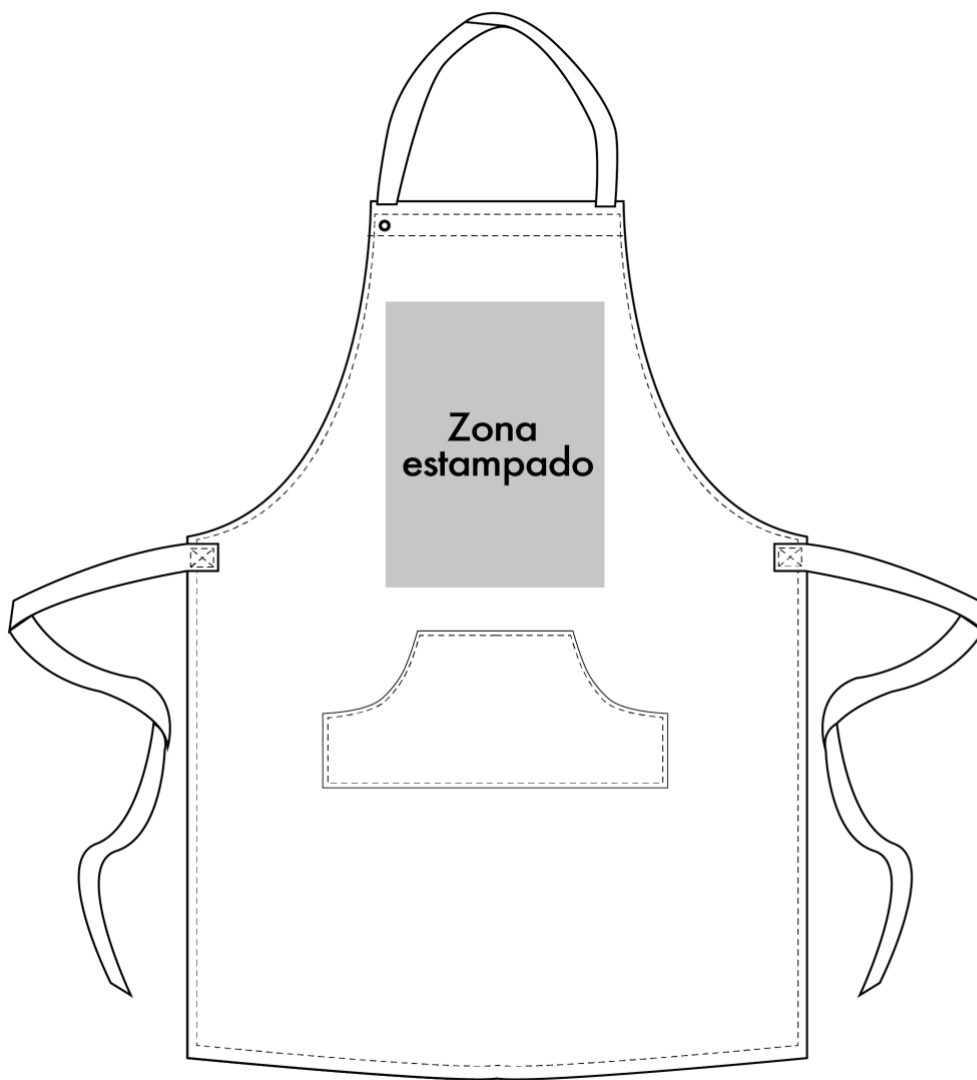
**Flan de coco**

**Ingredientes:**  
Ingredientes  
2 Solomillos de pavo.  
2 Zanahorias.  
1 Manzana.  
1 Cebolla.  
1 copa de vino dulce  
Harina.  
Aceite de oliva.  
Sal y pimienta al gusto

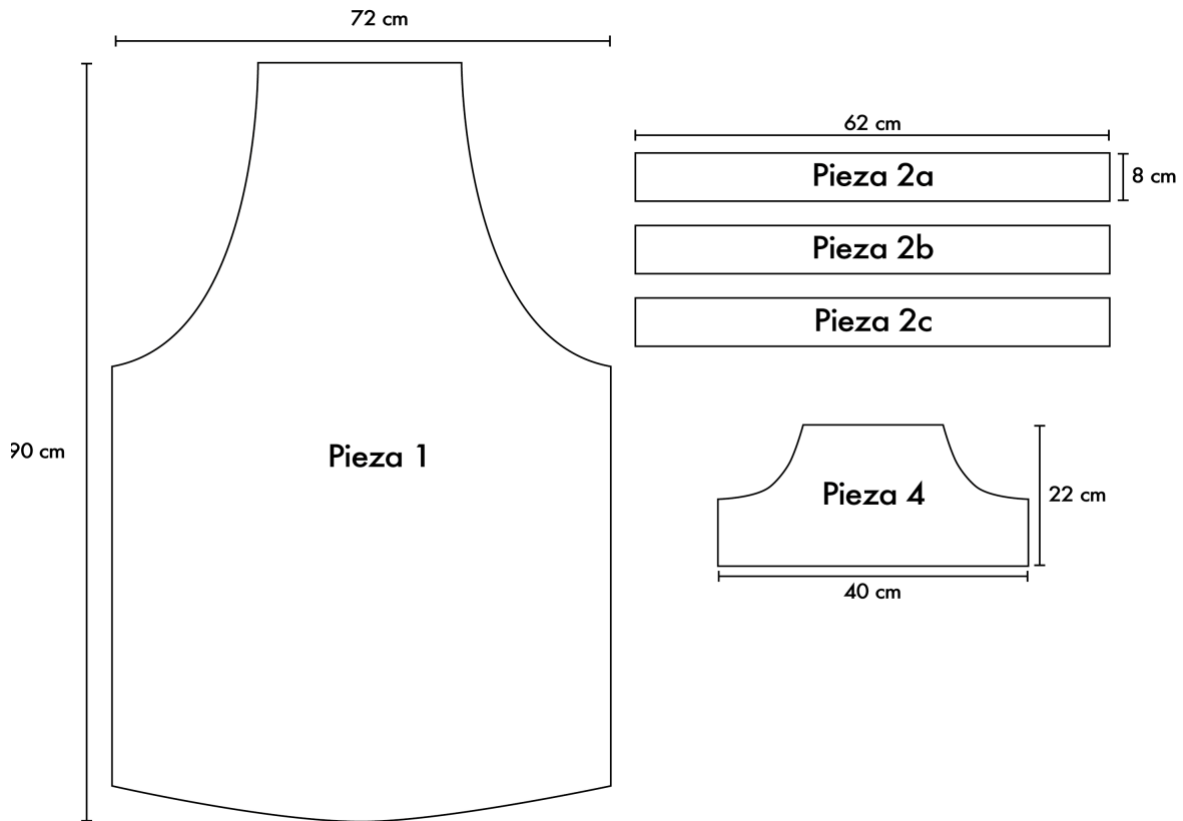
**Preparación:**  
Para hacer el caramelo, hay que mezclar el azúcar moreno con el agua en una sartén antiadherente a baja temperatura.  
Cuando esté listo, se vierte en el fondo del molde que vayas a usar.  
Bate los huevos con los edulcorantes y añade el coco.  
Después incorpora la leche poco a poco hasta que quede una mezcla

