



UNIVERSIDAD DEL ISTMO
Facultad de Arquitectura y Diseño

**CAMPAÑA DE CONCIENTIZACIÓN SOBRE LA OBESIDAD Y EL
SOBREPESO INFANTIL EN NIÑOS DE 9 A 11 AÑOS DE LA
CIUDAD DE GUATEMALA**

Guatemala, 16 de febrero de 2019
MARÍA ISABEL ESCUDERO LEHNHOFF



UNIVERSIDAD DEL ISTMO
Facultad de Arquitectura y Diseño

**CAMPAÑA DE CONCIENTIZACIÓN SOBRE LA OBESIDAD Y EL
SOBREPESO INFANTIL EN NIÑOS DE 9 A 11 AÑOS DE LA
CIUDAD DE GUATEMALA**

PROYECTO DE GRADUACIÓN

Presentado al Consejo de
Facultad de Arquitectura y Diseño

por

MARÍA ISABEL ESCUDERO LEHNHOFF

Al conferírsele el título de

**LICENCIADA EN DISEÑO GRÁFICO EN COMUNICACIÓN Y
PUBLICIDAD**

Guatemala, 16 de febrero de 2019

Guatemala, 26 de noviembre 2018

Señores
Consejo de Facultad de Arquitectura y Diseño
Universidad del Istmo de Guatemala

Presente

Estimados señores:

Por este medio hago de su conocimiento que he asesorado a la estudiante **MARÍA ISABEL ESCUDERO LEHNHOFF**, de la Licenciatura en Diseño gráfico en comunicación y publicidad de esta facultad, quién se identifica con el carné **2014-1261** y que presenta el proyecto de graduación titulado: **CAMPAÑA DE CONCIENTIZACIÓN SOBRE LA OBESIDAD Y EL SOBREPESO INFANTIL EN NIÑOS DE 9 A 11 AÑOS DE EDAD DE LA CIUDAD DE GUATEMALA**

Me permito informarles que el citado estudiante ha completado el Proyecto de Graduación a mi entera satisfacción, por lo que doy un dictamen favorable del mismo.

Sin otro particular, me suscribo a ustedes.

Atentamente,


Lcda. Jessica Maul
Asesora Proyecto de Graduación



UNIVERSIDAD
DEL ISTMO

FACULTAD DE
ARQUITECTURA Y
DISEÑO

Guatemala, 29 de noviembre de 2018

EL CONSEJO DIRECTIVO DE LA FACULTAD
DE ARQUITECTURA Y DISEÑO DE LA UNIVERSIDAD DEL ISTMO

Tomando en cuenta la opinión vertida por el asesor y considerando que el trabajo presentado, satisface los requisitos establecidos, autoriza a **MARÍA ISABEL ESCUDERO LEHNOFF**, la impresión de su proyecto de graduación titulado:

**"CAMPAÑA DE CONCIENTIZACIÓN SOBRE LA OBESIDAD Y EL
SOBREPESO INFANTIL EN NIÑOS DE 9 A 11 AÑOS DE LA CIUDAD DE
GUATEMALA"**

Previo a optar al título de Licenciada en Diseño Gráfico en Comunicación y Publicidad.


Arq. Ana María Cruz de García
Decana Facultad de Arquitectura y Diseño

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN.....	1
1. MARCO DE REFERENCIA.....	4
1.1 CAPITAL DE GUATEMALA.....	4
1.2 CIUDAD DE GUATEMAL, ZONA 15.....	4
2. MARCO TEÓRICO.....	5
2.1 OBESIDAD Y SOBREPESO INFANTIL.....	5
2.1.1 ¿Qué son el sobrepeso y la obesidad?.....	5
2.3 CAUSAS DEL SOBREPESO Y OBESIDAD INFANTIL.....	11
2.3.1 Factores sociales.....	11
2.3.2 Factores alimenticios.....	11
2.3.3 Factores genéticos.....	12
2.3.4 Factores neutrales.....	12
2.4 ENFERMEDADES PATOLÓGICAS POR OBESIDAD INFANTIL.....	13
2.4.1 Enfermedades cardiovasculares.....	13
2.4.2 Diabetes.....	15
2.4.3 Cáncer.....	16
2.5 TRATAMIENTO PARA NIÑOS CON SOBREPESO Y OBESIDAD.....	17
2.5.1 Brindar apoyo.....	17
2.5.2 Aumentar la actividad física en la familia.....	17
2.5.3 No poner dietas rígidas.....	17
2.5.4 Reducir progresivamente la grasa.....	19
2.5.5 Factores ambientales.....	19
2.5.6 Factores psicológicos.....	19
2.5 PROYECTOS DE DISEÑO RELACIONADOS.....	20
3. MARCO METODOLÓGICO.....	25
3.1 Método.....	25
3.2 Universo O Población.....	25
3.3 Muestra.....	25
3.4 Instrumentos De Investigación.....	26
3.5 Procedimiento.....	26
4. PRESENTACIÓN DE RESULTADOS.....	27
5. CONCLUSIONE Y RECOMENDACIONES.....	33
5.1 Conclusiones.....	33

5.2 Recomendaciones.....	34
6. ESTRAGÍA DE COMUNICACIÓN.....	35
6.1 IDENTIFICACIÓN DEL PROBLEMA DESDE DISEÑO.....	35
6.2 OBJETIVOS DE DISEÑO.....	36
6.3 DEFINICIÓN DEL GRUPO OBJETIVO.....	37
6.3.1 Descripción geográfica.....	37
6.3.2 Descripción demográfica.....	37
6.3.3 Descripción antropológica.....	37
6.3.4 Descripción pedagógica.....	38
6.4 CLIENTE.....	40
6.4.1 Descripción del cliente (misión, visión, objetivos).....	40
6.4.2 Identidad gráfica actual.....	40
6.4.3 Posicionamiento.....	42
6.4.4 Recursos financieros.....	42
6.4.5 Área de cobertura.....	42
6.5 PROPUESTA DE DISEÑO.....	43
6.5.1 Conceptualización.....	43
6.5.2 Descripción de la propuesta gráfica.....	46
6.5.3 Descripción del mensaje.....	49
7. DESARROLLO DE LA PROPUESTA.....	52
7.1 PROCESO DE BOCETAJE.....	52
7.1.1 Paleta de color.....	52
7.2 TIPOGRAFÍA.....	53
7.3 IDENTIFICADOR DE CAMPAÑA.....	54
7.3.1 Identificador de campaña.....	54
7.3.2 Validaciones.....	86
7.3.3 Propuesta final.....	93
8. PRODUCCIÓN Y REPRODUCCIÓN	126
8.1 ESTRATEGÍA DE IMPLEMENTACIÓN DE MEDIOS.....	126
8.2 PRESUPUESTO DE DISEÑO E IMPRESIÓN Y REPRODUCCIÓN.....	128
8.3 ARTES FINALES.....	131
CONCLUSIONES.....	132
RECOMENDACIONES.....	133
ANEXOS.....	134
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	140

ÍNDICE DE ILUSTRACIONES

IMÁGENES

1. Pirámide de la Alimentación Saludable Actual.....	18
2. Premio: "Food is not a reward. "I deserve" is no excuse.....	21
for overeating"	
3. Diversión: "Food is not fun exaggeration can turn into obesity"	22
4. Ansiedad: "Food is not therapy, anxiety can become obesity"	23
5. Stop childhood obesity.....	24
6. Logo de la Institución: La Liga contra la Obesidad y Sobrepeso	
7. Anuncio de Facebook 1 de la institución	
8. Anuncio de Facebook 2 de la institución	
9. Fotografía concepto B	

GRÁFICAS

1. Peso-Edad hombres 0 a 5 años.....	7
2. Peso-Edad Mujeres de 0 a 5 años.....	8
3. Peso-Edad Hombres de 5 a 10 años.....	9
4. Peso-Edad Mujeres de 5 a 10 años.....	10
5. Conoce sobre el tema de sobrepeso y obesidad infantil.....	
6. 27	
7. Escoja cuales cree que son las causas de la obesidad infantil.....	28
8. Cree que la obesidad y el sobrepeso le afecta a un niño.....	29
físicamente o psicológicamente	
9. Sabe de alguna enfermedad causada por la obesidad y sobrepeso.....	30
10. Enfermedades por obesidad y sobrepeso.....	30
11. Cree que la obesidad y sobrepeso a aumentado en los últimos años.....	31
12. Gráfica lluvia de ideas: concepto.....	43

INTRODUCCIÓN

La obesidad y sobrepeso se definen como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud. El índice de masa corporal (IMC) es un indicador simple de la relación entre el peso y la talla que se utiliza frecuentemente para identificar el sobrepeso y la obesidad en los adultos. Se calcula dividiendo el peso de una persona en kilos por el cuadrado de su talla en metros (kg/m²).

En el caso de los adultos, la Organización Mundial de la Salud (OMS) define el sobrepeso y la obesidad como se indica a continuación: sobrepeso si el IMC es igual o superior a 25 u obesidad si la IMC es igual o superior a 30. En el caso de los niños, es necesario tener en cuenta la edad al definir el sobrepeso y la obesidad.

Algunas de las estimaciones recientes presentadas por la OMS a nivel mundial dicen que “en el 2016, más de 1,900 millones de adultos de 18 o más años tenían sobrepeso, de los cuales, más de 650 millones eran obesos. En general, en el mismo año, alrededor del 13% de la población adulta mundial (un 11% de los hombres y un 15% de las mujeres) eran obesos.”¹

Entre 1975 y 2016, la prevalencia mundial de la obesidad se ha casi triplicado. “En el año 2016, según las estimaciones unos 41 millones de niños menores de cinco años tenían sobrepeso o eran obesos.”² Si bien el sobrepeso y la obesidad se consideraban antes un problema propio de los países de ingresos altos, actualmente ambos trastornos aumentan en los países de ingresos bajos y medianos, en particular en los entornos urbanos.

A nivel mundial, el sobrepeso y la obesidad están vinculados con un mayor número de muertes que la insuficiencia ponderal. En general, hay más personas obesas que con peso inferior al normal. Ello ocurre en todas las regiones, excepto en partes de África subsahariana y Asia.

El perfil epidemiológico de Centro América y República Dominicana también se está transformando como parte de la transición epidemiológica global. “Entre el quinquenio 80-85 al quinquenio 90-95 hubo una reducción dramática de las

¹ OMS: Datos sobre obesidad y sobrepeso. Disponible en: <http://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>

² IBID.

enfermedades transmisibles en Centro América (de 308 a 94 por 100,000 habitantes). Este fenómeno contribuyó a que las enfermedades cardiovasculares sean en la actualidad la primera causa de mortalidad general en la región.”³ Al ajustar las tasas de mortalidad por edad para hacerlas comparables entre países, el cáncer y las enfermedades cardiovasculares son las principales causas en todos los países de la región. Las tasas más altas se registran en Belice, República Dominicana, Honduras y Nicaragua, en donde son iguales o mayores a las de Estados Unidos. “El país con mayor doble carga de mortalidad (tasa entre cáncer mas enfermedades cardiovasculares/ enfermedades transmisibles cercana a 1), es Guatemala (1.24). Costa Rica tiene la menor doble carga de mortalidad (tasa de 9.8).”⁴

“En el informe Nutricional Mundial del 2014, se indica que en Estados Unidos el 38.7 por ciento de la población mayor de 15 años, es considerado obeso, seguido de México con 31.8 por ciento, mientras que Venezuela y Guatemala registraron un 29.6 y 27.5 por ciento, respectivamente.”⁵

En Guatemala, “El 71 por ciento de adultos que viven en el departamento de Guatemala y el 66 por ciento de quienes habitan en el resto del país padecen sobrepeso y obesidad, según una encuesta efectuada el año pasado por el programa de Enfermedades Crónicas no Transmisibles del Ministerio de Salud.”⁶

El sobrepeso y la obesidad son el quinto factor principal de muerte en Guatemala, pues quienes la padecen tienen hasta tres veces más probabilidades de ser diabéticos o tener presión arterial alta y el doble de posibilidades de padecer enfermedad renal.

Fernanda Kroker, doctora en Nutrición Poblacional del Instituto de Nutrición de Centroamérica y Panamá (Incap), asegura que en el incremento del problema que se registra en Guatemala tiene que ver el ambiente alimentario, pues este influye en las decisiones de consumo.

³ OMS: Subregión Centroamérica y República Dominicana. Disponible en: https://www.paho.org/gut/index.php?option=com_content&view=article&id=494:b-analisis-de-situacion-enfermedades-cronicas-no-transmisibles&Itemid=405

⁴ IBID.

⁵ Crónica. Guatemala: Décimo lugar en obesidad. Disponible en: <http://cronica.gt/guatemala-decimo-lugar-en-obesidad/>

⁶ Prensa Libre. Obesidad avanza en Guatemala. Disponible en: <https://www.prensalibre.com/guatemala/comunitario/obesidad-avanza-en-guatemala>

Kroker explicó que actualmente existe una amplia disposición de comida chatarra, tanto en las áreas urbanas como rurales; además, contribuye la publicidad agresiva de este tipo de alimentos, en especial la que va dirigida a los niños.

Mientras que el 50 por ciento de la población menor de 5 años padece de desnutrición crónica, el país se ubica en el décimo lugar en el mundo con mayor índice de población mayor de 15 años que padece de obesidad; es decir, un 27 por ciento de sus habitantes.

“La situación en la niñez y adolescencia se refleja en la encuesta de Salud Materno Infantil (Ensmi), 2014-2015, que indica que el 20 por ciento de niños menores de seis meses tienen sobrepeso y obesidad; además, el 5 por ciento de los niños de 5 años tienen estos padecimientos, y entre los menores de 5 a 10 años el porcentaje sube a 8 por ciento.”⁷

Una de las instituciones que trata con pacientes con este problema en Guatemala es La Liga Contra La Obesidad y Sobrepeso. Según la Licda. Mónica Portillo, nutricionista de la institución, la mayoría de los pacientes tienen algún antecedente familiar de enfermedad crónica no trasmisible como diabetes e hipertensión, y si ya se tiene sobrepeso u obesidad, en las pruebas rápidas que se realizan, se presentan alteraciones en los niveles de azúcar y colesterol en la sangre representando un problema para la salud del paciente.

Tomando en cuenta los datos y cifras mencionadas anteriormente, se define como problema de investigación que no hay conciencia de las repercusiones que tiene el sobrepeso y obesidad en la salud. Por lo que lleva definir que los padres no están tomando el tema con la importancia que deberían y no están tomando medidas para prevenir esta enfermedad en los niños.

“Los niños son el futuro de nuestro país y debemos protegerlos de los factores de riesgo, de la aparición de sobrepeso y obesidad y de las enfermedades crónicas no transmisibles”⁸, resalta Kroker.

⁷ Prensa Libre. Obesidad avanza en Guatemala. Disponible en: <https://www.prensalibre.com/guatemala/comunitario/obesidad-avanza-en-guatemala>

⁸ IBID.

Objetivos de investigación:

- Conocer la opinión de los médicos respecto al problema para estudiar diferentes puntos de vista.
- Identificar el grado de conocimiento que tienen los padres de familia sobre las repercusiones que tiene la salud en tener sobrepeso y obesidad desde temprana edad.
- Identificar las consecuencias físicas y psicológicas que tienen los niños por el sobrepeso y obesidad.
- Encontrar soluciones viables para reducir el problema en Guatemala.
- Identificar aspectos a mejorar en los hábitos alimenticios de las familias del grupo objetivo.

La investigación y estudio acerca de la obesidad y sobrepeso es importante en Guatemala, ya que este trastorno alimenticio afecta cada vez más a la población. A consecuencia de esto, las personas y en especial los niños que sufren de sobrepeso y obesidad ponen en riesgo su salud y así mismo, corren el riesgo de padecer de otras enfermedades debido a su peso. La información adecuada acerca de este trastorno alimenticio ayudara a que las personas que tienen hijos con este trastorno, se enfoquen en llevar una vida más saludable y así poder evitar poner en riesgo su vida. A través del diseño gráfico, se podrá realizar una propuesta que apoye a la solución del problema planteado.

1. MARCO DE REFERENCIA

1.1 CAPITAL DE GUATEMALA

La ciudad de Guatemala es la capital de La república de Guatemala, cuenta con 3 millones 207,587 habitantes, según el Instituto Nacional de Estadísticas en el censo realizado en 2012.

En la Ciudad de Guatemala se encuentra el Aeropuerto Internacional La Aurora, es el punto de partida para lugares turísticos a todos los departamentos del país.

Después que los terremotos de Santa Marta destruyeran la ciudad de Santiago de los Caballeros, la capital se trasladó al Valle de la Ermita (actual Ciudad de Guatemala) y se funda oficialmente el 2 de enero de 1776 por orden de las autoridades españolas.

El clima en la Ciudad de Guatemala suele ser muy sutil, las temperaturas promedio van desde 13 a 28 grados centígrados (dependiendo de la época del año). Las estaciones que predominan la mayor parte del tiempo son: La época lluviosa abarca de mayo a octubre y la temporada seca de noviembre a abril.

1.2 CIUDAD DE GUATEMALA, ZONA 15

“La Zona 15 de la ciudad de Guatemala es una de las 25 zonas en las que se divide la ciudad de Guatemala, de acuerdo al establecimiento de las mismas durante el gobierno de Jacobo Árbenz en 1952. La zona 15 abarca desde la colonia Tecún Umán a la colonia San Lázaro y de la colonia del Maestro al Bulevar Los Próceres.”⁹

Esta zona es una de las áreas de la ciudad con más tráfico vehicular, es conocida como una zona residencial y a medida que ha ido creciendo también se ha vuelto muy comercial. En la zona 15 se encuentran centros educativo públicos y privados y centros de salud como El Hospital el Pilar y la Liga Contra la Obesidad y Sobrepeso, en la dirección 17 Av. 2-13 Zona 15.

⁹ Zona 15 de la Ciudad del Guatemala. Disponible en: <https://wikiguate.com.gt/zona-15-de-la-ciudad-de-guatemala/> (febrero, 2015).

2. MARCO TEÓRICO

2.1 OBESIDAD Y SOBREPESO INFANTIL

La obesidad infantil es uno de los problemas de salud pública más graves del siglo XXI. El problema es mundial y está afectando progresivamente a muchos países de bajos y medianos ingresos, sobre todo en el medio urbano. La prevalencia ha aumentado a un ritmo alarmante. Se calcula que en 2016, más de 41 millones de niños menores de cinco años en todo el mundo tenían sobrepeso o eran obesos. Cerca de la mitad de los niños menores de cinco años con sobrepeso u obesidad vivían en Asia y una cuarta parte vivían en África.

Los niños obesos y con sobrepeso tienden a seguir siendo obesos en la edad adulta y tienen más probabilidades de padecer a edades más tempranas enfermedades no transmisibles como la diabetes y las enfermedades cardiovasculares. El sobrepeso, la obesidad y las enfermedades conexas son en gran medida prevenibles. Por consiguiente, hay que dar una gran prioridad a la prevención de la obesidad infantil.

“La prevalencia del sobrepeso y la obesidad en niños y adolescentes se define de acuerdo con los patrones de crecimiento de la OMS para niños y adolescentes en edad escolar (sobrepeso = el IMC para la edad y el sexo con más de una desviación típica por encima de la mediana establecida en los patrones de crecimiento infantil de la OMS, y obesidad = el IMC para la edad y el sexo con más de dos desviaciones típicas por encima de la mediana establecida en los patrones de crecimiento infantil de la OMS).”¹⁰

2.1.1 ¿Qué son el sobrepeso y la obesidad?

“Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), el sobrepeso y la obesidad se definen como «una acumulación anormal o excesiva de grasa que supone un riesgo para la salud».”¹¹

¹⁰ Organización mundial de la salud. Sobrepeso y obesidad infantiles. Disponible en: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/childhood/es/> (2018).

¹¹ Organización mundial de la salud. ¿Qué son el sobrepeso y obesidad? Disponible en: http://www.who.int/dietphysicalactivity/childhood_what/es/ (2018).

Medición del sobrepeso y obesidad

Resulta difícil encontrar una forma simple de medir el sobrepeso y la obesidad en niños y adolescentes porque su organismo sufre una serie de cambios fisiológicos a medida que van creciendo. Dependiendo de la edad, existen varios métodos para determinar qué es un peso corporal saludable:

Entre los 0 y los 5 años

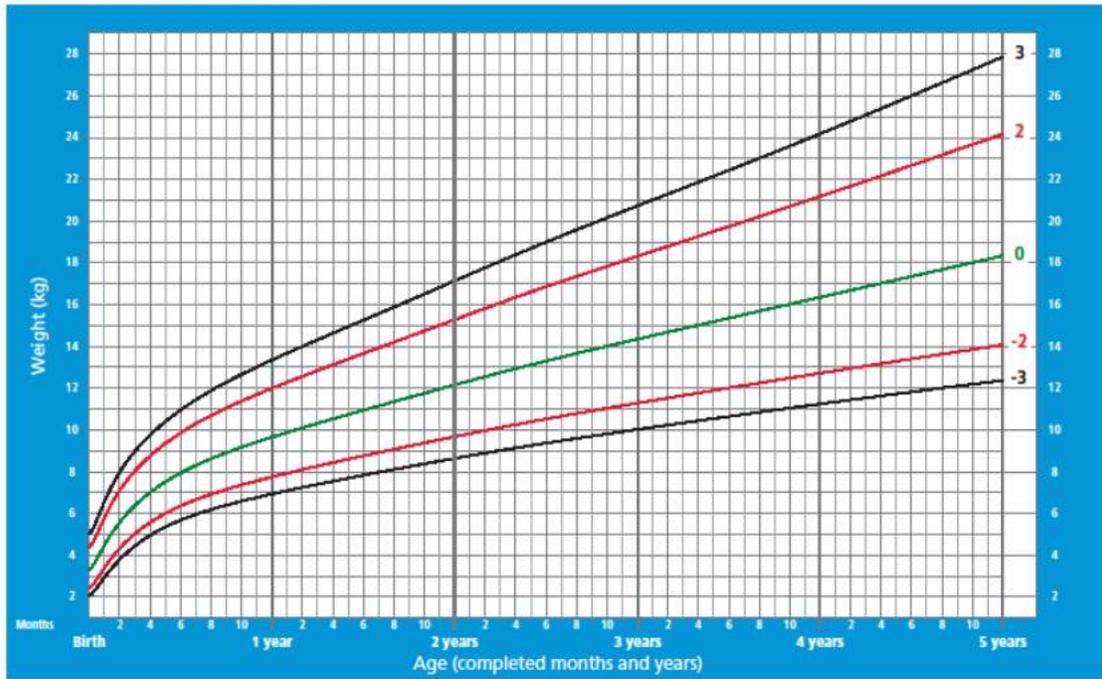
“Los patrones de crecimiento infantil de la OMS son un instrumento que se utilizará extensamente en salud pública y medicina, así como por organizaciones gubernamentales y sanitarias para la vigilancia del bienestar de los niños y para detectar a niños o poblaciones que no crecen adecuadamente –con insuficiencia ponderal o sobrepeso– y a los que puede ser preciso aplicar medidas específicas de atención médica o de salud pública. El crecimiento normal es una expresión fundamental de la buena salud y una medida de los esfuerzos realizados para reducir la mortalidad y morbilidad en la niñez. Los nuevos gráficos constituyen, por consiguiente, un instrumento sencillo para evaluar la eficacia de estos esfuerzos.”¹²

¹² Patrones del crecimiento infantil OMS. Disponible en:
http://www.who.int/childgrowth/1_que.pdf?ua=1 (2018)

Gráfica No.1 Peso-Edad Hombres de 0 a 5 años

Weight-for-age BOYS

Birth to 5 years (z-scores)



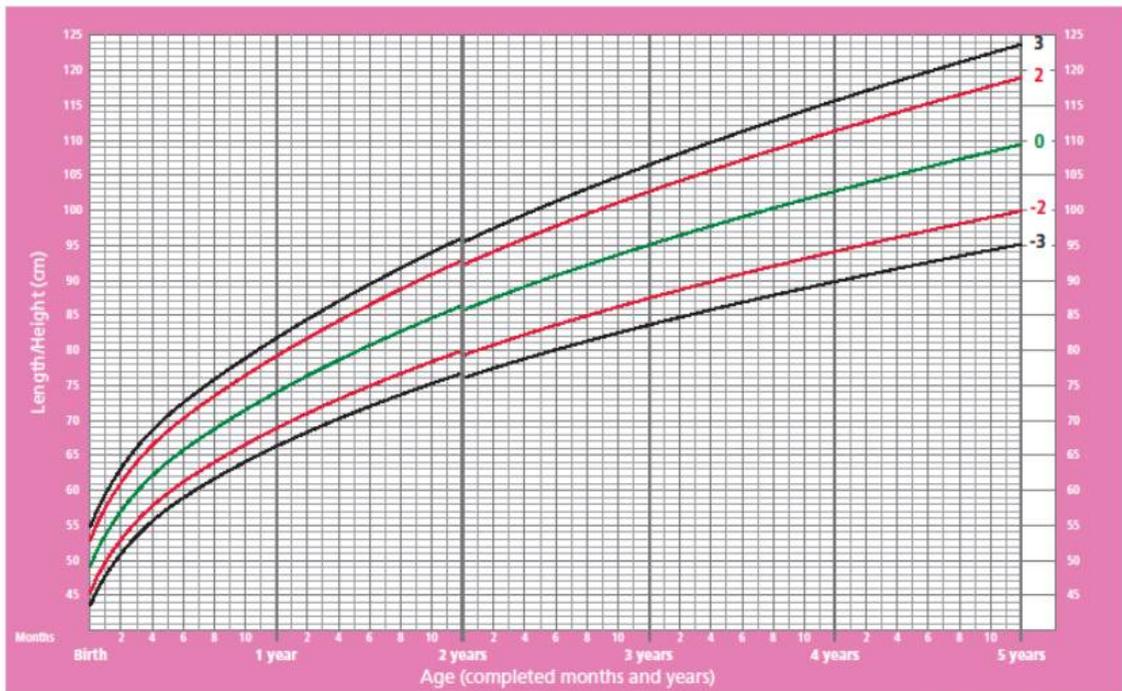
WHO Child Growth Standards

Fuente: Disponible en: <http://www.who.int/childgrowth/launch/es/>

Gráfica No. 2 Peso-Edad Mujeres de 0 a 5 años

Length/height-for-age GIRLS

Birth to 5 years (z-scores)



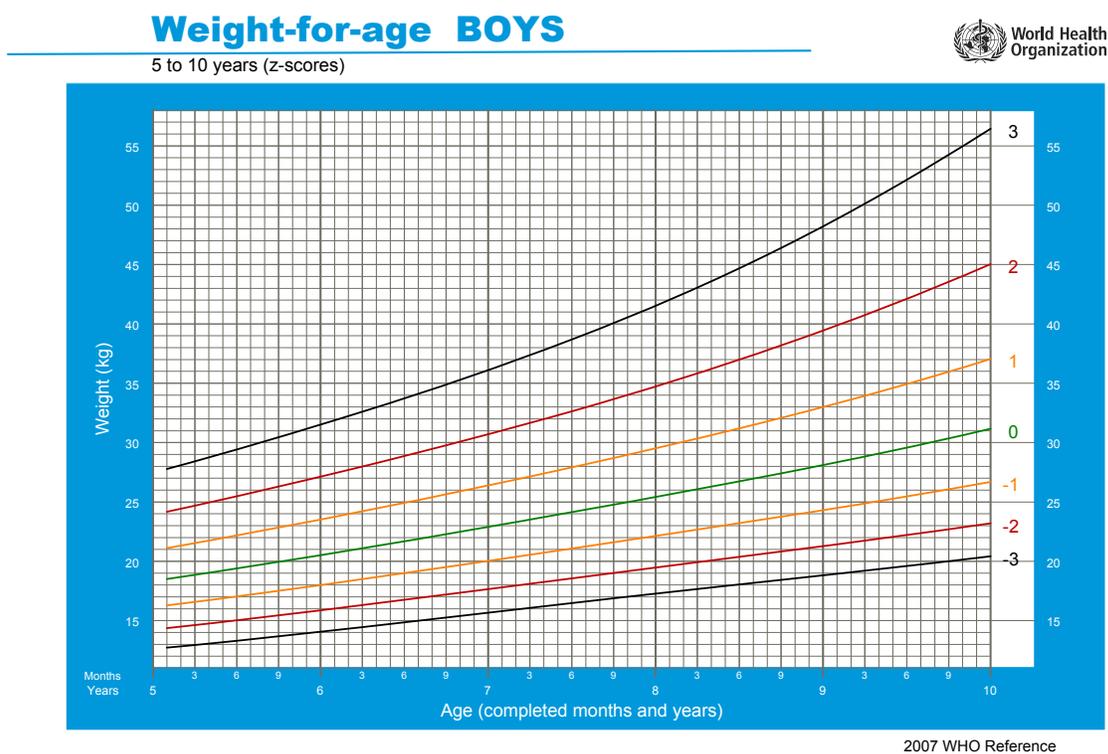
WHO Child Growth Standards

Fuente: Disponible en: <http://www.who.int/childgrowth/launch/es/>

Entre los 5 y los 19 años

La OMS ha elaborado Datos de referencia sobre el crecimiento entre los 5 y los 19 años. Se trata de una reconstrucción de la referencia de 1977 del Centro Nacional de Estadísticas Sanitarias (NCHS)/OMS y utiliza los datos originales del NCHS, complementados con datos de la muestra de menores de 5 años utilizada para elaborar los patrones de crecimiento infantil de la OMS.

Gráfica No. 3
Peso-Edad Hombres de 5 a 10 años

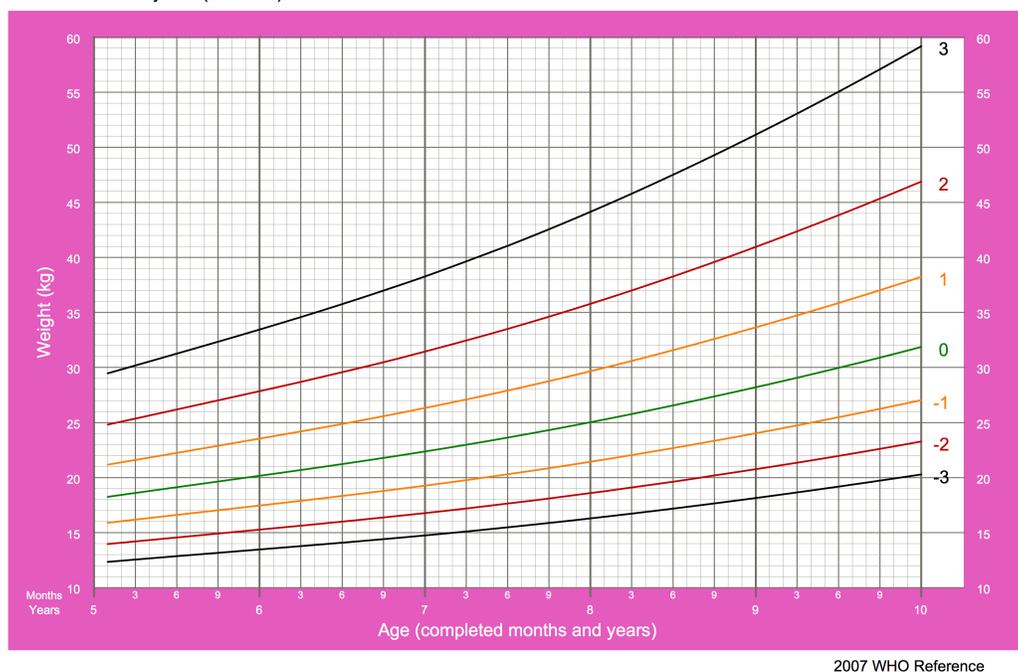


Fuente: Disponible en:
http://www.who.int/growthref/who2007_weight_for_age/en/

Gráfica No. 4 Peso-Edad Mujeres de 5 a 10 años

Weight-for-age GIRLS

5 to 10 years (z-scores)



Fuente: Disponible en:
http://www.who.int/growthref/who2007_weight_for_age/en/

En adultos

El parámetro más utilizado para medir el sobrepeso y la obesidad es el índice de masa corporal (IMC), cuya determinación es sencilla y permite identificar el sobrepeso y la obesidad en los adultos, tanto a nivel individual como poblacional. El IMC se define como el peso en kilogramos dividido por el cuadrado de la talla en metros (kg/m^2). El IMC es el mismo para ambos sexos y todas las edades (en adultos). Sin embargo, debe considerarse como una orientación no muy precisa, porque puede no corresponderse con el mismo porcentaje de grasa corporal en diferentes individuos. El IMC todavía no es utilizable en los niños.

2.3 CAUSAS DEL SOBREPESO Y OBESIDAD INFANTIL

La causa fundamental del sobrepeso y la obesidad infantiles es el desequilibrio entre la ingesta calórica y el gasto calórico. El aumento mundial del sobrepeso y la obesidad infantiles es atribuible a varios factores, tales como:

- El cambio dietético mundial hacia un aumento de la ingesta de alimentos hipercalóricos con abundantes grasas y azúcares, pero con escasas vitaminas, minerales y otros micronutrientes saludables.
- La tendencia a la disminución de la actividad física debido al aumento de la naturaleza sedentaria de muchas actividades recreativas, el cambio de los modos de transporte y la creciente urbanización.

2.3.1 Factores sociales

La OMS reconoce que la prevalencia creciente de la obesidad infantil se debe a cambios sociales. La obesidad infantil se asocia fundamentalmente a la dieta malsana y a la escasa actividad física, pero no está relacionada únicamente con el comportamiento del niño, sino también, cada vez más con el desarrollo social y económico y las políticas en materia de agricultura, transportes, planificación urbana, medio ambiente, educación y procesamiento, distribución y comercialización de los alimentos.

El problema es social y por consiguiente requiere un enfoque poblacional, multisectorial, multidisciplinar y adaptado a las circunstancias culturales. Al contrario de la mayoría de los adultos, los niños y adolescentes no pueden elegir el entorno en el que viven ni los alimentos que consumen. Asimismo, tienen una capacidad limitada para comprender las consecuencias a largo plazo de su comportamiento. Por consiguiente necesitan una atención especial en la lucha contra la epidemia de obesidad.

2.3.2 Factores alimenticios

La mayoría de los padres tiene que dividirse entre diversas tareas para el mantenimiento del hogar, lo cual les resulta más cómodo ofrecer una comida de acceso rápido a sus hijos. Sin darse cuenta que esto se vuelve una mala costumbre y por consiguiente un hábito malo. Dichas comidas resultan atractivas para los niños pero no cuentan con las vitaminas o los nutrientes necesarios para que crezcan fuertes y sanos. Por otros lado se ha notado el

aumento en el consumo de grasas y azúcares y la disminución del consumo de fibra.

Una de las razones es que el precio de los alimentos saludables que vienen empaquetados y listos para comer son más elevados a los que contienen ingredientes que dañan la salud. Esta razón los hace inaccesible para familias con ingresos bajos y si se hace una comparación de precios y tiempo es más económico y más rápido comprar una hamburguesa a darles comida natural hecha en casa que tomaría más tiempo pero les daría mayor beneficios.

