TESIS

por Gianfranco Santisteban

Fecha de entrega: 15-ago-2023 09:57a.m. (UTC-0500)
Identificador de la entrega: 2146224937
Nombre del archivo: RIVERA_SANTISTEBAN.docx (11.1M)
Total de palabras: 14792
Total de caracteres: 85761

FACULTAD DE ARTES Y HUMANIDADES

Carrera de Arte y Diseño Empresarial

DISEÑO DE PERSONAJES LÚDICOS PARA EVITAR MALOS HÁBITOS ALIMENTICIOS EN NIÑOS DEL CUARTO AÑO DE PRIMARIA DE UNA INSTITUCIÓN PÚBLICA EN LA REGIÓN CALLAO

Tesis para optar el Título Profesional de Licenciado en Arte y Diseño Empresarial

GIANFRANCO RIVERA SANTISTEBAN
(0009-0003-2366-8521)

Asesor:
Juan Pablo Miguel Aponte Ruidias
(0000-0002-9901-8192)

José Luis Príncipe De Lama
(0000-0002-4925-7777)

Lima – Perú
2023

Dedicatoria

El presente trabajo investigativo lo dedico principalmente de Dios, por ser mi inspirador y darme fuerzas para continuar.

A mi tía y a mis padres, por todo su amor y sacrificio en todos estos años.

A mis hermanos, por acompañarme y estar siempre presentes en cada etapa de mi vida. Por el apoyo moral que recibía de cada uno de ellos.

Y por último, a todas las personas que me brindaron su cooperación para la elaboración de esta investigación. Tanto profesores como especialistas en salud, que me abrieron sus puertas y compartieron todos sus conocimientos.

Agradecimiento

A Dios, por haberme permitido llegar hasta aquí.

A mi familia, por haberme dado la oportunidad de formarme en esta prestigiosa universidad, y por haber sido mi mayor apoyo durante todo este tiempo.

De manera especial a mis asesores de tesis por haberme guiado en la elaboración de este trabajo; a mis profesores por su tiempo y enseñanzas a lo largo de mi hermosa carrera universitaria y haberme brindado el apoyo para desarrollarme profesionalmente y seguir cultivando mis valores.

Resumen

En el Perú, más del 40% de los niños en edad escolar sufren de sobrepeso y obesidad por consumir alimentos procesados con alto contenido de carbohidratos y azúcares. Por otro lado, la Organización Mundial de la Salud menciona que la edad correspondiente a la niñez está de entre los 6 a 12 años, cuando ocurre el desarrollo psicosocial y emocional del ser humano. Es por esta razón que el presente proyecto tuvo como objetivo realizar una propuesta lúdica como herramienta de aprendizaje de las buenas prácticas saludables en niños del cuarto año de primaria de una institución escolar estatal en el distrito del Callao. Para lograr la comunicación con los niños, se han diseñado personajes lúdicos que provean información sobre el daño que los alimentos chatarras producen a la salud y cuales lo ayudan a crecer sanos. Por medio de estos personajes, aprenderán a conocer cuál es la información que tienen sobre estos alimentos, y si saben lo que realmente están comiendo. Para evaluar esta información se aplicó una encuesta en donde se obtuvo que la mayoría de los niños pudo conocer y entender el peligro de una mala alimentación y prometieron llevar una alimentación más saludable.

Palabras claves: Diseño, personajes lúdicos, sobrepeso, obesidad, estrés.

Abstract

In Peru, more than 40% of school-age children suffer from overweight and obesity due to consuming processed foods with a high content of carbohydrates and sugars. On the other hand, the World Health Organization mentions that the age corresponding to childhood is between 6 and 12 years, when the psychosocial and emotional development of the human being occurs. It is for this reason that the present project had the objective of making a playful proposal as a learning tool for good healthy practices in children in the fourth year of primary school of a state school institution in the district of Callao. In order to achieve communication with children, playful characters have been designed that provide information about the damage that junk foods cause to health and which help them to grow up healthy. Through this game, they will learn to know what information they have about these foods, and if they know what they are really eating. To evaluate this information, a survey was applied where it was obtained that most of the children could know and understand the danger of a bad diet and they promised to eat a healthier diet.

Keyword: Overweight, obesity, stress, playful game, design.

ÍNDICE

Capítulo I. 11

Introducción ……...……..11

Descripción del problema encontrado.....12

Problema principal 13

Problemas secundarios. 13

Citas visuales del problema.....13

Collage del problema (Moodboard)..... **Error! Bookmark not defined.**

Justificación de la investigación……..21

Pregunta de investigación. 23

Hipótesis…….……...….23

Descripción de los actores.....23

Descripción del campo.....24

Metodología del problema……...…….…….27

Metodología del proyecto…….27

Capítulo II 29

Marco Teórico del problema. 29

Obesidad**.**.....29

Estrés. 33

Marco teórico del proyecto. 35

Resumen de entrevistas.....37

Estado del Arte del proyecto. 39

Capítulo III.....47

Concepto del proyecto. 47

Collage del concepto…….52

Paleta de colores…..………………….……………………….…….……53

Tipografía…....…………………………………………………....…...…...55

Público Objetivo………………………………………………………………..55

Proyecto de diseño……………………………………………………………..56

Pieza principal………………………………………………………...57

Relación entre problema, concepto, público objetivo y proyecto……………………...58

Marca del proyecto……………………………………………………………...59

Diseño de la Comunicación…………………………………………………..61

Piezas empleadas ……………………………………………………………61

Validación………………………………………………………………………69

Conclusiones……………………………………………………………………76

Recomendaciones………………………………………………………………79

Referencias bibliográficas………………………………………………………80

Anexos……………………………………………………………………………..89

Índice de figuras

Nº		Pág.
Figura 1	Visión de comida chatarra.	13
Figura 2	Tipo de alimentos que consumen los niños.	14
Figura 3	Niño comiendo hamburguesa.	14
Figura 4	Los niños son consumidores de papas fritas y comida chatarra.	15
Figura 5	Niñas adquiriendo golosinas en el kiosco de la escuela.	15
Figura 6	Vista de comida con exceso de azúcar.	16
Figura 7	Vista de niños comprando golosinas en el kiosco de la escuela.	16
Figura 8	Niño con exceso de peso comiendo salchipapas a la hora del recreo.	17
Figura 9	El consumo de azúcares en los niños es muy alto.	17
Figura 10	El sedentarismo y la comida chatarra producen la obesidad en los niños.	18
Figura 11	La acumulación de grasa abdominal es el primer síntoma del exceso de peso.	18
Figura 12	Niña con mal humor comiendo galletas para sentirse mejor.	19
Figura 13	Vista de comida con exceso de azúcar.	19
Figura 14	Obesidad infantil y sus consecuencias.	20
Figura 15	Estudiantes adquiriendo snacks en el kiosco de la escuela.	20
Figura 16	Moodboard del problema.	21
Figura 17	Niño consumiendo comida chatarra.	25
Figura 18	Niña consumiendo en el recreo un plato de comida china.	26
Figura 19	Niñas en hora del recreo comprando arroz chaufa.	26
Figura 20	Niño comiendo hamburguesa en la hora del recreo.	27
Figura 21	Juégate por tu salud.	39
Figura 22	Elementos del juego: Tablero, ruleta, cartas con preguntas, ejercicios, penitencias y adivinanzas.	40
Figura 23	Influencer de la sazón.	42
Figura 24	Algunas publicaciones de la página del proyecto Influencer de la sazón.	42
Figura 25	La Superliga Nutritiva.	44
Figura 26	Presentación de la canción de la Superliga Nutritiva en youtube.	44
Figura 27	Marca del juego Tu mayor premio.	45
Figura 28	Material impreso de parte de los juegos de Tu Mayor Premio.	45

Figura 29	Juego para combatir el estrés: RILAX.	46
Figura 30	Alimentos saludables.	48
Figura 31	Niños alimentándose con frutas.	49
Figura 32	Niños alimentándose sanamente.	49
Figura 33	Niños alimentándose sanamente.	50
Figura 34	Alimentación escolar saludable.	50
Figura 35	Personajes para prevención de la obesidad infantil	51
Figura 36	Pirámide alimenticia	51
Figura 37	Juego de cartas con alimentos y nutrientes	52
Figura 38	Moodboard del Proyecto	53
Figura 39	Paleta de colores del juego Healthy Team.	54
Figura 40	Tipografía del juego Healthy Team.	55
Figura 41	Personajes del juego Healthy Team.	58
Figura 42	Marca del proyecto lúdico.	60
Figura 43	Tablero del juego Healthy Team.	62
Figura 44	Tarjeta informativa de proteínas.	63
Figura 45	Tarjeta informativa de minerales.	63
Figura 46	Tarjeta informativa de vitaminas.	64
Figura 47	Tarjeta informativa de carbohidratos.	64
Figura 48	Tarjeta informativa de comidas chatarras.	65
Figura 49	Reverso de las tarjetas informativas.	65
Figura 50	Caja de presentación del juego Healthy Team.	66
Figura 51	Tarjetas del juego de memoria.	67
Figura 52	Caja de presentación del juego de memoria educativo Healthy Team.	68
Figura 53	Charla informativa sobre los personajes lúdicos.	71
Figura 54	Niños jugando el juego de mesa.	72
Figura 55	Niña avanzando con una ficha del juego.	72
Figura 56	Niño avanzando con una ficha del juego.	73
Figura 57	Niño leyendo tarjeta de comida chatarra.	73
Figura 58	Niño leyendo tarjeta de alimentos saludables.	74
Figura 59	Niña jugando el juego de mesa.	74
Figura 60	Niños jugando el juego de mesa.	75
Figura 61	Niño contando sus tarjetas pares ganadas.	75

Figura 62 Niña identificada con el personaje Nina en representación de las vitaminas. 77
Figura 63 Niño identificado con el personaje Mine en representación de los minerales. 77
Figura 64 Niña identificada con el personaje Carla en representación de los carbohidratos. 78

Capítulo I

Introducción

La niñez es considerada por la Organización Mundial de la Salud (OMS) como la etapa de los 6 a 12 años donde ocurre el desarrollo psicosocial y emocional del ser humano, por lo que es fundamental mantener una alimentación saludable para que el niño pueda desarrollar sus habilidades cognitivas. Por otro lado, es el tiempo en que comienza a forjar lazos afectivos con personas fuera del hogar, por medio de actividades educativas y de recreación (Euroinnova, 2023). En la actualidad el sedentarismo, los juegos de video y el internet, han hecho que los niños cada vez realicen menos esfuerzos físicos que unido al consumo de alimentos no saludables, han provocado el aumento de niños con sobrepeso y obesidad.

De acuerdo a la Organización para la Alimentación y la Agricultura (FAO), cada vez hay más personas obesas que desnutridas (RPP, 2019) y en el Perú, más del 40% de los niños en edad escolar sufren de sobrepeso y obesidad debido principalmente al consumo de alimentos procesados que tienen alto contenido de carbohidratos y azúcares (INSA, 2017), por lo que se hace necesario que el niño adquiera conocimientos sobre alimentación saludable para que pueda generar correctos hábitos alimenticios y prevenir el sobrepeso.

De acuerdo a Aliaga et al (2020) la obesidad infantil, aunque puede estar originada por una enfermedad genética endocrina, en la mayoría de los casos se produce como resultado de la combinación de una serie de factores ambientales como sedentarismo, mala alimentación, trastornos genéticos hereditarios, problemas psicológicos y estrés.

La presentación de esta investigación busca mostrar la importancia del diseño de juegos lúdicos en las escuelas para combatir la obesidad en los niños de etapa escolar, que pueden ser evitados si se comienza corrigiendo los malos hábitos y comportamientos alimenticios en temprana edad (Alomoto y Yánez, 2019).

El director general de la FAO alerta sobre el alarmante aumento del sobrepeso y la obesidad en América Latina y el Caribe. Fuente: Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y Agricultura (2018).

Descripción del problema encontrado

En un Centro Educativo Estatal del Callao, se vienen presentando problemas de obesidad y estrés, debido al consumo de alimentos pocos saludables y considerados como alimentos chatarra, debido a la proximidad de vendedores ambulantes que distribuyen su mercancía sin que exista un control por parte de la institución y que pueden ser adquiridos por los alumnos a cualquier hora del día, siendo específicamente y de mayor requerimiento en la hora del recreo que es de 9:45 a.m. a 10: 30 a.m. En esta hora, los niños se acercan a adquirir los productos que se venden en el primer piso y que son mayormente, dulces, snacks, pollo broaster, salchipapas, gaseosas y arroz chaufa, teniendo este último el precio de un sol, y que los niños adquieren entre 2 a 3 raciones por cada uno, ya que lo económico es lo que prevalece en sus respuestas a la hora de preguntar el porqué de sus gustos alimenticios.

Este problema se agrava debido a que, en la actualidad, los niños se encuentran inmersos en los juegos de video, series y/o películas que, si bien los mantiene fuera del peligro de las calles, los atan a un estado sedentario que, aunado a un proceso nutricional de alta ingesta de alimentos con alto contenido en grasas, azúcar, sodio y procesados los ha llevado a desarrollar exceso de peso (Cabrera, 2021). A su vez, estos patrones de consumo de alimentos tienen una estrecha relación directa con su salud física y mental debido a que los periodos de estrés influyen en el consumo de alimentos no saludables y a su vez, esto influye en el aumento de peso y obesidad. De acuerdo al Centro Pediátrico de Sevilla (2020), este consumo de alimentos no saludables afecta negativamente la percepción que tienen sobre si mismos por lo que al aumentar de peso produce problemas de autoestima que a su vez, los lleva a deprimirse y a tener problemas con su rendimiento escolar y sus relaciones sociales.

Debido a que esta situación problemática es consecuencia en algunos casos de la desinformación de buenas prácticas saludables y otras veces, a que a pesar de saberlo hacen caso omiso debido a circunstancias psicológicas, emotivas, entre otras, que los impulsa al consumo de estos alimentos, surgen los siguientes problemas de investigación.

