

Manual de Círculos y Consultas del programa **Elige Vida Sana**

Programa Elige Vida Sana, División de Atención Primaria,
Subsecretaría de Redes Asistenciales



AUTORES

Nelly Bustos Zapata
José Hernández Cárcamo
Javiera Hernández Oteiza
Viviana Parada Petit
Yohana Soto Sánchez

EQUIPO TÉCNICO

Claudia Canales Ríos
Juliana Kain Bercovich
Kristian Buhring Bonacich
Luis Vera Fuente-Alba
Luis Peñailillo Escarate

COLABORADORES

Yanina Rodríguez Letelier
Claudia Tapia Araya
Valentina Sepúlveda Irigoyen
Jacqueline Páez Herrera
Juan Hurtado Almonacid
Tomas Reyes Amigo
Carla Cuevas Essus

AGRADECIMIENTOS A LOS CENTROS DE SALUD FAMILIAR

José Alvo de la comuna de la Florida, Región Metropolitana
Lomas Coloradas y Boca Sur de San Pedro de la Paz, Concepción
Cardenal Caro y Juan Pablo II, La Serena

CONTRAPARTE TÉCNICA

División de Redes Asistenciales. MINSAL
Natalia Dinamarca Parada
Andrea Schain Escaff

Diseño, diagramación e ilustración: Amún Naíme Cerón Alé
Editores: Glenia Valenzuela Meniconi
Impresión:

Primera edición enero 2019. Derechos reservados.

Programa Elige Vida Sana
Subsecretaría de Redes Asistenciales
Ministerio de Salud
Chile



Elige
VidaSana
Prevención ENTs - Atención Primaria MINSAL



UNIVERSIDAD DE CHILE
Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos
Doctor Fernando Monckeberg Barros

Índice de contenidos

06 Presentación

07 1| Programa Elige Vida Sana

- 08 Propósito del programa
- 08 Objetivo general
- 08 ¿Quiénes son los beneficiarios?
- 08 ¿En qué consiste el programa?
- 09 ¿Cuál es la modalidad de intervención?
- 09 ¿Qué actividades se realizan dentro del programa?
- 10 ¿Cuánto dura la intervención?
- 10 El programa Elige Vida Sana en los establecimientos educacionales
- 12 El programa Elige Vida Sana en la comunidad o establecimientos de salud
- 13 ¿Se pueden realizar más Consultas y Círculos de Vida Sana?
- 13 Requisitos para renovación de participación en el programa Elige Vida Sana

14 2| Equipo del programa Elige Vida Sana

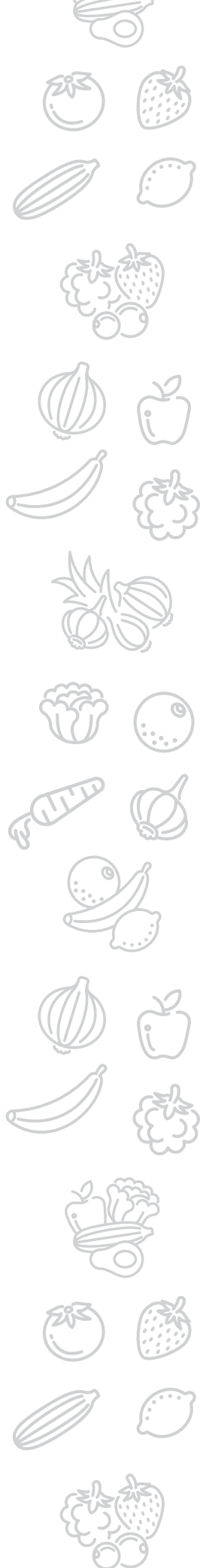
- 15 Coordinador(a) del programa
- 15 Profesional nutricionista
- 16 Profesional de la psicología
- 16 Profesional de la actividad física
- 18 Competencias organizacionales del o la coordinadora del programa EVS
- 19 Competencias organizacionales de los profesionales del equipo

20 3| Planificación y ejecución de los círculos y consultas del programa Elige Vida Sana

- 21 Círculos del programa Elige Vida Sana
- 21 Modalidad de aplicación de los Círculos de Vida Sana
- 24 Consultas del programa Elige Vive Sana
- 24 Modalidad de aplicación de consultas nutricionales y psicológicas
- 25 Modalidad de aplicación de consultas y talleres de actividad física
- 27 Componentes

28 4| Componentes N°1: Alimentación saludable

- 29 Círculos de alimentación saludable del programa EVS
- 30 4.1| Círculos nutricionales y psicológicos
 - 31 ▶ Usuarios y usuarias de 0 a 6 años
 - 40 ▶ Usuarios y usuarias de 6 a 10 años
 - 49 ▶ Usuarios y usuarias de 10 a 20 años
 - 58 ▶ Usuarios y usuarias de 20 a 40 años
 - 67 ▶ Usuarios y usuarias de 40 a 65 años
 - 76 ▶ Usuarias embarazadas
 - 85 ▶ Huertos urbanos: Todas las edades y dimensiones
- 88 4.2| Consultas nutricionales y psicológicas
 - 89 ▶ Usuarios y usuarias de 0 a 6 años
 - 96 ▶ Usuarios y usuarias de 6 a 10 años



Presentación

El año 2013 se crea “El Sistema Elige Vivir Sano”, con el propósito de promover hábitos y estilos de vida saludables para mejorar la calidad de vida y el bienestar de las personas, estableciendo que todos los órganos de la Administración del Estado, vinculados a la promoción de hábitos de vida saludables, debían incorporar en sus políticas planes, programas y/o medidas orientadas a fomentar la prevención de los factores y conductas de riesgo asociadas a las enfermedades no transmisibles, derivadas de hábitos y estilos de vida no saludables.

En este contexto, el Ministerio de Salud comenzó, desde el año 2015, a implementar el programa **Elige Vida Sana (EVS)**, ex Vida Sana, orientado a reducir la incidencia de factores de riesgo para el desarrollo de diabetes mellitus e hipertensión arterial, a través de una intervención en los hábitos de alimentación y la condición física. El año 2018, el gobierno quiso impulsar ejes de acción orientados al “bienestar y la cultura de vida sana”, reformulando el programa Elige Vida Sana (EVS) hacia la promoción de una cultura con más actividad física y mejor alimentación, abordando dos componentes: alimentación saludable – actividad física y tiempo libre.

Frente a lo anterior, el INTA de la Universidad de Chile diseñó este manual con el propósito de facilitar la labor del equipo, proponiendo planificaciones de Círculos de Vida Sana y estandarizando las consultas individuales, reorientando las estrategias pedagógicas utilizadas con el objetivo de contribuir a fomentar los estilos de vida más saludables y mejorar la adherencia al programa.



Programa Elige Vida Sana

1

Propósito del programa

Contribuir a disminuir enfermedades cardiovasculares y Diabetes Mellitus tipo II en la población chilena, a través de una intervención en los hábitos de alimentación y la condición física dirigida a niños, niñas, adolescentes, adultos y mujeres embarazadas.

Objetivo General

Disminuir los factores de riesgo como sobrepeso, obesidad y sedentarismo en relación a la condición física, en beneficiarios de FONASA de 6 meses a 64 años de edad.

¿Quiénes son los beneficiarios?

Los beneficiarios son niños, niñas, adolescentes, adultos, mujeres embarazadas y post parto, inscritos en FONASA de 6 meses a 64 años de edad que cumplen con los criterios de inclusión.

CRITERIOS DE INCLUSIÓN PARA BENEFICIARIOS DIRECTOS: Población inscrita en los centros de salud de atención primaria, validada por FONASA, que cumpla con los siguientes criterios:

- ▶ Niños y niñas, adolescentes y adultos de 6 meses a menores de 65 años con diagnóstico de sobrepeso y obesidad.
- ▶ Niños, niñas u adolescentes menores de 15 años con diagnóstico de hipertensión y/o Diabetes Mellitus tipo II que tengan sobrepeso u obesidad.

¿En qué consiste el programa?

El programa consiste en una intervención nutricional, que se apoya en actividad física y psicológica, orientada a instaurar estilos de vida saludables en la población beneficiaria del sistema público, que cumple con los criterios de inclusión del programa (de 0 a menores de 65 años, incluyendo a la embarazada).

¿Cuál es la modalidad de intervención?

El programa Elige Vida Sana tiene un enfoque comunitario e interdisciplinario, con énfasis en las actividades presenciales usando los centros de salud, establecimientos educacionales u otras organizaciones.

¿Qué actividades se realizan dentro del programa?

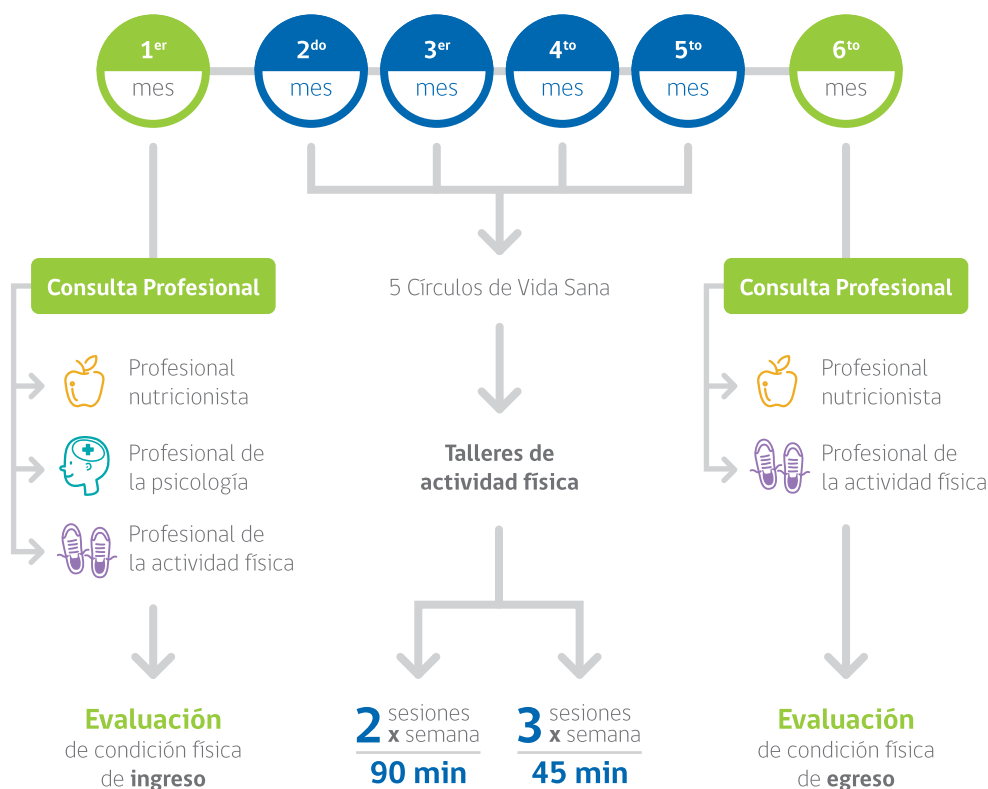
CÍRCULOS DE VIDA SANA: Sesiones grupales orientadas a usuarias y usuarios directos del programa. Espacios de trabajo a los que también pueden asistir beneficiarios indirectos (compañeros de curso, familiares, vecinos o compañeros de trabajo) que acompañen al beneficiario directo y que tengan un vínculo que permita contribuir a fortalecer las modificaciones en el entorno. Los círculos se realizan por el equipo multidisciplinario compuesto por el o la nutricionista, psicólogo y profesional de actividad física (kinesiólogo, profesor educación física o terapeuta en actividad física).

CONSULTAS INDIVIDUALES: Estrategia individual de intervención que realiza el equipo multidisciplinario con el propósito de conocer la condición de ingreso del usuario o usuaria. Busca realizar intervenciones de carácter motivacional y referencia asistida para las personas que lo requieran a confirmación diagnóstica en salud mental, definir plan de cuidados integrales y hacer su seguimiento en el marco de su entorno familiar. Estas pueden ser realizadas en domicilio o dupla profesional. Las consultas individuales son exclusivas para los usuarios inscritos en el programa.

TALLERES DE ACTIVIDAD FÍSICA: Orientados para aumentar los niveles de la actividad física y mejorar la condición física de los usuarios y usuarias del programa. Los talleres se realizan 2 a 3 veces por semana por un profesional de la actividad física, el que al inicio y final del programa realiza pruebas que permiten identificar la condición física de los usuarios.

¿Cuánto dura la intervención?

Seis (6) meses con la siguiente dinámica de ejecución:



El programa Elige Vida Sana en los establecimientos educacionales

El programa EVS puede ser implementado en establecimientos educacionales (escuela, liceos, salas cunas y jardines infantiles), en la población de 0 a 19 años. De ser así, se debe realizar el trabajo en conjunto con las Aulas del Bien Estar, componente de la Política Nacional de Convivencia Escolar del Ministerio de Educación.

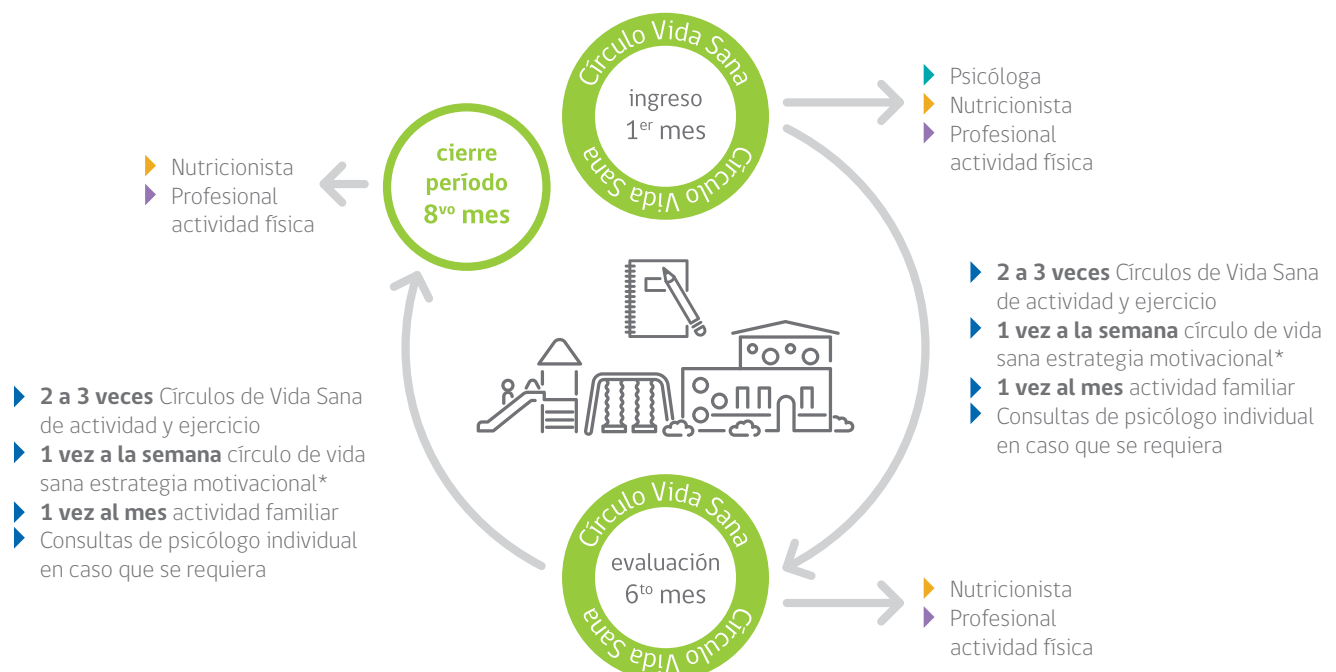
Los Círculos de Vida Sana, pueden incorporar a los usuarios indirectos, pues la actividad se ofrece a todo el grupo curso. Estas prestaciones son sesiones de actividad física con estrategias motivacionales para el cambio de hábito (talleres con el equipo

multidisciplinario dirigido a los padres, tutores y niños según orientaciones técnicas y adaptaciones locales). Estos círculos se acompañan de prestaciones individuales al ingreso y al final de la intervención (consultas nutricionales y evaluación de la condición física determinando el nivel de cumplimiento en los indicadores) para alumnos que presenten los criterios de ingreso.

Al implementar el programa en los establecimientos educacionales, las acciones orientadas a menores de edad refuerzan el rol de padres o adultos responsables, potenciando las fortalezas y habilidades de ellos en cuanto a su adquisición de hábitos y conductas saludables en su entorno familiar. En los adolescentes se trabaja respetando la autonomía progresiva y el derecho a la privacidad y confidencialidad para la intervención. Desde los 18 años, refuerza el autocuidado y su rol en el entorno familiar, favoreciendo y reforzando sus competencias y habilidades en cuanto a la adquisición de hábitos y conductas saludables en su entorno.

Prestaciones individuales del programa EVS en establecimientos educacionales

* Mínimo 5 Círculos de Vida Sana estrategia motivacional en 6 meses



El programa Elige Vida Sana en la comunidad o establecimientos de salud

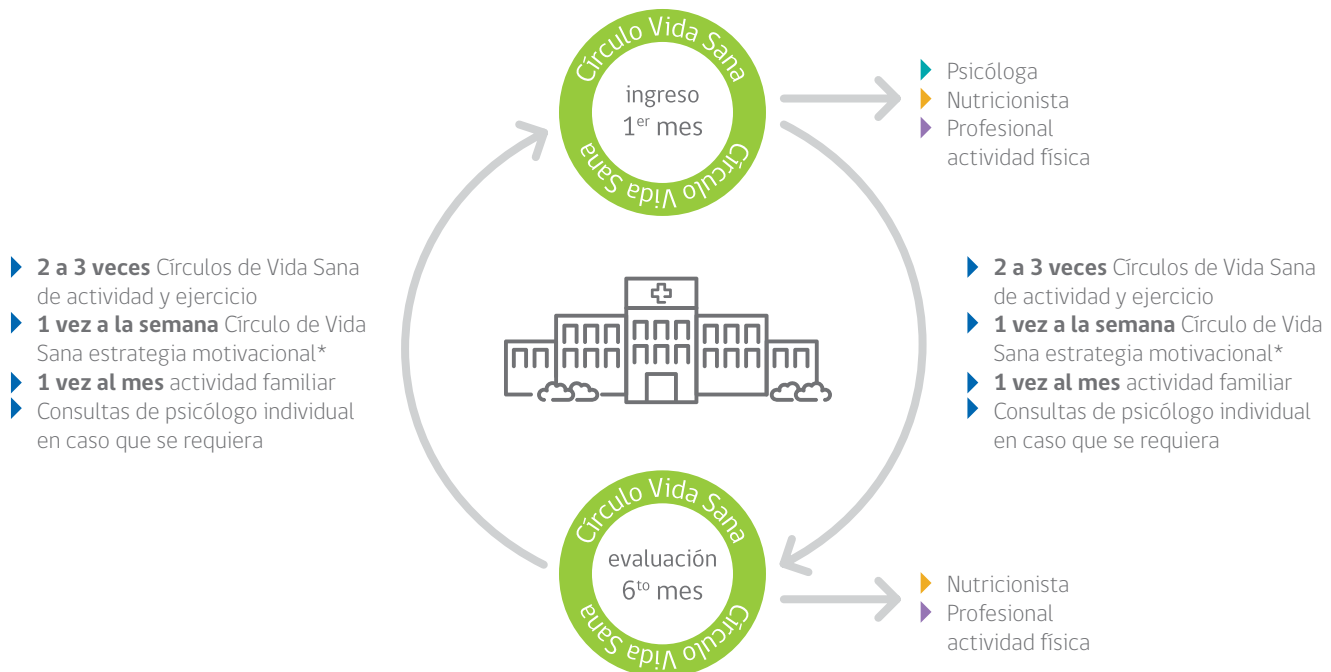
El programa EVS puede ser desarrollado en establecimientos de salud, juntas de vecino, gimnasios, entre otros. La estrategia considera un ciclo de 6 meses a cargo del equipo multidisciplinario. El programa cuenta con:

ACTIVIDADES INDIVIDUALES: Consulta individual nutricional, psicológica y evaluación de la condición física al inicio y al final del programa.

ACTIVIDADES GRUPALES: Círculos de Vida Sana, sesiones grupales de actividad física y estrategias motivacionales para el cambio de hábito. Dentro de las actividades grupales están los talleres de educación física orientados a mejorar el estado nutricional y la condición física de los usuarios y usuarias del programa.

Prestaciones individuales del programa EVS en la comunidad o establecimientos de salud

* Mínimo 5 Círculos de Vida Sana estrategia motivacional en 6 meses



¿Se pueden realizar más Consultas y Círculos de Vida Sana?

En caso de que el equipo vea la necesidad de realizar más Consultas y/o Círculos de Vida Sana pueden planificarlo siguiendo el formato y modalidades de trabajo del programa, de acuerdo a los tiempos y recursos humanos y materiales disponibles.

Requisitos para renovación de participación en el programa Elige Vida Sana

- ▶ Usuarios y usuarias que cumplan con las metas estipuladas al ingreso del programa.
- ▶ Usuarios y usuarias que no hayan cumplido con las metas al 6^{to} mes, pero cumplieron con la asistencia mínima durante la intervención.
- ▶ Usuarios y usuarias que no hayan alcanzado las metas propuestas ni la asistencia mínima durante la intervención, pero el equipo decide renovar participación.

¡NO OLVIDAR!



Para la implementación y filiación al programa:

- ▶ **Potenciar fortalezas y habilidades** en las familias de los menores de edad, fortaleciendo el rol de los padres o adultos responsables, en la adquisición de hábitos saludables.
- ▶ **Respetar** la autonomía progresiva y el derecho a la privacidad y confidencialidad de los adolescentes del programa.
- ▶ En la población mayor de edad **reforzar el autocuidado y su rol en el entorno familiar** para adquirir un estilo de vida saludable.



2

Equipo del programa
Elige Vida Sana

El equipo del programa EVS está constituido por los siguientes profesionales:



Coordinador (a) del programa

Profesional del equipo que tenga experiencia en atención primaria y con características de líder que le permita gestionar y coordinar las actividades estipuladas en las orientaciones técnicas del programa.

Profesional nutricionista

Profesional del equipo, orientado en apoyar a los usuarios y usuarias del programa a mejorar el estado nutricional y fomentar hábitos alimentarios saludables, que maneja conceptos y fundamentos del área de la nutrición y técnicas de evaluación del estado nutricional, cálculo de requerimientos nutricionales y manejo de la composición nutricional de los alimentos. Además, debe manejar técnicas educativas, coaching nutricional, modelo transteórico de Prochaska y otras teorías orientadas a la generación de hábitos alimentarios.

Profesional de la psicología

Profesional del equipo, orientado en apoyar el proceso de cambio relacionados con conductas asociadas a la alimentación y la actividad física, que genera espacios personales y grupales de reflexión que ayuden al usuario o usuaria a motivarse para la generación de conductas saludables y cumplimiento de metas planteadas. Además, requiere habilidades para realizar coaching, dinámicas grupales, debe tener conocimientos de psicología comunitaria, herramientas de psicoeducación y manejo del modelo transteórico de Prochaska que permitan manejar trastornos de la alimentación, ansiedad, depresión entre otros.

Profesional de la actividad física

Profesional del equipo, orientado en apoyar el proceso de cambio de conductas en los usuarios y usuarias con acciones asociadas a la actividad física, dando cumplimiento a la práctica de actividad física frecuente, propuesta por el programa con la finalidad de mejorar la condición física y el estado nutricional. El Profesional debe tener conocimientos sobre los test de evaluación de la condición física utilizados por el programa, como también en el modelo transteórico de Prochaska, conocer las consecuencias de las enfermedades asociadas a estilos de vida sedentario. Además, debe tener experiencia en dinámicas grupales y entrenamiento funcional entre otras.

Resumen de las actividades a desarrollar por los profesionales del equipo del programa EVS

Coordinador (a) del programa	Profesional nutricionista	Profesional de la psicología	Profesional de la actividad física
	Velar por la adherencia al tratamiento		
	Documentar, registrar e informar información de los usuarios y usuarias		
Coordinar recursos humanos y materiales para la realización del programa	Establecer una relación colaborativa que tenga por objeto fomentar la alimentación saludable, la actividad física y el tiempo libre, basándose en la empatía y el interés genuino por la persona, fortaleciendo las motivaciones y despertando emociones positivas para avanzar hacia el cambio		
Participar en reuniones presenciales o por video conferencia	Realizar sesiones individuales y grupales con los usuarios y usuarias del programa, identificando además algunos factores protectores y de riesgo con los que debe lidiar el o la beneficiaria del programa		
Gestionar actividades de vinculación con el medio (gimnasios, actividades deportivas familiares)	Guiar al usuario o usuaria a identificar factores protectores y de riesgo, con los que debe lidiar o apoyarse en el proceso de cambio de hábitos alimenticios o de actividad física.		
	Guiar al usuario o usuaria a través de la reflexión profunda, la emoción base que acompaña la conducta de ingesta (ansiedad, rabia, pena, otro) o de sedentarismo		
	Detectar y evaluar las etapas de cambio en las que se encuentra el usuario (Prochaska) y ocupar estrategias pertinentes según cada una de ellas		Evaluar la condición física de los usuarios y usuarias del programa
Administrar el presupuesto del programa y planificar junto al equipo las actividades que se desarrollarán	Evaluar estado nutricional e identificar hábitos de alimentación y actividad física.	Evaluar e Identificar algún trastorno de alimentación o de la emoción al ingreso del programa y derivar en caso que sea necesario.	Elaborar un programa de entrenamiento físico adecuado al usuario o usuaria del programa
	Calcular requerimientos nutricionales y generar recomendaciones alimentarias	Realizar intervenciones Psicoeducativas (grupales e individuales)	Ejecutar los talleres de actividad física 2 o 3 veces por semana
Gestionar la agenda de los profesionales y entregar oportunamente la información a sus respectivos equipos			Educar sobre la importancia de la práctica de actividad física segura para evitar lesiones
Supervisar la ejecución de las actividades y la asistencia de los usuarios y usuarias			

Competencias organizacionales del o la coordinadora del programa EVS

LIDERAZGO: Orienta al equipo en una dirección determinada, inspirando valores de acción y anticipando escenarios de acción, fijando y monitoreando los objetivos planteados, con capacidad de feedback, integrando las opiniones de otros, motivando e inspirando confianza.

DESARROLLO DE LAS PERSONAS: Apoya el crecimiento intelectual y moral de su equipo, mejorando la formación y el desarrollo, a partir de un apropiado análisis de las necesidades y de la organización de las mismas.

PLANIFICACIÓN Y ORGANIZACIÓN: Capacidad de determinar eficazmente las metas y prioridades de su tarea, estipulando acciones, plazos y recursos requeridos. Incluyendo la instrumentación de mecanismos de seguimiento y verificación de la información.

ORIENTACIÓN A LOS RESULTADOS: Capacidad de encaminar todos los actos al logro de lo esperado, actuando con velocidad y sentido de urgencia ante decisiones importantes necesarias para cumplir o superar dificultades.

SENCILLEZ: Capacidad de expresarse sin dobleces ni engaños, diciendo siempre la verdad y lo que siente. Generar confianza en superiores, supervisados y compañeros de trabajo. La sencillez es reconocida por otras personas con las que se interactúa.

COMUNICACIÓN: Capacidad de escuchar, hacer preguntas, expresar conceptos e ideas en forma efectiva, exponer aspectos positivos. Escuchar al otro y comprenderlo. Comprender la dinámica de grupos y el diseño efectivo de reuniones. Incluye la capacidad de comunicar por escrito con concisión y claridad.

TRABAJO EN EQUIPO: Parte de un grupo y de trabajar juntos, en actitud genuina, sacrificando intereses personales o de su grupo cuando sea necesario, en beneficio de objetivos organizacionales de largo plazo. Es la habilidad de crear un ambiente de trabajo amistoso, con buen clima y espíritu de cooperación.

Competencias organizacionales de los profesionales del equipo

ORIENTACIÓN AL USUARIO O USUARIA: Conocer y resolver los problemas del usuario o usuaria del programa.

ORIENTACIÓN A LOS RESULTADOS: Capacidad de encaminar todos los actos al logro de lo esperado, actuando con velocidad y sentido de urgencia ante decisiones importantes necesarias para cumplir o superar dificultades.

SENCILLEZ: Capacidad de expresarse sin dobleces ni engaños, diciendo siempre la verdad y lo que siente. Generar confianza en superiores, supervisados y compañeros de trabajo. La sencillez es reconocida por otras personas con las que se interactúa.

PERSEVERANCIA: Capacidad de trabajar con firmeza y constancia en la ejecución de los propósitos, destacando la fuerza interior para insistir, repetir una acción y/o mantener una conducta tendiente a lograr cualquier objetivo propuesto, ya sea personal, del equipo o de los usuarios y usuarias del programa.

INNOVACIÓN: Capacidad para modificar las cosas incluso partiendo de formas o situaciones no pensadas con anterioridad. Implica idear soluciones nuevas y diferentes ante problemas o situaciones requeridos por el propio puesto, el equipo o los usuarios y usuarias del programa.

TRABAJO EN EQUIPO: Capacidad de colaborar y cooperar con los demás, de formar parte de un grupo y de trabajar juntos, en actitud genuina. Capacidad de sacrificar intereses personales o de su equipo cuando sea necesario, en beneficio de objetivos organizacionales de largo plazo. Es la habilidad de crear un ambiente de trabajo amistoso, con buen clima y espíritu de cooperación.

COMUNICACIÓN: Capacidad de escuchar, hacer preguntas, expresar conceptos e ideas en forma efectiva y clara, exponiendo aspectos positivos. Escuchar al otro y comprenderlo. Comprender la dinámica de grupos y el diseño efectivo de reuniones. Incluye la capacidad de comunicar por escrito con concisión y claridad.



3

Planificación y ejecución de círculos y consultas del programa EVS

Círculos del programa Elige Vida Sana

Para que los procesos educativos sean realmente transformadores y generar cambios sociales, debe reorientarse las formas pedagógicas. Estas deben involucrar a los usuarios y usuarias (aprendices) en procesos de reflexión crítica, que les permita cuestionar sus creencias y conjeturas, cambiar sus marcos de referencias y buscar alternativas de solución. Es en este mismo sentido que el Constructivismo toma relevancia como una metodología orientada a facilitar la adquisición y desarrollo de habilidades y destrezas adecuadas para construir, en forma participativa y activa, las competencias planteadas. Por consiguiente se requiere que las personas estén dispuestas a cambiar sus hábitos. Esto implica –al igual que en la teoría del aprendizaje transformativo– que haya un cuestionamiento y una reflexión crítica de los hábitos actuales.

Los Círculos de Vida Sana, buscan ser un espacio educativo que propone mejorar las formas en que motivamos a las personas, a través de una educación transdisciplinaria y comunitaria, que integra diversas formas de conocimiento y colaboración entre profesionales, actores sociales y usuarios del programa, permitiendo el abordaje adecuado de problemas complejos como es la adopción de estilos de vida saludables en un ambiente obesogénico.

Frente a lo anterior, se diseñaron una serie de Círculos de Vida Sana, con el objetivo de facilitar al equipo la entrega de prestaciones, optimizando el tiempo y recursos que maneja actualmente el programa.

Modalidad de aplicación de los Círculos de Vida Sana

Los Círculos de Vida Sana están contenidos en un formato de ficha, desarrolladas en base a las orientaciones del programa. Cada profesional dispondrá de 24 círculos (4 por rango de edad), para desarrollar de manera individual o en conjunto con otro profesional del programa.

La planificación de los círculos se realizó de tal manera que se pudiesen mezclar según las prioridades de cada equipo y condiciones operacionales del programa. En esos términos, cada sesión fue planificada como única, es decir no es prerrequisito para la siguiente, ni tienen necesariamente un hilo conductor entre una y otra.

En el caso de las sesiones de nutrición, abordan los temas de colaciones saludables, alimentación balanceada, etiquetado nutricional y Guías Alimentarias Chilenas. Mientras que las planificaciones del área de la Psicología van orientadas al autocuidado y la autoeficacia, identificando emociones y motivaciones para generar cambios de los usuarios y usuarias del programa.

En lo que respecta a la actividad física las sesiones se relacionaron a la condición física, nivel de actividad física, ejercicio físico, salud cardiorrespiratoria, fuerza muscular, entre otros.

Con el objetivo de integrar temas innovadores y de interés comunitario, dentro de los círculos se propuso abordar el tema de huertos urbanos como una actividad integradora del equipo, de los participantes y de las iniciativas de promoción de la salud que tiene la comuna.

