

UNIVERSIDAD MAYOR DE SAN ANDRES
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES
CARRERA DE TRABAJO SOCIAL



**PROMOVIENDO UNA ALIMENTACION SALUDABLE EN
ADOLESCENTES ASISTENTES AL COMEDOR “SANTA
ANA” DEL COLEGIO “LUIS ESPINAL” DE EL ALTO,
GESTIÓN 2023**

TRABAJO DIRIGIDO

**PROGRAMA EXCEPCIONAL DE TITULACIÓN PARA ANTIGUOS
ESTUDIANTES NO GRADUADOS (P.E.T.A.E.N.G.)**

POR: NINOSKA JENNY YUPANQUI FLORES

TUTOR: LIC. DARLENE HUAYCHO QUISPE

LA PAZ – BOLIVIA

2023

DEDICATORIA:

El proyecto Educativo, va dedicado a todas las personas que me brindaron apoyo moral, espiritual y material.

A mis padres que me han apoyado para poder llegar a esta instancia de mis estudios.

A mi amado esposo Enrique Santos Ayala por su apoyo incondicional

A mis amados hijos: Jhemel y Nicolas, por ser mi fuente de motivación e inspiración para poder superarme.

AGRADECIMIENTOS

Mi principal agradecimiento a la Virgencita de Copacabana quién me ha guiado y me ha dado la fortaleza para seguir adelante.

A mi querida familia por su comprensión y estímulo constante, a lo largo de mis estudios.

A la Directora del establecimiento: Hna. Teresa Flores.

De la misma forma agradezco a la Hna. Jilma encargada del Comedor “Santa Ana”, a la Trabajadora Social y la Psicóloga, que me brindaron su apoyo.

A todas las personas que de una y otra forma me apoyaron en la realización de este trabajo.

RESUMEN

Haciendo un análisis sobre la alimentación en adolescentes, se puede decir que mientras van ganando autonomía, van asumiendo también hábitos dietéticos que en su mayoría no son saludables. Pues la adolescencia es una etapa de riesgo, excesos y deficiencias nutricionales, los cuales están asociados a muchos factores como: los socioculturales y psicológicos, así también influye la edad, género, imagen corporal, nivel socioeconómico, amistades, entorno familiar, medios de comunicación, etc. Por dichas razones, se realiza el presente Proyecto Educativo con el objetivo de concientizar sobre la importancia de una alimentación saludable en los adolescentes del nivel Secundario del Colegio “Luis Espinal”, quienes asisten al Comedor “Santa Ana”. Previo a la presentación del proyecto, se hizo un análisis institucional donde se pudo conocer las características del Comedor “Santa Ana”. Posteriormente, se realiza un estudio sobre la problemática existente en los adolescentes respecto a su alimentación y sobre las características con las que debe contar, una dieta sana, variada y equilibrada. Y finalmente se diseña el Proyecto Educativo “Promoviendo una Alimentación Saludable en los adolescentes que asisten al Comedor “Santa Ana”, perteneciente al Colegio “Luis Espinal”, con el fin, primeramente, de apoyar a los estudiantes e indirectamente a sus familias, a comprender los beneficios de una alimentación sana y sus implicaciones en la salud a futuro. Además, se pretende conseguir que dichos conocimientos se pongan en práctica para crear así, verdaderos hábitos saludables en la alimentación de los adolescentes.

Palabras claves: Adolescente – alimentación sana – hábitos saludables - proyecto educativo

ABSTRACT

Making an analysis of eating habits in adolescents, it can be said that while they are gaining autonomy, they are also assuming dietary habits that are mostly unhealthy. Well, adolescence is a stage of risk, nutritional excesses and deficiencies, which are associated with many factors such as: sociocultural and psychological, as well as age, gender, body image, socioeconomic level, friendships, family environment, media. etc. For these reasons, this Educational Project is carried out with the objective of raising awareness about the importance of healthy eating in adolescents at the Secondary level of the "Luis Espinal" School, who attend the "Santa Ana" Dining Room. Prior to the presentation of the project, an institutional analysis was made where it was possible to know the characteristics of the "Santa Ana" Dining Room. Subsequently, a study is carried out on the existing problems in adolescents regarding their diet and on the characteristics that they must have, a healthy, varied and balanced diet. And finally, the Educational Project "Promoting Healthy Eating in adolescents who attend the "Santa Ana" Dining Room, belonging to the "Luis Espinal" School, is designed in order, firstly, to support the students and indirectly their families, to understand the benefits of a healthy diet and its implications for future health. In addition, it is intended to ensure that this knowledge is put into practice to create true healthy eating habits for adolescents.