Problema principal.

Los malos hábitos alimentícios, como consecuencia de la desinformación de las buenas prácticas saludables en niños escolares de cuarto año de primaria de una institución estatal en el distrito del Callao.

Problemas secundarios.

La obesidad como consecuencia de los malos hábitos alimenticios por la desinformación de las buenas prácticas saludables en niños escolares de cuarto año de primaria de una institución estatal en el distrito del Callao.

El estrés como consecuencia de los malos hábitos alimenticios por la desinformación de las buenas prácticas saludables en niños escolares de cuarto año de primaria de una institución estatal en el distrito del Callao.

Citas visuales del problema.

Figura 1

Visión de comida chatarra.

Nota: Comida chatarra. Una mala alimentación puede incrementar los trastornos del estado de ánimo. Fuente: Andina (2022).

Figura 2

Tipo de alimentos que consumen los niños.

Nota: La comida industrializada es la enemiga de la cocina y la salud. Fuente: Infocielo (2023).

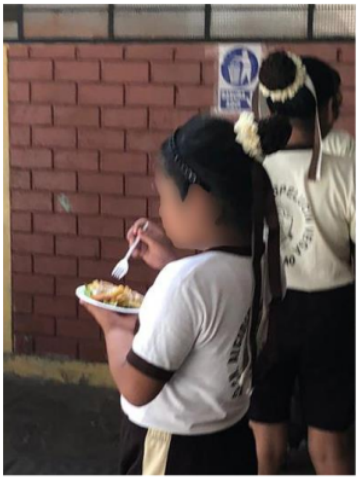
Figura 3

Niño comiendo hamburguesa.

Nota: Niño de la escuela comiendo hamburguesa casera.

Figura 4

Los niños son consumidores de papas fritas y comida chatarra.



Nota: Niños de la escuela a la hora de recreo consumiendo comida grasosa. Malnutrición por exceso, la tendencia que afecta la alimentación de los chicos argentinos. Fuente: Cucinare (2023).

Figura 5

Niñas adquiriendo golosinas en el kiosco del colegio.

Nota: Apafas que alquilan cafetines Fuente: Diario Correo

Figura 6

Vista de comida con exceso de azúcar.

Nota: Comida alta en azúcar. Buscan prohibir la venta de comida chatarra a menores de edad en todo México.
Fuente: Mundo sano (2020).

Figura 7

Vista de niños comprando golosinas en el kiosco de la escuela.

Nota: Venta de golosinas en kiosco escolar. La obesidad infantil - Impacto y riesgo del sobrepeso para los niños.
Fuente: Guía infantil (2022).

Figura 8

Niño con exceso de peso comiendo salchipapas a la hora del recreo.

Nota: Fotografía tomada a la hora del recreo.

Figura 9

El consumo de azúcares en los niños es muy alto.

Nota: Obesidad. Presentan un consenso médico para personas obesas que requieran una cirugía bariátrica. Fuente: Infobae (2023).

Figura 10

El sedentarismo y la comida chatarra producen la obesidad en los niños.

Nota: Nutricionista aconseja cómo evitar que tus hijos pequeños sean obesos a futuro. Fuente: Andina (2011).

Figura 11

La acumulación de grasa abdominal es el primer síntoma del exceso de peso.

Nota: La OMS prevé que la tasa de obesidad infantil casi se duplique en 10 años. Fuente: Federación mexicana de diabetes A.C. (2015).

Figura 12

Niña con mal humor comiendo galletas para sentirse mejor.

Nota: Comida no saludable. Los alimentos que provocan más estrés en los niños. Fuente: Guía infantil (2019).

Figura 13

Vista de comida con exceso de azúcar.

Nota. ¿Cuál es la peor comida chatarra? Fuente: En forma 180 (2018).

Figura 14

Obesidad infantil y sus consecuencias.

Nota: Estudiantes de Medicina animan en Tik Tok a reducir la obesidad infantil. Fuente: El Comercio (2021).

Figura 15

Estudiantes adquiriendo snacks en el kiosco de la escuela.

Nota: Estudiantes consumen productos elaborados de forma industrial. Fuente: La República (2020).

Collage del problema.

El collage del problema representa todas las consecuencias que conlleva el alimentarse inadecuadamente con productos que no son bien para la salud.

Los niños escolares tienden a consumir estos productos debido a un bajo costo y en situaciones repetitivas por el gusto que sienten al consumirlas; sin darse cuenta el problema de salud que les puede generar o enfermedades que a corto y largo tiempo les puede llegar a dar.

Figura 16

Moodboard del Problema.

Nota: Elaboración propia (2023).

Justificación de la investigación.

De acuerdo a la Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL), las personas de escasos recursos tienen una mayor probabilidad de sufrir distintas formas de malnutrición. Por su parte, la malnutrición aumenta los costos de la atención de salud, reduce la productividad y frena el crecimiento económico, lo que puede perpetuar el ciclo de pobreza y mala salud. (CEPAL, 2018). Por este motivo, ayudar a incrementar los conocimientos sobre buenas prácticas alimenticias en niños en edad escolar, ayudará a combatir el aumento de peso y la obesidad en los estratos sociales de menor recursos.

Cabe destacar, que esta investigación reviste de gran importancia por cuanto hoy en día los niños pareciesen no asumir hábitos alimenticios sanos, pues los mismos se ven abordados tanto por las redes sociales que motivan a las familias al consumo de comidas que en nada contribuyen con el bienestar de la salud. Es por ello, que desde las escuelas se debe orientar a los pequeños al consumo de hortalizas, verduras, frutas, granos, alimentos ricos en proteínas, fibras y vitaminas de manera tal, que estos hábitos adquiridos perduren en el tiempo.

De lo contrario, en cuestiones de años, existirá una población infantil con enfermedades crónicas que anteriormente eran asociadas solamente a los adultos, podría desarrollarse el incremento de niños con patologías crónicas que terminarían afectando el crecimiento, estados de salud, aprendizajes, entre otros factores que van en detrimento de la calidad de vida de los niños.

A razón de ello, esta investigación se justifica teóricamente debido a que se realizará para contribuir a brindar información sobre la relación entre los malos hábitos alimenticios y la falta de información de las buenas prácticas alimenticias; donde el objetivo es especificar si los malos hábitos alimentícios son consecuencia de la desinformación de las buenas prácticas saludables en estudiantes de cuarto año de primaria de una institución estatal en el distrito del Callao.

Igualmente, esta investigación se justifica metodológicamente porque al tratar de demostrar la existencia de relación entre los malos hábitos alimentarios y la desinformación de las buenas prácticas alimenticias en los niños de entre 8 a 10 años de edad de acuerdo a lo que consumen en el lugar donde estudian, se debe implementar un método que permita determinar las complicaciones que se generan para aceptar la influencia entre las variables de estudio.

En consecuencia, surgen como objetivos del estudio los siguientes:

Objetivo principal.

Diseñar personajes lúdicos para evitar malos hábitos alimenticios en niños de cuarto año de primaria de una institución pública de la región Callao.

Objetivos secundarios.

Indagar en el conocimiento que poseen los niños de cuarto año de primaria en relación a la sana alimentación.

Promocionar personajes lúdicos para evitar malos hábitos alimenticios en niños de cuarto año de primaria de una institución pública de la región Callao.

Pregunta de investigación.

¿Cómo el diseño de personajes lúdicos puede servir como herramienta de aprendizaje de los malos hábitos alimenticios como consecuencia de la desinformación de las buenas prácticas saludables en niños escolares del cuarto año de primaria de una institución estatal en el distrito del Callao?

Hipótesis

El diseño de personajes lúdicos sirve como herramienta para combatir los malos hábitos alimenticios como consecuencia de la desinformación de las buenas prácticas saludables en niños escolares del cuarto año de primaria de una institución estatal en el distrito del Callao.

Descripción de los actores.

Estudiantes

- Demográficos: Niños entre 9 y 10 años de edad de cuarto grado que estudian en la institución educativa estatal del Callao.
- Estatus social: Niños con nivel socioeconómico medio.
- Estilo de vida: Niños que gustan de las comidas chatarra como es: el pollo broaster, hamburguesas, arroz chaufa, snacks, gaseosas, etc.
- Actividades: Niños con poca actividad física que prefieren los videojuegos y escuchar música.

Director.

Cuenta con estudios superiores, de nivel socioeconómico medio; edad 49 años de edad y residenciado en el Callao.

Profesores.

Profesionales con educación secundaria completa, estudios técnicos, universitarios; edades entre 30-45 años, viven en el Callao o en los distritos aledaños de San Martín de Porres.

Psicólogo.

Al involucrar a los psicólogos con los profesores en la mejora de los conocimientos sobre los alimentos que no son saludables e identificarlos, ayudan a controlar los problemas que tienen los niños con su peso y a conocer las consecuencias físicas y psicológicas a las que se enfrentan por no tener una alimentación sana (Cabrera, 2021)

MINEDU

El Ministerio de Educación es el órgano rector de las políticas educativas nacionales y ejerce su rectoría a través de una coordinación y articulación intergubernamental con los Gobiernos Regionales y Locales, propiciando mecanismos de diálogo y participación.

Dirección Regional de Educación del Callao

Es el órgano encargado de capacitar, asesorar, orientar, investigar, adecuar, experimentar, validar, supervisar y evaluar las acciones educativas de su jurisdicción.

MINSA

El Ministerio de Salud es la entidad que se encarga de proteger la dignidad personal, promoviendo la salud, previniendo las enfermedades y garantizando la atención integral de salud de todos los habitantes del país.

Descripción del campo

La investigación se enfoca en un Centro Educativo Estatal del Callao, el cual se encuentra cerca de negocios para la venta de productos comestibles, cabinas de internet, librería, peluquería y por las noches carritos de venta de yuca frita, pop corn, papas fritas, camotes fritos, golosinas, así como también un mercado y vendedores ambulantes que

expenden comida chatarra, golosinas y carritos sangucheros en donde se preparan platos preferidos por los estudiantes y que pueden ser adquiridos por los alumnos a cualquier hora del día, siendo específicamente y de mayor requerimiento en la hora del recreo.

El edificio cuenta con dos pisos, tres escaleras de cerámica, una hacia el frente y una a cada lateral del patio, así mismo dos lavamanos una a cada lateral. Igualmente, cuenta con un auditorio mediano para la realización de actos, la institución cuenta con una dirección, una oficina para trámites escolares, una cafetería para el personal docente, y un espacio al aire libre donde se vende comida y snacks a los niños, un patio trasero donde se realiza las actividades de educación física (básquet, fútbol, vóley, etc.), una pista atlética de ladrillo molido y cuenta con una cancha sintética.

En el centro educativo funciona primaria en la mañana y secundaria por la tarde, con treinta alumnos por aula. Cada aula cuenta con ventanas de fierros de forma horizontal y vertical y ventana de vidrio con marco de fierro. Sus mesas son de madera y patas de fierro, asientos y respaldar de madera y tiene piso de cemento pulido. Así mismo cuenta con baños tanto para niños como para niñas de tazas en buen estado y lavamanos de cerámica, piso de cerámica, puertas de fierro corredizas con ventanas de vidrio.

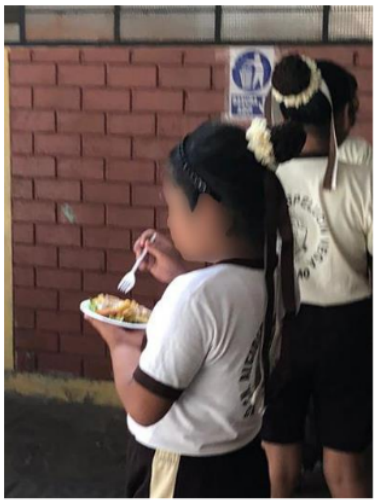
Figura 17

Niño consumiendo comida chatarra.

Nota: Fotografía tomada en la institución.

Figura 18

Niña comiendo en el recreo un plato de comida china.



Nota: Fotografía tomada en la institución.

Figura 19

Niñas en hora de recreo comprando arroz chaufa.

Nota: Fotografía tomada en la institución.

Figura 20

Niño comiendo hamburguesa en la hora de recreo.

Nota: Fotografía tomada en la institución.

Metodología del problema

Para efectos de este estudio, se utilizó una metodología cualitativa, para lo cual se realizó entrevistas a los niños y al personal que trabaja en la institución educativa del Callao, ya que se considera importante conocer sobre el manejo de la alimentación de los mismos dentro del hogar y fuera de él, al igual que la información sobre las buenas prácticas alimenticias. Al mismo tiempo se realizó una charla por parte de la nutricionista a los alumnos del cuarto año de educación primaria. Asimismo, se realizaron indagaciones mediante referentes visuales y bibliográficos en internet que han servido como soporte teórico en el estudio.

Metodología del proyecto

En cuanto a la metodología aplicada para el desarrollo del proyecto, se tomó en consideración el estudio de campo desde el cual se palparon todas las evidencias y la planificación de las actividades claves a desarrollar en el estudio, mediante el cual se lograron los resultados.

<table>
<tr><th>SOCIOS CLAVE</th><th>ACTIVIDADES CLAVE</th><th>PROPUESTA DE VALOR</th><th>RELACIONES CON CLIENTES</th><th>SEGMENTOS DE CLIENTES</th></tr>
<tr><td rowspan="3">Diseñador

Profesores

Nutricionista

Psicólogo

De manera indirecta:

MINEDU

DREC

MINSA</td><td>- Elegir qué tipo de personaje es más influyente en los niños para que sea quien imparta la información por medio del juego.

- Elegir los colores adecuados que sean atractivos a los niños.</td><td>- Cada pieza del juego llevará la información adecuada para impartir buenas prácticas de alimentación en los estudiantes.

- El personaje brindará la información de cada alimento.</td><td>- A través de un juego de mesa.

- A través de un juego de memoria.</td><td rowspan="3">- Estudiantes de 9 a 10 años de edad que cursan 4to. año de primaria, en una institución educativa en el Callao.