A continuación se presenta la planificación de los Círculos de Vida Sana por profesional y rango de edad:

Planificación de los Círculos de Vida Sana por profesional y rango de edad

* Las dimensiones corresponden a la actividad profesional

0 a 6 años		Círculo N°1	Círculo N°2	Círculo N°3	Círculo N°4
  	Nutrición	Poco, pero bueno	La alimentación está en tus manos	El inspector de las etiquetas	Si sabe la Guía ¡cántela!
	Psicología	Poco pero bueno y acepto los cuidados de mi familia	La alimentación esta en mis manos y el control de mis emociones también	Los colores de las emociones I	Los colores de las emociones II
	Act. física	Si me muevo, nos movemos	Me muevo libre como los animales de...	Somos tan fuerte como la naturaleza	Cuando me muevo me siento mejor
6 a 10 años		Círculo N°1	Círculo N°2	Círculo N°3	Círculo N°4
  	Nutrición	Arma tu lonchera	Planificando mi alimentación	¡Alto! un sello negro en el camino	¡Se nota en la cara que comes rico y sano!
	Psicología	Acepto el desafío de autocuidarme	Cambiando el foco de la alimentación	El inspector de las emociones	Si sabe la emoción ¡baile!
	Act. física	"Yo soy..." Juego de imitación de acciones deportivas y deportistas	Corredores en sus marcas, listos, ¡ya!	La gran batalla de colores	Creando un circuito de desafíos

10 a 20 años**Nutrición****Psicología****Act. física****Círculo N°1****Círculo N°2****Círculo N°3****Círculo N°4**

¡Las colaciones de AGUAMAN! el súper héroe del momento	Equilibrando al súper héroe que llevas dentro	¿Qué alimentos debe comer un súper héroe cómo tú?	Los súper héroes de las Guías Alimentarias
El cuidado emocional de los superhéroes	Equilibrando mis emociones	Mr. Ansioso desaparece	Querer es poder
Cambiamos la conducta sedentaria	"People are awesome" Las personas somos increíbles	Activándome diariamente	"Strength vs endurance" fuerza muscular vs resistencia cardiorrespiratoria

20 a 40 años**Nutrición****Psicología****Act. física****Círculo N°1****Círculo N°2****Círculo N°3****Círculo N°4**

El mal del picoteo	Balanceando el menú	Igual nombre, igual aporte	¡Lleve porotos, frutas y verduras!
Yo soy mi motor de motivación	¿Qué me pasa con la restricción alimentaria?	Si me caigo... ¡me paro y avanzo!	No puedo, no quiero, lo lograré
Yo elijo vida sana	¿Qué es eso de cansarse?, el gran tema de la fatiga	¡Cada día estoy más poderoso!	Es mejor cuando somos más

40 a 65 años**Nutrición****Psicología****Act. física****Círculo N°1****Círculo N°2****Círculo N°3****Círculo N°4**

Colación lista	El lunes comienzo la dieta	La compra inteligente	Adivina buen adivinador son 10 y son lo mejor
Identificando mi motivación	¿Qué me pasa con la restricción alimentaria?	Lo bueno del pasado vuelve al presente	Nunca es tarde para lograrlo
La caminata me mantiene activo	La base de todo es la fuerza	"Check list"	Es mejor cuando somos más

Embarazadas**Nutrición****Psicología****Act. física****Círculo N°1****Círculo N°2****Círculo N°3****Círculo N°4**

¡Entre las comidas, no olvides tu colación!	¡No hay que comer por dos!	La compra inteligente	Guiando mi alimentación
La alimentación y las emociones	Los sentidos y el alimento	Manejando las emociones	La clave del éxito está en mí
Súper - ando los mitos	Mamás superpoderosas	Mamás superpoderosas 2	Mamás superpoderosas 3

Círculo N°1**Círculo N°2****Círculo N°3****Círculo N°4****Todos los rangos de edad y dimensiones***

Huertos urbanos
Mi huerto portátil

Consultas del programa Elige Vida Sana

Corresponde a las prestaciones individuales que recibirán **exclusivamente los usuarios inscritos en el programa**; están a cargo de un equipo multidisciplinario compuesto por nutricionista, psicólogo y profesional de actividad física (kinesiólogo, profesor educación física o terapeuta en actividad física), con el propósito de conocer la condición de ingreso del usuario, realizar intervenciones de carácter motivacional y referencia asistida para las personas que lo requieran, confirmación diagnóstica en salud mental, definir plan de cuidados integrales y hacer su seguimiento.

Estas prestaciones deben considerar horarios acordes a las características de la población beneficiaria y propiciar estrategias de vinculación con sus lugares de estudio y trabajo según corresponda.

Modalidad de aplicación de consultas nutricionales y psicológicas

Se proponen tres consultas del profesional de la nutrición y la psicología. Si bien es cierto, el programa establece dos consultas, este material plantea tres, contemplando **consultas de ingreso, de reforzamiento y de mantención** de conductas saludables, considerando que es importante tener una consulta extra que permita reforzar o replantear objetivos propuestos al inicio del programa, sin embargo, esta consulta extra de reforzamiento es opcional para los equipos.

A continuación se presenta la planificación de las consultas de vida sana por profesional y rango de edad:

Planificación de las consultas del programa EVS Nutrición y psicología

0 a 65 años y embarazadas		Consulta N°1	Consulta N°2	Consulta N°3
 	Nutrición	Ingreso	Reforzamiento	Mantención
	Psicología	Ingreso	Reforzamiento	Mantención

Modalidad de aplicación de consultas y talleres de actividad física

Las consultas realizadas por el profesional de la actividad física, están orientadas a la evaluación de la condición física de los usuarios y usuarias del programa, por lo que se propone una estructura básica de consultas de ingreso y de salida, para así poder observar los cambios en la condición física obtenidos durante la participación en los talleres.

Los talleres de actividad física del programa Elige Vida Sana están orientados a aumentar los niveles de la actividad física y mejorar la condición física de los usuarios y usuarias del programa. Los talleres se realizan 2 a 3 veces por semana, por un profesional de la actividad física, el que al inicio y final del programa realiza pruebas que permiten identificar la condición física de los usuarios.

La mejora de la condición física está dentro de los objetivos de las sesiones programadas. Para ello, se ha determinado establecer patrones de referencia que le permitan al sujeto medir en qué medida está alcanzando sus objetivos. Se han definido valoraciones funcionales, que dan cuenta de acciones cotidianas que pueden, al mismo tiempo, representar un estímulo para incorporar como hábito de vida.

Para determinar el nivel de condición física que tienen los usuarios se ha establecido la utilización de las siguientes pruebas (test):

Pruebas de condición física según rango de edad

Prueba de condición física



Act. física

menores de 2 años y embarazadas	Asistencia a las sesiones de actividad física
2 a 5 años	Test: Salto longitudinal a pies juntos
5 a 18 años	Test: Marcha de 6 minutos
18 a 65 años	Test: Escalón 3x1 Test: 5 repeticiones de sentarse y pararse

El test **Salto a pies juntos sin impulso**, es utilizada para medir la condición motora. El test **Marcha de 6 minutos** con monitoreo de frecuencia cardíaca es utilizada para evaluar la capacidad funcional. El test **5 repeticiones de sentarse y pararse** es utilizado para evaluar fuerza muscular y el test **Escalón 3x1** es utilizado para evaluar la capacidad funcional aeróbica. Recuerde consultar los protocolos específicos de aplicación en las orientaciones técnicas del programa.

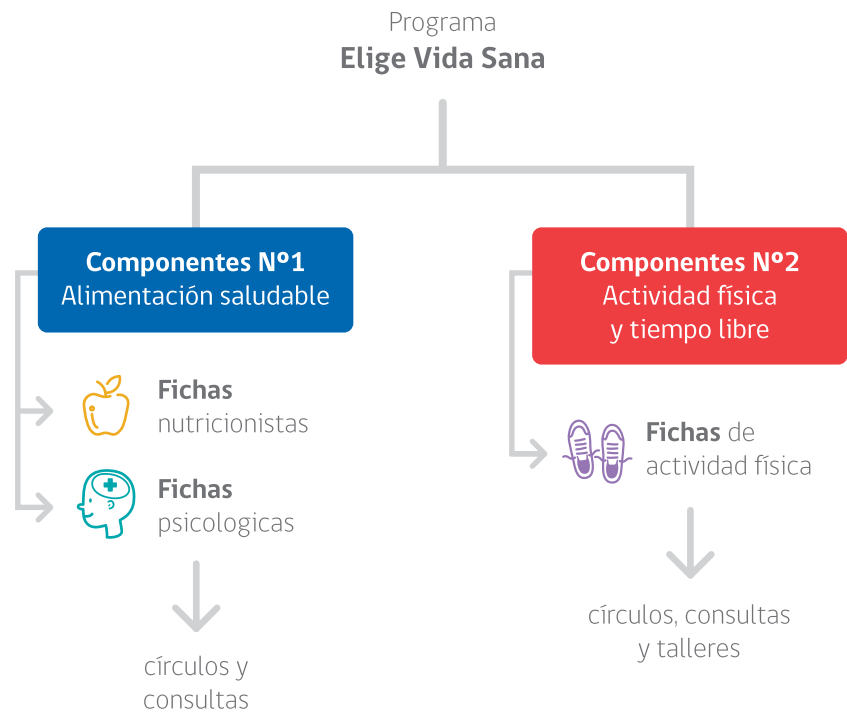
El objetivo de estas evaluaciones no es el rendimiento físico orientado hacia alguna habilidad atlética, sino que tiene una orientación de salud, que permita al sujeto valorar su progreso y al profesional planificar adecuadamente las sesiones. Para ello se necesita que las condiciones en las cuales se realiza la evaluación sean las mejores, tanto en el contexto arquitectónico como también de las condiciones generales del paciente y del profesional que aplicará el instrumento. De acuerdo a lo anterior se hace necesario entregar recomendaciones previas a la realización del test con el propósito que los resultados que se obtengan, sean lo más fidedigno posible. Para lo anterior debemos integrar recomendaciones al momento de la citación, ya sea a través de una cartilla o por vía telefónica. Si existe algún factor que condicione los resultados de la evaluación, debe chequearla y posponer esta ya que los resultados se verán alterados.

Las **recomendaciones previas a la realización de test físicos** son las siguientes:

- ▶ Las condiciones arquitectónicas deben ser las mismas en la primera y última evaluación.
- ▶ Usuarios deben tener una colación previa al test, aproximadamente 45 min antes de la evaluación.
- ▶ Usuarios no deben consumir alcohol, tabaco o drogas previo al test.
- ▶ Indagar en el usuario si al momento del test este padece dolor severo a nivel neuromuscular u otras condiciones como fiebre, resfrío, enfermedades gastrointestinales, etc.

Componentes

El programa Elige Vida Sana, aborda dos componentes: uno orientado a la alimentación saludable que integra los Círculos de Vida Sana y consultas del profesional nutricionista y del área de la psicología. Mientras que el otro componente, se enfoca en la actividad física y el tiempo libre, abordando círculos, consultas y talleres realizados por el profesional de la actividad física.





4

Componente N°1 Alimentación saludable

Círculos de alimentación saludable del programa EVS

0 a 6 años



Nutrición



Psicología

Círculo N°1

Poco, pero bueno

Poco pero bueno y acepto los cuidados de mi familia

Círculo N°2

La alimentación está en tus manos

La alimentación está en mis manos y el control de mis emociones también

Círculo N°3

El inspector de las etiquetas

Los colores de las emociones I

Círculo N°4

Si sabe la Guía ¡cántela!

Los colores de las emociones II

6 a 10 años



Nutrición



Psicología

Arma tu lonchera

Acepto el desafío de autocuidarme

Planificando mi alimentación

Cambiando el foco de la alimentación

¡Alto! un sello negro en el camino

El inspector de las emociones

¡Se nota en la cara que comes rico y sano!

Si sabe la emoción ¡baile!

10 a 20 años



Nutrición



Psicología

¡Las colaciones de AGUAMAN! el súper héroe del momento

El cuidado emocional de los superhéroes

Equilibrando al súper héroe que llevas dentro

Equilibrando mis emociones

Qué alimentos debe comer un súper héroe cómo tú?

Mr. Ansioso desaparece

Los súper héroes de las Guías Alimentarias

Querer es poder

20 a 40 años



Nutrición



Psicología

El mal del picoteo

Yo soy mi motor de motivación

Balanceando el menú

¿Qué me pasa con la restricción alimentaria?

Igual nombre, igual aporte

Si me caigo... ¡me paro y avanzo!

¡Lleve porotos, frutas y verduras!

No puedo, no quiero, lo lograré

40 a 65 años



Nutrición



Psicología

Colación lista

Identificando mi motivación

El lunes comienzo la dieta

¿Qué me pasa con la restricción alimentaria?

La Compra inteligente

Lo bueno del pasado vuelve al presente

Adivina buen adivinador son 10 y son lo mejor

Nunca es tarde para lograrlo

Embarazadas



Nutrición



Psicología

¡Entre las comidas, no olvides tu colación!

La alimentación y las emociones

¡No hay que comer por dos!

Los sentidos y el alimento

La Compra inteligente

Manejando las emociones

Guiando mi alimentación

La clave del éxito está en mi

Todos los rangos de edad y dimensiones*

Huertos urbanos

Mi huerto portátil



4.1

Círculos nutricionales y psicológicos



Usuarios y usuarias
de 0 a 6 años

Círculos nutricionales

Círculo N°1 | Colaciones saludables

0 a 6 años 

Participantes
del taller

Nombre de la
actividad

Objetivo de la
experiencia grupal

Recursos

Actividad

30 a 60
min

Madres y/o cuidadores, niños y niñas (no más de 12 personas).

Poco, pero bueno

Identificar colaciones saludables para niños de este rango de edad.

Anexo 1, Anexo 2, lápices.

INICIO: Dé la bienvenida a los participantes, explique el objetivo de la sesión y comience la actividad con una ronda de presentación de cada uno de los participantes, procure que todos se sientan bienvenidos, posteriormente comente y reflexione sobre la importancia de la lactancia materna y la alimentación saludable en los primeros años de vida, destaque la importancia del consumo de frutas y verduras en esta etapa.

DESARROLLO: Solicite que los participantes se reúnan en grupos de 3 personas. Entregue a cada grupo un formato de receta para trabajar, el que contará solo con los ingredientes de la preparación. Cada grupo tendrá que completar la receta, seleccionando los ingredientes y definiendo las cantidades (en medidas caseras) y los pasos a seguir para lograr la preparación (Anexo 1).

Solicite a los grupos que expongan las recetas de colación y/o postres realizados en base los ingredientes dispuestos en las distintas recetas.

CIERRE: Comente la importancia del volumen adecuado de las colaciones y los postres, aclare que no es necesario incorporar azúcar en las preparaciones. Entregue información escrita con colaciones saludables para la familia (Anexo 2). Al finalizar, despida de los participantes y agradezca la participación recordando no faltar a las actividades del programa.

Círculo N°2 | Alimentación balanceada

0 a 6 años Participantes
del taller

Madres y/o cuidadores, niños y niñas (no más de 12 personas).

Nombre de la
actividad

La alimentación está en tus manos

Objetivo de la
experiencia grupal

Conocer un plan de alimentación saludable para pre escolares.

Recursos

Anexo 3, lápices.

Actividad

30 a 60
min

INICIO: Dé la bienvenida a los participantes, explicando el objetivo de la sesión. Para iniciar la actividad comience preguntando si han recibido información relacionada con la frecuencia del consumo de algunos alimentos como las frutas, verduras, legumbres, pescados, agua, etc.

DESARROLLO: Distribuya a los participantes en 3 grupos, entregue a cada grupo una pauta alimentaria incompleta para niños y niñas de 2 a 5 años. La tarea consiste en completar la pauta, con la frecuencia de consumo y cantidad recomendada. Cada grupo deberá exponer la pauta alimentaria que ha completado, fundamentando sus respuestas.

CIERRE: Cierre la actividad destacando lo importante que es comer de todos los alimentos en las cantidades y frecuencia adecuadas y respetando los horarios de alimentación. Destaque algunos tips (consejos o sugerencias) sobre los beneficios del comer en familia y compartir este momento de manera placentera. Para finalizar despídase de los participantes y recuerde la importancia de participar en las actividades del programa.

Círculo N°3 | Etiquetado nutricional

0 a 6 años Participantes
del tallerNombre de la
actividadObjetivo de la
experiencia grupal

Recursos

Actividad

30 a 60
min

Madres y/o cuidadores, niños y niñas (no más de 12 personas).

El inspector de las etiquetas

Identificar el aporte de nutrientes críticos de diferentes alimentos.

Anexo 4, Anexo 5

INICIO: Dé la bienvenida a los participantes explicando el objetivo de la sesión. Para iniciar realice la siguiente pregunta: ¿En qué ocasiones ustedes o alguien de su familia le da alimentos fuera de los horarios establecidos? De tiempo para responder. Ejemplos de algunas posibles respuestas: Cada vez que voy a comprar, mi hijo quiere que le compre una golosina; Los abuelos le dan todo el día dulces; cada vez que vengo al Centro de Salud mi hijo(a) me pide que le compre algo en el kiosco y si no lo hago, me hace una pataleta.

DESARROLLO: Explique las recomendaciones nutricionales para este rango de edad y describa en que consiste la información nutricional de un alimento (Anexo 4). Luego invite a los participantes a formar 4 grupos.

Entregue a cada grupo etiquetas de alimentos procesados (preferentemente bebidas y jugos con azúcar, snack dulces y salados, lácteos, entre otros) y bebidas azucaradas con su información nutricional correspondiente.

Cada grupo deberá identificar en medidas caseras, el aporte de sodio, grasas totales, e hidratos de carbono de cada uno de los alimentos (Anexo 5).

Cada grupo deberá exponer el aporte nutricional de los alimentos en medidas caseras comentando su impresión del trabajo realizado.

CIERRE: Dé a conocer la importancia de evitar el consumo de alimentos procesados durante los primeros 6 años de vida, resaltando la importancia del consumo de alimentos frescos y naturales.

Para finalizar despídase de los participante y recuerde la importancia de no faltar a las sesiones del programa.

Círculo Nº4 | Guías Alimentarias Chilenas

0 a 6 años Participantes
del tallerNombre de la
actividadObjetivo de la
experiencia grupal

Recursos

Actividad

▼
30 a 60
min

Madres y/o cuidadores, niños y niñas (no más de 12 personas).

Si sabe la Guía ¡cántela!

Identificar las Guías Alimentarias Chilenas (GABA).

Anexo 6, lápiz y papel

INICIO: Dé la bienvenida a los participantes recordando el objetivo de la sesión. Comience la actividad preguntando a los participantes si conocen las “Guías Alimentarias Chilenas”, en caso de conocerlas consulte: dónde las conocieron y si recuerdan alguna, si es así, invite a relatar y explicar. Luego haga una breve reseña sobre las GABA dándolas a conocer y/o ampliar la información que se ha entregado por los participantes.

DESARROLLO: Distribuya a los participantes en grupos y entregue una GABA (Anexo 6) a cada uno. La tarea consiste en transformar la guía en una canción, motive a la creatividad y al trabajo en equipo.

Invite a que cada grupo exponga (cante) la canción creada con la GABA correspondiente.

CIERRE: Resalte la importancia de practicar las Guías Alimentarias Chilenas en la cotidianeidad, y entregue una copia de ellas, a cada uno de los participantes. Indique que debe ser pegada en un lugar visible de la casa. Para finalizar, despídase de los participantes agradeciendo y destacando la participación en esta sesión, recuerde la importancia de seguir participando en las actividades del programa.

Círculos psicológicos

Círculo N°1 | El autocuidado

0 a 6 años 

Participantes
del taller

Nombre de la
actividad

Objetivo de la
experiencia grupal

Recursos

Actividad

30 a 60
min

Madres y/o cuidadores, niños y niñas.

Poco pero bueno y acepto los cuidados de mi familia

Fortalecer situaciones en las que padres y/o cuidadores ayudan a cuidar la salud del niño o niña.

Sillas o cojines para sentarse.

INICIO: Dé la bienvenida a los participantes explicando el objetivo de la sesión, inicie con una ronda de presentación de los participantes. Solicite a las madres y/o cuidadores presentar a los niños y niñas, pida a los hijos presentar a sus padres y/o cuidadores, sólo si es posible, puede modelar con ejemplos.

DESARROLLO: Guíe la sesión indagando los motivos por los que se asiste al taller, use la marca textual: "Estoy aquí porque...", procure que todos respondan. Enfoque este momento en la reflexión de los niños para cuando los padres dicen cosas como: "no debes comer más de ese alimento porque..." o al contrario, "hijo debes comer legumbres porque...". Motive este momento usando preguntas movilizadoras o ejemplificando. Luego guíe la conversación hacia la importancia del cuidado de la familia para fortalecer la autoeficacia y autocuidado del niño o niña relacionado con la alimentación y la actividad física

CIERRE: Agradezca a las madres y/o cuidadoras por cuidar la salud de los niños y niñas asistiendo al taller, entregue algunos tips (sugerencias o recomendaciones) para motivar una conducta más saludable. Para finalizar despídase de los asistentes e invite a participar de las actividades del programa.

Círculo N°2 | Las emociones

0 a 6 años Participantes
del tallerNombre de la
actividadObjetivo de la
experiencia grupal

Recursos

Actividad

30 a 60
min

Madres y/o cuidadores, niños y niñas.

La alimentación está en mis manos y el control de mis emociones también

Identificar las emociones que motivan el consumo de alimentos.

Sillas o cojines para sentarse.

INICIO: Dé la bienvenida explicando el objetivo del taller, proponga una dinámica de presentación de los asistentes. Procure incorporar a los niños y niñas en estas presentaciones.

DESARROLLO: Motive a los asistentes para que digan nuevamente su nombre, junto con su comida o alimento preferido, expresando cómo se sienten cuando lo comen o cómo se sienten cuando no pueden comerlo.

Posibles ejemplos:

- Mi nombre es Catalina, mi plato favorito es nugget de pollo y papas fritas. Cuando como esa comida mi corazón se siente feliz.
- Cuando mi papá me visita, siempre trae una golosina (negrita) y en el colegio me encanta comerlas porque me recuerda estar con él.

Lean en conjunto el listado de las emociones (que usted anotó en un lugar visible) y luego subrayen aquellas que experimentan a menudo.

Conecte con la comida el trabajo anterior, clarifique que en algunos casos una emoción (alegría, felicidad, tristeza y/o rabia) puede estar asociada a la comida, proponga la reflexión que apunte a que las emociones se expresan y "no se comen", guíe el momento para que se reflexione sobre la responsabilidad personal de autocontrol (si el grupo y tiempo lo permite, trabaje un ejercicio de meditación).

CIERRE: Trabaje sobre **reconocer e identificar emociones** y el **autocontrol**, y su respectiva representación. Finalice despidiéndose y motivando la participación en el programa.

Círculo N°3 | Las emociones

0 a 6 años Participantes
del tallerNombre de la
actividadObjetivo de la
experiencia grupal

Recursos

Actividad

30 a 60
min

Madres y/o cuidadores, niños y niñas.

Los colores de las emociones I

Identificar emociones relacionadas con la alimentación.

Cuento "El Monstruo de los colores" en video o escrito, música para ambientar en caso de relatar el cuento o pantalla si lo bajara desde internet, lápices de colores, hojas.

INICIO: Dé la bienvenida explicando el objetivo de la sesión, proponga una ronda de presentación de los padres y/o cuidadores, y de los niños y niñas que quieran y puedan hacerlo. Luego, pregunte sobre las emociones que creen que existen y las presenta. otra posibilidad es hacer referencia a películas o canciones que muestran emociones fácilmente identificables.

DESARROLLO: Lea el texto a modo de "Cuenta Cuentos" "El monstruo de los colores" la idea es realizar esta actividad de manera lúdica y muy interactiva. Recree voces, apóyese en música para ambientar o un objeto mágico como un sombrero. También puede buscar el cuento en www.youtube.com Permita que se sienten en el suelo o de manera libre. Cierre este momento con una pequeña reflexión para dar inicio a un momento de juego:

- Jugar con los niños a identificar en su cuerpo las diferentes emociones y cómo van cambiando de color ellos mismos dependiendo de la emoción que sienten.
- Jugar a "1, 2 3 EMOCIÓN ES...", antes de detener la música gritar la emoción que los niños deben representar con el cuerpo.
- Pintar una imagen del monstruo del color de la emoción que están vivenciando en el "aquí y ahora".

Es importante que usted se involucre, no sólo guíe el juego sino que también juegue.

CIERRE: Reflexione sobre cómo cada uno puede ser libre de sentir diferentes emociones. Está permitida la tristeza, la rabia, la alegría y el amor, pero en ningún caso ellas se asocian con la acción de comer o de no comer. Profundice en esta idea, preguntando qué les ha gustado de la sesión.

Para finalizar despídase de los asistentes invitando a seguir participando de las actividades del programa.

Círculo N°4 | Las emociones

0 a 6 años Participantes
del tallerNombre de la
actividadObjetivo de la
experiencia grupal

Recursos

Actividad

30 a 60
min

Madres y/o cuidadores, niños y niñas.

Los colores de las emociones II

Identificar y reconocer emociones relacionadas con la alimentación.

Revistas viejas, tijeras, cartulinas, pegamento, música para asociar emociones, cuento.

INICIO: Dé la bienvenida al grupo explicando el objetivo de la sesión, haga una breve reflexión conectando la sesión anterior y/o invitando a los niños a recordar emociones que han vivido durante la semana o durante el día. Puede motivar asociando la emoción a un color y preguntando ¿De qué color te sentiste?

DESARROLLO: Retome el libro "El monstruo de los colores" y recuerden en conjunto las imágenes de los Monstruos de las emociones pintados.

Es interesante revisar en cuántos contextos están presentes las emociones. Por ello, entregue a los niños revistas para que a través de algunas fotografías puedan identificar emociones en imágenes que luego compondrán en un collage. Para este momento divida el grupo en 4 o 5 grupo para que cada grupo represente una emoción.

Así como las imágenes se ven, también se escuchan y se bailan. Ponga música que despierte diferentes emociones para que los niños identifiquen y bailen libremente y nombren la emoción que sienten. Por ejemplo: Baladas, rock, heavy metal, música de carnaval, otros.

CIERRE: Reflexione sobre cómo cada uno puede ser libre de sentir diferentes emociones. Está permitida la tristeza, la rabia, la alegría y el amor, pero en ningún caso ellas se asocian con la acción de comer o de no comer. Profundice en esta idea, preguntando qué les ha gustado de la sesión.

Para finalizar despídase de los asistentes invitando a seguir participando de las actividades del programa.

(*) Recomendación para el profesional: Para que haya aprendizaje o introyección del objetivo, los niños deben repetir acciones, por ello este taller es similar al anterior.



Usuarios y usuarias
de 6 a 10 años

Círculos nutricionales

Círculo N°1 | Colaciones saludables

6 a 10 años 

Nombre de la actividad

Objetivo de la experiencia grupal

Recursos

Actividad

30 a 60
min

Arma tu lonchera

Identificar colaciones saludables.

Anexo 7, cinta adhesiva y tijeras.

INICIO: Preséntese y dé la bienvenida a los participantes del taller destacando la importancia de su participación y el objetivo de la sesión. En este taller trabajará con niños, por lo que es importante que cada participante se presente (se sugiere que se haga de una forma entretenida o por parte de un compañero indicando las fortalezas del otro). Para iniciar pregunte: ¿qué alimentos les gusta llevar y/o comprar para comer durante la jornada escolar? ¿Por qué prefieren esos alimentos?, ¿Dónde compran los alimentos?

DESARROLLO: Invite a los participantes a pegar en una parte visible del cuerpo un alimento con su aporte calórico, con reloj en mano dé 30 segundos para formar grupos que no superen las 500 Kilocalorías (kcal). Luego solicite formar grupos que no superen las 300 kcal, finalizando con la formación de grupos que no superen las 150 kcal. Al terminar, pregunte a los niños: ¿Qué pudieron observar de esta actividad? ¿Qué sucedió cuando disminuían las calorías de los grupos a formar?, ¿Qué alimentos quedaban fuera de la lonchera al ir disminuyendo el aporte calórico?

CIERRE: Explique claramente, que las colaciones entre las comidas no debieran superar las 150 kcal, por lo que el consumo de frutas, verduras, lácteos, frutos secos en cantidades adecuadas y agua son excelentes para la lonchera escolar. Pida a los niños que destaquen lo que más les gustó de la sesión. Para finalizar, despídase de los participantes, entregando una pauta de colaciones saludables (Anexo 2), agradezca la participación e invite a no faltar a las sesiones del programa.

Círculo N°2 | Alimentación balanceada

6 a 10 años 

Nombre de la actividad

Objetivo de la experiencia grupal

Recursos

Actividad

30 a 60
min

Planificando mi alimentación

Conocer una planificación alimentaria saludable para niños de 6 a 10 años.

Lápices, hojas o papelógrafos y cinta adhesiva.

INICIO: Dé la bienvenida a los participantes explicando el objetivo de la sesión, haga una ronda de presentación, para luego preguntar: ¿toman desayuno? ¿Cuál de las comidas del día les gusta más y por qué? ¿Por qué razones se saltan algunas comidas del día? ¿Cuándo comen en familia? Dé tiempo para formular las respuestas.

DESARROLLO: Distribuya a los participantes en 5 grupos, cada grupo representará una comida del día más una colación:

- grupo 1: desayuno
- grupo 2: colación
- grupo 3: almuerzo
- grupo 4: onces
- grupo 5: cena

La tarea consiste en promocionar, a modo de publicidad, cada comida para que los otros niños de su edad se motiven a consumir la comida que ellos representan (la promoción es libre, con canciones, pregones de feria y otros). Invite y motive la creatividad y la libertad en esta tarea.

CIERRE: Explique la estructura ideal de un desayuno, colación, almuerzo, once y cena para este rango de edad. Cierre la actividad destacando lo importante que es comer de todos los alimentos en las cantidades adecuadas y respetando los horarios de las comidas. Destaque algunos tips (consejos o sugerencias) sobre los beneficios del comer en familia y disfrutar de ese espacio para compartir.

Despídase de los participantes felicitando la participación y la creatividad mostrada en la sesión, invite a no faltar a las sesiones del programa y motive la participación.

Círculo N°3 | Etiquetado nutricional

6 a 10 años 

Nombre de la actividad

Objetivo de la experiencia grupal

Recursos

Actividad

30 a 60 min

¡Alto! Un sello negro en el camino

Identificar alimentos altos en nutrientes críticos.

Anexo 8, Anexo 9, cinta adhesiva.

INICIO: Inicie dando la bienvenida a los participantes y explicando el objetivo de la sesión. Realice una ronda de presentación de los participantes. Luego pregunte: ¿Qué alimentos han visto que tienen sellos negros?, ¿para qué sirven los sellos?, ¿qué alimentos no tienen sellos?, ¿por qué creen que algunas personas prefieren alimentos sin sellos?

DESARROLLO: Invite a formar dos grupos, uno representará a los alimentos procesados y bebidas azucaradas (cada niño o niña representará a un alimento con un identificador – Anexo 8 y 9). El otro grupo tendrá la misión de pegar en una parte visible de los niños que representan al grupo de los alimentos y bebidas los sellos que ellos creen que tiene ese producto alimenticio. Invite a participar con respeto por el otro y reflexionar antes de colocar el sello.

Solicite al grupo de los alimentos que formen una fila para que usted evalúe si los sellos pegados son correctos.

CIERRE: Pida a los niños que evalúen la actividad realizada, luego comente la importancia de evitar el consumo de alimentos procesados y bebidas azucaradas, promocióne el consumo de alimentos frescos y naturales.

Para finalizar, despídase de los participantes invitando a no faltar a las sesiones del programa.

Círculo N°4 | Guías Alimentarias Chilenas

6 a 10 años 

Nombre de la actividad

Objetivo de la experiencia grupal

Recursos

Actividad

30 a 60
min

¡Se nota en la cara que comes rico y sano!

Conocer las Guías Alimentarias Chilenas (GABA).

Anexo 10, palo de helado, 2 círculos de cartulina, pegamento, tijeras, plumones.

INICIO: Inicie dando la bienvenida explicando el objetivo de la sesión, haga una ronda de presentación, destacando una característica positiva. Distribuya a los participantes en las mesas dispuestas con los materiales para que elaboren dos paletas (una con carita triste y otra con carita feliz que están en Anexo 10). Es importante que monitoree el tiempo de elaboración.

DESARROLLO: Indique que realizará una serie de preguntas y que para responder deben levantar la paleta que han elaborado, indique que deben registrar el número de “caritas” de sus respuestas. Posibles preguntas: ¿Tomaron o comieron al menos 3 veces al día, algún lácteo? ¿Comieron al menos 3 frutas en el día? ¿Comieron 2 veces a la semana legumbres? ¿Tomaron al menos 6 u 8 vasos de agua en el día? usted puede elaborar otras preguntas que respondan a las Guías.

CIERRE: Solicite autoevaluar con una nota, según el número de caritas que han obtenido. Invite a los niños a escribir un compromiso para mejorar un hábito alimentario. Comente la importancia de cumplir con las GABA, despídase de los participantes, recuerde e invite a no faltar a las sesiones del programa.

Círculos psicológicos

Círculo N°1 | El autocuidado

6 a 10 años 

Nombre de la actividad

Objetivo de la experiencia grupal

Recursos

Actividad

30 a 60
min

Acepto el desafío de autocuidarme

Identificar situaciones familiares de autocuidado.

Hojas blancas, lápices de colores.

INICIO: Dé la bienvenida explicando el objetivo de la sesión, proponga una presentación de los miembros del grupo. Por ejemplo, cada niño o niña dirá su nombre y nombrará su fruta o verdura favorita.

DESARROLLO: Guíe la conversación indagando el motivo inicial de consulta, use la marca textual: "Estoy aquí porque...".

Explique lo que significa la "restricción alimentaria", "la reducción de porciones" comentando sobre las cantidades y porciones de ingesta diaria. Promueva el momento para que el niño o niña identifique cómo se siente cuando debe escoger alimentos saludables y como ello fomenta su nivel de autocontrol. Use algunas de las siguientes preguntas:

Pregunta 1: ¿Cómo me siento cuando mamá me dice que debo comer poquito de eso que me gusta tanto (chocolates, golosinas, otros)

Pregunta 2: ¿Cómo me comporto cuando me dicen que no coma más de algo que me gusta mucho? ¿Qué cosas hago?

Pregunta 3: ¿Cómo crees que se siente mi mamá y/o cuidadora cuando respondes mal si ella te quiere cuidar con la alimentación?

Pregunta 4: ¿Es bueno o malo que mis padres y/o cuidadora me ayude a cuidar mi cuerpo?

Acompañar en la reflexión del niño o niña indagando sobre el nivel de autocuidado.

CIERRE: Guíe la conversación del cierre hacia el desafío de AUTOCUIDARME y tener un cuerpo saludable. Despídase y valore la participación, invite a seguir participando del programa.

Círculo N°2 | Las emociones

6 a 10 años 

Nombre de la actividad

Objetivo de la experiencia grupal

Recursos

Actividad

▼

30 a 60
min

Cambiando el foco de la alimentación

Identificar las emociones que gatillan hábitos alimentarios saludables y no saludables.

Fichas, plumones, cinta adhesiva.