### 8.3. INDUMENTARIA PARA TALLERES DE COCINA

#### Dibujo Técnico Delantal

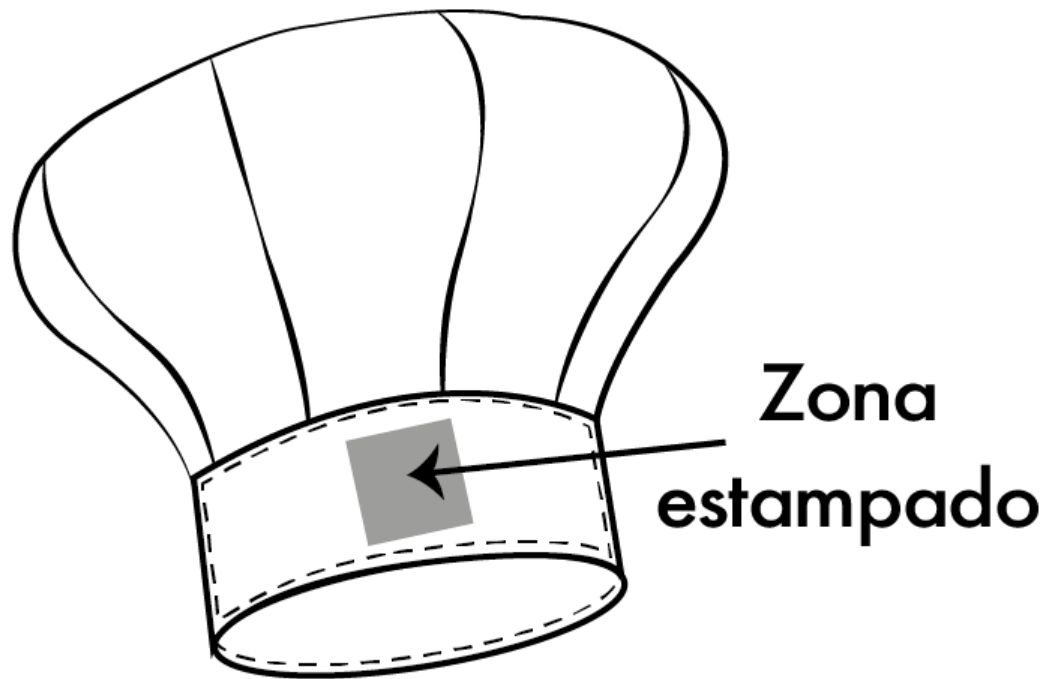


## Patrón Delantal

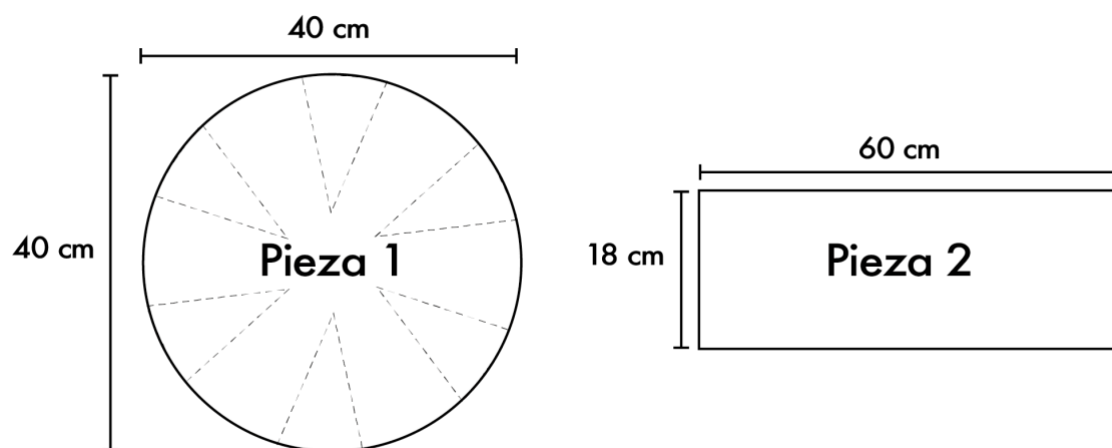


Tipo de prenda. Delantal		
<b>Número:</b> 01	<b>Talla:</b> Estándar	<b>Material:</b> Crea
<b>Descripción</b> Delantal estilo pechera, teñido con degradación de color, estampado en el centro del pecho y con amarras de colores	<b>Proceso constructivo</b> Teñir la tela Cortar la pieza principal Estampar el motivo Confeccionar armando las tiras de las amarras, luego unir a la pieza principal. Terminar ribeteando el contorno con costura de color contrastante.	<b>Colores</b> - Verde - Celeste - Rojo - Morado

## Dibujo Técnico Gorro Cocina



## Patrón Gorro de Cocina



Tipo de prenda: Gorro de cocina		
Número: 02	Talla: Estándar	Material: Crea
Descripción	Proceso constructivo	Colores
Gorro estilo champiñón teñido con degradación de color, estampado en el frente.	<p>Teñir la tela</p> <p>Cortar las piezas</p> <p>Estampar el motivo</p> <p>Marcar con un hilván las pinzas del círculo y luego planchar. Marcar el centro de la pieza del contorno de la cabeza con la plancha y unir un costado de este con el borde del círculo y luego coser el otro dejando las orillas tomadas hacia adentro.</p> <p>Terminar ribeteando el contorno con costura de color contrastante.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Verde</li> <li>- Celeste</li> <li>- Rojo</li> <li>- Morado</li> </ul>