Según expertos, lo ideal es que un niño consuma 2,000 calorías diarias, en alimentos balanceados que contengan proteína, grasas buenas y carbohidratos.

2.3.3 Factores genéticos

Normalmente está establecido que "si ambos padres son obesos el riesgo para la descendencia será de 69% a 80%, mientras que si solo un padre es obeso será del 40% al 50% y si ninguno de los padres es obeso solo se tiene un 9% de probabilidad a que los hijos hereden esta descendencia."¹³

Los genes de los niños pueden afectar la cantidad de grasa que ellos almacenan en el cuerpo por exceso de grasa. Como la familia comparten ciertas costumbres en cuanto a la comida y la actividad física, existe relación entre los genes y el medio en que se desarrollan.

Los niños tienden a seguir el ejemplo de sus padres, si un niño tiene familiares o padres que consumen alimentos con alto contenido calóricos y tienen poca actividad física, con mucha probabilidad el niño va a tener estos mismos hábitos y vicios también. Por otra parte, si la familia adquiere diferentes hábitos saludables respecto a la comida y el ejercicio, esto hará que las probabilidades que un niño llegue a tener sobrepeso sean bajas.

2.3.4 Factores neutrales

Los mecanismos básicos que regulan la toma de alimentos están localizados en el sistema nervioso central. Diversos autores han demostrado que existe una relación entre las alteraciones en el metabolismo de la serotonina y la ingesta alimenticia. En la regulación de la ingesta de alimentos intervienen varias moléculas, algunas desconocidas, pero tal vez la más importante es la leptina.

¹³ Revista Cubana de Pediatría. Disponible en: <http://www.revpediatria.sld.cu/index.php/ped> (2018)

Esta hormona es secretada por los adipocitos y su nivel de producción constituye un índice de los depósitos energéticos adiposos.

Cuando sus niveles son altos, la ingesta de alimentos disminuye y el gasto energético aumenta. Se han descrito varias familias con obesidad mórbida de comienzo precoz a mutaciones que inactivan la leptina o la resistencia a la leptina.

2.4 ENFERMEDADES PATOLÓGICAS POR OBESIDAD INFANTIL

La obesidad infantil se asocia a una mayor probabilidad de muerte y discapacidad prematuras en la edad adulta. El riesgo de la mayoría de las enfermedades no transmisibles resultantes de la obesidad depende en parte de la edad de inicio y de la duración de la obesidad. La obesidad en la infancia y la adolescencia tienen consecuencias para la salud tanto a corto como a largo plazo. Las consecuencias más importantes del sobrepeso y la obesidad infantiles, que a menudo no se manifiestan hasta la edad adulta, son:

- Enfermedades cardiovasculares (principalmente las cardiopatías y los accidentes vasculares cerebrales).
- Diabetes.
- Trastornos del aparato locomotor (artrosis).
- Tipos de cáncer (de endometrio, mama y colon).

2.4.1 Enfermedades cardiovasculares

Las enfermedades cardiovasculares (ECV) son un grupo de desórdenes del corazón y de los vasos sanguíneos, entre los que se incluyen:

- La cardiopatía coronaria: enfermedad de los vasos sanguíneos que irrigan el músculo cardíaco.
- Las enfermedades cerebrovasculares: enfermedades de los vasos sanguíneos que irrigan el cerebro.
- Las arteriopatías periféricas: enfermedades de los vasos sanguíneos que irrigan los miembros superiores e inferiores.
- La cardiopatía reumática: lesiones del músculo cardíaco y de las válvulas cardíacas debidas a la fiebre reumática, una enfermedad causada por bacterias denominadas estreptococos.

- Las cardiopatías congénitas: malformaciones del corazón presentes desde el nacimiento.
- Las trombosis venosas profundas y embolias pulmonares: coágulos de sangre (trombos) en las venas de las piernas, que pueden desprenderse (émbolos) y alojarse en los vasos del corazón y los pulmones.

“Los ataques al corazón y los accidentes vasculares cerebrales (AVC) suelen ser fenómenos agudos que se deben sobre todo a obstrucciones que impiden que la sangre fluya hacia el corazón o el cerebro. La causa más frecuente es la formación de depósitos de grasa en las paredes de los vasos sanguíneos que irrigan el corazón o el cerebro. Los AVC también pueden deberse a hemorragias de los vasos cerebrales o coágulos de sangre. Los ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares (ACV) suelen tener su causa en la presencia de una combinación de factores de riesgo, tales como el tabaquismo, las dietas malsanas y la obesidad, la inactividad física, el consumo nocivo de alcohol, la hipertensión arterial, la diabetes y la hiperlipidemia.”¹⁴

¿Cómo reducir las enfermedades cardiovasculares?

La OMS ha identificado una serie "inversiones óptimas" para prevenir y controlar las ECV, cuya aplicación es viable incluso en entornos con escasos recursos. Existen dos tipos de intervenciones: las poblacionales y las individuales; se recomienda utilizar una combinación de las dos para reducir la mayor parte de la carga de ECV.

Ejemplos de intervenciones poblacionales que se pueden aplicar para reducir las ECV:

- Políticas integrales de control del tabaco.
- Impuestos para reducir la ingesta de alimentos con alto contenido de grasas, azúcar y sal.
- Construcción de vías peatonales y carriles para bicicletas con el fin de promover la actividad física.
- Estrategias para reducir el consumo nocivo de alcohol.
- Suministro de comidas saludables en los comedores escolares.

¹⁴ OMS: Enfermedades cardiovasculares. Disponible en: [http://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/cardiovascular-diseases-\(cvds\)](http://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/cardiovascular-diseases-(cvds)) (2018)

2.4.2 Diabetes

“La diabetes es una enfermedad crónica que aparece cuando el páncreas no produce insulina suficiente o cuando el organismo no utiliza eficazmente la insulina que produce. El efecto de la diabetes no controlada es la hiperglucemia (aumento del azúcar en la sangre).”¹⁵

La frecuencia de la diabetes está aumentando en todo el mundo, y los estudios muestran que también crece el riesgo de que la padezcan los niños. Con el paso del tiempo, la diabetes puede dañar el corazón, los vasos sanguíneos, los ojos, los riñones y los nervios, hasta causar la aparición de problemas crónicos y provocar una muerte prematura.

Tipos de diabetes

- La diabetes de tipo 1 (anteriormente denominada diabetes insulino dependiente, juvenil o de inicio de la infancia) se caracteriza por la ausencia de síntesis de insulina, la hormona que regula la presencia de azúcar en la sangre.
- La diabetes de tipo 2 (llamada anteriormente diabetes no insulino dependiente o del adulto) tiene su origen en la incapacidad del cuerpo para utilizar eficazmente la insulina, lo que a menudo es consecuencia del exceso de peso o la inactividad física. A menudo prevenible, puede ser consecuencia del sobrepeso y de la falta de actividad física, y a veces de una predisposición genética.
- La diabetes gestacional corresponde a una hiperglicemia que se detecta por primera vez durante el embarazo.

Se ha constatado un aumento del número de casos notificados de diabetes de tipo 2 entre los niños y los adolescentes, hasta el punto de que en algunas partes del mundo la diabetes de tipo 2 es el que más abunda entre los niños. Existe un sentimiento generalizado de que el aumento mundial de la obesidad y de la inactividad física en la infancia está desempeñando un papel decisivo en ello. Alimentarse de modo sano y adoptar unos hábitos de vida saludables constituyen una fuerte defensa frente a la enfermedad.

¹⁵ OMS: Diabetes. Disponible en: http://www.who.int/topics/diabetes_mellitus/es/

2.4.3 Cáncer

“«Cáncer» es un término genérico que designa un amplio grupo de enfermedades que pueden afectar a cualquier parte del organismo; también se habla de «tumores malignos» o «neoplasias malignas». Una característica definitoria del cáncer es la multiplicación rápida de células anormales que se extienden más allá de sus límites habituales y pueden invadir partes adyacentes del cuerpo o propagarse a otros órganos, un proceso que se denomina «metástasis». Las metástasis son la principal causa de muerte por cáncer.”¹⁶

El cáncer es un proceso de crecimiento y diseminación incontrolados de células. Puede aparecer prácticamente en cualquier lugar del cuerpo. El tumor suele invadir el tejido circundante y puede provocar metástasis en puntos distantes del organismo. Muchos tipos de cáncer se podrían prevenir evitando la exposición a factores de riesgo comunes como el humo de tabaco. Además, un porcentaje importante de cánceres pueden curarse mediante cirugía, radioterapia o quimioterapia, especialmente si se detectan en una fase temprana.

Modificación y prevención de los factores de riesgo

La modificación o la prevención de los principales factores de riesgo pueden reducir de forma significativa la carga de cáncer. Estos factores de riesgo incluyen:

- El consumo de tabaco (cigarrillos y tabaco sin humo).
- El exceso de peso o la obesidad.
- La mala alimentación en la que se ingieren cantidades insuficientes de frutas y hortalizas.
- La inactividad física
- El consumo de bebidas alcohólicas.
- Las infecciones genitales por papilomavirus humanos.
- Las infecciones por los virus de las hepatitis u otras infecciones oncogénicas
- Las radiaciones ionizantes y ultravioleta.
- La contaminación del aire de las ciudades.
- El humo generado en los hogares por la quema de combustibles sólidos.

¹⁶ OMS: Cáncer. Disponible: <http://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/cancer>

2.5 TRATAMIENTO PARA NIÑOS CON SOBREPESO Y OBESIDAD

2.5.1 Brindar apoyo

El apoyo familiar es una de las cosas mas importantes para ayudarle a un niño a salir adelante. Es primordial que todos los miembros de la familia se apoyen mutuamente y se le haga saber al integrante de la familia que necesita mas ayuda, a que se les quiere y que puede mejorar. Los sentimientos de los niños muchas veces se basan en lo que la familia piensa sobre él y si se aceptan a los niños con sus virtudes y defectos ellos se sentirán mas aceptados y mas capaces para lograr algo.

2.5.2 Aumentar la actividad física en la familia

La forma mas eficiente para poder mantener o bajar de peso, es combinando la actividad física y una alimentación saludable. Algunas de las formas para aumentar el ejercicio en la familia son:

- Ser un modelo para los niños, si el niño observa que las personas de las que esta rodeado son físicamente activos y se divierten haciendo ejercicio, los mas probable es que llame la atención del niño y así poder crear un hábito de hacer deporte y a poder aprender a disfrutar del ejercicio.
- Reducir la cantidad de tiempo que la familia en conjunto se dedica a las actividades sedentarias, por ejemplo ver televisión por muchas horas al día, jugar videojuegos, etc.
- Ser más activo a lo largo del día, esto animando a la familia a que todos en conjunto adopten las mismas costumbres.
- El objetivo no es convertir el ejercicio en un compromiso, sino de otra forma conseguir que los niños vean la actividad física como algo divertido y bueno para su salud.

2.5.3 No poner dietas rígidas

En los niños nunca debe de existir el deseo de una dieta rígida para perder peso, en ciertas ocasiones si pero por razones medicas. Limitar a los niños a que coman puede interrumpir el crecimiento y el desarrollo.

Se deben tener ciertos cuidados nutricionales para promover un crecimiento sustentado y al mismo tiempo prevenir la obesidad, esto es mediante una variedad de alimentos de todos los diferentes grupos alimenticios, con respecto a la pirámide alimenticia.

Imagen No. 1
Pirámide de la Alimentación Saludable Actual



Fuente: Disponible en:
<https://gastronomiaycia.republica.com/2018/03/13/piramide-de-la-alimentacion-saludable-y-sostenible-propuesta-por-codinan/>

2.5.4 Reducir progresivamente la grasa

Una buena forma de disminuir las calorías sin privar a los niños de los nutrientes necesarios para mantener una dieta balanceada, es reduciendo las grasas, algunas de las formas simples de reducir la grasa es moderando el consumo de azúcar y utilizando métodos para cocinar mas sanos que no involucren el uso de aceite.

Adicionalmente se tienen que tomar en cuenta de ciertas observaciones acerca de que edades de niños son los adecuados para disminuir o cortar las calorías, los niños menores de 2 años, tienen que adoptan un dieta alimenticia que contenga hasta el 30% de calorías provenientes de grasas buenas o naturales hasta los 5 años.

2.5.5 Factores ambientales

Una dieta basada en un alto nivel calórico con abuso de alimentos con mucha grasa y de azucares da como consecuencia gran almacenamiento de grasa en el cuerpo si se mantiene muy seguido y si se sobrepasan las calorías necesarias reales.

Factores como la televisión conlleva un gran riesgo de desarrollar obesidad porque se va tomando una postura sedentaria por otras actividades que consumen energía. Estar sentados viendo televisión nos induce a comer mas, sin darnos cuenta en vez de estar haciendo actividad física.

Las computadoras o consolas incrementan gran tiempo en el sedentarismo infantil, empezando desde muy pequeños, dejando a un lado juegos al aire libre o a la practica de algún deporte que aporte equilibrio en cuanto a calorías consumidas en el día y el gasto de energía.

2.5.6 Factores psicológicos

En muchas ocasiones buscar la comida como un método de recompensa es algo muy común, tanto en niños como en adultos, es una manera de saciar emociones. Los niños puede comer más debido a un sentimiento de inseguridad o tristeza, por estrés o incluso por aburrimiento. En su mayoría estos alimentos no aportan ningún valor nutritivo y contienen muchas calorías.

2.5 PROYECTOS DE DISEÑO RELACIONADOS

En Brasil una campaña muestra un storytelling contra la obesidad infantil

En el 2015, la agencia brasileña “Zf Comunicação” ideó una campaña gráfica compuesta por tres piezas gráficas para crear *awareness* sobre el problema de obesidad que aqueja a millones de personas en el mundo. El concepto creativo fue exponer que las razones por las que una persona puede comer en exceso no son válidas y que pueden generar un problema de salud que no es ni terapéutico, ni un trofeo, ni divertido.

En definitiva, con este trabajo creativo se genera un alto impacto, ya que el storytelling resulta bastante efectivo para tratarse de solamente una imagen en la que con un mensaje escrito sencillo se entiende a la perfección.

De acuerdo a la cifra más reciente de la Secretaría de Salud, de enero a noviembre de 2014, se registraron 323 mil 110 casos nuevos de obesidad en México, con lo cual el país reafirma su posición del país con más obesidad en el mundo. Con esta cifra se muestra que lejos de disminuir la problemática se está agravando, de ahí la necesidad de lanzar campañas sociales, como esta implementada en Brasil, que creen conciencia sobre esta problema de salud pública.

Imagen No. 2

Premio: "Food is not a reward. "I deserve" is no excuse for overeating"



Fuente: Disponible en: <https://www.informabtl.com/campana-grafica-muestra-un-poderoso-storytelling-contra-la-obesidad/> (Consulta: 29/ago/2018)

Imagen No. 3
Diversión: "Food is not fun exaggeration can turn into obesity"



Fuente: Disponible en: <https://www.informabl.com/campana-grafica-muestra-un-poderoso-storytelling-contra-la-obesidad/> (Consulta: 29 de agosto, 2018)

Imagen No. 4
Ansiedad: "Food is not therapy, anxiety can become obesity"



Fuente: Disponible en: <https://www.informabl.com/campana-grafica-muestra-un-poderoso-storytelling-contra-la-obesidad/> (Consulta: 29 de agosto, 2018)

En Georgia (EEUU), lanzan campaña contra la obesidad infantil

La iniciativa, desarrollada por la organización sin fines de lucro '*Children's Healthcare of Atlanta*', exhibe anuncios en blanco y negro de menores con sobrepeso, acompañados por duros testimonios respecto de su físico y los problemas que su situación les acarrea en su salud y otros ámbitos, como acoso escolar y aislamiento.

"Mi gordura puede ser chistosa para ti, pero me está matando" y "es difícil ser una niña pequeña, cuando en realidad no lo eres" son algunas de las frases que se destacan en los avisos, acompañados en letras grandes y de color rojo de la palabra "advertencia".

Los responsables de la campaña indicaron que si bien saben que las imágenes son provocadoras, consideran que es algo necesario para que las personas tomen conciencia de la situación. Esto pues, de acuerdo a la organización, Georgia podría convertirse en la primera generación que no viva más tiempo que sus progenitores.

Imagen No. 5 Stop childhood obesity



Fuente: Disponible en: <https://es.sott.net/article/11160-Controversia-genera-en-EEUU-campana-contr-la-obesidad-infantil-que-danaria-a-menores> (consulta: 28 de agosto 2018)

3. MARCO METODOLÓGICO

3.1 MÉTODO

La investigación se llevará a cabo con el método deductivo, “el cual parte de los datos generales aceptados como válidos para llegar a una conclusión de tipo particular o más específica.”¹⁷

3.2 UNIVERSO O POBLACIÓN

Población No. 1: Padres de familia

Tomando en cuenta que la población de los niños de primaria del colegio Valle Verde de la zona 15 es de 414 niños, se tomará este dato para ubicar a un padre por niño por lo que el total de la población sería la misma.

Población No. 2: Expertos

Para determinar la población de expertos se tomará en cuenta a una nutricionista de la institución de La Liga contra la Obesidad y Sobrepeso de la clínica central en la zona 15, Guatemala.

3.3 MUESTRA

Muestra No. 1

Al tomar en cuenta la población No. 1 de niños (414) y teniendo el mismo dato de población para padres de familia, la muestra es igual a 119 personas obtenidas con la calculadora de muestra de población de la AEM, Asesoría económica y marketing.¹⁸

Muestra No. 1

Al tomar en cuenta que se va a tratar con una nutricionista encargada de la clínica de La Liga contra la Obesidad y Sobrepeso, la muestra de los expertos es el total de la población.

¹⁷ Definición método deductivo. Disponible en: <https://conceptodefinicion.de/metodo-deductivo/> (consulta: 29 de agosto, 2018)

¹⁸ AEM. Disponible en: http://www.corporacionaem.com/tools/calc_muestras.php (consulta: 29 de agosto, 2018)

3.4 INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN

Instrumento No. 1

Para padres de familia se utilizará como técnica el recurso de encuesta, la estructura del cuestionario se basa en 5 preguntas de selección múltiple con opción de respuesta libre en una parte de las preguntas. El propósito es determinar cual es el nivel de conocimiento que tienen los padres acerca del sobrepeso u obesidad y cuanto saben acerca de las repercusiones que tiene esta enfermedad en la vida de un niño tanto físicamente como psicológicamente.

Ver anexo "1"

Instrumento No. 2

Para la muestra de los expertos, la técnica a utilizar es el recurso de la entrevista, la guía de entrevista consta de 4 preguntas de respuesta libre y 1 de selección múltiple, siendo 5 en total. El propósito de la entrevista es determinar las principales causas del sobrepeso y obesidad en niños, y conocer la opinión del medico sobre el conocimiento que tienen los padres acerca de este problema.

Ver anexo "2"

3.5 PROCEDIMIENTO

Procedimiento No. 1

Se contactará a los padres de familia por medio de correo electrónico con previa autorización de las autoridades del Colegio Valle Verde, se les enviara la encuesta por este medio y se dará una semana para que la puedan contestar.

Procedimiento No. 2

Para los expertos, tomando en cuenta que la muestra es de una persona, se contactara por medio de teléfono y se establecerá una fecha para la realizar la entrevista por este medio. Se tomará nota de las respuestas que brinde el medico para realizar el análisis posteriormente.

4. PRESENTACIÓN DE RESULTADOS

Instrumento No. 1

Gráfica No. 5

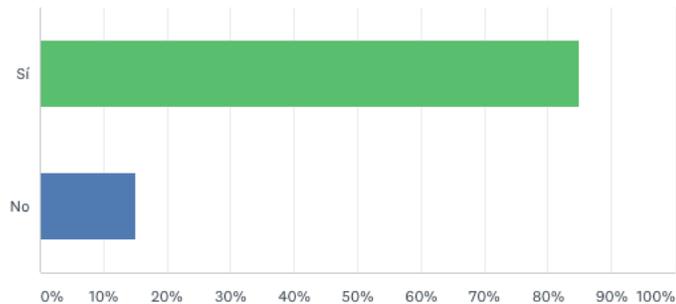
P1

Personalizar

Exportar ▼

¿Conoce sobre el tema de obesidad y sobrepeso infantil?

Respondidas: 100 Omitidas: 0



OPCIONES DE RESPUESTA	RESPUESTAS	
▼ Sí	85,00%	85
▼ No	15,00%	15
TOTAL		100

Fuente: propia

Para la respuesta de la pregunta número uno, el 85% contestó que sí conocía sobre el tema y el 15% dijo que no. Esto quiere decir que la mayoría de los encuestados conoce sobre el tema de investigación.

Gráfica No. 6

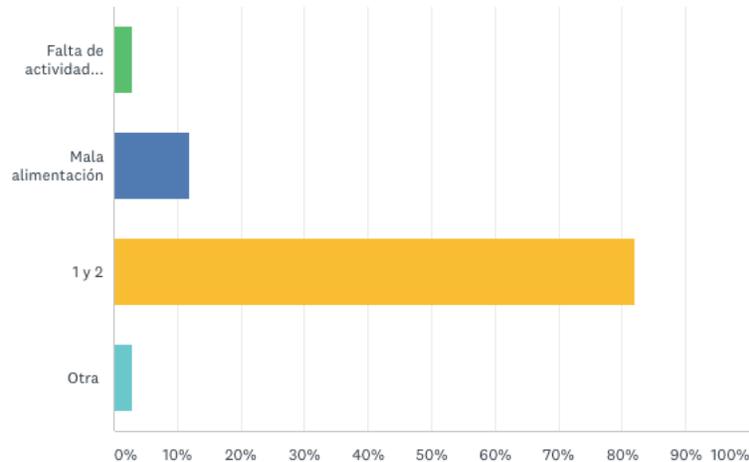
P2

Personalizar

Exportar ▼

De las siguientes opciones, escoga cuáles cree que son las causas de la obesidad y sobrepeso infantil.

Respondidas: 100 Omitidas: 0



OPCIONES DE RESPUESTA	RESPUESTAS
▼ Falta de actividad física	3,00% 3
▼ Mala alimentación	12,00% 12
▼ 1 y 2	82,00% 82
▼ Otra	3,00% 3
TOTAL	100

Fuente: propia

En la pregunta numero dos, se pregunto sobre las causas de la obesidad y sobrepeso, el 82% de los encuestados contestó que las causas eran por una mala alimentación y falta de ejercicio, por lo que si conocen que un peso adecuado esta unido de la alimentación y la actividad física. El 12% piensa que una mala alimentación es la causa y el 3% cree que es por falta de ejercicio y otro 3% contestó que las causas del problema también podían ser por mala educación o genética.

Gráfica No. 7

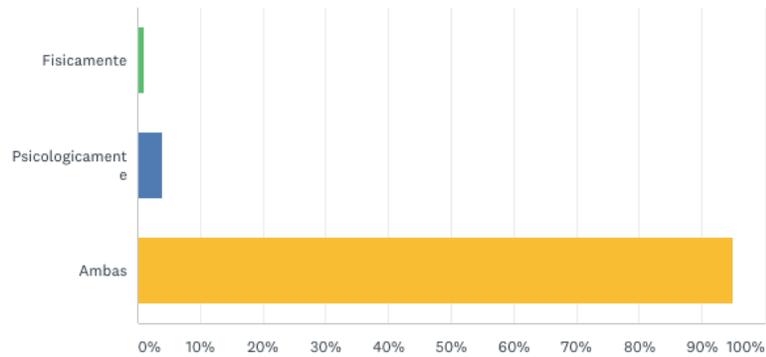
P3

Personalizar

Exportar ▼

¿Cree que la obesidad y sobrepeso en un niño lo afecta físicamente o psicológicamente?

Respondidas: 100 Omitidas: 0



OPCIONES DE RESPUESTA	RESPUESTAS
▼ Físicamente	1,00% 1
▼ Psicológicamente	4,00% 4
▼ Ambas	95,00% 95
TOTAL	100

Fuente: propia

En la pregunta número tres, se puede ver que casi el 100% de los encuestados piensa que el sobrepeso y obesidad le afecta a un niño tanto físicamente como psicológicamente. Solamente el 1% cree que le afecta físicamente y un 4% psicológicamente.

Gráfica No. 8

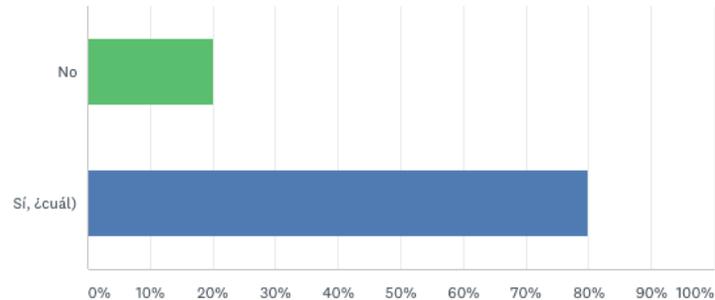
P4

Personalizar

Exportar ▼

¿Sabe de alguna enfermedad causada por la obesidad y sobrepeso?

Respondidas: 100 Omitidas: 0

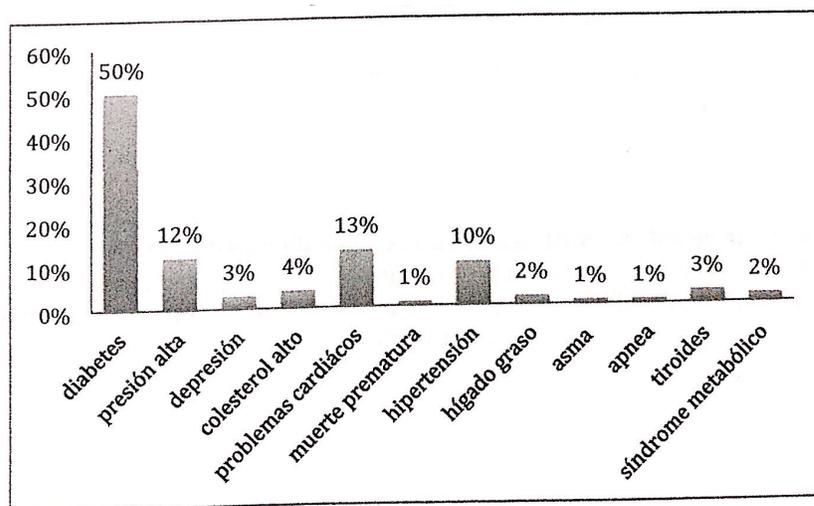


OPCIONES DE RESPUESTA	RESPUESTAS	
▼ No	20,00%	20
▼ Sí, ¿cuál?	Respuestas 80,00%	80
TOTAL		100

Fuente: propia

En la siguiente gráfica se muestra las respuestas sobre las enfermedades causadas por la obesidad y sobrepeso y que puntaje obtuvo cada una de ellas. La respuesta más alta fue diabetes con el 50%.

Gráfica No. 9



Fuente: propia

Gráfica No. 10

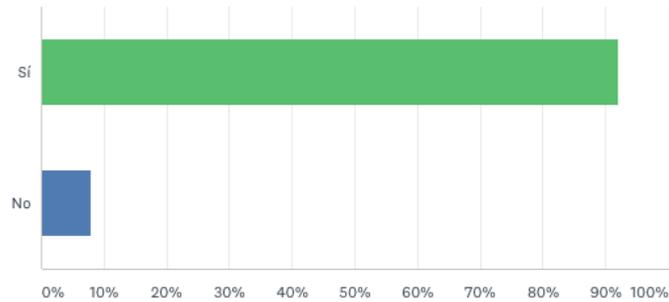
P5

Personalizar

Exportar ▼

¿Cree que la obesidad a aumentado en los últimos años?

Respondidas: 100 Omitidas: 0



OPCIONES DE RESPUESTA	RESPUESTAS
▼ Sí	92,00% 92
▼ No	8,00% 8
TOTAL	100

Fuente: propia

En la pregunta número cinco el 80% por ciento de los encuestados cree que la obesidad si ha aumentando en los ultimos años por lo que se puede inferir que han estado en contacto con niños con este problema en el ambiente donde se desarrollan.

Instrumento No. 2

Preguntas

1. ¿Cuáles son la principales causas de la obesidad y sobrepeso?

Respuesta: Falta de educación en la población, mala elección de los alimentos, lo cual conlleva a crear malos hábitos y por consiguiente se crean un ciclo vicioso. La falta de ejercicio también es muy importante, es primordial para no llegar a tener sobrepeso u obesidad.

2. ¿Cómo les perjudica a los niños en la salud tener sobrepeso u obesidad?

Respuesta: alto nivel de azúcar en la sangre, colesterol, malas grasas acumuladas. Se puede desarrollar una diabetes infantil, problemas del corazón y largo plazo es casi seguro que el niño presente uno de estos problemas.

3. ¿Qué nivel de conocimiento cree que tienen los padres de familia con relación a las consecuencias del sobrepeso y obesidad?

Respuesta: muy bajo.

4. Si su respuesta fue baja, ¿Cómo cree que se podría mejorar el nivel de conciencia de los padres respecto al tema?

Respuesta: promoviendo charlas a los padres de familia en colegios tanto en escuelas es muy importante que los padres tengan una educación nutricional buena para poder enseñarles a los hijos lo mejor para su salud. En las charlas se podría dar material visual para que recuerden la información.

Interpretación Instrumento No. 2

Después de analizar las respuestas del instrumento dos, se puede decir que hay que enfocar el problema desde el principio no esperar a que se tenga sobrepeso para tomar acción. La educación nutricional de los padres es fundamental porque ellos son los encargados de la alimentación de sus menores. Es importantísimo enseñar la buena elección de los alimentos para que la cadena de enseñanza siempre sea la correcta de padres a hijos.

5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 CONCLUSIONES

1. Respecto a uno de los objetivos de investigación, se determinó que las causas principales del sobrepeso y obesidad son primero, por la mala elección de los alimentos que poco a poco se va volviendo un hábito en las personas hasta que no se tiene un balance ni un peso adecuado. Esto causa vicios que a largo plazo son difíciles de superar y que perjudican la salud. También es muy importante tomar en cuenta que el peso está compuesto mayormente por la alimentación pero el ejercicio es una parte primordial para la salud y para poder mantener el peso adecuado según el cuerpo de cada persona sea adulto o niño.
2. Respecto a la opinión de los médicos se pudo determinar que el nivel de conciencia que tienen los padres de familia respecto a las repercusiones del sobrepeso y obesidad es muy bajo. No tienen mayor conciencia en que si el problema no se trata con responsabilidad, los niños pueden desarrollar enfermedades que comúnmente se dan en adultos.
3. Se puede determinar que los padres de familia de niños de primaria en colegios, si tienen conocimiento de cuales son las consecuencias que puede tener un niño si no tiene un peso adecuado. La mayoría conocía por los menos una enfermedad derivada al sobrepeso y obesidad, sin embargo preocupa que la obesidad siga en aumento y no se este haciendo nada para disminuir el problema.
4. Respecto a la población encuestada, las personas si tienen conocimiento acerca de las repercusiones que tiene el sobrepeso y obesidad tanto físicamente como psicológicamente. La mayoría de las respuestas estuvieron basadas en consecuencias físicas y la respuesta mas común de dieron respecto al área psicológica fue depresión.

5.2 RECOMENDACIONES

1. Desde el punto de vista de diseño, una buena pieza estructurada puede impactar altamente a la población que se quiera dirigir. Hay que mostrar datos o cifras interesantes para captar la atención de los espectadores y así poder transmitirles la información importante; la cual sería que llevar una vida saludable no solo consta de comer bien sino incluir el ejercicio tanto en la vida de los padres como de los hijos.
2. Tomando en cuenta la opinión de los médicos se recomienda hacer una campaña que ayude a fomentar la conciencia de la población en torno al tema de investigación con la ayuda de material visual como afiches, videos, trifoliales, etc.
3. Para desarrollar una pieza gráfica en donde se quiera hacer más conciencia en la población, es importante primero establecer objetivos para cada material y trabajar en torno a ellos. Así es mas fácil saber que tipo de material es mas adecuado para el grupo objetivo, tomando en cuenta la tercera conclusión en donde los padres saben las consecuencias pero aun así no toman medidas para mejorar sus hábitos ni la de los hijos.
4. Es importante reconocer que la obesidad y el sobrepeso es un tema delicado, ya que puede afectar a la persona tanto psicológicamente y físicamente, por esto hay que tratarlo paso a paso para que no sea un proceso muy largo y se obtengan buenos resultados.

6. ESTRAGIA DE COMUNICACIÓN

6.1 IDENTIFICACIÓN DEL PROBLEMA DESDE DISEÑO

En síntesis, se determinó que principalmente el sobrepeso y obesidad son consecuencias de la mala elección de los alimentos que poco a poco se van volviendo una rutina la cual lleva a la acumulación de malas grasas, de ganar peso y de volver menos productivo el metabolismo. Algo que perjudica la situación es no tener un estilo de vida saludable que involucre actividades de ejercicios para conseguir o mantener el peso deseado. Según los médicos, el nivel de conciencia de los padres sobre las posibles enfermedades que sus hijos pueden desarrollar en un futuro por un peso no adecuado es muy bajo. Los padres tienen conocimiento de algunas de las repercusiones que pueden tener las personas por esta enfermedad pero de igual manera la data muestra que el sobrepeso va en aumento por lo que no hay conciencia de tomar acciones para disminuir el problema. Por otro lado, en el aspecto psicológico, las personas tienen conciencia de que la obesidad o sobrepeso afecta a la persona tanto físicamente como psicológicamente.

Sin embargo, como la investigación está dirigida a niños, los padres tienen una parte muy influyente en la salud de sus hijos, por lo que la principal situación recurre a cómo le enseñan los padres a alimentarse o en su elección de alimentos hacia ellos. Si a un niño no se le enseña a comer bien, a consumir alimentos ricos en nutrientes y vitaminas, lo más probable es que conforme va creciendo su elección de alimentos también sea incorrecta. Todo empieza por la educación de los padres y lo que le transmitan a sus hijos.

Todo lo anterior lleva a definir como problema de diseño la falta de conciencia por parte de los padres, sobre las consecuencias a largo plazo que perjudican a la salud de sus hijos por no tener una alimentación adecuada, debido a que sí se conoce sobre el tema y sí se tiene acceso a la información para poder tomar las medidas y acciones correspondientes para tratar la salud de los hijos, sin embargo el problema sigue en aumento porque no se cree que la salud es algo que se debe de cuidar desde que los hijos son pequeños para prevenir enfermedades que perjudican su salud a largo plazo.

6.2 OBJETIVOS DE DISEÑO

Tomándose en cuenta el problema detectado, los siguientes objetivos muestran una solución desde el puntos de vista de la comunicación gráfica.

1. Diseñar una serie de material de concientización que tengan una síntesis de las consecuencias más perjudiciales para la salud, dirigida a los padres de familia para que piensen en términos de largo plazo al tratar la salud de sus hijos.
2. Elaborar material educativo para que lo niños realicen ejercicio y aprendan de una manera divertida sobre la alimentación saludable.
3. Crear un material informativo donde se ofrezcan ideas fáciles y saludables de alimentos para que los padres de familia puedan escoger al momento de hacer la lonchera de sus hijos y facilitarles la tarea.