INICIO: Dé la bienvenida explicando el objetivo de la sesión, reciba a los participantes con presentaciones novedosas, por ejemplo, usted los puede presentar. Es importante que al presentarse los niños y niñas indiquen su comida favorita y la emoción que los lleva a comer eso.

DESARROLLO: Reúna al grupo en círculo, pregunte qué emociones conocen, escríbalas en un lugar visible a medida que son nombradas, pida que hagan un gesto corporal para cada una. Guíe la conversación hacia la idea de cómo las emociones pueden hacernos escoger diferentes tipos de comida, oriente el trabajo hacia cómo poder cambiar la conducta de ingesta alimentaria hacia otro foco.

Haga preguntas de cómo resuelven las emociones o cómo sería posible hacerlo, en cada frase que identifique el niño o la madre-padre sobre su emoción usted podrá preguntar: ¿En vez de comer algo, cuando te sientes así..., qué crees que podrías hacer?. Entregue las fichas y plumones, para anotar las posibles acciones que "cambian el foco". Por ejemplo:

Frase 1: Cuando estoy triste me gusta comer chocolates.

Frase 2 (mejorada): Cuando esté triste pintaré un mandala.

CIERRE: Genere un espacio para realizar un compromiso personal donde diga "Yo me comprometo con mi cuerpo y mis emociones las autorregulo buscando una nueva acción".

Círculo N°3 | Las emociones

6 a 10 años 

Nombre de la actividad

Objetivo de la experiencia grupal

Recursos

Actividad

30 a 60
min

El inspector de las EMOCIONES

Identificar emociones básicas.

Cuento "El Monstruo de los colores", música para ambientar, instrucciones de juegos.

INICIO: Dé la bienvenida explicando el objetivo de la sesión, proponga una ronda de presentación, pregunte sobre las emociones que creen que existen. Otra posibilidad es hacer referencia a películas o canciones que muestran emociones fácilmente identificables.

DESARROLLO: Lea el texto a modo de "Cuenta Cuentos" "El monstruo de los colores" la idea es realizar esta actividad de manera lúdica y muy interactiva. Recree voces, apóyese en música para ambientar o un objeto mágico como un sombrero. También puede buscar el cuento en www.youtube.com Permita que se sienten en el suelo o de manera libre. Cierre este momento con una pequeña reflexión para dar inicio a un momento de juego:

- Jugar con los niños a identificar diferentes emociones de la vida cotidiana y cómo van cambiando de color ellos mismos dependiendo de la emoción que sienten. Ejemplo: me pongo rojo cuando no me compran un helado, pero desaparece cuando mi mamá me dice que iremos a la plaza a jugar.

CIERRE: Reflexione sobre cómo cada uno puede ser libre de sentir diferentes emociones. Está permitida la tristeza, la rabia, la alegría y el amor, pero en ningún caso ellas se asocian con la acción de comer o de no comer. Profundice en esta idea, preguntando qué les ha gustado de la sesión.

Para finalizar despídase de los asistentes invitando a seguir participando de las actividades del programa.

Círculo N°4 | Las emociones

6 a 10 años 

Nombre de la actividad

Objetivo de la experiencia grupal

Recursos

Actividad

30 a 60
min

Si sabe la emoción: baile

Identificar y reconocer emociones básicas.

Parlante y música para bailar.

INICIO: Dé la bienvenida al grupo explicando el objetivo de la sesión. Invite a los niños y niñas a recordar emociones que han vivido durante la semana o durante el día.

DESARROLLO: Nombre las emociones básicas e invite a los niños y niñas a reflexionar sobre la emoción que más los identifica en el día a día.

- Busque música que despierte diferentes emociones y que los niños deberán identificar y bailar. Por ejemplo: Baladas, rock, heavy metal, música de carnaval, otros.

CIERRE: Guíe la reflexión para que cada uno valore que se puede ser libre de sentir diferentes emociones. Está permitida la tristeza, la rabia, la alegría y el amor, pero debemos manejarlas y controlarlas.

Finalice despidiéndose e invitando a seguir participando de las actividades del programa. Valore la participación en la sesión.

(*) Recomendación para el profesional: Para que haya aprendizaje o introyección del objetivo, los niños deben repetir acciones, por ello este taller es similar al anterior.



Usuarios y usuarias
de 10 a 20 años

Círculos nutricionales

Círculo N°1 | Colaciones saludables

10 a 20 años 

Nombre de la actividad

¡Las colaciones de AGUAMAN! el súper héroe del momento

Objetivo de la experiencia grupal

Identificar colaciones saludables

Recursos

Anexo 11, lápices, reproductor de música, músicaailable

Actividad

INICIO: Dé la bienvenida explicando el objetivo de la sesión, pida los participantes que se presenten, incorpórese a esta presentación. Luego ponga música e invite a bailar por 5 minutos.

DESARROLLO: Solicite a los participantes trabajar en pareja con el Anexo 11. La tarea consiste en que cada participante coteje (compare y examine) con alimentos de igual equivalencia calórica (saludable v/s no saludable), es decir, el aporte calórico de un completo equivale a xx platos de frutas.

CIERRE: Comente sobre la definición de nutrientes críticos y la cantidad que contienen los alimentos procesados, promocióne el consumo de alimentos frescos y naturales. Al finalizar, despídase de los participantes invitando a no faltar a las sesiones del programa.

30 a 60
min

Círculo N°2 | Alimentación balanceada

10 a 20 años 

Nombre de la actividad

Objetivo de la experiencia grupal

Recursos

Actividad

30 a 60
min

Equilibrando al súper héroe que llevas dentro

Conocer un plan de alimentación saludable según rango de edad

Anexo 12, lápices, hojas para escribir

INICIO: Dé la bienvenida a los participantes explicando el objetivo de la sesión, luego haga una ronda de presentación nombrando a un súper héroe que los identifique o guste. Luego solicite a los participantes a formar parejas.

DESARROLLO: Solicite que cada pareja invente y caracterice a un superhéroe, describiendo poderes, habilidades, y su alimentación. Luego presentar a los otros participantes el superhéroe creado.

Explique lo que contiene un plan de alimentación balanceado para los súper héroes (para el rango de edad de los participantes). Destaque la importancia de conocer un plan de alimentación saludable según rango de edad.

CIERRE: Para cerrar entregue una pauta de alimentación (Anexo 12) a los participantes promocionando el consumo de alimentos frescos y naturales, destaque los beneficios de alimentarse como un súper héroe. Para finalizar despídase de los participantes invitando y recordando la importancia de participar y no faltar a las sesiones del programa.

Círculo N°3 | Etiquetado nutricional

10 a 20 años 

Nombre de la actividad

Objetivo de la experiencia grupal

Recursos

Actividad

30 a 60
min

¿Qué alimentos debe comer un súper héroe como tú?

Comprender la información nutricional de los alimentos

Envases de alimentos, lápices, hojas, reproductor de música, músicaailable

INICIO: Inicie dando la bienvenida a los participantes explicando el objetivo de la sesión, haga una ronda de presentación, ponga música y motive a bailar por 5 minutos. Luego invite a formar parejas de trabajo.

DESARROLLO: Entregue pistas de algunos alimentos procesados, dispuestos en una mesa (envases de alimentos). la tarea consiste en que los participantes descubran el alimento que esta siendo descrito. observando la información nutricional y sellos que contiene. Una vez descubierto el alimento, invite a generar recomendaciones para sus amigos compren alimentos frescos y saludables y eviten el consumo de alimentos procesados.

Solicite a cada pareja exponer su estrategia y apoye con mas información en caso que sea necesario.

CIERRE: Promocione el consumo de alimentos frescos y naturales. Al finalizar despídase de los participantes, agradezca la participación e invite a no faltar a las sesiones del programa.

Círculo N°4 | Guías Alimentarias Chilenas

10 a 20 años 

Nombre de la actividad

Objetivo de la experiencia grupal

Recursos

Actividad



30 a 60 min

Los súper héroes de las Guías Alimentarias

Conocer las Guías Alimentarias Chilenas (GABA)

Anexo 6, reproductor de música, músicaailable

INICIO: Inicie dando la bienvenida a los participantes explicando el objetivo de la sesión, luego haga una ronda de presentación en la que nombre un súper poder que les gustaría tener, únase a esta presentación. Luego ponga música invitando a los participantes a bailar por 5 minutos. A medida que bailan indique cambio de parejas. Al apagar la música, las parejas formadas trabajarán juntas.

DESARROLLO: Entregue a cada pareja una GABA (la tarea consiste en crear un súper héroe que identifique la guía entregada, indique que es importante que describan los súper poderes de cada uno. Luego del tiempo de trabajo, cada pareja expondrá los súper héroes creados con sus poderes para cada guía.

CIERRE: Para finalizar describa las características de una alimentación sana y variada. Motive el valor que tiene el cumplimiento de las GABA. Para cerrar la sesión, despídase de los participantes, recordando no faltar a las sesiones del programa.

Círculos psicológicos

Círculo N°1 | Las emociones

10 a 20 años 

Nombre de la actividad

Objetivo de la experiencia grupal

Recursos

Actividad

30 a 60
min

El cuidado emocional de los superhéroes

Identificar emociones asociadas a los estilos de vida saludables

Imágenes de súper héroes expresando diferentes emociones

INICIO: Dé la bienvenida explicando el objetivo de la sesión, promueva una ronda de preguntas asociadas al motivo del porqué están en el programa, cuáles son sus expectativas y qué esperan resolver. Usted debe intentar identificar al participante según la etapa de cambio que Prochaska propone, sólo como medio de diagnóstico.

DESARROLLO: Identifique el motivo de consulta, que generalmente es “bajar de peso”, “cuidarme”, “aprender a comer saludable”, otros. Dirija la conversación hacia las motivaciones personales y familiares que tiene relacionadas a la participación en el programa. Use preguntas como: ¿A qué creen que se debe tu sobrepeso? ¿qué estaremos haciendo mal? ¿creen que hay alguna emoción a la base para incrementar la ingesta de alimentos? ¿asocian el subir o bajar de peso a alguna emoción como: amor, tristeza, alegría, ira o miedo?

- Muestre imágenes de superhéroes donde representen diferentes emociones... Los superhéroes también sienten, y así como todas las personas, es importante reconocer las emociones en mí, aquellas que me movilizan en positivo y en negativo...
- Guíe para que se identifiquen las emociones que siento “aquí y ahora” frente al tratamiento que recién comienzo.

CIERRE: terminar la actividad con preguntas como: ¿Bajo qué emoción se van hoy a su casa? ¿Qué esperan para la siguiente sesión? Entre otras. Apoye y guíe al grupo a realizar un cierre afectuoso y recuerde asistir a las actividades del programa.

Círculo N°2 | Las emociones

10 a 20 años 

Nombre de la actividad

Objetivo de la experiencia grupal

Recursos

Actividad

▼

30 a 60
min

Equilibrando mis emociones

Identificar herramientas que gatillen hábitos saludables

Sillas o cojines para sentarse.

INICIO: Dé la bienvenida explicando el objetivo de la sesión, pida que hoy se presenten de una manera diferente. Buscando asociar las emociones con las elecciones de comida. Use la siguiente marca textual:

"Hola, mi nombre es... , cuando me siento feliz me gusta comer chocolates".

"Hola, soy..., cuando me enojo, no como nada".

DESARROLLO: Guíe la conversación en base a la asociación que existe entre la comida y la emoción que siente cada uno. Promueva que el grupo identifique emociones y situaciones en las que "ingerí en exceso... alimento o cuando no quise comer ningún alimento porque...".

Promueva el Juego:

- Divida al grupo en 5 equipos de 2 o 3 personas que representarán una emoción cada uno. Luego deberán dramatizar una escena donde hayan vivido alguna situación antes mencionada. Pero ahora transformándola, esto es, haciendo intervención en la escena para cambiar en positivo alguna parte de la historia y ayudar al protagonista a que finalmente busque otro medio de autorregulación que no sea la comida.

CIERRE: Guíe al grupo en reflexiones acerca de la Identificación de emociones versus identificación de situaciones que podrían llevarme a comer más de la cuenta o poco saludable. Finalice con una despedida afectuosa, destacando la participación en la sesión.

Círculo N°3 | La autoeficacia

10 a 20 años 

Nombre de la actividad

Objetivo de la experiencia grupal

Recursos

Actividad

30 a 60
min

Mr. Ansioso ¡desaparece!

Identificar herramientas de autorregulación de hábitos alimentarios

El profesional deberá revisar información sobre la ansiedad (existen varios materiales en www.youtube.com)

INICIO: Dé la bienvenida explicando el objetivo de la sesión, inicie el taller preguntando al grupo: ¿qué es la ansiedad?, ¿alguien ha sentido ansiedad?. Construyan en grupo una definición para el concepto.

DESARROLLO: Dramatice aspectos de la ansiedad y se transformará en MR. ANSIOSO, el objetivo de esta aparición es pedir ayuda a los participantes para que MR. ANSIOSO desaparezca.

Abra el diálogo y estar atento a lo que los participantes van comentando. Si capta elementos importantes debe detenerse y clarificar o apoyar el momento.

CIERRE: Busque que los participantes concluyan sobre la definición de ansiedad, en conjunto describan qué hacer cuando la ansiedad aparece y cómo aprender a autoregularse.

Puede usar tarjetas o palabras claves.

Finalice con la despedida emotiva y destaque la participación en la sesión.

Círculo N°4 | La autoeficacia

10 a 20 años 

Nombre de la actividad

Objetivo de la experiencia grupal

Recursos

Actividad

▼

30 a 60
min

¡Querer es poder!

Fortalecer la autoeficacia.

Tarjetas, plumones, cinta adhesiva

INICIO: Dé la bienvenida explicando el objetivo de la sesión. Tome como foco las emociones, la ansiedad y cómo autoregularse. Pregunte a los participantes ¿cómo se sienten hoy?, ¿cómo ha sido la semana?, ¿qué dificultades con la comida han tenido que sortear durante este proceso?, ¿cómo lo resolvieron?

DESARROLLO:

- Solicite a los participantes, escribir las emociones que identificaron al ingresar al programa, durante el programa y ahora. (no más de tres por categoría).
- Agrupe las tarjetas por categoría y péguelas en un lugar visible. Reflexione en grupo con la información de cada categoría y oriente la conversación hacia la importancia de la autoeficacia. Resalte la frase YO PUEDO CONSEGUIR MIS OBJETIVOS, YO PUEDO.

CIERRE: Finalice con la despedida emotiva y destaque la participación en la sesión.



Usuarios y usuarias
de 20 a 40 años

Círculos nutricionales

Círculo N°1 | Colaciones saludables

20 a 40 años 

Nombre de la actividad

Objetivo de la experiencia grupal

Recursos

Actividad

30 a 60
min

El mal del picoteo

Identificar colaciones ricas y saludables

Plumones, tarjetas, cinta adhesiva

INICIO: Inicie dando la bienvenida explicando el objetivo de la sesión, proponga a los participantes que se presenten e indiquen una motivación para asistir al taller. Luego pregunte: ¿en qué situaciones del día comen sin tener hambre?, ¿por qué creen que comen sin tener hambre?, ¿qué alimentos comen sin tener hambre? Motive a crear una definición colectiva de "picoteo".

DESARROLLO: Invite a los participantes a formar parejas, entregue tarjetas y plumones. La tarea consiste en registrar en las tarjetas los alimentos que consumen para picotear durante el día (una tarjeta por alimento). Luego cada pareja pegará las tarjetas en una muralla. Lea las tarjetas y en conjunto con los participantes, agrúpelas en saludables y no saludables, contando el número de alimentos por cada grupo. Luego entregue otro set de tarjetas, ahora deben anotar estrategias para evitar el consumo de alimentos no saludables entre las comidas, las que pegarán alrededor del grupo de alimentos no saludables.

Pregunte a los participantes qué acción estarían dispuestos a realizar para mejorar esta costumbre.

CIERRE: Comente sobre la cantidad de nutrientes críticos que contienen los alimentos procesados en pequeñas cantidades, promocionando el consumo de alimentos frescos y naturales.

Para finalizar, despídase de los participantes recordando no faltar a las sesiones del programa.

Círculo N°2 | Alimentación balanceada

20 a 40 años 

Nombre de la actividad

Objetivo de la experiencia grupal

Recursos

Actividad

60 a 90
min

Balanceando el menú

Conocer un plan de alimentación saludable según rango de edad.

Anexo 13, lápices, reproductor de música y músicaailable.

INICIO: Inicie dando la bienvenida a los participantes explicando el objetivo de la sesión, haga una ronda de presentación. Luego ponga música e invite a bailar por 5 minutos.

DESARROLLO: Identifique a cada participante con un alimento (Anexo 13), el que deberá estar en un lugar poco visible del cuerpo. Luego solicite que los participantes (de acuerdo a la recomendación de consumo) que se reúnan en el menor tiempo posible y sin hablar, para formar grupos según instrucciones, ejemplo: ¡en el día hay que consumir 3 frutas!, ¡2 platos de verduras!, ¡3 productos lácteos! Los participantes que están identificados con las frutas deberán juntarse en el menor tiempo posible y cuando lo logren gritaran ¡3 frutas! Repita la dinámica con otras recomendaciones de consumo, ganará el grupo que logre juntarse en el menor tiempo posible.

CIERRE: Promocione el consumo de alimentos frescos y naturales, valorando su aporte a la nutrición según edad. Para finalizar, despídase de los participantes agradeciendo la participación y recordando la importancia de no faltar a las sesiones del programa.

Círculo N°3 | Etiquetado nutricional

20 a 40 años 

Nombre de la actividad

Objetivo de la experiencia grupal

Recursos

Actividad

30 a 60
min

Igual nombre, igual aporte

Comprender la información nutricional de los alimentos.

Lápices, hojas, envases de distintos alimentos y reproductor de música.

INICIO: Inicie dando la bienvenida indicando el objetivo de la sesión, realice una ronda de presentación. Luego ponga música e invite a bailar por 5 minutos, solicitando después que los participantes se reúnan en pareja.

DESARROLLO: Disponga de distintos envases de alimentos, en donde cada pareja deberá cotejar (comparar y examinar) alimentos de igual aporte nutricional, un nutriente por pareja.

Luego del tiempo de trabajo, solicite a cada pareja que expongan los alimentos de similar aporte de calorías, proteínas, grasas totales, hidratos de carbono y sodio. Haga una descripción general del etiquetado nutricional y explique la información nutricional, recomendando comparar el aporte nutricional de los alimentos por 100 g de este y no por porción, explicita que esta cambia de una marca a otra.

CIERRE: Promocione el consumo de alimentos frescos y naturales, y en el caso de los alimentos procesados recomiende seleccionar aquellos con menos mensajes de advertencia (sellos negros). Al finalizar despídase y agradezca la asistencia de los participantes destacando la importancia de no faltar a las sesiones del programa.

Círculo N°4 | Guías Alimentarias Chilenas

20 a 40 años 

Nombre de la actividad

Objetivo de la experiencia grupal

Recursos

Actividad



60 a 90 min

¡Lleve porotos, frutas y verduras!

Conocer las Guías Alimentarias Chilenas (GABA).

Anexo 6, lápices y hojas.

INICIO: Inicie dando la bienvenida a los participantes explicando el objetivo de la sesión, proponga una ronda de presentación. Luego ponga música invitando a bailar por 5 minutos, luego solicite que los participantes se reúnan en pareja.

DESARROLLO: Entregue una hoja en donde cada pareja deberá escribir un pregón de feria que promocióne el consumo de la Guía Alimentaria seleccionada al azar (Anexo 6). De tiempo para preparar el pregón.

Solicite a cada pareja que exponga su pregón de feria para seleccionar el mejor. Invite a la creatividad.

Explique la importancia de practicar las GABA destacando los beneficios de ellas para la salud.

CIERRE: Solicite evaluar la actividad realizada, promocióne el consumo de alimentos frescos y naturales, y en el caso de los alimentos procesados recomiende seleccionar aquellos con menos sellos. Para finalizar despídase de los participantes valorando la participación e invitando a no faltar a las actividades del programa.

Círculos psicológicos

Círculo N°1 | La motivación

20 a 40 años

Nombre de la actividad

Objetivo de la experiencia grupal

Recursos

Actividad

30 a 60
min

¡Yo soy mi motor de motivación!

Identificar las motivaciones para mejorar la adherencia al programa.

Sillas o cojines para sentarse.

INICIO: Dé la bienvenida explicando el objetivo de la sesión, promueva la presentación de los participantes. Solicite que comenten cuál es la motivación que los trajo al programa. Identifique en la etapa del cambio que se encuentra el usuario.

DESARROLLO: Identificar en qué nivel de conexión se encuentran con ellos mismos para enfrentar este desafío de bajar de peso. Guíe la conversación sobre la importancia que debe existir de estar conectados entre “el cuerpo, la mente y la emoción” y de la energía personal que debemos tener para asumir la constancia en este plan. Solicite a cada participante buscar sus 3 palabras o frases motivadoras ejemplo: ¡vamos que se puede!, ¡un día más de logros!, invítelos a reflexionar y motivarse a no abandonar la adopción de hábitos saludables.

CIERRE: Finalice la actividad acogiendo las emociones vividas en la jornada e invitándolos al siguiente taller.

Círculo N°2 | Las emociones

20 a 40 años 

Nombre de la actividad

Objetivo de la experiencia grupal

Recursos

Actividad

▼

30 a 60
min

¿Qué me pasa con la restricción alimentaria?

Identificar las emociones predisponentes en el proceso de adopción de hábitos saludables.

Sillas o cojines para sentarse.

INICIO: Dé la bienvenida explicando el objetivo de la sesión, indague con los participantes cómo les ha ido con los compromisos en sus metas, qué es lo que ha sido lo más difícil de sobrellevar pensando en los primeros momentos del proceso de cambio de alimentación.

DESARROLLO: Solicite a cada participante a expresar cómo se ha sentido en este tiempo de cambios. Indague sobre qué emoción han sentido cuando se han visto enfrentado a situaciones donde deben restringir la ingesta de alimentos. Luego comente sobre algunos recursos personales que pueden ocupar para modificar la emoción y volver al objetivo (inteligencia emocional).

Trabaje para identificar el **motivo de las emociones** que han sentido. Explícite que la clave no está en ignorar las emociones, si no que en reconocerlas y saber porque le ocurren.

CIERRE: Motive una reflexión colectiva de cómo se han sentido en la actividad y de cómo les ayuda esta actividad en su plan o meta. Despídase amablemente e invite a participar de las actividades del programa.

Círculo N°3 | Las emociones

20 a 40 años 

Nombre de la actividad

Objetivo de la experiencia grupal

Recursos

Actividad

30 a 60
min

Si me caigo... ¡me paro y avanzo!

Identificar barreras para adoptar hábitos alimentarios saludables.

Sillas o cojines para sentarse, plumones, pizarra u hojas o tarjetas para anotar tips.

INICIO: Dé la bienvenida explicando el objetivo de la sesión, haga una presentación y pregunte cómo les ha ido con sus compromisos con el plan personal.

DESARROLLO: Pida que nombre situaciones cotidianas en las que se han sentido con dificultad para sobrellevar su plan alimentación, indague sobre qué han hecho para superarlas o si no han podido y cómo se han sentido con ello.

En conjunto los participantes, profesionales psicólogo y nutricionista, elaboran tips (consejos o sugerencias) para ayudar a los participantes a enfrentar con mejores herramientas las situaciones cotidianas. Trabajen ideas que refuercen el continuar con el tratamiento a pesar de las caídas, trabajar la idea de darse ciertos permisos evitando la palabra “premios vinculados a la comida” relacionados con el logro de algunas metas propuestas.

CIERRE: Promuevan que cada participante reflexione sobre los tips entregados y con su conciencia, de acuerdo a lo que a participante le haga mayor sentido. Despidase afectuosamente e invite a participar de las actividades del programa.

Círculo N°4 | La autoeficacia

20 a 40 años 

Nombre de la actividad

Objetivo de la experiencia grupal

Recursos

Actividad

▼

30 a 60
min

No puedo, no quiero, ¡LO LOGRÉ!

Fortalecer la autoeficacia relacionadas con la alimentación saludable y la actividad física.

Tarjetas, plumones y cinta adhesiva.

INICIO: Dé la bienvenida explicando el objetivo de la sesión. Tome como foco las emociones, la ansiedad y cómo autorregularse. Pregunte a los participantes ¿qué dificultades con la comida han tenido que sortear durante este proceso?, ¿cómo lo resolvieron?

DESARROLLO: Solicite a los participantes formar un círculo, y reflexionen sobre las estrategias utilizadas para fortalecer la autoeficacia y sobre las barreras que aún presentan para adoptar estilos de vida saludables.

Oriente la conversación hacia la importancia de la autoeficacia. Resalte la frase YO PUEDO CONSEGUIR MIS OBJETIVOS, ...YO PUEDO.

CIERRE: Finalice con la despedida emotiva y destaque la participación en la sesión.



Usuarios y usuarias
de 40 a 65 años

Círculos nutricionales

Círculo N°1 | Colaciones saludables

40 a 65 años 

Nombre de la actividad

Objetivo de la experiencia grupal

Recursos

Actividad

30 a 60
min

Colación lista

Identificar colaciones ricas y sanas.

Lápices, papelógrafo y cinta adhesiva.

INICIO: Dé la bienvenida a los participantes explicando el objetivo de la sesión, proponga una ronda de presentación. Luego pregunte a los participantes sobre situaciones del día en que observa que los integrantes de su familia picotean alimentos fuera de los horarios de las comidas establecidas. Anote las respuestas en un papelógrafo.

DESARROLLO: Invite a los participantes a formar parejas, las que deberán elaborar una colación para cada día de la semana, en el menor tiempo posible, la primera pareja que termine gritará ¡colación lista!

Solicite que lean las colaciones que han escrito para ser revisadas, es importante que la revisor haga una aproximación del cálculo nutricional, el que no deberá sobrepasar las 150 kilocalorías por colación, si la pareja ganadora sobrepasa las calorías, el juego sigue hasta que las colaciones elaboradas cumplan con el aporte calórico esperado.

Dé ejemplos de colaciones saludables y explique la importancia de comer frutas y/o verduras en las colaciones.

CIERRE: Comente sobre la gran cantidad de nutrientes críticos que contienen los alimentos procesados en pequeñas cantidades, promocióne el consumo de alimentos frescos y naturales.

Para finalizar despídase y destaque la importancia de no faltar a las sesiones del programa.

Círculo N°2 | Alimentación balanceada

40 a 65 años 

Nombre de la actividad

Objetivo de la experiencia grupal

Recursos

Actividad

30 a 60
min

El lunes comienzo la dieta

Conocer un plan de alimentación saludable de 1.500 kcal.

Plumones, papelógrafo y cinta adhesiva.

INICIO: Dé la bienvenida a los participantes explicando el objetivo de la sesión, proponga una ronda de presentación. Luego ponga música e invite a bailar por 5 minutos, terminado el baile, solicite a los participantes formar 3 grupos.

DESARROLLO: Invite a los participantes a elaborar una minuta de 1.500 a 1800 kcal. Recuerde que los errores identificados son una buena herramienta para educar. Cada grupo expondrá su minuta, explique claramente los pilares de una alimentación balanceada y las consecuencias de las dietas extremas. Es importante que aporte ejemplos o recoja las experiencias de los asistentes.

CIERRE: Promocione el consumo de alimentos frescos y naturales. Para finalizar, despídase de los participantes agradeciendo la participación y relevando la importancia de no faltar a las sesiones del programa.

Círculo N°3 | Etiquetado nutricional

40 a 65 años 

Nombre de la actividad

Objetivo de la experiencia grupal

Recursos

Actividad

30 a 60
min

La Compra inteligente

Comprender la información nutricional de los alimentos.

Lápices, hojas y envases de alimentos (al menos dos iguales de distintas marcas).

INICIO: Dé la bienvenida a los participantes explicando el objetivo de la sesión, proponga una ronda de presentación. Luego ponga música e invite a bailar por 5 minutos, al término, solicite que los participantes se reúnan en pareja.

DESARROLLO: Pregunte a los participantes ¿en qué se fija cuando compra algún alimento?, ¿cuál o cuáles alimentos son los preferidos por su familia?, ¿qué sucede si dejara de comprar alimentos no saludables como bebidas, snack dulces y salados? Solicite que los participantes formen parejas y entregue envases de distintos alimentos, (dos alimentos iguales pero de distinta marca). Invite a la y los participantes a describir los alimentos, anotando lo que les llame la atención.

Reflexione y entregue información sobre comprensión de la información nutricional, y de los mensajes de advertencia (sellos negros). Además, entregue tips de la compra inteligente.

CIERRE: Promocione el consumo de alimentos frescos y naturales, y en el caso de los alimentos procesados recomiende seleccionar aquellos con menos mensajes de advertencia (sellos negros). Para finalizar despídase de los participantes, recordando no faltar a las sesiones del programa.

Círculo N°4 | Guías Alimentarias Chilenas

40 a 65 años 

Nombre de la actividad

Objetivo de la experiencia grupal

Recursos

Actividad

30 a 60
min

Adivina buen adivinador son 10 y son lo mejor

Conocer las Guías Alimentarias Chilenas (GABA).

Anexo 6, lápices y hojas.

INICIO: Dé la bienvenida a los participantes explicando el objetivo de la sesión, proponga una ronda de presentación. Luego ponga música e invite a bailar por 5 minutos, solicite a los participantes que se reúnan en pareja.

DESARROLLO: Entregue una hoja, para que cada pareja escriba una adivinanza relacionada a la Guía Alimentaria seleccionada al azar (Anexo 6). Motive la creatividad. Luego solicite que cada pareja diga su adivinanza para, seleccionar la mejor. Promueva adivinar de qué se trata cada adivinanza. Explique la importancia de practicar las GABA, indicando los beneficios de ellas para la salud.

CIERRE: Promocione el consumo de alimentos frescos y naturales, y en el caso de los alimentos procesados recomiende seleccionar aquellos con menos sellos, dé ejemplos. Para finalizar, despídase de los asistentes recordando no faltar a las sesiones del programa.

Círculos psicológicos

Círculo N°1 | La motivación

40 a 65 años 

Nombre de la actividad

Identificando mi motivación

Objetivo de la experiencia grupal

Identificar motivaciones para la adopción de una alimentación saludable.

Recursos

Lápices, hojas, sillas y mesas.

Actividad

▼
30 a 60
min

INICIO: Dé la bienvenida al programa explicando el objetivo de la sesión, promueva la presentación de los participantes del grupo. Solicite que comenten cuál es la motivación que los trajo al programa. Usted debe ser capaz de identificar en la etapa del cambio que se encuentra el usuario.

DESARROLLO: Pida identificar en qué nivel de conexión se encuentran con ellos mismos para enfrentar este desafío de bajar de peso. Guíe la conversación sobre la importancia que debe existir de estar conectados entre el "Cuerpo, la mente y la emoción" y de la energía personal que debemos tener para asumir la constancia en este plan. Motive a que cada miembro escriba una carta dirigida a sí mismo, deseándose fuerza y éxito para conseguir su meta. Finalizando la carta la deben firmar con la frase: YO ME COMPROMETO CONMIGO MISMO, ASUMO EL DESAFIO DE CUIDARME.

CIERRE: Concluya la actividad acogiendo las emociones vividas en la jornada. Invitándolos al siguiente taller.

Círculo N°2 | Las emociones

40 a 65 años 

Nombre de la actividad

Objetivo de la experiencia grupal

Recursos

Actividad

30 a 60
min

¿Qué me pasa con la restricción alimentaria?

Identificar las emociones gatillantes de conductas y preferencias alimentarias.

Sillas o cojines para sentarse.

INICIO: Dé la bienvenida explicando el objetivo de la sesión, indague cómo les ha ido con los compromisos en sus metas y sobre qué es lo que ha sido lo más difícil de sobrellevar pensando en los primeros momentos del proceso de cambio de alimentación.

DESARROLLO: Usando la gesticulación y/o todo el cuerpo, promueva que cada participante muestre cómo se ha sentido en este tiempo de cambios. Plantee preguntas sobre qué emoción han sentido cuando se han visto enfrentado a situaciones donde deben restringir la ingesta de alimentos. Luego comente sobre algunos recursos personales que pueden ocupar para modificar la emoción y volver al objetivo (inteligencia emocional).

Comentario: Identificar el MOTIVO DE LAS EMOCIONES que han sentido (la clave no está en ignorar las emociones, si no que en reconocerlas y saber porque le ocurren).

CIERRE: Invite y guíe la reflexión colectiva de cómo se han sentido en la actividad y de cómo les ayuda esta actividad en su plan o meta. Despídase amablemente e invite a participar de las actividades del programa.

Círculo N°3 | Las emociones

40 a 65 años

Nombre de la actividad	Lo bueno del pasado vuelve al presente
Objetivo de la experiencia grupal	Identificar situaciones cotidianas y las emociones que debo enfrentar para mantener mi plan alimenticio.
Recursos	Sillas o cojines para sentarse, fotografías de los participantes que representan una etapa de vida entre los 15 a 40 años.
Actividad	INICIO: Dé la bienvenida explicando el objetivo de la sesión, pregunte cómo les ha ido con los compromisos adquiridos durante la participación en el programa. DESARROLLO: Pida que observen su fotografía y que relaten que rescataría de las etapas vividas (oriente la reflexión hacia hábitos de alimentación y actividad física pérdidas y que quisiera rescatar). Luego identifique situaciones cotidianas en las que podría retomar algunos hábitos saludables. En conjunto los participantes y los profesionales Trabajan ideas que refuercen el continuar con la alimentación saludable a pesar de las caídas y la edad. CIERRE: Invite y guíe la reflexión colectiva de cómo se han sentido en la actividad y de cómo les ayuda esta actividad en su plan o meta. Despídase amablemente y motive a participar de las actividades del programa.

30 a 60 min

Círculo N°4 | La autoeficacia

40 a 65 años 

Nombre de la actividad

Objetivo de la experiencia grupal

Recursos

Actividad

▼

30 a 60
min

¡Nunca es tarde para lograrlo!