## 9. ETAPAS DE CONCRECIÓN Y FINALIZACIÓN

### Etapas de formulación del proyecto

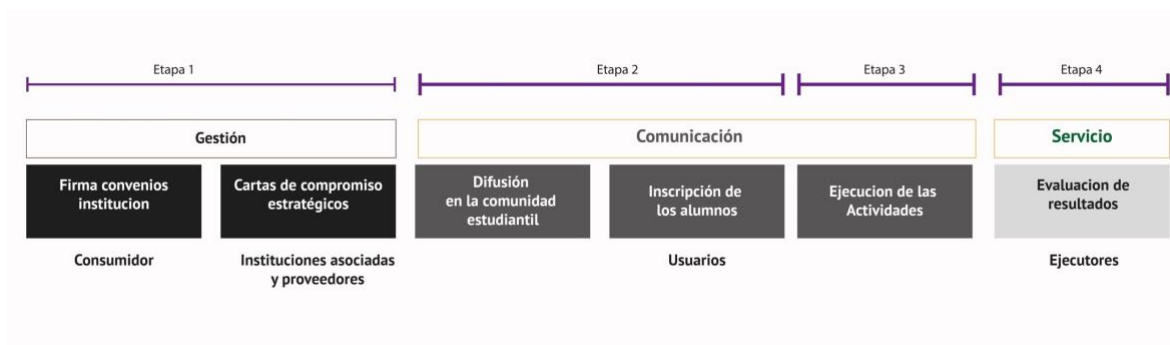
1º etapa: Definición de área y tema de proyecto  
 Desarrollo de antecedentes contextuales del área temática  
 Levantamiento de informa evaluación por medio de análisis de contexto

2º etapa: Definiciones desde el diseño  
 Problema/oportunidad  
 Competencia  
 Perfil de usuario  
 Toma de decisiones

3º etapa: Formulación de proyecto  
 Propuesta conceptual  
 Propuesta formal

Fundamentos  
 Objetivos generales y específicos  
 Oferta de valor o diferenciación desde el diseño  
 Servicio/productos  
 Costos y presupuestos  
 Etapas de ejecución y evaluación  
 Actores involucrados  
 Como opera el proyecto  
 Comunicación

## Etapas de ejecución del servicio



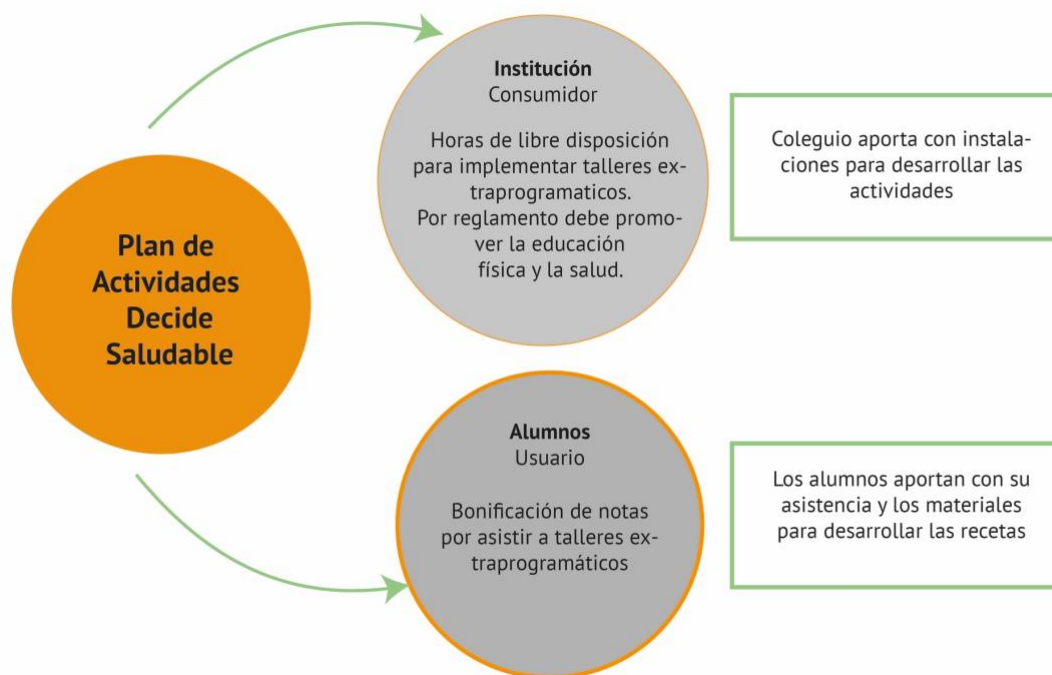
## 10. ACTORES INVOLUCRADOS

Diseñador de proyecto  
 Nutricionista  
 Psicóloga  
 Colegio Francisco de Miranda  
 Alumnos enseñanza media Colegio Francisco de Miranda  
 Museo de Quillota  
 Club de adulto Mayor  
 Feria de verduras  
 Esval  
 Apoderados  
 Ilustre Municipalidad de Quillota  
 Proveedores

## 11. OPERACIÓN DEL PROYECTO

El proyecto se inserta en una institución educativa a través de las horas de libre disposición que cuentan por reglamento los colegios y liceos, teniendo en cuenta que estos deben promover la educación física y la salud en sus alumnos por disposición de las bases curriculares del ministerio de educación. Además, estos cuentan con los espacios que se necesitan para desarrollar las actividades del Plan: Salas, Casino y gimnasio

Así mismo los colegios para promover la participación de sus alumnos en los talleres extra programáticos les ofrecen bonificaciones de notas u observaciones positivas en su hoja de vida, por otra parte, los alumnos aportan con su asistencia la cual se ve favorecida, al asistir diariamente al colegio, a su vez los talleres de cocina al ser grupales abaratan los costos de los ingredientes a sus participantes, lo que se ve realizado con las preparaciones de bajo costo y de ingredientes comunes.



El proyecto opera de manera multidisciplinaria, ya que se ha elaborado desde el diseño teniendo en cuenta la visión y experiencia de otros profesionales como lo son: psicólogos, nutricionistas y profesores, por lo que aborda diferentes aristas de la problemática, acorde a esto el equipo de trabajo contempla diseñadores, nutricionistas y psicólogos, que contribuyen a la adquisición de hábitos saludables.

Asignación de tareas:

Diseñadora: Directora creativa de proyecto

Nutricionista: Encargada de las actividades y de realizar los talleres de cocina saludable.

Psicóloga: Colaboradora de los talleres

Mediante Instagram se realizan retos saludables para que los involucrados del programa, además de entregar información sobre actividades y vida saludable.