6.3 DEFINICIÓN DEL GRUPO OBJETIVO

El Grupo Objetivo primario son padres de familia de 29 a 39 años de edad que habitan en la ciudad capital y específicamente los que recorren el perímetro de la zona 15.

El Grupo Objetivo secundario son niños de 9 a 11 años de edad quienes están en la etapa primaria de su educación, pertenecen a una escuela privada y viven con sus papás quienes recorren el perímetro de la zona 15.

6.3.1 Descripción geográfica

“La zona 15 de la ciudad de Guatemala es una de 25 zonas que contiene el país. Esta zona abarca desde la colonia Tecún Umán a la colonia San Lázaro y de la colonia del maestro al Bulevar Los Próceres. La zona 15 es uno de los lugares con más alto tráfico vehicular, por lo que se convierte en un punto estratégico para cualquier comercio o negocio que se quiera desarrollar.”¹⁹

6.3.2 Descripción demográfica

Son hombres y mujeres de 29 a 39 años de edad de un Nivel socioeconómico B, C1 y C2 que equivale al 18.9 de la población media-alta en la capital.

Número de habitantes

“La Ciudad de Guatemala, cuenta con 3 millones 207, 587 habitantes, según el Instituto Nacional de Estadísticas en el censo realizado en 2012.”²⁰

Vivienda

De acuerdo con algunas descripciones de la población guatemalteca urbana, Jason Steele, de GSI Analytics, hace ver uno de los aspectos más importantes a considerar: la vivienda: “el 90% de los guatemaltecos viven en casa particular, 3% en un edificio de apartamentos y el resto en cuarto compartido o lugares más pequeños. Un aspecto que llama la atención es, a decir de Steele que, cada vez más, los niveles A y B y C1 viven en condominio, en donde las persona

¹⁹ <https://wikiguate.com.gt/zona-15-de-la-ciudad-de-guatemala/>

²⁰ <https://www.ine.gob.gt/index.php/estadisticas>

valoran aspectos como la seguridad. En total un 84% de la muestra vive en condominio cerrado y seguridad. La incidencia baja, conforme baja el nivel socioeconómico.”²¹

Escolaridad

La escolaridad promedio por sexo (hombres y mujeres) en el departamento de Guatemala es de 7.646. (Datos Encovi 2014)

6.3.3 Descripción antropológica

Esta parte está construida en base a las respuestas de un instrumento de investigación que fue aplicada al grupo objetivo, las encuestas y tabulación del instrumento se encuentra posteriormente en anexos.

A las personas del grupo objetivo todavía son vigorosos; con suficiente energía para cumplir con su trabajo y estudios. Tienen intereses diferentes a los adultos mayores y a los solteros. Ya están casados, tienen interés por la familia y los hijos, están en ajuste al matrimonio y al hogar si se ha formado recientemente. La crianza de los hijos suele ser un problema serio.

Los fines de semana la mayoría se queda en casa y aprovecha a descansar, otros aprovechan a hacer deporte o ir a centro comerciales en transporte propio.

Tratan de escoger alimentos buenos para sus hijos pero a veces recurren a lo más rápido y práctico para ponerles en las loncheras por falta de tiempo, ya que en la mayoría de los casos los dos padres de familia trabajan.

En las familias siempre hay algún hijo a quien les gusta comer de todo y a el que no come nada más que carbohidratos. Esto para la madre y padre, es espacial para la madre quien es la que está más pendiente que lo que los hijos comen, resulta frustrante porque por más que quiera darle una buena alimentación a su hijo, termina cediendo y dándole chucherías, jugos altos en azúcar, etc.

Del grupo objetivo, en el tema de comida rápida la mayoría come entre 1 a 2 por semana y muy pocos la consumen de 1 a 2 veces al mes.

²¹ <http://www.estrategiaynegocios.net/lasclavesdeldia/562566-330/guatemala-presentan-estudio-sobre-niveles-socioeconomicos>.

Visualmente el grupo objetivo, el color que mas asocian a la nutrición es el color verde y el azul. La letra que más consideran legible es la Sans Serif y la mayoría prefiere ver fotografías encima de ilustración realista o caricatura. En cuanto a imagen y texto, la mayoría prefiere mas imagen que texto y una parte prefiere los dos.

6.3.4 Descripción pedagógica

En los principios del aprendizaje de un adulto esta el “Principio de la intensidad”, el cual dice que se aprende mejor si la experiencia es dramática. “Un determinado aprendizaje se puede extrapolar o ampliar a otros nuevos, análogos o parecidos. Aquellos aprendizajes que suponen un cambio en la organización de la propia personalidad, se perciben por el individuo como amenazantes y, por lo tanto, son de difícil consolidación para él. La resistencia al cambio es mayor cuanto mayor es la edad del adulto y en aquellas personas con mentalidad pragmática.”²² El adulto necesita más tiempo que los jóvenes para aprender, esto se compensa con la persistencia. El adulto decide aprender porque quiere hacerlo voluntariamente y porque le interesa, lo que ya de por sí convierte esta característica en factor positivo para el aprendizaje.

“Cuando el adulto se enfrenta con una nueva situación que le reclama un nuevo aprendizaje, y aunque asuma dicha situación voluntariamente, puede sentir cierta ansiedad y miedo a no poder abordarla con éxito y, en consecuencia surge el sentimiento de fracaso, al ridículo, a la crítica o a equivocarse, con lo que su autoestima puede verse seriamente mermada.”²³ Los adultos suelen dudar mucho sobre sus propias capacidades ante determinadas metas de aprendizaje, lo que les lleva a la desconfianza ante actividades de tipo intelectual, ya sea porque llevan mucho tiempo sin estudiar o porque no tienen las técnicas adecuadas para ello. Ese miedo al fracaso bloquea y fomenta la desmotivación.

²² Disponible en: <https://2-learn.net/director/la-educacion-para-adultos/>

²³ Disponible en: <https://2-learn.net/director/la-educacion-para-adultos/>

6.4 CLIENTE

La Liga contra la Obesidad y Sobrepeso es una entidad dedicada al estudio, investigación, diagnóstico, tratamiento, prevención y control de la obesidad, síndrome metabólico, diabetes, hipertensión, osteopenia, osteoporosis y enfermedades provocadas por el Sobrepeso.

6.4.1 Descripción del cliente (misión, visión, objetivos)

Misión: Ser el mejor centro nutricional especializado para el tratamiento y control de la obesidad y el sobrepeso, la nutrición infantil y la nutrición deportiva en Guatemala, enfocados en la salud del individuo.

Visión: Ser una institución para el estudio, prevención y tratamiento de la obesidad y el sobrepeso, insuficiencia ponderal, nutrición infantil, nutrición deportiva y mejorar el estilo de vida de los guatemaltecos.

Objetivos: Brindar al cliente el mejor servicio dedicado al Estudio, Investigación, Diagnóstico, Tratamiento, Prevención y Control de La Obesidad, Síndrome Metabólico, Diabetes, Hipertensión, Osteopenia, Osteoporosis y Enfermedades provocadas por el Sobrepeso.

Dar a las personas los servicios que deseen en base a su salud y cuerpo, ya sean en términos nutricionales, estéticos, de nutrición infantil, de nutrición deportiva o en Programas de Salud enfocados en sistema P4.

6.4.2 Identidad gráfica actual

Fotografía No. 6
Logo de la Institución



Fuente: Brindada por la institución

El logotipo de la Institución fue rediseñado en el 2017 por una alumna de la Universidad del Istmo y es el que se está utilizando actualmente. Los principales colores de su línea gráfica son el blanco, azul y verde. Sin embargo, en las demás piezas no hay una unidad gráfica definida que se utilice como diferenciador de marca.

Fotografía No. 7 Facebook



Fuente: Disponible en: https://www.facebook.com/ligacontralaobesidadyelsobrepeso/?ref=br_rs
(consulta: 28 de agosto, 2018)

Fotografía No. 8 Facebook



Fuente: Disponible en: https://www.facebook.com/ligacontralaobesidadyelsobrepeso/?ref=br_rs (consulta 28 de agosto, 2018)

Las fotografías mostradas anteriormente son ejemplos de publicaciones en redes sociales de La Liga Contra La Obesidad y Sobrepeso; la institución no cuenta

con un manual de marca para llevar una unidad gráfica. En las fotografías se puede ver que las dos publicaciones no tienen ninguna relación una con la otra, ni en el tipo de fotografía, paleta de colores o tipografías. Tampoco cuentan con una persona especializada en diseño por lo que eso también afecta en su imagen.

6.4.3 Posicionamiento

La Liga Contra La Obesidad y El Sobrepeso tiene muy buen posicionamiento en la mente del consumidor pues ya lleva 8 años en el mercado y poco a poco han ido ampliando sus servicios. La empresa cuenta con expertos profesionales en el tratamiento de obesidad y sobrepeso, vacuoterapias, electroterapias, masajes reductores, talleres de cocina saludable y nutritiva, instructores personales para rutinas de ejercicio, etc. lo cual la hace también una opción para clientes con otro tipo de necesidades.

6.4.4 Recursos financieros

La empresa de la Liga Contra la Obesidad y el Sobrepeso es actualmente una entidad lucrativa, está constituida por combinaciones de recursos humanos, materiales y financieros conducidos y administrados por un único centro de control que toma decisiones encaminadas al cumplimiento de los fines específicos para los que fue creada. No cuentan con ayuda del estado ni por medio de donaciones, todos sus recursos son privados.

6.4.5 Área de cobertura

Actualmente cuentan con 4 sedes ubicadas en diferentes puntos dentro de la capital:

- SEDE Zona 7, CC Econocentro Roosevelt local 19, frente a Tikal Futura.
- SEDE Zona 15, 17 Avenida 2-13 Zona 15.
- SEDE CAES, CC Paseo San Sebastián local 62, Km 14.7 Carretera a El Salvador.
- SEDE SanCris, CC Plaza Médica Local 21, Boulevard San Cristóbal.

6.5 PROPUESTA DE DISEÑO

6.5.1 Conceptualización

Para el concepto de diseño se desarrollaron 3 técnicas de conceptualización para llegar a un concepto final. A continuación se muestra el proceso de cada uno:

A. Lluvia de ideas.

En el concepto A, se desarrolló una lluvia de ideas partiendo de la palabra "salud". Partiendo de esta palabra se escribieron palabras relacionadas con este tema, temas generales que tienen relación con todo lo que engloba esta palabra, en la segunda gráfica se colocaron las palabras generales y a un lado se profundizó más en cada una hasta elegir las palabras para conformar el concepto.

Gráfica No. 11
Lluvia de ideas



Fuente: propia

Concepto A: "Cápsulas de salud". Se llegó a este concepto porque nuestros hábitos y nuestra conducta se verá influenciada por lo que aprendemos en la familia. Es por esto que los padres tienen un papel muy importante en la vida de sus hijos porque su conocimiento y sus actos serán imitados por ellos. Cápsulas de salud representa todo lo que los padres llevan dentro, todos sus conocimientos, hábitos, virtudes que es lo que le enseñarán a sus hijos para que vivan en salud.

B. Imagen/texto.

En el concepto B, se utilizó la técnica de imagen y texto, en la cual la imagen sirvió como inspiración, se eligió esta técnica porque teniendo un recurso visual es más fácil visualizar diferentes sensaciones, colores, situaciones y así llegar al concepto.

Fotografía No. 9



Fuente: Disponible en: <https://www.pexels.com/search/health/> (Consulta 29 de agosto, 2018)

Armonía	Respirar	Libertad	Luz
Bienestar	Satisfacción	Superación	Correr
Tranquilidad	Proyección	Perspectiva	Entorno

Concepto B: "Hacia una nueva perspectiva." Cuando uno decide hacer cambios en su salud, uno se propone nuevas metas que cumplir, nuevos retos que quiere vencer, otro cambio de mentalidad y todo esto se cumple teniendo otra

perspectiva de nosotros o de la vida siendo positivos y constantes en lo que hacemos.

C. Estimulación aleatoria, libre asociación o conexión forzada.

En el concepto C, se utilizó la técnica de estimulación aleatoria relacionadas con el tema de salud. Después de analizar las frases inspiracionales al azar, se ubicaron palabras que ayudaran a sintetizar lo que se quería transmitir con el concepto.

“La salud no se valora hasta que llega la enfermedad”

“Tu cuerpo es tu compañero de vida, cuídalo, escúchalo, atiéndelo.

“La salud es el regalo mas grande, cuídala, protégela”

“La felicidad radica ante todo en la salud”

Concepto C: “Felizmente saludable.” En este concepto se eligieron frases aleatoriamente, referencias de palabras al azar para establecer una conexión posterior al problema. Cuando decidimos cambiar nuestros hábitos alimenticios para bien no solo nos sentimos bien sino también somos felices.

Análisis y elección de concepto

De las técnicas A, B y C se eligió la el concepto A “Cápsulas de salud”. La razón por la que se eligió este concepto fue porque el objetivo de las piezas gráficas que se van a desarrollar es que los padres puedan cambiar hábitos tanto de ellos como la de sus hijos para crecer en salud junto a ellos.

No se eligió el B y C porque analizando los dos conceptos, se evaluó que los dos tocan temas muy subjetivos, en el B pues el cuerpo de una persona puede variar mucho y no necesariamente una personas súper delgada quiere decir que lleve un estilo de vida saludable, entonces al final llevar una vida saludable solo lo puede saber cada persona y se puede ver desde ver desde muchos puntos de vista. Respecto al concepto C tampoco se eligió porque la felicidad puede ser un tema muy amplio y subjetivo también para cada persona. No todas las personas tienen la misma felicidad y no todas aspiran a lo mismo.

6.5.2 Descripción de la propuesta gráfica

6.5.2.1 Tipo de material gráfico

Para este proyecto se van a trabajar 4 tipos de materiales:

1. Material de concientización

- El primer tipo de material son una serie de afiches informativos que irán en el interior de la institución. En la parte informativa, los afiches radican su importancia porque tienen como propósito informar a través del texto y la imagen un tema específico, logrando captar la atención de las personas sobre un determinado tema. Por sus colores, su tamaño de letra, imagen o mensaje, tiene una gran aceptación dentro del ambiente juvenil y de adultez.
- El otro material que se trabajara en esta parte, serán mupis informativos los cuales se pretende que con la información planteada, se logre captar la atención de los padres y se evoquen a la institución con sus hijos para empezar un plan de tratamiento para su salud.

2. Material informativo

- En el material informativo, se realizara una guía para las nutricionistas para que tengan un apoyo visual para explicar los temas para cada paciente.
- También se elaborará un recetario de alimentos que se puedan incluir en las loncheras de los niños y así ofrecerles una solución saludable a los padres de familia para alimentar a sus hijos. También se incluirán tips sobre como mantener los alimentos en la lonchera y los buenos hábitos alimenticios. Una de las principales características para la creación de un material informativo, es la definición del perfil del grupo objetivos quien va ser dirigido. Debido a que las variaciones en los gustos, atracciones e intereses se ajustan dependiendo de las personas que lo van a utilizar. El diseño informativo implica cuidar la ortografía y sintaxis de un texto, pero el diseño es un elemento también importante que motiva la persuasión del lector. Es un manera para estimular el interés por el contenido y otorgarle cierta temática a lo escrito.

3. Material Educativo

- Se realizará un juego educativo para niños de 9 a 11 años de edad en donde se promueva la actividad física y se aprenda sobre la alimentación saludable. Lo natural en las personas y en especial los niños y niñas, aprenden mas cuando juegan, por eso el valor del juego como instrumento de aprendizaje es de mucha ayuda. Se eligió el juego porque según la investigación que se realizo sobre este material, el juego ayuda a mantener el interés por el aprendizaje, ayuda a mantener sin esfuerzo una actividad mental constante: creación, imaginación, exploración y fantasía y favorecer el desarrollo global del niño/a: intelectual, emocional, afectivo, social, del lenguaje, psicomotor, etc. Hacer del proceso de aprendizaje una actividad lúdica significa dotar de su condición natural a la construcción de aprendizajes.
- También se realizará una guía nutricional para el uso de las nutricionistas con para que las citas con los pacientes sean más claras y logren captar todos los conceptos de una forma visual y por ende las consultas sean mas positivas.

4. Material de apoyo

- En el material de registro, se realizará un calendario en donde uno de los padres pueda llevar un record de las porciones que su hijo ha comido en el día más fácilmente y ayudarlos a cumplir con los objetivos de cada niño. Cada niño puede ir ganando puntos si cumple con sus buenos hábitos y así motivarlos a seguir su plan de alimentos y ejercicio.

6.5.2.2 Descripción e implementación de piezas

El material de concientización que son, afiches y mupis, tienen como propósito informar dentro de las instalaciones de la institución información relevante para los padres de familia que tiene hijos como pacientes sobre un tema determinado. La estrategia es ubicar estos afiches en puntos estratégicos dentro de la institución para que los padres de familia tengan acceso a leerlos y analizarlos. Estos afiches pretenden concientizar sobre un hecho impactante derivado a la salud y que estas mismas personas inviten a otras a que visiten el centro y mejoren su estilo de vida.

El material informativo, que serán guías para los padres y nutricionistas, tiene como propósito que las personas que lo aprendan por qué es importante cuidar de la salud, la importancia de la buena alimentación y que puedan visualizar de una manera gráfica los temas presentados por la nutricionistas. También se realizará un recetario que tiene como propósito, ser una opción para los padres de familia para que siempre puedan tener ala mano al momento de elegir los alimentos que van a consumir sus hijos en el día, opciones mas saludables para la lonchera. La estrategia es crear un material fácil de llevar a todas partes y cuando estén en situaciones donde no saben que ponerle a los hijos para comer o a donde ir a comer con ellos puedan consultar el material y elegir mejor.

El material educativo que será un juego, que tiene como propósito incentivar el hacer ejercicio de una forma divertida y que no se percibe como una obligación. También sirve para que los niños practiquen los conocimientos de los alimentos y sepan cuales tienen beneficios para su cuerpo y cuales no. Esto es necesario ya que se trata de niños que tiene problemas en su peso y necesitan entender el porque deben comer saludable y empezar a hacer ejercicio apartándose de las actividades sedentarias.

El material de apoyo será un registro de porciones tipo calendario para usarlo en casa, el cual tiene como propósito que los niños cumplan con su alimentación de una forma mas divertida y diferente.

6.5.3 Descripción del mensaje

6.5.3.1 Contenido de texto

Material de Concientización

Afiches y Mupis

- Causas y consecuencias de la obesidad y sobrepeso infantil.
- Enfermedades a largo plazo causadas por la obesidad.

Material Informativo

Guía

- Indicadores de: peso-talla, talla-edad, índice de masa corporal por edad.
- Plato nutricional
- Pirámide de actividad física en Guatemala.

Recetario

- Ideas de alimentos saludables para llevar en la lonchera
- Buenos hábitos alimenticios
- Tips para conservar alimentos
- Número de porciones de cada grupo de alimentos en diferentes etapas de edad de crecimiento

Material Educativo

Juego

- Porciones de los alimentos
- Alimentación saludable vrs. no saludable
- Ejercicios aeróbicos y de resistencia

Redes Sociales

- Temas mensuales sobre la alimentación saludable para los niños.

Material de apoyo

Registro de porciones

- Calendario para completar las porciones de cada grupo de alimento

6.5.3.2 Contenido gráfico

ELEMENTO	FUNCIONAL	TECNOLOGÍA	EXPRESIVO
Imagen	Describir el tema de cada pieza	Fotografía realista cuando sea de describir, íconos vectoriales cuando sea de inferir.	Interés
Tipografía	Facilitar la lectura del texto	Moderna Tipo Sans Serif para una mejor legibilidad. Los títulos y subtítulos tiene una diferencia de 25% y entre subtítulos y textos un 40%.	Amigable
Color	Hacer una relación con salud	Cmyk Colores análogos entre azules y verdes.	Certeza
Formato	Llamar la Atención	Tamaño mínimo: 50 cm por 25 cm Tamaño máximo: 100 cm por 50 cm Con posición vertical	Interés
Soporte	Facilitar la producción y economizar costos	Papel couché o textcote. Gramaje: 125 g	Seguridad
Diagramación	Facilitar el orden de la lectura	Retícula modular	Orden
Elementos gráficos de apoyo	Proyectar salud	Cápsulas	Positivismo

6.5.3.3 Tono de comunicación

El tono de comunicación para las piezas gráficas será en forma racional. La comunicación racional ayuda a transmitir datos o hechos y consideraciones de tipo reflexivo. Encierra cierto contenido formativo o manipulativo ya que al transmitir el hecho se pretende que se tome alguna medida o se actúe sobre este.

La persona verbal será en una comunicación con el pronombre “usted” ya que lo que se quiere es transmitir formalidad y certeza en un tema tan importante como es la salud en todas las piezas gráficas.

7. DESARROLLO DE LA PROPUESTA

7.1 PROCESO DE BOCETAJE

A continuación se presenta el proceso de bocetaje, fundamentando cada decisión tomada para llegar al resultado final.

7.1.1 Paleta de color

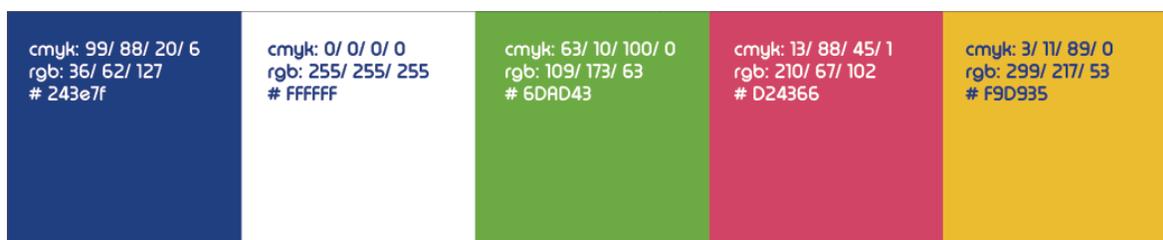
El azul, es el color principal y más representativo de La Liga Contra la Obesidad y Sobrepeso. El color azul, inspira confianza, lealtad, fidelidad y armonía, que es lo que se quiere transmitir con los pacientes de la institución.

El color blanco significa igualdad y unidad. La principal razón de la elección de este color fue porque implica un nuevo comienzo: el blanco representa la pizarra limpia, nos ayuda en momentos de estrés, y nos ayuda a seguir adelante y a poner el pasado atrás.

El color verde, es un color relajante y refrescante que induce a quién lo contempla sensaciones de serenidad y armonía. Está íntimamente relacionado con todo lo natural, simbolizando también la vida y la buena salud. Se eligió el verde porque es un color que las personas asocian con salud y ligereza lo cual es lo que buscan los pacientes para bajar de peso.

El fucsia, es un color que llama la atención y representa un color lleno de energía, expresividad y personalidad. Denota vitalidad y entusiasmo, al tiempo que felicidad, afecto e incita a la acción.

El amarillo, es el color de la luz, el sol, la acción, poder, fuerza, voluntad, estímulo, es jovial y afectivo. Este color da mucha energía y puede ser utilizado en diseños relacionados a niños.



7.2 TIPOGRAFÍA

Título
Subtítulo
Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore et dolore magna aliqua. Ut enim ad minim veniam, quis nostrud exercitation ullamco laboris nisi ut aliquip ex ea commodo consequat. Duis aute irure dolor in reprehenderit in voluptate velit esse cillum dolore eu fugiat nulla pariatur.



Título

Subtítulo

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore et dolore magna aliqua. Ut enim ad minim veniam, quis nostrud exercitation ullamco laboris nisi ut aliquip ex ea commodo consequat. Duis aute irure dolor in reprehenderit in voluptate velit esse cillum dolore eu fugiat nulla pariatur.

Título

Subtítulo

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore et dolore magna aliqua. Ut enim ad minim veniam, quis nostrud exercitation ullamco laboris nisi ut aliquip ex ea commodo consequat. Duis aute irure dolor in reprehenderit in voluptate velit esse cillum dolore eu fugiat nulla pariatur.

TÍTULO

Subtítulo

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore et dolore magna aliqua. Ut enim ad minim veniam, quis nostrud exercitation ullamco laboris nisi ut aliquip ex ea commodo consequat. Duis aute irure dolor in reprehenderit in voluptate velit esse cillum dolore eu fugiat nulla pariatur.

Selección de tipografías:

Para los títulos se seleccionó: "Typo Round"

abcdefghijklmnopqrstuvwxyz1234567890

Para subtítulos se seleccionó: "Akrobat" Regular

abcdefghijklmnopqrstuvwxyz1234567890

Para texto se seleccionó: "Akrobat" Light

abcdefghijklmnopqrstuvwxyz1234567890

Se probaron distintas tipografías en el proceso de selección. Se probó utilizar diferentes familias tipográficas y jugar con contraste de forma y peso.

Para cumplir con los objetivos de jerarquía y legibilidad en los textos, se eligió una tipografía clara, sencilla pero que de igual manera no se perdiera al momento de la lectura.

Se eligió la tipografía "Typo Round" para los títulos para crear un peso visual más fuerte pero siempre conservando las características de simpleza y legibilidad. Esta tipografía es bastante amigable, es redonda y perfecta para el espectador.

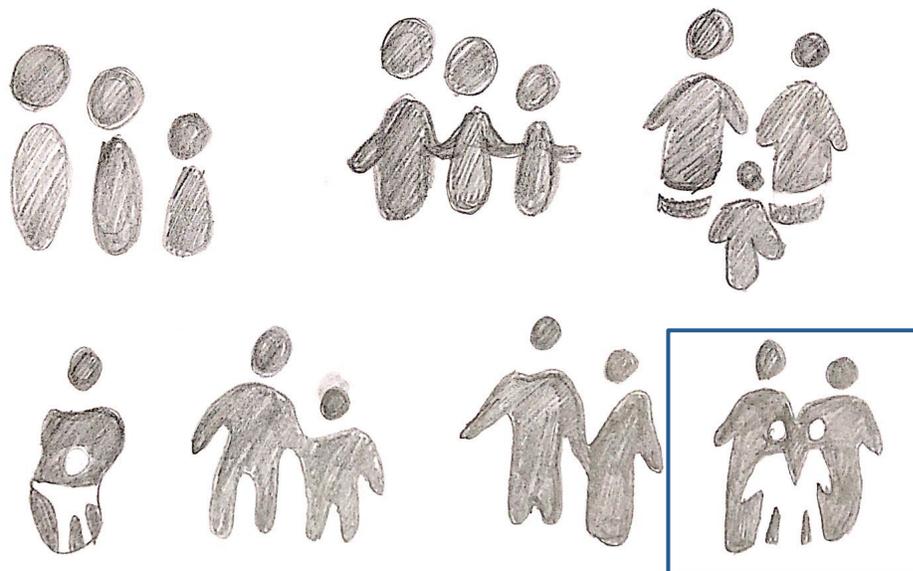
Para los textos y subtítulos se eligió la tipografía "Akrobat" ya que después de evaluar diferentes tipografías esta fue la que dentro de las sans serif se mantenía más presente y con mayor peso en la lectura. De esta familia tipográfica se usará la regular y light para mantener la jerarquía de textos.

7.3 IDENTIFICADOR DE CAMPAÑA

Para definir el nombre del identificador de la campaña se realizó el proceso conceptual de lluvia de ideas. Entre las palabras que se desarrollaron durante este proceso se seleccionó la frase "Unidos en salud". Se decidió este nombre para reflejar el concepto "cápsulas de salud" ya que el sustantivo "cápsulas" representa una unión y su objetivo es una mejora positiva para la salud. El isotipo del indicador de campaña es una representación de la familia siempre unidos y apoyándose unos con otros para lograr crecer en salud con toda la familia para el futuro de los hijos.

7.3.1 Bocetaje

a) Logo identificador de campaña

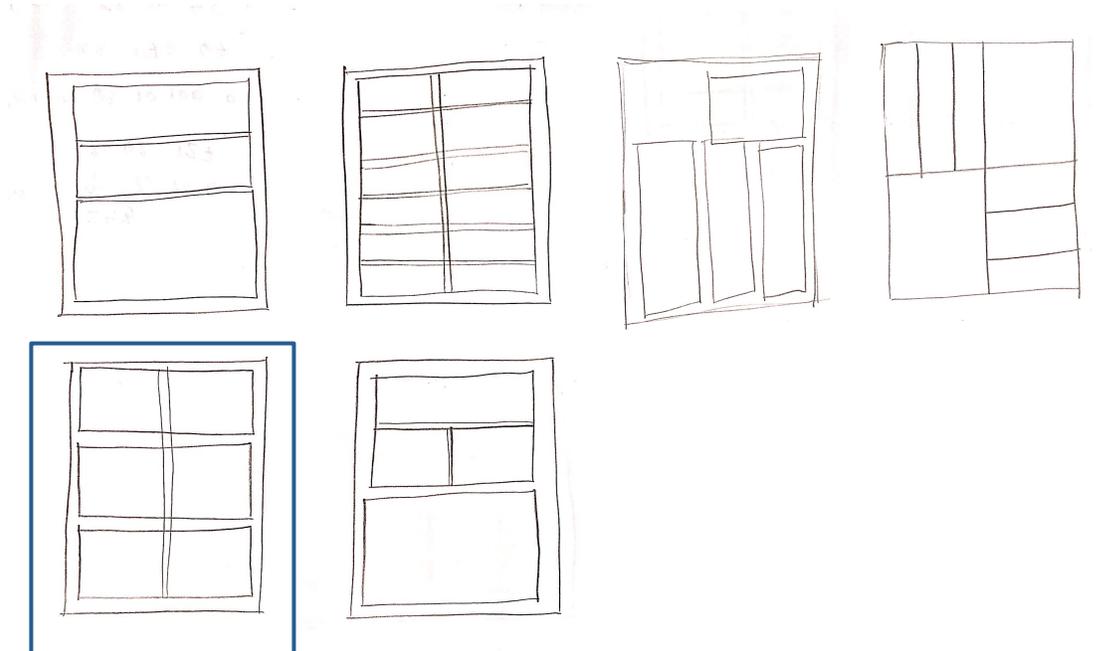


Aplicación de colores, textos y justificación de los mismos



Después de definir el isotipo final para la imagen del identificador de campaña, se le agrego la frase “unidos en salud” para hacer referencia al objetivo que se quiere crear en las familias para que cambian sus hábitos y progresen todos juntos en salud. Se eligió la tipografía para textos primarios del bocetaje inicial y el mismo azul de la paleta de colores para crear unidad con la institución.

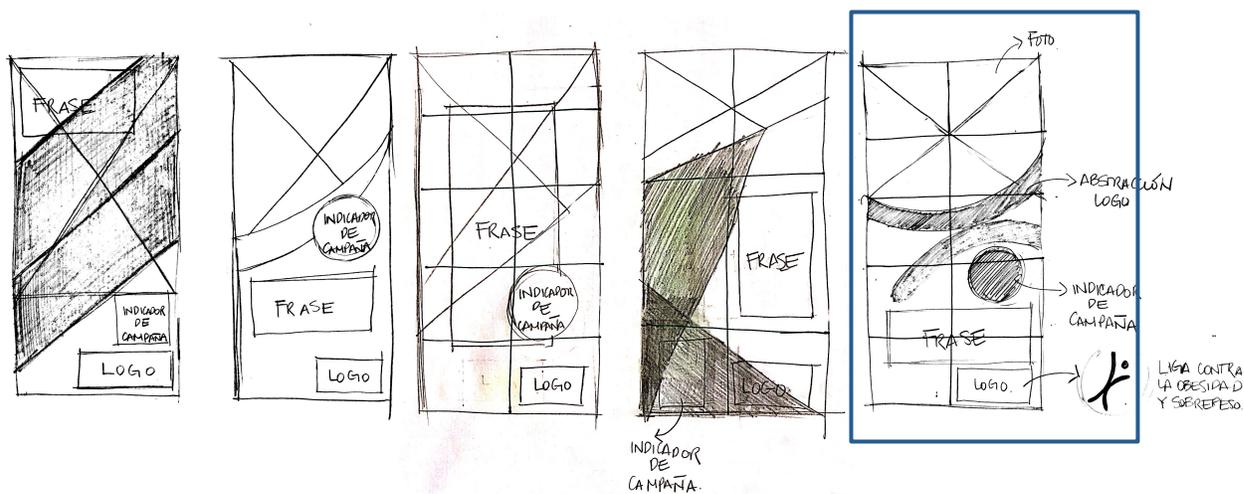
b) Retícula



Aplicación de colores, textos y justificación de los mismos

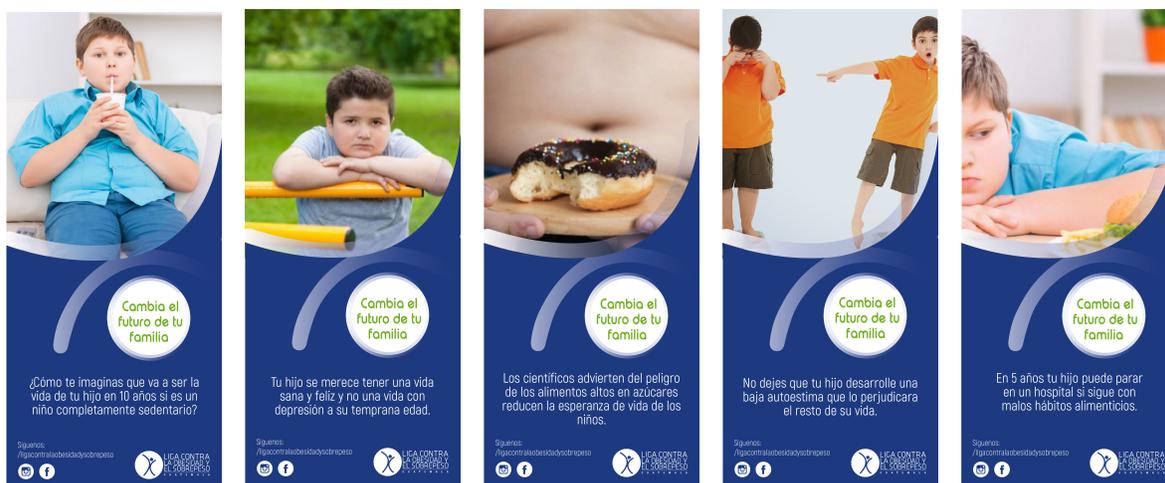
Para la retícula se eligió la modular, ya que nos aporta más facilidades, flexibilidad y movilidad para estructurar el contenido. Nos ofrece ilimitadas posibilidades y para la campaña se van a trabajar piezas con formatos con mas contenido que otros, por lo que este tipo de retícula funciona adecuadamente para manejar la cantidad de texto ya que se puede adaptar fácilmente al diseño.

c) Afiches informativos



Aplicación de colores, textos y justificación de los mismos

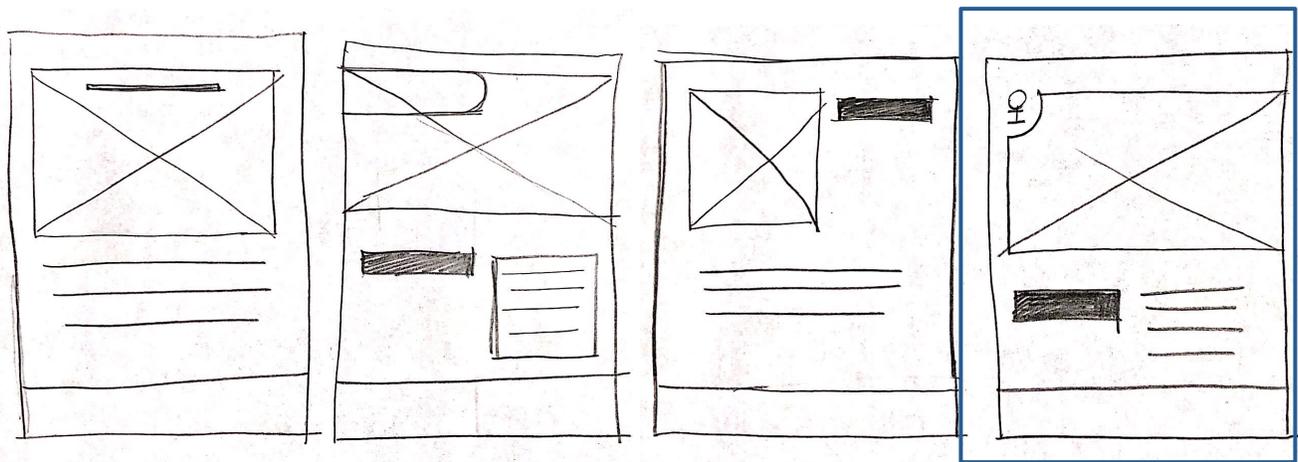
Se eligió el dibujo No. 5 porque por medio del icono se puede representar el crecimiento de la personas físicamente como mentalmente en el momento de tener un estilo de vida mejor. Las dos curvas juntas simbolizan la unión y fuerza que se necesitan por parte de los padres y de lo hijos para lograr sus objetivos. Esta unión es muy importante ya que sin el interés de uno no se puede seguir adelante. Para el copy se decidió usar la misma tipografía que se seleccionó para los títulos, ya que su objetivo es volverse una frase amigable para los pacientes de la Liga Contra la Obesidad y Sobrepeso.