Keywords: Adolescent - healthy eating - healthy habits - educational project

INDICE GENERAL

INTRODUCCIÓN	- 1 -
PRIMERA PARTE:	- 3 -
DEMANDA INSTITUCIONAL Y PROCESO DEL DIAGNÓSTICO	- 3 -
1. Nombre de la institución	- 3 -
1.1 Aspecto Histórico Institucional.....	- 3 -
1.2 Comedor “Santa Ana”	- 4 -
1.2.1 Misión.....	- 4 -
1.2.2 Visión	- 5 -
1.2.3 Valores.....	- 5 -
1.2.4 Población que atiende.....	- 5 -
1.2.5 Organigrama Institucional:	- 6 -
1.2.6 Funciones del Trabajo Social	- 7 -
2. Objetivos del Diagnóstico	- 8 -
2.1 Objetivo general	- 8 -
2.2 Objetivos específicos	- 8 -
3. Marco Teórico – conceptual	- 8 -
3.1 Hábitos alimenticios.....	- 8 -
3.1.1 Alimentación Saludable.....	- 10 -
3.1.2 Alimentación no saludable o Malnutrición	- 11 -
3.2 La adolescencia	- 11 -
3.2.1 Alimentación en la adolescencia	- 12 -
3.2.2 Principales problemas en la alimentación del adolescente	- 13 -
3.3 Trastornos de la conducta alimentaria.....	- 14 -
3.4 Comida rápida, precocinada en el adolescente	- 15 -
3.5 Derecho a una alimentación saludable.....	- 15 -
3.5.1 Pobreza alimentaria	- 15 -
3.5.2 Familia y su importancia en la alimentación	- 15 -
4. Operacionalización de Objetivos	- 16 -
5. Proceso metodológico del Diagnostico	- 17 -
5.1 Método.	- 17 -

5.2. Fases del diagnóstico según el método	17 -
5.2 Unidades de análisis	18 -
5.3 Muestra.....	19 -
5.4 Técnica.	19 -
5.5 Instrumento.	20 -
6. Resultados del diagnóstico	21 -
6.1 Adolescente frente a la alimentación	23 -
6.2 Entorno del adolescente	23 -
6.3 Estilos de vida de los adolescentes.....	24 -
7. Problemas detectados y jerarquizados	25 -
8. Propuesta de Intervención	28 -
SEGUNDA PARTE:	30 -
PROPUESTA DE INTERVENCIÓN - PROYECTO EDUCATIVO.....	30 -
1. Título del proyecto	30 -
2. Descripción del proyecto	30 -
3. Justificación del proyecto	31 -
4. Objetivos	32 -
4.1 Objetivo General	32 -
4.2 Objetivos específicos	32 -
5. Actividades	33 -
6. Localización del proyecto	34 -
7. Población participante del proyecto.....	34 -
7.1. Grupo meta.....	34 -
7.2. Población indirecta:.....	35 -
8. Metodología	35 -
8.1 Enfoque metodológico	35 -
8.2 Modalidades de intervención	35 -
8.3 Estructura del proceso	35 -
8.4 Técnicas.....	36 -
8.4.1 Estructura de las técnicas.....	37 -
8.5 Descripción de la metodología.....	38 -

8.5.1 Esquema general del proceso	- 38 -
8.5.2 Desarrollo del proceso	- 39 -
9. Resultados claves e indicadores.	- 42 -
10. Presupuesto	- 44 -
11. Cronograma	- 45 -
TERCERA PARTE	- 46 -
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	- 46 -
1. Conclusiones	- 46 -
2. Recomendaciones	- 48 -
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	- 50 -
ANEXOS	- 53 -
1. Términos de Referencia	- 53 -
2. Instrumentos	- 56 -
3. Marco Lógico	- 63 -