Al final del taller a cada participante que haya asistido a todas las sesiones se le entregará un recetario saludable, un delantal y un gorro de cocina como premio a su participación

## 12. COSTOS Y PRESUPUESTOS DE EJECUCIÓN PARA 1 SEMESTRE

Ítems	Subítems/Gastos	Descripción gasto (cantidad y unidades)	M\$	
Recursos humanos	Contratación equipo	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Daniela Durán C. Diseño y creación de proyecto</li> </ul>	\$1.000.000	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Daniela Durán C. Dirigir y supervisar el Proyecto</li> </ul>	\$390.000	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Nutricionista: Ejecutar las actividades</li> </ul>	\$390.000	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Psicóloga: Ejecutar las actividades</li> </ul>	\$240.000	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Profesora o profesor de educación física. (part-time)</li> </ul>	\$90.000	
			<b>\$2.110.000</b>	
Gastos de operación	Materiales e insumos	Materiales e insumos de oficina	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 1 resma de papel carta</li> <li>▪ 15 tijeras Maped</li> <li>▪ Pegamento stck fic – agorex</li> <li>▪ Cinta makintape</li> <li>▪ Pliegos de papel Kraftt</li> <li>▪ Tintas para imprimir eco tank</li> </ul>	\$.2.800 \$30.000 \$4.500 \$3.600 \$2.000 \$10.000 <b>\$52.900</b>
		Insumos para actividades	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Útiles de limpieza (lavaloz, paño cocina, alcohol gel, cloro gel, desengrasante, esponjas, trapero y escobillón)</li> <li>▪ Diseño y confección de delantales (35 uni.)</li> <li>▪ Diseño y confección de gorros de cocina (35 uni.)</li> <li>▪ Recetario</li> </ul>	\$50.000 \$350.000 \$175.000 \$100.000 <b>\$625.000</b>
		Servicios y productos de difusión	Pendones Ploteos Papelería	\$140.800
		Servicios audiovisuales y de comunicación	Fotografías Videos	
		<b>TOTAL M\$</b>		

### 13. RESUMEN

Luego de los antecedentes expuestos sobre la obesidad en los adolescentes y que nos tienen con un 74,2% de los jóvenes chilenos con algún grado de sobrepeso, debido a los malos hábitos alimenticios y la escasa actividad física, que conlleva a complicaciones de salud como la hipertensión, la diabetes y el colesterol alto, podemos considerar que es un tema que se debe atender por parte de toda la sociedad, aun cuando hay iniciativas para combatir el problema se hace necesario que se haga de manera coordinada desde la familia hasta los entes públicos, con el apoyo del gobierno con medidas efectivas para así revertir los índices negativos.

Así mismo la formulación del proyecto de Decide saludable propone tomar como eje la permeabilidad que tienen estos jóvenes y su preocupación por la apariencia física, para orientarlos hacia conductas saludables, tanto en la alimentación como en la actividad física, para así incitarlos mediante un plan de actividades grupales a que tomen conciencia de sus conductas y que tienen consecuencias para su salud, tanto a corto como a largo plazo, por lo tanto, este servicio busca mediante el diseño, la gestión y la comunicación generar instancia de reflexión en el usuario, al mismo tiempo de entregar herramientas para la adquisición de nuevas conductas.

## BIBLIOGRAFÍA

- Condes, C. L. (2003). *Obesidad: la epidemia del siglo XXI*. Recuperado el Septiembre de 2018, de Clínica Las Condes:  
[http://www.clc.cl/clcprod/media/contenidos/pdf/med\\_14\\_2/obesidadepidemia.pdf](http://www.clc.cl/clcprod/media/contenidos/pdf/med_14_2/obesidadepidemia.pdf)
- OMS. (16 de Febrero de 2018). *Organización Mundial de la Salud*. Recuperado el Septiembre de 2018, de Obesidad y sobrepeso: <http://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
- OMS. (2017). *Who.int*. Recuperado el Septiembre de 2018, de 10 datos sobre la obesidad: <https://www.who.int/features/factfiles/obesity/es/>
- Cooperativa.cl. (07 de Marzo de 2018). *Cooperativa*. Recuperado el 30 Septiembre de 2018, de Junaeb: Índice de obesidad cae en niños y aumenta en adolescentes: <https://www.cooperativa.cl/noticias/pais/salud/junaeb-indice-de-obesidad-cae-en-ninos-y-aumenta-en-adolescentes/2018-03-07/123824.html>
- Yáñez, C. (05 de Marzo de 2018). *La tercera*. Recuperado el 30 Septiembre de 2018, de Casi medio millón de chilenos sufre obesidad mórbida: <https://www.latercera.com/tendencias/noticia/casi-medio-millon-chilenos-sufre-obesidad-morbida/87366/>
- KidsHealth. (s.f.). *Glosario de términos médicos*. Recuperado el 01 Octubre de 2018, de Comida Chatarra: <https://kidshealth.org/es/kids/word-junk-food-esp.html>
- El Mostrador. (19 de Enero de 2017). *El Mostrador*. Recuperado el 01 Octubre de 2018, de OMS: Chile en el país con más sobrepeso de Latinoamérica: <https://www.elmostrador.cl/noticias/pais/2017/01/19/oms-chile-es-el-pais-con-mas-sobrepeso-de-latinoamerica/>
- Espinoza, C. (16 de Enero de 2014). *La Tercera*. Recuperado el Septiembre de 2018, de Estudio muestra que adolescentes chilenos comen sin tener hambre: <https://www.latercera.com/noticia/estudio-muestra-que-adolescentes-chilenos-comen-sin-tener-hambre/#>
- Palma, T., & Sullivan, C. (30 de Marzo de 2018). *La Tercera*. Recuperado el 2018 de Septiembre, de 10 hábitos bien chilenos que nos condenan a la gordura: <https://www.latercera.com/tendencias/noticia/10-habitos-bien-chilenos-nos-condenan-la-gordura/117269/#>
- OMS. (23 de Febrero de 2018). *Who.int*. Recuperado el Octubre de 2018, de Actividad física: <http://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Pérez, P. (s.f.). *IPSUSS*. Recuperado el Octubre de 2018, de 7 de 10 niños chilenos no cumple actividad física mínima recomendada por la Organización Mundial de la Salud: <http://www.ipsuss.cl/ipsuss/analisis-y-estudios/7-de-10-ninos-chilenos-no-cumple-actividad-fisica-minima-recomendada-por/2017-04-07/114749.html>
- Covey, S. (07 de Abril de 2010). *Productividad Personal*. Recuperado el Noviembre de 2018, de Definición de “hábito” por Stephen Covey: <http://productividadpersonal.es/definicion-de-hbito-por-stephen-covey/>
- OMS. (s.f.). *Organización Mundial de la Salud*. Recuperado el Noviembre de 2018, de Preguntas más frecuentes: <https://www.who.int/suggestions/faq/es/>
- SciELO. (2011). *SciELO.org.pe*. Recuperado el Noviembre de 2018, de Factores determinantes de la salud: Importancia de la prevención: <http://www.scielo.org.pe/pdf/amp/v28n4/a11.pdf>