-Estudiantes que tienen malos hábitos alimenticios.</td></tr>
<tr><td>RECURSOS CLAVE</td><td>HISTORIA / EXPERIENCIA</td><td>CANALES</td></tr>
<tr><td>-Información relevante sobre el sobrepeso y obesidad.
- Uso del diseño para lograr ilustraciones que llamen la atención del niño.</td><td>-Impartir la información sobre alimentación saludable.

- Informar sobre las buenas prácticas de consumir alimentos que sean saludables.</td><td>-Información directa en los colegios.

- Charla sobre la buena alimentación.</td></tr>
<tr><td colspan="5">CONCEPTO
Información de buenas prácticas saludables a través de personajes lúdicos para promover una alimentación balanceada y libre de la denominada comida “chatarra”.</td></tr>
<tr><td colspan="3">ESTRUCTURA DE COSTOS
- Costo de Diseño
- Diseño de piezas de comunicación.
- Costo de servicios de charlas por parte de la Nutricionista; el Nefrólogo y la Psicóloga.</td><td colspan="2">FUENTES DE INGRESOS
- Recursos propios.
- Venta de merchandising.
- Rifas.</td></tr>
</table>

Capítulo II

Marco Teórico del problema.

Obesidad.

Definición y Concepto de Obesidad. El sobrepeso o preobesidad son condiciones caracterizadas por un exceso de peso corporal o una distribución anormal de la grasa corporal. Las personas con sobrepeso tienen un IMC (Índice de Masa Corporal) entre 25 y 29 kg/m^2. El diagnóstico de obesidad se realizará si la paciente rechaza el tratamiento y su IMC es superior a 30 kg/m^2. Debido a la gran cantidad de personas con exceso de peso, esta condición ha pasado a ser considerada como la epidemia del siglo XXI por la Organización Mundial de la Salud. (Avilés, 2020).

Según la Oficina de Vigilancia de la Obesidad Infantil de la OMS, entre 2015 y 2017, la prevalencia de sobrepeso y obesidad infantil entre los niños de 6 a 9 años en Europa osciló entre el 9 % y el 43 % para los niños y entre el 5 % y el 43 % para las niñas. La OMS (2021) informa que la obesidad y el sobrepeso infantiles están aumentando en todo el mundo, y que las naciones de ingresos bajos y medianos experimentan el crecimiento más rápido. Más de 43 millones de niños vivían en el mundo a partir de este período de tiempo, con más de 36 millones de ellos residiendo en países en desarrollo (Cabrera, 2021).

Según Pacheco (2019), un desequilibrio crónico entre las calorías consumidas y gastadas es el principal factor que provoca la obesidad y el sobrepeso, entendiendo por obesidad un exceso de grasa corporal que se produce cuando la ingesta energética de los alimentos supera el gasto energético, la actividad física duradera durante un largo período de tiempo determina la energía.

Como resultado de las nuevas tecnologías de transporte, urbanización y comunicación que facilitan y promueven un estilo de vida menos activo físicamente, actualmente existe una práctica social que ha incrementado el consumo de alimentos grasos y calóricos de las

personas, al mismo tiempo que ha provocado una disminución de su actividad física, lo que lleva a un estilo de vida más sedentario, y ello apunta a una causa social y cultural del alarmante aumento de la obesidad en todo el mundo.

Los niños obesos tienen valores fuera de lo normal cuando se comparan con la ganancia de peso promedio para su edad y talla. Los bebés que son obesos muestran anomalías en la cantidad de grasa extra que se ha acumulado en sus cuerpos, así como en la distribución de esa grasa por todo el cuerpo. La distribución de la grasa que produce la afección aumenta los riesgos asociados a la misma. Las enfermedades como la diabetes, el colesterol alto y la presión arterial alta se desarrollan en los niños que tienen esta enfermedad; esto es particularmente problemático porque anteriormente se pensaba que estas condiciones solo afectaban a los adultos. La obesidad infantil tiene un impacto negativo en la mente, el cuerpo y los genes. Si uno o ambos padres son obesos, sus hijos pueden desarrollar obesidad cuando sean adultos, lo que también puede provocar depresión y baja autoestima. Los efectos emocionales, físicos y genéticos de la obesidad infantil son posibles. Un niño que tiene uno o ambos padres obesos puede llegar a ser obeso y sufrir depresión y baja autoestima (Pérez, 2020).

La Organización Panamericana de la Salud (OPS) (2023) refiere que, en América se ha determinado que la obesidad es la primera causa de enfermedades no transmisibles en la población, como se muestran los datos del 2021 en donde la obesidad fue causante de 2.8 millones de muertes por enfermedades no transmisibles como la diabetes, las enfermedades cardiovasculares y los accidentes cerebrovasculares, al igual que algunos tipos de cáncer. Refiere igualmente la OPS que, en América el 33.6% de los niños en edades de 5 a 19 años presentan sobrepeso y obesidad, y manifiestan estas condiciones. Esto se debe principalmente al consumo de dietas ricas en alimentos procesados y bebidas azucaradas.

Complementando lo anterior, Cabrera et al. (2018) refiere que, en América se presenta diferencias de porcentaje de obesidad entre los países, siendo su cultura gastronómica uno de los factores. De esta manera se observa que en el Perú el porcentaje de obesidad en niños de 6 a 11 años es de aproximadamente 15% mientras que en México es de 34.4%. Igualmente refiere que, mientras en Colombia los adolescentes de 12 a 19 años que presentan obesidad son aproximadamente un 17%, en México se encuentra un porcentaje de 35%. Por este motivo, el estado nutricional regional de la población escolar y adolescente es un desafío apremiante, aún cuando se dispone de datos para algunos países.

Consecuencias de la obesidad infantil. Según la OMS (2021) y Cabrera (2021), la obesidad y el sobrepeso en la niñez y la adolescencia están relacionados con resultados adversos para la salud en el futuro. La prevención y el control de la obesidad son cruciales por varias razones en niños y adolescentes:

a) Dado que la pérdida de peso y el mantenimiento de la pérdida de peso son metas difíciles de alcanzar, es probable que el aumento de peso durante la niñez y la adolescencia conduzca a la obesidad y el sobrepeso en la edad adulta.

b) El ser obeso y tener sobrepeso en la niñez y adolescencia impactan en la salud de una persona al desarrollar de una manera temprana, ciertas enfermedades no transmisibles (ENT) como diabetes tipo 2 y enfermedades cardiovasculares.

c) La obesidad infantil y adolescente tiene efectos psicosociales perjudiciales al reducir los logros educativos y la calidad de vida debido al estigma y la intimidación.

Complicaciones físicas.

De acuerdo con la OMS (2021), existen diferentes complicaciones físicas así como complicaciones sociales y emocionales que se desarrollan en las personas como consecuencia de una mala alimentación. Dentro de las complicaciones físicas se mencionan las siguientes:

Diabetes tipo II. Una de sus características distintivas es la hiperglucemia, un nivel alto de azúcar en la sangre. Puede controlarlo haciendo más ejercicio y haciendo cambios en la dieta.

- Problemas en los huesos. Debido al sobrepeso, se presentan trastornos en las caderas, columna, rodillas entre otros que afectan las articulaciones y músculos, y muchas veces pueden tener un impacto en el crecimiento de un niño.
- Síndrome metabólico. No se trata de una enfermedad sino más bien de condiciones en las personas que pueden derivar en enfermedades cardíacas, diabetes y colesterol alto que aumenta el nivel de grasa en la sangre y produce tensión alta.
- Asma y otros problemas respiratorios. Debido a que la obesidad inflama los pulmones se dificulta la respiración y la persona no puede practicar deportes.
- Trastornos del sueño. Producido por el síndrome de apnea del sueño, la cual consiste en episodios de ronquidos, problemas para respirar como los paros por instantes en la respiración que impiden que el individuo tenga un buen descanso.
- Pubertad temprana. Al desarrollar su cuerpo de una manera más rápida, lo que repercute en un desarrollo sexual y una mayor tasa de crecimiento; además que conduce a problemas psicológicos porque su cuerpo no coincide con su edad cronológica.

Complicaciones sociales y emocionales. La baja autoestima puede aparecer como resultado de ser rechazados por sus compañeros por tener sobrepeso, desarrollan pensamientos negativos sobre sí mismos.

La depresión puede resultar del rechazo social provocado por su exceso de peso, lo que puede ser traumático para ellos. La obesidad y la depresión coexisten con frecuencia, ya sea como síntomas o como resultado.

Se crean trastornos de la alimentación debido a su físico. Aunque la mayoría de niños empiezan a reconocer su imagen corporal alrededor de los 5 años, no es sino en la adolescencia

temprana, que empiezan a preocuparse por los conceptos de delgadez y gordura. Los medios publicitarios, que perpetúan la idea de que la delgadez es un requisito previo para el éxito en la vida, tienen gran parte de la responsabilidad de su preocupación por su apariencia en esta etapa de sus vidas.

Prevención. La OMS (2021) afirma que además de las enfermedades que causan el sobrepeso y la obesidad, estas condiciones son frecuentemente prevenibles, siendo la opción más saludable en términos de dieta y ejercicio regular la opción más fácil, accesible y económica. Lo siguiente, según Rodríguez (2016), puede ayudar a evitar el aumento excesivo de peso:

- Hacer deporte.
- Realizar juegos al aire libre y caminar.
- No comer demasiado.
- Menos tiempo en juegos de video e internet.
- Tener una alimentación variada y equilibrada.
- Beber agua regularmente en vez de gaseosas.
- Evitar dulces y frituras y aumentar ingesta de frutas.
- Cultura de alimentación saludable por parte de los padres.
- Evitar el sedentarismo.

Estrés.

La persona cuando está bajo presión, puede experimentar debilidad nerviosa o ansiedad. Una respuesta a la presión y la amenaza, según Torrejón (2021), es el estrés. El estrés también provoca una reacción física. Además, ha experimentado resultados mixtos que sugieren que el estrés, es un concepto científico demasiado conocido y poco comprendido. Sin embargo, sigue siendo cierto. La sinapsis del cerebro, es una metáfora común para el

estrés y es la definición perfecta del mismo. Tanto los factores estresantes reales como los percibidos existen.

Además de ser específicos, los factores estresantes también tienen dinámicas que se repiten, pudiendo ser temporales o prolongadas y pueden variar, según la persona, la intensidad como la percepción de ellos. Factores inofensivos y de bajo impacto pueden producir eventos sumamente significativos que logran impactar y alterar el bienestar de la persona a largo plazo.

En consecuencia, es necesario que las personas experimenten estrés en algún momento porque no todo estrés es negativo o dañino, es una parte natural de todos los seres vivos, por lo que debe existir de forma moderada; además, es importante recalcar que el estrés ha sido fundamental para la supervivencia y adaptación de la humanidad.

Debido a cómo está construido, el cuerpo humano es capaz de detectar el estrés y reaccionar ante él. Podemos permanecer alertas, motivados y preparados para evitar el peligro experimentando estrés constructivo. Cuando una persona se encuentra con dificultades repetidamente sin encontrar alivio, el estrés se vuelve negativo. A su vez, esto hace que la persona trabaje demasiado y se ponga más tensa bajo presión.

- Estrés y adicción a la comida.

El sabor no es la única propiedad organoléptica de los alimentos que influye en un consumo excesivo e inadecuado, también la textura y el olor son factores importantes (Noguera et al. 2018). Es bien sabido que comer este tipo de alimentos estimulará las vías centrales de recompensa, contrarrestando algunos efectos del estrés. Las vías de recompensa son partes del sistema nervioso central que permiten que las personas aprendan comportamientos que están conectados con experiencias placenteras, están controladas por neurotransmisores que responden a ciertos estímulos. En este caso, el comportamiento sería

comer alimentos extremadamente apetitosos para restaurar una sensación de bienestar durante una situación estresante (Mantero, 2018).

Otro aspecto importante es que esta situación se compara con otras adicciones, pues el individuo no tiene la capacidad de frenar su conducta de comer compulsivamente.

Algunos pacientes obesos siguen comiendo más de lo necesario y más de lo que inicialmente tenían previsto a pesar de ser conscientes de los efectos negativos que su patología tiene tanto en su salud como en su vida social.

Como resultado de la exposición repetida a alimentos con alto contenido de grasa y azúcar, las consecuencias son la alimentación compulsiva, el control dietético deficiente y el acondicionamiento de los productos químicos que estimulan el apetito.

Marco teórico del proyecto.

Diseño de personajes.

Para Tae (2020), el ser humano se ha valido de procesos narrativos para transmitir las experiencias, estos procesos cuentan con personajes reales o imaginarios que han ido evolucionando con el fin de adaptarse a las distintas realidades sociales, culturales, geográficas, políticas y religiosas en las que habita el ser humano. Es por esto que actualmente, se observa como un cúmulo de personajes virtuales bombardean a la sociedad; sobre todo, a la sociedad infantil, a través de los distintos medios de comunicación como cine, televisión, video juegos, internet, entre otros.

El diseño de personajes, juega un papel fundamental que puede ser aprovechado para que los niños aprendan de forma divertida acerca de diferentes temas necesarios para su desarrollo integral. Por ello, sugiere Tae (2020), que tales personajes deben estar enfocados en aquello que se quiere transmitir, de manera tal que el receptor pueda comprender el mensaje que estos personajes desean transmitir.

Juegos lúdicos

La lúdica es la base del pensamiento creativo del niño y la niña, es una actividad básica para la captación de la realidad pues a través de él se puede enseñar un concepto, una regla, o una técnica. En este sentido, González y Rodríguez (2018) afirma que en las actividades lúdicas se ven implícitas la interacción y coordinación de los intereses mutuos, se adquieren pautas de comportamiento social, especialmente dentro del grupo de pares porque los niños y niñas aprenden a sentir la necesidad de comportarse de forma cooperativa, a conseguir objetivos colectivos y a resolver conflictos entre individuos.