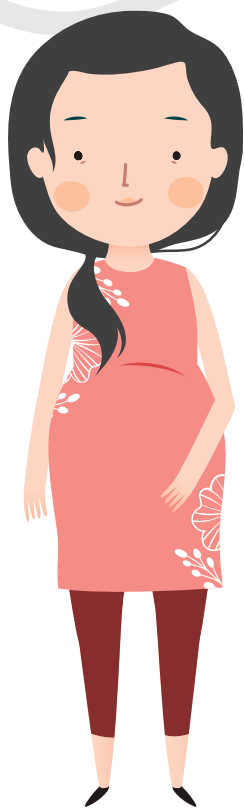
Fortalecer la autoeficacia en el cuidado de la salud.

Sillas o cojines para sentarse.

INICIO: Dé la bienvenida explicando el objetivo de la sesión. Tome como foco las emociones y el autocuidado. Pregunte a los participantes ¿cómo describiría a su familia o las personas con quién vive?, ¿qué cosas hace por su familia?, ¿qué cosas hace para usted?, ¿cuánto tiempo del día utiliza para usted?, ¿cómo cree usted que cuida su salud?

DESARROLLO: Solicite a los participantes, formar un círculo, y reflexionen sobre el tiempo y las instancias que utilizan los participantes para cuidar su salud. Comente sobre las barreras que aún presentan para adoptar estilos de vida saludables. Oriente la conversación hacia la importancia del autocuidado. Resalte la frase **yo soy responsable de mi salud y de mis actos.**

CIERRE: Finalice con la despedida emotiva y destaque la participación en la sesión.



Usuarías embarazadas

Círculos nutricionales

Círculo N°1 | Colaciones saludables

Embarazadas

Nombre de la actividad

Objetivo de la experiencia grupal

Recursos

Actividad

30 a 60
min

¡Entre las comidas, no olvides tu colación!

Identificar los alimentos para consumir en las colaciones.

Hojas, lápices y cinta adhesiva.

INICIO: Dé la bienvenida explicando el objetivo de la sesión, proponga una ronda de presentación. Invite a ponerse cómodas para enfrentar el trabajo. Pregunte: ¿Han tenido "antojos"? ¿qué alimentos son los que desean comer cuando tienen antojos?, ¿qué alimentos comen generalmente entre las comidas? Luego solicite a las participantes que se reúnan en pareja. También puede motivar que compartan anécdotas relacionadas con los antojos.

DESARROLLO: Solicite a cada pareja elaborar una minuta de colaciones para media mañana a lo menos para tres días. Luego las parejas deberán pegar, en una parte de la sala, las colaciones elaboradas y explicar por qué se proponen esas colaciones.

CIERRE: Retome las colaciones que son saludables y explique la importancia de la calidad nutricional de las colaciones consumidas en esta etapa de la vida y el impacto en el incremento de peso apropiado, seleccionen en grupo las colaciones mas adecuadas. Para finalizar despídase de las asistentes recordando no faltar a las sesiones del programa.

Círculo N°2 | Alimentación balanceada

Embarazadas

Nombre de la actividad	¡No hay que comer por dos!
Objetivo de la experiencia grupal	Conocer un plan de alimentación saludable durante el embarazo.
Recursos	Lápices y hojas.
Actividad	INICIO: Dé la bienvenida a las participantes explicando el objetivo de la sesión, proponga una ronda de presentación, para luego dar comienzo al taller, solicitando que las participantes se reúnan en pareja. Explique que es muy importante que aclaren sus dudas sobre un plan de alimentación saludable. DESARROLLO: Proponga estructuras de cada comida con algunos errores, los que tendrán que ser identificados y comentados por las participantes. Ejemplo (Desayuno: 2 panes con agregado, 1 taza grande de leche con 3 cucharadas de azúcar, una fruta y un yogur). CIERRE: Permita la formulación de preguntas o dudas sobre los errores identificados. Comente lo importante de la alimentación saludable durante el embarazo, y de comer cantidades apropiadas. Para finalizar despídase de las participantes, recordando no faltar a las sesiones del programa.

30 a 60 min

Círculo N°3 | Etiquetado nutricional

Embarazadas

Nombre de la actividad

Objetivo de la experiencia grupal

Recursos

Actividad

30 a 60
min

La Compra inteligente

Comprender la información nutricional de los alimentos.

Lápices, hojas y envases de alimentos.

INICIO: Dé la bienvenida a las participantes explicando el objetivo de la sesión, proponga una ronda de presentación. Luego inicie con las preguntas: ¿En qué se fijan cuando compran un alimento?, ¿cómo se puede identificar un alimento que tiene un alto aporte calórico?, ¿qué entiende de la información nutricional de los alimentos? Luego solicite que los participantes se reúnan en pareja.

DESARROLLO: Entregue distintos envases de alimentos a cada pareja. La tarea consiste en que cada pareja agrupe por el contenido de nutrientes que contenga cada alimento, por ejemplo: grupo 1, entregará envases que deberán agrupar por similar contenido de grasas totales.

Luego entregue pequeños tips (recomendaciones o sugerencias) para una compra inteligente, explicando cómo comparar el aporte nutricional entre dos alimentos (comprar por 100 g de alimentos clarificando que las porciones cambian de una marca a otra). Explique claramente el fundamento de los mensajes de advertencia (sellos en los alimentos).

CIERRE: Promocione el consumo de alimentos frescos y naturales, en el caso de los alimentos procesados recomiende seleccionar aquellos con menos sellos. Para finalizar, despídase de las participantes valorando su participación, recordando no faltar a las sesiones del programa.

Círculo N°4 | Guías Alimentarias Chilenas

Embarazadas

Nombre de la actividad

Objetivo de la experiencia grupal

Recursos

Actividad

30 a 60
min

Guiando mi alimentación

Identificar las Guías Alimentarias Chilenas (GABA) y comprender los beneficios de una alimentación saludable.

Anexo 6, lápices, cinta adhesiva y otros mensajes alimentarios.

INICIO: Dé la bienvenida a los participantes explicando el objetivo de la sesión, proponga una ronda de presentación. Inicie el taller con las siguientes preguntas: ¿Qué mensajes recuerda haber visto que promocioe alimentos?, ¿qué promoción de alimentos le ha llamado más la atención?, ¿por qué?, ¿qué mensajes saludables ha visto usted?, ¿cómo identifica que es un mensaje de alimentación saludable?

DESARROLLO: Disponga en una mesa una serie de mensajes alimentarios (Anexo 6), coloque mensajes repetidos que contienen las GABA y otros que publicitan alimentos con altos contenidos de nutrientes críticos (buscar mensajes en revistas). Solicite a cada participante pegar en una parte visible del cuerpo tres o más mensajes que identifique la alimentación de ella. Cada participante mostrará los mensajes seleccionados para comentar su elección. Luego explique las GABA, haciendo énfasis en sus beneficios y lo importante de cumplir con ellas durante el embarazo.

CIERRE: Promocione el consumo de alimentos frescos y naturales, y en el caso de los alimentos procesados recomiende seleccionar aquellos con menos mensajes de advertencia (sellos negros). Para finalizar, despídase de los participantes valorando la asistencia y la importancia de no faltar a las sesiones del programa.

Círculos psicológicos

Círculo N°1 | Las emociones

Embarazadas

Nombre de la actividad

Objetivo de la experiencia grupal

Recursos

Actividad

30 a 60
min

La alimentación y las emociones

Identificar conductas que fomentan los estilos de vida durante el embarazo.

Hojas de block grande, tijeras y pegamento, revistas, periódicos, recortes e imágenes de emociones, sillas o cojines para sentarse.

INICIO: Dé la bienvenida a las participantes explicando el objetivo de la sesión, utilice una dinámica grupal de distensión para ir presentándose y verbalizando sus motivaciones de estar aquí.

DESARROLLO: Forme parejas y ponga a disposición del grupo revistas, periódicos, recortes e imágenes de diferentes emociones que vinculan a la alimentación.

Posibles preguntas a trabajar que deben ser conectadas con las imágenes.

¿En la actualidad, cuáles son las emociones que sienten al comer?, ¿cómo afecta al embarazo nuestros hábitos alimentarios?, ¿la alimentación influye en nuestros cambios de ánimo?, ¿es importante la alimentación para el desarrollo intelectual de nuestros hijos?, ¿los antojos durante el embarazo existen?

Invite a reflexionar a los participantes lo que significa vivir un embarazo feliz, responsable y consciente de nuestros pensamientos, sentimientos y acciones.

CIERRE: Motive a que cada participante reconozca su responsabilidad de alguna conducta alimentaria dañina que esté realizando actualmente y pueda proponer algún cambio de manera interna o verbalizándola a sus compañeras si lo desea.

Círculo N°2 | Las emociones

Embarazadas

Nombre de la actividad

Objetivo de la experiencia grupal

Recursos

Actividad

30 a 60
min

Los sentidos y el alimento

Fortalecer emociones positivas vinculadas a los alimentos saludables.

Alimentos con aroma significativo fácil de manipular (cascaras de limón, hiervas) y un cojín o silla para sentarse, pañuelo para vendar los ojos.

INICIO: Dé la bienvenida explicando el objetivo de la sesión, trabaje una ronda de presentación y utilice una dinámica grupal de distensión y comunicación.**DESARROLLO:** Invite a las participantes a formar parejas, cada una en un cojín o silla se sentará frente a su pareja, una de la pareja tendrá los ojos vendados y con actitud receptiva su compañera le irá acercando a su nariz diferentes aromas de alimentos, por aproximadamente un minuto, para sentir y evocar situaciones asociadas a ese aroma. Luego será el turno de su compañera. Promueva preguntas como: ¿qué sienten?, ¿qué recuerdan?, ¿cómo se sentirá el cuerpo al comer este alimento?

Luego pida a todos los participantes, cerrar sus ojos y participar de imaginación que debe guiar a la comprensión del valor de los alimentos saludables y la conexión con la salud y las emociones.

CIERRE: Ofrezca la palabra para compartir lo que sintieron, cómo resolvieron las preguntas, señalar la importancia de identificar nuestras necesidades corporales y emocionales, identificar aquellas conductas automáticas o adictivas y sugerir espacios de relajación y conexión personal.

Para finalizar, en una palabra describir la experiencia de la sesión. Despídase amablemente e invite a participar de las actividades del programa.

Círculo N°3 | Las emociones

Embarazadas

Nombre de la actividad

Objetivo de la experiencia grupal

Recursos

Actividad

30 a 60
min

Manejando las emociones

Identificar las acciones que generan emociones positivas y/o negativas relacionadas con los hábitos alimentarios.

Papelógrafo, plumones y papeles con distintas escenas de emociones asociadas.

INICIO: Dé la bienvenida explicando el objetivo de la sesión, abra una ronda de presentaciones. Invite a los participantes a sentarse formando un semicírculo para dar inicio a la actividad.

DESARROLLO: Pregunte a las participantes ¿conocen la diferencia entre emociones y sentimientos? A partir de las respuestas, hace una breve exposición de la diferencia entre emociones y sentimientos.

Luego, cada participante deberá actuar una situación que tiene una emoción asociada. Para ello, entrega escrita una de las escenas contempladas previamente. Hagan un análisis en conjunto de esa emoción ejemplo: emoción: rabia, correlato físico: constricción de la cara y rigidez corporal, acciones inadecuadas de la emoción: agresión física o verbal, acciones adecuadas de la emoción: verbalizar la molestia y aplicar técnicas para controlar los impulsos (respirar y contar hasta 10).

CIERRE: Se realizará reflexión final sobre las emociones, su reconocimiento y expresión. Las emociones son necesarias, y todas tienen su función. Lo importante es saber reconocer que situaciones, elementos o personas las generan, intentar potenciar las emociones positivas que me hacen sentir bien y manejar de manera asertiva aquellas que me invaden de manera negativa. Despídase amablemente e invite a participar de las actividades del programa.

Círculo N°4 | La autoeficacia

Embarazadas

Nombre de la actividad

Objetivo de la experiencia grupal

Recursos

Actividad

▼

30 a 60
min

La clave del éxito está en mí

Favorecer la autoeficacia desarrollando habilidades para enfrentar situaciones de estrés.

Mesa amplia, hojas blancas y lápices. Música.

INICIO: Dé la bienvenida a las participantes explicando el objetivo de la sesión. utilizando una dinámica grupal los invitará a pensar sobre los desafíos propuestos durante el programa e indagará sobre los éxitos y fracasos.

DESARROLLO: Entregue una hoja y lápiz a cada participante, se sentarán en la mesa lo más cómodas posible y solicite:

“Dividirán la hoja en cuatro recuadros, en el cuadrado superior izquierdo escribirán aquellas capacidades, habilidades y elogios recibidos. En el cuadro superior derecho escribirán episodios positivos del que fueron protagonistas de reconocimiento familiar, social, académico o laboral; o algún aspecto personal que crea haber mejorado. En la parte inferior izquierda escribirá sus deseos, metas o expectativas futuras. Por último, en el recuadro inferior derecho escribirá alguna actividad que realizaba en su infancia gratamente y quisiera volver a experimentar en la actualidad”.

CIERRE: Guíe la reflexión grupal sobre la importancia de reconocer aspectos positivos de la vida, valorar los logros personales, identificando obstáculos en la adquisición de conductas saludables, invitándolas a identificar acciones que fortalezcan la autoeficacia.



Todas las edades
y dimensiones

Círculos: Todas las dimensiones

Círculo N°1 | Huertos urbanos

 Todas las edades   

Nombre de la actividad

Objetivo de la experiencia grupal

Recursos

Actividad

 60 a 90
min

Un huerto móvil

Elaborar almacigos en contenedores desechables.

Botellas plásticas, semillas, tierra de hoja, agua, palos de maqueta, cartulina, bolsas de basura.

INICIO: Cada uno de los profesionales: nutricionista, psicólogo(a) y el profesional de la actividad física, dan la bienvenida a los participantes a este taller y explican el objetivo de la sesión. Antes de comenzar la actividad, los profesionales solicitan a los participantes que se presenten y preguntan si alguno de ellos tiene huerto en su casa y cómo ha sido su experiencia.

Los profesionales explican lo que es un almacigo y comentan de los beneficios del consumo diario de verduras y frutas frescas.

DESARROLLO: Distribuyan las almacigueras (pueden ser cajas de leche, helados, botellas, o cajones de feria, etc) a los grupos, las que deberán ser llenadas con tierra de hoja o compost. Luego cada familia debe sembrar las semillas, que entregan los profesionales, para luego regar.

CIERRE: Por turnos, comenten los beneficios de tener un huerto en casa (nutricionales y emocionales). Permitan que los participantes comenten y expongan opiniones sobre la actividad, los pros y contras de desarrollarla en casa. El equipo se despide de los participantes y les recuerda no faltar a las sesiones del programa.

Círculo N°2 | Huertos urbanos

Todas las edades



Nombre de la actividad

Objetivo de la experiencia grupal

Recursos

Actividad

60 a 90
min

Mi huerto portátil

Conocer los beneficios de tener un huerto en el hogar.

Huerto comunitario, transporte, sombrero, zapatos cómodos y bloqueador solar, almácigos, semillas, agua para regar

INICIO: Cada uno de los profesionales: nutricionista, psicólogo(a) y el profesional de la actividad física, dan la bienvenida a los participantes a este taller y explican el objetivo de la sesión. Antes de comenzar la actividad, soliciten que cada participante se presente, luego inicien preguntando si alguno de ellos tiene huerto en su casa y cómo ha sido su experiencia.

Expliquen lo que es un almácigo y comenten los beneficios del consumo diario de verduras y frutas frescas.

DESARROLLO: En conjunto visiten un huerto de la comuna donde se explicará, a modo general, los pasos para hacer un huerto. Luego distribuyan las almacigueras, las que deben ser construidas por los participantes, para sembrar las semillas. Promuevan el cuidado del almácigo.

CIERRE: Por turnos, comenten los beneficios de tener un huerto en casa (nutricionales y emocionales) entreguen material complementario de apoyo. Como equipo se despiden de los participantes y les recuerdan no faltar a las sesiones del programa.



4.2

Consultas nutricionales y psicológicas



Usuarios y usuarias
de 0 a 6 años

Consultas nutricionales

Consulta N°1 | Ingreso

0 a 6 años 

Objetivo de la consulta

Conocer la situación alimentaria y nutricional del usuario y su familia, generando un plan de alimentación en conjunto y realizable, respetando la pertinencia cultural.

Actividad

ENCUADRE DE LA CONSULTA: Presentación formal y descripción de las acciones del programa.

DIAGNÓSTICO NUTRICIONAL INTEGRAL:

- Realice anamnesis clínica, personal, familiar y alimentaria nutricional. Consulte sobre hábitos de actividad física y vida al aire libre, que realizan en familia.
- Evalúe medidas antropométricas y califique el estado nutricional, construyendo curva pondoestatural, si cuenta con antecedentes previos.

CÁLCULO DE REQUERIMIENTOS NUTRICIONALES: Calcule los requerimientos nutricionales y elabore alimentación personalizado y consensuada, con metas a cumplir a corto plazo.

LINEAMIENTOS EDUCATIVOS: Según clasificación nutricional y grado de motivación de los padres o cuidadores del niño o niña, explique la pauta alimentaria, dando a conocer las consecuencias de una mala alimentación durante el crecimiento y desarrollo. Si procede, destaque la importancia de la lactancia materna.

PLANTEAMIENTO DE META: Apoye a plantear una meta relacionada de conducta alimentaria saludable que comenzará a cumplir en los próximos días. Promueva que sea medible como consumo de vasos de agua.

CIERRE: Entregue indicaciones de una alimentación saludable, repasando la pauta alimentaria, motivando el cumplimiento de la meta propuesta, destacando que la adherencia al tratamiento es un factor relevante para alcanzar las metas propuestas.

Consulta N°2 | Reforzamiento

0 a 6 años 

Objetivo de la consulta

Ajustar el plan de alimentación elaborado al ingreso del programa y evaluar el cumplimiento de metas planteadas, fortaleciendo la adherencia al programa.

Actividad

ENCUADRE DE LA CONSULTA: Explicar que se realizarán mediciones y preguntas que ayudarán a identificar los cambios en estado nutricional, prácticas alimentarias y de actividad física.

DIAGNÓSTICO NUTRICIONAL INTEGRAL:

- Pregunte sobre las metas planteadas y los cambios que han realizado en hábitos alimentarios, de actividad física y vida al aire libre.
- Efectúe medidas antropométricas y califique el estado nutricional, construyendo curva pondoestatural, con antecedentes previos.
- Evalúe cambios de estado nutricional y prácticas alimentarias del niño o niña, como también las motivaciones y barreras para la generación de hábitos saludables.

LINEAMIENTOS EDUCATIVOS: Refuerce los cambios positivos que se han realizado y proponer nuevas metas (en caso de que las metas establecidas en la consulta de ingreso, se hayan cumplido). En caso de no cumplir metas propuestas, identificar causas y sugerir estrategias de cambio.

PLANTEAMIENTO DE NUEVAS METAS: Solicite, a los padres o cuidadora del niño o niña, plantear nuevas metas relacionadas con alguna conducta alimentaria saludable o de actividad física que sea capaz de cumplir.

CIERRE: Refuerce indicaciones de una alimentación saludable, repasando la pauta alimentaria personalizada modificada, motivando el cumplimiento de las nuevas metas propuestas, destacando que la adherencia al tratamiento es un factor relevante para alcanzar las metas y felicitando a la madre o cuidadora por la adherencia y cumplimiento de compromisos.

Consulta N°3 | **Mantención**0 a 6 años **Objetivo de la consulta**

Fortalecer los hábitos alimentarios saludables adquiridos durante el proceso de participación del programa, ajustando (en caso que sea necesario), el plan de alimentación elaborado al ingreso del programa y evaluar el cumplimiento de metas planteadas en las consultas anteriores.

Actividad

ENCUADRE DE LA CONSULTA: Explique que se realizarán mediciones y preguntas que ayudarán a identificar los cambios en estado nutricional, conductas alimentarias y de actividad física que han realizado durante la participación del niño o niña en el programa.

DIAGNÓSTICO NUTRICIONAL INTEGRAL:

- Pregunte sobre los cambios que han realizado en hábitos alimentarios, de actividad física y vida al aire libre.
- Identifique estado nutricional, efectúe medidas antropométricas y califique el estado nutricional, construyendo curva pondoestatural, con antecedentes previos.

LINEAMIENTOS EDUCATIVOS: Realice síntesis de los cambios realizados, evaluando globalmente los resultados de la intervención, estimulando la continuidad de los hábitos saludables adquiridos, durante el proceso y acuerde estrategias y como abordar las dificultades para mantener los hábitos saludables.

CIERRE: Evalúe posibilidad de continuar en el programa si los padres o tutores expresan interés en ello. Motive a la familia a participar de actividades desarrolladas en la comuna orientadas al fomento de estilos de vida saludables.

Consultas psicológicas

Consulta N°1 | Ingreso

0 a 6 años 

Objetivo de la consulta

Actividad

Conocer al participante del programa: Identificar factores relevantes de su historia vital, las motivaciones de los padres o cuidador para participar del programa y el nivel exploratorio del niño con la comida saludable, clasificando según etapa de cambio en qué grado de motivación de encuentra.

ENCUADRE DE LA CONSULTA: El profesional se presentará y explicará en que consiste el programa y el proceso de acompañamiento.

ENTREVISTA SEMIESTRUCTURADA: Indagar en la historia vital del usuario o usuaria y antecedentes relevantes que permitan, identificar posibles patologías neuropsiquiátricas, factores de riesgo, fortalezas y debilidades para la adquisición de hábitos saludables.

APLICACIÓN DE ENCUESTA: El profesional aplicará una encuesta para identificar etapa de cambio del grupo familiar y realizará preguntas para reconocer nivel exploratorio del niño con la comida saludable (**sugerencias:** tiempo dedicado a estas actividades, ¿dirige estas actividades?, ¿hasta dónde le permite explorar?).

¿Transmite hábitos de cuidado personal a su hijo (alimentación saludable, deporte, hábitos higiénicos)?

1. Sí, he estado haciéndolo por más de 6 meses.
2. Sí, he estado haciéndolo por menos de 6 meses.
3. No, pero pienso intentarlo en los 30 próximos días.
4. No, pero pienso intentarlo en los próximos 6 meses.
5. No, y no pienso intentarlo en los próximos 6 meses.

¿Permite que su hijo explore el alimento saludable libremente?

1. Sí, he estado haciéndolo por más de 6 meses.
2. Sí, he estado haciéndolo por menos de 6 meses.
3. No, pero pienso intentarlo en los 30 próximos días.
4. No, pero pienso intentarlo en los próximos 6 meses.
5. No, y no pienso intentarlo en los próximos 6 meses.

LINEAMIENTOS EDUCATIVOS: Según etapa de clasificación de Proshaska y nivel exploratorio del niño con la comida saludable, realizar indicaciones para adherencia al programa, al fomento de estilos de vida saludable e incentivar la experiencia de descubrimiento en el niño a partir de la libre exploración del alimento saludable.

Consulta N°1 | Ingreso

0 a 6 años 

Actividad

PLANTEAMIENTO DE META: El profesional dará a conocer las fortalezas y debilidades de los padres o cuidadores en la adquisición de hábitos saludables y preguntará por alguna meta que quisieran plantearse como familia para cumplir hasta la próxima consulta (**metas participativas, específicas y medibles:** ¿Qué quiero lograr?, ¿hacia dónde quiero llegar?, ¿para qué quiero lograrlo?, ¿qué puedo hacer para lograrlo?).

CIERRE: El profesional motivará a los padres o cuidadores del usuario, a cumplir la meta planteada y reforzar las fortalezas individuales y del grupo familiar que fomentan conductas saludables.

El profesional refuerza la importancia de permitir la exploración de la comida saludable respetando el ritmo individual de desarrollo y la adherencia al programa e invita a participar activamente de las actividades y los controles con el equipo de salud.

Consulta N°2 | Reforzamiento

0 a 6 años 

Objetivo de la consulta

Actividad

Identificar aspectos relevantes del usuario o usuaria y sus padres o cuidadores durante el proceso vivido desde la primera consulta y generar estrategias de acción para fortalecer la adherencia, conductas exploratorias con la comida saludable y conductas saludables, clasificando según etapa de cambio en qué grado de motivación de encuentra.

ENTREVISTA SEMIESTRUCTURADA: Indagar en la historia vital del usuario o usuaria y antecedentes relevantes que ha vivido en estos últimos meses en relación a las metas planteadas en la primera sesión, identificando las fortalezas y debilidades vividas durante el proceso.

APLICACIÓN DE ENCUESTA: El profesional aplicará una encuesta a los padres o cuidador para identificar variaciones en etapa de cambio del grupo familiar y realizará preguntas para identificar nivel exploratorio del niño con la comida saludable (**sugerencias:** tiempo dedicado a estas actividades, ¿dirige estas actividades?, ¿hasta dónde le permite explorar?).

¿Transmite hábitos de cuidado personal a su hijo (alimentación saludable, deporte, hábitos higiénicos)?

1. Sí, he estado haciéndolo por más de 6 meses.
2. Sí, he estado haciéndolo por menos de 6 meses.
3. No, pero pienso intentarlo en los 30 próximos días.
4. No, pero pienso intentarlo en los próximos 6 meses.
5. No, y no pienso intentarlo en los próximos 6 meses.

¿Permite que su hijo explore el alimento saludable libremente?

1. Sí, he estado haciéndolo por más de 6 meses.
2. Sí, he estado haciéndolo por menos de 6 meses.
3. No, pero pienso intentarlo en los 30 próximos días.
4. No, pero pienso intentarlo en los próximos 6 meses.
5. No, y no pienso intentarlo en los próximos 6 meses.

LINEAMIENTOS EDUCATIVOS: El profesional entregará una serie de consejos para fortalecer la experiencia del descubrimiento en el niño a partir de la libre exploración del alimento saludable, según etapa de cambio del modelo transteórico de Proshaska.

Consulta N°2 | Reforzamiento

0 a 6 años 

Actividad

PLANTEAMIENTO DE META: El profesional le dará a conocer las fortalezas y debilidades de los padres o cuidadores en la adquisición de hábitos saludables y preguntará por alguna nueva meta que quisiera plantearse para cumplir hasta la próxima consulta (**metas participativas, específicas y medibles:** ¿Qué quiero lograr?, ¿hacia dónde quiero llegar?, ¿para qué quiero lograrlo?, ¿qué puedo hacer para lograrlo?).

CIERRE: El profesional motivará a los padres o cuidadores del usuario, a cumplir la meta planteada y reforzar las fortalezas individuales y del grupo familiar que fomentan conductas saludables.

El profesional refuerza la importancia de permitir la exploración de la comida saludable respetando el ritmo individual de desarrollo y la adherencia al programa e invita a participar activamente de las actividades y los controles con el equipo de salud.

Consulta N°3 | Mantención

0 a 6 años 

Objetivo de la consulta

Actividad

Identificar aspectos relevantes de los padres o cuidador, durante el proceso vivido desde la **SEGUNDA** consulta y generar estrategias de acción para incentivar conductas exploratorias con el alimento saludable, clasificando según etapa de cambio en qué grado de motivación de encuentra.

ENTREVISTA SEMIESTRUCTURADA: Indagar en la historia vital del usuario o usuaria y antecedentes relevantes que ha vivido en estos últimos meses en relación al cumplimiento de las metas planteadas por los padres o cuidadores en la **SEGUNDA** sesión, identificando las fortalezas y debilidades vividas durante el proceso.

APLICACIÓN DE ENCUESTA: El profesional aplicará una encuesta para identificar variaciones en etapa de cambio del grupo familiar y realizará preguntas para identificar nivel exploratorio del niño con la comida saludable (**sugerencias:** tiempo dedicado a estas actividades, ¿dirige estas actividades?, ¿hasta dónde le permite explorar?).

¿Transmite hábitos de cuidado personal a su hijo (alimentación saludable, deporte, hábitos higiénicos)?

1. Sí, he estado haciéndolo por más de 6 meses.
2. Sí, he estado haciéndolo por menos de 6 meses.
3. No, pero pienso intentarlo en los 30 próximos días.
4. No, pero pienso intentarlo en los próximos 6 meses.
5. No, y no pienso intentarlo en los próximos 6 meses.

¿Permite que su hijo explore el alimento saludable libremente?

1. Sí, he estado haciéndolo por más de 6 meses.
2. Sí, he estado haciéndolo por menos de 6 meses.
3. No, pero pienso intentarlo en los 30 próximos días.
4. No, pero pienso intentarlo en los próximos 6 meses.
5. No, y no pienso intentarlo en los próximos 6 meses.

LINEAMIENTOS EDUCATIVOS: El profesional entregará una serie de consejos para fortalecer la experiencia del descubrimiento en el niño a partir de la libre exploración del alimento saludable, según etapa de cambio del modelo transteórico de Proshaska.

Consulta N°3 | **Mantenimiento**

0 a 6 años 

Actividad

EVALUACIÓN PERSONAL: El profesional solicita a los padres o cuidador que realice una evaluación personal respecto a los logros y barreras percibidas del proceso.

CIERRE: El profesional motivará a los padres o cuidador del usuario, a cumplir las metas planteadas y reforzar las fortalezas individuales y del grupo familiar que fomentan conductas saludables.

El profesional refuerza positivamente la importancia de facilitar experiencias de descubrimiento en el niño y acompañarlo en la libre exploración del alimento saludable y en la adquisición de hábitos saludables.

Se despide cálidamente, invitándolo o invitándola a participar en este u otro programa.



Usuarios y usuarias
de 6 a 10 años

Consultas nutricionales

Consulta N°1 | Ingreso

6 a 10 años 

Objetivo de la consulta

Conocer la situación alimentaria y nutricional del usuario del programa generando un plan de alimentación.

Actividad

ENCUADRE DE LA CONSULTA: Presentación formal y descripción de las acciones del programa.

DIAGNÓSTICO NUTRICIONAL INTEGRAL:

- Realice anamnesis clínica, personal, familiar y alimentaria nutricional. Consulte sobre hábitos de actividad física y vida al aire libre, que realizan en familia.
- Evalúe presión arterial.
- Evalúe medidas antropométricas y califique el estado nutricional.

CÁLCULO DE REQUERIMIENTOS NUTRICIONALES: Calcule los requerimientos nutricionales y elabore alimentación personalizado y consensuada, con metas a cumplir a corto plazo.

LINEAMIENTOS EDUCATIVOS: Según clasificación nutricional y grado de motivación de los padres o cuidadores del niño o niña, explique la pauta alimentaria dando a conocer las consecuencias de una mala alimentación durante el crecimiento y desarrollo (destaque el tema de colaciones escolares, ingesta de alimentos entre comidas y tamaño).

PLANTEAMIENTO DE META: Solicite al niño o niña plantear una meta relacionada de conducta alimentaria saludable que comenzará a cumplir en los próximos días. Promueva que sea medible como consumo de vasos de agua, salir a jugar o caminar en familia al menos 2 veces por semana, llevar de colación alimentos como frutas, lácteos, verduras, frutos secos, etc.

CIERRE: Entregue indicaciones de una alimentación saludable, repasando la pauta alimentaria, motivando el cumplimiento de la meta propuesta, destacando que la adherencia al tratamiento es un factor relevante para alcanzar las metas propuestas.

Consulta N°2 | Reforzamiento

6 a 10 años 

Objetivo de la consulta

Ajustar el plan de alimentación elaborado al ingreso del programa y evaluar el cumplimiento de metas planteadas, fortaleciendo la adherencia al programa.

Actividad

ENCUADRE DE LA CONSULTA: Explicar que se realizarán mediciones y preguntas que ayudarán a identificar los cambios en estado nutricional, prácticas alimentarias y de actividad física.

DIAGNÓSTICO NUTRICIONAL INTEGRAL:

- Pregunte sobre los cambios que han realizado en hábitos alimentarios, de actividad física y vida al aire libre.
- Efectúe medidas de presión arterial y antropométricas. Califique el estado nutricional, y compare con antecedentes previos.
- Evalúe cambios de estado nutricional y prácticas alimentarias del niño o niña, como también las motivaciones y barreras para la generación de hábitos saludables.

LINEAMIENTOS EDUCATIVOS: Explicar que se realizarán mediciones y preguntas que ayudarán a identificar los cambios en estado nutricional, prácticas alimentarias y de actividad física.

PLANTEAMIENTO DE NUEVAS METAS: Solicite al niño/niña plantear nuevas metas, relacionadas con alguna conducta alimentaria saludable o de actividad física que sea capaz de cumplir.

CIERRE: Refuerce indicaciones de una alimentación saludable, repasando la pauta alimentaria personalizada modificada, motivando el cumplimiento de las nuevas metas propuestas, destacando que la adherencia al tratamiento es un factor relevante para alcanzar las metas y felicitando a la madre o cuidadora por la adherencia y cumplimiento de compromisos.

Consulta N°3 | **Mantención**6 a 10 años **Objetivo de la consulta**

Fortalecer los hábitos alimentarios saludables adquiridos durante la participación en el programa, ajustando (en caso que sea necesario), el plan de alimentación elaborado al ingreso del programa y evaluar el cumplimiento de metas planteadas en las consultas anteriores.

Actividad

ENCUADRE DE LA CONSULTA: Explicar que en esta tercera consulta, se realizarán mediciones y preguntas que ayudarán a identificar los cambios en estado nutricional, conductas alimentarias y de actividad física que han realizado durante la participación del niño o niña en el programa.

DIAGNÓSTICO NUTRICIONAL INTEGRAL:

- Pregunte sobre los cambios que han realizado en hábitos alimentarios, de actividad física y vida al aire libre.
- Evalúe presión arterial.
- Realice mediciones antropométricas y califique el estado nutricional.
- Evalúe cambios de estado nutricional y prácticas alimentarias del niño o niña.

LINEAMIENTOS EDUCATIVOS: Sintetice y evalúe los resultados de la intervención, estimulando la continuidad de los hábitos saludables adquiridos, durante el proceso y acordará estrategias para abordar las dificultades para mantener los hábitos saludables.