- Sanz, T. (26 de Octubre de 2018). *Habitualmente*. Recuperado el Diciembre de 2018, de Los Hábitos, Qué Son, Cómo Se Forman Y Cómo Cambiarlos Según La Ciencia: <https://habitualmente.com/los-habitos-segun-la-ciencia/>
- Madrid Salud. (08 de Enero de 2018). *Madrid Salud*. Recuperado el Diciembre de 2018, de Sedentarismo y Salud: <http://madridsalud.es/sedentarismo-y-salud/>
- Adimark. (2014). *Adimark*. Recuperado el Diciembre de 2018, de ¿CUÁNTA COMIDA RÁPIDA CONSUMEN LOS CHILENOS?: <http://www.adimark.cl/estudios/documentos/los%20chilenos%20y%20la%20comida%20r%C3%A1pida.pdf>
- INE. (Noviembre de 2017). *INE*. Recuperado el Diciembre de 2018, de Satisfacción con el tiempo libre: [http://historico.ine.cl/enut/files/principales\\_resultados/enfoque-tiempo-libre-2017.pdf](http://historico.ine.cl/enut/files/principales_resultados/enfoque-tiempo-libre-2017.pdf)
- Reviriego, C. (20 de Diciembre de 2017). *Guía Infantil*. Recuperado el Diciembre de 2018, de Consecuencias de la obesidad en la adolescencia: <https://www.guiainfantil.com/articulos/alimentacion/obesidad/consecuencias-de-la-obesidad-en-la-adolescencia/>
- Clínica Las condes. (s.f.). *Clínica Las Condes*. Recuperado el Diciembre de 2018, de ADOLESCENCIA: LA OBESIDAD PUEDE SER UN PROBLEMA: <https://www.clinicalascondes.cl/CENTROS-Y-ESPECIALIDADES/Centros/Centro-de-Nutricion/Noticias/Te-puede-interesar/Obesidad-en-la-adolescencia>
- Guerri, M. (s.f.). *Psicoactiva*. Recuperado el Diciembre de 2018, de Sobrepeso en niños y adolescentes y los problemas psicológicos que le acompañan: <https://www.psicoactiva.com/blog/problemas-de-sobrepeso-en-ninos-y-adolescentes/>
- New, M. j. (Octubre de 2014). *Kidshealth*. Recuperado el Diciembre de 2018, de Trastornos de la alimentación: <https://kidshealth.org/es/teens/eat-disorder-esp.html>
- OMS. (13 de diciembre de 2018). *OMS*. Recuperado el Diciembre de 2018, de Adolescentes: riesgos para la salud y soluciones: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescents-health-risks-and-solutions>
- UNICEF. (2018). *UNICEF*. Recuperado el Diciembre de 2018, de Niños, niñas y adolescentes en Chile 2018: <http://unicef.cl/web/wp-content/uploads/2018/03/cifras-unicefv2.pdf>
- Centro Informajoven. (s.f.). *Informajoven*. Recuperado el Octubre de 2018, de Cambios en la pubertad y adolescencia: [http://www.informajoven.org/info/salud/k\\_7\\_7.asp](http://www.informajoven.org/info/salud/k_7_7.asp)
- Healthy Children. (s.f.). *Healthychildren*. Recuperado el Diciembre de 2018, de Las necesidades nutricionales del adolescente: <https://www.healthychildren.org/Spanish/ages-stages/teen/nutrition/Paginas/a-teenagers-nutritional-needs.aspx>
- MINSAL. (14 de Septiembre de 2018). *Bibliotecaminsal*. Recuperado el Diciembre de 2018, de Patrones de crecimiento para la evaluación nutricional de niños, niñas y adolescentes, desde el nacimiento hasta los 19 años de edad (con líneas de corte): <http://www.bibliotecaminsal.cl/patrones-de-crecimiento-para-la-evaluacion-nutricional-de-ninos-ninas-y-adolescentes-desde-el-nacimiento-hasta-los-19-anos-de-edad/>
- Elige vivir sano. (s.f.). *Elige vivir sano*. Recuperado el Octubre de 2018, de Elige vivir sano: <http://eligevivirsano.gob.cl/elige-vivir-sano-2/>

Journals. (2017). *Journals*. Recuperado el abril de 2019, de REFLEXIONES EN TORNO A LA “CIUDADANÍA DIGITAL”:  
<http://journals.sfu.ca/doxa/index.php/doxa/article/viewFile/34/28>