Así mismo, Santiago (Citado por González y Rodríguez, 2018) define las actividades lúdicas como el conjunto de actividades libres, placenteras y gratuitas en el sentido más estricto de la palabra, es decir, sin finalidad aparente. La actividad lúdica posibilita a la persona su desarrollo integral: crecer por dentro y por fuera, disfrutar de la naturaleza, el arte, otros, e incluso de uno mismo y se caracteriza por su capacidad de juego, de ahí el objetivo lúdico unido a actividad. (p.6).

Se deduce entonces, que la actividad lúdica promueve el desarrollo integral del niño, donde se involucra la interacción con los otros, con los iguales, por lo tanto, exige la cooperación entre sus integrantes. Significa entonces, que la actividad lúdica constituye un recurso que facilita el desarrollo de destrezas y habilidades al despertar el interés de los educandos en el momento de iniciar la clase. Además, fomenta y afianza pequeños logros que se van dando durante el proceso educativo.

Narrativa lúdica.

De acuerdo con Botero (2011), desde el punto de vista narrativo el personaje es el principal transmisor de una historia; sin embargo, la comunicación ha sufrido cambios tan significativos que hoy día es la comunicación visual la que ejerce mayor impacto en las personas, principalmente en los sujetos con edad infantil, dentro de la narrativa lúdica, la

concepción, los personajes. Ya no depende de la percepción individual del receptor sino de una precepción colectiva, motivado a que se le presenta la historia al receptor, en la cual es el mismo personaje quien cuenta con características físicas, comportamentales y culturales definidas, lo cual permite al receptor enfocarse en lo que se le está comunicando y al autor de la historia, transmitir un mensaje mucho más directo y eficiente hacia el público.

Resumen de entrevistas.

De acuerdo a las entrevistas realizadas en diferentes áreas sobre el estrés y obesidad se recolectó la siguiente información:

- Nefrólogo

El profesional indicó que la denominada comida chatarra influye mucho en la deficiencia de los riñones por su poco o nulo valor nutricional, ocasionando un daño a corto plazo, porque el riñón es un órgano que se encarga de eliminar el exceso no solamente de toxinas sino de sustancias comunes que uno consume en el día a día. De todos los alimentos dañinos como los azúcares simples y las grasas, la sal que se encuentra en exceso en la comida chatarra es la más dañina porque incrementa el trabajo del riñón, la presión arterial y a largo plazo provoca el envejecimiento del riñón. Por ello, se recomienda a los padres que si desean que sus hijos tengan un estilo de vida saludable, ellos deben también dar el ejemplo tratando de no consumir este tipo de alimentos o consumirlo en menos cantidad en frente de los niños, además de no comprarles este tipo de alimentos nocivos para la salud.

También recomienda que el ejercicio físico diario va de la mano con la buena alimentación para el sano crecimiento del niño.

- Psicóloga

La psicóloga mencionó que el consumo de los alimentos denominados chatarra aumenta el peso de los niños y genera un incremento de ansiedad y depresión, lo cual va a generar un factor de salud mental mucho más grande de lo que puede ser, por ello se

recomienda que consuman alimentos balanceados en forma proporcionada para que el cerebro funcione de manera adecuada y tenga energías, y esto también ayude para que tenga lo necesario para controlar las emociones y generar neurotransmisores que están muy relacionados con la depresión y ansiedad.

El estrés tiene mucho que ver con el mal hábito alimenticio, debido a que es un factor que podría generar que el niño tenga un tipo de hambre emocional que lo lleve a consumir alimentos que están más relacionados con carbohidratos y comidas más altas en calorías, debido a que estos alimentos producen un efecto calmante pero solo por un lapso corto de tiempo, lo que hace que coma impulsivamente más cantidad.

Este tipo de trastorno alimenticio produce que el niño tenga hambre emocional, por lo que ingiere alimentos de todo tipo y de manera constante; esto va a generar un factor de riesgo mayor que conlleva a la obesidad, trastorno alimenticio que se prolongará en todo el proceso ya sea de la niñez, adolescencia y adultez. Por este motivo es importante que se tome en cuenta el desproporcionado consumo de la denominada “comida chatarra” y se recomienda que los padres deban crear vínculos con los niños, establecer un horario para comer en familia; que también se establezca patrones de comida saludable y balanceada, y en ocasiones comer algunos alimentos que contengan carbohidratos, pero manteniendo un balance. Una buena manera de inculcarles comida saludable es incluyendo a los niños en la tarea de la cocina para motivarlos a preparar comida sana mediante una actividad divertida.

- Nutricionista

La nutricionista aclara más ampliamente el tema de la denominada “comida chatarra” haciendo mucho énfasis en cuanto a la obesidad y la diabetes infantil. Aclara que este tipo de alimentos bajo en nutrientes, en su consumo habitual genera enfermedades crónicas no transmisibles como la diabetes infantil. También nos advierte que los alimentos como bebidas energéticas, los embutidos, alimentos azucarados; entre otros alimentos procesados y ultra

procesados son los más dañinos para su salud. Y son los que están más expuestos y a la venta de público infantil, debido a la propaganda visual (televisión, radio, internet, paneles, etc.), de hoy en día.

Como recomendación nos da a conocer que, los padres juegan un rol muy importante al educarlos; por ende, deben recibir un asesoramiento con un profesional en nutrición para brindar una educación nutricional correspondiente e inteligente, y el niño tenga un buen desarrollo y crecimiento, pues una alimentación desbalanceada puede repercutir en el aprendizaje, disminuyendo su rendimiento académico y que puede ser factor de estrés a la vez.

Estado del Arte del proyecto.

A continuación, se presentan algunos trabajos realizados a nivel nacional e internacional, los cuales utilizaron el diseño y la lúdica, como base para comunicar información debida sobre el tema de los hábitos alimenticios como consecuencia de la desinformación de las buenas prácticas saludables en niños escolares.

El juego didáctico.

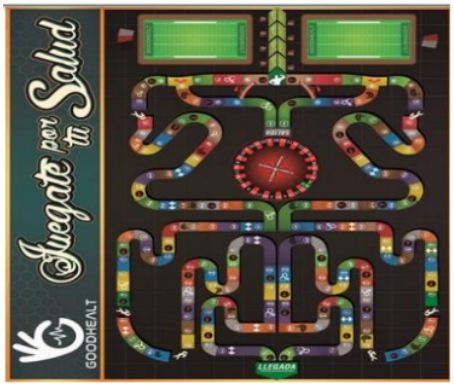
Peralta (2017) realizó su investigación en los alumnos de 8º curso del colegio Sebastián de Benalcázar de la provincia de Pichincha, para encontrar la manera idónea de un método educativo con el diseño de un juego didáctico con el cual se logre crear conciencia del consumo correcto y eficaz de los alimentos para beneficio de la salud física e intelectual, por medio de una estrategia nueva y juvenil a través de un juego de mesa de nombre: *Juégate por tu salud ideado para niños de 10 a 13 años*.

El juego consta de una ruleta que sirve para avanzar en un tablero con casillas numeradas y de color, a la cual le corresponde tarjeta de acuerdo al color con preguntas variadas. Antes de realizar el programa preferían el consumo de una pizza en un 27%, sanguches: 30%, snacks: 10% y gaseosas: 7%; sin embargo, luego de aplicarse el programa a

los alumnos, se observó que el consumo de frutas en el juego aumentó en un 4%, es decir a un 20%, el consumo de la denominada “comida chatarra” disminuyó en un 5% y el de snacks en un 2%. El consumo de la denominada “comida chatarra” que se daba en un 84% por parte de los estudiantes durante la semana elegida en la hora de receso, disminuyó notablemente en un porcentaje del 5% después de la aplicación del programa realizado por los integrantes hacia la muestra elegida, es decir a un 79%.

Figura 21

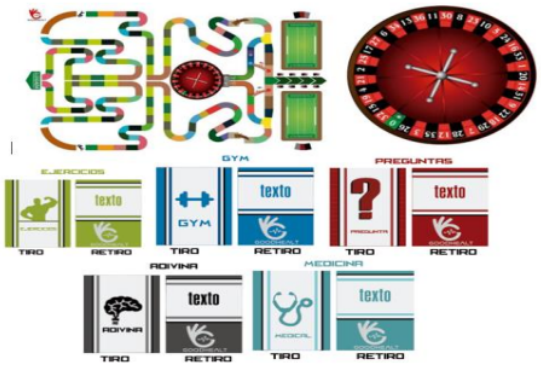
Juégate por tu salud.



Nota: Peralta (2017).

Figura: 22

Elementos del juego: Tablero, ruleta, cartas con preguntas, ejercicios, penitencias y adivinanzas.



Nota: Imagen propia elaborado con datos de Peralta (2017).

El diseño gráfico.

Rivas (2021) realizó una investigación para la Pontificia Universidad Católica del Ecuador donde utilizó un diseño gráfico como herramienta para proponer un lenguaje gráfico novedoso que genere mayor impacto y atracción, logrando elevar el interés por los contenidos del material mediante una presentación de carácter familiar y humorístico, creando un mayor grado de empatía con el público objetivo. El público principal al que iba dirigido este proyecto fue a los padres de los niños de 4 a 5 años de la unidad escolar Tomasito, y como público secundario sus hijos, porque los niños a esa edad siguen todo el comportamiento y actitud de sus padres, y la finalidad del proyecto gráfico fue la de fomentar buenas tendencias alimenticias saludables y enseñar la importancia que tiene cada comida del día en sus hijos.

Mediante la recolección de información bibliográfica, criterios expuestos por distintos profesionales de la salud, diseño y comunicación; así como el estudio de las necesidades presentes y el público objetivo, el autor realizó diferentes propuestas y bocetos mediante asociación forzada y lluvia de ideas hasta encontrar la solución del problema en un recetario interactivo con un total de 9 recetas para los desayunos, almuerzos y cenas. Cada una de estas recetas incluirán su respectivo video en el que se muestre el proceso de la creación del platillo y tendrá acceso por Facebook.

El investigador en sus conclusiones refiere sobre la importancia de que los padres refuercen los buenos hábitos alimenticos con sus hijos, por ese motivo se concluye que el producto gráfico creado en este proyecto de titulación, enseña a los padres pautas importantes de las diferentes horas de la comida y presenta recetas atractivas para los niños que sirven para complementar sus comidas. Por otro lado, fomenta la participación en el proceso de alimentación entre el niño y los padres, impulsando la creación de buenos hábitos alimenticios.

Figura 23

Influencer de la sazón.

Nota: Influencer de la razón, trabajo realizado por Rivas (2021).

Figura 24

Algunas publicaciones de la página del proyecto Influencer de la sazón.

Nota: Elaborado por Rivas (2021).

Hábitos nutricionales.

Quintero (2014) realizó una investigación para la Universidad del Azuay en Quito, en donde realizó un diseño de un juego didáctico interactivo el cual propone hábitos y valores nutricionales enfocados en niños de 4 a 5 años. El contenido está diseñado para visualizarse de manera análoga y por medio de realidad aumentada, involucrando al diseño editorial de interfaces, multimedia e ilustración de personajes y escenarios.

Por medio del juego se espera que los niños absorban estos valores de una manera lúdica teniendo como resultado la adquisición de buenos hábitos alimenticios.

El autor ideó 10 ideas creativas, para luego ir seleccionando las mejores hasta llegar a su creación final, identificando como sería su sistema gráfico, creando bocetos y vectorizando sus diseños. Partiendo de los bocetos ya establecidos previamente, se desarrolla la elaboración de los escenarios donde se continúa el sistema gráfico pensando en la manera análoga para utilizar el juego ya que cada escenario tendrá su propia textura visual que llamará la atención del niño y le ayudará a identificar superficies. Las fichas tendrán números que ayudarán a los niños a ordenar las secuencias para armar el rompecabezas. Este video va acompañado con la canción *¡Qué rico!* que forma parte del video del proyecto.

La autora en sus conclusiones refiere que, por medio de la validación, los niños se identificaron con las animaciones, ilustraciones, rompecabezas y la canción, convirtiendo todo en una secuencia, de tal manera que al repetir este sistema gráfico hacen que se grabe en su memoria el contenido del juego empezando a crear buenos hábitos y valores nutritivos.

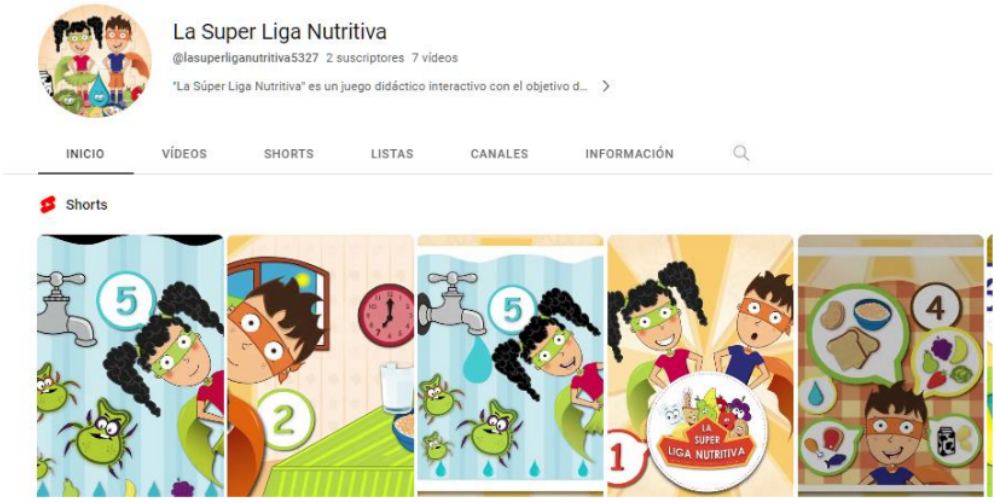
Figura 25

La Superliga Nutritiva.

Nota: Superliga nutritiva, trabajo realizado por Quintero (2014).

Figura 26

Presentación de la canción de la Superliga Nutritiva en youtube.