INDICE DE TABLAS

Tabla 1 Operacionalización de Objetivos	- 16 -
Tabla 2 Sexo de los Participantes	- 21 -
Tabla 3 Edad de los Participantes	- 21 -
Tabla 4 Grado de Instrucción de los Participantes	- 22 -
Tabla 5 Tipo de Familia de los Participantes.....	- 22 -
Tabla 6 Análisis sobre problemáticas mencionadas por los adolescentes	- 24 -
Tabla 7 Matriz de priorización y jerarquización de problema.....	- 25 -
Tabla 8 Matriz de Actividades.....	- 33 -
Tabla 9 Matriz del proceso	- 38 -
Tabla 10 Resultados claves e indicadores.....	- 42 -
Tabla 11 Presupuesto	- 44 -
Tabla 12 Cronograma	- 45 -

INDICE DE ILUSTRACIONES

Ilustración Árbol de Problemas.....	- 26 -
-------------------------------------	--------

INTRODUCCIÓN

El presente documento, es el resultado del Trabajo Dirigido realizado en la modalidad del Programa Excepcional de Titulación para Antiguos Estudiantes No Graduados (P.E.T.A.E.N.G.) de la Carrera de Trabajo Social, en convenio con el Comedor “Santa Ana” dependiente del Colegio “Luis Espinal” de la Ciudad de El Alto. Al comedor asisten alrededor de 90 estudiantes del colegio, de diferentes cursos y edades, donde el cien por ciento de ellos, pertenecen a familias de escasos recursos. Tras el diagnóstico realizado en el comedor “Santa Ana” con la participación de los adolescentes del nivel secundario, se presentó el proyecto “Promoviendo una Alimentación Saludable en Adolescentes que asisten al Comedor “Santa Ana” del Colegio “Luis Espinal” de El Alto, gestión 2023”.

La institución promueve una alimentación sana, empero, los adolescentes no son conscientes del valor nutritivo que contienen esos alimentos y la importancia de una buena alimentación. Pues, ellos normalmente consumen comidas rápidas o ya preparadas, en horas poco habituales, fuera de casa y sin control familiar. Estas conductas ocasionan malnutrición en los adolescentes, siendo éstos contraproducentes para un desarrollo físico y cognitivo adecuados. Estos problemas en la adolescencia van en aumento y se agrava en la actualidad. Los adolescentes por la edad y su dinamismo cotidiano, se saltan comidas como el desayuno, la cual es esencial para su correcto desarrollo. Es por ello que el proyecto socioeducativo busca contribuir a una reeducación para la alimentación sana y al mismo tiempo apoyar a los objetivos mismos de la institución.

El diagnóstico y la elaboración de la propuesta de proyecto se realizaron en la gestión 2022, en los meses de agosto a noviembre. El cual contempla los siguientes puntos. La primera parte se abordó el análisis de la demanda institucional y se desarrolló el proceso de diagnóstico. Esta parte abarca 7 puntos: el primero dedicado a una breve ubicación de la institución, sus propósitos y su respaldo legal; el segundo punto plantea los objetivos del diagnóstico, entre ellos el objetivo general y 3 objetivos específicos; el tercer acápite se desarrolla el marco conceptual, donde se detalla aquellas categorías extraídas del tema y de los objetivos; en el cuarto punto se procesa la Operacionalización de los objetivos para poder determinar las actividades centrales, sus indicadores, técnicas y los instrumentos, así como

también el proceso metodológico para la realización del diagnóstico y el contenido; el quinto hace referencia a la metodología para poder alcanzar los objetivos; el penúltimo punto se encuentra los resultados del diagnóstico, el cual permitió establecer el problema central para posteriormente atender por medio de un proyecto social; finalmente, en el séptimo punto, se presenta la propuesta parcial de intervención, referida al proyecto educativo dirigido a adolescentes que asisten al Comedor “Santa Ana”.

La segunda parte del documento está dedicada a describir el Proyecto Educativo propuesto, con una claridad en el título en relación al problema identificado en el diagnóstico. El proyecto cuenta con 4 objetivos, uno general y tres específicos, enfocados a resolver y/o minimizar el problema. También, se ahonda en la justificación, la localización espacial y geográfica del proyecto, al igual que los participantes directos e indirectos. Otro punto importante es la metodología, el cual está diseñado para guiar el proceso de ejecución del proyecto. Asimismo, se describe los resultados esperados, el presupuesto y por último el cronograma de actividades a desarrollar.