Propuesta no aceptada

Evaluando los objetivos de comunicación y de diseño, se decidió eliminar esta propuesta y crear una línea gráfica que llamara más la atención y representara mas gráficamente el concepto.

d) Afiches Informativos



Aplicación de colores, textos y justificación de los mismos

Se eligió el dibujo No. 4 ya que se logra hacer una buena jerarquía con los elementos del contenido. Como elemento principal se seleccionó la imagen, luego el titular siguiendo del texto. Así se logra tener una dirección correcta de la lectura y que todo el contenido mantenga su nivel de importancia. Se utilizó elementos gráficos para guiar la lectura hacia la frase final y fijar la atención en ese pensamiento.



Un niño gordito, no es un niño sanito

Es importante que los padres tengan un estilo de vida saludable y lo fomenten en el hogar, el comportamiento de los niños se forma a través de la observación y la adaptación.



Tus buenos hábitos, son
sus buenos hábitos

2494-1111



 UNIDOS
EN SALUD

 BUENA CONCIENCIA
POR LA SALUD Y
EL BIENESTAR



Huesos grandes no haces niños grandes, comidas grandes sí

Los padres pueden influir en el conducta de sus hijos poniendo a su disposición en el hogar bebidas y alimentos saludables y apoyando y alentando la actividad física.



Tus buenos hábitos, son sus buenos hábitos

2494-1111
 



No está en sus genes, está en su plato

El exceso de calorías procedentes de alimentos y bebidas con un alto contenido en azúcar libre también contribuye al aumento de peso, que puede dar lugar a sobrepeso y obesidad.

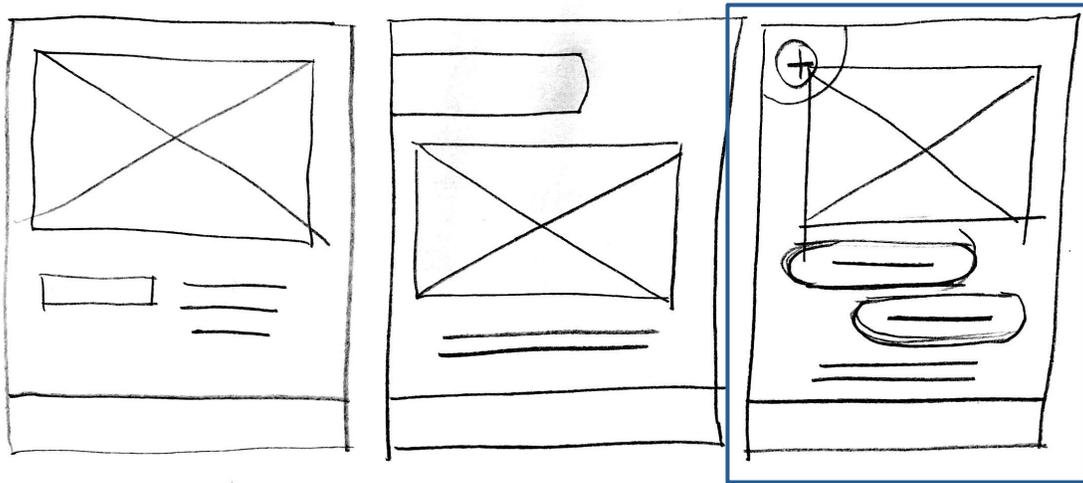


Tus buenos hábitos, son sus buenos hábitos

2494-1111
 



e) Mupi Informativos



Aplicación de colores, textos y justificación de los mismos

Se eligió un layout donde se pudiera tener como punto principal la imagen y luego reforzar el titular de la pieza con el elemento visual encerrándolo en una capsula. Se utilizó el color azul y el amarillo para llamar la atención, siguiendo con una frase corta considerando el tiempo de lectura que se tiene ante un mupi.





Enfermedades por la

obesidad infantil

Un niño obeso tendrá hipertensión que afectará su corazón.

2494-1111   UNIDOS EN SALUD  LUCHA CONTRA LA OBESIDAD Y EL SOBREPESO





Enfermedades por la

obesidad infantil

Un niño con sobrepeso puede desarrollar diabetes tipo 2.

2494-1111   UNIDOS EN SALUD  LUCHA CONTRA LA OBESIDAD Y EL SOBREPESO





Enfermedades por la

obesidad infantil

Un niño obeso tendrá problemas con amigos y causarle depresión.

2494-1111
 

 UNIDOS EN SALUD

 LIGA CONTRA LA OBESIDAD Y EL SOBREPESO





Enfermedades por la

obesidad infantil

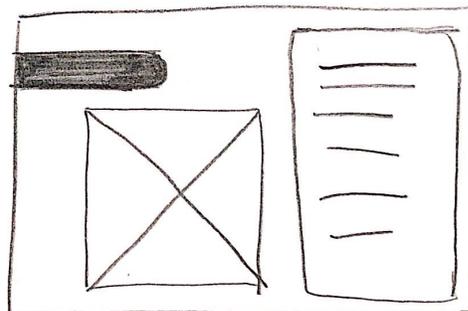
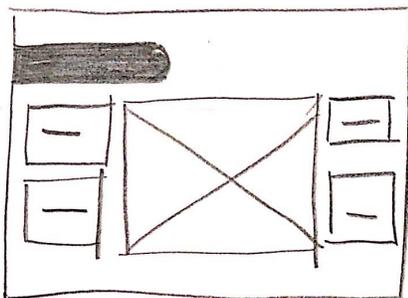
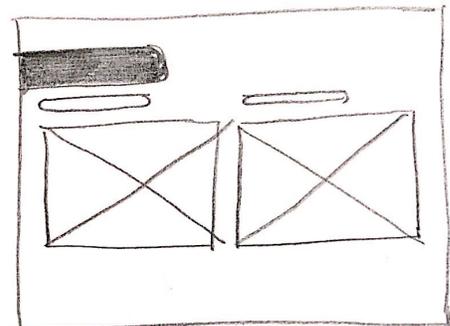
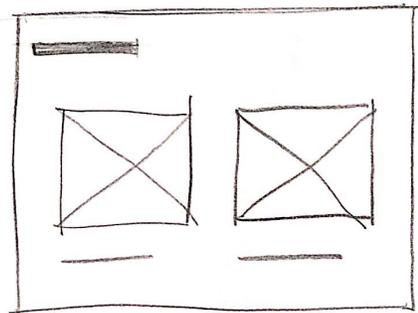
Un niño con sobrepeso puede tener baja autoestima.

2494-1111
 

 UNIDOS EN SALUD

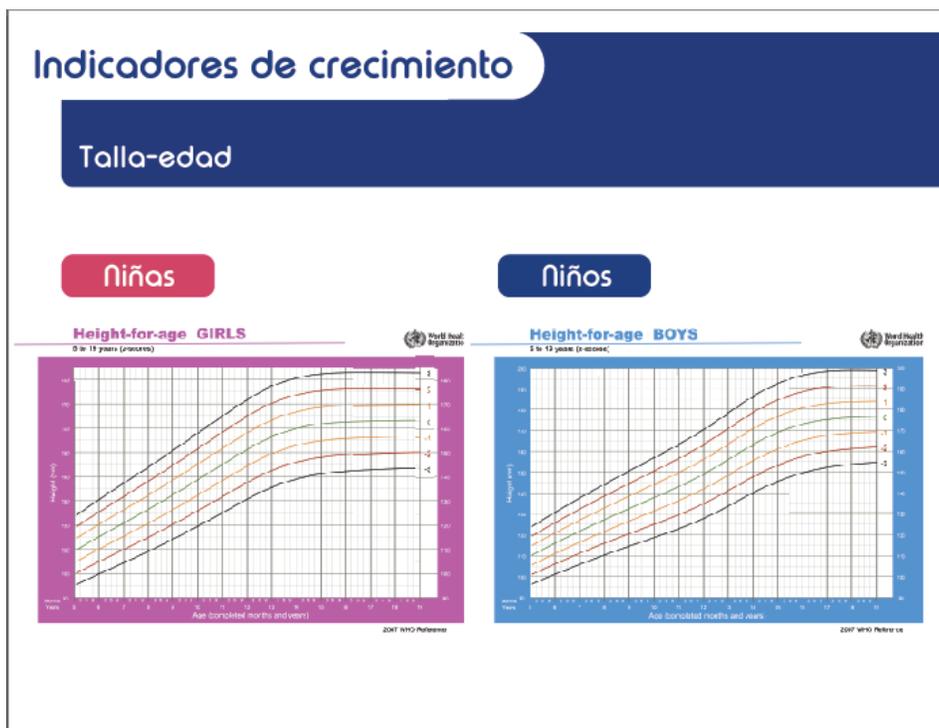
 LIGA CONTRA LA OBESIDAD Y EL SOBREPESO

f) Guía para nutricionistas



Aplicación de colores, textos y justificación de los mismos

Para la guía de nutricionista se utilizaron elementos de la línea gráfica pues en estas piezas lo que se quería era tener material de apoyo al momento de las consultas con los pacientes y que entiendan la información correctamente.

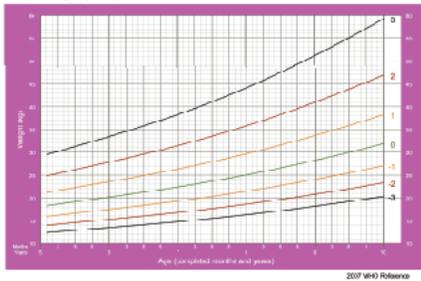


Indicadores de crecimiento

Peso-edad

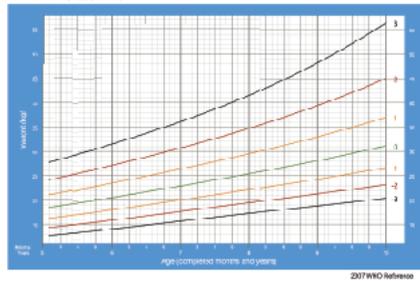
Niñas

Weight-for-age GIRLS



Niños

Weight-for-age BOYS



Plato alimenticio

Proteínas, vegetales y carbohidratos

Pan, pasta, cereales

Vegetales y frutas

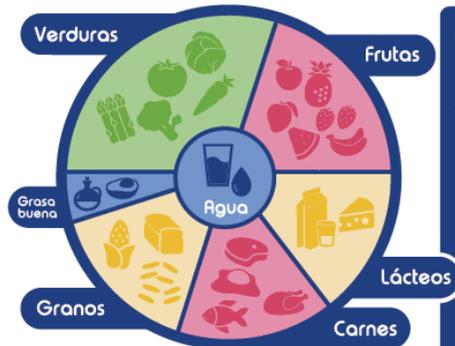


Postres, azúcar grasas

Carnes, leche, huevo, queso

Plato alimenticio

Verduras, frutas, granos, proteínas y lácteos



Distribución de calorías

La recomendación es que las calorías a consumir estén distribuidas en 5 tiempos, esto ayuda a tener más energía durante el día y también facilita cubrir la demanda de nutrientes. La distribución sugerida es:

Desayuno: 25% Refacción: 10%
Almuerzo: 30% Refacción: 10%
Cena: 25%



Evitar:

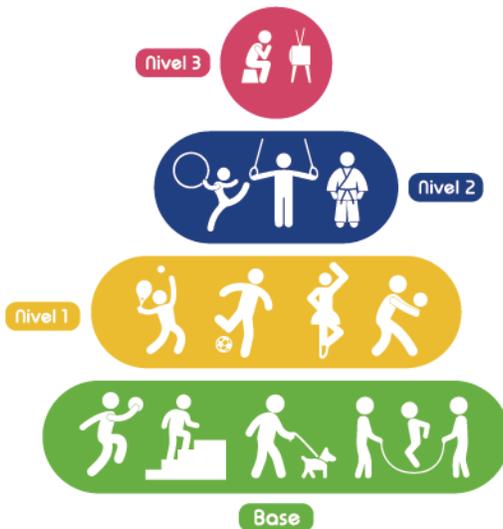
Pirámide de ejercicio

Actividad física para niños



Pirámide de ejercicio

Actividad física para niños



Pirámide recomendada:

Base:

Todos los días: correr, jugar, saltar. Acciones cotidianas (subir escaleras, caminar, pasear a la mascota, recoger juguetes, ayudar en las tareas del hogar etc.)

Nivel 1

De 3 a 5 días por semana: ejercicio aeróbico (fútbol, baloncesto, tenis, voleibol, ballet, natación, baile, etc.)

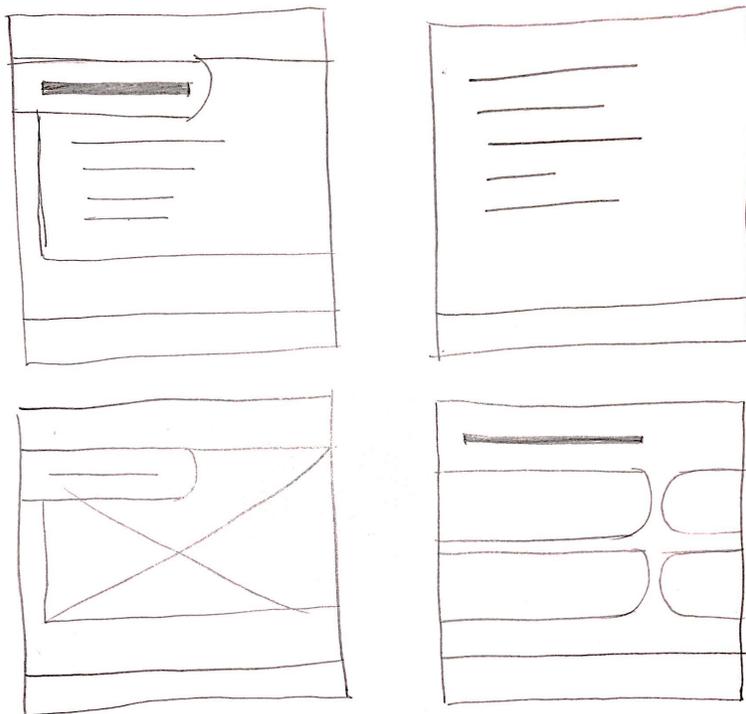
Nivel 2

De 2 a 3 días a la semana: ejercicios de fuerza y flexibilidad (gimnasia, artes marciales, karate, juegos de equilibrios, barra, etc.).

Nivel 3

Reducir: conductas sedentarias a no más de 2 horas al día (televisión, tablet, consolas, etc.)

g) Redes sociales



Aplicación de colores, textos y justificación de los mismos

Para las redes sociales se utilizaron tres diferentes diagramaciones sobre la línea gráfica para poder adecuar mejor el contenido para cada publicación. Se elaboró un diagramación para frases, fotografías y texto sobre la importancia de los buenos hábitos en el hogar.

<p>¿Cómo explicarle a los niños que son los 3 macronutrientes?</p> <p>→</p> <p>2494-1111 </p>	<p>Para una alimentación balanceada</p> <p>Proteína Hacen que nuestros músculos sean grandes y fuertes. Ej: huevo, pollo, carne, pescado, granos.</p> <p>Carbohidratos Es la gasolina de nuestro cuerpo. Ej: avena, arroz, frutas.</p> <p>Grasa buena Alimenta nuestro cerebro, nos hace inteligentes y nos da energía. Ej: aguacate, aceite de oliva, maní.</p> <p>2494-1111 </p>
<p>Tus buenos hábitos, son los buenos hábitos de tus hijos</p> <p>→</p> <p>2494-1111 </p>	<p>Buenos hábitos en el hogar</p> <p>Es importante que los padres tengan un estilo de vida saludable y lo fomenten en el hogar, el comportamiento de los niños se forma a través de la observación y la adaptación.</p> <p>2494-1111 </p>

Comer **saludable** no es feo ni aburrido, sé **creativo** con los alimentos de tus hijos



2494-1111



Avena saludable para niños



2494-1111



Los jugos de cartón son bombas de químicos y azúcar, hay que inculcarles a lo niños a tomar **agua**



2494-1111



Buenos hábitos en el hogar

El **exceso** de calorías procedentes de alimentos y bebidas con un alto contenido en **azúcar libre** también contribuye al aumento de peso, que puede dar lugar a **sobrepeso y obesidad**.

2494-1111



Hay que darle un enfoque más **trascendental** a los niños sobre la salud



2494-1111



Buenos hábitos en el hogar

Enseñale a tus hijos que comer saludable les hace **sentirse mejor**, a **no enfermarse**, a tener más **energía**, a rendir mejor y **¡ser más feliz!**

2494-1111



Cuidar la alimentación de tus **hijos**, es el **regalo** mas grande que les puedes dar



2494-1111



Buenos hábitos en el hogar

Si tienes **bebés** chiquitos no les agregues a las comidas **azúcar ni sal**. Así no rechazarán el **sabor natural** de los alimentos y los van apreciar, sus papilas gustativas aún son **virgenes** y solo conocen lo que tú les das.

2494-1111



Dos elementos importantes como padre en el hogar

Enseñar con el ejemplo

1

¡Ser creativo!

2

2494-1111



UNIDOS EN SALUD



Crepas saludables para niños



2494-1111



UNIDOS EN SALUD



Panqueques de avena para niños



2494-1111



UNIDOS EN SALUD



Buenos hábitos en el hogar

Con una buena alimentación como padre estas consiguiendo que tu hijo cuando sea adulto tenga una **buena relación** con su **cuerpo y la comida**, que tenga una mejor **autoestima**, más **seguridad**, a prevenir síndrome metabólico y otras enfermedades por la mala alimentación.

2494-1111



UNIDOS EN SALUD



Si **tú** comes sano, tu **hijo** comerá sano



2494-1111



UNIDOS EN SALUD



Buenos hábitos en el hogar

Los niños están en **crecimiento** hasta la pubertad, su alimentación va a determinar a **largo plazo** su salud, metabolismo y **corporación corporal**.

2494-1111



UNIDOS EN SALUD



La **salud** es lo más **grande** que le puedes dar a tus hijos y lo más **preciado** que les puedes ofrecer



2494-1111



UNIDOS EN SALUD



Meriendas saludables para niños



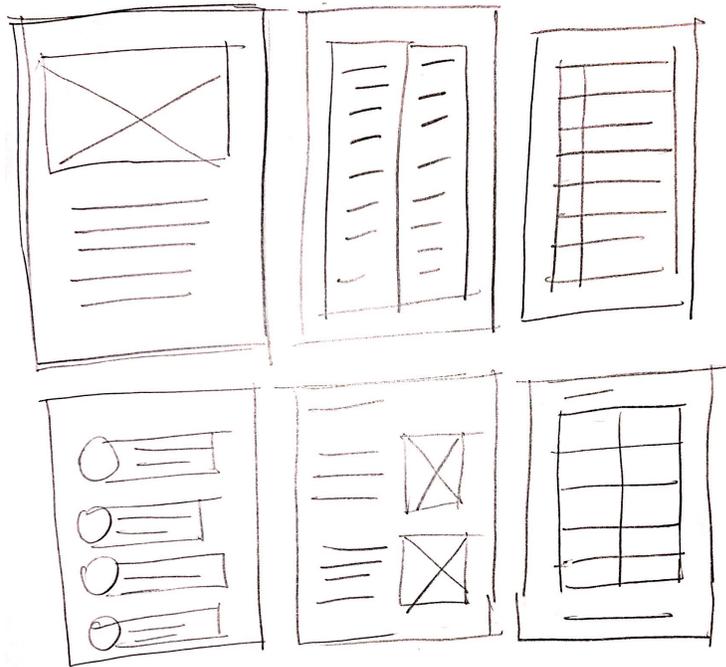
2494-1111



UNIDOS EN SALUD

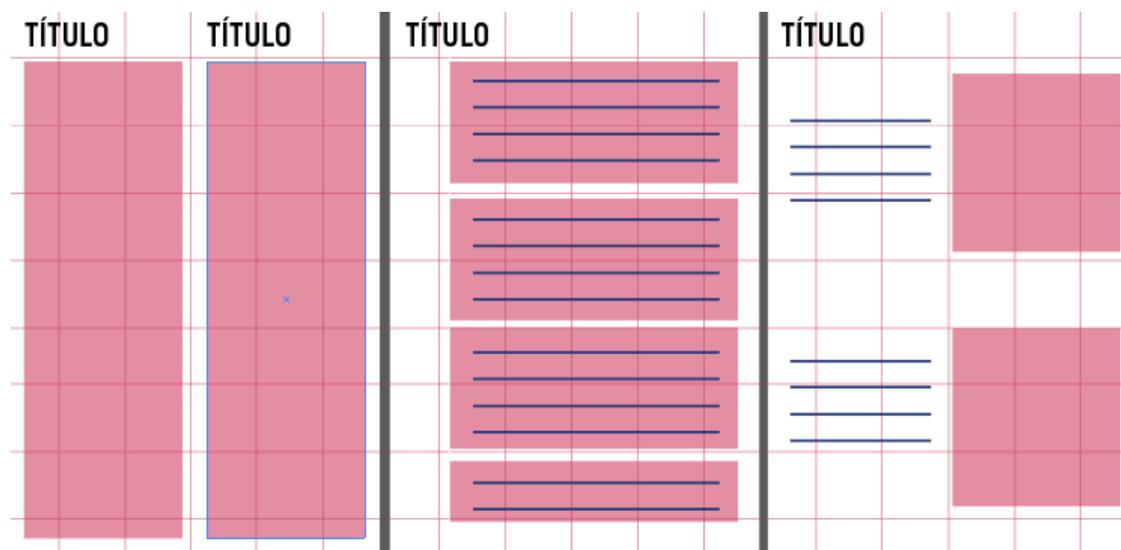


h) Recetario de loncheras



Aplicación de colores, textos y justificación de los mismos

Para el recetario de loncheras se escogieron varios layouts del proceso de bocetaje para poder adecuar mejor la información sobre cada tema. El recetario tiene como objetivo ahorrar tiempo en la planificación de loncheras diarias para sus hijos. Primero se colocó información sobre la importancia para los niños de llevar una lonchera sana y balanceada, tips para conservar mejor los alimentos y luego se siguió con las 10 semanas de loncheras. Para la elección de estos alimentos se hizo una colaboración con la Chef. María Luisa Gutiérrez quien tiene experiencia en el campo de comida para niños. En las loncheras se agregaron varias recetas diferentes y saludables para hacer en casa por lo que se decidió también colocar un apartado de recetas. Las recetas se realizaron previamente para poder conocer el proceso y llevar a cabo la toma de fotografías. Por último se agregó un apartado de porciones ya que la cantidad para cada edad de un determinado alimentos es diferentes para todas las edades.



Loncheras ricas, fáciles y nutritivas

2494-1111 UNIDOS EN SALUD

Bienvenido

El objetivo de este libro es aportar un poco a la hermosa aventura de ser padres, ahorrándote tiempo en la planificación de loncheras diarias.

Vivimos en un tiempo en donde todo debe ser rápido y fácil, sin embargo hay fundamentos que nunca deben faltar dentro de los cuales están los "buenos hábitos alimenticios".

Dichos hábitos cuando son incorrectos además de poner en riesgo la salud y la vida de los niños tienen graves consecuencias en su crecimiento y desarrollo, determinando en gran medida la salud en la etapa adulta. Por esta razón es importante que desde pequeños se les enseñe a alimentarse correcta y saludablemente.

La lonchera saludable



La lonchera escolar es esencial para la alimentación de niños y adolescentes ya que aporta una cantidad importante de nutrientes para recargar energías, las cuales les permiten continuar con sus tareas y tener un excelente rendimiento.

Es importante que la ingesta de alimentos y líquidos sea cada 3 horas, esto ayuda a reducir el sobrepeso y mantener una dieta saludable.

Balanceda

- Almidones, granos y cereales
- Frutas y vegetales
- Carnes
- Lácteos
- Grasas buenas y azúcares

Evita

- Jugos procesados
- Aguas gaseosas
- Golosinas altas en sodio, colorantes, grasas saturadas o conservantes
- Alimentos grasosos
- Alimentos con altas cantidades de azúcar

Semana 1

- Lú**
 - Huevo duro
 - Queso cottage con palitos Sanitimo
 - Galletitas de zanahoria salteadas con albahaca
 - Uvas verdes
 - Semillas de marañón
- M̄o**
 - Tirritas de pollo a la plancha
 - Galletas saladas o Sanitimo con queso crema
 - 1/2 taza de yogurt natural endulzado con unas gotitas stevia
 - Bastoncitos de aplo/zanahoria
 - Papás de camote al horno
 - Pistachos
- M̄i**
 - Mini panqueques de avena con chipas de chocolate
 - Miel de abeja natural o de maple (pequeña cantidad)
 - Mozzarella Stick
 - Tomates cherry
 - Molón
- Jú**
 - Enrolladitos de jamón de pavo
 - Tortilla de harina integral con frijol
 - Cuadritos de queso panela
 - Sándwich
 - Almondras
- V̄i**
 - Tortillas de harina integral con jamón y queso cheddar
 - Arbolitos de brocoli con limón y sal o queso parmesano
 - Piña con granola
 - Maníes
 - Popcornos

Si a tu hijo no le gusta alguno de los alimentos enlistados, puedes cambiarlo según sus preferencias. Lee los tips de cocina para preparar la fruta y hacer los alimentos más llamativos para los niños. *Pueden las recetas del apartado de extras para hacer recetas más fáciles y saludables.

Semana 2

- Lú**
 - Tacos de lechuga rellenos de ensalada de pollo, aplo y mayonesa (con el procesador cocina los últimos 3 ingredientes y enrrolla)
 - Deditos con cuadritos de queso panela
 - Manzana
 - Barita de granola
- M̄o**
 - Pizza casera (sobre rodaja de pan integral, pon salsa, queso y pepperoni, hornas hasta que el queso se derrita y corta en 4)
 - Plátano cocido
 - Chips de fruta deshidratada (Ejemplo: marca Hatsu)
 - Pecanas
 - Avena bebible
- M̄i**
 - Bagel con queso crema y jalea natural (ver receta al final)
 - Rujitas de papa el horno y Ketchup
 - Naranja
 - Nuocos
 - Edemanes (arveja china) con soja baja en sodio
- Jú**
 - Deditos de arroz, huevo, queso mozzarella (ver receta al final)
 - Tortilla de harina integral con frijol
 - Papero con limón y sal
 - Piscoyo
 - Frutos matos (pasas y manías)
- V̄i**
 - Macaroni and cheese (ver receta al final)
 - Triángulos de salami
 - Rueditas de rabano
 - Kiwi
 - Galleta de avena

Si a tu hijo no le gusta alguno de los alimentos enlistados, puedes cambiarlo según sus preferencias. Lee los tips de cocina para preparar la fruta y hacer los alimentos más llamativos para los niños. *Pueden las recetas del apartado de extras para hacer recetas más fáciles y saludables.

Semana 3

- Lú**
 - Baguete con omelet de huevo, jamón y queso
 - Deditos de aplo
 - Pera
 - Pistas
 - Popcornos
- M̄o**
 - Waffle
 - Miel de abeja natural o de maple (pequeña cantidad)
 - 1/2 taza de yogurt natural (enlata con stevia)
 - Uvas rojas
 - Semillas de marañón
 - Pinchos de tomate cherry y queso de cupas
- M̄i**
 - Sándwich de mantecquilla de mani con jalea natural
 - Rollitos de queso cheddar
 - Arveja china con arbolitos de coliflor salteados
 - Moras
 - Chips de papaditos
- Jú**
 - Deditos mini a la boloñesa con queso mozzarella y parmesano
 - Pita chips
 - Hummus
 - Deditos de frutas natural (fresas/malocotón)
 - Manías
- V̄i**
 - Enrijolados (ver receta al final)
 - Tirritas de aplo salteados con arándanos sacos
 - Arroz con leche
 - Mandarina
 - Pistachos

Si a tu hijo no le gusta alguno de los alimentos enlistados, puedes cambiarlo según sus preferencias. Lee los tips de cocina para preparar la fruta y hacer los alimentos más llamativos para los niños. *Pueden las recetas del apartado de extras para hacer recetas más fáciles y saludables.

Recetas

Panqueques de avena

Necesitas:

1 taza de harina de avena, 1 cucharadita de polvo para hornear, 1 huevo, 1/2 taza de leche descremada, 1 banana pequeño canela y vainilla.

Meta todos los ingredientes en la licuadora y luego al sartén, engrasado con unas gotitas de aceite de coco o girasol.



Empanada de manzana con tortilla de harina

Para 2 empanadas necesitas:

1 manzana, 1 taza de agua, 2 sobres de stevia, canela, 2 tortillas de harina integral, 1 huevo

Corta la manzana en cuadritos, ponla a cocer en agua con canela y azúcar morena (puedes usar Stevia o miel en vez de azúcar). Precaliente el horno a 250° C, engrasa una bandeja para horno (también se puede usar el horno tostador). Ablanda las tortillas de harina calentándolas en el microondas de 5 a 10 segundos. Luego rellena, dóblala por la mitad, utiliza 1 huevo batido para barrizar y pegar los bordes (puedes utilizar un tenedor), hornas hasta que doren y espolvorea con azúcar y canela.

Galletas de Zanahoria y queso

Para 8 tortillas necesitas:

2 tazas de zanahoria rallada, 1 taza de queso cuadrito, 1 taza de harina de pan integral, 2 huevos, 2 cucharadas de aceite de oliva, ajo en polvo, sal y pimienta al gusto.

Calienta el horno a 425° C. En un bowl mezcla todos los ingredientes y mézclalos bien, separa la mezcla y haz tortillas con tus manos y colócalas en una bandeja con papel mantecquilla y hornas por 20 minutos o hasta que doren.

Recetas

Pizza de coliflor

Necesitas:

1/2 coliflor, 1 huevo, 1/4 de queso mozzarella, 1/4 de taza de queso parmesano, 1 taza de salsa de tomate casera, ajo y perejil seco, jamón de pavo, sal, orégano molido (1/4 de bandeja de arroz).

Pon la coliflor en el procesador por un 1 min, ponla en el microondas en un recipiente tapado por 4 min. Pasarla a una tala o plato limpio hasta que se enfríe, envolver la masa y escorrída hasta que ya no tenga nada de agua. Mezclar en un bowl con los demás ingredientes menos el jamón y la salsa (puedes usar las manos para integrar mejor los ingredientes. Poner papel engrasado en un bandeja y engrasado con un poco de aceite de oliva. Poner la masa y moldear con la mano un círculo (no debe quedar muy gruesa ni muy delgada), hornear por 20-30 min a 450° C hasta que dore. Sacarla con la salsa de tomate, jamón y otros ingredientes que desees. Hornear por otros 10-15 minutos.

Tortitas de puré, pollo y queso

Prepara el puré como de costumbre, agrégale pollo desmenuzado, queso mozzarella, queso cheddar, perejil, pan rallado y huevo, forma las tortitas y cocínalas en una sartén.



Deditos de arroz, huevo y queso mozzarella

Necesitas: 1 taza de arroz, 1 huevo y 1/2 taza de queso mozzarella

Combina todos los ingredientes en un bowl hasta que estén bien mezclados colócala en una sartén con un poco de aceite de oliva o de girasol (E3 PRESEA), forma los deditos del tamaño deseado, cocina hasta dorar.

Recetas

Crepas de avena

Necesitas:

2 huevos, 1 taza de leche descremada, 1 taza de avena, vainilla, 1 pizca de sal

Engrasa el sartén, coloca un poco de la mezcla, moviendo el sartén para que todo quede bien cubierto.

Macaroni & cheese

Necesitas:

250 gr. de coditos cocidos, 2 cucharadas de mantecquilla, 1 cucharada de harina de avena, 1 taza de leche descremada, 1/2 taza de queso cheddar rallado.

En una olla derrite la mantecquilla y añade la harina. Cocina a fuego medio durante 1 minuto sin dejar de revolver. Añade la leche, continúa revolviendo hasta que espese. La salsa no tiene que quedar muy espesa, si lo está puedes agregar un poco más de leche. Sazona con sal y pimienta. Incorpora el queso rallado y mezcla hasta que se derrita por completo. Retira del fuego, vierte la mezcla sobre la pasta y revuélve.



Tostadas a la francesa

Necesitas:

200 ml de leche descremada, 3 huevos, 8 rodajas de pan integral para sándwich, 80 gr de azúcar morena, canela en polvo.

Bate los huevos, añade la leche y mézclala bien. Calienta el pan con un poco de aceite de girasol, remoja las rodajas de pan en la mezcla y dóblalas por ambos lados y espolvorea el azúcar junto con la canela.