Nota: https://www.youtube.com/channel/UCD3HOKStIVdOEZPYSPNtBJg

Figura 27

Marca del juego Tu mayor premio.

Nota: Imagen tomada de Cabrera (2021).

Figura 28

Material impreso de parte de los juegos de Tu Mayor Premio.

Nota: Imagen tomada de Cabrera (2021).

Figura 29

Juego para combatir el estrés: RILAX.

Nota: Rilax, elaborado por Telenchana 2 (2018).

Capítulo III

Concepto del proyecto.

El objetivo para este juego es el de informar al niño, servir de guía en su proceso de formación al hacerle ver cómo al consumir alimentos saludables ganan en salud y fuerza para poder realizar sus actividades y; por el contrario, al caer en alimentos denominados "chatarra" obtendrá puntos negativos, por lo que se les hace entender que consumiendo esa clase de alimentos también en su vida salen perdiendo al desmejorar su salud.

Esto lo aprenden por medio de dos juegos en donde a través de personajes de caricatura se le informa al niño sobre los alimentos saludables y no saludables. Estos personajes se implementan para la realización de ambos juegos; uno de ellos es el juego de mesa, mediante el cual al ir avanzando en el camino e ir cayendo en las imágenes de los símbolos de interrogación de color rojo obtendrán información de los alimentos que son saludables, los cuales le aportarán puntaje positivo al que le toca esta tarjeta. Por otro lado, la tarjeta con el signo de interrogación negro, corresponde a los alimentos denominados "chatarra", por lo que en la tarjeta se encontrará la información sobre lo dañino del alimento y se descontará puntaje al que le tocó la misma.

Asimismo, en el juego de memoria el niño va a realizar un recorrido visual por la primera tarjeta, la cual contiene los alimentos. Acto seguido, tendrán que lograr colocar los alimentos tal cual se vieron en la tarjeta de inicio, esto hará de que el niño sepa que alimentos son buenos para su salud y queden grabados en su mente y la competición en este caso se vuelva más dinámica y aprenda a detectar los alimentos que son saludables por medio de este juego. Además de realizar sus actividades con mejor ánimo y olvidarse del estrés, evita la pereza y que sobre todo no llegue al sobrepeso.

En resumen, el juego cuenta con diferentes personajes que representan a cada uno de los elementos de la cadena alimenticia: vitaminas, minerales, carbohidratos, grasas, agua.

Cada uno de estos personajes, permiten al niño comprender la importancia de estos elementos alimenticios en su vida y lo que cada uno de ellos aporta al organismo, aprenderá a reconocer la importancia del agua para el desarrollo óptimo del organismo, el por qué deben consumir alimentos ticos en vitaminas, minerales y sobre todo, qué tipo de carbohidratos son los más adecuados. Cada personaje, ayuda al niño a aprender de forma dinámica y divertida sobre la importancia de la sana alimentación; asimismo, engloba el carácter de un niño de 9 años, el cual se encuentra en la etapa de demostrar sus habilidades y demostrar que puede vencer los obstáculos que se le presenta a pesar de las complicaciones que surjan. Por consiguiente, este juego junto a las posibilidades que le ofrece de demostrar al niño que puede salir victorioso, también le informará como puede mejorar en su desarrollo físico, ya que un niño de 9 años empieza a fijarse más en su aspecto y ello es otra de las características propias de su edad. Es así como **"Salud y Poder"** constituye el concepto de este juego.

Figura 30

Alimentos saludables.

Nota: Los alimentos más saludables. Fuente: Saboreando canarias (2017).

Figura 31

Niños alimentándose con frutas.

Nota: Gred reiniciará inspección a quiscos escolares (2017).

Figura 32

Niños alimentándose sanamente.

Nota: Instituto Nacional de Salud comprometido con "No dejar a nadie atrás" en el Perú (2022).

Figura 33

Niños alimentándose sanamente

Nota: La noble tarea de garantizar una alimentación y vida saludables. Fuente: Imagen tomada de Universidad Privada del Norte (2021).

Figura 34

Alimentación escolar saludable

Nota: Alimentación escolar saludable Fuente: Diario El Peruano (2019).

Figura 35

Personajes para prevención de la obesidad infantil

Nota: Canpaña sobre nutrición saludable y prevención de la obesidad infantil Fuente: Imagen tomada de Aesan (2020)

.

Figura 36

Pirámide alimenticia.

Nota: *Imagen tomada de Marnys* (2023).

Figura 37

Juego de cartas con alimentos y nutrientes.

Nota: *Imagen tomada de La Rubisco es lo mas* (2017).

Collage del Concepto.

El collage del concepto representa el cuidado y la alimentación adecuada que se debe tomar por parte de los niños, para que así tengan una salud adecuada consumiendo alimentos que le son necesarios para una buena salud.

Los niños escolares así mismo como pierden energías en la escuela y en el recreo es como deben recuperarlas alimentándose adecuadamente y de manera divertida.

Figura 38

Moodboard del Proyecto.

Nota: Elaboración propia (2023).

Paleta de colores.

La paleta de colores (Figura 34, *Marca del proyecto lúdico*), se desarrolló en base al moodboard del concepto, en el cual resaltaban una amplia gama de colores. Los colores predominantes que se han utilizado han sido seleccionados de acuerdo a los más resaltantes correspondientes a los alimentos saludables. Es sabido que el color de los alimentos influye en las propiedades que aporta al organismo y por ende a nuestra salud.

El azul en el proyecto se asocia a la pureza del aire y del agua, que son infaltables al momento de hacer ejercicios. Estos elementos a su vez, en conjunto con consumir una alimentación sana y saludable realza el ideal de lograr una mejor calidad de vida.

Con base a la OMS (2021), los alimentos que contienen el color naranja, por ejemplo, son una gran fuente de energía gracias al betacaroteno, que se transforma en nuestro cuerpo en vitamina A, indispensable para el buen funcionamiento de nuestro organismo.

El color verde de las frutas y verduras como las espinacas, brócoli, kiwi, uvas, es aportado por la clorofila, el pigmento más extendido del reino vegetal. Es una sustancia que en alimentos sin cocinar refuerzan el sistema inmunológico, ayudan a combatir enfermedades y alergias.

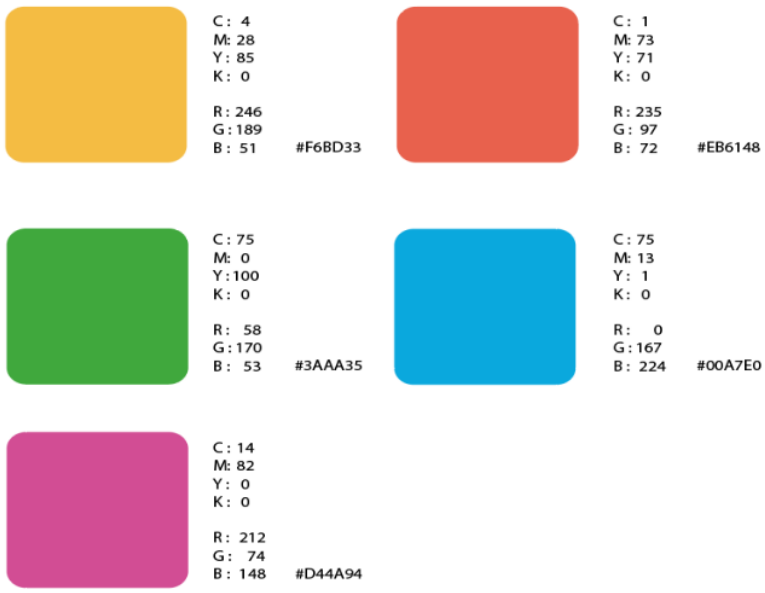
El color morado de las verduras y frutas se encuentra en los arándanos, berenjenas y moras. Entre sus beneficios para la salud destacan su acción antiinflamatoria, sus propiedades diuréticas y multitud de vitaminas como la A, C y K y minerales como el magnesio, calcio y potasio. También contienen fibra y son bajos en grasa.

Los alimentos ricos en proteínas como la carne, el pescado, los huevos, la leche y los productos lácteos, suministran proteína de alto valor biológico, que en general es un buen complemento de los alimentos vegetales con un contenido limitado de aminoácidos. Estos productos son además ricos en otros nutrientes. Su representación se encuentra en los colores rojos, blancos y marrones.

Por último, se anexan como complemento el color fucsia para darle vida y contraste al diseño y el negro, que aparte de ser el color de las letras, representa el lado negativo de los alimentos denominados “chatarra” y que representa al villano del juego.

Figura 39

Paleta de colores del juego Healthy Team.



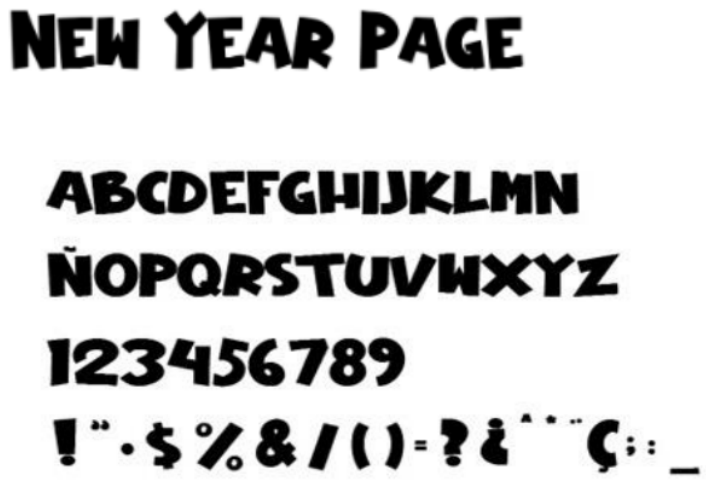
Nota: Elaboración propia (2023).

Tipografía.

Para elegir la tipografía del juego (Figura 35), se tomó en cuenta el público objetivo para el proyecto, por lo que se buscó que el tipo de letras fueran divertidas y de fácil lectura. En este sentido, se eligió una tipografía de contornos redondeados que será usada para el contenido de las cartas y los números. Por ese motivo, de acuerdo a su forma llamativa y divertida se eligió el tipo de letra New Year Page.

Figura 40

Tipografía del juego Healthy team



Nota: Elaboración propia (2023).

Pieza principal

El proyecto a desarrollar se basa en el diseño de personajes lúdicos, los cuales están basados en 4 nutrientes.

Público Objetivo.

El público objetivo al que va destinado el proyecto es a los niños estudiantes del 4to. grado de primaria que gustan de las comidas denominadas “chatarras” como son las hamburguesas, arroz chaufa, snacks, gaseosas. Los niños pertenecen a un nivel socioeconómico medio y gustan de estar en los videojuegos y los celulares una buena parte

de su tiempo libre. En este sentido, cada personaje del juego hace alusión a un alimento sano, el cual denota el por qué los niños deben consumir de forma tal que se cree consciencia y cambios de hábitos alimenticios partiendo de los aportes nutricionales de cada renglón alimenticio.

Por este motivo, se ha elegido el concepto de "Salud y poder" para lograr mediante el juego hacerles ver que el consumir comida con alto grado de grasas no les permite tener energía suficiente para estar en actividad; sino que, por el contrario, mientras menos energía tengan, más sedentarios se vuelven. Esta es la relación que se busca entre los niños y el tema del juego, lograr que adquieran los conocimientos sobre cómo los alimentos saludables los pueden ayudar a crecer sanos y llenos de energía.

Proyecto del diseño.

El nombre elegido para el proyecto es **Healthy Team**, cuyo significado es Equipo Saludable, el cual hace alusión a un grupo de personajes que representan una vida saludable y deportiva, los cuales son los siguientes:

El proyecto a desarrollar se basa en el diseño de personajes lúdicos los cuales están basados en 4 grupos alimenticios: Vitaminas, Minerales, Proteínas y Carbohidratos. Estos se encuentran personalizados por niños cuyos nombres son: Nina vitamina, Mine mineral, Pepe proteína y Carla carbohidrato, cada uno de ellos representan un color del grupo alimenticio dentro del juego.

El nombre surgió luego de una observación sobre los malos hábitos alimentícios en los niños de cuarto año de primaria de una institución estatal en el distrito del Callao, como consecuencia de la desinformación de las buenas prácticas alimentícias.

En este sentido, las actividades lúdicas funcionan como instrumento de aprendizaje y enseñanza a los niños, estos juegos les indicarán información adecuada y certera de los

alimentos que les dan energía, vitaminas, fuerza, y que con esta información nutritiva les orientará a alimentarse adecuadamente.

Pieza principal

Los personajes se han diseñado de acuerdo a los valores nutritivos de los alimentos, y sobre todo se identifican de acuerdo a su color, a través de los cuáles los niños podrán conocer la importancia de los mismos a fin de que ellos (los niños), establezcan las semejanzas y diferencias entre los aportes que dan los alimentos sanos en relación a aquellos alimentos que aún cuando les guste comer no aportan los mismos beneficios a la salud. Los personajes a utilizar son;

1. Personaje Pepe: Representación de la proteína.

   Color favorito: Rojo.

   Poder: La fuerza.

   Se encarga este personaje de dar a conocer dónde encontrar las proteínas y la importancia de su consumo, así como la diferencia entre la proteína animal y la proteína vegetal. Las proteínas son necesarias para la formación de tejidos: leche y derivados (quesos, yogurt, helado), carnes rojas (res, cerdo), pollo, pescado, mariscos, huevos.

2. Personaje Mine: Representación de los minerales.

   Color favorito: Azul.

   Poder: Salto alto.

   Este personaje es importante porque enseña a los niños el por qué se deben consumir minerales, se agrupan las frutas y hortalizas. Su función es el aporte de vitaminas y minerales, también aportan fibra y agua que ayudan a regular el tránsito intestinal. Se recomiendan dos raciones de hortalizas y tres de frutas para asegurar un mínimo de cinco porciones al día de este grupo de alimentos.