## ÍNDICE DE IMÁGENES

Imagen 1: Cambios físicos durante la adolescencia de mujer y hombre Disponible en: <a href="https://www.slideshare.net/guest923895/cambios-en-la-adolescencia/4?smtNoRedir=1">https://www.slideshare.net/guest923895/cambios-en-la-adolescencia/4?smtNoRedir=1</a> .....	19
Imagen 2: Jóvenes vestidas estilo cowboy Disponible en: <a href="https://www.lavanguardia.com/de-moda/moda/20160406/40926910367/tribus-urbanas-festivales-musica-coachella.html">https://www.lavanguardia.com/de-moda/moda/20160406/40926910367/tribus-urbanas-festivales-musica-coachella.html</a> .....	21
Imagen 3: Jóvenes vistiendo estilo rockero. Disponible en: <a href="http://quierestribusurbanas.blogspot.com/2016/08/que-son-tribus-urbanas.html">http://quierestribusurbanas.blogspot.com/2016/08/que-son-tribus-urbanas.html</a> .....	21
Imagen 4: Los entretenimientos tecnológicos conforman el principal pasatiempo en los jóvenes. Disponible en: <a href="https://www.infobae.com/salud/fitness/2017/02/15/sedentarismo-mas-del-80-de-los-adolescentes-no-realiza-actividad-fisica/">https://www.infobae.com/salud/fitness/2017/02/15/sedentarismo-mas-del-80-de-los-adolescentes-no-realiza-actividad-fisica/</a> .....	35
Imagen 5: Recreación del pensamiento de una joven con anorexia. Disponible en: <a href="https://semccblog.wordpress.com/2017/03/14/un-11-de-los-adolescentes-esta-en-riesgo-de-sufrir-anorexia-o-bulimia/">https://semccblog.wordpress.com/2017/03/14/un-11-de-los-adolescentes-esta-en-riesgo-de-sufrir-anorexia-o-bulimia/</a> .....	40
Imagen 6: Trastornos de la alimentación: Limitarse a comer solo vegetales o comer en exceso. Disponible en: <a href="https://www.nocreasnada.com/trastornos-alimenticios-mas-comunes-incidencia/">https://www.nocreasnada.com/trastornos-alimenticios-mas-comunes-incidencia/</a> ...	41
Imagen 7: Menú saludable Junaeb de cadena de comida rápida Doggis. Disponible en: <a href="https://www.eldinamo.cl/nacional/2018/10/11/senador-guido-girardi-asegura-que-elige-vivir-sano-es-jefe-de-campana-de-la-comida-chatarra/">https://www.eldinamo.cl/nacional/2018/10/11/senador-guido-girardi-asegura-que-elige-vivir-sano-es-jefe-de-campana-de-la-comida-chatarra/</a> .....	42
Imagen 8: autoridades y alumnos en lanzamiento “De la bandeja al plato”. Disponible en: <a href="https://www.biobiochile.cl/noticias/nacional/chile/2019/04/26/junaeb-dice-adios-a-sus-clasicas-bandejas-e-introduce-vajilla-para-que-alumnos-coman-como-en-casa.shtml">https://www.biobiochile.cl/noticias/nacional/chile/2019/04/26/junaeb-dice-adios-a-sus-clasicas-bandejas-e-introduce-vajilla-para-que-alumnos-coman-como-en-casa.shtml</a> .....	43
Imagen 9: Aplicación de sello de etiquetado de alimentos. Disponible en: <a href="https://pyme.emol.com/10654/ano-la-ley-etiquetado-mas-la-mitad-los-consumidores-cambio-marca-producto-menos-sellos/">https://pyme.emol.com/10654/ano-la-ley-etiquetado-mas-la-mitad-los-consumidores-cambio-marca-producto-menos-sellos/</a> .....	43
Imagen 10: Diseño de tenedor inteligente para no comer de prisa. Disponible en: <a href="https://www.blog.andaluciaesdigital.es/disenos-inteligentes-para-la-ciudad/">https://www.blog.andaluciaesdigital.es/disenos-inteligentes-para-la-ciudad/</a> .....	44
Imagen 11: Desarrollo de clases de cocina con apoderados en colegio Nuevo Horizonte. Disponible en: <a href="http://colegionovohorizonte.cl/archivos/1913">http://colegionovohorizonte.cl/archivos/1913</a> .....	44
Imagen 12: Chef desarrollando clases a los niños. Disponible en: <a href="https://www.escuelahosteleriasalamanca.es/talleres-gratuitos-de-cocina-saludable-para-colegios/">https://www.escuelahosteleriasalamanca.es/talleres-gratuitos-de-cocina-saludable-para-colegios/</a> .	45
Imagen 13: Uso de máquinas de plazas públicas. Disponible en: <a href="http://dnoticias.cl/municipio-de-putaendo-emite-declaracion-publica/">http://dnoticias.cl/municipio-de-putaendo-emite-declaracion-publica/</a> .....	45
Imagen 14: Lanzamiento de programa Recreo Activo en la Moneda. Disponible en: <a href="https://www.publimetro.cl/cl/noticias/2016/11/08/lanzan-programa-recreos-activos-enfrentar-sobrepeso-estudiantes.html?page=1&amp;word=nota&amp;blog=cl&amp;kind=category">https://www.publimetro.cl/cl/noticias/2016/11/08/lanzan-programa-recreos-activos-enfrentar-sobrepeso-estudiantes.html?page=1&amp;word=nota&amp;blog=cl&amp;kind=category</a> .....	46
Imagen 15: Captura de pantalla de aplicación Nike Training Club para realizar ejercicio. Disponible en: <a href="https://genial.guru/creacion-salud/10-aplicaciones-gratuitas-para-hacer-ejercicio-en-casa-61305/">https://genial.guru/creacion-salud/10-aplicaciones-gratuitas-para-hacer-ejercicio-en-casa-61305/</a> .....	46
Imagen 16: Diseño de plantilla inteligente para realizar ejercicio Disponible en: <a href="https://www.blog.andaluciaesdigital.es/disenos-inteligentes-para-la-ciudad/">https://www.blog.andaluciaesdigital.es/disenos-inteligentes-para-la-ciudad/</a> .....	47
Imagen 17: Referencia de espacio de consulta de nutricionista. Disponible en: <a href="https://derribandomitos.ufro.cl/images/carreras/nutricion.jpg">https://derribandomitos.ufro.cl/images/carreras/nutricion.jpg</a> .....	47
Imagen 18: Foto de referencia de pagina web de Clínica Somno. Disponible en: <a href="http://www.somno.cl/nutricion/">http://www.somno.cl/nutricion/</a> .....	48