CIERRE: Entregue indicaciones de una alimentación saludable, repasando la pauta alimentaria, motivando el cumplimiento de la meta propuesta, destacando que la adherencia al tratamiento es un factor relevante para alcanzar las metas propuestas.

Consultas psicológicas

Consulta N°1 | Ingreso

6 a 10 años 

Objetivo de la consulta

Actividad

Conocer al participante del programa identificando factores relevantes de su historia vital, motivaciones de los padres o cuidador para participar del programa y el nivel de autocuidado asociado por el niño, clasificando según etapa de cambio en qué grado de motivación de encuentra.

ENCUADRE DE LA CONSULTA: El profesional se presentará y explicará en que consiste el programa y el proceso de acompañamiento (3 sesiones individuales y 5 sesiones grupales).

ENTREVISTA SEMIESTRUCTURADA: Indagar en la historia vital del usuario o usuaria y antecedentes relevantes que permitan, identificar posibles patologías neuropsiquiátricas, factores de riesgo, fortalezas y debilidades para la adquisición de hábitos saludables.

APLICACIÓN DE ENCUESTA: El profesional aplicará una encuesta para identificar etapa de cambio del grupo familiar y realizará preguntas para identificar el nivel de autocuidado asociado por el niño (**sugerencias:** ¿realizan actividades recreativas?, ¿permiten espacios de reflexión en la mesa sobre alimentación saludable?, ¿el niño cuenta con juegos que faciliten el aprendizaje de una alimentación saludable?, ¿se utiliza la comida chatarra para premiar?).

¿Transmite hábitos de cuidado personal a su hijo (alimentación saludable, deporte, hábitos higiénicos)?

1. Sí, he estado haciéndolo por más de 6 meses.
2. Sí, he estado haciéndolo por menos de 6 meses.
3. No, pero pienso intentarlo en los 30 próximos días.
4. No, pero pienso intentarlo en los próximos 6 meses.
5. No, y no pienso intentarlo en los próximos 6 meses.

Juega con su hijo una hora al día y realizan actividades al aire libre (autocuidado)?

1. Sí, he estado haciéndolo por más de 6 meses.
2. Sí, he estado haciéndolo por menos de 6 meses.
3. No, pero pienso intentarlo en los 30 próximos días.
4. No, pero pienso intentarlo en los próximos 6 meses.
5. No, y no pienso intentarlo en los próximos 6 meses.

Consulta N°1 | Ingreso

6 a 10 años 

Actividad

LINEAMIENTOS EDUCATIVOS: Según etapa de clasificación de Proshaska, y nivel de autocuidado asociado por el niño, realizar indicaciones para adherencia al programa, al fomento de estilos de vida saludable y tomar medidas que promuevan el autocuidado (**sugerencias:** realizar juegos familiares que aumenten el vocabulario sobre autocuidado, involucrarlo en la preparación del alimento).

PLANTEAMIENTO DE META: El profesional le dará a conocer las fortalezas y debilidades de los padres o cuidadores en la adquisición de hábitos saludables y preguntará por alguna meta que quisieran plantearse como familia para cumplir hasta la próxima consulta (**metas participativas, específicas y medibles:** ¿Qué quiero lograr?, ¿hacia dónde quiero llegar?, ¿para qué quiero lograrlo?, ¿qué puedo hacer para lograrlo?).

CIERRE: el profesional motivará al usuario, a cumplir la meta planteada y reforzar las fortalezas individuales y del grupo familiar que fomentan conductas saludables. Además, reforzará la importancia del autocuidado a partir de una alimentación saludable y de la adherencia al programa e invita a participar activamente de las actividades y los controles con el equipo de salud.

Consulta N°2 | Reforzamiento

6 a 10 años

Objetivo de la consulta

Actividad

Identificar aspectos relevantes del usuario o usuaria y sus padres o cuidadores durante el proceso vivido desde la primera consulta y generar estrategias de acción para fortalecer la adherencia a conductas saludables, promover el autocuidado a partir de una alimentación saludable, clasificando según etapa de cambio en qué grado de motivación de encuentra.

ENTREVISTA SEMIESTRUCTURADA: Indagar en la historia vital del usuario o usuaria y antecedentes relevantes que ha vivido en estos últimos meses en relación a las metas planteadas en la primera sesión, identificando las fortalezas y debilidades vividas durante el proceso.

APLICACIÓN DE ENCUESTA: El profesional aplicará una encuesta para identificar variaciones en etapa de cambio del grupo familiar y realizará preguntas para identificar el nivel de autocuidado asociado por el niño (**sugerencias:** ¿realizan actividades recreativas?, ¿permiten espacios de reflexión en la mesa sobre alimentación saludable?, ¿el niño cuenta con juegos que faciliten el aprendizaje de una alimentación saludable?, ¿se utiliza la comida chatarra para premiar?).

¿Transmite hábitos de cuidado personal a su hijo (alimentación saludable, deporte, hábitos higiénicos)?

1. Sí, he estado haciéndolo por más de 6 meses.
2. Sí, he estado haciéndolo por menos de 6 meses.
3. No, pero pienso intentarlo en los 30 próximos días.
4. No, pero pienso intentarlo en los próximos 6 meses.
5. No, y no pienso intentarlo en los próximos 6 meses.

Juega con su hijo una hora al día y realizan actividades al aire libre (autocuidado)?

1. Sí, he estado haciéndolo por más de 6 meses.
2. Sí, he estado haciéndolo por menos de 6 meses.
3. No, pero pienso intentarlo en los 30 próximos días.
4. No, pero pienso intentarlo en los próximos 6 meses.
5. No, y no pienso intentarlo en los próximos 6 meses.

LINEAMIENTOS EDUCATIVOS: El profesional entregará una serie de consejos para fortalecer el autocuidado a partir de la alimentación y respeto hacia sí mismo, según etapa de cambio del modelo transteórico de Proshaska.

Consulta N°2 | Reforzamiento

6 a 10 años 

Actividad

PLANTEAMIENTO DE META: El profesional le dará a conocer las fortalezas y debilidades del usuario o usuaria, padres o cuidadores en la adquisición de hábitos saludables y preguntará por alguna nueva meta que quisiera plantearse el usuario o usuaria para cumplir hasta la próxima consulta (**metas participativas, específicas y medibles:** ¿Qué quiero lograr?, ¿hacia dónde quiero llegar?, ¿para qué quiero lograrlo?, ¿qué puedo hacer para lograrlo?).

CIERRE: El profesional motivará al usuario, padres o cuidadores, a cumplir la meta planteada y reforzar las fortalezas individuales y del grupo familiar que fomentan conductas saludables.

Además, reforzará la importancia del respeto y valoración personal en el autocuidado y de la adherencia al programa e invita a participar activamente de las actividades y los controles con el equipo de salud.

Consulta N°3 | Mantención

6 a 10 años

Objetivo de la consulta

Actividad

Identificar aspectos relevantes del usuario o usuaria, padres o cuidadores, durante el proceso vivido desde la **SEGUNDA** consulta y generar estrategias de acción para fortalecer la valoración personal y el autocuidado a partir de conductas saludables, clasificando según etapa de cambio en qué grado de motivación de encuentra.

ENTREVISTA SEMIESTRUCTURADA: Indagar en la historia vital del usuario o usuaria y antecedentes relevantes que ha vivido en estos últimos meses en relación al cumplimiento de las metas planteadas en la **SEGUNDA** sesión, identificando las fortalezas y debilidades vividas durante el proceso.

APLICACIÓN DE ENCUESTA: El profesional aplicará una encuesta para identificar variaciones en etapa de cambio del grupo familiar y realizará preguntas para identificar el nivel de autocuidado asociado por el niño (**sugerencias:** ¿realizan actividades recreativas?, ¿permiten espacios de reflexión en la mesa sobre alimentación saludable?, ¿el niño cuenta con juegos que faciliten el aprendizaje de una alimentación saludable?, ¿se utiliza la comida chatarra para premiar?).

¿Transmite hábitos de cuidado personal a su hijo (alimentación saludable, deporte, hábitos higiénicos)?

1. Sí, he estado haciéndolo por más de 6 meses.
2. Sí, he estado haciéndolo por menos de 6 meses.
3. No, pero pienso intentarlo en los 30 próximos días.
4. No, pero pienso intentarlo en los próximos 6 meses.
5. No, y no pienso intentarlo en los próximos 6 meses.

¿Juega con su hijo una hora al día y realizan actividades al aire libre (autocuidado)?

1. Sí, he estado haciéndolo por más de 6 meses.
2. Sí, he estado haciéndolo por menos de 6 meses.
3. No, pero pienso intentarlo en los 30 próximos días.
4. No, pero pienso intentarlo en los próximos 6 meses.
5. No, y no pienso intentarlo en los próximos 6 meses.

LINEAMIENTOS EDUCATIVOS: El profesional entregará una serie de consejos para fortalecer la valoración personal y el autocuidado a partir de conductas saludables, según etapa de cambio del modelo transteórico de Proshaska.

Consulta N°3 | **Mantenimiento**

6 a 10 años 

Actividad

EVALUACIÓN PERSONAL: El profesional solicita al usuario o usuaria, padres o cuidador que realice una evaluación personal respecto a los logros y barreras percibidas del proceso.

CIERRE: El profesional motivará al usuario, a cumplir las metas planteadas y reforzar las fortalezas individuales y del grupo familiar que fomentan conductas saludables. El profesional refuerza positivamente la importancia de promover el respeto y cuidado de sí mismo a partir de la adquisición de hábitos saludables y se despide cálidamente, invitándolo o invitándola a participar en este u otro programa.



Usuarios y usuarias
de 10 a 20 años

Consultas nutricionales

Consulta N°1 | Ingreso

10 a 20 años 

Objetivo de la consulta

Conocer la situación alimentaria y nutricional del usuario o usuaria del programa y generar un plan de alimentación.

Actividad

ENCUADRE DE LA CONSULTA: Presentación formal y descripción de las acciones del programa.

DIAGNÓSTICO NUTRICIONAL INTEGRAL:

- Realice anamnesis clínica, personal, familiar y alimentaria nutricional. Consulte sobre hábitos de actividad física y vida al aire libre, que realizan en familia.
- Evalúe presión arterial.
- Evalúe medidas antropométricas y califique el estado nutricional, si cuenta con antecedentes previos.

CÁLCULO DE REQUERIMIENTOS NUTRICIONALES: Calcule los requerimientos nutricionales y elabore alimentación personalizado y consensuada, con metas a cumplir a corto plazo.

LINEAMIENTOS EDUCATIVOS: Según Clasificación nutricional y grado de motivación de los padres o cuidadores, explique la pauta alimentaria, dando a conocer las consecuencias de una mala alimentación durante el crecimiento y desarrollo.

PLANTEAMIENTO DE META: En conjunto, plantear una meta relacionada de conducta alimentaria saludable que comenzará a cumplir en los próximos días. Promueva que sea medible como consumo de vasos de agua, salir a jugar o caminar en familia al menos 2 veces por semana, llevar de colación alimentos como frutas, lácteos, verduras, frutos secos, etc.

CIERRE: Entregue indicaciones de una alimentación saludable, repasando la pauta alimentaria, motivando el cumplimiento de la meta propuesta, destacando que la adherencia al tratamiento es un factor relevante para alcanzar las metas propuestas. El profesional terminará la consulta, entregando indicaciones de una alimentación saludable, repasando la pauta alimentaria personalizada, motivando el cumplimiento de las metas, destacando que la adherencia al tratamiento es un factor relevante para lograr las metas planteadas.

Consulta N°2 | Reforzamiento

10 a 20 años 

Objetivo de la consulta

Ajustar el plan de alimentación elaborado al ingreso y evaluar el cumplimiento de metas planteadas por el beneficiario, fortaleciendo la adherencia al programa.

Actividad

ENCUADRE DE LA CONSULTA: Explicar que se realizarán mediciones y preguntas que ayudarán a identificar los cambios en estado nutricional, prácticas alimentarias y de actividad física.

DIAGNÓSTICO NUTRICIONAL INTEGRAL:

- Pregunte sobre los cambios que han realizado en hábitos alimentarios, de actividad física y vida al aire libre.
- Efectúe medidas de presión arterial y antropométricas. Califique el estado nutricional, y compare con antecedentes previos.
- Evalúe cambios de estado nutricional y prácticas alimentarias del niño o niña, como también las motivaciones y barreras para la generación de hábitos saludables.

LINEAMIENTOS EDUCATIVOS: Según Clasificación nutricional, reforzar los cambios positivos que se han realizado y proponer nuevas metas, en caso de que las metas establecidas en la consulta de ingreso se hayan cumplido. De no ser así, identificar causas y sugerir estrategias de cambio, manteniendo las metas establecidas en la primera consulta o reemplazándolas por otras.

PLANTEAMIENTO DE NUEVAS METAS:

CIERRE: Refuerce indicaciones de una alimentación saludable, repasando la pauta alimentaria personalizada modificada, motivando el cumplimiento de las nuevas metas propuestas, destacando que la adherencia al tratamiento es un factor relevante para alcanzar las metas y felicitando a la madre o cuidadora por la adherencia y cumplimiento de compromisos.

Consulta N°3 | **Mantención**10 a 20 años **Objetivo de la consulta**

Fortalecer los hábitos alimentarios saludables adquiridos durante el proceso de participación del programa, ajustando (en caso que sea necesario), el plan de alimentación elaborado al ingreso del programa y evaluar el cumplimiento de metas planteadas en las consultas anteriores.

Actividad

ENCUADRE DE LA CONSULTA: Explicar que en esta tercera consulta, se realizarán mediciones y preguntas que ayudarán a identificar los cambios en estado nutricional, conductas alimentarias y de actividad física que han realizado durante la participación del niño o niña en el programa.

DIAGNÓSTICO NUTRICIONAL INTEGRAL:

- Pregunte sobre los cambios que han realizado en hábitos alimentarios, de actividad física y vida al aire libre.
- Evalúe presión arterial.
- Realice mediciones antropométricas y califique el estado nutricional.
- Evalúe cambios de estado nutricional y prácticas alimentarias del niño o niña.

LINEAMIENTOS EDUCATIVOS: Sintetice y evalúe los resultados de la intervención, estimulando la continuidad de los hábitos saludables adquiridos, durante el proceso y acordará estrategias para abordar las dificultades para mantener los hábitos saludables.

CIERRE: Entregue indicaciones de una alimentación saludable, repasando la pauta alimentaria, motivando el cumplimiento de la meta propuesta, destacando que la adherencia al tratamiento es un factor relevante para alcanzar las metas propuestas.

Consultas psicológicas

Consulta N°1 | Ingreso

10 a 20 años 

Objetivo de la consulta

Actividad

Conocer al participante del programa identificando factores relevantes de su historia vital, las motivaciones para participar del programa y su relación con el alimento (por ejemplo: quién es el encargado de preparar el alimento y el significado socioemocional con la comida), clasificando según etapa de cambio en qué grado de motivación de encuentra.

ENCUADRE DE LA CONSULTA: El profesional se presentará y explicará en que consiste el programa y el proceso de acompañamiento (3 sesiones individuales y 5 sesiones grupales).

ENTREVISTA SEMIESTRUCTURADA: Indagar en la historia vital del usuario o usuaria y antecedentes relevantes que permitan, identificar posibles patologías neuropsiquiátricas, factores de riesgo, fortalezas y debilidades para la adquisición de hábitos saludables

APLICACIÓN DE ENCUESTA: El profesional aplicará una encuesta para identificar etapa de cambio individual.

Realizar preguntas para indagar en la relación con el alimento (**sugerencias:** ¿quién cocina en el hogar?, ¿junto a quién comes habitualmente?, ¿en qué estado emocional comes con mayor frecuencia?).

Cuando mi estado de ánimo cambia ¿busco soluciones relacionadas con el consumo de alimento?

1. Sí, he estado haciéndolo por más de 6 meses.
2. Sí, he estado haciéndolo por menos de 6 meses.
3. No, pero pienso intentarlo en los 30 próximos días.
4. No, pero pienso intentarlo en los próximos 6 meses.
5. No, y no pienso intentarlo en los próximos 6 meses.

¿Soy capaz de resolver los problemas que tengo con mi familia o amigos?

1. Sí, he estado haciéndolo por más de 6 meses.
2. Sí, he estado haciéndolo por menos de 6 meses.
3. No, pero pienso intentarlo en los 30 próximos días.
4. No, pero pienso intentarlo en los próximos 6 meses.
5. No, y no pienso intentarlo en los próximos 6 meses.

Consulta N°1 | Ingreso

10 a 20 años

Actividad

LINEAMIENTOS EDUCATIVOS: Según etapa de clasificación de Proshaska, realizar indicaciones para adherencia al programa y al fomento de estilos de vida saludable (**temas sugeridos:** estar en compañía al momento de alimentarse y evitar distractores. Espacio de comunicación, socialización y aprendizaje).

PLANTEAMIENTO DE META: El profesional le dará a conocer las fortalezas y debilidades del usuario o usuaria en la adquisición de hábitos saludables y preguntará por alguna meta que quisiera plantearse el usuario o usuaria para cumplir hasta la próxima consulta (**metas participativas, específicas y medibles:** ¿Qué quiero lograr?, ¿hacia dónde quiero llegar?, ¿para qué quiero lograrlo?, ¿qué puedo hacer para lograrlo?).

CIERRE: El profesional motivará al usuario, a cumplir la meta planteada y reforzar las fortalezas individuales que fomentan conductas saludables.
El profesional refuerza la importancia de la adherencia al programa e invita a participar activamente de las actividades y los controles con el equipo de salud.
Se involucrará a los padres o cuidador, en los casos en donde el adolescente no participe en la selección de su alimento y los espacios dedicados a compartir el alimento a nivel familiar sean escasos.

Consulta N°2 | Reforzamiento

10 a 20 años

Objetivo de la consulta

Actividad

Identificar aspectos relevantes del usuario o usuaria, durante el proceso vivido desde la primera consulta, generar estrategias de acción para fortalecer la adherencia a conductas saludables y reflexionar sobre la relación y el significado socioemocional con la comida, clasificando según etapa de cambio en qué grado de motivación de encuentra.

ENTREVISTA SEMIESTRUCTURADA: Indagar en la historia vital del usuario o usuaria y antecedentes relevantes que ha vivido en estos últimos meses en relación a las metas planteadas en la primera sesión, identificando las fortalezas y debilidades vividas durante el proceso.

APLICACIÓN DE ENCUESTA: El profesional aplicará una encuesta para identificar variaciones en etapa de cambio del grupo familiar e individual.

Realizar preguntas para indagar en la relación con el alimento (**sugerencias:** quién cocina en el hogar?, ¿junto a quién comes habitualmente?, ¿en qué estado emocional comes con mayor frecuencia?).

Cuando mi estado de ánimo cambia ¿busco soluciones relacionadas con el consumo de alimento?

1. Sí, he estado haciéndolo por más de 6 meses.
2. Sí, he estado haciéndolo por menos de 6 meses.
3. No, pero pienso intentarlo en los 30 próximos días.
4. No, pero pienso intentarlo en los próximos 6 meses.
5. No, y no pienso intentarlo en los próximos 6 meses.

¿Soy capaz de resolver los problemas que tengo con mi familia o amigos?

1. Sí, he estado haciéndolo por más de 6 meses.
2. Sí, he estado haciéndolo por menos de 6 meses.
3. No, pero pienso intentarlo en los 30 próximos días.
4. No, pero pienso intentarlo en los próximos 6 meses.
5. No, y no pienso intentarlo en los próximos 6 meses.

LINEAMIENTOS EDUCATIVOS: El profesional entregará una serie de consejos para fortalecer la autoeficacia, trabajar las frustraciones y la función socioemocional del alimento, según etapa de cambio del modelo transteórico de Proshaska.

Consulta N°2 | Reforzamiento

10 a 20 años

Actividad

PLANTEAMIENTO DE META: El profesional le dará a conocer las fortalezas y debilidades del usuario o usuaria en la adquisición de hábitos saludables y preguntará por alguna nueva meta que quisiera plantearse el usuario o usuaria para cumplir hasta la próxima consulta (**metas participativas, específicas y medibles:** ¿Qué quiero lograr?, ¿hacia dónde quiero llegar?, ¿para qué quiero lograrlo?, ¿qué puedo hacer para lograrlo?).

CIERRE: El profesional motivará al usuario, a cumplir la meta planteada y reforzar las fortalezas individuales y del grupo familiar que fomentan conductas saludables. El profesional refuerza la importancia de la adherencia al programa e invita a participar activamente de las actividades y los controles con el equipo de salud. En los casos que se involucre a los padres o cuidador, se reforzará la importancia de involucrar al participante en la preparación de su alimento y de brindar espacios de comunicación, socialización y aprendizaje en las comidas diarias y evitar distractores.

Consulta N°3 | Mantención

10 a 20 años

Objetivo de la consulta

Actividad

Identificar aspectos relevantes del usuario o usuaria (padres o cuidadores si fueron involucrados en el proceso) durante el proceso vivido desde la **SEGUNDA** consulta y generar estrategias de acción para fortalecer la función social de la alimentación y la adherencia a conductas saludables, clasificando según etapa de cambio en qué grado de motivación de encuentra.

ENTREVISTA SEMIESTRUCTURADA: Indagar en la historia vital del usuario o usuaria y antecedentes relevantes que ha vivido en estos últimos meses en relación al cumplimiento de las metas planteadas en la **SEGUNDA** sesión, identificando las fortalezas y debilidades vividas durante el proceso.

APLICACIÓN DE ENCUESTA: El profesional aplicará una encuesta para identificar variaciones en etapa de cambio del grupo familiar e individual.
Realizar preguntas para indagar en la relación con el alimento (**sugerencias:** ¿quién cocina en el hogar?, ¿junto a quién comes habitualmente?, ¿en qué estado emocional comes con mayor frecuencia?).

Cuando mi estado de ánimo cambia ¿busco soluciones relacionadas con el consumo de alimento?

1. Sí, he estado haciéndolo por más de 6 meses.
2. Sí, he estado haciéndolo por menos de 6 meses.
3. No, pero pienso intentarlo en los 30 próximos días.
4. No, pero pienso intentarlo en los próximos 6 meses.
5. No, y no pienso intentarlo en los próximos 6 meses.

¿Soy capaz de resolver los problemas que tengo con mi familia o amigos?

1. Sí, he estado haciéndolo por más de 6 meses.
2. Sí, he estado haciéndolo por menos de 6 meses.
3. No, pero pienso intentarlo en los 30 próximos días.
4. No, pero pienso intentarlo en los próximos 6 meses.
5. No, y no pienso intentarlo en los próximos 6 meses.

LINEAMIENTOS EDUCATIVOS: El profesional entregará una serie de consejos para fortalecer la autoeficacia, trabajar las frustraciones y la función socioemocional del alimento, según etapa de cambio del modelo transteórico de Proshaska.

Consulta N°3 | Mantención

10 a 20 años 

Actividad

EVALUACIÓN PERSONAL: El profesional solicita al usuario o usuaria que realice una evaluación personal respecto a los logros y barreras percibidas del proceso.

CIERRE: El profesional motivará al usuario, a cumplir las metas planteadas y reforzar las fortalezas individuales y del grupo familiar que fomentan conductas saludables. El profesional refuerza positivamente la importancia de la autoeficacia en la adquisición de hábitos saludables y la importancia de cada comida como espacios de comunicación, socialización y aprendizaje. Se despide cálidamente, invitándolo o invitándola a participar en este u otro programa.



Usuarios y usuarias
de 20 a 40 años

Consultas nutricionales

Consulta N°1 | Ingreso

20 a 40 años 

Objetivo de la consulta

Conocer la situación alimentaria y nutricional del usuario o usuaria del programa y generar un plan de alimentación.

Actividad

ENCUADRE DE LA CONSULTA: Presentación formal y descripción de las acciones del programa.

DIAGNÓSTICO NUTRICIONAL INTEGRAL:

- Realice anamnesis clínica, personal, familiar y alimentaria nutricional. Consulte sobre hábitos de actividad física y vida al aire libre, que realizan en familia.
- Evalúe presión arterial.
- Evalúe medidas antropométricas y califique el estado nutricional, si cuenta con antecedentes previos.

CÁLCULO DE REQUERIMIENTOS NUTRICIONALES: Calcule los requerimientos nutricionales y elabore un plan de alimentación personalizado y consensuado, con metas a cumplir a corto plazo.

LINEAMIENTOS EDUCATIVOS: Según Clasificación nutricional y grado de motivación del beneficiario, explicar la pauta alimentaria detalladamente, dando a conocer las consecuencias de una mala alimentación durante esta etapa de la vida. Además destacará la importancia de tener un peso saludable en esta etapa de la vida.

PLANTEAMIENTO DE META: Solicite plantear tres metas relacionadas con alguna conducta alimentaria saludable, y tres metas de actividad física que comenzará a cumplir desde hoy, teniendo presente que sea alcanzable.

CIERRE: Entregue indicaciones de una alimentación saludable, repasando la pauta alimentaria, motivando el cumplimiento de la meta propuesta, destacando que la adherencia al tratamiento es un factor relevante para alcanzar las metas propuestas.

Consulta N°2 | Reforzamiento

20 a 40 años 

Objetivo de la consulta

Ajustar el plan de alimentación elaborado al ingreso y evaluar el cumplimiento de metas planteadas por el o la usuaria del programa, fortaleciendo la adherencia.

Actividad

ENCUADRE DE LA CONSULTA: Explique que en esta tercera consulta, se realizarán mediciones y preguntas que ayudarán a identificar los cambios en estado nutricional, conductas alimentarias y de actividad física que han realizado.

DIAGNÓSTICO NUTRICIONAL INTEGRAL:

- Pregunte sobre los cambios que han realizado en hábitos alimentarios, de actividad física y vida al aire libre.
- Efectúe medidas de presión arterial y antropométricas. Califique el estado nutricional.
- Evalúe cambios de estado nutricional y prácticas alimentarias.

LINEAMIENTOS EDUCATIVOS: Sintetice y evalúe los resultados de la intervención, estimulando la continuidad de los hábitos saludables adquiridos, durante el proceso y acordará estrategias para abordar las dificultades para mantener los hábitos saludables.

CIERRE: Entregue indicaciones de una alimentación saludable, repasando la pauta alimentaria, motivando el cumplimiento de la meta propuesta, destacando que la adherencia al tratamiento es un factor relevante para alcanzar las metas propuestas.

Consulta N°3 | **Mantenimiento**20 a 40 años **Objetivo de la consulta**

Fortalecer los hábitos alimentarios saludables adquiridos durante la participación en el programa, ajustando (en caso que sea necesario), el plan de alimentación elaborado al ingreso del programa y evaluar el cumplimiento de metas planteadas en las consultas anteriores.

Actividad

ENCUADRE DE LA CONSULTA: Explicar que en esta tercera consulta se realizarán mediciones y preguntas que ayudarán a identificar los cambios en estado nutricional, conductas alimentarias y de actividad física que han realizado durante los 6 meses de participación en el programa.

DIAGNÓSTICO NUTRICIONAL INTEGRAL:

- Pregunte sobre los cambios que han realizado en hábitos alimentarios, de actividad física y vida al aire libre.
- Evalúe presión arterial.
- Realice mediciones antropométricas y califique el estado nutricional.
- Evalúe cambios de estado nutricional y prácticas alimentarias.

LINEAMIENTOS EDUCATIVOS: Sintetice y evalúe los resultados de la intervención, estimulando la continuidad de los hábitos saludables adquiridos, durante el proceso y acordará estrategias para abordar las dificultades para mantener los hábitos saludables.

CIERRE: Entregue indicaciones de una alimentación saludable, repasando la pauta alimentaria, motivando el cumplimiento de la meta propuesta, destacando que la adherencia al tratamiento es un factor relevante para alcanzar las metas propuestas.

Consultas psicológicas

Consulta N°1 | Ingreso

20 a 40 años 

Objetivo de la consulta

Actividad

Conocer al participante del programa identificando factores relevantes de su historia vital, y las motivaciones para participar del programa y su percepción de autoeficacia, clasificando según etapa de cambio en qué grado de motivación de encuentra.

ENCUADRE DE LA CONSULTA: El profesional se presentará y explicará en que consiste el programa y el proceso de acompañamiento (3 sesiones individuales y 5 sesiones grupales).

ENTREVISTA SEMIESTRUCTURADA: Indagar en la historia vital del usuario o usuaria y antecedentes relevantes que permitan, identificar posibles patologías neuropsiquiátricas, factores de riesgo, fortalezas y debilidades para la adquisición de hábitos saludables.

APLICACIÓN DE ENCUESTA: El profesional aplicará una encuesta para identificar etapa de cambio individual y autoeficacia.

¿Insisto en lo que me propongo, hasta cumplir mis metas?

1. Sí, he estado haciéndolo por más de 6 meses.
2. Sí, he estado haciéndolo por menos de 6 meses.
3. No, pero pienso intentarlo en los 30 próximos días.
4. No, pero pienso intentarlo en los próximos 6 meses.
5. No, y no pienso intentarlo en los próximos 6 meses.

Cuando tengo un problema ¿pienso varias alternativas de cómo resolverlo?

1. Sí, he estado haciéndolo por más de 6 meses.
2. Sí, he estado haciéndolo por menos de 6 meses.
3. No, pero pienso intentarlo en los 30 próximos días.
4. No, pero pienso intentarlo en los próximos 6 meses.
5. No, y no pienso intentarlo en los próximos 6 meses.

LINEAMIENTOS EDUCATIVOS: Según etapa de clasificación de Proshaska, realizar indicaciones para adherencia al programa y al fomento de estilos de vida saludable, y fortalecer la percepción de autoeficacia.

Consulta N°1 | Ingreso

20 a 40 años 

Actividad

PLANTEAMIENTO DE META: El profesional le dará a conocer las fortalezas y debilidades del usuario o usuaria en la adquisición de hábitos saludables y preguntará por alguna meta que quisiera plantearse el usuario o usuaria para cumplir hasta la próxima consulta (**metas participativas, específicas y medibles:** ¿Qué quiero lograr?, ¿hacia dónde quiero llegar?, ¿para qué quiero lograrlo?, ¿qué puedo hacer para lograrlo?).

CIERRE: El profesional motivará al usuario, a cumplir la meta planteada y reforzar las fortalezas individuales y del grupo familiar que fomentan conductas saludables. Además, reforzará la importancia de la adherencia al programa e invita a participar activamente de las actividades y los controles con el equipo de salud.

Consulta N°2 | Reforzamiento

20 a 40 años 

Objetivo de la consulta

Actividad

Identificar aspectos relevantes del usuario o usuaria, durante el proceso vivido desde la primera consulta y generar estrategias de acción para fortalecer la adherencia a conductas saludables y su percepción de autoeficacia, clasificando según etapa de cambio en qué grado de motivación de encuentra.

ENTREVISTA SEMIESTRUCTURADA: Indagar en la historia vital del usuario o usuaria y antecedentes relevantes que ha vivido en estos últimos meses en relación a las metas planteadas en la primera sesión, identificando las fortalezas y debilidades vividas durante el proceso.

APLICACIÓN DE ENCUESTA: El profesional aplicará una encuesta para identificar variaciones en etapa de cambio individual y autoeficacia.

¿Insisto en lo que me propongo, hasta cumplir mis metas?

1. Sí, he estado haciéndolo por más de 6 meses.
2. Sí, he estado haciéndolo por menos de 6 meses.
3. No, pero pienso intentarlo en los 30 próximos días.
4. No, pero pienso intentarlo en los próximos 6 meses.
5. No, y no pienso intentarlo en los próximos 6 meses.

Cuando tengo un problema ¿pienso varias alternativas de cómo resolverlo?

1. Sí, he estado haciéndolo por más de 6 meses.
2. Sí, he estado haciéndolo por menos de 6 meses.
3. No, pero pienso intentarlo en los 30 próximos días.
4. No, pero pienso intentarlo en los próximos 6 meses.
5. No, y no pienso intentarlo en los próximos 6 meses.

LINEAMIENTOS EDUCATIVOS: El profesional entregará una serie de consejos para fortalecer la autoeficacia y trabajar las frustraciones, según etapa de cambio del modelo transteórico de Proshaska.

PLANTEAMIENTO DE META: El profesional le dará a conocer las fortalezas y debilidades del usuario o usuaria en la adquisición de hábitos saludables y preguntará por alguna nueva meta que quisiera plantearse el usuario o usuaria para cumplir hasta la próxima consulta (**metas participativas, específicas y medibles:** ¿Qué quiero lograr?, ¿hacia dónde quiero llegar?, ¿para qué quiero lograrlo?, ¿qué puedo hacer para lograrlo?).

Consulta N°2 | Reforzamiento

20 a 40 años 

Actividad

CIERRE: El profesional motivará al usuario, a cumplir la meta planteada y reforzar las fortalezas individuales que le permitan participar en la solución de conflictos, creando estrategias de afrontamiento necesarias que fomentan conductas saludables. El profesional refuerza la importancia de la adherencia al programa e invita a participar activamente de las actividades y los controles con el equipo de salud.

Consulta N°3 | **Mantención**20 a 40 años 

Objetivo de la consulta

Actividad

Identificar aspectos relevantes del usuario o usuaria, durante el proceso vivido desde la **SEGUNDA** consulta y generar estrategias de acción para fortalecer la adherencia a conductas saludables y su percepción de autoeficacia, clasificando según etapa de cambio en qué grado de motivación de encuentra.

ENTREVISTA SEMIESTRUCTURADA: Indagar en la historia vital del usuario o usuaria y antecedentes relevantes que ha vivido en estos últimos meses en relación al cumplimiento de las metas planteadas en la **SEGUNDA** sesión, identificando las fortalezas y debilidades vividas durante el proceso.

APLICACIÓN DE ENCUESTA: El profesional aplicará una encuesta para identificar variaciones en etapa de cambio individual y autoeficacia.

¿Insisto en lo que me propongo, hasta cumplir mis metas?