Guía de porciones diaras sugeridas

	Porciones	1 a 3 años	4 a 6 años
Frutas	2 a 3 porciones	1/4 taza congelada, enlatada 1/2 trozo de fruta fresca 1/3 taza de jugo 100% natural	1/4 taza congelada, enlatada 1/2 trozo de fruta fresca 1/3 taza de jugo 100% natural
Verduras	2 a 3 porciones	1/4 taza cocida	1/4 taza cocida 1/2 taza de ensalada
Granos	6 a 11 porciones	1/2 tajada de pan 1/4 taza de cereal, arroz cocido, cereales cocidos o pasta 1/3 de taza de cereal seco 2 a 3 galletas	1/2 tajada de pan 1/3 taza de cereal arroz cocido, cereales cocidos o pasta 1/2 taza de cereal seco 3 a 4 galletas
Carnes y otras proteínas	2 porciones	1/2 o 1 onza de carne, pollo, pescado, tofu 1/4 taza de frijoles, lentejas 1 cda. de mantequilla de mani 1/2 onza de nueces o similar 1/2 huevo grande o peq.	1 onza de carne, pollo, pescado, tofu 1/3 taza de frijoles o lentejas 1 cda. de mantequilla de mani 1/2 onza de nueces o similar 1 huevo
Lácteos	2 a 3 porciones	1/2 taza de leche fluida 1/2 onza de queso 1/2 de yogurt natural o saborizado	1/2 taza de leche fluida 1 onza de queso 1/2 de yogurt natural o saborizado

Referencia: healthychildren.org; Junta de Educación del Estado de Illinois Programas de Nutrición y Bienestar

Guía de porciones diaras sugeridas

	7 a 12 años	14 a 18 años	No olvidar
	1/2 taza congelada, enlatada 1 trozo de fruta fresca 1/2 taza de jugo 100% natural	3/4 taza congelada, enlatada 1 trozo, rebanada, taza de fruta fresca 1 taza de jugo 100% natural	<p>La importancia de la hidratación diaria</p> <p>Acostumbrar a tus hijos a consumir agua pura</p> <p>La cantidad recomendada es:</p> <p>*De 1 a 10 años de 4 a 6 vasos (litro y medio)</p> <p>*De 11 a 18 años de 6 a 8 vasos (2 litros)</p>
	1/2 taza cocida 1 taza de ensalada	1/2 taza cocida 1 taza cruda	
	1 tajada de pan 1/2 taza de cereal, arroz cocido, cereales cocidos o pasta 3/4 a 1 taza de cereal seco 4 a 5 galletas	2 tajada de pan 1 taza de cereal arroz cocido, cereales cocidos o pasta 1 taza de cereal seco 6 galletas	
	2 a 3 onzas de carne, pollo, pescado, tofu 1/2 taza de frijoles, lentejas 2 cda. de mantequilla de mani 1 onza de nueces o similar 1 o 2 huevos	4 onzas de carne, pollo, pescado, tofu 1 taza de frijoles o lentejas 2 cda. de mantequilla de mani 1 onza de nueces o similar 1 o 2 huevos	
	1 taza de leche fluida 1 onza de queso 3/4 a 1 taza de yogurt natural o saborizado	1 taza de leche fluida 1 onza de queso 1 taza de yogurt natural o saborizado	

Referencia: healthychildren.org; Junta de Educación del Estado de Illinois Programas de Nutrición y Bienestar

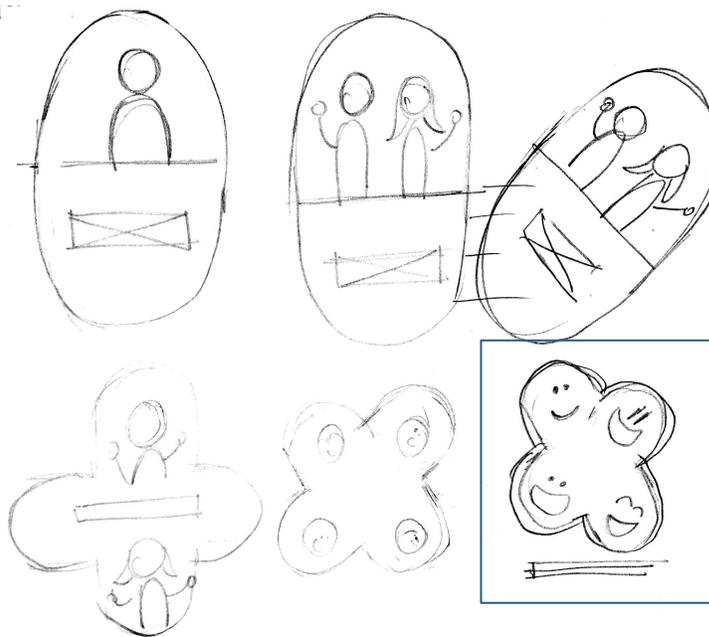
h) Juego Educativo

MAPA DEL JUEGO

- **Nombre:** Fonfit!
- **Objetivos o propósitos:**
 - Conocimiento general sobre la alimentación saludable
 - Actividad física para realizar sentadillas, abdominales, payasitos, correr, saltar y practicar la resistencia.
- **Tipo de juego:**
 - De tablero
- **Tema:** Salud
- **Descripción del juego:**
 - 1 tablero de 20 casillas, 100 tarjetas, 1 dado de números del uno al tres, 1 bote de plastilina, 1 reloj de arena, 1 bloc de hojas, 2 lapiceros y 3 peones.
- **Habilidades y destrezas:**
 - Dibujar, moldear objetos en plastilina, responder preguntas de conocimientos generales, hacer ejercicios de actividad física.
- **Área del conocimiento:**
 - Área afectiva:
 - Nivel de atención porque permite que los participantes tomen conciencia sobre la salud provocando agrado, respuesta para contestar preguntas interesantes sobre alimentos o el ejercicio y socialización porque permite compartir con otros y trabajar en equipo.
 - Área psicomotor:
 - Nivel de acciones perceptivas ya que tienes que controlar su cuerpo, tener equilibrio, cualidades y calidades físicas se necesita la capacidad de resistencia, movimientos y destrezas para perfeccionar un determinado ejercicio físico.

- **Grupo objetivo:** niños y niñas de 9 a 11 años quienes necesitan mejorar su alimentación y hacer más ejercicio para mantener su peso, pertenecen a una familia de un nivel socioeconómico medio.
- **Metodología:** Deductivo, porque se parte de un tema general sobre alimentación o sobre ejercicio para llegar a una respuesta específica sobre un determinado alimento, etc.
- **Estrategia de aplicación del juego:**
 - Se forman 2 parejas o más, empieza el equipo de quien se aproxime su cumpleaños. El equipo del turno debe tirar el dado para ver cuantas casillas avanzar, un integrante del equipo debe agarrar la tarjeta del color de la casilla que le tocó y leerla en voz alta para que su pareja la resuelva y así poder seguir avanzando. Se debe resolver la tarjeta en el minuto del reloj de arena. Si la pareja resuelve la tarjeta puede tirar el dado y moverse de casilla y si no resuelven la tarjeta no podrán avanzar hasta el siguiente turno. La primera pareja en llegar al Fonfit Central deberá resolver el color de la tarjeta que escoja el equipo contrario para poder ganar.
- **Recurso de evaluación:**
 - Número de casillas que logró avanzar cada niño en un determinado tiempo.
- **Meta contenido:**
 - Habilidades físicas, paciencia, esperar turno.
- **Características del empaque:**
 - Viene en una caja, de cartón ilustración de 20x20 centímetros, con un tablero en cartón ilustración de 19x19 centímetros con adhesivo. Los elementos extra vienen dentro de una bolsa de tela aproximadamente de 12x12 centímetros y un instructivo en papel textcote.

- **Logotipo para juego**



Aplicación de colores, textos y justificación de los mismos

Para la creación de la imagen del juego educativo, se partió del mismo concepto de la campaña “cápsulas de salud”. Se fue jugando con el icono de la cápsula hasta llegar a una propuesta que reflejara los objetivos del juego y se representara la salud. Se llegó a la propuesta donde se superpusieron dos capsulas, representan la cruz de la salud, las cuales reflejan las capsulas de la diversión por lo que se le agregaron diferentes expresiones de felicidad. El diseño del logotipo sirvió posteriormente para la propuesta del tablero.

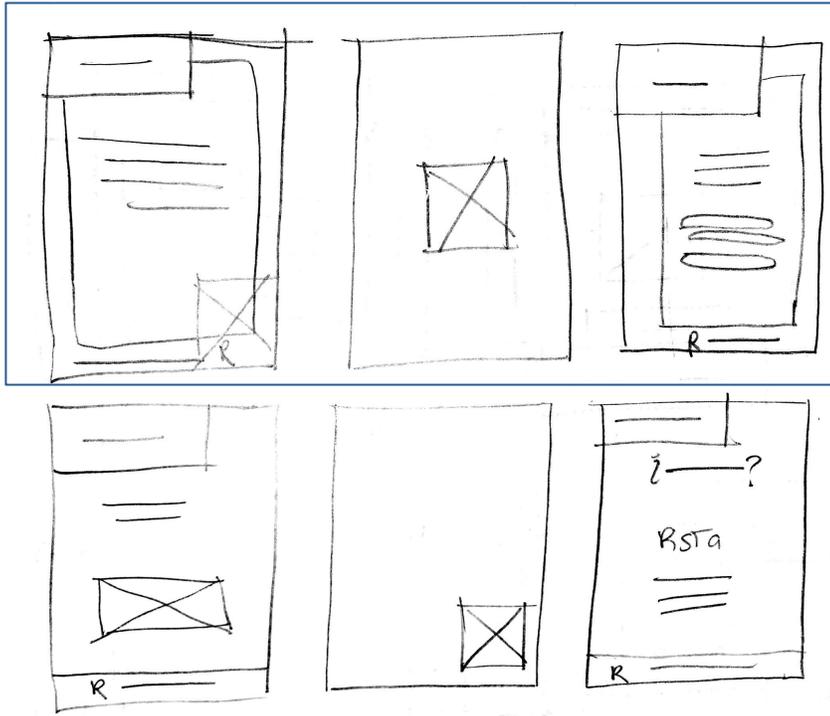
Para los colores se tomaron los mismos de la paleta principal así como la tipografía. Se eligió como color principal el azul del icono, porque representa la salud y es el color principal de las cualidades intelectuales: inteligencia, ciencia y concentración. Para los iconos secundarios se combinaron los demás colores para representar cada destreza del juego.



Fonfit!

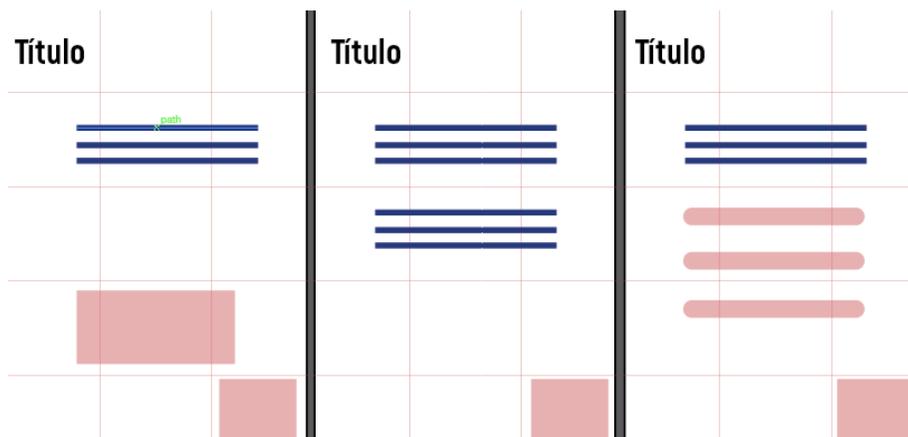


- Tarjetas



Aplicación de colores, textos y justificación de los mismos

Para la retícula de las tarjeta del juego, se eligieron 3 diferentes diagramaciones dentro de la retícula modular. Dos de ellas se eligieron para colocar la información en el tiro y la última para el retiro de las tarjetas. Se propuso no poner información en ambos lados sino solo el color de la cada categoría para facilitar la organización de cada color. En la parte de adelante se dejo un margen del color de la categoría para no perder el color y también para tener un espacio para respuestas.



¡Adivina!

Tu pareja tiene que contestar: ¿cuál es la comida más importante del día?

Puedes darle una pista:

Es la que activa nuestro cuerpo después de haber descansado

R: Desayuno



¡Adivina!

Tu pareja tiene que contestar: ¿porqué es importante tomar agua?

Puedes dar una pista:

Nuestro cuerpo es como una planta y necesita estar _____?

R: Hidratación



¡Dibujal!

Tu pareja tiene que adivinar tu dibujo.

Dibuja 3 carbohidratos buenos:

Lentejas

Papa

Frijoles

Los carbohidratos nos dan la energía que necesitamos en el día.



¡Dibujal!

Tu pareja tiene que adivinar tu dibujo.

Dibuja 3 carbohidratos buenos:

Pan integral

Arroz integral

Pasta integral

Los carbohidratos integrales le dan más nutrientes a nuestro cuerpo.



¡Reto!

Haz con tu pareja 10 abdominales.

El otro equipo les llevará la cuenta.



¡Reto!

Haz con tu pareja 5 despechadas.

El otro equipo les llevará la cuenta.



¡Moldea!

Tu pareja tiene que moldear la respuesta de la siguiente pregunta:

¿Qué fruta nos da potasio?

Fresas

Banano

Naranja

R: Banano
El potasio es bueno porque forma parte de los huesos.



¡Moldea!

Tu pareja tiene que moldear la respuesta de la siguiente pregunta:

¿Qué fruta nos da mucha fibra y ayuda a reducir el colesterol?

Manzana

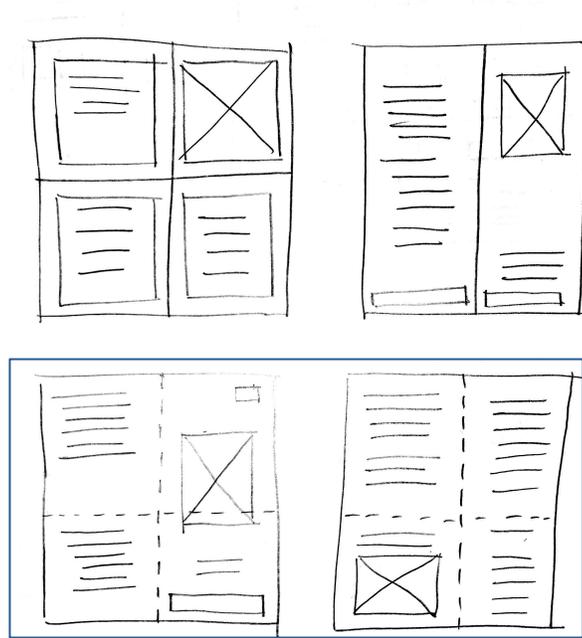
Piña

Sandía

R: Manzana
El manzano da colesterol es la acumulación de grasas que tapa las arterias y puede ser dañino.

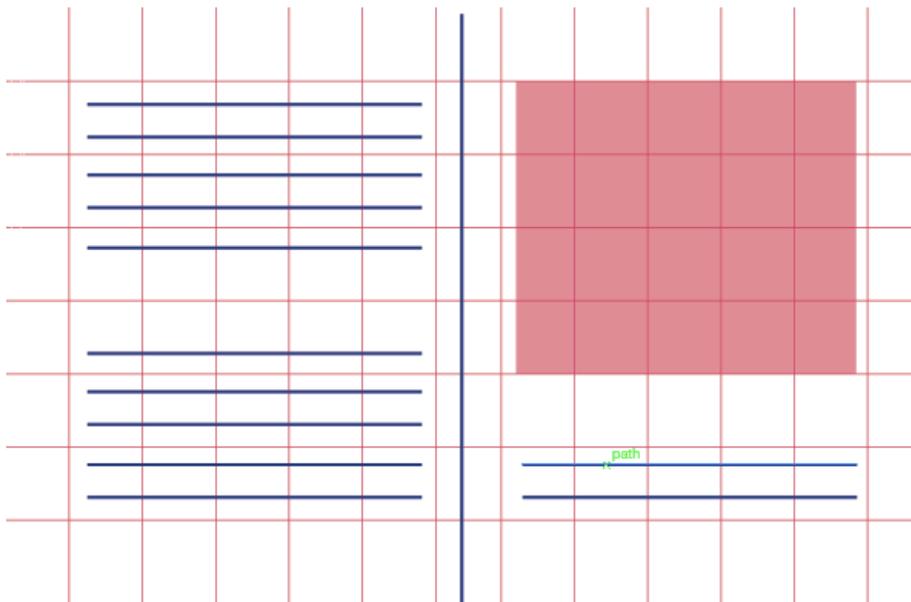


- **Instrucciones**



Aplicación de colores, textos y justificación de los mismos

Para las instrucciones se eligió una diagramación que permitiera llevar un hilo conductor de los pasos por cuadrantes, para facilitar el orden mental al momento de jugar. En la primera hoja se colocaron los 4 colores de las categorías que el juego contiene con el logotipo al centro.



04 ¡El ganador!

- 1 Entrar al **Fonfit Central**. 
- 2 En el siguiente turno, uno de los equipos contrarios elige el color de la tarjeta que resolverán.
- 3 **¿Acertaron la respuesta?**
¡Sí! ¡Felicidades, son los ganadores!
¡No! Intentarlo de nuevo en el siguiente turno; otra tarjeta, cualquier color.

2494-1111



UNIDOS
en SALUD



Instrucciones

EDAD
9+



Fonfit!

¡Dibuja, moldea, adivina y
salta mientras aprendes de salud!

Contenido: 1 tablero, 100 tarjetas, un dado, 1 bote de plastilina,
1 reloj de arena, 1 bloc de hojas, 2 lapiceros y 3 peones

01 ¡Preparación!

- 1 Formar parejas. 
- 2 Cada pareja elige un peón y la coloca en la casilla de salida.
- 3 Comprobar que todas las tarjetas estén separadas por grupos del mismo color y mirando en la misma dirección.
- 4 En cada tarjeta hay preguntas y retos que resolver. Las respuestas correctas estarán en la parte de abajo de las tarjetas.
- 5 Preparar el tablero, el dado, el reloj de arena de 1 minuto, el bloc de hojas, el bote de plastilina y los lapiceros.

02 Objetivo del juego

- 1 Avanzar por el tablero completando las actividades de las 4 categorías de color.
- 2 ¡El primer equipo que llegue al **Fonfit Central** y complete una actividad final es el ganador!

Amarillo

Resuelve y comprueba lo que sabes... ¡o adivinal!

Azul

¡Moldea con la plastilina la respuesta correcta!



Fucsia

¡Completa los retos y despierta el deportista que llevas dentro!

Verde

¡Dibuja obras maestras con sencillos dibujos!

03 ¡A jugar!

- 1 **¿Quién empieza?**
¿De quién es el cumpleaños más próximo? ¡Empieza tu equipo!
- 2 **Tirar el dado.**
Tirar el dado para ver cuántas casillas avanzar. Elegir 1 tarjeta del mismo color de la casilla donde les toco.
- 3 **¿Quién toma la tarjeta?**
Solamente una de las personas del equipo puede agarrar la tarjeta y leer en voz alta lo que dice, la otra persona debe resolver lo que dice la tarjeta.



¡Cuidado! Tu pareja no puede saber la respuesta de la tarjeta que se eligió.

- 4 **Dar vuelta al reloj.**
¡Su equipo debe superar la actividad antes de que se acabe el tiempo!
- 5 **¿Acertaron la respuesta?**
¡Sí! Tirar el dado y avanzar a la casilla del número que salga. **Y eso es todo, su turno a finalizado.**



¡No! No tiren el dado ni avancen. Su turno a finalizado. Tendrán que esperar al siguiente turno para salir de esa casilla. ¡Le toca al otro equipo!

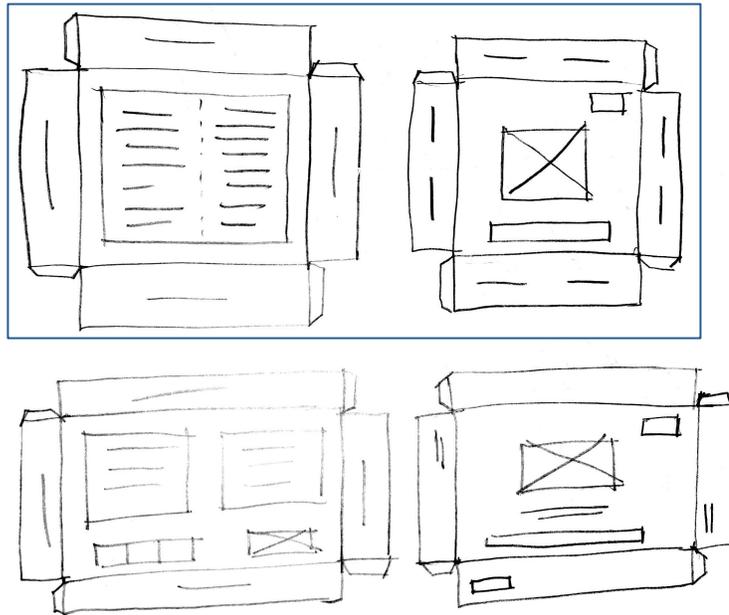


Después de jugar, colocar la tarjeta al final de su categoría en la bandeja (mirando hacia el lado correcto).

NOTA: En **Fonfit** se tira el dado y se avanza solo cuando se ha superado la prueba. ¡Ahí finaliza el turno!

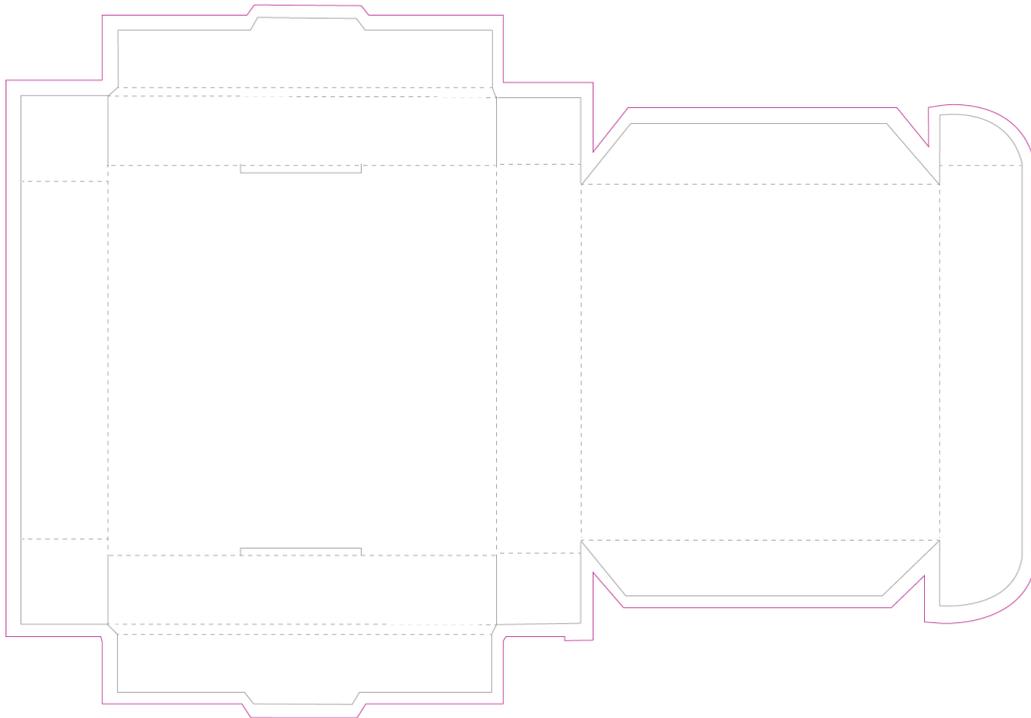
- 6 **¿Les toco una tarjeta fucsia?**
Entonces, ¡las 2 personas del equipo deben completar el reto!

- **Empaque**

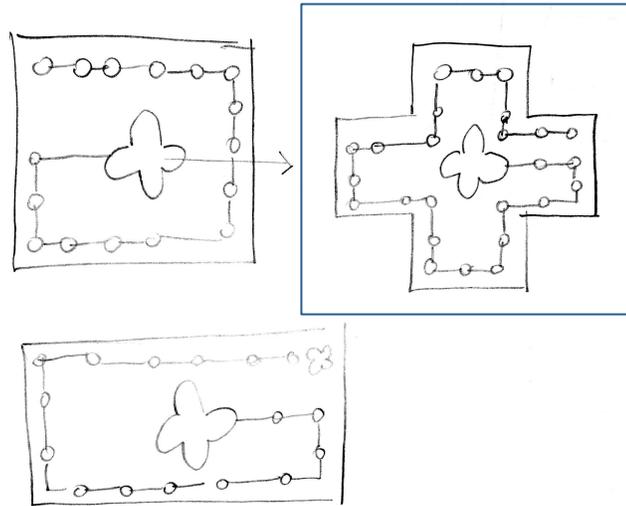


Aplicación de colores, textos y justificación de los mismos

Para la elaboración del troquel, se considero el diseño del tablero para que fueran igual en proporciones. En la tapadera se colocaron siempre las 4 categorías con un pequeño texto informativo sobre lo que hay que hacer en cada color. Para la caja se eligió el color principal de la paleta de color: azul y se decidió poner las instrucciones en la parte de atrás también porque muchas veces se pierden. En los laterales se coloco el contenido de lo que tiene que tener el juego para poder jugarlo correctamente y ver que todo este completo, así como los datos de la institución e identificador de campaña.

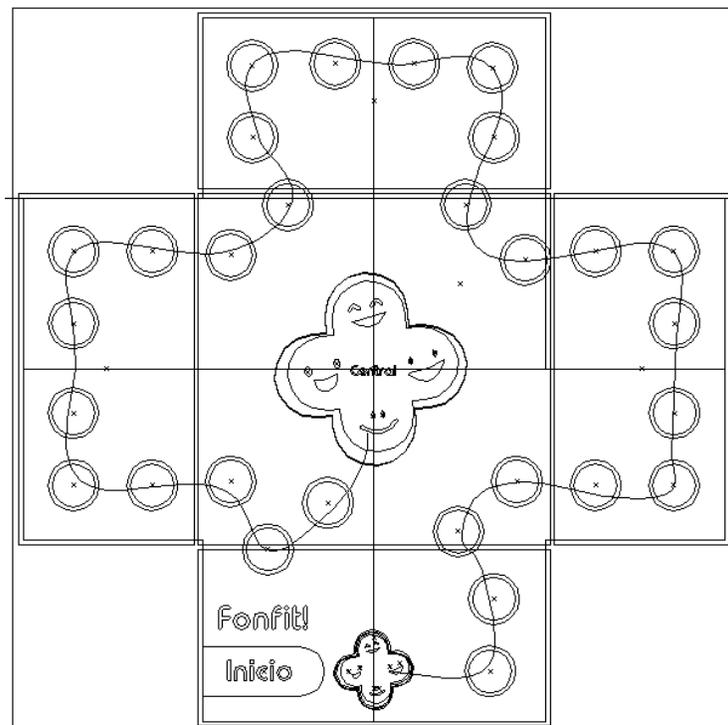


- Tablero



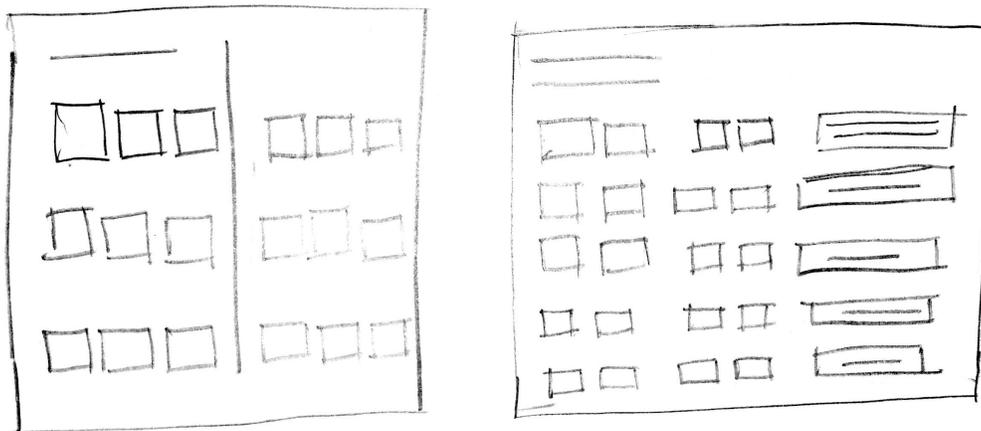
Aplicación de colores, textos y justificación de los mismos

Para el diseño del troquel se evaluaron distintas formas y al final se eligió la forma que refleja mejor el logotipo y el concepto. Se seleccionó el diseño en forma de cruz haciendo referencia a la cruz de salud como también lo representa el icono del logo. Esta forma al momento de cerrar las alas forma un cuadrado que facilita el proceso a la hora de guardar el juego. Las casillas tiene la paleta de color intercaladas y los cuatro cuadrantes de la categorías para unir las piezas con el empaque.





- **Recurso de evaluación**



Aplicación de colores, textos y justificación de los mismos

Para el recurso de evaluación al final se eligió un tamaño que fuera fácil de reproducir, por eso se decidió un tamaño de media carta para poder tener blocks y se hizo a una tinta para ahorrar costos. Para evaluar el desempeño de los niños con el juego, se colocaron espacios para llenar el número de casillas y el tiempo que se tardaron, también se colocó un espacio para observaciones para comentarios adicionales.

Recurso de evaluación
 nombre: _____

2494-1111 UNIDOS EN SALUD

Coloca el número de casillas que cada equipo avanzó en una partida y el tiempo que duró.

# equipo	# casillas	tiempo	# equipo	# casillas	tiempo	Fecha:	Observaciones:
<input type="text" value="x"/>		<input type="text" value="x"/>					
<input type="text" value="x"/>		<input type="text" value="x"/>					
<input type="text" value="x"/>		<input type="text" value="x"/>					
<input type="text" value="x"/>		<input type="text" value="x"/>					
<input type="text" value="x"/>		<input type="text" value="x"/>					
<input type="text" value="x"/>		<input type="text" value="x"/>					
<input type="text" value="x"/>		<input type="text" value="x"/>					

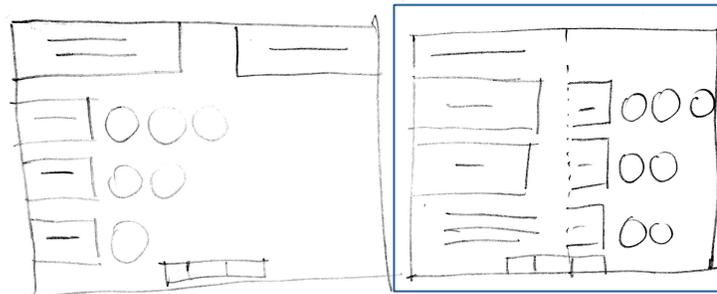
Recurso de evaluación
 nombre: _____

2494-1111 UNIDOS EN SALUD

Coloca el número de casillas que cada equipo avanzó en una partida y el tiempo que duró.

# equipo	# casillas	tiempo	# equipo	# casillas	tiempo	Fecha:	Observaciones:
<input type="text"/>		<input type="text"/>					
<input type="text"/>		<input type="text"/>					
<input type="text"/>		<input type="text"/>					
<input type="text"/>		<input type="text"/>					
<input type="text"/>		<input type="text"/>					
<input type="text"/>		<input type="text"/>					
<input type="text"/>		<input type="text"/>					

i) Registro de porciones



x

3334-1111

©

WIPRO

3334-1111

©

Alimentos

Frutas: ○ ○

Verduras: ○ ○ ○

Carnes y otras proteínas: ○ ○

Granos: ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

Lácteos: ○ ○

Azúcar: ○

✎

Registro de porciones

Nombre: ○ ×

Día: ○ ×

¡Empieza tu día con energía!
Cada círculo cuenta como 1 porción, recuerda que debes llenar todos los círculos todos los días. Comer balanceado nos llena de energía y nos da fuerza.

x

Registro de porciones

Nombre:

Día:

¡Empieza tu día con energía!
Cada círculo cuenta como 1 porción, recuerda que debes llenar todos los círculos todos los días. Comer balanceado nos llena de energía y nos da fuerza.

Alimentos	Porciones
Frutas	○ ○
Verduras	○ ○ ○
Carnes y otras proteínas	○ ○
Granos	○ ○ ○ ○ ○ ○
Lácteos	○ ○
Azúcar	○

2494-1111

Aplicación de colores, textos y justificación de los mismos

En la pieza de registro de porciones, se implementó una forma para que los padres puedan llevar de una manera más sencilla lo que han comido sus hijos, o hasta ellos mismos en el día. El diseño es un tipo de calendario de pie, para poder ponerlo en cualquier parte de la cocina o un lugar estratégico e ir marcando con un marcador de pizarra los círculos de cada porción del grupo de alimento que necesitan comer al día. El registro esta protegido con un plástico especial para que se pueda borrar el marcador y llenarlo de nuevo cada día.

7.3.2 Validación

Para asegurar que las piezas cumplan su objetivo y el material tenga éxito se realiza un proceso de evaluación del mismo que consiste en validar las piezas con tres grupos: especialistas en el tema que brinden un soporte en base a su conocimiento y base profesional a la información presentada, diseñadores gráficos que aporten el conocimiento y técnicas de diseño al material y por último, el grupo objetivo para asegurar la total comprensión y percepción del proyecto que se ha realizado.

Análisis e interpretación de los resultados

Como parte del proceso de validación del proyecto "Unidos en Salud" se diseñaron los instrumentos necesarios para validar las piezas de acuerdo al grupo dirigido.

Expertos

El primer grupo al que se acudió para tener un amplio conocimiento y soporte del tema fueron los expertos, para esta validación se entrevistaron 5 nutricionistas. En general los resultados fueron positivos y satisfactorios. Los especialistas comentaron que la información es completa y clara.

Se recibió sugerencias de resumir más algunos textos para que el mensaje se logre leer completo y cambiar algunas palabras para que las personas no se sientan ofendidas por el peso de sus hijos.

A continuación se presentan los resultados de las validaciones.

- Mupis

Los especialistas opinaron que este material serviría mucho para empezar a concientizar a los padres y ser una opción para que los padres lleven a sus hijos que todavía no acuden a La Liga Contra la Obesidad y Sobrepeso.

Sugerencias:

Colocar un call to action para invitar a las personas avocarse a la institución
Reducir los textos y enfocarse mas en el problema que en el resto de información en las frases.

- Afiches

A los especialistas les parecieron atractivas y adecuadas las fotografías utilizadas y comentaron que la información es necesaria transmitirlas a los padres para que también se empiecen a concientizar en el tema.

Sugerencias:

Reducir más el texto y colocar un call to action para avocarlos a seguir las redes sociales de la institución y buscar una diagramación que permita leer el texto más fácilmente.

- Redes sociales
- Recetario de loncheras
- Guía nutricional
- Juego educativo
- Registro de porciones

Diseñadores Gráficos

- Mupis
- Afiches
- Redes sociales
- Recetario de loncheras
- Guía nutricional
- Juego educativo
- Registro de porciones

Grupo objetivo

- Mupis
- Afiches
- Redes sociales
- Recetario de loncheras
- Guía nutricional
- Juego educativo
- Registro de porciones

Cambios Realizados

En base a las sugerencias y resultados obtenidos en validación, se realizaron cambios que fueron considerados importantes para poder cumplir con los objetivos. Se tomaron en cuenta los 3 grupos analizados, ya que todas las

sugerencias se consideraron útiles para optimizar el mensaje de comunicación en las piezas.