Imagen 19: Iniciativas de fondos concursables Programa Elige Vivir Sano. Disponible en: <a href="https://www.facebook.com/EligeVivirSano/photos/tienes-una-idea-de-feria-innovadora-para-tu-ciudad-eligevivirsano-y-asof-te-est%C3%A1/2216828675058442/">https://www.facebook.com/EligeVivirSano/photos/tienes-una-idea-de-feria-innovadora-para-tu-ciudad-eligevivirsano-y-asof-te-est%C3%A1/2216828675058442/</a> .....	49
Imagen 20: Logo Programa Elige Vivir Sano. Disponible en: <a href="http://eligevivirsano.gob.cl/">http://eligevivirsano.gob.cl/</a> .....	49
Imagen 21: Insignia de Liceo Escuti Orrego de Quillota. Disponible en: <a href="http://www.mime.mineduc.cl/mvc/mime/ficha?rbd=1363">http://www.mime.mineduc.cl/mvc/mime/ficha?rbd=1363</a> .....	50
Imagen 22: Logo programa Vida Sana implementado en la ciudad de Santiago. Disponible en: <a href="http://www.saludstgo.cl/programa-vida-sana/">http://www.saludstgo.cl/programa-vida-sana/</a> .....	50
Imagen 23: Lanzamiento de programa de vida saludable de la Universidad del Desarrollo. Disponible en: <a href="https://www.udd.cl/noticias/2018/10/17/universidad-del-desarrollo-lanzo-programa-vida-sana-udd-saludable/">https://www.udd.cl/noticias/2018/10/17/universidad-del-desarrollo-lanzo-programa-vida-sana-udd-saludable/</a> .....	51
Imagen 24: Marca programa Estilos de Vida Saludable. Disponible en: <a href="https://www.sev.gob.mx/educacion-basica/esvisa/">https://www.sev.gob.mx/educacion-basica/esvisa/</a> .....	52
Imagen 25: Programa que promueve estilos de vida saludable, entregando a sus colaboradores herramientas que les permitan estar más felices mejorando su calidad de vida. Disponible en: <a href="https://cl.beneficios-incentivos.sodexo.com/product/salud-empresa/vivir-bien/">https://cl.beneficios-incentivos.sodexo.com/product/salud-empresa/vivir-bien/</a> .....	52
Imagen 26: Educación online. Disponible en: <a href="http://noti-rse.com/rse/plataformas-gratuitas-en-pro-de-la-educacion-online-en-latinoamerica/">http://noti-rse.com/rse/plataformas-gratuitas-en-pro-de-la-educacion-online-en-latinoamerica/</a> .....	54
Imagen 27: Interfaz de Facebook. Disponible en: <a href="https://hipertextual.com/2019/05/anuncios-facebook-f8-2019-su-constante-promesa-privacidad">https://hipertextual.com/2019/05/anuncios-facebook-f8-2019-su-constante-promesa-privacidad</a> .....	57
Imagen 28: Interfaz de compra de productos de Instagram. Disponible en: <a href="https://www.fayerwayer.com/2019/03/comprar-en-instagram/">https://www.fayerwayer.com/2019/03/comprar-en-instagram/</a> .....	57
Imagen 29: Perfil profesional de LinkedIn. Disponible en: <a href="https://ingesaez.es/nuevo-diseno-del-perfil-de-linkedin-en-2018/">https://ingesaez.es/nuevo-diseno-del-perfil-de-linkedin-en-2018/</a> .....	58
Imagen 30: Interfaz de Twitter. Disponible en: <a href="https://www.fayerwayer.com/2019/01/twitter-boton-chispa-orden-cronologico/">https://www.fayerwayer.com/2019/01/twitter-boton-chispa-orden-cronologico/</a> .....	58
Imagen 31: Interfaz de Whatsapp. Disponible en: <a href="https://elandroidelibre.elespanol.com/2015/04/whatsapp-se-actualiza-con-material-design-apk.html">https://elandroidelibre.elespanol.com/2015/04/whatsapp-se-actualiza-con-material-design-apk.html</a> .....	59
Imagen 32: interfaz de chat de Messenger. Disponible en: <a href="https://www.fayerwayer.com/2018/10/facebook-messenger-4/">https://www.fayerwayer.com/2018/10/facebook-messenger-4/</a> .....	59
Imagen 33: Interfaz de inicio de YouTube. Disponible en: <a href="https://www.t13.cl/noticia/tendencias/tecnologia/fotos-cambios-tendra-youtube-usuarios-android">https://www.t13.cl/noticia/tendencias/tecnologia/fotos-cambios-tendra-youtube-usuarios-android</a> . 60	60
Imagen 34: Aplicación de Snapchat para descargar en celular. Disponible en: <a href="https://www.entrepreneur.com/article/313400">https://www.entrepreneur.com/article/313400</a> .....	60
Imagen 35: Interfaz de búsqueda en Pinterest. Disponible en: <a href="http://musa.lavoz.com.ar/moda/pinterest-anticipa-las-tendencias-que-se-vendran-en-2019">http://musa.lavoz.com.ar/moda/pinterest-anticipa-las-tendencias-que-se-vendran-en-2019</a> .....	61

## ÍNDICE DE GRAFICOS

Grafico 1: Conclusiones del informe de Lalonde de salud pública de Canadá Grafico. Disponible en: <a href="https://saludypoesia.wordpress.com/2014/01/24/informe-lalonde/">https://saludypoesia.wordpress.com/2014/01/24/informe-lalonde/</a> .....	11
Grafico 2: Curva de adquisición de hábitos. Gráfico propio. ....	14
Grafico 3: Distribución de población por tramo de edad en Chile. Disponible en: <a href="http://unicef.cl/web/wp-content/uploads/2018/03/cifras-unicefv2.pdf">http://unicef.cl/web/wp-content/uploads/2018/03/cifras-unicefv2.pdf</a> .....	16
Grafico 4: Porcentaje de niños que viven en zona urbana y rural y pertenencia a pueblos indígenas e inmigrantes. Disponible en: <a href="http://unicef.cl/web/wp-content/uploads/2018/03/cifras-unicefv2.pdf">http://unicef.cl/web/wp-content/uploads/2018/03/cifras-unicefv2.pdf</a> . 16	16
Grafico 5: Distribución de escolares por niveles de enseñanza. Disponible en: <a href="http://unicef.cl/web/wp-content/uploads/2018/03/cifras-unicefv2.pdf">http://unicef.cl/web/wp-content/uploads/2018/03/cifras-unicefv2.pdf</a> .....	16