1. Sí, he estado haciéndolo por más de 6 meses.
2. Sí, he estado haciéndolo por menos de 6 meses.
3. No, pero pienso intentarlo en los 30 próximos días.
4. No, pero pienso intentarlo en los próximos 6 meses.
5. No, y no pienso intentarlo en los próximos 6 meses.

Cuando tengo un problema ¿pienso varias alternativas de cómo resolverlo?

1. Sí, he estado haciéndolo por más de 6 meses.
2. Sí, he estado haciéndolo por menos de 6 meses.
3. No, pero pienso intentarlo en los 30 próximos días.
4. No, pero pienso intentarlo en los próximos 6 meses.
5. No, y no pienso intentarlo en los próximos 6 meses.

LINEAMIENTOS EDUCATIVOS: El profesional entregará una serie de consejos para fortalecer la autoeficacia y trabajar las frustraciones, según etapa de cambio del modelo transteórico de Proshaska.

EVALUACIÓN PERSONAL: El profesional solicita al usuario o usuaria que realice una evaluación personal respecto a los logros y barreras percibidas del proceso.

Consulta N°3 | **Mantención**

20 a 40 años 

Actividad

CIERRE: El profesional motivará al usuario, a cumplir las metas planteadas y reforzar las fortalezas individuales y del grupo familiar que fomentan conductas saludables. El profesional refuerza positivamente la importancia de la autoeficacia en la adquisición de hábitos saludables y se despide cálidamente, invitándolo o invitándola a participar en este u otro programa.



Usuarios y usuarias
de 40 a 65 años

Consultas nutricionales

Consulta N°1 | Ingreso

40 a 65 años 

Objetivo de la consulta

Conocer la situación alimentaria y nutricional del usuario del programa y generar un plan de alimentación.

Actividad

ENCUADRE DE LA CONSULTA: Presentación formal y descripción de las acciones del programa.

DIAGNÓSTICO NUTRICIONAL INTEGRAL:

- Realice anamnesis clínica, personal, familiar y alimentaria nutricional. Consulte sobre hábitos de actividad física y vida al aire libre, que realiza.
- Evalúe presión arterial.
- Evalúe medidas antropométricas y califique el estado nutricional.

CÁLCULO DE REQUERIMIENTOS NUTRICIONALES: Calcule los requerimientos nutricionales y elabore un plan de alimentación personalizado y consensuado, con metas a cumplir a corto plazo.

LINEAMIENTOS EDUCATIVOS: Según Clasificación nutricional y grado de motivación del beneficiario, explicar la pauta alimentaria detalladamente, dando a conocer las consecuencias de una mala alimentación durante esta etapa de la vida (destaque el consumo de alimentos como frutas y lácteos).

PLANTEAMIENTO DE META: Solicite plantear tres metas relacionadas con alguna conducta alimentaria saludable, y tres metas de actividad física que comenzará a cumplir desde hoy, teniendo presente que sea alcanzable.

CIERRE: Entregue indicaciones de una alimentación saludable, repasando la pauta alimentaria, motivando el cumplimiento de la meta propuesta, destacando que la adherencia al tratamiento es un factor relevante para alcanzar las metas propuestas.

Consulta N°2 | Reforzamiento

40 a 65 años 

Objetivo de la consulta

Ajustar el plan de alimentación elaborado al ingreso y evaluar el cumplimiento de metas planteadas por el beneficiario o beneficiaria, fortaleciendo la adherencia al programa.

Actividad

ENCUADRE DE LA CONSULTA: Explicar que en esta consulta, se realizarán mediciones y preguntas que ayudarán a identificar los cambios en estado nutricional, conductas alimentarias y de actividad física que han realizado durante la participación.

DIAGNÓSTICO NUTRICIONAL INTEGRAL:

- Pregunte sobre los cambios que han realizado en hábitos alimentarios, de actividad física y vida al aire libre.
- Efectúe medidas de presión arterial y antropométricas. Califique el estado nutricional.
- Evalúe cambios de estado nutricional y prácticas alimentarias.

LINEAMIENTOS EDUCATIVOS: Sintetice y evalúe los resultados de la intervención, estimulando la continuidad de los hábitos saludables adquiridos, durante el proceso y acordará estrategias para abordar las dificultades para mantener los hábitos saludables.

CIERRE: Refuerce indicaciones de una alimentación saludable, repasando la pauta alimentaria personalizada modificada, motivando el cumplimiento de las nuevas metas propuestas, destacando que la adherencia al tratamiento es un factor relevante para alcanzar las metas y felicitando a la madre o cuidadora por la adherencia y cumplimiento de compromisos.

Consulta N°3 | **Mantención**40 a 65 años **Objetivo de la consulta****Actividad**

Fortalecer los hábitos alimentarios saludables adquiridos durante el proceso de participación del programa, ajustando (en caso que sea necesario), el plan de alimentación elaborado al ingreso del programa y evaluar el cumplimiento de metas planteadas en las consultas anteriores.

ENCUADRE DE LA CONSULTA: Explicar que en esta consulta, se realizarán mediciones y preguntas que ayudarán a identificar los cambios en estado nutricional, conductas alimentarias y de actividad física que han realizado durante la participación.

DIAGNÓSTICO NUTRICIONAL INTEGRAL:

- Pregunte sobre los cambios que han realizado en hábitos alimentarios, de actividad física y vida al aire libre.
- Evalúe presión arterial.
- Realice mediciones antropométricas y califique el estado nutricional.
- Evalúe cambios de estado nutricional y prácticas alimentarias.

LINEAMIENTOS EDUCATIVOS: Sintetice y evalúe los resultados de la intervención, estimulando la continuidad de los hábitos saludables adquiridos, durante el proceso y acordará estrategias para abordar las dificultades para mantener los hábitos saludables.

CIERRE: Entregue indicaciones de una alimentación saludable, repasando la pauta alimentaria, motivando el cumplimiento de la meta propuesta, destacando que la adherencia al tratamiento es un factor relevante para alcanzar las metas propuestas.

Consultas psicológicas

Consulta N°1 | Ingreso

40 a 65 años 

Objetivo de la consulta

Actividad

Conocer al participante del programa identificando factores relevantes de su historia vital, las motivaciones para participar del programa y su percepción de autoeficacia, clasificando según etapa de cambio en qué grado de motivación de encuentra.

ENCUADRE DE LA CONSULTA: el profesional se presentará y explicará en que consiste el programa y el proceso de acompañamiento (3 sesiones individuales y 5 sesiones grupales).

ENTREVISTA SEMIESTRUCTURADA: Indagar en la historia vital del usuario o usuaria y antecedentes relevantes que permitan, identificar posibles patologías neuropsiquiátricas, factores de riesgo, fortalezas y debilidades para la adquisición de hábitos saludables.

APLICACIÓN DE ENCUESTA: El profesional aplicará una encuesta para identificar etapa de cambio individual y autoeficacia.

Preguntas para indagar en la percepción de autoeficacia del usuario (**sugerencias:** ¿cuenta con redes de apoyo familiar, emocional o social?).

¿Actualmente cuido mi salud?

1. Sí, he estado haciéndolo por más de 6 meses.
2. Sí, he estado haciéndolo por menos de 6 meses.
3. No, pero pienso intentarlo en los 30 próximos días.
4. No, pero pienso intentarlo en los próximos 6 meses.
5. No, y no pienso intentarlo en los próximos 6 meses.

¿Insisto en lo que me propongo, hasta cumplir mis metas?

1. Sí, he estado haciéndolo por más de 6 meses.
2. Sí, he estado haciéndolo por menos de 6 meses.
3. No, pero pienso intentarlo en los 30 próximos días.
4. No, pero pienso intentarlo en los próximos 6 meses.
5. No, y no pienso intentarlo en los próximos 6 meses.

LINEAMIENTOS EDUCATIVOS: Según etapa de clasificación de Proshaska, realizar indicaciones para adherencia al programa y al fomento de estilos de vida saludable. Además, enfatizar en la importancia de fortalecer sus redes de apoyo social y autoeficacia.

Consulta N°1 | Ingreso

40 a 65 años 

Actividad

PLANTEAMIENTO DE META: El profesional le dará a conocer las fortalezas y debilidades del usuario o usuaria en la adquisición de hábitos saludables y preguntará por alguna meta que quisiera plantearse el usuario o usuaria para cumplir hasta la próxima consulta (**metas participativas, específicas y medibles:** ¿Qué quiero lograr?, ¿hacia dónde quiero llegar?, ¿para qué quiero lograrlo?, ¿qué puedo hacer para lograrlo?).

CIERRE: El profesional motivará al usuario, a cumplir la meta planteada, reforzar las fortalezas individuales y fomentar.

El profesional refuerza la importancia de la adherencia al programa e invita a participar activamente de las actividades y los controles con el equipo de salud.

Consulta N°2 | Reforzamiento

40 a 65 años 

Objetivo de la consulta

Actividad

Identificar aspectos relevantes del usuario o usuaria, durante el proceso vivido desde la primera consulta y generar estrategias de acción para fortalecer la adherencia a conductas saludables y su percepción de autoeficacia, clasificando según etapa de cambio en qué grado de motivación de encuentra.

ENTREVISTA SEMIESTRUCTURADA: Indagar en la historia vital del usuario o usuaria y antecedentes relevantes que ha vivido en estos últimos meses en relación a las metas planteadas en la primera sesión, identificando las fortalezas y debilidades vividas durante el proceso.

APLICACIÓN DE ENCUESTA: El profesional aplicará una encuesta para identificar variaciones en etapa de cambio individual y autoeficacia.

Preguntas para indagar en la percepción de autoeficacia del usuario (**sugerencias:** ¿cuenta con redes de apoyo familiar, emocional o social?).

¿Actualmente cuido mi salud?

1. Sí, he estado haciéndolo por más de 6 meses.
2. Sí, he estado haciéndolo por menos de 6 meses.
3. No, pero pienso intentarlo en los 30 próximos días.
4. No, pero pienso intentarlo en los próximos 6 meses.
5. No, y no pienso intentarlo en los próximos 6 meses.

¿Insisto en lo que me propongo, hasta cumplir mis metas?

1. Sí, he estado haciéndolo por más de 6 meses.
2. Sí, he estado haciéndolo por menos de 6 meses.
3. No, pero pienso intentarlo en los 30 próximos días.
4. No, pero pienso intentarlo en los próximos 6 meses.
5. No, y no pienso intentarlo en los próximos 6 meses.

LINEAMIENTOS EDUCATIVOS: El profesional entregará una serie de consejos para fortalecer la autoeficacia y trabajar las frustraciones, identificando desde el usuario las posibilidades objetivas del ambiente físico y social, creencias sobre las competencias y oportunidades, y expectativas personales, según etapa de cambio del modelo transteórico de Proshaska.

Consulta N°2 | Reforzamiento

40 a 65 años 

Actividad

PLANTEAMIENTO DE META: El profesional le dará a conocer las fortalezas y debilidades del usuario o usuaria en la adquisición de hábitos saludables y preguntará por alguna nueva meta que quisiera plantearse el usuario o usuaria para cumplir hasta la próxima consulta (**metas participativas, específicas y medibles:** ¿Qué quiero lograr?, ¿hacia dónde quiero llegar?, ¿para qué quiero lograrlo?, ¿qué puedo hacer para lograrlo?).

CIERRE: El profesional motivará al usuario, a cumplir la meta planteada y reforzar las fortalezas individuales que fomentan conductas saludables, realizar una reapreciación de su eficacia en las acciones que han sido afectadas por las modificaciones biológicas significativas, optimizar sus talentos, concentrar esfuerzos en intereses focales y ejercer control sobre sus comportamientos.

El profesional refuerza la importancia de la adherencia al programa e invita a participar activamente de las actividades y los controles con el equipo de salud.

Consulta N°3 | Mantención

40 a 65 años

Objetivo de la consulta

Actividad

Identificar aspectos relevantes del usuario o usuaria, durante el proceso vivido desde la **SEGUNDA** consulta y generar estrategias de acción para fortalecer la adherencia a conductas saludables y su percepción de autoeficacia, clasificando según etapa de cambio en qué grado de motivación de encuentra.

ENTREVISTA SEMIESTRUCTURADA: Indagar en la historia vital del usuario o usuaria y antecedentes relevantes que ha vivido en estos últimos meses en relación al cumplimiento de las metas planteadas en la **SEGUNDA** sesión, identificando las fortalezas y debilidades vividas durante el proceso.

APLICACIÓN DE ENCUESTA: El profesional aplicará una encuesta para identificar variaciones en etapa de cambio del grupo familiar e individual.

Preguntas para indagar en la percepción de autoeficacia del usuario (**sugerencias:** ¿cuenta con redes de apoyo familiar, emocional o social?).

¿Actualmente cuido mi salud?

1. Sí, he estado haciéndolo por más de 6 meses.
2. Sí, he estado haciéndolo por menos de 6 meses.
3. No, pero pienso intentarlo en los 30 próximos días.
4. No, pero pienso intentarlo en los próximos 6 meses.
5. No, y no pienso intentarlo en los próximos 6 meses.

¿Insisto en lo que me propongo, hasta cumplir mis metas?

1. Sí, he estado haciéndolo por más de 6 meses.
2. Sí, he estado haciéndolo por menos de 6 meses.
3. No, pero pienso intentarlo en los 30 próximos días.
4. No, pero pienso intentarlo en los próximos 6 meses.
5. No, y no pienso intentarlo en los próximos 6 meses.

LINEAMIENTOS EDUCATIVOS: El profesional entregará una serie de consejos para fortalecer la autoeficacia y trabajar las frustraciones, reflexionando sobre la optimización de algunas capacidades físicas funcionales y el compromiso activo con la vida, según etapa de cambio del modelo transteórico de Proshaska.

EVALUACIÓN PERSONAL: El profesional solicita al usuario o usuaria que realice una evaluación personal respecto a los logros y barreras percibidas del proceso.

Consulta N°3 | **Mantención**

40 a 65 años 

Actividad

CIERRE: El profesional motivará al usuario, a cumplir las metas planteadas, reforzar las fortalezas individuales y fortalecer las redes de apoyo social que fomentan conductas saludables y aumentan la autoeficacia.

El profesional refuerza positivamente la importancia de la autoeficacia en la adquisición de hábitos saludables y se despide cálidamente, invitándolo o invitándola a participar en este u otro programa.



Usuarias embarazadas

Consultas nutricionales

Consulta N°1 | Ingreso

Embarazadas

Objetivo de la consulta

Conocer la situación alimentaria y nutricional de la beneficiaria del programa y generar un plan de alimentación.

Actividad

ENCUADRE DE LA CONSULTA: Presentación formal y descripción de las acciones del programa.

DIAGNÓSTICO NUTRICIONAL INTEGRAL:

- Realice anamnesis clínica, personal, familiar y alimentaria nutricional. Consulte sobre hábitos de actividad física y vida al aire libre.
- Evalúe presión arterial.
- Evalúe medidas antropométricas y califique el estado nutricional.

CÁLCULO DE REQUERIMIENTOS NUTRICIONALES: Calcule los requerimientos nutricionales y elabore un plan de alimentación personalizado y consensuado, con metas a cumplir a corto plazo.

LINEAMIENTOS EDUCATIVOS: Según Clasificación nutricional y grado de motivación del beneficiario, explicar la pauta alimentaria detalladamente, fundamentando los beneficios del consumo de frutas, verduras, lácteos, Además de a conocer las consecuencias de una mala alimentación durante el embarazo y las consecuencias del incremento de peso mayor a lo recomendado.

PLANTEAMIENTO DE META: Solicite plantear tres metas relacionadas con alguna conducta alimentaria saludable, y tres metas de actividad física que comenzará a cumplir desde hoy, teniendo presente que sea alcanzable.

CIERRE: Entregue indicaciones de una alimentación saludable, repasando la pauta alimentaria, motivando el cumplimiento de la meta propuesta, destacando que la adherencia al tratamiento es un factor relevante para alcanzar las metas propuestas.

Consulta N°2 | Reforzamiento

Embarazadas

Objetivo de la consulta

Ajustar el plan de alimentación elaborado al ingreso y evaluar el cumplimiento de metas planteadas por la beneficiaria, fortaleciendo la adherencia al programa.

Actividad

ENCUADRE DE LA CONSULTA: Explicar que en esta consulta, se realizaran mediciones y preguntas que ayudarán a identificar estado nutricional, conductas alimentarias y de actividad física que han realizado durante este periodo de tiempo.

DIAGNÓSTICO NUTRICIONAL INTEGRAL:

- Pregunte sobre los cambios que han realizado en hábitos alimentarios, de actividad física y vida al aire libre.
- Efectúe medidas de presión arterial y antropométricas. Califique el estado nutricional.
- Evalúe cambios de estado nutricional y prácticas alimentarias.

LINEAMIENTOS EDUCATIVOS: Según Clasificación nutricional y grado de motivación, refuerce los cambios positivos que se han realizado y proponer nuevas metas, en caso de que las metas establecidas en la consulta de ingreso se hayan cumplido. De no ser así, identificar causas y sugerir estrategias de cambio, manteniendo las metas establecidas en la primera consulta o reemplazándolas por otras.

CIERRE: Entregue indicaciones de una alimentación saludable, repasando la pauta alimentaria, motivando el cumplimiento de la meta propuesta, destacando que la adherencia al tratamiento es un factor relevante para alcanzar las metas propuestas.

Consulta N°3 | **Mantenimiento****Embarazadas** **Objetivo de la consulta**

Fortalecer los hábitos alimentarios saludables adquiridos durante la participación en el programa, ajustando (en caso que sea necesario), el plan de alimentación elaborado al ingreso del programa y evaluar el cumplimiento de metas planteadas en las consultas anteriores.

Actividad

ENCUADRE DE LA CONSULTA: Explicar que en esta consulta, se realizarán mediciones y preguntas que ayudarán a identificar los cambios en estado nutricional, conductas alimentarias y de actividad física que han realizado durante la participación del niño o niña en el programa.

DIAGNÓSTICO NUTRICIONAL INTEGRAL:

- Pregunte sobre los cambios que han realizado en hábitos alimentarios, de actividad física y vida al aire libre.
- Evalúe presión arterial.
- Realice mediciones antropométricas y califique el estado nutricional.
- Evalúe cambios de estado nutricional y prácticas alimentarias.

LINEAMIENTOS EDUCATIVOS: Sintetice y evalúe los resultados de la intervención, estimulando la continuidad de los hábitos saludables adquiridos, durante el proceso y acordará estrategias para abordar las dificultades para mantener los hábitos saludables.

CIERRE: Entregue indicaciones de una alimentación saludable, repasando la pauta alimentaria o modificando según etapa en que se encuentre la usuaria (nodriza) motivando el cumplimiento de la meta propuesta, destacando que la adherencia al tratamiento es un factor relevante para alcanzar las metas propuestas.

Consultas psicológicas

Consulta N°1 | Ingreso

Embarazadas 

Objetivo de la consulta

Actividad

Conocer al participante del programa identificando factores relevantes de su historia vital, las motivaciones para participar del programa y su percepción de autoeficacia en la etapa de gestación, clasificando según etapa de cambio en qué grado de motivación de encuentra.

ENCUADRE DE LA CONSULTA: El profesional se presentará y explicará en que consiste el programa y el proceso de acompañamiento (3 sesiones individuales y 5 sesiones grupales).

ENTREVISTA SEMIESTRUCTURADA: Indagar en la historia vital del usuario o usuaria y antecedentes relevantes que permitan, identificar posibles patologías neuropsiquiátricas, factores de riesgo, fortalezas y debilidades para la adquisición de hábitos saludables.

APLICACIÓN DE ENCUESTA: El profesional aplicará una encuesta para identificar etapa de cambio individual y autoeficacia.

Preguntas para indagar en la percepción de autoeficacia de la usuaria en la etapa de gestación (**sugerencias:** ¿intenta estar en ambientes tranquilos, acogedores y protegidos?, ¿dedica tiempo a descansar y conectarse con su hijo?).

¿Me siento segura de poder realizar acciones necesarias para mantenerme saludable en mi embarazo?

1. Sí, he estado haciéndolo por más de 6 meses.
2. Sí, he estado haciéndolo por menos de 6 meses.
3. No, pero pienso intentarlo en los 30 próximos días.
4. No, pero pienso intentarlo en los próximos 6 meses.
5. No, y no pienso intentarlo en los próximos 6 meses.

¿Insisto en lo que me propongo, hasta cumplir mis metas?

1. Sí, he estado haciéndolo por más de 6 meses.
2. Sí, he estado haciéndolo por menos de 6 meses.
3. No, pero pienso intentarlo en los 30 próximos días.
4. No, pero pienso intentarlo en los próximos 6 meses.
5. No, y no pienso intentarlo en los próximos 6 meses.

Consulta N°1 | Ingreso

Embarazadas

Actividad

LINEAMIENTOS EDUCATIVOS: Según etapa de cambio del modelo transteórico de Proshaska, realizar indicaciones para adherencia al programa y al fomento de estilos de vida saludable.

Contribuir a vivenciar la etapa gestacional a nivel emocional y corporal, de manera consciente y responsable.

PLANTEAMIENTO DE META: El profesional le dará a conocer las fortalezas y debilidades del usuario o usuaria en la adquisición de hábitos saludables y preguntará por alguna meta que quisiera plantearse el usuario o usuaria para cumplir hasta la próxima consulta (**metas participativas, específicas y medibles:** ¿Qué quiero lograr?, ¿hacia dónde quiero llegar?, ¿para qué quiero lograrlo?, ¿qué puedo hacer para lograrlo?).

CIERRE: El profesional motivará al usuario, a cumplir la meta planteada, reforzar las fortalezas individuales y fomentar.

El profesional refuerza la importancia de la adherencia al programa e invita a participar activamente de las actividades y los controles con el equipo de salud.

Consulta N°2 | Reforzamiento

Embarazadas

Objetivo de la consulta

Actividad

Identificar aspectos relevantes del usuario o usuaria, durante el proceso vivido desde la primera consulta y generar estrategias de acción para fortalecer la adherencia a conductas saludables su percepción de autoeficacia en la etapa de gestación, clasificando según etapa de cambio en qué grado de motivación de encuentra.

ENTREVISTA SEMIESTRUCTURADA: Indagar en la historia vital del usuario o usuaria y antecedentes relevantes que ha vivido en estos últimos meses en relación a las metas planteadas en la primera sesión, identificando las fortalezas y debilidades vividas durante el proceso.

APLICACIÓN DE ENCUESTA: El profesional aplicará una encuesta para identificar variaciones en etapa de cambio individual y autoeficacia.

Preguntas para indagar en la percepción de autoeficacia de la usuaria en la etapa de gestación (**sugerencias:** ¿intenta estar en ambientes tranquilos, acogedores y protegidos?, ¿dedica tiempo a descansar y conectarse con su hijo?).

¿Me siento segura de poder realizar acciones necesarias para mantenerme saludable en mi embarazo?

1. Sí, he estado haciéndolo por más de 6 meses.
2. Sí, he estado haciéndolo por menos de 6 meses.
3. No, pero pienso intentarlo en los 30 próximos días.
4. No, pero pienso intentarlo en los próximos 6 meses.
5. No, y no pienso intentarlo en los próximos 6 meses.

¿Insisto en lo que me propongo, hasta cumplir mis metas?

1. Sí, he estado haciéndolo por más de 6 meses.
2. Sí, he estado haciéndolo por menos de 6 meses.
3. No, pero pienso intentarlo en los 30 próximos días.
4. No, pero pienso intentarlo en los próximos 6 meses.
5. No, y no pienso intentarlo en los próximos 6 meses.

LINEAMIENTOS EDUCATIVOS: El profesional entregará una serie de consejos para fortalecer la autoeficacia y trabajar las frustraciones, según etapa de cambio del modelo transteórico de Proshaska.

Contribuir a vivenciar la etapa gestacional a nivel emocional y corporal, de manera consciente y responsable.

Consulta N°2 | Reforzamiento

Embarazadas

Actividad

PLANTEAMIENTO DE META: El profesional le dará a conocer las fortalezas y debilidades del usuario o usuaria en la adquisición de hábitos saludables y preguntará por alguna nueva meta que quisiera plantearse el usuario o usuaria para cumplir hasta la próxima consulta (**metas participativas, específicas y medibles:** ¿Qué quiero lograr?, ¿hacia dónde quiero llegar?, ¿para qué quiero lograrlo?, ¿qué puedo hacer para lograrlo?).

CIERRE: El profesional motivará al usuario, a cumplir la meta planteada y reforzar las fortalezas individuales que fomentan conductas saludables, el vínculo madre-hijo, la aceptación, empatía y autoeficacia. El profesional refuerza la importancia de la adherencia al programa e invita a participar activamente de las actividades y los controles con el equipo de salud.

Consulta N°3 | Mantención

Embarazadas

Objetivo de la consulta

Actividad

Identificar aspectos relevantes del usuario o usuaria, durante el proceso vivido desde la **SEGUNDA** consulta y generar estrategias de acción para fortalecer la adherencia a conductas saludables su percepción de autoeficacia durante la etapa de gestación, clasificando según etapa de cambio en qué grado de motivación se encuentra.

ENTREVISTA SEMIESTRUCTURADA: Indagar en la historia vital del usuario o usuaria y antecedentes relevantes que ha vivido en estos últimos meses en relación al cumplimiento de las metas planteadas en la **SEGUNDA** sesión, identificando las fortalezas y debilidades vividas durante el proceso.

APLICACIÓN DE ENCUESTA: El profesional aplicará una encuesta para identificar variaciones en etapa de cambio del grupo familiar e individual.

Preguntas para indagar en la percepción de autoeficacia de la usuaria durante su gestación (**sugerencias:** ¿intenta estar en ambientes tranquilos, acogedores y protegidos?, ¿dedica tiempo a descansar y conectarse con su hijo?).

¿Me siento segura de poder realizar acciones necesarias para mantenerme saludable en mi embarazo?

1. Sí, he estado haciéndolo por más de 6 meses.
2. Sí, he estado haciéndolo por menos de 6 meses.
3. No, pero pienso intentarlo en los 30 próximos días.
4. No, pero pienso intentarlo en los próximos 6 meses.
5. No, y no pienso intentarlo en los próximos 6 meses.

¿Persisto en lo que me he propuesto hasta llegar a alcanzar mis metas?

1. Sí, he estado haciéndolo por más de 6 meses.
2. Sí, he estado haciéndolo por menos de 6 meses.
3. No, pero pienso intentarlo en los 30 próximos días.
4. No, pero pienso intentarlo en los próximos 6 meses.
5. No, y no pienso intentarlo en los próximos 6 meses.

LINEAMIENTOS EDUCATIVOS: El profesional entregará una serie de consejos para fortalecer la autoeficacia y trabajar las frustraciones, según etapa de cambio del modelo transteórico de Proshaska.

EVALUACIÓN PERSONAL: El profesional solicita al usuario o usuaria que realice una evaluación personal respecto a los logros y barreras percibidas del proceso.

Consulta N°3 | **Mantenimiento**

Embarazadas

Actividad

CIERRE: El profesional motivará al usuario, a cumplir las metas planteadas, reforzar las fortalezas individuales y la importancia de realizar actividades que permitan la conciencia corporal, trabajar la respiración y relajación. Favoreciendo el vínculo madre-hijo, la aceptación, empatía y autoeficacia.

El profesional refuerza positivamente la importancia de la autoeficacia en la adquisición de hábitos saludables y se despide cálidamente, invitándolo o invitándola a participar en este u otro programa.



Componente N°2
Actividad física y
tiempo libre

5

Círculos de actividad física del programa EVS

0 a 6 años	Círculo N°1	Círculo N°2	Círculo N°3	Círculo N°4
 Act. física	Si me muevo, nos movemos	Me muevo libre como los animales de...	Somos tan fuerte como la naturaleza	Cuando me muevo me siento mejor
6 a 10 años	"Yo soy..." Juego de imitación de acciones deportivas y deportistas	Corredores en sus marcas, listos, ¡ya!	La gran batalla de colores	Creando un circuito de desafíos
 Act. física	Cambiamos la conducta sedentaria	"People are awesome" Las personas somos increíbles	Activándome diariamente	"Strength vs endurance" fuerza muscular vs resistencia cardiorrespiratoria
20 a 40 años	Yo elijo vida sana	¿Qué es eso de cansarse?, el gran tema de la fatiga	¡Cada día estoy más poderoso!	Es mejor cuando somos más
 Act. física	La caminata me mantiene activo	La base de todo es la fuerza	"Check list"	Es mejor cuando somos más
40 a 65 años				
 Act. física				
Embarazadas	Súper - ando los mitos	Mamás superpoderosas	Mamás superpoderosas 2	Mamás superpoderosas 3
 Act. física				
Todos los rangos de edad y dimensiones*	Huertos urbanos			
	Mi huerto portátil			



Círculos de actividad física

5.1



Usuarios y usuarias
de 0 a 6 años

Círculos de actividad física

Taller N°1 | Un concierto imaginario

0 a 6 años



Nombre de la actividad

Objetivos

Recursos

Actividad

30 a 60
min

Si me muevo, nos movemos

Conocer e identificar variables asociadas a la actividad física a través del juego.

Parlante y música que favorezca la ejecución de la actividad (no es excluyente).

INICIO: Dé la bienvenida explicando el objetivo de la sesión, pida a los participantes ponerse de pie, invite a utilizar la creatividad, entusiasmo y buena disposición con la actividad (se recomienda despejar el área de juego, evitando posibles obstáculos).

DESARROLLO: Como profesional de actividad física (PAF) invite a los participantes a que se imaginen en un concierto de música (ej. en un concierto de...), pida que comiencen a tocar la guitarra, muestre cómo se debe ejecutar el movimiento y los participantes lo deben imitar. Integre movimientos simples como imaginarse tocando instrumentos musicales: la batería, el bajo, la trompeta, etc, integre movimientos como: saltar, "correr en el puesto", elevar los brazos, etc.

CIERRE: Solicite que describa su nivel de fatiga. Explique las formas de evaluar la intensidad de una actividad física (ej. Escala de Borg). Explique los beneficios de la actividad física, despídase e invite a seguir participando de los talleres.

Taller N°2 | Dicen que hasta el tiempo corre

0 a 6 años 

Nombre de la actividad

Me muevo libre como los animales de...

Objetivos

Conocer las recomendaciones de actividad física a través del juego.

Recursos

Parlante y música que favorezca la ejecución de la actividad (no es excluyente).

Actividad

INICIO: Dé la bienvenida explicando el objetivo de la sesión, invite a ponerse de pie, motive la creatividad, entusiasmo y buena disposición con la actividad (se recomienda despejar el área de juego, evitando posibles obstáculos).

DESARROLLO: Invite a imaginar un paseo al zoo, pida a los participantes que comiencen a caminar en la sala acompañados de sus hijos, use sus condiciones creativas para relatar lo que sucede en este paseo, indique diversos encuentros con animales, promueva que los niños imiten, utilizando su creatividad, del mismo modo los padres pueden acompañar realizando el sonido de los animales que van apareciendo en este relato.

Sugerencias para el éxito de la actividad:

- Incluya animales conocidos, fáciles de imitar, utilizar frases que puedan favorecer el movimiento, ej. Nos encontramos a un caballo, los niños corren como..., moviéndose como..., saltando como..., etc.
- Indique que los movimientos se realicen más rápido o más lentos, etc.

CIERRE: Genere preguntas sobre el beneficio de actividad física (AF). Despídase y recuerde la participación en los talleres del programa.

▼
30 a 60
min

Taller N°3 | El mundo es nuestro

0 a 6 años 

Nombre de la actividad

Somos tan fuertes como la naturaleza

Objetivos

Reconocer en el entorno las posibilidades de realizar más actividad física.

Recursos

Implementos de psicomotricidad: bloques y conjuntos acolchados, juegos de equilibrio, piscinas de bolas, colchonetas. No es excluyente.

Actividad

INICIO: Dé la bienvenida y explique el objetivo de la sesión, organice un circuito de obstáculos o un área de juegos. Si no se dispone de ningún material, solo se despeja el área para realizar la actividad.

DESARROLLO: Considere al menos 3 estaciones en donde los niños puedan ser distribuidos de manera que todos tengan una participación activa en el juego, incorpore lanzamientos de pelotas, apilamientos de bloques, bloques de equilibrio, etc. Solicitarle a los adultos colaboración en la creación de un entorno amistoso, colaborativo y solidario.

Si no se dispone de implementos solicite a los padres que se transformen en los "materiales de juego", ej. un adulto puede transformarse en un árbol y con la ayuda y supervisión de otro adulto, se le puede pedir al infante que trate de "escalar el árbol".

CIERRE: Recuerde el tema del taller **El mundo es nuestro**, ayuda a que indiquen la posibilidad de realizar juegos y actividad física (AF) en el hogar y al aire libre. Reflexione sobre la presencia de parques o áreas de esparcimiento cerca del hogar, plantear soluciones. Despidase e invite a seguir participando en los talleres.

▼
30 a 60
min

Taller N°4 | El movimiento es vida

0 a 6 años 

Nombre de la actividad

Objetivos

Recursos

Actividad

30 a 60
min

Cuando me muevo me siento mejor

Conocer e identificar como funciona nuestro organismo y como el ejercicio físico lo mejora.

Parlante, música que favorezca la ejecución de la actividad y colchonetas.
No es excluyente.

INICIO: Dé la bienvenida explicando el objetivo de la sesión, solicite a los participantes que trabajen juntos en identificar las distintas partes del cuerpo. Para ello, realiza una dinámica que mencione las distintas partes del cuerpo. Es importante que usted tenga cierto dominio de esta dinámica u otra de similares características, que permita introducir el taller reconociendo las distintas partes del cuerpo.

DESARROLLO: Plantee que es necesario ver qué pasa con el cuerpo humano cuando estamos en reposo y cuando realizamos ejercicio físico (EF).