Cambios Generales

En general se realizaron correcciones de redacción y ortografía del contenido y se cambió la tipografía de textos por una más redonda y menos recta. De esta forma se mejoró la legibilidad y comprensión de las piezas para el grupo objetivo.

Se modificó el icono del logo para el identificador de campaña, haciendo los brazos un poco más grandes, para que se viera más proporcionado.

- Identificador de campaña

ANTES

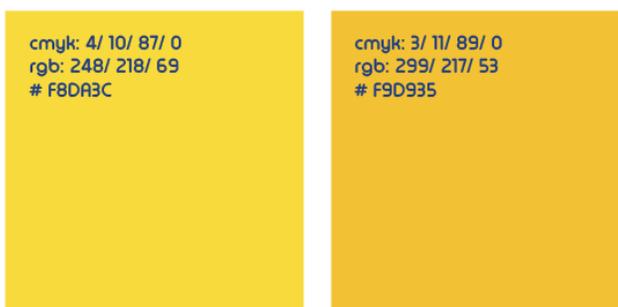


DESPUÉS



- Color

Se modificó el color amarillo de la paleta de color, oscureciendo más para que no se perdiera al momento de combinarlo con texto o fondo blanco.



- Tipografía

ANTES

DESPUÉS

Semana 1

l̄u

- Huevo duro
- Queso cottage con galletas Sanísimo
- Rueditas de zanahoria salteadas con albahaca
- Uvas verdes
- Semillas de marañón

m̄a

- Tiritas de pollo a la plancha
- Galletas saladas o Sanísimo con queso crema
- 1/2 taza de yogurt natural endulzado con unas gotitas stevia
- Bastoncitos de apio/zanahoria
- Papás de camote al horno
- Pistachos

m̄i

- Mini panqueques de avena con chispas de chocolate
- Miel de abeja natural o de maple (pequeña cantidad)
- Mozzarella Stick
- Tomates cherry
- Melón

j̄u

- Enrolladitos de jamón de pavo
- Tortilla de harina integral con frijol
- Cuadritos de queso panela
- Sandía
- Almendras

v̄i

- Tortillas de hariana integral con jamón y queso cheddar
 - Arbolitos de brocoli con limón y sal o queso parmesano
 - Piña con granola
 - Manías
 - Poporopos
- Opcional: chocolatito

Si a tu hijo no le gusta alguno de los alimentos enlistados puedes cambiarlo según sus preferencias.
Lee los tips de cocina para preservar la fruta y hacer los alimentos más llamativos para los niños.
* Revisa las recetas del apartado de atrás para hacer recetas ricas fáciles y saludables.

Semana 1

l̄u

- Huevo duro
- Queso cottage con galletas Sanísimo
- Rueditas de zanahoria salteadas con albahaca
- Uvas verdes
- Semillas de marañón

m̄a

- Tiritas de pollo a la plancha
- Galletas saladas o Sanísimo con queso crema
- 1/2 taza de yogurt natural endulzado con unas gotitas stevia
- Bastoncitos de apio/zanahoria
- Papás de camote al horno

m̄i

- Mini panqueques de avena con chispas de chocolate
- Miel de abeja natural o de maple (pequeña cantidad)
- Mozzarella Stick
- Tomates cherry
- Melón

j̄u

- Enrolladitos de jamón de pavo
- Tortilla de harina integral con frijol
- Cuadritos de queso panela
- Sandía
- Almendras

v̄i

- Tortillas de hariana integral con jamón y queso cheddar
 - Arbolitos de brocoli con limón y sal o queso parmesano
 - Piña con granola
 - Manías
 - Poporopos
- Opcional: chocolatito

Si a tu hijo no le gusta alguno de los alimentos enlistados puedes cambiarlo según sus preferencias.
Lee los tips de cocina para preservar la fruta y hacer los alimentos más llamativos para los niños.
* Revisa las recetas del apartado de atrás para hacer recetas ricas fáciles y saludables.

Cambios específicos

Se modificó la diagramación de los mupis y afiches también de algunos párrafos ya que quedaban palabras “huérfanas” y esto causaba que la lectura fuera pausada y se tardará más en leer el contenido.

- Mupis
 1. Se decidió eliminar los iconos ya que estos solo cargaban el mensaje y no aportaban mayor información. Se colocó el identificador de campaña en su lugar para que este no pasara a un segundo plano.
 2. Se modificaron algunas fotografías haciendo a los niños menos asiáticos y menos rubios para que el grupo objetivo se sienta más identificado.
 3. Se cambió el título a una sola línea y se redujo el texto por el tiempo en que tienen las personas para leer mupis.
 4. Se modificó el texto enfocándose más en las consecuencias de la obesidad infantil.
 5. Se cambió el pie de página colocando un call to action para invitar a las personas a avocarse a la institución.

ANTES

DESPUÉS



Enfermedades por la
obesidad infantil

Un niño obeso tendrá hipertensión que afectará su corazón

2494-1111 UNIDOS EN SALUD LIGA CONTRA LA OBESIDAD Y EL SOBREPESO



obesidad infantil

La hipertensión en un niño obeso afecta su corazón

Llámanos: 2494-1111 LIGA CONTRA LA OBESIDAD Y EL SOBREPESO

- Afiches
 1. Se colocó el identificador de campaña en vez de los íconos.
 2. Se cambió la diagramación del titular y texto para facilitar la lectura.
 3. Se modificó algunas imágenes tropicalizando más a los niños.
 4. Se modificó el pie de página en este caso con un call to action para seguir a la institución en redes sociales.

ANTES



Huesos grandes no haces niños grandes, comidas grandes sí

Los padres pueden influir en el conducta de sus hijos poniendo a su disposición en el hogar bebidas y alimentos saludables y apoyando y alentando la actividad física.

Tus buenos hábitos, son sus buenos hábitos

2494-1111

UNIDOS EN SALUD

LIGA CONTRA LA OBESIDAD Y EL SOBREPESO

DESPUÉS



Huesos grandes no hacen niños grandes, comidas grandes sí

Los padres influyen en la conducta de sus hijos poniendo a su disposición bebidas y alimentos buenos para su salud y apoyando la actividad física.

Tus buenos hábitos, son sus buenos hábitos

2494-1111

Síguenos:

LIGA CONTRA LA OBESIDAD Y EL SOBREPESO

- Redes sociales
1. Se redujo el texto y se dejó la descripción de la información mas detallada en la casilla de texto.
 2. Se incluyó un poco de la información de las demás piezas en los posts para que los pacientes conozcan el material de la institución.
 3. Se colocaron el algunos posts más imágenes para que llamará mas la atención la comunicación.

ANTES

DESPUÉS

Para una alimentación balanceada

Proteína
Hacen que nuestros músculos sean grandes y fuertes. Ej: huevo, pollo, carne, pescado, granos.

Carbohidratos
Es la gasolina de nuestro cuerpo. Ej: avena, arroz, frutas.

Grasa buena

Buenos hábitos en el hogar

Es importante que los **padres** tengan un estilo de vida saludable y lo fomenten en el **hogar**, el comportamiento de los niños se forma a través de la **observación** y la adaptación.

2494-1111  UNIDOS EN SALUD  LICA CONTRA LA OBESIDAD Y EL SOBREPESO

Para una alimentación balanceada:

Proteína

Carbohidratos

Buenos hábitos

Es importante acostarse temprano y dormir las horas necesarias para rendir mejor en el día.

2494-1111  UNIDOS EN SALUD  LICA CONTRA LA OBESIDAD Y EL SOBREPESO

Buenos hábitos en el hogar

El **exceso** de calorías procedentes de alimentos y bebidas con un alto contenido en **azúcar** libre también contribuye al aumento de peso, que puede dar lugar a **sobrepeso y obesidad**.

2494-1111  UNIDOS EN SALUD  LICA CONTRA LA OBESIDAD Y EL SOBREPESO

Ejemplo de lonchera

- Tiritas de pollo a la plancha
- Galletas saladas o Sanísimo con queso crema
- 1/2 taza de yogurt natural endulzado con unas gotitas stevia
- Bastoncitos de apio/zanahoria
- Papas de camote al horno

2494-1111  UNIDOS EN SALUD  LICA CONTRA LA OBESIDAD Y EL SOBREPESO

7.3.3 Propuesta final

En base al concepto "Cápsulas de salud", se presenta la fundamentación de los elementos gráficos utilizados y piezas finales para la resolución del problema.

Paleta de color

Ya que el proyecto hasta dirigido principalmente a los padres que tienen hijos pequeños con problemas de sobrepeso u obesidad y necesitan apoyo para poder mejorar su salud, se seleccionó una paleta de color que llamará su atención y a la vez asociarán los colores al tema de obesidad infantil transmitiéndoles motivación, alegría, sensación de actividad y confianza.

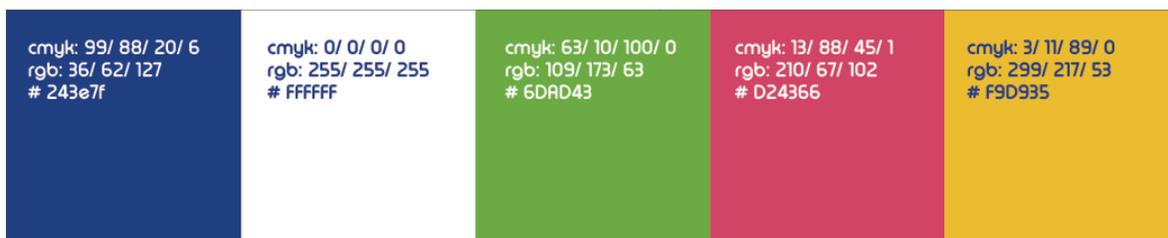
La paleta se eligió principalmente por la psicología del color la cual nos transmiten diferentes emociones y sentimientos que se quieren reforzar y transmitir con cada pieza.

Los colores utilizados son los siguientes:

El color azul le eligió para poder transmitir fidelidad al grupo objetivo y confíen en los procesos para mejorar su salud y la de sus hijos. El color blanco ayuda al grupo objetivo a sentirse que están empezando una nueva etapa y un nuevo comienzo para su salud y la de su familia.

En relación con el concepto los colores fueron elegidos para representar los diferentes tipos de colores que son empleadas en las capsulas medicinales. El amarillo y los tonos de rojos o fucsia son utilizados para dar un efecto estimulantes transmitiendo energía y fuerza. Los colores verde y azul transmiten tranquilidad y relajación dando una sensación de buena salud.

Los porcentajes en CMYK, RGB y número de pantone son los siguientes:



Como se mencionó anteriormente, se seleccionaron los colores en base a sus características psicológicas que con mencionada su descripción, momento de unirnos y combinarlos transmiten energía y vitalidad.

Tipografías

Uno de los principales objetivos del proyecto es concientizar a los padres sobre la importancia de cuidar la salud de sus hijos y el porqué deben hacerlo. Por lo que la información que se transmite tiene que tener una tipografía funcional y legible, para poder entender el mensaje de cada pieza.

Para los titulares y subtítulos se eligió la tipografía Typo Round, la cual es una tipografía redonda y amigable la cual es adecuada para temas infantiles. Es una tipografía que tienen movimiento y mucho peso visual la cual ayuda a darle la importancia al mensaje de los títulos o subtítulos. En los títulos se utilizó en Bold y en subtítulos Regular.

Para el cuerpo de textos, al final se eligió una tipografía San Serif pero también muy redonda y clara la cual complementa bastante a la tipografía de los títulos creando un balance en ambos textos.

Se utilizan variaciones de tamaño en los títulos y subtítulos dependiendo del material y la jerarquía visual que se transmita. En los títulos se utiliza un tamaño del 25% mayor que del cuerpo de texto y para textos de apoyo estos son un 10% menor al cuerpo del texto en las piezas impresas.

Typo Round Bold

A B C D E F G H I J K L M N P R S T U V W X Y
a b c d e f g h i j k l m n p r s t u v w x y z
1 2 3 4 5 6 7 8 9 0

Typo Round Regular

A B C D E F G H I J K L M N P R S T U V W X Y
a b c d e f g h i j k l m n p r s t u v w x y z
1 2 3 4 5 6 7 8 9 0

Dosis Regular

A B C D E F G H I J K L M N O P Q R S T U V W X Y Z
a b c d e f g h i j k l n o p q r s t u v w x y z
1 2 3 4 5 6 7 8 9 0

Formatos

El tamaño de los formatos varían según el material. Se eligieron los tamaños de acuerdo a la información que llevaría cada pieza y la funcionalidad de la misma.

En los afiches, que tienen como función brindar información a los padres para la concientización de la salud de sus hijos, se seleccionó el tamaño tradicional de 11 x 17 pulgadas. Por medio de este tamaño se logra facilidad de manipularlo, moverlo, ahorra costos de producción y es un tamaño adecuado para la diagramación de la información y fotografías.

En los mupis, se utilizó el tamaño tradicional utilizado para este tipo de medio masivo, el cual es de 121 x 177 pulgadas.

Para los posts en redes sociales, se eligió un tamaño es de 800 x 800 pixeles, tamaño establecido por la red social de Instagram y el cual también puede ser utilizado para los posts de Facebook.

El recetario de lonchera, tiene un tamaño de 6 x 9 pulgadas, el cual principalmente está pensado para utilizarlo digitalmente pero también es un tamaño fácil de llevar y leer para la opción de impresión.

Para la guía nutricional (estilo libreta) de las nutricionistas se eligió un tamaño de 8.5 x 11 pulgadas, se eligió un tamaño carta para que la información se apreciara adecuadamente y tampoco fuera tan grandes el material para facilitar la manipulación y almacenamiento del material para las nutricionistas.

El juego educativo tiene varias piezas las cuales tienen diferentes tamaños. Para la caja se utilizó un tamaño mediano el cual no ocupara mucho espacio y fuera fácil de llevar. La caja es cuadrada y tiene un tamaño de 7 x 7 pulgadas de largo y de ancho tiene un tamaño de 2 pulgadas para los lados. Las tarjetas tienen un tamaño de 2 x 3 pulgadas, las instrucciones tienen un tamaño de 9 x 12.5 pulgadas y el tablero tiene un tamaño de 6 x 6 pulgadas cuando las solapas están dobladas o cerradas y abierto tiene un tamaño de 12 x 12 pulgadas.

Y por último el registro de porciones tienen un tamaño de 8.5 x 14 pulgadas ya este material se transforma en un tipo de calendario de pie y este tamaño ayuda a que el arte cubra una parte y los excesos ayudan a formar las solapas del calendario para poder pararlo y facilitar la colocación del mismo en cualquier parte en el hogar.

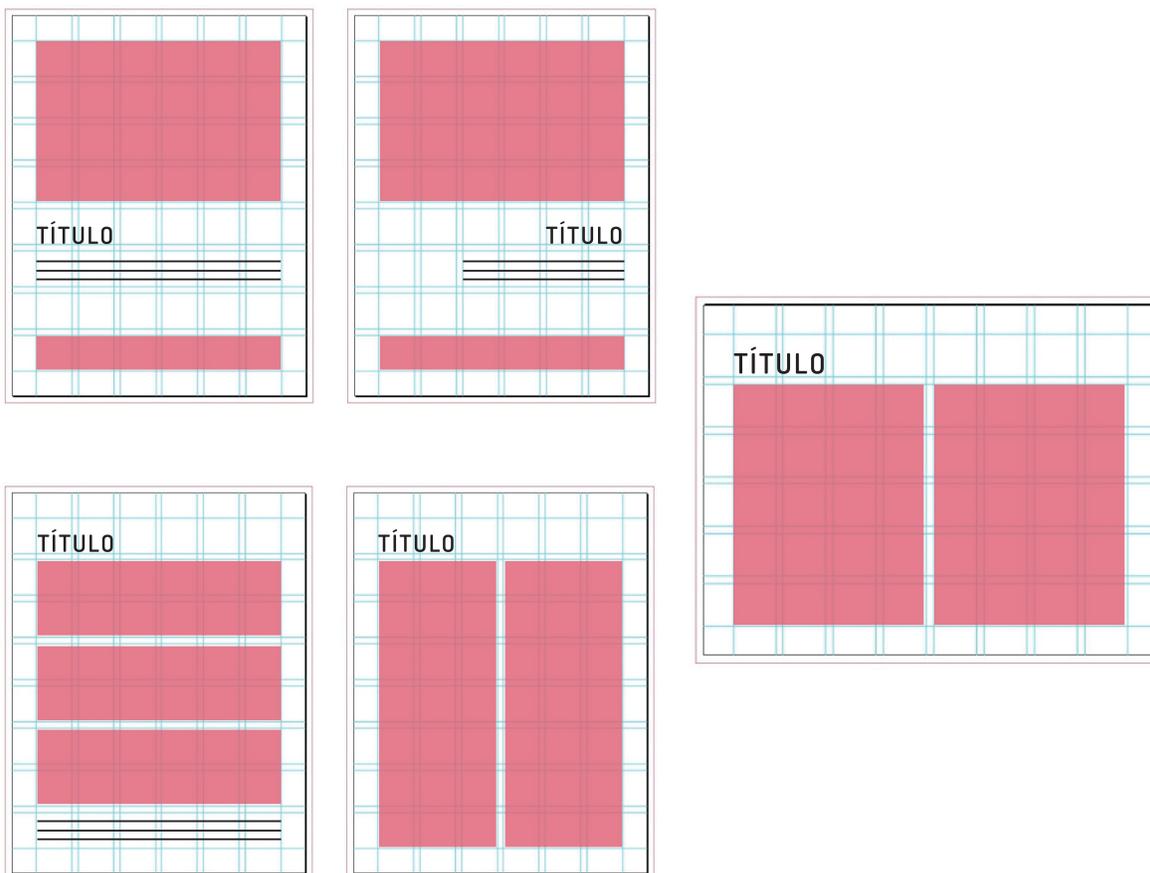
Diagramación

Con el objetivo de ordenar y distribuir bien los elementos gráficos y textuales, se utilizó una retícula modular.

La diagramación era parte esencial para poder ordenar la información y facilitar la lectura de la misma.

Además era importante colocar los elementos de forma ordenada para que las piezas sean atractivas y visualmente equilibradas y las personas se interesen en leer el contenido.

Se utilizaron diferentes diagramaciones para cada pieza y adecuar mejor el texto y fotografías, siempre teniendo de base la retícula modular para organizar mejor los elementos.



Fotografías

Para las fotografías de las recetas se decidió una línea minimalista con un fondo en mármol blanco para complementar la línea gráfica y no sobrecargarla. Algunos se tomaron con un ángulo cenital y otras con un ángulo en picado para captar los alimentos de la manera más adecuada.

Para las fotografías con personas se decidió comprarlas por medio de la plataforma de Shutterstock para elegir diferentes escenarios de niños con problemas de sobrepeso y obesidad. También se compraron otras fotografías más conceptuales sobre recetas para dar a entender mejor el mensaje.

A continuación se presentan las fotografías:

Recetas



Niños con problemas de sobrepeso y platos de recetas



Elementos gráficos de apoyo



Para los elementos gráficos de apoyo se trabajó con la abstracción de la cápsulas medicinales, este elemento representa el crecimiento de los niños y todos los cambios que van realizando en el camino para tener un estilo de vida

saludable. Representa también la unión entre padres e hijos quienes tienen que ir de la mano para crecer en salud.

Piezas finales

- Mupis

Este material cumple con el objetivo de concientizar a los padres sobre las repercusiones que pueden tener los niños si no llevan un estilo de vida saludable. Esta pieza contiene información sobre enfermedades físicas y psicológicas que puede tener un niño con este problema que necesita saber el grupo objetivo para poder ayudar a su hijo(a) y empezar a tomar acciones. El concepto se refleja a partir del elemento gráfico de las cápsulas, este elemento se utilizó tanto para resaltar el contenido y como elemento gráfico de apoyo para guiar la lectura, la salud se ve reflejada en las fotografías y en el t



obesidad infantil

La hipertensión en un niño obeso afecta su corazón

Llámanos: 2494-1111

LIGA CONTRA LA OBESIDAD Y EL SOBREPESO GUATEMALA



obesidad infantil

La diabetes tipo 2 afecta a niños con sobrepeso

Llámanos: 2494-1111

LIGA CONTRA LA OBESIDAD Y EL SOBREPESO GUATEMALA





obesidad infantil

El rechazo social lo pueden sufrir niños obesos



Llámanos:
2494-1111



obesidad infantil

El sobrepeso afecta la autoestima de un niño



Llámanos:
2494-1111



- Afiches

Esta pieza ayuda a transmitir información sobre cómo influyen los padres en la salud de sus hijos y cómo sus hábitos también le afectan a toda la familia. Concientiza poco a poco al grupo objetivo también de mentalidades erróneas que tiene la mayoría respecto a la salud de los pequeños que se debe ir cambiando. Los afiches tienen una diagramación similar a la de los mupis donde de igual forma se representa el concepto con los elementos de apoyo, fotografías y texto. Se cumple con el objetivo de concientizar a los padres para que conozcan las consecuencias de la obesidad y sobrepeso.




No está en sus genes, está en su plato

Los padres deben evitar comprar alimentos y bebidas altos en azúcar. Este exceso de calorías contribuye al aumento de peso y a la obesidad.

Tus buenos hábitos, son sus buenos hábitos

2494-1111



LIGA CONTRA LA OBESIDAD Y EL SOBREPESO

Síguenos:





Un niño llenito, no es un niño sanito

Es importante que los padres tengan un estilo de vida saludable en el hogar, el comportamiento de los niños se forma a través de la observación.

Tus buenos hábitos, son sus buenos hábitos

2494-1111



LIGA CONTRA LA OBESIDAD Y EL SOBREPESO

Síguenos:





Huesos grandes no hacen niños grandes, comidas abundantes sí

Los padres influyen en la conducta de sus hijos poniendo a su disposición bebidas y alimentos buenos para su salud y apoyando la actividad física.



Tus buenos hábitos, son sus buenos hábitos

2494-1111



Síguenos:



- Redes sociales

Las redes apoyan a transmitir toda la información de la campaña a las plataformas sociales en las cuales se encuentran muchas personas del grupo objetivo. Estas piezas ayudan a que las personas tengan la información necesaria para mejorar la salud de sus hijos a la mano y sea más fácil recurrir a ellas. Es correcto tener redes sociales ya que ahora estas plataformas tienen un gran impacto en la sociedad y son los principales medios para compartir contenido. El concepto en los post se refleja a través de la diagramación por medios de capsulas y elementos de apoyo.



Una alimentación balanceada tiene:

Proteína



Carbohidratos



Grasas buenas



Buenos hábitos



Involucrar a los niños en la elección de frutas o verduras de temporada.



Meriendas saludables para niños



Los niños aprenden por el ejemplo de los padres



Tus buenos hábitos, son los buenos hábitos de tus hijos



Ejemplo de lonchera

- Pan de agua integral con frijol y queso crema
- Ensalada de zanahoria con limón y sal
- Balleza de avena
- Yogurt natural con granola
- Fresas endulzadas con un poco de stevia



Buenos hábitos



Lava y desinfecta diariamente las loncheras y sus accesorios.



Si tú comes sano, tu hijo comerá sano



Donas saludables



Dos elementos importantes como padre en el hogar:

Enseñar con el ejemplo

1

¡Ser creativo!

2



Buenos hábitos



Trata de no agregar sal ni azúcar a la comida de tu bebé.



Creps de avena





Dáles un enfoque más profundo a tus hijos sobre la salud



Hay que inculcarles a lo niños a tomar **agua**



Buenos hábitos



Masticar adecuadamente los alimentos.



Desayuno saludable



Cuidar la alimentación de tus hijos, es el regalo más grande que les puedes dar



Panqueques saludables



Ejemplo de lonchera

- Sandwich de frijol cortado en círculos
- Tiras de queso panela
- Arvejas salteadas con jamón
- Melocotón
- Almendras
- Pistachos



Buenos hábitos



Evitar usar los celulares u otros dispositivos a la hora de comer.



¡Comer saludable no es feo ni aburrido!



Meriendas saludables para niños



Buenos hábitos



Levantarse con tiempo para desayunar adecuadamente.



Ejemplo de lonchera

- Tiritas de pollo a la plancha
- Ballotas calidas o Sanissimo con queso crema
- 1/2 taza de yogurt natural endulzado con unas gotitas stevia
- Bastoncitos de apio/zanahoria
- Papas de camote al horno

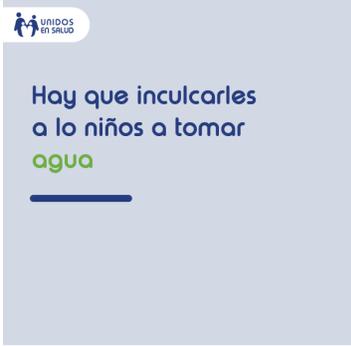
- Calendarización

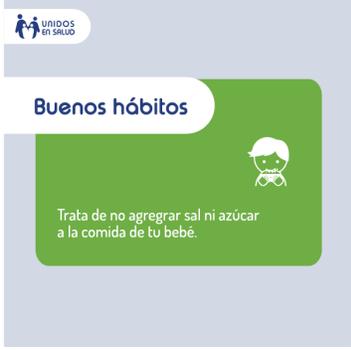
S	Día/Hora	Objetivo	Contenido	Mensaje
1	Lunes 9:00am	Educación	 <p>Una alimentación balanceada tiene:</p> <ul style="list-style-type: none"> Proteína (Icono de músculo) Carbohidratos (Icono de gasolinero) Grasas buenas (Icono de cerebro) 	<p>¿Cómo explicarle a los niños que son los 3 macronutrientes? Estas 3 categorías nos sirven para tener una alimentación balanceada durante el día.</p> <p>Proteína: Hacen que nuestros músculos sean grandes y fuertes. Ej: huevo, pollo, carne, pescado, granos.</p> <p>Carbohidratos: Es la gasolina de nuestro cuerpo. Ej: avena, arroz, frutas.</p> <p>Grasa buena: Alimenta nuestro cerebro, nos hace inteligentes y nos da energía. Ej: aguacate, aceite de oliva, manías o nueces.</p> <p>Para más información visita nuestra página web: www.ligacontralaobesidadysobrepeso.com ó llámanos al 2494-1111.</p>
	Miércoles 5:57pm	Educación	 <p>Buenos hábitos</p> <p>Es importante que los niños se acuesten temprano.</p>	<p>Es importante acostarse temprano y dormir las horas necesarias para rendir mejor en el día.</p> <p>Para más información visita nuestra página web: www.ligacontralaobesidadysobrepeso.com ó llámanos al 2494-1111.</p>
2	Martes 9:22pm	Educación	 <p>Los niños aprenden por el ejemplo de los padres</p>	<p>Es importante que los padres tengan un estilo de vida saludable en el hogar, el comportamiento de los niños se forma a través de la observación.</p> <p>Para más información visita nuestra página web: www.ligacontralaobesidadysobrepeso.com ó llámanos al 2494-1111.</p>

	Jueves 10:35am	Informar	 <p>Ejemplo de lonchera</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tiritas de pollo a la plancha • Galletas saladas o Sanísimo con queso crema • 1/2 taza de yogurt natural endulzado con unas gotitas stevia • Bastoncitos de apio/zanahoria • Papas de camote al horno 	<p>Te dejamos una idea rica y fácil para la lonchera de tus hijos. Si quieres nuestro libro de loncheras no dudes en contactarnos.</p> <p>Para más información visita nuestra página web: www.ligacontralaobesidadysobrepeso.com ó llámanos al 2494-1111.</p>
3	Lunes 4:40pm	Educar	 <p>Buenos hábitos</p> <p>Levantarse con tiempo para desayunar adecuadamente.</p>	<p>Recuerda acostar a tus hijos temprano para que no les cueste levantarse temprano y les de tiempo de comer un buen desayuno para rendir mejor en todo el día, los niños nunca deben salir de casa sin desayunar.</p> <p>Para más información visita nuestra página web: www.ligacontralaobesidadysobrepeso.com</p>
	Miércoles 8:00am	Informar	 <p>Meriendas saludables para niños</p>	<p>Una merienda nutritiva y divertida para los niños después de llegar del colegio:</p> <p>Necesitas:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Una rodaja de pan integral -Mantequilla de maní -Rodajas de banano y arándanos para decorar <p>¿Y tú que les das a tus hijos para merendar?</p> <p>Para más información visita nuestra página web: www.ligacontralaobesidadysobrepeso.com ó llámanos al 2494-1111.</p>
	Sábado 6:33pm	Informar	 <p>¡Comer saludable no es feo ni aburrido!</p>	<p>Comer saludable no es feo ni aburrido, ¡ponte creativo con los alimentos de tus hijos! Una forma de ser más creativos en la cocina es buscar la manera de crear distintas caras de animales con frutas, tus hijos lo disfrutarán mejor.</p> <p>Para más información visita nuestra página web: www.ligacontralaobesidadysobrepeso.com ó llámanos al 2494-1111.</p>

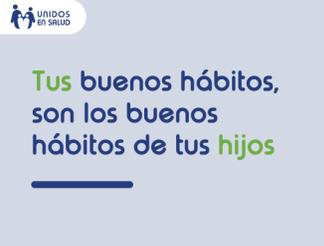
4	Lunes 1:51pm	Educar		<p>El acto de comer constituye una buena ocasión de comunicación familiar y social, hay que evitar usar los celulares u otros dispositivos al momento de comer.</p> <p>Para más información visita nuestra página web: www.ligacontralaobesidadysobrepeso.com ó llámanos al 2494-1111.</p>
	Martes 6:27pm	Informar		<p>Te dejamos una idea rica y fácil para la lonchera de tus hijos. Si quieres nuestro libro de loncheras no dudes en contactarnos.</p> <p>Para más información visita nuestra página web: www.ligacontralaobesidadysobrepeso.com ó llámanos al 2494-1111.</p>
5	Jueves 9:08pm	Informar		<p>Estos panqueques están hechos a base de harina molida que prácticamente es avena molida. Lo mejor es que saben deliciosos y la avena les aporta los niños muchísimos más nutrientes que la harina refinada que se utilizada en las cajas de panqueques.</p> <p>Necesitas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 taza de harina de avena - 1/2 taza de agua o leche descremada o vegetal - Canela al gusto - Vainilla (opcional) - 1 huevo - 1 banano (opcional) - 1 cucharadita de polvo para hornear <p>Mezcla todos los ingredientes en una licuadora y haz pequeños círculos en un sartén previamente calentado y engrasado.</p> <p>Tip: si quieres hacer panqueques de color rosa o morados, puedes agregarle a la mezcla media taza de fresas o arándanos.</p> <p>Toppings: mantequilla de maní, miel de abeja y las frutas favoritas de los niños.</p> <p>Para más información visita nuestra</p>

				<p>página web: www.ligacontralaobesidadysobrepeso.com ó llámanos al 2494-1111.</p>
	Viernes 9:44am	Educar	 <p>Cuidar la alimentación de tus hijos, es el regalo más grande que les puedes dar</p>	<p>¡No lo olvides!, cuidar la alimentación de tus hijos es el regalo más grande que les puedes dar. El cual te lo van agradecer toda la vida.</p> <p>Para más información visita nuestra página web: www.ligacontralaobesidadysobrepeso.com ó llámanos al 2494-1111.</p>
	Sábado 11:51pm	Informar	 <p>Desayuno saludable</p>	<p>¡Un desayuno divertido!</p> <p>Necesitas;</p> <ul style="list-style-type: none"> -1/2 taza de avena en hojuelas - 1 taza de leche descremada o vegetal -Miel de abeja - Banano o la fruta que desees - Canela al gusto <p>Pon a hervir la leche en una olla pequeña, agrega la avena y revuelve de 3 a 5 minutos. Agrega miel de abeja y fruta de una manera más llamativa para tus hijos. También puedes agregar 1 cuchara de mantequilla de maní como topping.</p> <p>Para más información visita nuestra página web: www.ligacontralaobesidadysobrepeso.com ó llámanos al 2494-1111.</p>
6	Martes 2:52pm	Educar	 <p>Buenos hábitos</p> <p>Masticar adecuadamente los alimentos.</p>	<p>Debemos masticar bien los alimentos, Hay que evitar dar todo triturado a los pequeños así no rechazan las texturas de los alimentos cuando crezcan y así van conociendo nuevos sabores y texturas.</p> <p>Para más información visita nuestra página web: www.ligacontralaobesidadysobrepeso.com ó llámanos al 2494-1111.</p>

	Miércoles 9:15am	Educación	 <p>UNIDOS EN SALUD</p> <p>Hay que inculcarles a los niños a tomar agua</p>	<p>Dale a tu hijo una buena hidratación y enséñale a tomar agua. Los jugos de cartón son como bombas de azúcar para ellos. El exceso de calorías procedentes de alimentos y bebidas con un alto contenido en azúcar libre también contribuye al aumento de peso, que puede dar lugar a sobrepeso y obesidad.</p> <p>Para más información visita nuestra página web: www.ligacontralaobesidadysobrepeso.com ó llámanos al 2494-1111.</p>
	Viernes 9:32am	Informar	 <p>UNIDOS EN SALUD</p> <p>Dáles un enfoque más profundo a tus hijos sobre la salud</p>	<p>Enséñale a tus hijos que comer saludable les hace sentirse mejor, a no enfermarse, a tener más energía, a rendir mejor y ¡ser más feliz!</p> <p>Para más información visita nuestra página web: www.ligacontralaobesidadysobrepeso.com ó llámanos al 2494-1111.</p>
	Domingo 8:30am	Informar	 <p>UNIDOS EN SALUD</p> <p>Crepas de avena</p>	<p>Necesitas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2 huevos - 1 taza de leche descremada - 1 taza de avena molida - Vainilla - 1 pizca de azúcar morena o stevia <p>Calienta y engrasa un sartén del tamaño que quieres las crepas, coloca un poco de la mezcla, moviendo el sartén en círculos para cubrir todo el espacio del sartén, espera un par de minutos y voltea.</p> <p>Le puedes agregar frutas, miel de abeja, mantequilla de maní o lo que mas te guste.</p> <p>Para más información visita nuestra página web: www.ligacontralaobesidadysobrepeso.com ó llámanos al 2494-1111.</p>

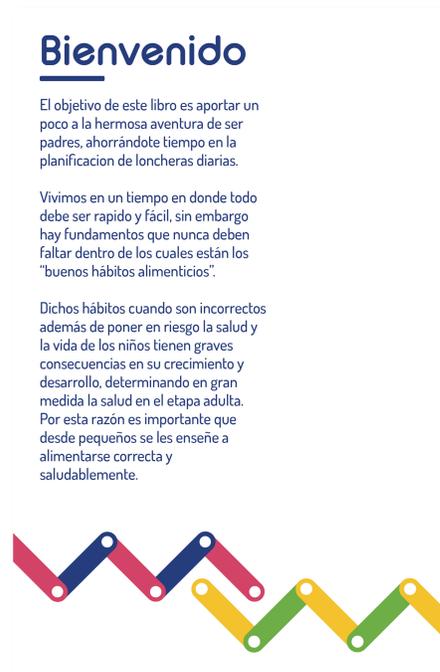
7	Lunes 1:46pm	Educar		<p>Si tienes bebés no les agregues a las comidas azúcar ni sal. Así no rechazarán el sabor natural de los alimentos y los van apreciar, sus papilas gustativas aún son vírgenes y solo conocen lo que tú les das.</p> <p>Para más información visita nuestra página web: www.ligacontralaobesidadysobrepeso.com ó llámanos al 2494-1111.</p>
	Miércoles 9:17pm	Educar		<p>1. Lo más importante es enseñar con el ejemplo, que te vean comiendo saludable, que te vean activo y que disfrutas del ejercicio, porque los niños son esponjas y van a querer imitar lo que hacen los papás.</p> <p>2. ¡Ser creativo! Buscar la manera de hacer platos creativos con alimentos saludables que a tus hijos le gustan.</p> <p>Para más información visita nuestra página web: www.ligacontralaobesidadysobrepeso.com ó llámanos al 2494-1111.</p>
	Viernes 9:32am	Informar		<p>Te dejamos una receta de nuestro libro de loncheras para que la hagas con tus hijos.</p> <p>Necesitas: Pan para muffin, cortador en círculo, queso crema, colorante, anisillos.</p> <p>Corta un hoyo en el centro de los panes de muffin, esparce el queso crema (si quieres puedes agregar una gota de colorante o dejarlo natural), decora con anisillos.</p> <p>Para más información visita nuestra página web: www.ligacontralaobesidadysobrepeso.com ó llámanos al 2494-1111.</p>

	Domingo 12:00pm	Educación	 <p>Si tú comes sano, tu hijo comerá sano</p>	<p>Los niños están en crecimiento, hasta la pubertad la alimentación va a determinar a la largo plazo su salud, metabolismo y constitución corporal. Por es importante que los padres den el ejemplo para que ellos aprendan de ti.</p> <p>Para más información visita nuestra página web: www.ligacontralaobesidadysobrepeso.com ó llámanos al 2494-1111.</p>
8	Lunes 7:12am	Informar	 <p>Ejemplo de lonchera</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pan de agua integral con frijol y queso crema • Ensalada de zanahoria con limón y sal • Galleta de avena • Yogurt natural con granola • Fresas endulzadas con un poco de stevia 	<p>Te dejamos una idea rica y fácil para la lonchera de tus hijos. Si quieres nuestro libro de loncheras no dudes en contactarnos.</p> <p>Para más información visita nuestra página web: www.ligacontralaobesidadysobrepeso.com ó llámanos al 2494-1111.</p>
	Jueves 5:00pm	Educación	 <p>Buenos hábitos</p> <p>Lava y desinfecta diariamente las loncheras y sus accesorios.</p>	<p>Lava y desinfecta diariamente las loncheras y sus accesorios, pues las pequeñas partículas de comida acumuladas pueden hacer crecer bacterias de se traducen en enfermedades.</p> <p>Para más información visita nuestra página web: www.ligacontralaobesidadysobrepeso.com ó llámanos al 2494-1111.</p>
	Domingo 3:12pm	Informar	 <p>Meriendas saludables para niños</p>	<p>Necesitas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Yogurt endulzado con miel - Fresas. <p>Cubre un pyrex o una bandeja con orillas, con papel encerado, esparce el yogurt hasta que quede del grosor de 1 cm. Agrégale las fresas previamente rebanadas (también puedes agregar almendras) congela por 4 horas o hasta que este completamente congelado. Separa la mezcla del papel y rompe en pedazos.</p> <p>Para más información visita nuestra página web: www.ligacontralaobesidadysobrepeso.com ó llámanos al 2494-1111.</p>

9	Martes 4:55pm	Educar	 <p>Bueno hábitos</p> <p>Involucrar a los niños en la elección de frutas o verduras de temporada.</p>	<p>Involucrar a los niños en la elección de frutas o verduras de temporada en la compra semanal o diaria, y también en su preparación en la medida posible.</p> <p>Para más información visita nuestra página web: www.ligacontralaobesidadysobrepeso.com ó llámanos al 2494-1111.</p>
	Jueves 2:51pm	Educar	 <p>Tus buenos hábitos, son los buenos hábitos de tus hijos</p>	<p>Recuerda que tu eres el principal ejemplo de tus hijos. Enséñales buenos hábitos con el ejemplo.</p> <p>Para más información visita nuestra página web: www.ligacontralaobesidadysobrepeso.com ó llámanos al 2494-1111.</p>

- Recetario de loncheras

Esta pieza contribuye a solucionar a la problemática porque muchas veces por falta de tiempo, no se planifican bien las loncheras de los hijos y ésta falta de organización perjudica la elección de los alimentos que muchas veces terminan siendo no saludables ni balanceadas. El libro de loncheras tiene ya planificadas variedad de menús balanceados y ricos para no perder tiempo en ésta tarea diaria. El concepto en esta pieza se apoyó por medio de los módulos de texto representando diferentes capsulas importantes para la alimentación de los hijos.