Grafico 6: Índices de obesidad año 2016 según la Encuesta Nacional de Salud (ENS). Disponible en: <a href="https://www.latercera.com/tendencias/noticia/casi-medio-millon-chilenos-sufre-obesidad-morbida/87366/">https://www.latercera.com/tendencias/noticia/casi-medio-millon-chilenos-sufre-obesidad-morbida/87366/</a> .....	28
Grafico 7: Índices de obesidad en escolares chilenos según JUNAEB. Disponible en: <a href="https://www.junaeb.cl/archivos/32719">https://www.junaeb.cl/archivos/32719</a> .....	29
Grafico 8: Cifras por género y edad de los consumidores de comida rápida. Disponible en: <a href="http://www.adimark.cl/estudios/documentos/los%20chilenos%20y%20la%20comida%20r%C3%A1pida.pdf">http://www.adimark.cl/estudios/documentos/los%20chilenos%20y%20la%20comida%20r%C3%A1pida.pdf</a> .....	31
Grafico 9: Resumen de hábitos alimenticios de los chilenos. Disponible en: <a href="http://www.t13.cl/noticia/tendencias/cultura/Que-comen-los-chilenos-Estudio-revela-los-habitos-alimenticios">http://www.t13.cl/noticia/tendencias/cultura/Que-comen-los-chilenos-Estudio-revela-los-habitos-alimenticios</a> .....	33
Grafico 10: Índices de actividad física de niños chilenos. Disponible en: <a href="http://www.ipsuss.cl/ipsuss/analisis-y-estudios/7-de-10-ninos-chilenos-no-cumple-actividad-fisica-minima-recomendada-por/2017-04-07/114749.html">http://www.ipsuss.cl/ipsuss/analisis-y-estudios/7-de-10-ninos-chilenos-no-cumple-actividad-fisica-minima-recomendada-por/2017-04-07/114749.html</a> .....	35
Grafico 11: Frecuencia de actividades de tiempo libre de los chilenos por rango de edad y estrato social. Disponible en: <a href="https://visionhumanachile.wordpress.com/2016/06/30/tiempo-libre-que-hacen-los-chilenos-cuando-descansan/">https://visionhumanachile.wordpress.com/2016/06/30/tiempo-libre-que-hacen-los-chilenos-cuando-descansan/</a> .....	36
Grafico 12: Participación en actividades de lectura, navegación por internet y deportes por tramo de edad. Disponible en: <a href="http://historico.ine.cl/enut/files/principales_resultados/enfoque-tiempo-libre-2017.pdf">http://historico.ine.cl/enut/files/principales_resultados/enfoque-tiempo-libre-2017.pdf</a> .....	37
Grafico 13: Actividades de ocio de los chilenos en general. Disponible en: <a href="http://historico.ine.cl/enut/files/principales_resultados/enfoque-tiempo-libre-2017.pdf">http://historico.ine.cl/enut/files/principales_resultados/enfoque-tiempo-libre-2017.pdf</a> .....	37
Grafico 14: Uso de celulares en escolares según MINEDUC. Disponible en: <a href="https://www.instagram.com/p/B0TcaZNHrvE/">https://www.instagram.com/p/B0TcaZNHrvE/</a> .....	55
Grafico 15: Línea de tiempo de creación de redes sociales. Disponible en: <a href="https://www.slideshare.net/MisaelGonzalezOlivares/201600071-linea-del-tiempo-de-redes-sociales">https://www.slideshare.net/MisaelGonzalezOlivares/201600071-linea-del-tiempo-de-redes-sociales</a> .....	56
Grafico 16: Frecuencia de uso de redes sociales según encuesta Cadem. Disponible en: <a href="https://www.anda.cl/uso-de-redes-sociales-en-chile/">https://www.anda.cl/uso-de-redes-sociales-en-chile/</a> .....	62
Grafico 17: Frecuencia de uso de redes sociales por generación según encuesta Cadem. Disponible en: <a href="https://www.anda.cl/uso-de-redes-sociales-en-chile/">https://www.anda.cl/uso-de-redes-sociales-en-chile/</a> .....	63
Grafico 18: Uso de redes sociales para distintas actividades. Disponible en: <a href="https://www.anda.cl/wp-content/uploads/2019/04/Estudio-El-Chile-que-Viene_Red-Sociales.pdf">https://www.anda.cl/wp-content/uploads/2019/04/Estudio-El-Chile-que-Viene_Red-Sociales.pdf</a> .....	63

## INDICE DE ESQUEMAS

Esquema 1: Mapa conceptual de resumen de la obesidad en los adolescentes. Creación propia. ....	10
Esquema 2: Mapa conceptual de resumen de la obesidad en los adolescentes. Creación propia. ....	10
..... <b>¡Error! Marcador no definido.</b>	
Esquema 3: Factores que afectan la salud de las personas según Informe de Lalonde año 1974, elaborado por el gobierno canadiense. Disponible en: <a href="https://prezi.com/f9hcfwilr2wf/determinantes-de-la-salud-segun-modelo-lalonde/">https://prezi.com/f9hcfwilr2wf/determinantes-de-la-salud-segun-modelo-lalonde/</a> .....	12
Esquema 4: Formación de hábitos según Stephen Covey. Disponible en: <a href="http://productividadpersonal.es/definicion-de-hbito-por-stephen-covey/">http://productividadpersonal.es/definicion-de-hbito-por-stephen-covey/</a> .....	13
Esquema 5: Cambios durante la adolescencia. Disponible en: <a href="https://slideplayer.es/slide/2888265/17">https://slideplayer.es/slide/2888265/17</a>	
Esquema 6: Pirámide alimenticia recomendada para adolescentes. Disponible en: <a href="https://www.efdeportes.com/efd143/habitos-saludables-en-escolares.htm">https://www.efdeportes.com/efd143/habitos-saludables-en-escolares.htm</a> .....	22

Esquema 7: Grados de actividad física asociadas a actividades comunes de los adolescentes y su relación con la salud. Disponible en: <a href="https://www.efdeportes.com/efd143/habitos-saludables-en-escolares.htm">https://www.efdeportes.com/efd143/habitos-saludables-en-escolares.htm</a> .....	25
Esquema 8: Estado nutricional según la OMS. Disponible en: <a href="http://pacienterenal.general-valencia.san.gva.es/2017/05/03/la-obesidad-y-la-enfermedad-renal/">http://pacienterenal.general-valencia.san.gva.es/2017/05/03/la-obesidad-y-la-enfermedad-renal/</a> .....	26
Esquema 9: Formula para calcular el Índice de masa corporal. Disponible en: <a href="https://www.tomadieta.com/indice-masa-corporal/">https://www.tomadieta.com/indice-masa-corporal/</a> .....	26
Esquema 10: Alimentos ultra procesados. Disponible en: <a href="https://www.bbc.com/mundo/noticias-43080453e">https://www.bbc.com/mundo/noticias-43080453e</a> .....	32
Esquema 11: Consecuencias de salud del sobrepeso y la obesidad. Disponible en: <a href="http://www.revista.unam.mx/vol.16/num5/art34/img/img6.jpg">http://www.revista.unam.mx/vol.16/num5/art34/img/img6.jpg</a> .....	38
Esquema 12: Línea de tiempo de evolución de la música. Disponible en: <a href="https://www.mariajesusmusica.com/inicio/aparatos-de-reproduccion-y-grabacion-sonora-linea-de-tiempo-con-genially">https://www.mariajesusmusica.com/inicio/aparatos-de-reproduccion-y-grabacion-sonora-linea-de-tiempo-con-genially</a> .....	53
Esquema 13: Línea de tiempo de evolución de la computadora. Disponible en: <a href="https://www.significados.com/computadora/">https://www.significados.com/computadora/</a> .....	54
Esquema 14: Oportunidad de la problemática. Elaboración propia.....	85