En una tercera parte del presente documento, se concluye con la descripción de los logros alcanzados, haciendo un análisis de los objetivos planteados en el inicio del documento. Por otro lado, destacar los logros alcanzados dentro del convenio interinstitucional firmados entre el Comedor “Santa Anta” y la Carrera de Trabajo Social de la Universidad Mayor de San Andrés. Por último, se menciona algunas recomendaciones en función de los objetivos del trabajo dirigido.

PRIMERA PARTE:

DEMANDA INSTITUCIONAL Y PROCESO DEL DIAGNÓSTICO

1. Nombre de la institución

Comedor “Santa Ana”. El cual es dependiente de la Unidad Educativa “Luis Espinal”, de la ciudad de El Alto y Administrado por la Congregación de las Hermanas de la Caridad de Santa Ana.

1.1 Aspecto Histórico Institucional

La Ciudad de El Alto está conformada por 14 distritos, 9 urbanos y 5 rurales, y del total, un 11.5% de la población pertenece al Distrito 3. En este distrito se encuentra la zona de Collpani, situada en la zona Sur de la Ciudad de El Alto. En la zona mencionada se encuentra también la Unidad Educativa “Luis Espinal”, específicamente en la Zona Cosmos 79, entre las calles Civinca, Pailala, Uma Jalsu y Kala Pachita de la Ciudad de El Alto, departamento de La Paz, 4ta Sección de la Provincia Murillo.

La Unidad Educativa “Luis Espinal”, es creado debido a las necesidades de la comunidad de Cosmos 79 en el año 1983, en el cual participaron las siguientes autoridades: el Padre Victor Blajot, que en esa época fue Director Nacional de Fe y Alegría, como también el Padre Alemán Sebastian Obermaier Párroco de Villa Adela y la Hermana María Teresa Lajusticia de la Congregación de las Hermanas de la Caridad de Santa Ana. La Hermana María Teresa Lajusticia, se convirtió en la Directora de un “establecimiento fantasma”, porque en ese entonces no tenían la infraestructura del colegio, se pasaron clases en aulas alquiladas contando con una Disposición Ministerial N°365 el 3 de mayo de 1983. Al año siguiente exactamente el 13 de marzo de 1984 se terminaron de construir 3 aulas, en la construcción participaron padres de familia y la comunidad entera y así se concluyó la planta baja del establecimiento. En el año 1989, se terminó la construcción de la planta alta de la institución, la Hermana María Teresa Lajusticia logra obtener para la institución la Resolución Ministerial N° 3053 del 20 de noviembre de 1989 firmada por el Ministro de Educación, Mariano Baptista Gumucio. Asistieron a la inauguración del establecimiento las

principales autoridades del Ministerio de Educación, Autoridades de Fe y Alegría, la Junta de Vecinos, la comunidad de la zona Cosmos 79 y alumnos en general.

La Unidad Educativa “Luis Espinal”, tiene una superficie de 17.000 m² y también cuenta con terrenos en Quentavi y Pochocollo, destinados a la especialidad de Agropecuaria. Y actualmente acoge alrededor de 1.576 alumnos comprendidos en los ciclos Kinder, nivel Primario y nivel Secundario. Los alumnos de secundaria reciben formación Humanística y Técnica en las especialidades de Agropecuaria, Mecánica Industrial, Electricidad, Textiles y Confecciones, Sistemas Informáticos y Carpintería en Metal, el colegio pertenece a la institución católica de Fe y Alegría y está regida por las normas de la Iglesia Católica y como también del Ministerio de Educación, Cultura y Deportes. El Colegio cuenta con otros ambientes como: el Comedor Escolar (cocina), Salón Múltiple, polideportivo, multifuncional y cancha con tinglado.

1.2 Comedor “Santa Ana”

La población del Comedor “Santa Ana” está constituida por 97 beneficiarios, entre ellos se encuentran niños, niñas, adolescentes y madres de familia, a quienes se les colabora con la alimentación y con las diferentes áreas de intervención de la institución, como ser Trabajo Social y Psicología con el fin de brindar una atención integral para la niña, niño y adolescente, particularmente estudiantes del Colegio “Luis Espinal”.