La lonchera saludable



La lonchera escolar es esencial para la alimentación de niños y adolescentes ya que aporta una cantidad importante de nutrientes para recargar energías, las cuales les permiten continuar con sus tareas y tener un excelente rendimiento.

Es importante que la ingesta de alimentos y líquidos sea cada 3 horas, esto ayuda a mejorar su estado de hidratación.

Balanceda

- Almidones, granos y cereales
- Frutas y vegetales
- Carnes
- Lácteos
- Grasas buenas y azúcares

Evita

- Jugos procesados
- Aguas gaseosas
- Golosinas altas en sodio, colorantes, grasas saturadas o conservantes
- Alimentos grasosos
- Alimentos con altas cantidades de azúcar

Buenos hábitos

- Es importante acostarse temprano, dormir las horas necesarias para rendir mejor en el día.
- Levantarse con tiempo para desayunar adecuadamente, los niños nunca deben salir de casa sin desayunar.
- El acto de comer constituye una buena ocasión de comunicación familiar y social, hay que evitar usar los celulares u otros dispositivos al momento de comer.
- Debemos masticar adecuadamente los alimentos. Evitar dar todo triturado a los pequeños así no rechazan las texturas de los alimentos.
- Enseña tus hijos a lavarse las manos después de ir al baño, después de jugar y antes de comer.
- Después de comer siempre hay que lavarse los dientes.
- No comer frente a la televisión, sino centrados en el acto de la comida.
- Involucrar a los niños en la elección de frutas o verduras de temporada en la compra semanal o diaria, y también en su preparación en la medida posible.



Tips de cocina

- Con algunas hojitas de menta, una raja de canela, gotitas de limón, piña o naranja puedes saborizar el agua.
- Incluye bebidas naturales como jamaica, limonada, naranjada, horchata, smoothies de frutas, etc.
- Para preparar tus comidas utiliza aceite de oliva o aceite de girasol (NO vegetal).
- Para los trozos de apio, zanahoria, pepino, tomate puede utilizar sal y limón, pepitoria o un aderezo natural.
- Para mantener fresca la fruta: remoja los trozos en agua fría y limón. Para 1 taza de agua 1 cucharada de limón.
- Para conservar el guacamol agrega un chorrito de aceite de oliva o barniza los trozos de aguacate.
- Si tu hijo tiende a rechazar las frutas vegetales o verduras:
 - Con la lechuga y espinaca haz tiritas muy delgadas para agregar a sándwiches, wraps, etc.
 - Córtales en figuras llamativas. En Cemaco puedes encontrar moldes de figuras.
 - En las sopas puedes licuarlos los ingredientes.
 - Elabora smoothies donde mezcles frutas y verduras como: banana/zanahoria, espinaca/blueberries, etc.
 - Agrega color: agrega anisillos o chips de chocolate a alimentos como el yogurt natural o panqueques.

Consejos

- Lava y desinfecta diariamente las loncheras y sus accesorios, pues las pequeñas partículas de comida acumuladas pueden hacer crecer bacterias de se traducen en enfermedades.
- Cuando compres loncheras o recipientes elije los que ayuden a mantener los alimentos a temperaturas adecuadas y que sean anti derrames.
- Colocar siempre un paxon de agua en la lonchera. Puedes comprar paxoncitos de agua salvavidas para que los niños sientan que están despertando algo.
- Enseña a los niños a elegir los alimentos, explicándoles el por qué deben o no consumirlos.
- Los jamones y salchichas que ellos deben ser bajos en sodio ya sean de pavo o de pollo.
- Los viernes puedes colocar alguna golosina al menú.
- Trata de hornear tus propias papalinas cortando papa o camote en lascas en vez comprar chucherías.

Semana 1

- **Lu**
 - Huevo duro
 - Queso cottage con galletas Sanísimo
 - Rueditas de zanahoria salteadas con albahaca
 - Uvas verdes
 - Semillas de marañón
- **Ma**
 - Tiritas de pollo a la plancha
 - Galletas saladas o Sanísimo con queso crema
 - 1/2 taza de yogurt natural endulzado con unas gotitas de stevia
 - Bastoncitos de apio/zanahoria
 - Papas de camote al horno
- **Mi**
 - Mini panqueques de avena con chipsas de chocolate
 - Miel de abeja natural o de maple (pequeña cantidad)
 - Mozzarella Stick
 - Tomates cherry
 - Melón
- **Ju**
 - Enrolladitos de jamón de pavo
 - Tortilla de harina integral con frijol
 - Cuadritos de queso panela
 - Sandía
 - Almendras
- **Vi**
 - Tortillas de harina integral con jamón y queso cheddar
 - Arbolitos de brocoli con limón y sal o queso parmesano
 - Piña con granola
 - Manías
 - Poporopos
 - Opcional: chocolate

Si a tu hijo no le gusta alguno de los alimentos enlistados puedes cambiarlo según sus preferencias. Lee los tips de cocina para preservar la fruta y hacer los alimentos más llamativos para los niños. * Revisa las recetas del apartado de atrás para hacer recetas ricas fáciles y saludables.

Semana 2

- **Lu**
 - Tacos de lechuga rellenos de pollo, apio y mayonesa (en el procesador coloca los últimos 3 ingred. y enrolla)
 - Enotitos con cuadritos de queso panela
 - Manzana
 - Barita de granola
- **Ma**
 - Pizza casera (sobre rodaja de pan integral, pon salsa, queso y peperoni; hornea hasta que el queso se derrita y corta en 4)
 - Plátano cocido
 - Chips de fruta deshidratada (Ejemplo: marca Hatsu)
 - Pacanas
 - Avena bebible
- **Mi**
 - Bagel con queso crema y jalea natural (ver receta de jalea)
 - Papitas de papa al horno y Ketchup
 - Naranja
 - Nueces
 - Edemames (arveja china) con soja baja en sodio
- **Ju**
 - Deditos de arroz, huevo, queso mozzarella (ver receta)
 - Pico de gallo
 - Pepino con limón y sal
 - Papaya
 - Frutos mixtos (pasas y manías)
- **Vi**
 - Macaroni and cheese (ver receta)
 - Triángulos de salami
 - Rueditas de rábano
 - Kiwi
 - Galleta de avena
 - Opcional: brownie

Si a tu hijo no le gusta alguno de los alimentos enlistados puedes cambiarlo según sus preferencias. Lee los tips de cocina para preservar la fruta y hacer los alimentos más llamativos para los niños. * Revisa las recetas del apartado de atrás para hacer recetas ricas fáciles y saludables.

Semana 3

- **Lu**
 - Baguete con omelete de huevo, jamón y queso
 - Bastoncitos de apio
 - Pera
 - Pasas
 - Poporopos
- **Ma**
 - Waffle
 - Miel de abeja natural o de maple (pequeña cantidad)
 - 1/2 taza de yogurt natural (endulza con stevia)
 - Uvas rojas
 - Semillas de marañón
 - Pinchos de tomate cherry y queso de capas
- **Mi**
 - Sándwich de mantequilla de maní con jalea natural
 - Rollitos de queso cheddar
 - Arveja china con arbolitos de coliflor salteados
 - Moras
 - Chips de pescaditos
- **Ju**
 - Coditos a la boloñesa con queso mozzarella y parmesano
 - Pita chips
 - Hummus
 - Cóctel de frutas natural (fresas/melocotón)
 - Manías
- **Vi**
 - Enfrijoladas (ver receta al final)
 - Tiritas de ejote salteados con arándanos secos
 - Arroz en leche
 - Mandarina
 - Pistachos
 - Opcional: rice krispie

Si a tu hijo no le gusta alguno de los alimentos enlistados puedes cambiarlo según sus preferencias. Lee los tips de cocina para preservar la fruta y hacer los alimentos más llamativos para los niños. * Revisa las recetas del apartado de atrás para hacer recetas ricas fáciles y saludables.

Semana 4

- L**
 - Pan de agua integral con frijol y quesocrema
 - Ensalada de zanahoria con limón y sal
 - Galleta de avena
 - Yogurt natural con granola
 - Fresas endulzadas con un poco de stevia
- M**
 - Tortitas de puré de papa, pollo y queso (ver receta)
 - Gelatina casera
 - Poporopos caseros
 - Rollitos de jamón con queso mozzarella
 - Avellanas
- I**
 - Sándwich de frijol cortado en círculos
 - Tiras de queso panela
 - Arvejas salteadas con jamón
 - Melocotón
 - Almendras
- J**
 - Cuadritos de pechuga de pollo con un poco de barbaoa
 - Pinchos de queso
 - Pepino con limón y sal
 - Banano con mantequilla de mani
 - Galletas saladas
- V**
 - 2 empanadas de manzana con tortilla de harina integral
 - Salchichas bajas en sodio con Ketchup
 - Tortitas de brocoli y queso (ver receta)
 - Melón
 - Almendras
 - Opcional: chispas de chocolate

Si a tu hijo no le gusta alguno de los alimentos enlistados puedes cambiarlo según sus preferencias. Lee los tips de cocina para preservar la fruta y hacer los alimentos más llamativos para los niños.

* Revisa las recetas del apartado de atrás para hacer recetas ricas fáciles y saludables.

Semana 5

- L**
 - Tostadas a la francesa (ver receta)
 - Miel de abeja natural
 - Queso mozzarella y cheddar en cuadritos
 - Gelatina casera
 - Naranja
- M**
 - Wrap de pollo a la plancha, con espinada, tomate y ranch
 - Yogurt con granola
 - Piña
 - Manías
 - Chips de papa al horno
- I**
 - Salchichas de pavo al horno rellenas de queso mozzarella
 - Elotitos (maíz en grano)
 - Galletas sanisimo con queso crema
 - Kiwi
 - Almendras
- J**
 - Croissant con lechuga, jamón y queso
 - Manzana
 - Barrita de granola
 - Pistachos
 - Mozzarella stick
- V**
 - Pizza de coliflor (ver receta al final)
 - Tiras de pollo dorados con harina de avena y huevo
 - Aderezo de cilantro (ver receta)
 - Pera
 - Espárragos salteados
 - Opcional: gomitas

Si a tu hijo no le gusta alguno de los alimentos enlistados puedes cambiarlo según sus preferencias.

Lee los tips de cocina para preservar la fruta y hacer los alimentos más llamativos para los niños.

* Revisa las recetas del apartado de atrás para hacer recetas ricas fáciles y saludables.

Semana 6

- L**
 - Derretido casero con pan de hamburguesa
 - Piña con chia y granola
 - Plátanos cocinos
 - Nueces
 - Zanahoria con limón y sal
- M**
 - Chilli beans (frijol parado, lechuga en tiras, tomate, tortrix)
 - Rueditas de rábano
 - Uvas verdes con mandarina
 - Almendras
 - Mofin de avena (ver receta)
- I**
 - Crepas con dulce de leche, banano y pecanas
 - Cuadritos de queso de capas
 - Pepino con limón y sal
 - Avena bebible
 - Rueditas de peperoni
- J**
 - Canastitas de huevo con queso mozzarella (ver receta)
 - Fresas
 - Pasas
 - Enrolladitos de jamón
 - Tomates cherry
- V**
 - Pan pita con ensalada de atún y queso crema
 - Frutos mixtos
 - Pudín de chocolate
 - Arvejas salteadas
 - Sandía
 - Opcional: chocolate

Si a tu hijo no le gusta alguno de los alimentos enlistados puedes cambiarlo según sus preferencias.

Lee los tips de cocina para preservar la fruta y hacer los alimentos más llamativos para los niños.

* Revisa las recetas del apartado de atrás para hacer recetas ricas fáciles y saludables.

Semana 7

- L**
 - Burrito de frijoles parados con queso cheddar
 - Plátano cocido
 - Galleta de avena
 - Semillas de marañón
 - Manzana
- M**
 - Palitos de pan enrollados con jamón
 - Pinchos de queso
 - Ensalada de zanahoria rallada con pasas y piña
 - Melocotón
 - Yogurt bebible
- I**
 - Bagel con fresas y nutella
 - Poporopos caseros
 - Espárragos cocidos o salteados
 - Pistachos
 - Gelatina casera
- J**
 - Queso burguesa casera con tomate y lechuga
 - Pepino con espinaca en tiritas con limón y sal
 - Melón
 - Arándanos rojos con semillas de marañón
 - Leche saborizada
- V**
 - Salchichitas de pavo en rueditas
 - Guacamol
 - Chips de pan de pita en triángulos
 - Uvas rojas
 - Almendras
 - Opcional: brownie

Si a tu hijo no le gusta alguno de los alimentos enlistados puedes cambiarlo según sus preferencias.

Lee los tips de cocina para preservar la fruta y hacer los alimentos más llamativos para los niños.

* Revisa las recetas del apartado de atrás para hacer recetas ricas fáciles y saludables.

Semana 8

- L**
 - Croissant con omelet de huevo, apio y chile pimiento
 - Panqueques de avena con miel de abeja (ver receta)
 - Fresas
 - Avellanas
 - Yogurt con chispas de chocolate
- M**
 - Pinchos de albondigas con salsa de tomate
 - Elotitos horneados con queso mozzarella
 - Manzana en cuadrillos con pasas
 - Nueces
 - Pops de granola y banano (ver receta)
- I**
 - Fajitas de pollo con arveja china y chile pimiento en tiritas
 - Tortilla de harina integral
 - Rueditas de rábano
 - Piña
 - Pecanas
- J**
 - Tiritas de salami
 - Galletas de zanahoria y queso (ver receta)
 - Galletas saladas con queso crema
 - Naranja
 - Avena bebible
- V**
 - Pita chip con queso crema o frijol
 - Donitas casera (ver receta)
 - Kiwi con pasas
 - Semillas de marañón
 - Tiritas de carne
 - Opcional: gummies

Si a tu hijo no le gusta alguno de los alimentos enlistados puedes cambiarlo según sus preferencias.

Lee los tips de cocina para preservar la fruta y hacer los alimentos más llamativos para los niños.

* Revisa las recetas del apartado de atrás para hacer recetas ricas fáciles y saludables.

Semana 9

- L**
 - Mixtas de salchichas de pavo, aguacate y repollo
 - Sandía
 - Almendras
 - Leche saborizada
 - Galleta de avena
- M**
 - Enrollados de pan sándwich con jamón, queso y espinaca
 - Piña
 - Espagueti de harina de arroz con salsa de tomate natural
 - Garbanzos rostizados (ver receta)
 - Avena bebible
- I**
 - Tostadas con frijol
 - Zanahorias baby con ranch
 - Semillas de marañón
 - Yogurt con chispas de chocolate
 - Sandía
- J**
 - Pinchos de panqueques de avena con blueberries y fresas
 - Miel de abeja natural
 - Cuadritos de queso cheddar
 - Poporopos caseros
 - Edemames con soja
- V**
 - Crepas de avena con nutella
 - Fresas
 - Garbanzos rostizados (ver receta)
 - Pepino con limón y sal
 - Rollitos de jamón de pavo y queso
 - Opcional: chocolate

Si a tu hijo no le gusta alguno de los alimentos enlistados puedes cambiarlo según sus preferencias.

Lee los tips de cocina para preservar la fruta y hacer los alimentos más llamativos para los niños.

* Revisa las recetas del apartado de atrás para hacer recetas ricas fáciles y saludables.

Semana 10

Lu

- Tostadas a la francesa con miel de maple
- Tortitas de zanahoria (ver receta)
- Tortitas de pure y pollo (ver receta)
- Banano
- Pasas y manías

Ma

- Enrolladitos de tortilla de harina con queso y salchichitas
- Bastoncitos de apio con ranch
- Mandarina
- Barras de yogurt (ver receta)
- Almendras

Mi

- Pizza de coliflor (ver receta)
- Arbolitos de brocoli con limón y sal
- Papaya
- Pasas
- Galletas sanisimo con queso crema

Ju

- Salpicón con galletas de soda o integrales
- Pera
- Muffin de avena y blueberry (ver receta)
- Yogurt bebible
- Nueces con pasas

Vi

- Tacos de pollo, lechuga y queso mozzarella
- Gelatina casera
- Pecanas
- Mango o melocotón
- Pretzels

• Opcional: rice krispie

Si a tu hijo no le gusta alguno de los alimentos enlistados puedes cambiarlo según sus preferencias. Lee los tips de cocina para preservar la fruta y hacer los alimentos más llamativos para los niños.
* Revisa las recetas del apartado de atrás para hacer recetas ricas fáciles y saludables.

Recetas

Panqueques de avena

Necesitas:
1 taza de harina de avena, 1 cucharadita de polvo para hornear, 1 huevo, 1/2 taza de leche descremada, 1 banano pequeño canela y vainilla.

Mezcla todos los ingredientes en la licuadora y luego al sartén, engrasado con unas gotitas de aceite de coco o girasol.



Empanada de manzana con tortilla de harina

Para 2 empanadas necesitas:
1 manzana, 1 taza de agua, 2 sobres de stevia, canela, 2 tortillas de harina integral, 1 huevo

Corta la manzana en cuadrillos, ponla a cocer en agua con canela y azúcar morena (puedes usar Stevia o miel en vez de azúcar). Precaliente el horno a 250° C, engrasa una bandeja para horno (también se puede usar el horno tostador). Ablanda las tortillas de harina calentándolas en el microondas de 5 a 10 segundos. Luego rellena, dobla por la mitad, utiliza 1 huevo batido para barnizar y pegar los bordes (puedes utilizar un tenedor), hornea hasta que doren y espolvorea con azúcar y canela.

Galletas de Zanahoria y queso

Para 8 tortillas necesitas:
2 tazas de zanahoria rallada, 1 taza de queso cheddar, 1 taza de harina de pan integral, 2 huevos, 2 cucharadas de aceite de oliva, ajo en polvo, sal y pimienta al gusto.

Calienta el horno a 425° C. En un bowl mezcla todos los ingredientes y mézclalos bien, separa la mezcla y haz tortillas con tus manos y colócalos en una bandeja con papel mantequilla y hornea por 20 minutos o hasta que doren.

Recetas

Pizza de coliflor

Necesitas:
1/2 coliflor, 1 huevo, 1/4 de queso mozzarella, 1/4 de taza de queso parmesano, 1 taza de salsa de tomate casera, ajo y perejil seco, jamón de pavo, sal, orégano molido 1/4 de harina de arroz.

Pon la coliflor en el procesador por un 1 min, ponla en el microondas en un recipiente tapado por 4 min. Pasarla a una tela o paño limpio hasta que se enfríe, envolver la masa y escurrirla hasta que ya no tenga nada de agua. Mezclar en un bowl con los demás ingredientes menos el jamón y la salsa (puedes usar las manos para integrar mejor los ingredientes). Poner papel encerado en un bandeja y engrasarlo con un poco de aceite de oliva. Poner la masa y moldear con la mano un círculo (no debe quedar muy gruesa ni muy delgada), hornear por 20-30 mins a 450° C hasta que dore. Sacarla ponerle la salsa de tomate, jamón y otros ingredientes que desees. Hornear por otros 10-15 minutos.



Deditos de arroz, huevo y queso mozzarella

Necesitas:
1 taza de arroz, 1 huevo y 1/2 taza de queso mozzarella

Combina todos los ingredientes en un bowl hasta que estén bien mezclados calienta una sartén con un poco de aceite de oliva o de girasol (Ej: PRESA), forma los deditos del tamaño deseado, cocina hasta dorar.

Tortitas de puré, pollo y queso

Prepara el puré como de costumbre, agrega pollo desmenuzado, queso mozzarella, queso cheddar, perejil, pan rallado y huevo, forma las tortitas y cocinalas en una sartén.

Recetas

Crepas de avena

Necesitas:
2 huevos, 1 taza de leche descremada, 1 taza de avena, vainilla, 1 pizca de sal

Engrasa el sartén, coloca un poco de la mezcla, moviendo el sartén para que todo quede bien cubierto.



Macaroni & cheese

Necesitas:
250 gr. de coditos cocidos, 2 cucharadas de mantequilla, 1 cucharada de harina de avena, 1 taza de leche descremada, 1/2 taza de queso cheddar rallado.

En una olla derrite la mantequilla y añade la harina. Cocina a fuego medio, durante 1 minuto sin dejar de revolver. Añade la leche, continúa revolviendo hasta que espese. La salsa no tiene que quedar muy espesa, si lo está puedes agregar un poco más de leche. Sazona con sal y pimienta. Incorpora el queso rallado y mezcla hasta que se derrita por completo. Retira del fuego, vierte la mezcla sobre la pasta y revuelve.

Tostadas a la francesa

Necesitas:
200 ml de leche descremada, 3 huevos, 8 rodajas de pan integral para sándwich, 60 gr de azúcar morena, canela en polvo.

Bate los huevos, añade la leche y mezcla bien. Calienta el sartén con un poco de aceite de girasol, remoja las rodajas de pan en la mezcla y dorales por ambos lados y espolvorea el azúcar junto con la canela.

Recetas

Barras de yogurt

Necesitas:
Yogurt endulzado con miel, fresas.

Cubre un pyrex o una bandeja con orillas, con papel encerado, esparce el yogurt hasta que quede del grosor de 1 cm. Agregale las fresas previamente rebanadas (también puedes agregar almendras) congela por 4 horas o hasta que este completamente congelado. Separa la mezcla del papel y rompe en pedazos.



Garbanzos tostados

Necesitas:
Una lata de 15 oz de garbanzos, 1 cucharada de semillas de ajonjolí y un poco más para decorar, 1 cucharada de aceite de oliva, 1 cucharada de miel de abeja, 1/4 de cucharadita de sal.

Calienta el horno a 400° C. Limpia los garbanzos en agua fría, secalos con papel de cocina, quítales la cáscara y ponlos en un bowl (esto es divertido para que los niños lo hagan). Agrega el aceite, miel y semillas de ajonjolí y revuelve bien. En una bandeja con papel encerado, esparce los garbanzos y hornea por 20 minutos o hasta que estes crujientes y dorados.



Recetas

Pops de granola y banano

Necesitas:
3 bananos pelados, 1 taza de granola, chocolate semidulce para derretir, anisillos, palos de helado.

Machaca los bananos con la granola, haz bolitas con la mano y ponlas en el congelador en un pyrex con papel encerado por 20 min. Saca e inserta el palito de helado, vuelve a meter al freezer hasta que que las bolas se congelen por completo. Derrite el chocolate en intervalos de 30 segundos hasta que se derrita. Cubre por la mitad de las bolas por la mitad y decora con anisillos antes que seque el chocolate.



Donas caseras

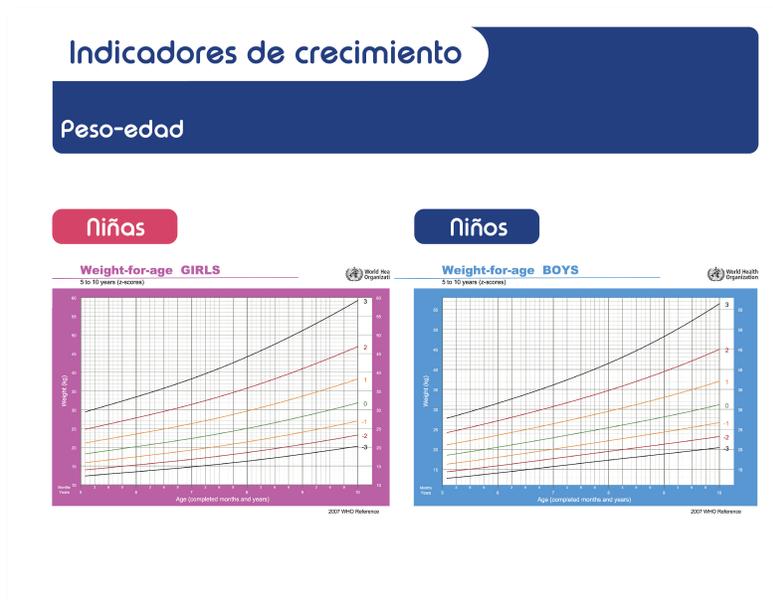
Necesitas:
Pan para muffin, cortador en círculo, queso crema, colorante, anisillos

Corta un hoyo en el centro de los panes de muffin, esparce el queso crema (si quieres puedes agregar una gota de colorante o dejarlo natural), decora con anisillos.



- Guía nutricional

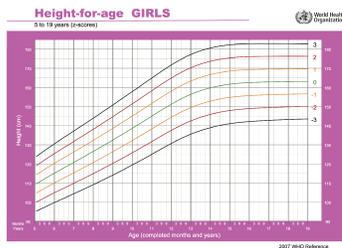
Esta pieza ayuda a que las citas con las nutricionistas sea de una forma mas visual, y que la información que ellas tengan que explicar a los padres de los pacientes la comprendan mejor con el apoyo de gráficas y elementos visuales. Esta pieza también ayuda a resolver la problemática ya que se incluyeron aspectos básicos como es el plato alimenticio y la pirámide de ejercicio de una forma fácil de entender y recordar, lo cual es importante porque muchas veces los pacientes no entienden el contenido y se pierde lo que se les quiere transmitir. El concepto se refleja de diferentes formas en la diagramación de cada hoja con el uso de la forma de las cápsulas.



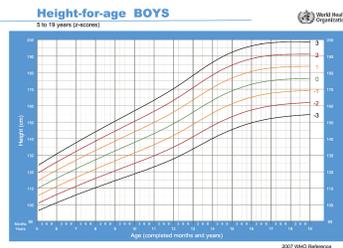
Indicadores de crecimiento

Talla-edad

Niñas



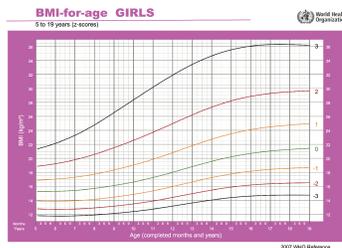
Niños



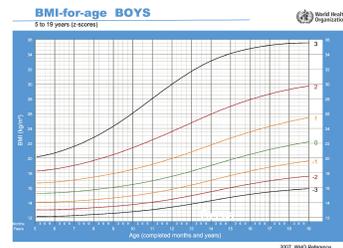
Indicadores de crecimiento

Índice de masa corporal-edad

Niñas

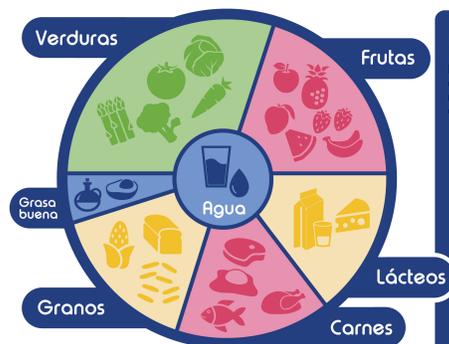


Niños



Plato alimenticio

Verduras, frutas, granos, proteínas y lácteos



Distribución de calorías

La recomendación es que las calorías a consumir estén distribuidas en 5 tiempos, esto ayuda a tener más energía durante el día y también facilita cubrir la demanda de nutrientes. La distribución sugerida es:

Desayuno: 25% Refacción: 10%
 Almuerzo: 30% Refacción: 10%
 Cena: 25%



Evitar:





- Juego educativo

Este juego se relaciona con el grupo objetivo porque es un juego que incentiva el hacer ejercicio de una forma divertida y que no se percibe como una obligación. También sirve para que los niños practiquen los conocimientos de los alimentos y sepan cuáles tienen beneficios para su cuerpo y cuáles no. Esto es necesario para el grupo objetivo ya que se trata de niños que tienen problemas en su peso y necesitan entender el porqué de la alimentación saludable y tienen la necesidad de empezar a hacer ejercicio y apartarse de las actividades sedentarias. El concepto se refleja a partir del elemento gráfico de las cápsulas, este elemento se utilizó tanto para resaltar el contenido y como elemento gráfico de apoyo.

04 ¡El ganador!

- 1 Entrar al Fonfit Central.
- 2 En el siguiente turno, uno de los equipos contrarios elige el color de la tarjeta que resolverán.
- 3 ¿Acertaron la respuesta?
 ¡Sí! ¡Felicidades, son los ganadores!
 ¡No! Intentarlo de nuevo en el siguiente turno, otra tarjeta, cualquier color.

2494-1111 | UNIDOS EN SALUD | LEGAL CONTRA EL TABACCO

Instrucciones

EDAD **9+** | **4+** Jugadores

Fonfit!

¡Dibuja, moldea, adivina y salta mientras aprendes de salud!

Contenido: 1 tablero, 100 tarjetas, un dado, 1 bote de plastilina, 1 reloj de arena, 1 bloc de hojas, 2 lapiceros y 3 peones

01 ¡Preparación!

- 1 Formar parejas.
- 2 Cada pareja elige un peón y la coloca en la casilla de salida.
- 3 Comprobar que todas las tarjetas estén separadas por grupos del mismo color y mirando en la misma dirección.
- 4 En cada tarjeta hay preguntas y retos que resolver. Las respuestas correctas estarán en la parte de abajo de las tarjetas.
- 5 Preparar el tablero, el dado, el reloj de arena de 1 minuto, el bloc de hojas, el bote de plastilina y los lapiceros.

02 Objetivo del juego

- 1 Avanzar por el tablero completando las actividades de las 4 categorías de color.
- 2 El primer equipo que llegue al Fonfit Central y complete una actividad final es el ganador!

Amarillo

Resuelve y comprueba lo que sabes... ¡o adivina!

Azul

¡Moldea con la plastilina la respuesta correcta!



Fucsia

¡Completa los retos y despierta al deportista que llevas dentro!

Verde

¡Dibuja obras maestras con sencillos dibujos!

03 ¡A jugar!

- 1 **¿Quién empieza?**
¿De quién es el cumpleaños más próximo? ¡Empieza tu equipo!
- 2 **Tirar el dado.**
Tirar el dado para ver cuántas casillas avanzar. Elegir 1 tarjeta del mismo color de la casilla donde les toca.



- 3 **¿Quién toma la tarjeta?**
Solamente una de las personas del equipo puede agarrar la tarjeta y leer en voz alta lo que dice, la otra persona debe resolver lo que dice la tarjeta.

¡Cuidado! Tu pareja no puede saber la respuesta de la tarjeta que se eligió.

- 4 **Dar vuelta al reloj.**
¡Su equipo debe superar la actividad antes de que se acabe el tiempo!
- 5 **¿Acertaron la respuesta?**
¡Sí! Tirar el dado y avanzar a la casilla del número que salga. **Y eso es todo, su turno a finalizado.**

¡No! No liren el dado ni avancen. Su turno a finalizado. Tendrán que esperar al siguiente turno para salir de esa casilla. ¡Le toca al otro equipo!