- **En reposo:** solicite que formen pequeños grupos de trabajo y observen a un voluntario que debe acostarse en el suelo o en una colchoneta. Deben identificar tres aspectos básicos en la persona (mirar, escuchar y sentir = MES), el ejercicio es preguntar ¿qué se debe mirar, escuchar y sentir para saber que estamos vivos? Preguntar de forma lúdica .
- **En el ejercicio:** solicite a todos que se pongan de pie y que realicen distintos movimientos ej. correr en el lugar, realizar saltos en la sala a pies juntos, etc. Realizar estos ejercicios por al menos 1 minuto y preguntar qué sensaciones experimentan, darles un minuto de pausa, utilizar criterio profesional identificando si algún participante necesita más tiempo de pausa, y repetir al menos 1 vez más.

CIERRE: Explique de forma sencilla que el EF produce efectos inmediatos al organismo entre ellos, acelera la frecuencia cardiaca, reflexione sobre estos efectos que favorecen al organismo para que funcione de mejor forma y que las personas mejoran su estado de ánimo, cuando se realizan de manera frecuente. Despídase y valore la participación en la sesión, invite a seguir participando de las actividades del programa.



Usuarios y usuarias
de 6 a 10 años

Círculos de actividad física

Taller N°1 | Mantente en movimiento

6 a 10 años 

Nombre de la actividad

Objetivos

Recursos

Actividad

30 a 60
min

"Yo soy..." Juego de imitación de acciones deportivas y deportistas

Demostrar disposición al esfuerzo personal, superación y perseverancia conociendo que es la condición física y que beneficios se obtienen al mejorarla.

Imágenes de deportistas destacados a nivel nacional e internacional. Imágenes impresas, imágenes del diario, PPT, etc. Seleccione 5 disciplinas deportivas. Un balón o pelota y cinta de enmascarar o conos (no es excluyente).

INICIO: Dé la bienvenida explicando el objetivo de la sesión, invite a ponerse de pie. Una vez dispuesto el espacio, pida que lo imiten en la revisión de distintos **gestos deportivos**. Usted debe ser capaz de mostrar ej. el gesto técnico del saque de tenis, el golpe de revés de un tenis, etc. Repita al menos 5 veces solicitándole a los niños y niñas que lo imiten, recuerde que ¡Lograr cautivar requiere entusiasmo!

DESARROLLO: Presente brevemente al menos 5 deportistas destacados de distintas disciplinas (no más de 5 minutos). Debe indicar las características más destacadas de cada deportista.

Pida que elijan imitar al deportista qué más les gusta (si la cantidad de participantes es muy numerosa, se deben formar grupos, si se repite el deportista destacado, designar al azar). Solicite a los niños que se imaginen como es el entrenamiento de cada deportista y que se imaginen realizando algunos ejercicios que su deportista realizaría normalmente.

Puede realizar la entrega de balones y delimitar las **zonas de entrenamiento**, diseñando por ej. cuadrados, cruces en el suelo, escaleras coordinativas con la cinta de enmascarar en el suelo o utilizar conos para construir circuitos de entrenamiento. Permita a los niños y niñas jugar al menos unos 5 minutos. Coordinar y supervisar.

CIERRE: Explique brevemente qué es la condición física. Motive a indicar qué es lo que más les gusta de esta actividad. Despídase y motive a seguir participando del programa.

Taller N°2 | Cuando hago deporte la paso bien

6 a 10 años 

Nombre de la actividad

Corredores en sus marcas, listos, ¡ya!

Objetivos

Conocer los beneficios en salud que se obtienen con el aumento de actividad física conociendo sus variables y mediciones.

Recursos

No se necesitan implementos.

Actividad

INICIO: Dé la bienvenida explicando el objetivo de la sesión e invitando a realizar una **triatlón** en la sala. Indague ¿en qué consiste una triatlón? Una vez obtenida la respuesta realice preguntas que inviten a la reflexión y conocimiento de esta disciplina, se pueden ofrecer datos para ampliar el conocimiento de este deporte.

DESARROLLO: Motive la participación en esta triatlón, muestre los gestos para equiparse con los implementos necesarios, invite a que todos reproduzcan los ejercicios. Luego invite a introducirse en el agua y a nadar, el gesto debe realizarse con los brazos realizando el movimiento cíclico del nado, inclinando el tronco y flexionando ligeramente las rodillas y la cadera. Juegue con los participantes indicando distancia recorrida, pérdida de los lentes de natación, cuidado con las olas, etc. Repita los gestos y ejercicios para las otras disciplinas de este deporte.

CIERRE: Realice preguntas como ¿qué sensaciones tuvieron durante esta actividad?, ¿qué produce la actividad física (AF) en el cuerpo humano? Entre otras. Despídase invitando a participar de las actividades del programa.

30 a 60
min

Taller N°3 | Que divertido es moverme

6 a 10 años 

Nombre de la actividad

Objetivos

Recursos

Actividad

▼

30 a 60
min

La gran batalla de colores

Conocer las recomendaciones de actividad física e identificar como lograrlas.

Globos de colores (al menos 10), en su defecto pelotas blandas y conos.

INICIO: Dé la bienvenida explicando el objetivo de la sesión, invite a tener buena disposición con la actividad, solicita despejar la zona de juego y formar dos equipos. Utilice conos para formar dos rectángulos de iguales dimensiones (**se recomienda** que los equipos se autodenominen con un nombre de fantasía y con colores).

DESARROLLO: Invite a jugar **La gran batalla de colores**, que consiste en defender la zona del equipo al que pertenezco, evitando que la mayor cantidad de globos o balones se encuentre en el lado de mi equipo, cuando se detenga la batalla.

CIERRE: Dé recomendaciones de actividad física (AF) para niños y niñas con las siguientes preguntas: ¿qué actividades me permiten ser más activo?, ¿cuánto tiempo debo jugar para estar saludable?, ¿dónde me gusta jugar más en recreo, en la casa, en los parques?, ¿cómo puedo motivar a más amigos a salir a jugar en el recreo, después de las clases, el fin de semana?

Despídase invitando a tener conductas de vida saludable relevando que cualquier espacio e implementos son útiles para ejercitarse. Invite a seguir participando del programa.

Taller N°4 | Planteando desafíos

6 a 10 años 

Nombre de la actividad

Creando un circuito de desafíos

Objetivos

Identificar elementos y espacios que faciliten la práctica de actividad física.

Recursos

Lugar físico donde se realiza la intervención normalmente.

Actividad

INICIO: Dé la bienvenida explicando el objetivo de la sesión. Diseñe distintos juegos de persecución. Durante al menos 5 minutos. Luego pregunte: ¿qué materiales o elementos se utilizan normalmente en las clases de educación física o en los talleres de AF?, ¿qué podemos hacer si no disponemos de esos materiales?

DESARROLLO: Forme equipos, estos deben elegir al menos 3 **lugares del patio** para desarrollar un circuito de ejercicios. Dé ejemplos de circuitos.

Nota: es importante mencionar las posibilidades de exploración para que la actividad se desarrolle de forma fluida y sin riesgos.

CIERRE: Felicite la participación y el diseño de los circuitos, despídase recordando no faltar a las sesiones del programa.

30 a 60
min



Usuarios y usuarias
de 10 a 20 años

Círculos de actividad física

Taller N°1 | Si me muevo cada día me siento mejor

10 a 20 años 

Nombre de la actividad

Objetivos

Recursos

Actividad

30 a 60
min

Cambiamos la conducta sedentaria

Reconocer la conducta sedentaria en las actividades diarias, e identificar maneras de cambiarla.

No se necesitan implementos.

INICIO: Dé la bienvenida explicando el objetivo de la sesión. Con los participantes sentados definan **sedentario**. Formule preguntas como: ¿cuáles son las actividades sedentarias que realizamos con mayor frecuencia?, ¿cuánto tiempo del día dedicamos a realizar este tipo de actividades?, ¿qué podemos hacer para cambiar?

DESARROLLO: Pida romper conductas sedentarias. Corran en sus puestos 10 segundos. Sacudan rápidamente el cuerpo durante 10 segundos más. Repita estos movimientos al menos 1 vez más. **Explore:** ¿qué es la frecuencia cardíaca (FC)?, ¿Qué pasa con la FC, aumenta o disminuye?, ¿qué pasa con la frecuencia ventilatoria?

Indique que realizarán un ejercicio de fuerza muscular isométrica, explicar de forma simple el concepto. Observen algún video en sus teléfonos celulares mientras apoyan la espalda en alguna pared manteniendo las rodillas en flexión (ejercicio conocido como **sentadilla isométrica**). Solicita a los participantes que sostengan la postura el mayor tiempo posible. **Pregunte:** ¿en qué parte del cuerpo se sintió el esfuerzo físico?, ¿hubo contracción muscular?, ¿cómo podemos romper la conducta sedentaria dentro del día?

CIERRE: Despídase e invite no faltar a las sesiones del programa.

Taller N°2 | Las personas somos geniales

10 a 20 años 

Nombre de la actividad

Objetivos

Recursos

Actividad

▼

30 a 60
min

"People are awesome". Las personas somos increíbles

Identificar nuestras cualidades físicas, habilidades y destrezas, ¿qué debo hacer para llegar a ser...?

Proyector y video People are Awesome (no es excluyente).

INICIO: Explique el objetivo de la sesión y muestre un video de "People are Awesome". Luego realice las siguientes preguntas: ¿qué les llamo la atención del video?, ¿qué fue lo más increíble que observaron?, ¿quién tiene alguna habilidad o destreza que quiera mostrar?

DESARROLLO: Explique que son las habilidades motrices básicas tales como los desplazamientos, saltos, giros, lanzamientos y recepciones, todos ellos relacionados con la coordinación y el equilibrio. Luego debe explicar que son las capacidades físicas. Pida a los niños y niñas que elijan una actividad física de su interés que puedan practicar, que la anoten en un papel y que la depositen en una caja con su nombre como una meta a lograr. Estos papeles se retomarán en el último taller.

CIERRE: Despídase recordando no faltar a las sesiones del programa.

Taller N°3 | Conducta activa

10 a 20 años 

Nombre de la actividad

Activándome diariamente

Objetivos

Identificar si nuestra conducta ha ido cambiando (vinculación con la actividad 1).

Recursos

Teléfono celular, no es excluyente.

Actividad

INICIO: Dé la bienvenida explicando el objetivo de la sesión, motive la formación de parejas frente a frente. Realice un juego de oposición que consiste básicamente en tratar de tocar una parte del cuerpo del oponente y evitar que el oponente la toque.

DESARROLLO: Luego de este juego de activación solicite que pongan atención.

Pregunte: ¿Quién se va caminando a la escuela?, ¿quién ha salido a andar en bicicleta durante esta semana?, ¿quién no ha faltado a las clases de educación física o a las clases del Elige Vida Sana?, ¿quién ha motivado a un amigo a salir a jugar o practicar un deporte? Explique que la conducta activa consiste en aumentar la cantidad de tiempo que me mantengo activo y en movimiento. Dar ejemplos en términos del desplazamiento a los distintos lugares que visitamos. **Si aplica:** Indicar que sus teléfonos celulares pueden indicarles la cantidad de tiempo que realizan una AF: ej. salir a correr, caminar o hacer bici. Entre las más conocidas están Endomondo, Runtastic, RunKeeper y Sports Tracker.

CIERRE: Despídase recordando no faltar a las sesiones del programa.

▼
30 a 60
min

Taller N°4 | Desarrollando tú potencial

10 a 20 años 

Nombre de la actividad

Objetivos

Recursos

Actividad

▼

30 a 60
min

"Strength vs endurance" fuerza muscular vs resistencia cardiorrespiratoria

Identificar aspectos generales del entrenamiento físico.

Hoja de registros y un lápiz.

INICIO: Dé la bienvenida explicando el objetivo de la sesión. Pida que describan actividades deportivas en que se utilice la fuerza muscular como el principal componente, luego les pide que describan actividades deportivas en que se utilice la resistencia cardiorrespiratoria. Se pueden mostrar videos.

DESARROLLO: Exponga de forma sencilla y clara los aspectos más importantes de los principios del entrenamiento físico (**individualización, progresividad, recuperación, especificidad**) y aplíquelos con un ejemplo práctico a modo de problema.

Motive a identificar qué aspectos del "problema" son los que entregan más información, que hace falta para poder iniciar el proceso.

Explique a los participantes los conceptos que desconozcan ej. composición corporal, estado metabólico, etc.

Pregunte: ¿Qué hay que evaluar de...?, ¿cómo lo vamos a evaluar?, ¿cuál será la progresión de las distancias?

CIERRE: Recuerde la cajita en donde se guardó el registro de la AF que iban a estar practicando. Pregunte si alguien quiere compartir su experiencia. Invite a seguir nuevos desafíos en AF.



Usuarios y usuarias
de 20 a 40 años

Círculos de actividad física

Taller N°1 | Mantente en movimiento

20 a 40 años 

Nombre de la actividad

Yo elijo vida sana

Objetivos

Identificar ¿qué quiero lograr?, ¿qué debo hacer para lograrlo? Establecer metas claras y realizables.

Recursos

Hoja de registros y lápiz.

Actividad

▼
30 a 60
min

INICIO: Dé la bienvenida explicando el objetivo de la sesión, solicite que escriban las actividades físicas que realizaron durante el día.

Desde la cantidad de horas que durmieron, lo que se hizo durante la mañana y en la tarde. Dé recomendaciones.

DESARROLLO: Despejen la sala de posibles obstáculos para realizar una carrera, además pida que formen 2 grupos. Delimite el espacio utilizando un punto de referencia o unos conos (sí existe riesgo de caída, recomendar que la carrera sea de caminata rápida).

El objetivo es ir a dejar la hoja de registro a un lugar determinado, volver al lugar de inicio y tocar la mano de otro participante del grupo para que pueda ir a dejar su respectiva hoja de registro. Ej. Una mesa ubicada al otro extremo de la sala.

El grupo que deje su hoja de registro en el lugar determinado y finalice la carrera. Será el ganador.

CIERRE: Despídase invitando a no faltar a las sesiones del programa.

Taller N°2 | ¡Vamos tú puedes!

20 a 40 años

Nombre de la actividad

Objetivos

Recursos

Actividad

▼
30 a 60
min

¿Qué es eso de cansarse?, el gran tema de la fatiga

Reconocer e identificar parámetros fisiológicos relacionados a la fatiga y las respuestas del organismo ante el ejercicio físico

No se necesitan implementos.

INICIO: Dé la bienvenida explicando el objetivo de la sesión. Explique brevemente las diversas formas en que se mide la intensidad del esfuerzo físico, recuerde explicar las que son más simples. Para ello pida que permanezcan sentados y que midan su frecuencia cardiaca (FC). Realice un ejercicio de medición con ellos. Luego explicar que es la percepción de esfuerzo y en que consiste la **escala de BORG**.

DESARROLLO: Invite a ponerse de pie para realizar una **maratón durante 2 minutos**. El objetivo de esta actividad es motivarlos a correr en el puesto, aumentar su FC y consultar la percepción del esfuerzo al finalizar la prueba (puede preguntar durante la maratón "¿cómo vamos?"), luego que midan su FC estando de pie. Repitiendo el mismo método inicial, y posteriormente pasado 1 minuto se repite la medición para observar la capacidad de recuperación posterior al esfuerzo físico.

CIERRE: Explique que es la fatiga y la importancia que tiene llegar a fatiga durante el esfuerzo físico, por los distintos tipos de adaptación fisiológica. Motive a seguir participando.

Taller N°3 | La fuerza muscular

20 a 40 años 

Nombre de la actividad

Objetivos

Recursos

Actividad

30 a 60 min

¡Cada día estoy más poderoso!

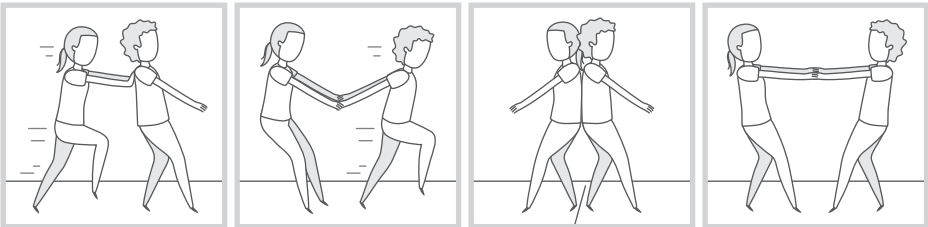
Reconocer a la fuerza muscular como un componente importante para la salud e identificar formas de medirla.

No se necesitan implementos.

INICIO: Dé la bienvenida explicando el objetivo de la sesión. Pida que indiquen actividades de la vida diaria en las que se requiere realizar fuerza muscular. **Pregunte** ¿qué es la fuerza?, ¿sirve de algo? Explique el impacto que tiene el entrenamiento de la fuerza muscular en todas las etapas del ciclo vital, la importancia de las ganancias en fuerza muscular y masa magra, etc.

DESARROLLO: Realice juegos de fuerza.

Nota: resguardar la seguridad de los participantes recalcando que no se busca provocar una caída al compañero.



CIERRE: Explique cómo se mide la fuerza en el EF y la importancia de la supervisión de los ejercicios de fuerza muscular para garantizar una adecuada técnica de ejecución, una adecuada progresión del esfuerzo y evitar el riesgo de lesión.

Taller N°4 | Socializando

20 a 40 años 

Nombre de la actividad

Es mejor cuando somos más

Objetivos

Reconocer los aspectos psicosociales de la actividad física, como facilitadores de la intervención.

Recursos

Conos

Actividad

▼

30 a 60
min

INICIO: Dé la bienvenida explicando objetivo de la sesión. Forme equipos, divida la zona de juego en 2 partes iguales, utilizar conos para formar dos rectángulos de iguales dimensiones. Se recomienda que los equipos se autodenominen con un nombre de fantasía y por colores.

DESARROLLO: Motive a jugar **La gran batalla de colores** que consiste en defender la zona del equipo al que pertenezco, evitando que la mayor cantidad de globos o balones se encuentre en el lado de mi equipo cuando se detenga la batalla.

CIERRE: Explique la importancia de generar redes de apoyo, contar con espacios para socializar y divertirse, hable de los beneficios psicosociales de la actividad física (AF), entre ellos la disminución de la depresión, la ansiedad y las mejoras en el estado de ánimo. Invite a los participantes a que se conozcan e interactúen con alguien a quien no le hayan hablado en otra oportunidad.



Usuarios y usuarias
de 40 a 65 años

Círculos de actividad física

Taller N°1 | Caminar te hace bien

40 a 65 años 

Nombre de la actividad

La caminata me mantiene activo

Objetivos

Aumentar el nivel de actividad física.

Recursos

Una hoja de registro y lápiz.

Actividad

▼
30 a 60
min

INICIO: Dé inicio explicando el objetivo de la sesión, solicite a los usuarios y usuarias que indiquen si consideran ser capaces de realizar 10.000 pasos al día y a qué velocidad. Motive la discusión con preguntas como ¿qué actividades me permiten estar más activo durante el día?, ¿por cuánto tiempo necesito realizar una actividad para que impacte en mi salud cardiorrespiratoria?

DESARROLLO: Pida que se pongan de pie y que caminen en sus puestos lo más rápido posible durante 1 minuto, elevando las rodillas y manteniendo una buena postura. Una vez realizada la caminata invítelos a tomar asiento.

Registrar el **número de pasos** que realizó cada participante durante el minuto y **multiplicarlo por 60**.

Ej. Don Carlos realizó 75 pasos durante un minuto. $75 \times 60 = 4500$ pasos realizaría Don Carlos si camina una hora a la velocidad que ejecutó la caminata durante 1 minuto.

CIERRE: Motive la reflexión. ¿Qué beneficios me entrega caminar más durante el día?, ¿qué podemos hacer para caminar más durante el día?, ¿cuántos pasos somos capaces de realizar en una sesión de AF del programa?

Taller N°2 | La fuerza muscular

40 a 65 años 

Nombre de la actividad

Objetivos

Recursos

Actividad

▼

30 a 60
min

La base de todo es la fuerza

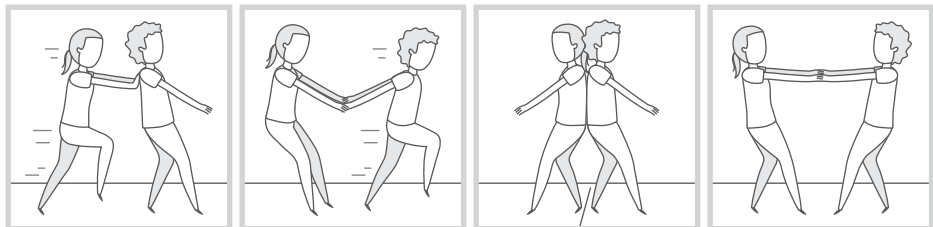
Reconocer a la fuerza muscular como un componente importante para la salud e identificar formas de medirla.

No se necesitan implementos.

INICIO: Dé la bienvenida explicando el objetivo de la sesión, indique actividades de la vida diaria en las que se requiere realizar fuerza muscular. **Pregunte** ¿qué es la fuerza?, ¿sirve de algo? De forma muy simple, se debe explicar el impacto que tiene el entrenamiento de la fuerza muscular en todas las etapas del ciclo vital, etc..

DESARROLLO: Pida que se pongan de pie y que se coloquen frente a frente para realizar juegos de fuerza.

Nota: resguardar la seguridad de los participantes recalcando que no se busca provocar una caída al compañero.



CIERRE: Explique cómo se mide la fuerza en el EF y la importancia de la supervisión de los ejercicios de fuerza muscular para garantizar una adecuada técnica de ejecución, una adecuada progresión del esfuerzo y evitar el riesgo de lesión.

Taller N°3 | Yo cuido mi salud

40 a 65 años

Nombre de la actividad

Objetivos

Recursos

Actividad

▼

30 a 60
min

"Check list"

Identificar las consideraciones en la práctica de ejercicio físico.

Hoja de registros y lápiz.

INICIO: Dé la bienvenida explicando el objetivo de la sesión y disponga el espacio para que se produzca el diálogo (formar un círculo y permanecer sentados). Motive la reflexión con preguntas como: ¿En qué enfermedades el ejercicio físico cumple un rol protector?, ¿qué exámenes médicos preventivos debería realizarme?, ¿se puede realizar ejercicio físico en situaciones de enfermedad crónica?

DESARROLLO: Disponga de una serie de ejercicios de flexibilidad y relajación (debe seleccionar al menos 5 ejercicios de **movilidad articular**, 5 ejercicios de **estiramiento** de grandes zonas musculares y seleccionar al menos 2 ejercicios de **relajación**). Entregue información sobre el rol protector que tiene el ejercicio físico en enfermedades como la obesidad, la diabetes mellitus tipo 2, enfermedades cardiovasculares, cáncer, etc.

CIERRE: Nombre exámenes preventivos para motivar el autocuidado. Despídase e invite a seguir participando del programa.

Taller N°4 | Seamos un grupo de amigos

40 a 65 años 

Nombre de la actividad

Es mejor cuando somos más

Objetivos

Reconocer los aspectos psico-sociales de la actividad física, como facilitadores de la intervención.

Recursos

No se necesitan implementos. / Para el ej. hoja de papel y lápiz.

Actividad

30 a 60
min**INICIO:** Dé la bienvenida explicando el objetivo de la sesión y realice dinámicas de inicio (seleccionar 2 - 3 "dinámicas de repetición").

Posteriormente realice preguntas: ¿Cuántos de ustedes se conocieron a través del programa?, ¿quiénes se conocían antes del programa?, ¿alguno de ustedes quiere mencionar si ha hecho nuevas amistades en el programa?

Nota: Enfatizar en la importancia de apoyarse mutuamente y que mientras más sean ¡mejor!**DESARROLLO:** Disponga al grupo para jugar:Ej. **Puente de los deseos:** Formar grupos de al menos 2 personas, delimitar una "zona de inicio" y otra "zona de llegada o meta". Entregue hojas blancas a cada uno de los participantes y pida que escriban un deseo en la hoja.

El objetivo del juego es que a través de hojas de papel cada grupo debe construir un puente que les permita avanzar desde la zona de inicio hasta la zona de meta. ¡El equipo completo debe cruzar la meta para que se les cumplan los deseos! Suerte.

Reglas del juego: Todos los participantes inician detrás de la zona de inicio, ninguna hoja será colocada en el suelo hasta que se dé la instrucción de..."Manos a la obra, comiencen". Las hojas de papel deben colocarse de manera consecutiva y no se debe dejar espacios en el puente. Recuerde hacer retroceder a la persona que no siga las reglas.**CIERRE:** Explique la importancia de generar redes de apoyo, contar con espacios para socializar y divertirse, indique los beneficios psico-sociales de la AF. Despídase invitando la participación.



Usuarias embarazadas

Círculos de actividad física

Taller N°1 | Movimiento es vida

Embarazadas



Nombre de la actividad

Objetivos

Recursos

Actividad

30 a 60
min

Súper-ando los mitos

Aclarar que el ejercicio físico es seguro en todas las etapas de la vida, incluido el embarazo.

Proyector, no es excluyente.

INICIO: Dé la bienvenida explicando el objetivo de la sesión. Pida que registren las actividades físicas (AF) que han realizado durante los últimos 3 días, tales como caminar, subir escaleras, etc. Luego pregunte ¿cuál de esas actividades fueron las más difíciles de realizar?, ¿ha aumentado el nivel de fatiga?, ¿estoy moviéndome más o menos que antes del embarazo?

Nota: Reflexionar y profundizar en temas que puedan ser creencias limitantes.

DESARROLLO: Explique de manera simple que mantener un buen nivel de AF es seguro y necesario durante las distintas etapas del embarazo.

En relación a las sesiones de EF, identifique que la condición física de base de cada embarazada es el punto de inicio para recomendar distintos ejercicios, en el proceso se debe tener una retroalimentación continua con el PAF e identificar síntomas y signos de molestias. Sin embargo, la recomendación más adecuada es la de mantenerse lo más activa posible. Explique los beneficios que produce el EF tanto para la mujer embarazada como para el niño o niña en gestación.

CIERRE: Despídase y recuerde no faltar a las sesiones del programa.

Taller N°2 | Movimiento es vida

Embarazadas

Nombre de la actividad

Mamás superpoderosas

Objetivos

Experimentar taller de ejercicio de fuerza muscular realizando una mini-sesión de los ejercicios más prescritos.

Recursos

No se necesitan implementos.

Actividad

30 a 60
min

INICIO: Dé la bienvenida explicando el objetivo de la sesión, solicite que se pongan de pie y realicen ejercicios de movilidad articular (seleccionar ejercicios de movilidad presentarlos de manera secuencial utilizando criterio profesional).

DESARROLLO: Seleccione 5 ejercicios de tipo muscular para grandes zonas o grupos musculares y realice mínimo 2 series de al menos 10 repeticiones. Los ejercicios deben ser factibles de realizar por las mujeres embarazadas, evitando el riesgo de caídas o movimientos de alto impacto.

Indique los beneficios de realizar EF de tipo muscular. Mencione por ej. la prevención de la diabetes gestacional, prevención del exceso de peso gestacional, previene el dolor lumbopélvico, entre otros.

Nota: En caso de molestias como mareos, dificultad respiratoria, dolor de cabeza fuerte u otros, detener el ejercicio y asistir de forma controlada, resguardando la tranquilidad de la persona más afectada y del grupo.

CIERRE: Despídase invitando a no faltar a las sesiones del programa.

Taller N°3 | Movimiento es vida

Embarazadas

Nombre de la actividad

Objetivos

Recursos

Actividad

▼

30 a 60
min

Mamás superpoderosas 2

Experimentar taller de ejercicios cardiorrespiratorios realizando una mini-sesión de los ejercicios más prescritos.

No se necesitan implementos. / Un parlante podría favorecer la actividad.

INICIO: Dé la bienvenida explicando el objetivo de la sesión. Pida que se pongan de pie y realicen ejercicios de movilidad articular (seleccionar ejercicios de movilidad presentarlos de manera secuencial utilizando criterio profesional).

DESARROLLO: Seleccione una actividad de tipo cardiorrespiratoria que permita elevar la frecuencia cardiaca (FC) a intensidades al menos moderadas y que no produzcan malestar ej. caminar o realizar baile por al menos 10 minutos. Los ejercicios deben ser factibles de realizar por las mujeres embarazadas, evitando el riesgo de caídas o movimientos de alto impacto.

Indique los beneficios de realizar EF de tipo cardiorrespiratorio. Mencionar por ej. la prevención de la diabetes gestacional, prevención del exceso de peso gestacional, previene el dolor lumbopélvico, entre otros.

Nota 1: No es posible dar una receta, en prescripción de ejercicio físico se debe observar y analizar a las personas que serán entrenadas, entender sus posibilidades y continuamente ir realizando cambios en el programa. En relación a la intensidad, comenzar de lo leve a lo moderado, si hay embarazadas que tengan mejor condición física aumentar la intensidad a criterio.

Nota 2: En caso de molestias como mareos, dificultad respiratoria, dolor de cabeza fuerte u otros, detener el ejercicio y asistir de forma controlada, resguardando la tranquilidad de la persona más afectada y del grupo.

CIERRE: Pregunte ¿cómo se han sentido en esta sesión? Despídase invitando a no faltar a las sesiones del programa. Luego registra observaciones del taller, aspectos positivos y aspectos que permitirían mejorar la actividad.

Taller N°4 | Si me muevo cada día me siento mejor

Embarazadas



Nombre de la actividad

Objetivos

Recursos

Actividad

30 a 60
min

Mamás superpoderosas 3

Experimentar taller de ejercicios de flexibilidad y piso pélvico realizando una mini-sesión de los ejercicios más prescritos.

El uso de colchonetas facilita la actividad.

INICIO: Dé la bienvenida explicando el objetivo de la sesión, solicite que se sienten y realicen ejercicios de respiración, manteniendo posturas que sean cómodas (seleccionar al menos 2 ejercicios de respiración).

DESARROLLO: Seleccione 5 ejercicios de flexibilidad para grandes zonas o grupos musculares y realice mínimo 2 series de al menos 10 segundos. Luego seleccionar al menos 2 ejercicios de piso pélvico. Los ejercicios deben ser factibles de realizar por las mujeres embarazadas, evitando el riesgo de caídas o movimientos de alto impacto. Indique los beneficios de realizar EF de flexibilidad y para el piso pélvico.

Nota 1: No es posible dar una receta, en prescripción de ejercicio físico se debe observar y analizar a las personas que serán entrenadas, entender sus posibilidades y continuamente ir realizando cambios en el programa.

Nota 2: En caso de molestias como mareos, dificultad respiratoria, dolor de cabeza fuerte u otros, detener el ejercicio y asistir de forma controlada, resguardando la tranquilidad de la persona más afectada y del grupo.

CIERRE: Evalúe la sesión con las participantes. Despídase invitando a seguir en el programa.



5.1

Consultas y test de actividad física



Usuarías embarazadas
y menores de 2 años

Consulta de actividad física

Consulta | Test de ingreso y salida

Embarazadas
menores de 2 años



Objetivo de
la consulta

Realizar anamnesis para identificar nivel de actividad física y condición física de la persona y consideraciones generales.

Actividad

ENCUADRE DE LA CONSULTA: Preséntese explicando las características del programa y sus características.

Es importante que se establezcan metas personales en esta entrevista.

Verifique las condiciones en que llega el usuario a esta sesión.

30 min

CIERRE: Entregue las indicaciones generales de actividad física, motive el cumplimiento de la meta propuesta, destaque que la adherencia al tratamiento es un factor relevante para alcanzar las metas propuestas.



Usuarios y usuarias
de 2 a 5 años

Consulta de actividad física

Consulta | Test de ingreso y salida

2 a 5 años 

Objetivo de la consulta

Actividad

▼
30 min

Realización de **Test: Salto longitudinal a pies juntos.**

ENCUADRE DE LA CONSULTA: Dé la bienvenida y explique que en esta sesión se realizará el Test: Salto longitudinal a pies juntos.
Verifique las condiciones en que llega el usuario a esta sesión.

CIERRE: Entregue las indicaciones de actividad física correspondientes al grupo etario, destacando que la adherencia al tratamiento es un factor relevante para alcanzar las metas propuestas.

Test de actividad física

Test | Salto a pies juntos sin impulso

2 a 5 años 

Tiempo

30 min por usuario

Objetivos

Medir la capacidad motora.

Lugar y material

Superficie rígida, no deslizante, en un espacio libre donde el usuario pueda saltar en forma longitudinal con impulso de brazos. / Tiza y cinta métrica.

Previo al test

Realice la **marcación de la zona** según norma técnica. Trace una línea horizontal en el suelo, marcando con cinta adhesiva o similar. Perpendicular a esta línea, poner la cinta métrica y de esa manera poder obtener la medida exacta del salto.

La **distancia de salto** es desde la línea de salida hasta el punto del talón del pie que este más cercano a la línea inicial de salida.

Verifique la indumentaria del usuario (calzado abrochado entre otros y ropa cómoda).

Verifique que el usuario haya ido al baño antes de ejecutar la prueba.

Solicite al usuario que se ubique inmediatamente detrás de la línea de salto, entregándole las siguientes **instrucciones**:

- Ponte de pie con los pies separados el ancho de las caderas (ayudar a obtener la posición) tocando con la punta de los pies la línea de salida.
- Debes saltar lo más lejos que puedas, intentando caer con los pies juntos y sin caerte.

El evaluador debe mostrar un salto para orientar al usuario.

Permitir dos saltos de ensayo.

Cuando el sujeto ejecute el salto, el evaluador deberá estar muy atento a determinar el lugar donde cayó y marcar con tiza inmediatamente la zona para luego realizar la lectura de la medida.