1.2.1 Misión

Fieles al carisma de las Hermanas de la Caridad de Santa Ana, el Comedor “Santa Ana”, tiene como misión:

“Apoyar a familias de escasos recursos económicos, a través del Comedor “Santa Ana” brindando una buena alimentación nutritiva y saludable, para evitar la deserción escolar, disminuir el hambre y la vulneración de sus derechos por medio del estudio social y psicología, atendiéndoles desde el carisma de las Hermanas de la Caridad de Santa Ana, principalmente a los más pobres y necesitados con todo detalle, con todo amor, viendo a Cristo en ello”.

1.2.2 Visión

Al 2025 el Comedor “Santa Ana” quiere ser una institución que vele por el bienestar integral de los miembros del comedor, además que ofrezca un servicio de calidad tanto en la alimentación como en la atención del área social, psicológica y pastoral, que cultive la fraternidad, el servicio, y la hospitalidad desde el carisma de las Hermanas de la Caridad de Santa Ana “caridad universal principalmente con los más pobres y necesitados”.

1.2.3 Valores

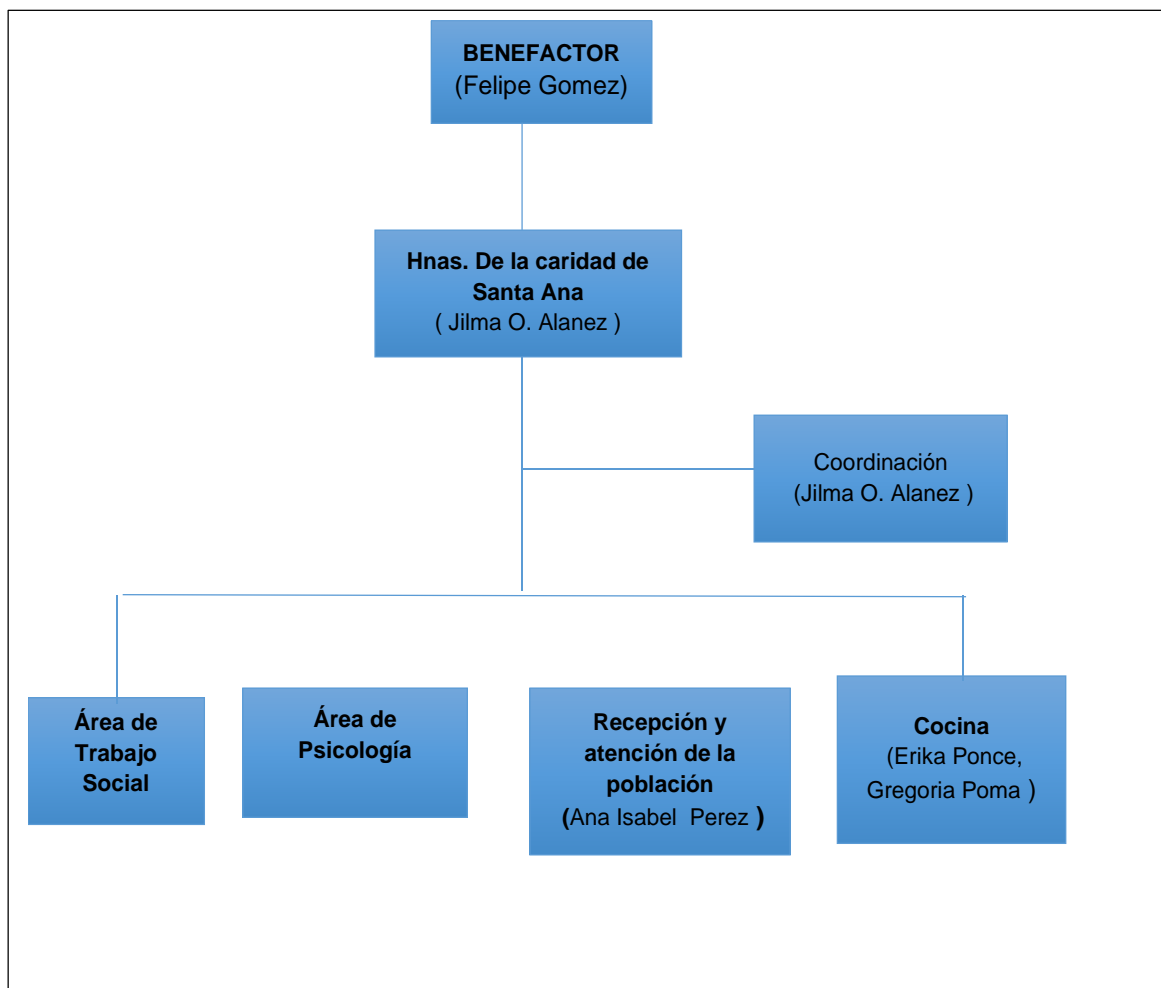
- ✓ Fe
- ✓ Justicia
- ✓ Respeto
- ✓ Empatía
- ✓ Libertad
- ✓ Equidad
- ✓ Lealtad
- ✓ Responsabilidad
- ✓ Trabajo en equipo