Después de jugar, colocar la tarjeta al final de su categoría en la bandeja (mirando hacia el lado correcto).

NOTA: En Fonfit se tira el dado y se avanza solo cuando se ha superado la prueba. ¡Ahí finaliza el turno!

- 6 **¿Les toca una tarjeta fucsia?**
Entonces, ¡las 2 personas del equipo deben completar el reto!



<p>¡Reto!</p> <p>Haz con tu pareja 10 abdominales.</p> <p>El otro equipo les llevará la cuenta.</p>  	<p>¡Reto!</p> <p>Deben hacer una plancha con tu pareja y tocarse las manos por 20 segundos.</p> <p>El otro equipo les llevará la cuenta.</p>  	<p>¡Reto!</p> <p>Haz con tu pareja un "sprint" deben correr en el mismo lugar lo más rápido que puedan por 20 segundos</p> <p>El otro equipo les llevará la cuenta.</p>  	<p>¡Reto!</p> <p>Salta con tu pareja con una cuerda imaginaria por 30 segundos.</p> <p>El otro equipo les llevará la cuenta.</p>  
<p>¡Reto!</p> <p>Haz con tu pareja 30 payasitos sin parar.</p> <p>El otro equipo les llevará la cuenta.</p>  	<p>¡Reto!</p> <p>Aguanta 20 segundos con tu pareja estar sentados sin una silla. Pueden pegarse contra la pared.</p> <p>El otro equipo les llevará la cuenta.</p>  	<p>¡Reto!</p> <p>Aguanta 20 segundos en una plancha con tu pareja.</p> <p>El otro equipo les llevará la cuenta.</p>  	<p>¡Reto!</p> <p>Haz con tu pareja 5 despechadas.</p> <p>El otro equipo les llevará la cuenta.</p>  
<p>¡Reto!</p> <p>Haz 15 abdominales con tu pareja. Deden tocarse la punta de los pies cuando suban.</p> <p>El otro equipo les llevará la cuenta.</p>  	<p>¡Reto!</p> <p>Salta con tu pareja con una cuerda imaginaria por 30 segundos.</p> <p>El otro equipo les llevará la cuenta.</p>  	<p>¡Reto!</p> <p>Haz con tu pareja 30 payasitos sin parar.</p> <p>El otro equipo les llevará la cuenta.</p>  	<p>¡Reto!</p> <p>Aguanta 20 segundos con tu pareja estar sentados sin una silla. Pueden pegarse contra la pared.</p> <p>El otro equipo les llevará la cuenta.</p>  
<p>¡Reto!</p> <p>Aguanta 20 segundos en una plancha con tu pareja.</p> <p>El otro equipo les llevará la cuenta.</p>  	<p>¡Reto!</p> <p>Haz con tu pareja 5 despechadas.</p> <p>El otro equipo les llevará la cuenta.</p>  	<p>¡Reto!</p> <p>Haz con tu pareja 10 abdominales.</p> <p>El otro equipo les llevará la cuenta.</p>  	<p>¡Reto!</p> <p>Con tu pareja deben tocarse la punta de los pies 15 veces.</p> <p>El otro equipo les llevará la cuenta.</p>  

<p>¡Adivina!</p> <p>Tu pareja tiene que adivinar: ¿cómo ayudan las vitaminas a nuestro cuerpo?</p> <p>Puedes darle una pista:</p> <p>Es de color naranja y nos ayuda a ver mejor</p> <p>R: Zanahoria</p> 	<p>¡Adivina!</p> <p>Tu pareja tiene que adivinar: ¿un alimento que contenga grasa mala para la salud?</p> <p>Puedes darle una pista:</p> <p>Es suave y de color amarillo</p> <p>R: Mantequilla o margarina</p> 	<p>¡Adivina!</p> <p>Tu pareja tiene que contestar: ¿cuál es una ventaja de hacer ejercicio?</p> <p>Puedes darle una pista:</p> <p>Hace nuestros músculos más _____?</p> <p>R: Fuertes</p> 	<p>¡Adivina!</p> <p>Tu pareja tiene que contestar: ¿qué alimentos nos ayudan a pensar mejor?</p> <p>Puedes dar una pista:</p> <p>Es un tipo de grasa buena</p> <p>R: Almendras</p> 
<p>¡Adivina!</p> <p>Tu pareja tiene que contestar: ¿que tipo de grasa acumulamos si comemos muchas chucherías?</p> <p>Puedes dar una pista:</p> <p>Hay 2 tipos de grasas</p> <p>R: Grasa mala</p> 	<p>¡Adivina!</p> <p>Tu pareja tiene que contestar: ¿cuál es la comida más importante del día?</p> <p>Puedes darle una pista:</p> <p>Es la que activa nuestro cuerpo después de haber descansado</p> <p>R: Desayuno</p> 	<p>¡Adivina!</p> <p>Tu pareja tiene que adivinar: ¿un alimento que contenga grasa buena para la salud?</p> <p>Puedes darle una pista:</p> <p>Es verde por dentro y negro por fuera</p> <p>R: Aguacate</p> 	<p>¡Adivina!</p> <p>Tu pareja tiene que contestar: ¿porqué es importante tomar agua?</p> <p>Puedes dar una pista:</p> <p>Nuestro cuerpo es como una planta y necesita estar _____?</p> <p>R: Hidratación</p> 
<p>¡Adivina!</p> <p>Tu pareja tiene que adivinar: ¿un alimento que tenga vitamina A?</p> <p>Puedes darle una pista:</p> <p>Ayuda a que no vayamos tanto al doctor</p> <p>R: A combatir enfermedades</p> 	<p>¡Adivina!</p> <p>Tu pareja tiene que adivinar: ¿qué alimentos nos dan muchas vitaminas?</p> <p>Pueder darle una pista:</p> <p>Debemos comerlas todos los días</p> <p>R: Verduras y frutas</p> 	<p>¡Adivina!</p> <p>Tu pareja tiene que adivinar: ¿un alimento que tenga vitamina A?</p> <p>Puedes darle una pista:</p> <p>Es una fruta naranja por dentro y verde por fuera</p> <p>R: Melón</p> 	<p>¡Adivina!</p> <p>Tu pareja tiene que contestar: ¿cuál es una ventaja de hacer ejercicio?</p> <p>Puedes darle una pista:</p> <p>Es lo que hacemos en las noches</p> <p>R: Dormir mejor</p> 
<p>¡Adivina!</p> <p>Tu pareja tiene que contestar: ¿cómo ayuda comer lácteos a nuestros huesos?</p> <p>Puedes dar una pista:</p> <p>Ayuda que no se rompan entonces los hace_____?</p> <p>R: Fuertes</p> 	<p>¡Adivina!</p> <p>Tu pareja tiene que contestar: ¿qué alimentos nos ayudan con la memoria?</p> <p>Puedes dar una pista:</p> <p>Vive en el mar</p> <p>R: Pescado</p> 	<p>¡Adivina!</p> <p>Tu pareja tiene que adivinar: ¿un alimento que contenga grasa buena para la salud?</p> <p>Puedes darle una pista:</p> <p>Es un pez de color rosado</p> <p>R: Salmón</p> 	<p>¡Adivina!</p> <p>Tu pareja tiene que adivinar: ¿un alimento que contenga grasa mala para la salud?</p> <p>Puedes darle una pista:</p> <p>Viene de la vaca</p> <p>R: Leche entera</p> 

<p>¡Moldea!</p> <p>Tu pareja tiene que moldear la respuesta de la siguiente pregunta:</p> <p>Moldea el número de vasos de agua que hay que tomar al día.</p> <p>8</p> <p>9</p> <p>10</p> <p>R: 8</p> 	<p>¡Moldea!</p> <p>Tu pareja tiene que moldear la respuesta de la siguiente pregunta:</p> <p>¿Qué fruta nos da mucha fibra y ayuda a reducir el colesterol?</p> <p>Manzana</p> <p>Piña</p> <p>Sandía</p> <p>R: Manzana</p> <p>El exceso de colesterol es la acumulación de grasa que tapa las arterias y es dañino.</p> 	<p>¡Moldea!</p> <p>Tu pareja tiene que moldear la respuesta de la siguiente pregunta:</p> <p>¿Qué fruta nos da potasio?</p> <p>Fresas</p> <p>Banano</p> <p>Naranja</p> <p>R: Banano</p> <p>El potasio es bueno porque forma parte de los huesos.</p> 	<p>¡Moldea!</p> <p>Tu pareja tiene que moldear la respuesta de la siguiente pregunta:</p> <p>¿Cuántas verduras hay que comer al día?</p> <p>2</p> <p>3</p> <p>4</p> <p>R: 2</p> 
<p>¡Moldea!</p> <p>Tu pareja tiene que moldear la respuesta de la siguiente pregunta:</p> <p>¿Cuántos lácteos hay que consumir en el día?</p> <p>2</p> <p>3</p> <p>4</p> <p>R: 3</p> 	<p>¡Moldea!</p> <p>Tu pareja tiene que moldear la respuesta de la siguiente pregunta:</p> <p>¿Cuántas partes del cuerpo ayudan a nuestra nutrición?</p> <p>2</p> <p>3</p> <p>4</p> <p>R: 4</p> 	<p>¡Moldea!</p> <p>Tu pareja tiene que moldear la respuesta de la siguiente pregunta:</p> <p>¿Cuántas frutas hay que comer al día?</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>3</p> <p>R: 3</p> 	<p>¡Moldea!</p> <p>Tu pareja tiene que moldear la respuesta de la siguiente pregunta:</p> <p>Moldea el número de veces que hay que comer</p> <p>1</p> <p>4</p> <p>5</p> <p>R: 5. Desayuno (1), merienda (2), almuerzo (3), merienda (4) y cena (5).</p> 
<p>¡Moldea!</p> <p>Tu pareja tiene que moldear la respuesta de la siguiente pregunta:</p> <p>¿Qué alimento es una proteína?</p> <p>Pollo</p> <p>Pan</p> <p>Naranja</p> <p>R: Pollo</p> <p>El pollo es una proteína animal.</p> 	<p>¡Moldea!</p> <p>Tu pareja tiene que moldear la respuesta de la siguiente pregunta:</p> <p>¿Qué alimento tiene más grasa?</p> <p>Papas fritas</p> <p>Quesadilla</p> <p>Spaguetti</p> <p>R: Papas fritas</p> 	<p>¡Moldea!</p> <p>Tu pareja tiene que moldear la respuesta de la siguiente pregunta:</p> <p>¿Qué alimento es dañino para la salud?</p> <p>Agua pura</p> <p>Limonada</p> <p>Agua gaseosa</p> <p>R: Agua gaseosa</p> <p>Las gaseosas tienen 10 cucharadas de azúcar y el exceso de azúcar es malo para la salud.</p> 	<p>¡Moldea!</p> <p>Tu pareja tiene que moldear la respuesta de la siguiente pregunta:</p> <p>¿Cuántas horas al día hay que hacer ejercicio?</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>3</p> <p>R: 1</p> 
<p>¡Moldea!</p> <p>Tu pareja tiene que moldear la respuesta de la siguiente pregunta:</p> <p>¿Qué fruta es muy baja en calorías?</p> <p>Piña</p> <p>Sandía</p> <p>Melocotón</p> <p>R: Piña</p> <p>Los antioxidantes nos ayudan a luchar contra el cáncer.</p> 	<p>¡Moldea!</p> <p>Tu pareja tiene que moldear la respuesta de la siguiente pregunta:</p> <p>¿Qué fruta nos da muchas vitaminas, minerales y controla el azúcar en la sangre?</p> <p>Fresas</p> <p>Naranja</p> <p>Banano</p> <p>R: Fresas</p> <p>El exceso de colesterol es la acumulación de grasa que tapa las arterias y es dañino.</p> 	<p>¡Moldea!</p> <p>Tu pareja tiene que moldear la respuesta de la siguiente pregunta:</p> <p>¿Qué fruta nos da mucha vitamina C y es buena para la digestión?</p> <p>Papaya</p> <p>Naranja</p> <p>Uvas</p> <p>R: Naranja</p> 	<p>¡Moldea!</p> <p>Tu pareja tiene que moldear la respuesta de la siguiente pregunta:</p> <p>¿Qué fruta es un super alimento y tiene muchos antioxidantes?</p> <p>Blueberries</p> <p>Banano</p> <p>Melón</p> <p>R: Blueberries</p> <p>Los antioxidantes nos ayudan a luchar contra el cáncer.</p> 

<p>¡Dibuja!</p> <p>Tu pareja tiene que adivinar tu dibujo.</p> <p>Dibuja 3 carbohidratos buenos:</p> <p>Lentejas</p> <p>Papa</p> <p>Frijoles</p> <p>Los carbohidratos nos dan la energía que necesitamos en el día.</p> 	<p>¡Dibuja!</p> <p>Tu pareja tiene que adivinar tu dibujo.</p> <p>Dibuja 1 tipo de fruto rojo.</p> <p>Blueberries</p> <p>Los blueberries o arándanos nos ayudan con la memoria.</p> 	<p>¡Dibuja!</p> <p>Tu pareja tiene que adivinar tu dibujo.</p> <p>Dibuja 1 tipo de fruto rojo.</p> <p>Cereza</p> <p>Los frutos rojos ayudan a combatir la diabetes.</p> 	<p>¡Dibuja!</p> <p>Tu pareja tiene que adivinar tu dibujo.</p> <p>Dibuja 1 tipo de fruto rojo.</p> <p>Moras</p> <p>Los frutos rojos mantienen la salud del corazón.</p> 
<p>¡Dibuja!</p> <p>Tu pareja tiene que adivinar tu dibujo.</p> <p>Dibuja 1 tipo de fruto rojo.</p> <p>Fresas</p> <p>Los frutos rojos tienen mucha fibra y poca azúcar.</p> 	<p>¡Dibuja!</p> <p>Tu pareja tiene que adivinar tu dibujo.</p> <p>Dibuja 3 alimentos de proteína vegetal:</p> <p>Almendras</p> <p>Frijol</p> <p>Existen 2 tipos de proteína: la que viene de los animales y la vegetal.</p> 	<p>¡Dibuja!</p> <p>Tu pareja tiene que adivinar tu dibujo.</p> <p>Dibuja 3 alimentos de proteína vegetal:</p> <p>Arvejas</p> <p>Arroz</p> <p>Existen 2 tipos de proteína: la que viene de los animales y la vegetal.</p> 	<p>¡Dibuja!</p> <p>Tu pareja tiene que adivinar tu dibujo.</p> <p>Dibuja 3 alimentos de proteína animal:</p> <p>Jamón</p> <p>Salami</p> <p>Atún</p> <p>Existen 2 tipos de proteína: la que viene de los animales y la vegetal.</p> 
<p>¡Dibuja!</p> <p>Tu pareja tiene que adivinar tu dibujo.</p> <p>Dibuja 3 alimentos de proteína animal:</p> <p>Jamón</p> <p>Salami</p> <p>Atún</p> <p>Existen 2 tipos de proteína: la que viene de los animales y la vegetal.</p> 	<p>¡Dibuja!</p> <p>Tu pareja tiene que adivinar tu dibujo.</p> <p>Dibuja 3 alimentos de proteína animal:</p> <p>Clara de huevo</p> <p>Leche</p> <p>Queso</p> <p>Existen 2 tipos de proteína: la que viene de los animales y la vegetal.</p> 	<p>¡Dibuja!</p> <p>Tu pareja tiene que adivinar tu dibujo.</p> <p>Dibuja 3 alimentos de proteína animal:</p> <p>Pollo</p> <p>Pescado</p> <p>Carne</p> <p>Las proteínas son importantes cuando para nuestro crecimiento.</p> 	<p>¡Dibuja!</p> <p>Tu pareja tiene que adivinar tu dibujo.</p> <p>Dibuja 3 carbohidratos buenos:</p> <p>Banano</p> <p>Cebolla</p> <p>Berenjena</p> <p>Las frutas tienen carbohidratos, pero también tienen vitaminas y fibra.</p> 
<p>¡Dibuja!</p> <p>Tu pareja tiene que adivinar tu dibujo.</p> <p>Dibuja 3 carbohidratos buenos:</p> <p>Pepino</p> <p>Zanahoria</p> <p>Tomate</p> <p>Las frutas tienen carbohidratos, pero también tienen vitaminas y fibra.</p> 	<p>¡Dibuja!</p> <p>Tu pareja tiene que adivinar tu dibujo.</p> <p>Dibuja 3 carbohidratos buenos:</p> <p>Plátano</p> <p>Peras</p> <p>Manzana</p> <p>Las frutas tienen carbohidratos, pero también tienen vitaminas y fibra.</p> 	<p>¡Dibuja!</p> <p>Tu pareja tiene que adivinar tu dibujo.</p> <p>Dibuja 3 carbohidratos buenos:</p> <p>Naranja</p> <p>Poporopos</p> <p>Calabaza</p> <p>Las frutas tienen carbohidratos, pero también tienen vitaminas y fibra.</p> 	<p>¡Dibuja!</p> <p>Tu pareja tiene que adivinar tu dibujo.</p> <p>Dibuja 3 carbohidratos buenos:</p> <p>Pan integral</p> <p>Arroz integral</p> <p>Pasta integral</p> <p>Los carbohidratos integrales le dan más nutrientes a nuestro cuerpo.</p> 

Recurso de evaluación

Nombre: _____

2494-1111



UNIDOS EN SALUD



Coloca el número de casillas que cada equipo avanzó en una partida y el tiempo que duró.

# equipo	# casillas	tiempo	# equipo	# casillas	tiempo	Fecha:	Observaciones:
<input type="text"/>							
<input type="text"/>							
<input type="text"/>							
<input type="text"/>							
<input type="text"/>							
<input type="text"/>							
<input type="text"/>							

- Registro de porciones

El registro de porciones ayuda a que los pacientes lleven el record de lo que han comido en el día de una forma simple y diferente. Este material permite que el grupo objetivo tenga un mejor control de lo que se tiene que comer al día y así es mas fácil cumplir con cada porción que se necesita diariamente. El concepto esta reflejado a través del uso de las cápsulas como caja de texto para tener un orden visual. Los padres deben de dar seguimiento con esta pieza a sus hijos e involucrarse en tu tratamiento.

Registro de porciones diario

Nombre: _____

Día # _____

¡Empieza tu día con energía!

Cada círculo cuenta como 1 porción, recuerda que debes llenar todos los círculos todos los días. Comer balanceado nos llena de energía y nos da fuerza.

Alimentos

Porciones

Frutas	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Verduras	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Carnes y otras proteínas	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Granos	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Lácteos	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Grasas	<input type="text"/>	<input type="text"/>

2494-1111



UNIDOS EN SALUD



8. PRODUCCIÓN Y REPRODUCCIÓN

8.1 Estrategia de implementación de Medios

A continuación, se presenta la descripción de cada una de las piezas del proyecto, con sus características técnicas para la reproducción del material así como el método en que van a ser distribuidos.

PIEZA	SISTEMA DE IMPRESIÓN	CANTIDAD	RESPONSABLE	DÓNDE	CUÁNDO	DURACIÓN
Afiches	Digital	50	Mario Paz, Gerente General, Encargado de colocarlos dentro de las sedes de la institución	Liga Contra La Obesidad y Sobrepeso, serán entregados directamente el gerente general de la institución.	Principios de enero 2018	3 meses
Redes sociales	-	-	Mario Paz, Gerente General, Encargado de las publicaciones de la sede central.	Liga Contra La Obesidad y Sobrepeso, serán entregados directamente el gerente general de la institución.	Principios de enero 2018	1 mes
Libro de loncheras	Digital	50	Mario Paz, Gerente General encargado de proporcionar a los nutricionistas para ofrecerlo a los pacientes.	Liga Contra La Obesidad y Sobrepeso, serán entregados directamente el gerente general de la institución.	Principios de enero 2018	Permanentes
Guía de	Digital	10	Mario Paz,	Liga Contra	Principios	Permanentes

nutricionistas			Gerente General, Encargado de proporcionar lo a las nutricionistas en las sedes su uso.	La Obesidad y Sobrepeso, serán entregados directamente con el gerente general de la institución.	s de enero 2018	ntes
Juego Educativo	Litografía	50	Mario Paz, Gerente General encargado de proporcionar lo a las nutricionistas para ofrecerlo a los pacientes con su plan de tratamiento.	Liga Contra La Obesidad y Sobrepeso, serán entregados directamente con el gerente general de la institución.	Principios de enero 2018	Permanentes
Registro de porciones	Digital	50	Mario Paz, Gerente General, encargado de proporcionar lo a las nutricionistas para ofrecerlo a los pacientes con su plan de tratamiento.	Liga Contra La Obesidad y Sobrepeso, serán entregados directamente con el gerente general de la institución.	Principios de enero 2018	Permanentes

8.2 Presupuesto de diseño e impresión y reproducción

A continuación, se presenta el presupuesto de diseño con el propósito de dar a conocer el total de la propuesta gráfica:

Presupuesto de diseño

PIEZA	DESCRIPCIÓN	PRECIO UNITARIO	TOTAL
Mupis	Diagramación y diseño de 4 artes	Q400.00	Q1,200.00
Afiches	Diagramación y diseño de 3 artes	Q300.00	Q900.00
Redes sociales	Diseño de 25 posts con matriz de contenido para programación	Q100.00	Q2,500.00
Libro de loncheras	Diagramación y diseño de 22 páginas interiores	Q60.00	Q1,320.00
	Diagramación de portada y contraportada	Q25.00	Q50.00
Guía para nutricionistas	Diagramación y diseño de 5 páginas interiores	Q60.00	Q300.00
	Diagramación de portada		Q25.00
Juego educativo	Diagramación y diseño troquel para empaque	Q500.00	Q500.00
	Diagramación de tablero	Q200.00	Q200.00
	Diagramación y diseño para instrucciones	Q100.00	Q100.00
	Diagramación y diseño de 96 tarjetas de juego tiro y retiro	Q50.00	Q4,800.00
Fotografías	2 horas de sesión fotográfica	Q500.00	Q1,000.00

Artes finales	3 horas invertidas	Q100.00	Q300.00
		TOTAL	13,195.00

Presupuesto de imprentas

A continuación se muestra el presupuesto de las impresiones para los artes mostrando una comparación de precios de dos empresas distintas:

CANTIDAD	DESCRIPCIÓN	VISIÓN DIGITAL	TRIPITAKA PRINTER
50	Afiches de 11x17" en texcote	Precio Unitario: Q60.00 Precio total: Q3,000.00	Precio Unitario: Q19.00 Precio total: Q950.00
50	Recetario portada y contra portada texcote bond interiores encuadernado	Precio Unitario: Q176.00 Precio total: Q8,800.00	Precio unitario: Q150.00 Precio total: Q7,500
10	Impresión de guía en opalina encuadernado	Precio Unitario: Q73.00 Precio total: Q730.00	Precio unitario: Q85.00 Precio total: Q850.00
50	Registro de porciones oficio emplastado impresión solo tiro	Precio Unitario: Q34.00 Precio total: Q102.00	Precio unitario: Q23.50 Precio total: Q1,175.00
50	Juego -Instrucciones (bifoliar papel couche 9x12.5") -Caja (troquel en papel husky 10x10") -Tablero (papel texcote 11.5x11.5") - 96 tarjetas (en papel husky 3.5 por 2")	Precio unitario: Q7.50 Q35.00 Q20.00 Q1.25 Total: Q120.00 Precio 1 unidad: Q182.50	Precio unitario: Q7.50 Q35.00 Q20.00 Q1.25 Total: Q86.40 Precio 1 unidad: Q182.50

Precio total:
Q9,125.00

Precio total:
Q9,091.40

Medio masivos

A continuación se muestra tabla de cotización para los mupis:

DESCRIPCIÓN	MUPIS CARAS	ESPECIAL (por cara)	EXPOSICIÓN	INVERSIÓN
Circuito exclusivo en zona 15	10	Q3,975.00	3 Catorcenos	Q39,750.00
Total (con impuestos)				Q44,718.75

PRESUPUESTO MUPPIES

CLIENTE : Liga Contra la Obesidad y Sobrepeso
PRODUCTO: Obesidad infantil
PERIODO : del 18/ene/2019 al 31/ene/2019
CAMPAÑA : Concientización GUATEMALA
No. PRESUPUESTO : 79579784
VERSIONES : Obesidad infantil 1

Fecha Emisión: 18/9/2018

FORMA DE CONTRATACION	VERSION	TOTAL caras	COSTO X cara	TOTAL
EUGUA				
Boulevard Vista Hermosa Z. 15	Obesidad infantil 1	10	Q3,975.00	Q39,750.00
TOTAL		10		-
Timbre de Prensa IVA				1,014.00
GRAN TOTAL				Q39,750.00

NOTA: LA FIRMA DE APROBADO DE ESTE PRESUPUESTO CONSTITUYE SU AUTORIZACION PARA QUE POR SU CUENTA ORDENEMOS TODO EL TRABAJO O SERVICIO COMPRENDIDO EN EL MISMO

Jan-08

MA	MI	JU	VI	SA	DO	LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO	LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO	LU	MA	MI	JU							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

8.3 Artes finales (digitales) e informe técnico

A continuación se presenta el contenido del USB, con el objetivo de facilitar el proceso de impresión de las piezas correspondiente.

En el USB se encuentran 3 carpetas nombradas como: Editables, PDFs, Imágenes y Tipografías.

En cada carpeta se encuentra el material correspondiente con el arte en editable y en PDF así como las tipografías y las imágenes que se utilizaron en cada pieza.

Para impresión artes en formato PDF:

- Afiches: el papel para impresión de los afiches es en Texcote, full color.
- Libro de loncheras: si se necesitara imprimir el libro de loncheras es en papel bond, full color y va engargolado.
- Registro de porciones: el papel para este material es opalina, full color y va emplastificado para poder borrar y escribir sobre el.
- Juego: para el juego educativo el empaque se imprime en papel Husky, el tablero el Husky, las tarjetas en papel en Husky y las instrucciones en papel couche, todo full color.
- Guía nutricional: se imprime en papel opalina y va engargolado, full color.

CONCLUSIONES

1. Con el propósito de ayudar a los padres para que aprendan a llevar un vida saludable para sus hijos, se creó material de concientización para que empiecen a darse cuenta de las repercusiones que tiene el sobrepeso y obesidad en los niños. Con este material conocerán que hábitos y que problemas pueden presenciar los niños si no llevan un estilo de vida saludable.
2. Después de conocer sobre el grupo objetivo y sus hábitos alimenticios, la mayoría de ellos no cumplen con la tarea del ejercicio diario y muchos de los niños viven con un estilo de vida sedentario por las nuevas tecnologías. Es por esto que se creó un juego de mesa con el propósito de que los niños puedan hacer ejercicio de una manera divertida y al mismo tiempo estén aprendiendo sobre la alimentación y disminuir el uso de la tecnología.
3. Uno de los mayores dificultades que tienen los padres con la alimentación de sus hijos son las comidas que llevan al colegio. Muchas veces por falta de tiempo y organización a los niños se les da dinero para que compren comida, la cual en su mayoría es chatarra y si llevan lonchera no contienen las mejores opciones de alimentos. Es por esto que se decidió crear un libro de loncheras saludables con el propósito de ayudar a los padres a ahorrarse tiempo en la organización de las loncheras diarias y estar conscientes de lo que comen sus hijos en el día. El libro de loncheras también cuenta con recetas ricas y fáciles de realizar con los niños para fomentar también la convivencia en familia.
4. La dinámica del material de registro de porciones recalca la importancia sobre los padres de que tomen conciencia que deben comprometerse con sus hijos a apoyarles y dedicarles tiempo en su proceso de pérdida de peso y junto con ellos llevar una dieta más saludable.

RECOMENDACIONES

1. Se recomienda establecer una calendarización para ir dando a conocer temas relevantes para los padres todos los meses y hacerles saber información sobre la alimentación infantil.
2. Se debe revisar el contenido de las piezas cada año y actualizar la información si fuera necesaria para proporcionales a las madres el contenido adecuado para mejorar la salud de sus hijos.
3. Se recomienda a la institución utilizar los materiales ya que las personas se mostraron atraídas y muy motivadas al verlos. Además, se observó que sí tienen una respuesta positiva tanto por personas dentro de la institución, como personas fuera de ella.
4. Respecto a las publicitaciones en redes sociales, se recomienda respetar los días y horario para subir cada post para que así se logre llegar a mas personas y tener mayor respuesta por parte del grupo objetivo. También es importante que se este teniendo una constancia con las publicaciones para crear una relación mas fuerte con los pacientes.

ANEXOS

ANEXO NO. 1

Población No. 1

- 1. ¿Conoce sobre el tema de obesidad y sobrepeso infantil?**
 - Sí
 - No

- 2. De las siguientes opciones, escoja cuáles cree que son las causas de la obesidad y sobrepeso infantil.**
 - Falta de actividad física
 - Mala alimentación
 - 1 y 2
 - Otra

- 3. ¿Cree que la obesidad y sobrepeso en un niño lo afecta físicamente o psicológicamente?**
 - Físicamente
 - Psicológicamente
 - Ambas

- 4. ¿Sabe de alguna enfermedad causada por la obesidad y sobrepeso?**
 - No
 - Sí. ¿Cuál?

- 5. ¿Cree que la obesidad a aumentado en los últimos años?**
 - Sí
 - No

ANEXO NO. 2

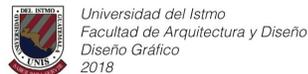
Población No. 2

- 1. ¿Cuáles son las principales causas de la obesidad y sobrepeso?**
- 2. ¿Cómo les perjudica a los niños tener sobrepeso y obesidad?**
- 3. ¿Qué nivel de conocimiento cree que tienen los padres de familia con relación a las consecuencias del sobrepeso y obesidad?**
 - Muy bajo
 - Bajo
 - Bueno
- 5. Si su respuesta fue baja, ¿cómo cree que se podría mejorar el nivel de conciencia de los padres respecto al tema?**

ANEXO NO. 3

Instrumento de investigación

ENCUESTA INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN



1. ¿Qué nivel de escolaridad tiene?

- Primaria Secundaria Diversificado Universitario

2. ¿Qué medio utiliza para transportarse?

- Moto Bus Carro Otro

3. ¿Por qué medio se entera de las noticias?

- Periódico Televisión Radio Redes Sociales

4. ¿Qué hace en los fines de semana?

- Salir fuera de la ciudad Ir a centros comerciales Quedarse en casa y descansar Hacer deporte

5. ¿Cada cuánto come comida rápida?

- 1 o 2 veces a la semana 1 o 2 veces al mes Casi nunca

6. ¿Qué color asocia con nutrición?

- Verde Azul Rojo Amarillo Blanco Morado



7. ¿Qué tipo de letra considera más legible?

-  Sans serif  Serif  Cursiva

8. ¿Qué tipo de imagen prefiere ver en anuncios?

- Fotografía Ilustración Realista Caricatura



9. ¿Prefiere la información impresa o digital?

- Impreso Digital

10. ¿En un material que prefiere?

- Más imagen que texto Más texto que imagen Los dos

ANEXO NO. 5

Cotización Emisoras Unidas: Mupis.



Mupis

DESCRIPCIÓN	Mupis (Caras)	ESPECIAL (Por cara)	EXPOSICIÓN	INVERSION
Arrendamiento Mupis especificos en circuito exclusivo zona viva	10	Q 3,975.00	3 Catorcenas	Q 39,750.00
Total inversión (Incluye impuestos)				Q 44,718.75

- Inversión incluye costos de instalación, mantenimiento, monitoreo y una impresión por cara de Mupi contratada durante 3 catorcenas.
- Fijación se realizará en caras seleccionadas específicamente por Casa Escobar.

Rádios · Digital · Outdoors · Impresos gratuitos · BTL



ANEXO NO. 6

Presupuesto Visión Digital



Guatemala, 17 de octubre de 2018

Atención: Isabel Escudero

Cotización válida por 15 días

DESCRIPCIÓN	CANTIDAD	PRECIO UNITARIO	PRECIO TOTAL C/VA
Afiches de 17x22 pulgadas en textcote, full color.	50	Q60.00	Q3,000.00
Recetario de 24 paginas de 6x9 pulgadas en portadas en textcote interiores en papel bond y engargolado.	1	Q176.00	Q176.00
Guia de 6 paginas tamaño carta en opalina solo tiro con engargolado.	10	Q73.00	Q730.00
Calendario tamaño oficio en papel opalina con emplasticado.	1	Q34.00	Q34.00
TOTAL			Q-----

COMPROMISO DE ENTREGA: 1 día hábil

Forma de Pago: Efectivo / Tarjeta

No aceptamos cheques

NO APLICA OTRO DESCUENTO, UNICAMENTE DE COTIZACION

Karen Coroy
5243-8070

TIENDA VISTA HERMOSA

C.C. Pacific Vista Hermosa 2a calle 17-88 z.15 VH II

Tel:2320-3035 / 36

✉ visiondigital11@gmail.com



REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Guatemala, Cultura. (2018) <https://www.guatemala.com/noticias/cultura/como-es-la-ciudad-de-guatemala.html>

Molinedo, F. (2012). La Nueva Guatemala de la Asunción, historia de 236 años. La Hora. Recuperado el 15 de octubre de 2013 de <http://www.lahora.com.gt/index.php/cultura/cultura/otras/163630-la-nueva-guatemala-de-la-asuncion-historia-de-236-anos>

Organización mundial de la Salud (2018) [http://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/cardiovascular-diseases-\(cvds\)](http://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/cardiovascular-diseases-(cvds))

OMS. Diabetes http://www.who.int/topics/diabetes_mellitus/es/

CODINAN (Colegio Profesional de Dietistas-Nutricionistas de Andalucía), 2018. <https://gastronomiaycia.republica.com/2018/03/13/piramide-de-la-alimentacion-saludable-y-sostenible-propuesta-por-codinan/>

Características de diseño editorial impreso y digital
<http://www.utel.edu.mx/blog/10-consejos-para/caracteristicas-del-diseno-editorial-impreso-y-en-linea/>

Características del diseño editorial impreso y en línea. Agosto 15, 2013. <http://www.utel.edu.mx/blog/10-consejos-para/caracteristicas-del-diseno-editorial-impreso-y-en-linea/>

Creación Literaria.net, Recursos y ayuda para docentes y estudiantes. El afiche, estructura e importancia. 2018. <http://www.utel.edu.mx/blog/10-consejos-para/caracteristicas-del-diseno-editorial-impreso-y-en-linea/>

CUMP (Centro Universitario de Mercadotecnia y Publicidad) 2014, julio 31. S/N GDD/El paso. Grupo de Diseño. Tendencias creativas

Juego interactivo y alimentación saludable https://creacionliteraria.net/wp-content/uploads/2012/05/afiche3_thumb.jpg

Juegos educativos <http://www.encyclopediadetareas.net/2012/08/que-son-los-juegos-educativos.html>

La comunicación. Domingo Delgado Peralta. S/F, http://www.mercaba.org/Delgado/Esc_padres/la_comunicacion.htm
La educación para adultos <https://2-learn.net/director/la-educacion-para-adultos/>