Test de actividad física

Test | Salto a pies juntos sin impulso

2 a 5 años 

Descripción

Luego de los dos saltos de prueba, comenzar a registrar la distancia alcanzada. El sujeto tiene tres intentos, registrando la mejor marca según norma técnica. Se considera la mayor distancia como el nivel logrado en capacidad motora. Verifique que tiene todos los datos y de por finalizada la prueba.

$$\frac{\text{Distancia en metros}}{\text{Talla en metros}} = \text{Distancia alcanzada ajustada por talla}$$

Ejemplo: Usuario saltó 0,54 metros y mide 0,93 metros
 $0,54 / 0,93 = \text{dist. salto}$
0,58 metros = dist. salto (distancia de salto ajustada por talla)



Usuarios y usuarias
de 5 a 18 años

Consulta de actividad física

Consulta | Test de ingreso y salida

5 a 18 años 

Objetivo de la consulta

Actividad

▼
60 min

Realización de **Test: Marcha de 6 minutos.**

ENCUADRE DE LA CONSULTA: Dé la bienvenida explicando en que consiste esta sesión, donde realizará la aplicación del test.
Verifique las condiciones en que llega el usuario a esta sesión.

CIERRE: Entregue las indicaciones generales de actividad física correspondientes a este grupo etario, destacando que la adherencia al tratamiento es un factor relevante para alcanzar las metas propuestas.

Test de actividad física

Test | **Marcha en 6 minutos**

5 a 18 años



Tiempo

10 min por usuario

Objetivos

Medir la capacidad funcional.

Lugar y material

Espacio libre de 20 metros de largo por 2 metros de ancho.
Silla, cinta métrica, cronometro, 2 conos, pulsometro (opcional).

Previo al test

Realice la marcación de la zona según norma técnica.
Verifique la indumentaria del usuario (calzado abrochado, entre otros).
Verifique que el usuario haya ido al baño antes de ejecutar la prueba.
Solicite al usuario que se ubique al inicio del recorrido y entregue las siguientes

indicaciones:

- Usted deberá caminar lo más rápido que pueda durante 6 minutos, sin correr, dando la vuelta al final del recorrido.
- Intente avanzar lo más rápido que pueda manteniendo su ritmo, controlando su respiración.
- Cuando yo le señale que se detenga, debe quedarse en el lugar, donde le volveré a controlar su frecuencia cardiaca y registrare la distancia que alcanzó.

Descripción

- Solicite al usuario que descanse durante 3 minutos sentado, sin agitarse, en reposo.
- Al finalizar los 3 minutos monitoree su frecuencia cardiaca radial (10 segundos y multiplique por 6), registrando el dato en su planilla como FCpre (frecuencia cardiaca pre test). Si dispone de pulsometro de dedo, registre la frecuencia cardiaca que indica el aparato.
- Solicite al usuario que se ubique al inicio del recorrido, lleve el reloj a cero y comience la prueba recordándole que debe caminar lo más rápido que pueda durante 6 minutos.
- Durante la prueba usted deberá ir registrando las vueltas y estar atento a mantener la motivación del sujeto.
- Cuando falten 10 segundos para finalizar el tiempo, el evaluador deberá acercarse al sujeto con la finalidad de que al instante de terminar los 6 minutos, detenga al usuario y monitoree inmediatamente su frecuencia cardiaca post test (FCpost).

Test de actividad física

Test | Marcha en 6 minutos

5 a 18 años 

Descripción

- En el mismo lugar debe registrar la distancia, sumando a las vueltas recorridas, la distancia alcanzada en la última vuelta:

$$(\text{N}^\circ \text{ vueltas} \times 20) + \text{metros última vuelta} = \text{Distancia}$$

Ejemplo: Usuario realiza 27 vueltas y en su último giro alcanza 16 metros.

$$(27 \times 20) + 16 = \text{distancia}$$

$$540 + 16 = 556 \text{ metros}$$

- Transcurrido un minuto del término de la caminata, deberá volver a monitorear la frecuencia cardiaca de recuperación (FCrec) registrándola en la planilla.
- Verifique que tiene todos los datos y de por finalizada la prueba.
- La distancia alcanzada deberá ajustarse por la talla (metros recorridos / altura en metros = dist. caminata) siendo este el valor final que deberá registrarse en la planilla.

$$\frac{\text{Distancia en metros}}{\text{Talla en metros}} = \text{Distancia alcanzada ajustada por talla}$$

Ejemplo: Usuario recorrió 556 metros y mide 1,57 metros

$$556 / 1,57 = \text{dist.}$$

$$354 \text{ metros} = \text{dist. caminata (distancia caminata ajustada por talla).}$$

Pregunta

¿Cuándo mejora la capacidad funcional o muscular? Según corresponda:

- Si aumenta dist. caminata y la FCpost es igual o menor.
- Si aumenta dist. caminata y mejora su capacidad de recuperación al esfuerzo (delta de recuperación (FCpost - FCrec es igual o mayor).
- Si mantiene dist caminata y mejora su capacidad de recuperación al esfuerzo.



Usuarios y usuarias
de 18 a 65 años

Consulta de actividad física

Consulta | Test de ingreso y salida

18 a 65 años 

Objetivo de la consulta

Actividad

▼
30 min

Realización de **Test: Escalón 3x1** y **Test: 5 repeticiones de sentarse y pararse**

ENCUADRE DE LA CONSULTA: Dé la bienvenida a la sesión explicando que se realizará la aplicación del los test:

- Test 1: Escalón 3x1
- Test 2: 5 repeticiones de sentarse y pararse

Verifique las condiciones en que llega el usuario a esta sesión.

CIERRE: Entregue indicaciones de actividad física correspondientes a este grupo etario, destacando que la adherencia al tratamiento es un factor relevante para alcanzar las metas propuestas.

Test de actividad física

Test 1 | 5 repeticiones de sentarse y pararse

18 a 65 años



Tiempo	El test utiliza aproximadamente 1 min en su ejecución completa.
Objetivos	Medir la fuerza muscular.
Importancia del test	La prueba de 5 repeticiones de sentarse y pararse. Consiste en pararse y sentarse de una silla por cinco veces en el menor tiempo posible. La prueba permite medir la fuerza muscular en un movimiento cotidiano transicional, con necesidad de balance. El menor tiempo alcanzado en la prueba permite asegurar una medida de fuerza con orientación a la potencia muscular. Esta prueba presenta un menor sesgo vinculado a problemas coordinativos, dolor muscular o pérdida de motivación y concentración en las acciones vinculadas a la prueba y su duración, en contraste a la prueba anterior (30 segundos).
Lugar y material	Se requiere un espacio de 2 x 2 metros como mínimo, con una silla de 41 a 43 cm y un cronometro digital. (El uso de una silla estándar sin apoyar brazos y respaldo recto es un requisito fundamental para cumplir con los criterios propios del proceso de evaluación motora) Las sillas escolares grandes, sillas de casino y otras similares tienen la altura estándar antes mencionadas y deberán ser seleccionadas para este fin corroborando esta altura.
Previo al test	Se recomienda que el sujeto permanezca sentado por 5 minutos, y que no presente síntomas o signos alterados de ningún tipo.
Descripción	La prueba de 5 repeticiones de sentarse y pararse mide el tiempo de ejecución se realiza en una silla con una altura de 41-43 cms. (altura estándar) sin apoyar brazos. Se realizan dos intentos, el primero de familiarización con la prueba ejecutando una o dos repeticiones. Se da 1 minuto de descanso entre intentos. Se entrega la siguiente instrucción: "A la cuenta de tres, se debe parar y sentar lo más rápido posible 5 veces. Cruce sus brazos colocando sus manos sobre sus hombros contrarios". El tiempo del test se inicia una vez que el sujeto inicia el movimiento de pararse y se detiene cuando se sienta por quinta vez.

Test 1 | 5 repeticiones de sentarse y pararse

18 a 65 años 

Pregunta

¿Cuándo mejora la fuerza muscular?

La fuerza muscular será mayor cuando el tiempo de ejecución sea menor. Mayor fuerza de extremidades inferiores, mejor transición de movimientos y más balance. Será posible detectar una mejoría al obtener 2,3 segundos menos en el re-test. Se esperan mejoras en los tiempos de la prueba después de procesos de entrenamiento, en la fuerza se suele manifestar con claridad el principio de entrenamiento "Retornos en disminución", que hace referencia al hecho que la fuerza al inicio de un programa de entrenamiento puede aumentar de manera importante, pero en la medida que el entrenamiento se prolonga en el tiempo el incremento de fuerza comienza a ser más reducido y más difícil de conseguir.

Menor tiempo = Mejor resultado = Mayor fuerza

Cambio mínimo detectable = 3,6 - 4,2 segundos

Diferencia mínima clínicamente importante = 2,3 segundos

Valores de referencia:

19 a 49 años 6,2 ±1,3 segundos

50 a 59 años 7,1 ±1,5 segundos

60 a 69 años 8,1 ±3,1 segundos

(Ref.: Bohanon, 2007).

Signos de alerta

En lo que debe fijarse el profesional para derivar a médico, si es necesario:

- Dolor articular que afecta el rendimiento y la mecánica de los movimientos.
- Disnea (dificultad para respirar), mareo, palpitación (o sensación molesta de corazón acelerado), dolor en el pecho durante la ejecución.
- Sensación de fatiga o debilidad muscular anormal.
- Zumbido en los oídos

Test de actividad física

Test 2 | Escalón 3x1

18 a 65 años



Tiempo

5 min en su ejecución completa.

Objetivos

Medir la capacidad funcional aeróbica y se podría estimar el consumo máximo de oxígeno o más específicamente el consumo peak de oxígeno como parámetro y marcador de salud (VO2p).

Importancia del test

El test de Escalón 3x1 corresponde a una prueba adaptada para la realidad nacional en programas de ejercicio comunitarios. Es un test que permite medir la funcionalidad a través del número máximo de ejecuciones de subidas al escalón en tres intentos de velocidad incremental. También permite estimar de manera indirecta el VO2p utilizando una ecuación de estimación de gasto de energía propuesta por el ACSM (colegio americano de medicina del deporte). Es fundamental recordar que el VO2 es el principal marcador de salud dependiente de la condición física. Existen estudios de validación de esta prueba en adultos con riesgo cardiovascular (Cofré y col. Validation of the ST3x1 Step Test as an estimator of peak VO2 in adults with cardiovascular risk factors. Revista Científica Salud Uninorte, 2018).

Lugar y material

Se requiere un espacio de 2 x 2 metros como mínimo, junto con un cajón (step) de una altura regulable de entre 20 y hasta 30 cms., idealmente con altura intermedia de 25 cms. Otra alternativa es contar con cajones de madera de las tres medidas

Previo al test

Se recomienda que el sujeto permanezca sentado por un mínimo de 5 minutos, que no presente síntomas o signos alterados de ningún tipo.

Se utiliza un escalón:

- Para damas de 0,2 a 0,25 mts.
- Para varones. 0,25 a 0,3 mts.
- En el caso de personas de menos de 1,55 mts. Se sugiere una altura de 0,2 mts.

Descripción

El Test de Escalón 3x1 consiste en 3 esfuerzos progresivos de 1 minuto de duración, con 1 minuto de pausa entre esfuerzos, el primer minuto de ejercicio corresponde a subir y bajar el escalón con ambos pies a una velocidad de 20 ciclos/minuto (subida de un pie, subida de segundo pie, bajada de primer pie, bajada de segundo pie, esto se cuenta como 1 ciclo completo, el ritmo es marcado con por un metrónomo o el audio del test, seguido de una pausa de 1 minuto; un segundo minuto de esfuerzo, a 32 ciclos por minuto seguido de una segunda pausa de 1 minuto; para finalmente realizar el tercer esfuerzo a la mayor velocidad posible en modalidad de marcha (sin usar pasos de carrera o fase de vuelo) se cuentan los ciclos de subidas al escalón. Si un sujeto no logra completar las repeticiones solicitadas en las dos primeras fases se considera

Test 2 | Escalón 3x1

18 a 65 años

el número de repeticiones alcanzada como mejor marca, quedando registrada como la frecuencia de subidas-bajas (f), definiendo así su capacidad funcional (número de subidas), representando su rendimiento funcional para la prueba.

Este dato de número (frecuencia f) de subidas puede ser utilizado junto con la altura del escalón en metros y las constantes abajo explicadas para calcular el Gold estándar de la medición de la función aeróbica VO2p.

Fórmula:

$$VO2p = (f \times 0,35) + (f \times ht \times 2,4)$$

f = frecuencia en ciclos de pasos subida-bajada al escalón

ht = altura de escalón en metros con una altura recomendada entre 0,2 y 0,3 metros

0,35 = constante de regresión para convertir los escalones por minuto en ml/kg-1min de O2

2,4 = gasto energético para subir y bajar un escalón en ml/kg-1min de O2

Etapas	Tiempo	Ciclos min.	Metrónomo
I	1 min.	20	80
Pausa	1 min.	-	-
II	1 min.	32	128
Pausa	1 min.	-	-
III	1 min.	máximo	-

Tabla 1: Resumen del Step Test 3x1 (ST3x1)

Pregunta**¿Cuándo mejora la capacidad funcional aeróbica?**

La capacidad funcional mejora en la medida que el sujeto es más eficiente desde el punto de vista motriz (coordinación motora), y especialmente cuando es capaz de producir mayor energía metabólica por unidad de tiempo para aumentar la frecuencia de ciclos máximos. Será posible evidenciar incrementos significativos debidos al entrenamiento en condiciones de test -retest, sugerida en la literatura científica durante periodos superiores a 6 semanas de entrenamiento de la condición física.

Signos de alerta

En lo que debe fijarse el profesional para derivar a médico, si es necesario:

- Dolor articular que afecta el rendimiento y la mecánica de los movimientos.
- Disnea (dificultad para respirar), mareo, palpitación (o sensación molesta de corazón acelerado), dolor en el pecho durante la ejecución.
- Sensación de fatiga o debilidad muscular anormal.
- Zumbido en los oídos.

¡OJO! Siglas



A continuación se detallan siglas utilizadas en este manual:

MINSAL: Ministerio de Salud

INTA: Instituto de Nutrición y Tecnología de los alimentos

EVS: Elige Vida Sana

GABA: Guías Alimentarias basadas en alimentos

PAC: Profesiona de la actividad física

AF: Actividad física

EF: Ejercicio físico

FC: Frecuencia cardiaca

FCrec: Frecuencia cardiaca de reserva



Anexo 1

Recetario: colaciones saludables

EDAD:

INGREDIENTES

- | | | | | |
|----------------------------------|------------------------------------|---|---------------------------------------|--------------------------------|
| ☐ MANZANA | ☐ NARANJA | ☐ PEPINO | ☐ LECHE | ☐ JALEA |
| ☐ PLÁTANO | ☐ PIÑA | ☐ ZAPALLO ITALIANO | ☐ YOGUR | ☐ FLAN |
| ☐ PERA | ☐ KIWI | ☐ APIO | ☐ QUESO FRESCO | ☐ PAN |
| ☐ UVA | ☐ DURAZNO | ☐ ACELGA | ☐ CEREALES | ☐ ATÚN |
| ☐ MELÓN | ☐ LIMÓN | ☐ ESPINACA | ☐ AVENA | ☐ OTROS |
| ☐ SANDIA | ☐ TOMATES | ☐ BETARRAGA | ☐ CHIA | INGREDIENTES |
| ☐ CEREZAS | ☐ ZANAHORIA | ☐ LECHUGA | ☐ LINAZA | |

MEDIDAS CASERAS:

MODO DE PREPARACIÓN:



Anexo 2

Colaciones saludables



COLACIONES ESCOLARES

TE RECOMENDAMOS ENVIAR SÓLO **1** ALTERNATIVA DE COLACIÓN AL DÍA.
Escoge alimentos naturales y evita agregarles sal o azúcar.
Acompaña siempre la colación con agua.

ALTERNATIVA 1	LUNES 1 fruta pequeña	MARTES 1 yogurt bajo en calorías	MIÉRCOLES 1 puñado de nueces, almendras, pasas u otros frutos secos naturales	JUEVES 1 cajita de leche blanca o con sabor, baja en calorías	VIERNES 1/2 taza chica de frutas mezcladas
	ALTERNATIVA 2 1/2 marraqueta o 1/2 hallulla con uno de estos agregados: tomate, palta, huevo, queso fresco o lechuga	Verduras (Palitos de zanahoria, apio, brócoli, entre otras)	1 pote de 1/2 fruta picada más 1/2 yogurt	1 yogurt más 1/2 puñado de frutos secos	Pan molde con palta, huevo, queso fresco o lechuga





"Colaciones escolares"

Gobierno de Chile. (2016). Ley de Alimentos – Medidas para establecimientos educacionales. www.minsal.cl

Anexo 3

Pauta de alimentación pre escolar 2 a 5 años



Alimento	Cantidad	Frecuencia	1 porción equivale a:
LÁCTEOS DESCREMADOS Aportan proteínas, calcio, vitamina A y B	3 porciones	diaria	1 taza de leche descremada 1 yogur bajo en calorías 1 rebanada de queso blanco 1 trozo de quesillo 3x3 cms 1 lámina de queso mantecoso
PESCADO Aporta proteínas, hierro, zinc y cobre	1 porción	2 veces por semana	1 presa pequeña de pescado
LEGUMBRES Aporta proteínas, hierro, zinc y cobre	1 porción		3/4 taza de legumbres
CARNE Y HUEVO Aporta proteínas, hierro, zinc y cobre	1 porción		1 presa pequeña de pollo o pavo sin piel 1 bistec pequeño a la plancha o asado (carne magra) 1 huevo
VERDURAS Aporta vitamina A, C, antioxidantes y fibra dietética	2 a 3 porciones		1 plato de lechuga, repollo, coliflor, apio o brócoli 1 tomate regular 1/2 taza de acelga, espinaca, zanahoria, betarraga o zapallo
FRUTAS Aporta vitamina A, C, antioxidantes y fibra dietética	2 porciones		1 naranja, manzana, pera o membrillo 2 duraznos, kiwis o tuna 2 damascos o ciruelas 1 rebanada de melón 1 taza de uvas o cerezas
CEREALES Y PAPAS Aporta calorías, hidratos de carbono, fibra dietética y proteínas	1 a 2 porciones		1/2 taza de arroz, fideos o papas cocidas 1 taza de choclos, habas o arvejas frescas
PAN, GALLETAS DE AGUA O SODA Aporta calorías, hidratos de carbono, fibra dietética y proteínas	1 porción		1/2 hallulla o marraqueta 1 rebanada de pan integral 2 rebanadas de pan de molde 4 galletas de agua o soda
AGUA	1,2 a 1,5 lt.		5 a 6 vasos

Anexo 4

Información nutricional de los alimentos

INFORMACIÓN NUTRICIONAL		
Porción: 1 cucharadita (15g)		
Porciones por envases: Aprox. 13		
	100 g	1 porción
Energía (kcal)	716	50
Proteínas (g)	0,8	0,1
Grasa Total (g)	80,2	5,6
- Grasas Saturadas (g)	13,8	1,0
- Grasas Monoinsa (g)	28,5	2,0
- Grasas Poliinsat (g)	34,6	2,4
- Colesterol (mg)	0	0
H. de C. Disp. (g)	0,5	0
Azúcares Totales (g)	24,9	3,7
Sodio (mg)	22	3,3

1 Tamaño de la porción

2 Número de porciones por envase

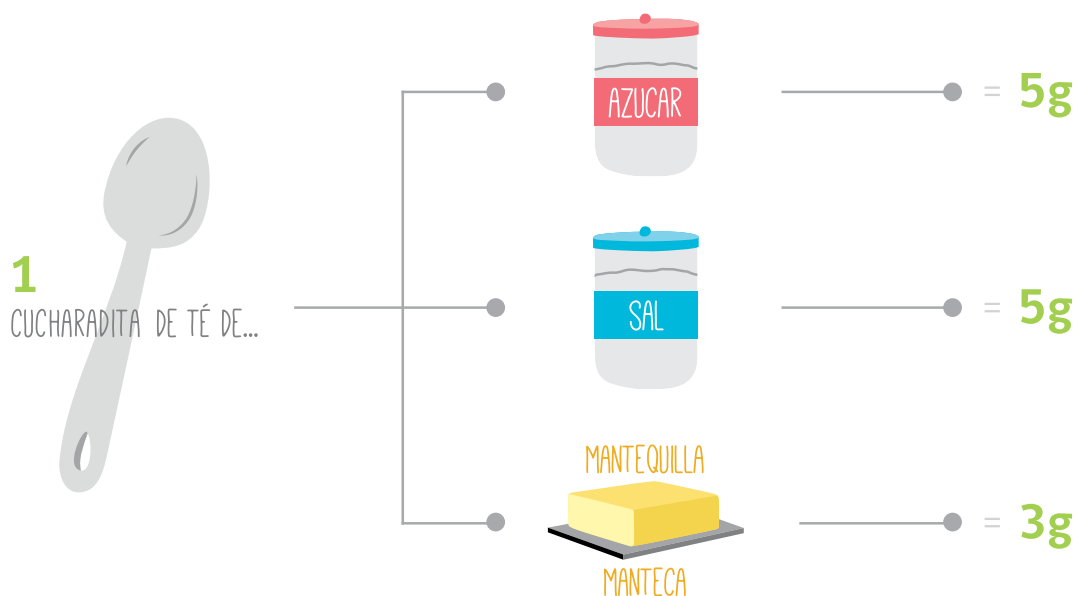
3 Columna de cantidad de nutrientes por 1 porción

4 Columna de cantidad de nutrientes por 100 g o 100 ml

Ejemplo de información nutricional
Gobierno de Chile. (2017). Manual de etiquetado nutricional de alimentos. www.minsal.cl

Anexo 5

Cucharaditas



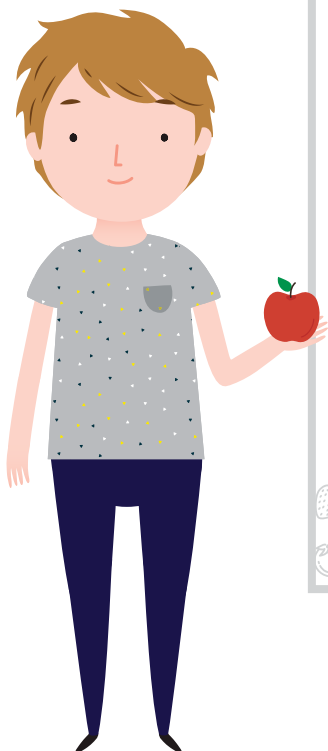
Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la ingesta máxima diaria de sal debe ser de 5 gramos de sal = 2 gramos de sodio. **SAL (gr) = SODIO (gr) x 2,5**

Anexo 6

Guías Alimentarias Chilenas

GABA

- ▶ Para tener un peso saludable, come sano y realiza actividad física diariamente.
- ▶ Pasa menos tiempo frente al computador o la tele y camina a paso rápido, mínimo 30 minutos al día.
- ▶ Come alimentos con poca sal y saca el salero de la mesa.
- ▶ Si quieres tener un peso saludable, evita el azúcar, dulces, bebidas y jugos azucarados.
- ▶ Cuida tu corazón evitando las frituras y alimentos con grasas como cecinas y mayonesa.
- ▶ Come 5 veces verduras y frutas frescas de distintos colores, cada día.
- ▶ Para fortalecer tus huesos, consume 3 veces al día lácteos bajos en grasa y azúcar.
- ▶ Para mantener sano tu corazón, come pescado al horno o a la plancha, 2 veces por semana.
- ▶ Consume legumbres al menos dos veces por semana, sin mezclarlas con cecinas.
- ▶ Para mantenerte hidratado, toma 6 a 8 vasos de agua al día.
- ▶ Lee y compara las etiquetas de los alimentos y prefiere los que tengan menos grasas, azúcar y sal (sodio).





Anexo 7

Alimentos y sus calorías

1 YOGUR DE 125 GR

105 KCAL

1 MANZANA DE 150 GR

78 KCAL

1 DURAZNO DE 150 GR

52 KCAL

1 NARANJA DE 170 GR

68 KCAL

1 PLÁTANO DE 160 GR

140 KCAL

1 BARRA DE
CEREAL DE 22 GR

70 KCAL

1 YOGUR CON
CEREALES DE 142 GR

135 KCAL

1 PAQUETE INDIVIDUAL DE
PAPAS FRITAS DE 38 GR

211 KCAL

1 PAQUETE INDIVIDUAL DE
CHEETOS DE 25 GR

113 KCAL

1 PAQUETE INDIVIDUAL DE
RAMITAS SALADAS DE 42 GR

207 KCAL

1 PAQUETE PEQUEÑO DE
GALLETAS DULCES DE 40 GR

197 KCAL

1 BEBIDA INDIVIDUAL
CON AZÚCAR DE 250 ML

195 KCAL

1 BOTELLA DE
AGUA DE 250 ML

0 KCAL

Anexo 8

Etiquetados de alimentos según Ley 20.606



Sellos "ALTO EN", que se deben rotular cuando el alimento supere los límites establecidos para calorías, azúcares totales, sodio y grasas saturadas. Gobierno de Chile. (2017). Manual de etiquetado nutricional de alimentos. www.minsal.cl

Anexo 9

Alimentos envasados altos en nutrientes críticos



Anexo 10

Expresiones | Felicidad



Anexo 10

Expresiones | Tristeza



Anexo 11

Equivalente calórico de alimentos

Ensaladas *con 1 cucharadita de aceite	Calorías	Alimentos que comes habitualmente	Calorías
 Lechuga con tomate	65	 1 bolsa chica de papas fritas (100 g)	541
 Apio con palta	144	 1 hallulla (100 g) con margarina o mantequilla	415
 Zanahoria con pasas	127	 1 completo pequeño (pan, vienesa, mayonesa y tomate)	540

Postres de frutas sin azúcar	Calorías	Alimentos que comes habitualmente	Calorías
 Un plato grande de manzanas, naranjas, plátano, kiwis (200g)	144	 4 galletas rellenas (60 g en total)	300
 Chirimoya con jugo de naranja (200 g)	86	 1 trozo de torta o pastel con crema (90 g)	590
 Sandía, melón, uvas (250 g)	88	 1 chocolate pequeño (50 g)	270

Cuadro "equivalentes calóricos". [contenido e ilustraciones]

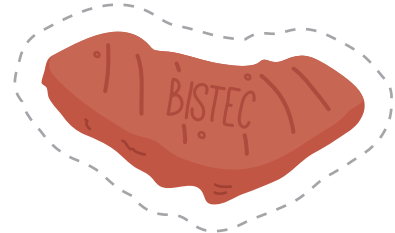
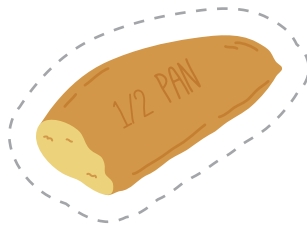
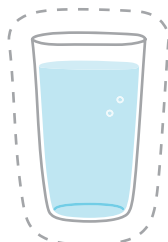
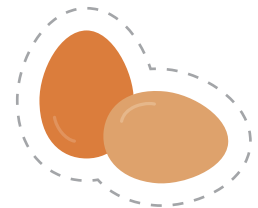
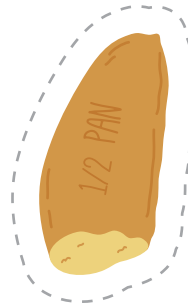
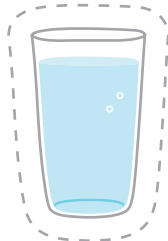
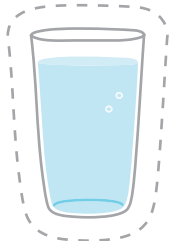
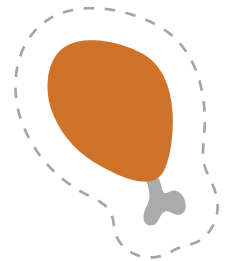
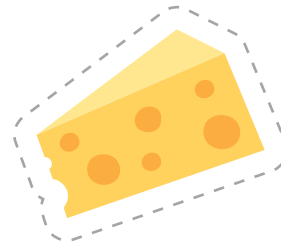
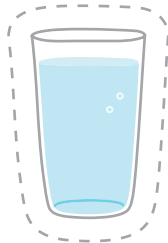
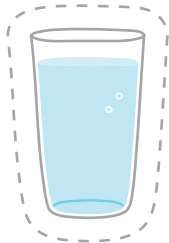
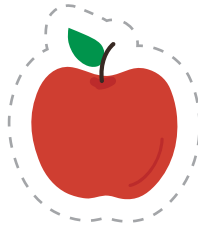
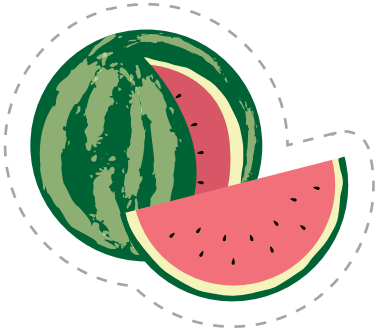
Olivares S., Cortez S., Bustos N., González D., Zacarias I., Figueroa P. (2006). **Crece en forma. El poder del movimiento y la alimentación. Guía para niños y niñas de 6 a 12 años**. Santiago, Chile: Universidad de Chile, INTA.

Anexo 12

Pauta de alimentación adolescente 11 a 18 años

Alimento	Cantidad	Frecuencia	1 porción equivale a:
LÁCTEOS DESCREMADOS Aportan proteínas, calcio, vitamina A y B	3 porciones	diaria	1 taza de leche descremada 1 yogur bajo en calorías 1 rebanada de queso blanco 1 trozo de quesillo 3x3 cms 1 lámina de queso mantecoso
PESCADO Aporta proteínas, hierro, zinc y cobre	1 porción	2 veces por semana	1 presa de pescado
LEGUMBRES Aporta proteínas, hierro, zinc y cobre	1 porción	2 veces por semana	1 taza de legumbres
CARNE Y HUEVO Aporta proteínas, hierro, zinc y cobre	1 porción	3 veces por semana	1 presa de pollo o pavo sin piel 1 bistec pequeño a la plancha o asado (carne magra) 1 huevo
VERDURAS Aporta vitamina A, C, antioxidantes y fibra dietética	3 porciones	diaria	1 plato de lechuga, repollo, coliflor, apio o brócoli 1 tomate regular 1/2 taza de acelga, espinaca, zanahoria, betarraga o zapallo
FRUTAS Aporta vitamina A, C, antioxidantes y fibra dietética	2 porciones	diaria	1 naranja, manzana, pera o membrillo 2 duraznos, kiwis o tuna 2 damascos o ciruelas 1 rebanada de melón 1 taza de uvas o cerezas
CEREALES Y PAPAS Aporta calorías, hidratos de carbono, fibra dietética y proteínas	2 porciones	diaria	1/2 taza de arroz, fideos o papas cocidas 1 taza de choclos, habas o arvejas frescas
PAN, GALLETAS DE AGUA O SODA Aporta calorías, hidratos de carbono, fibra dietética y proteínas	1 porción	diaria	1/2 hallulla o marraqueta 1 rebanada de pan integral 2 rebanadas de pan de molde 6 galletas de agua o soda
AGUA	1,5 a 2 lt.	diaria	6 a 8 vasos

Anexo 13 Alimentos



Referencias bibliográficas

- I. Bustos N, Benavides C. (2009). ¡Qué rico es comer sano!, Programación de actividades para el fomento de las Guías Alimentarias Chilenas en el primer ciclo de la enseñanza básica. Santiago, Chile: Universidad de Chile, INTA.
- II. Allison Earl, Robert VanWynsberghe, Pierre Walter, Timothy Straka. (2018). Adaptive education applied to higher education for sustainability. *International Journal of Sustainability in Higher Education*, Vol. 19 Issue: 6, pp.1111-1130, <https://doi.org/10.1108/IJSHE-08-2017-0131>
- III. Gobierno de Chile, Ministerio de Salud. (2016). Guía de Kioscos Escolares. Santiago, Chile.
- IV. Gobierno de Chile, Ministerio de Salud. (2018). Orientación Técnica administrativa del Programa Elige Vida Sana. Santiago, Chile.
- V. Gobierno de Chile, Ministerio de Salud, Chile Crece Contigo (2015). Guía de alimentación del niño(a) menor de 2 años, guía de alimentación hasta la adolescencia. Santiago, Chile.
- VI. Olivares S., Cortez S., Bustos N., González D., Zacarias I., Figueroa P. (2006). Crecer en forma. El poder del movimiento y la alimentación. Guía para niños y niñas de 6 a 12 años. Santiago, Chile: Universidad de Chile, INTA. (p. 64)
- VII. Ocampo J. (2008). Paulo Freire and the Pedagogy of the Oppressed. *Revista Historia de la Educación Latinoamericana*. 10(0122-7238): 57-72.
- VIII. Prochaska J.O., DiClemente C.C. (1983). Stages and processes of self-change of smoking: Toward an integrative model of change. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 51(3): 390-395.
- IX. Prochaska J.O., Velicer W.F. (1997). The Transtheoretical Model of Health Behavior Change. *American Journal of Health Promotion*. 12(1): 38-48. <https://doi.org/10.4278/0890-1171-12.1.38>
- X. Nudelman N. (2015). Educación en ciencias basada en la indagación. *Revista Iberoamericana de Ciencia, Tecnología y Sociedad*. 10(28): 11-21.
- XI. Wei C.A., Burnside W.R., Che-Castaldo J.P. (2015). Teaching socio-environmental synthesis with the case studies approach. *J Environ Stud Sci*. 5(1): 42-49. <https://doi.org/10.1007/s13412-014-0204-x>
- XII. Gobierno de Chile. (2017). Recomendaciones para la práctica de actividad física según curso de vida. (1a. ed.), Santiago, Chile. Recuperado de goo.gl/CXG2k6 (p. 65)
- XIII. Gobierno de Chile. (2017). Ley de Alimentos – Medidas para establecimientos educacionales. Santiago, Chile. [Imagen]. <https://www.minsal.cl/ley-de-alimentos-medidas-para-establecimientos-educacionales/>
- XIV. Gobierno de Chile. (2017). Manual de etiquetado nutricional de alimentos. Santiago, Chile. <https://www.minsal.cl/wp-content/uploads/2018/01/Manual-Etiquetado-Nutricional-Ed.-Minsal-2017v2.pdf>



Manual de Círculos y Consultas del programa Elige Vida Sana