3. Personaje Nina: Representación de las vitaminas.

   Color favorito: Verde.

   Poder: Agilidad.

   Guarda estrecha relación con los minerales.

4. Personaje Carla: Representación de los carbohidratos

   Color favorito: Naranja.

   Poder: Energía.

   A este grupo pertenecen los granos y tubérculos.

5. Personaje Ralph: Representación de los alimentos no saludables

   Color favorito: Negro.

   No Saludables: Sobrepeso.

Con estos personajes nace **“**Healthy Team”, el cual es un proyecto educativo que por medio de los personajes tiene el objetivo de fomentar la alimentación saludable y que tiene como público objetivo a niños de 9 años.

Figura 41

Personajes del juego Healthy Team.

Nota: Elaboración propia (2023).

Relación entre problema, concepto, público objetivo y proyecto.

Al no tener conocimiento sobre alimentación saludable, los niños caen en malas prácticas alimentarias, formando así malos hábitos, sin imaginar el daño físico que se están

generando, junto a esta acción se le agrega la cantidad de publicidad en medios de comunicación a alimentos pocos saludables dirigidos directamente a ellos, causando así el incremento de sobrepeso y obesidad.

Es por ello que, tanto los padres como los profesores, deben estar atentos acerca del mal consumo de estos alimentos y estar pendientes del incremento de peso inesperado y súbito de los niños, al ser los responsables de su alimentación y salud en el hogar y el colegio. De esta manera el problema se une con el concepto de **"**Salud y Poder", que les muestra que al lograr tener una vida saludable pueden vencer enfermedades que puedan surgir producto del sobrepeso y la obesidad y con ello también puedan prevenir el estrés que deriva de los problemas que acarrean el aumento de peso.

Ese es el objetivo del proyecto dirigido a los niños, que tiene como finalidad transmitirles adecuada información nutricional, y mostrarles que su equivocada alimentación actual les está llevando al incremento de peso. En definitiva, con este proyecto se busca también involucrar tanto a padres como profesores a que puedan incrementar sus conocimientos sobre la buena alimentación en niños, para que juntos puedan combatir con este mal que afecta a más del 40% de ellos en edad escolar en el Perú. Además de brindarles información sobre cuáles son los beneficios que aportan los alimentos saludables y cómo influyen los alimentos denominados "chatarra" en su salud y comportamiento, sobre todo los alimentos procesados que tienen alto contenido en carbohidratos y azúcares. Y a la vez que el juego aparte de divertido también es educativo.

Marca del proyecto.

El nombre del proyecto es **"Healthy Team"**, el cual se ha creado tomando en cuenta su concepto **"Salud y Poder"**, y el equipo de personajes que reflejan el poder de los alimentos saludables. La idea surge al ver el moodboard del concepto en donde se visualiza los alimentos con características animadas y en donde los niños disfrutan de comer comida

saludable. Es aquí donde surge el vínculo de enseñar a los niños el poder de los alimentos nutritivos y saludables por encima del de los alimentos denominados “chatarra”, y crear un juego que permita dar a conocer lo que puede hacer al organismo el consumir alimentos saludables y no saludables.

El objetivo de este proyecto es que a través de tarjetas informativas que se irán seleccionando al desarrollar el juego, permitirá que los chicos aprendan más sobre los alimentos que deben consumir. La realización de la marca se hizo mediante dos colores: celeste que connota la salud y naranja por la diversión del juego. La tipografía redondeada y amigable de color naranja connota alegría y consta de dos flechas los cuales simbolizan la actividad de los personajes, la fuerza y energía que ellos demuestran.

“Healthy Team**”** es un grupo de cuatro personajes que darán información sobre los alimentos que cada uno representa, es aquí donde estos personajes harán que los niños se sientan identificados con ellos, quieran alimentarse adecuadamente como estos personajes y así puedan olvidarse de las comidas que les causan daño como son las denominadas comidas “chatarra”.

Figura 42

Marca del proyecto lúdico.

Nota: Elaboración propia (2023).

Diseño de la Comunicación.

Las actividades lúdicas se diseñaron como estrategia para informar y educar al niño, es por ello que mediante los personajes lúdicos se llegará al niño con información de una buena alimentación. La comunicación se hizo a partir de la información que tiene cada tarjeta y en donde explica el valor nutricional si es un alimento saludable o las consecuencias negativas para el cuerpo, si es un alimento perjudicial para la salud.

También se desarrollaron charlas previas a los niños a fin de dar a conocer la finalidad del juego, se les presentó la estructura del mismo y las reglas a respetar durante la ejecución de este juego.

Tablero.

El juego de mesa contiene un tablero enumerado, en donde por medio de dados se van moviendo las fichas de los jugadores. Entre las casillas numeradas se intercalan casillas con un signo de interrogación que puede ser azul o rojo. El color del signo identifica qué tipo de tarjetas informativas debe recoger el que cae en la casilla. Las tarjetas de color azul corresponden a los alimentos denominados “chatarra” y en donde se informa el por qué es dañino para la salud, además de que le resta puntuación al jugador. Por otro lado, las tarjetas de color amarillo, corresponden a los alimentos saludables, estas tarjetas informan los beneficios del alimento que representan y le suman puntos al jugador.

Figura 43

Tablero del juego Healthy Team.

Nota: Elaboración propia (2023).

Juego de mesa

Para el juego de mesa se utilizan:

a. 1 dado: Elemento que define cuántos casilleros debe avanzar cada integrante. Su valor es del 1 al 6.

b. 1 tablero: Rectángulo de cartón de 42 cm x 21 cm en donde se desarrolla el juego. A través de una seguidilla de casilleros en secuencia numérica, los jugadores deben ir avanzando de acuerdo al valor que indique el resultado de tirar el dado.

c. 4 fichas: Cada jugador elige una ficha que corresponde a cada uno de los personajes.

d. 32 tarjetas informativas: 16 para alimentos nutritivos y 16 para alimentos denominados “chatarra”.

e. 155 fichas de 5 puntos de poder: Al inicio del juego se reparte una cantidad igual de puntos entre los jugadores, las cuales irán aumentando o disminuyendo su valor de acuerdo a la tarjeta informativa que les toque.

Figura 44

Tarjetas informativas: alimentos saludables y perjudiciales. Medidas: 6 cm de ancho x 9 cm de alto.

Tarjeta informativa de Proteínas.

Nota: Elaboración propia (2023).

Figura 45

Tarjeta informativa de Minerales.

Nota:Elaboración propia (2023).

Figura 46

Tarjeta informativa de Vitaminas.

Nota: Elaboración propia (2023).

Figura 47

Tarjeta informativa de Carbohidratos.

Nota: Elaboración propia (2023).

Figura 48

Tarjeta informativa de Comidas Chatarras.

Nota: Elaboración propia (2023).

Figura 49

Reverso de las tarjetas informativas. Medidas: 6 cm de ancho x 9 cm de alto.

Nota:Elaboración propia (2023).

Figura 50

Caja de presentación del juego Healthy Team.

Nota: Elaboración propia (2023).

Juego de Memoria

El juego de memoria contiene 21 tarjetas con imágenes ilustradas de los alimentos tanto saludables como perjudiciales además de las tarjetas con los personajes ambas con el escudo de los personajes.

Las tarjetas tienen una medida de 8 cm x 8 cm, y el juego de memoria requiere de 1 a 4 participantes.

El juego consiste en sacar primero el personaje y luego el alimento, los símbolos que se ubican en la esquina superior derecha son para crea un lazo entre el personaje y el alimento, el jugador se queda con la tarjeta del alimento y sigue jugando, en caso contrario,

se voltean las tarjetas y se continúa el juego con otro jugador. Al final, gana el participante que más tarjetas pares haya acumulado.

Figura 51

Tarjetas del juego de memoria de 8 cm x 8 cm.

Nota: Elaboración propia (2023).

Figura 52

Caja de presentación del juego de memoria educativo Healthy Team.

Nota:Elaboración propia (2023).

Presentación de empaque.

La presentación de los juegos viene en una caja de cartón en donde se puede ver la temática del juego. Además, lleva especificada la edad a la cual está dirigido el juego y su código de barra.

Como parte de la información se especifica el contenido de la caja, así como la cantidad de niños a jugar.

Los empaques (4 33, *Caja de presentación del juego de mesa educativo y juego de memoria educativo Healthy Team*), se realizó en base al concepto informativo de la salud y el poder que se obtienen de los alimentos nutritivos y del daño que hace a la salud el consumir los alimentos tipo chatarra.

Se buscaron imágenes que visualizan cuáles son los alimentos nutritivos. No se debe catalogar a este tipo de alimentos como algo obligado y aburrido, sino ver que dentro de ellos hay mucho color y diversión, y que si se combinan bien y se hace una buena presentación al momento de servirlos, se puede lograr que los niños lo disfruten. De la misma manera que al jugar, se divierten y aprenden más sobre el poder que tienen los alimentos sanos en su salud. Se muestra además la función de los alimentos en mención, con lo cual se añadiría conocimiento por parte de los maestros sobre el beneficio específico de cada alimento en cada uno de nuestros órganos vitales. y también cómo es que afectan los alimentos denominados chatarra en el organismo, inculcándoles de ese modo a tener un buen desarrollo físico y mental, el cual será muy beneficioso a lo largo de su vida.

Validación.

Para realizar la validación del proyecto se pidió un permiso a la dirección del colegio con la finalidad de proceder a realizar la implementación del mismo, el cual se realizó en tres etapas:

Primera etapa: Charla sobre los alimentos.

Esta etapa se llevó a cabo mediante una charla de la buena alimentación a cargo de la especialista en Nutrición, Lic. Alejandra Lara, quien brindó información sobre los alimentos saludables como las menestras, frutas y verduras.

En primer lugar, antes de comenzar el juego, la nutricionista realizó una charla de aproximadamente 40 minutos en la cual mencionó los alimentos saludables, segmentados por tipos. La explicación se centró en las proteínas, carbohidratos, minerales, vitaminas y seguidamente, les explicó las proporciones que se tenían que consumir por cada uno de ellos.

Para explicar esto, la nutricionista mencionó a los niños acerca del plato saludable, el cual debía estar dividido en tres partes. Primero, se debía dividir el plato a la mitad y en una mitad colocar las ensaladas frescas o cocidas, es decir, colocar los vegetales. La otra mitad, se debía dividir en dos partes y en una colocar el guiso, pollo, huevos o lo que correspondía a las proteínas, y en la otra parte se podía colocar la papa, yuca, camote o arroz, es decir, los carbohidratos.

Segunda etapa: Educación para el estudiante mediante un juego de mesa.

En la segunda etapa, se comenzó a explicar a los niños cual era la temática del juego, empezando por la descripción de los personajes lúdicos que se habían realizado para inculcarles qué clase de alimentos saludables consumir mediante información concisa y proveniente de la nutricionista.

Se les informó que los personajes serían aplicados en un juego de mesa y en un juego de memoria. El juego de mesa se realizaría por medio de un tablero de juego y dos dados. El juego debe ser jugado desde 2 a 4 jugadores.

Este juego se inicia con el participante que saque el mayor número al lanzar los dados y, además este jugador será el que tenga las fichas de poder para repartirlas a los demás

integrantes cuando les toque obtener más fichas, o recogerlas cuando les toque devolver. Al final, gana el que más puntos ha obtenido.

Luego de realizado el juego de mesa, los alumnos se beneficiaron de una información útil y práctica para saber cuáles son los beneficios de conocer qué clase de alimento es nutritivo y lo que les produce consumir comida denominada “chatarra".

Tercera etapa. Explicación del juego de memoria.

Corresponde esta etapa a la explicación y realización del juego de memoria, el cual se puede realizar entre 1 a 4 participantes. El método consiste en escoger las cartillas según el color y de esta manera relacionar los alimentos saludables con los personajes, ya que ambas tarjetas contienen el símbolo o escudo de cada personaje; el orden es abrir primero la imagen del personaje y luego el del alimento, quien no logre realizarlo voltea las tarjetas y continúa el siguiente participante. El que logra conseguir el mayor emparejamiento de tarjetas gana.

Figura 53

Charla informativa sobre los personajes lúdicos.

Nota: Elaboración propia (2023).

Figura 54

Niños jugando el juego de mesa.

Nota: Elaboración propia (2023).

Figura 55

Niña avanzando con una ficha del juego.

Nota: Elaboración propia (2023).

Figura 56

Niño avanzando con una ficha del juego.

Nota: Elaboración propia (2023).

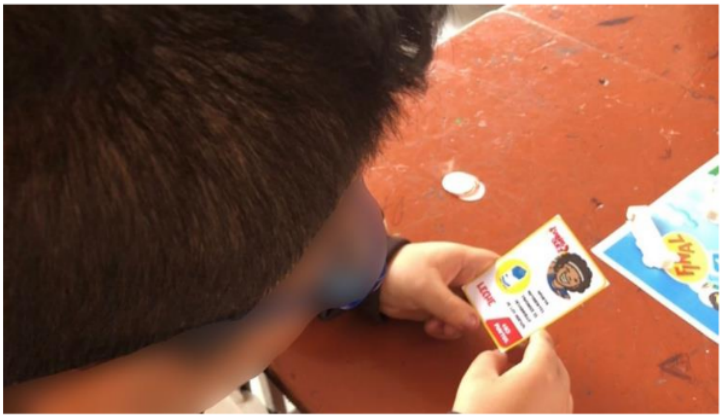
Figura 57

Niño leyendo tarjeta de comida chatarra

Nota: Elaboración propia (2023).

Figura 58

Niño leyendo tarjeta de alimento saludable



Nota: Elaboración propia (2023).

Figura 59

Niña jugando el juego de mesa.

Nota: Elaboración propia (2023).

Figura 60

Niños jugando el juego de mesa.

Nota: Elaboración propia (2023).

Figura 61

Niño contando sus tarjetas pares ganadas.

Nota: Elaboración propia (2023).

Conclusiones

Para efectos del desarrollo de estudio, se plantearon unos objetivos significativos siendo el objetivo general diseñar personajes lúdicos para evitar malos hábitos alimenticios en niños de cuarto año de primaria de una institución pública de la región Callao. Para ello se plantearon dos objetivos secundarios, el primero consistió en indagar en el conocimiento que poseen los niños de cuarto año de primaria en relación a la sana alimentación, para lo cual se llevaron a cabo conversaciones con los niños del grado seleccionado a fin de conocer desde sus palabras qué es una sana alimentación, qué alimentos consumen con frecuencia, cuál es la comida que más les gusta, encontrándose que poco conocen sobre los alimentos sanos pero si tienen mucho saber sobre las comidas denominadas “chatarras”.

A partir de la indagación, se cumplió el segundo objetivo secundario, que consistió en promocionar personajes lúdicos para evitar malos hábitos alimenticios en niños de cuarto año de primaria de una institución pública de la región Callao; para ello se desarrollaron charlas muy significativas donde se explicó el motivo del juego, sus reglas, la importancia del mismo y lo que podían aprender a través del mismo.

Luego de desarrollar el juego, los niños manifestaron sentirse identificados con los personajes y decidieron tratar de alimentarse lo mejor posible de ahora en adelante, sobre todo por la información brindada que muchos de ellos desconocían. Aprendieron a identificar los diferentes tipos de vitaminas, así como los tipos de carbohidratos, entendiendo que éstos generan beneficios, pero algunos de ellos también son dañinos para el organismo. Pudieron conocer las diferencias entre vitaminas y minerales identificando algunas frutas con sus aportes vitamínicos.

También manifestaron haberse divertido y aprendieron la importancia de cuidarse de los alimentos denominados “chatarra”, para prevenir las enfermedades crónicas en un futuro.

Por otro lado, pudieron conocer que la mayoría de los alimentos que consideraban alimenticios, en realidad les afectaba su salud y agradecieron que se les informara lo perjudicial que era el consumir alimentos altos en azúcares y grasas saturadas; prometieron cuidarse más en adelante por su bienestar físico y emocional.

Por otro lado, salieron con muchas ganas de contar a sus padres la experiencia realizada en el juego y transmitirles la misma información que ellos han recibido por medio del mismo.

Figura 62

Niña identificada con el personaje Nina en representación de las vitaminas.

Nota: Elaboración propia (2023).

Figura 63

Niño identificado con el personaje Mine en representación de los minerales.

Nota: Elaboración propia (2023).

Figura 64

Niña identificada con el personaje Carla en representación de los carbohidratos.

Nota: Elaboración propia (2023).

Recomendaciones

Se recomienda a los educadores, continuar el proyecto utilizando tótems informativos y didácticos, así como medios de comunicación ilustrada como son las revistas o un libro didáctico para continuar fomentando la buena alimentación saludable antes, durante y después de aplicado el juego con la finalidad de mantener la información suministrada.

Así mismo, se recomienda a los dirigentes educativos implementar el producto en todos los colegios para así mantener informado a los niños y promover la alimentación saludable, toda vez que se ha demostrado que el niño comprende mejor la información mediante actividades lúdicas.

Igualmente, se recomienda a los estudiantes de diseño, aplicar este proyecto en los futuros trabajos de investigación, pero dedicado a otra etapa escolar, implementando recursos que contengan mayor dificultad en la información y retos, para niños de mayor edad o una información menos elaborada pero igual de informativa, para niños menores.

Referencias Bibliográficas

https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/82033/TFG%20Sistema%20de%20Recompensa%20del%20cerebro%20y%20neuronas%20del%20placer%20%28Gonzalo%20Mantero%20Su%C3%A1rez%29.pdf?sequence=1&isAllowed=y

https://www.researchgate.net/profile/Eduardo-Pedrero-Perez/publication/263393354_Neurociencia_y_Adiccion/links/0046353abd1aed915a000000/Neurociencia-y-Adiccion.pdf

https://repositorio.uta.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/13868/1/TESIS%20ACTIVIDADES%20L%C3%9ADICAS%20EDUCATIVAS.pdf

https://repositorio.usil.edu.pe/server/api/core/bitstreams/ff1b50ce-d763-4c85-8aa5-5e96dc40002f/content

https://repositorio.usil.edu.pe/server/api/core/bitstreams/ff1b50ce-d763-4c85-8aa5-5e96dc40002f/content

https://www.cse.udelar.edu.uy/wp-content/uploads/2018/12/Principios-de-la-preparacio%CC%81n-de-alimentos-Noguera-2018.pdf

https://www.ocetif.org/post/propiedades-organol%C3%A9pticas-de-los-alimentos

Aliaga, A., González, R. y Santana, A. (2020) Sobrepeso y obesidad infantil. Trabajo de grado. Universidad Nacional de San Martin. https://ri.unsam.edu.ar/xmlui/bitstream/handle/123456789/1356/TFI%20ICRM%202020%20AL-GR-SA.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Alomoto, L. y Yánez, E. (2019). Diseño multimedia informativo sobre la alimentación saludable con productos andinos enfocada a estudiantes de la Universidad Técnica de Cotopaxi. Trabajo de Grado. Universidad Técnica de Cotopaxi. http://repositorio.utc.edu.ec/bitstream/27000/5954/1/PI-001171.pdf

Aragón, D., Rivera, M. y Lizcano, C. (2020) Papel de la célula grasa en el riesgo cardiovascular. Revista Colombiana de Cardiología; 27(6):576-581 https://doi.org/10.1016/j.rccar.2020.04.007

Avilés, M. (2020). Diseño de información sobre alimentación balanceada para evitar la obesidad en niños de 10 a 12 años en familias del NSE B y C de Lima Metropolitana. Tesis de grado. Universidad San Ignacio de Loyola. https://repositorio.usil.edu.pe/server/api/core/bitstreams/718d9095-2a3b-4e00-8a96-334e7600764f/content

Barroso, F., González, R. y Alfaro, R. (2016). Obesidad Infantil, causas, consecuencias y su importancia para la sociedad. Tesis de grado. Universidad Nacional de Cuyo. https://bdigital.uncu.edu.ar/objetos_digitales/8634/barroso-fernanda.pdf

Behar, R. y Valdés, C. (2009). Estrés y trastornos de la conducta alimentaria. Revista Chilena de Neuropsiquiatría, 47(3). 178-189. https://www.redalyc.org/pdf/3315/331527717002.pdf

Botero, I. (2011). Parámetros estructurales de diseño de personajes. Tesis de grado. Pontifica Universidad Javeriana de Ecuador. https://repository.javeriana.edu.co/bitstream/handle/10554/4185/tesis44.pdf?sequence=4.

Cabrera, F., Palma, C., Campos, L., & Valverde L. (2018). La hipertrigliceridemia como marcador temprano de resistencia a la insulina en obesidad infanto-juvenil. *Revista Cubana de Pediatría, 90*(3). Recuperado de https://revpediatria.sld.cu/index.php/ped/article/view/485

Cabrera, S. (2021). Diseño de actividades lúdicas para indicar el incremento de obesidad en niños de 3 a 5 años como consecuencia de la falta de información sobre alimentación saludable. Tesis de Grado. Universidad San Ignacio de Loyola. https://repositorio.usil.edu.pe/server/api/core/bitstreams/ff1b50ce-d763-4c85-8aa5-5e96dc40002f/content

Centros para el control y la prevención de enfermedades CDC (2021) Niñez intermedia (9 a 11 años). https://www.cdc.gov/ncbddd/spanish/childdevelopment/positiveparenting/middle2.html

Clínica Mayo (2020). Obesidad infantil. https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/childhood-obesity/symptoms-causes/syc-20354827

Comisión Económica para América Latina y el Caribe (2018). Malnutrición en niños y niñas en América Latina y el Caribe. CEPAL. https://www.cepal.org/es/enfoques/malnutricion-ninos-ninas-america-latina-caribe

Euroinnova (2023). Los beneficios crear vínculos afectivos aula. https://www.euroinnova.pe/blog/los-beneficios-crear-vinculos-afectivos-aula

González, M., y Rodríguez, M. (2018). Las actividades lúdicas como estrategia metodológica en la educación inicial. Tesis de grado. Universidad Estatal de Milagro, Ecuador. https://repositorio.unemi.edu.ec/bitstream/123456789/4139/2/LAS%20ACTIVIDAD

ES%20L%C3%9ADICAS%20COMO%20ESTRATEGIAS%20METODOL%C3%93GICAS%20EN%20LA%20EDUCACI%C3%93N%20INICIAL.pdf.

Instituto Nacional de Salud (2017). Minsa: 40 % de escolares sufre sobrepeso y obesidad. INS. https://observateperu.ins.gob.pe/noticias/316-minsa-40-de-escolares-sufre-sobrepeso-y-obesidad

López, N. (2018). Predisposición genética a la obesidad y conductas de prevención en edad temprana. Análisis comparativo en escolares españoles y mexicanos. Tesis Doctoral. Universidad Complutense de Madrid. https://eprints.ucm.es/id/eprint/49238/1/T40210.pdf

Miño, S. (2019). El diseño gráfico y el sedentarismo en adolescentes de educación básica, a través de juegos tradicionales. Proyecto de Grado. Universidad Técnica de Ambato. https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/30196/1/Mi%C3%B1o%20Melissa.pdf

Organización Mundial de la Salud (2021) Obesidad y sobrepeso. OMS. https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight

Organización Panamericana de la Salud (2023). La OPS insta a hacer frente a la obesidad, principal causa de enfermedades no transmisibles en las Américas. OPS. https://www.paho.org/es/noticias/3-3-2023-ops-insta-hacer-frente-obesidad-principal-causa-enfermedades-no-transmisibles

Pacheco, A. (2019) Síntomas de ansiedad y depresión en obesidad infantil: Un programa de intervención integral. Tesis de Grado. Universidad Autónoma de Ciudad de Juárez. http://hdl.handle.net/20.500.11961/5372

Peralta, O. (2017). Diseño de un juego didáctico sobre las posibles afecciones del consumo excesivo de comida chatarra en los estudiantes del colegio Sebastián de Benalcázar de la provincia de Pichincha para mejorar su alimentación y concientización sobre el tema. Tesis de grado. Tecnológico Superior Cordillera. https://dspace.cordillera.edu.ec/bitstream/123456789/3667/1/17-DGR-16-17-1725019705.pdf

Pérez, R. (2020) Diseño de estrategias lúdicas para informar sobre la malnutrición en niños de 0 a 5 años como consecuencia del escaso conocimiento de los padres. Tesis de Grado. Universidad San Ignacio de Loyola. https://repositorio.usil.edu.pe/entities/publication/733dad74-3bb3-4687-9bce-612d42154179

Pompa, E. y Meza, C. (2017) Ansiedad, estrés y obesidad en una muestra de adolescentes de México. Universitas Psychologica, 16(3), 1-11. https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy16-3.aeom

Propatiens. (2016). Obesidad infantil, consecuencia del estrés familiar. https://news.propatiens.com/obesidad-infantil-estres-familiar/

Quintero, L. (2014). Diseño de un juego didáctico interactivo el cual aporte a una nutrición adecuada. Tesis de Grado. Universidad de Azuay.

Rivas, G. (2021). Diseño de material gráfico de apoyo de enseñanza-aprendizaje para fomentar los buenos hábitos alimenticios en las familias de los niños de 4 a 5 años de la Unidad Educativa El Tomasito. Tesis de grado. Pontificia Universidad Católica del Ecuador.

Rodríguez, A. (2016). Estrategias para prevenir la obesidad y sobrepeso en niños escolares. Tesis de Grado. Universidad de Valladolid. https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/21417/TFG-L1453.pdf?sequence=1

Rodríguez, A., Rodríguez, J., Guerrero, H., Arias, E., Paredes, A. y Chávez, V. (2020). Beneficios de la actividad física para niños y adolescentes en el contexto escolar. Revista Cubana de Medicina General Integral ,36 (2), 15-35. https://revmgi.sld.cu/index.php/mgi/article/view/1535RPP, 2019)

Santiago, J. (2017). Obesidad, estrés y una serie de eventos desafortunados Biol. on-line 6(2), https://revistes.ub.edu/index.php/b_on/article/view/19533/21883

Tae, C. (2020). Fundamentos técnicos para un diseño de personajes consciente y eficaz. Universidad Mayor de Chile. https://chilemonos.cl/tesinas/Fundamentos%20T%C3%A9cnicos%20para%20un%20Dise%C3%B1o%20de%20Personaje%20Consciente%20y%20Eficaz.pdf.

Telenchana, M. (2018). “El diseño gráfico como aporte en la prevención del estrés académico en adolescentes de bachillerato, en la ciudad de Ambato” Proyecto de investigación. Universidad Técnica de Ambato. https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/29018/1/Telenchana%20Cristina.pdf

Torrejón, P. y Pariatanta, C. (2021). Relación entre estrés y rendimiento académico en los estudiantes de estomatología de la Universidad Señor de Sipán Chiclayo, 2021-I. Tesis de Grado. Universidad Señor de Sipán. https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/9178/Torrej%c3%b3n%20Rabanal%20Peter%20%26%20Valenzuela%20Ramos%20Marisel.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Andina. (2022) Una mala alimentación puede incrementar los trastornos del estado de ánimo. https://andina.pe/agencia/noticia-cuidado-alimentacion-baja-nutrientes-afecta-trastornos-del-estado-animo-904468.aspx

Servicios saludables (2016). El picoteo entre horas es uno de los motivos principales de aumento de peso. https://www.serviciossaludables.com.ar/noticia/91

Organización de las Naciones Unidas para la alimentación y agricultura (2018) Figura 3. El director general de la FAO alerta sobre el alarmante aumento del sobrepeso y la obesidad en América Latina y el Caribe. https://www.fao.org/news/story/es/item/1105554/icode/

Cucinare (2023). Malnutrición por exceso, la tendencia que afecta la alimentación de los chicos argentinos. https://www.cucinare.tv/2023/04/14/malnutricion-por-exceso-la-tendencia-que-afecta-la-alimentacion-de-los-chicos-argentinos/

El sol de Puebla (2021). Pega la desnutrición en Puebla. https://www.elsoldepuebla.com.mx/local/pega-la-desnutricion-en-puebla-7007194.html

Mundo sano (2020). Buscan prohibir la venta de comida chatarra a menores de edad en todo México. https://www.mundosano.com/alimentacion/Buscan-prohibir-la-venta-de-comida-chatarra-a-menores-de-edad-en-todo-Mexico-20200808-0021.html

Guía infantil (2022). La obesidad infantil - Impacto y riesgo del sobrepeso para los niños. https://www.guiainfantil.com/salud/obesidad/index.htm

Heraldo saludable (2014). El exceso de proteínas en los niños aumenta el riesgo de sufrir obesidad. https://www.heraldo.es/noticias/salud/2014/02/12/el-exceso-de-proteinas-en-los-ninos-aumenta-el-riesgo-de-sufrir-obesidad-270160.html

Zona captiva (2022). La obesidad infantil tiene que ver por el entorno en que se encuentran. https://zonacaptiva.com/salud-bienestar/la-obesidad-infantil-tiene-que-ver-por-el-entorno-en-que-se-encuentran/

Infobae (2023). Presentan un consenso médico para personas obesas que requieran una cirugía bariátrica. https://www.infobae.com/salud/2019/10/04/presentan-un-consenso-medico-para-personas-obesas-que-requieran-una-cirugia-bariatrica/

Bebe latino (2019). Obesidad en niños y adolescentes. https://pediatriayfamilia.com/consejos-de-mi-pediatra/obesidad-ninos-adolescentes/

Federación mexicana de diabetes A.C. (2015). La OMS prevé que la tasa de obesidad infantil casi se duplique en 10 años. https://fmdiabetes.org/%E2%80%8Bla-oms-preve-que-la-tasa-de-obesidad-infantil-casi-se-duplique-en-10-anos/

Guía infantil (2019). Los alimentos que provocan más estrés en los niños. https://www.guiainfantil.com/alimentacion/ninos/los-alimentos-que-provocan-mas-estres-en-los-ninos/

El diario de delicias (2021). Ataca a niños hipertensión y diabetes. https://eldiariodedelicias.mx/local/ataca-a-ninos-hipertension-y-diabetes-20210412-1782880.html

Telemundo Chicago (2020). Estudio indica que la obesidad infantil no disminuye en Estados Unidos. https://www.telemundochicago.com/noticias/salud/estudio-indica-que-la-obesidad-infantil-no-disminuye-en-estados-unidos/2088526/

Diario Salud (2023). Consecuencias de la obesidad infantil. https://diariosalud.online/consecuencias-obesidad-infantil/

La pepa, lo atractivo de la noticia. (2013). Comida 'chatarra' no se venderá más en los colegios. https://bloglapepausmp.wordpress.com/tag/comida-chatarra/

El comercio (2021). Estudiantes de Medicina animan en Tik Tok a reducir la obesidad infantil. https://www.elcomercio.es/asturias/estudiantes-medicina-animan-tik-tok-obesidad-infantil-20211109013949-nt.html

Collage que muestra la problemática del proyecto.

Niño con evidente sobrepeso en horas de recreo comiendo comida china. Foto propia.

Niña comiendo en el recreo un plato de comida china. Foto propia.

Niños en hora de recreo comprando arroz. Foto propia.

Niños comiendo en la hora de recreo. Foto propia.

Juégate por tu salud. Peralta (2017) https://dspace.cordillera.edu.ec/bitstream/123456789/3667/1/17-DGR-16-17-1725019705.pdf

Elementos del juego: Tablero, ruleta y cartas con preguntas, ejercicios, penitencias y adivinanzas. Peralta (2017) https://dspace.cordillera.edu.ec/bitstream/123456789/3667/1/17-DGR-16-17-1725019705.pdf

Influencer de la salud. Rivas (2021).

Algunas publicaciones de la página del proyecto Influencer de la sazón. Rivas (2021).

La Superliga Nutritiva. Quintero (2014).

Presentación de la canción de la Superliga Nutritiva en youtube Quintero (2014).

Marca del juego Tu mayor premio. Cabrera (2021). https://repositorio.usil.edu.pe/server/api/core/bitstreams/ff1b50ce-d763-4c85-8aa5-5e96dc40002f/content

Material impreso de parte de los juegos de Tu Mayor Premio.

Juego para combatir el estrés: RILAX. Telenchana (2018).

Figura 1. Andina. (2022) Una mala alimentación puede incrementar los trastornos del estado de ánimo. https://andina.pe/agencia/noticia-cuidado-alimentacion-baja-nutrientes-afecta-trastornos-del-estado-animo-904468.aspx

Figura 2. Infocielo (2023). Conocé por qué la comida industrializada es la enemiga de la cocina y la salud. https://infocielo.com/industria/conoce-que-la-comida-industrializada-es-la-enemiga-la-cocina-y-la-salud-n93518

Figura 3. Organización de las Naciones Unidas para la alimentación y agricultura (2018) Figura 3. El director general de la FAO alerta sobre el alarmante aumento del sobrepeso y la obesidad en América Latina y el Caribe. https://www.fao.org/news/story/es/item/1105554/icode/

Figura 4. Cucinare (2023). Malnutrición por exceso, la tendencia que afecta la alimentación de los chicos argentinos. https://www.cucinare.tv/2023/04/14/malnutricion-por-exceso-la-tendencia-que-afecta-la-alimentacion-de-los-chicos-argentinos/

Figura 5. Diario El Correo (2018). Apafas que alquilan cafetines https://diariocorreo.pe/edicion/huancayo/apafas-que-alquilan-cafetines-deben-exigir-alimentos-saludables-807621/?ref=dcr

Figura 6. Mundo sano (2020). Buscan prohibir la venta de comida chatarra a menores de edad en todo México. https://www.mundosano.com/alimentacion/Buscan-prohibir-la-venta-de-comida-chatarra-a-menores-de-edad-en-todo-Mexico-20200808-0021.html

Figura 7. Diario La República (2018). Prohíben venta de comida chatarra cerca de colegios. https://larepublica.pe/sociedad/1207702-prohiben-venta-de-comida-chatarra-cerca-de-colegios

Figura 8. Heraldo saludable (2014). El exceso de proteínas en los niños aumenta el riesgo de sufrir obesidad. https://www.heraldo.es/noticias/salud/2014/02/12/el-exceso-de-proteinas-en-los-ninos-aumenta-el-riesgo-de-sufrir-obesidad-270160.html

Figura 9. Zona captiva (2022). La obesidad infantil tiene que ver por el entorno en que se encuentran. https://zonacaptiva.com/salud-bienestar/la-obesidad-infantil-tiene-que-ver-por-el-entorno-en-que-se-encuentran/

Figura 10. Infobae (2023). Presentan un consenso médico para personas obesas que requieran una cirugía bariátrica. https://www.infobae.com/salud/2019/10/04/presentan-un-consenso-medico-para-personas-obesas-que-requieran-una-cirugia-bariatrica/

Figura 11. Bebe latino (2019). Obesidad en niños y adolescentes. https://pediatriayfamilia.com/consejos-de-mi-pediatra/obesidad-ninos-adolescentes/

Figura 12. Federación mexicana de diabetes A.C. (2015). La OMS prevé que la tasa de obesidad infantil casi se duplique en 10 años. https://fmdiabetes.org/%E2%80%8Bla-oms-preve-que-la-tasa-de-obesidad-infantil-casi-se-duplique-en-10-anos/

Figura 13. En forma 180 (2018).¿Cuál es la peor comida chatarra?. https://www.salud180.com/enforma180/cual-es-la-peor-comida-chatarra

Figura 14. El diario de delicias (2021). Ataca a niños hipertensión y diabetes. https://eldiariodedelicias.mx/local/ataca-a-ninos-hipertension-y-diabetes-20210412-1782880.html

Figura 15. Diario La República (2020). ¿Prohibir la venta de comida chatarra a los niños asegura una mejor alimentación?. https://larepublica.pe/sociedad/2020/08/15/comida-chatarra-como-afecta-la-salud-de-nuestros-ninos-obesidad-ins-atmpFigura 16. Diario Salud (2023). Consecuencias de la obesidad infantil. https://diariosalud.online/consecuencias-obesidad-infantil/

Figura 17. La pepa, lo atractivo de la noticia. (2013). Comida ‘chatarra’ no se venderá más en los colegios. https://bloglapepausmp.wordpress.com/tag/comida-chatarra/

Figura 18. El comercio (2021). Estudiantes de Medicina animan en Tik Tok a reducir la obesidad infantil. https://www.elcomercio.es/asturias/estudiantes-medicina-animan-tik-tok-obesidad-infantil-20211109013949-nt.html

Figura 19. Collage que muestra la problemática del proyecto.

Figura 20. Niño con evidente sobrepeso en horas de recreo comiendo comida china. Foto propia.

Figura 21. Niña comiendo en el recreo un plato de comida china. Foto propia.

Figura 22. Niños en hora de recreo comprando arroz. Foto propia.

Figura 23. Niños comiendo en la hora de recreo. Foto propia.

Figura Peralta (2017) https://dspace.cordillera.edu.ec/bitstream/123456789/3667/1/17-DGR-16-17-1725019705.pdf

Figura 25. Peralta (2017) https://dspace.cordillera.edu.ec/bitstream/123456789/3667/1/17-DGR-16-17-1725019705.pdf

Figura 26. Influencer de la salud. Rivas (2021).

Figura 27. Algunas publicaciones de la página del proyecto Influencer de la sazón. Rivas (2021).

Figura 28. La Superliga Nutritiva. Quintero (2014).

Figura 29. Los alimentos más saludables del 2017 según los canarios. (2017).

https://saboreandocanarias.com/2017/12/14/los-alimentos-mas-saludables-de-2017-segun-los-canarios/

Figura 30. Gred reiniciará inspección a quioscos escolares. Región Lambayeque. (2017). https://www.regionlambayeque.pe/web/noticia/detalle/22815?pass=OTAwMDE=

Figura 31. El Instituto Nacional de Salud comprometido con “no dejar a nadie atrás” en el Perú. Instituto Nacional de Salud (2022).

Figura 32. La noble tarea de garantizar una alimentación y vida saludables. Universidad Privada del Norte. (2021).

https://blogs.upn.edu.pe/salud/2021/08/03/dia-del-nutricionista-la-noble-tarea-de-garantizar-una-alimentacion-y-vida-saludables/

Figura 33. Alimentación escolar saludable. Diara El Peruano. (2019).

https://www.elperuano.pe/noticia/76405-alimentacion-escolar-saludable

Figura 34. AESAN lanza campaña sobre nutrición saludable y prevención de la obesidad infantil: Pon más héroes en tu plato, y llena tu vida de superpoderes.AESAN. (2019).

https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/web/noticias_y_actualizaciones/noticias/2020/heroes_plato.htm

Figura 35.Pirámide alimenticia: ¿Cuánto sabes de ella?. Marnys. (2023).

https://www.marnys.com/es/magazine/piramide-alimenticia-cuanto-sabes-de-ella/

Figura 36. Juego de cartas UNO con alimentos y nutrientes. La rubisco es lo más. (2021)

https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/web/noticias_y_actualizaciones/noticias/2020/heroes_plato.htm

ANEXOS

TESIS

INFORME DE ORIGINALIDAD

10%	8%	3%	4%
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

ENCONTRAR COINCIDENCIAS CON TODAS LAS FUENTES (SOLO SE IMPRIMIRÁ LA FUENTE SELECCIONADA)

< 1%

★ fasedelaespecialidadg4.blogspot.com

Fuente de Internet

Excluir citas	Apagado	Excluir coincidencias	< 1 words
Excluir bibliografía	Apagado		

TESIS

INFORME DE GRADEMARK

NOTA FINAL

/0

COMENTARIOS GENERALES

Instructor

PÁGINA 1

PÁGINA 2

PÁGINA 3

PÁGINA 4

PÁGINA 5

PÁGINA 6

PÁGINA 7

PÁGINA 8

PÁGINA 9

PÁGINA 10

PÁGINA 11

PÁGINA 12

PÁGINA 13

PÁGINA 14

PÁGINA 15

PÁGINA 16

PÁGINA 17

PÁGINA 18

PÁGINA 19

PÁGINA 20

PÁGINA 21

PÁGINA 22

PÁGINA 23

PÁGINA 24

PÁGINA 25

PÁGINA 26

PÁGINA 27

PÁGINA 28

PÁGINA 29

PÁGINA 30

PÁGINA 31

PÁGINA 32

PÁGINA 33

PÁGINA 34

PÁGINA 35

PÁGINA 36

PÁGINA 37

PÁGINA 38

PÁGINA 39

PÁGINA 40

PÁGINA 41

PÁGINA 42

PÁGINA 43

PÁGINA 44

PÁGINA 45

PÁGINA 46

PÁGINA 47

PÁGINA 48

PÁGINA 49

PÁGINA 50

PÁGINA 51

PÁGINA 52

PÁGINA 53

PÁGINA 54

PÁGINA 55

PÁGINA 56

PÁGINA 57

PÁGINA 58

PÁGINA 59

PÁGINA 60

PÁGINA 61

PÁGINA 62

PÁGINA 63

PÁGINA 64

PÁGINA 65

PÁGINA 66

PÁGINA 67

PÁGINA 68

PÁGINA 69

PÁGINA 70

PÁGINA 71

PÁGINA 72

PÁGINA 73

PÁGINA 74

PÁGINA 75

PÁGINA 76

PÁGINA 77

PÁGINA 78

PÁGINA 79

PÁGINA 80

PÁGINA 81

PÁGINA 82

PÁGINA 83

PÁGINA 84

PÁGINA 85

PÁGINA 86

PÁGINA 87

PÁGINA 88

PÁGINA 89