1.2.4 Población que atiende

El Comedor “Santa Ana” atiende a familias que se encuentran en situación de vulnerabilidad económica, salud, discapacidad, etc. Y que, son parte de los centros educativos donde las hermanas se encuentran presentes. El Comedor “Santa Ana” desde su visión atiende a diferentes tipos de familias; familias en situación de pobreza, niños y niñas huérfanos, personas con discapacidad, familias con algún integrante enfermo y diversos casos, a lo largo de la atención a la población aledaña.

1.2.5 Organigrama Institucional:

COMEDOR “SANTA ANA”



Fuente: Elaboración propia, 2022 en base a la Información de la Unidad Educativa

1.2.6 Funciones del Trabajo Social

El Comedor “Santa Ana”, cuenta con el área de Trabajo Social, donde el profesional juega un papel importante dentro de la institución en beneficio de la población que atiende. Puesto que, el Trabajador Social es el primer filtro, dicho de otra manera, es a través de ella, que se tiene el primer contacto entre el beneficiario y la institución. Y, entre las funciones más importantes se encuentran:

- **Recepción y valoración**
- **Orientación**
- **Asesoramiento social**
- **Seguimiento**
- **Promoción de valores**
- **Educación**

Por otro lado, señalar que, tras el convenio suscrito entre la institución y la carrera de Trabajo Social de la Universidad Mayor de San Andrés, se realizó práctica pre profesional. Y, en el tiempo transcurrido de la práctica pre profesional con la Modalidad de PETAENG¹, se realizó apoyo al área de Trabajo Social, en todas las funciones requeridas y asignadas; como Visitas domiciliarias de seguimiento a las familias de los niños, niñas y adolescentes que acuden al Comedor “Santa Ana”. Asimismo, como la institución provee la necesidad de alimentación, se plantea realizar un proyecto educativo dirigido a la población adolescente. Para este cometido, se partió de la elaboración de un diagnóstico bajo la metodología participativa.

¹ Ver en Anexo los Términos de Referencia de la modalidad de (PETAEG) en convenio con la Institución

2. Objetivos del Diagnóstico

2.1 Objetivo general

Identificar y priorizar las condiciones y hábitos alimenticios de los adolescentes del Nivel Secundario de la Unidad Educativa “Luis Espinal”, que asisten al Comedor “Santa Ana” en la gestión 2023.

2.2 Objetivos específicos

- Conocer los factores que influyen en la alimentación de los adolescentes del Nivel Secundario que asisten al Comedor “Santa Ana”.
- Determinar los distintos grupos de alimentos que consumen los adolescentes del Nivel Secundario que asisten al Comedor “Santa Ana”, para determinar sus hábitos en la alimentación.
- Describir las relaciones sociales que influyen en los patrones de alimentación de los adolescentes del Nivel Secundario que asisten al Comedor “Santa Ana”.

3. Marco Teórico – conceptual

Como punto de entrada sobre este acápite, se desea, de alguna manera, definir el término de adolescencia ya que es de suma importancia para identificar las características de la población objeto de intervención. Asimismo, se toca el punto de los hábitos alimenticios, tanto saludables como no saludables en los adolescentes.

3.1 Hábitos alimenticios

En los adolescentes, el establecimiento de vínculos emocionales, interiorización de valores y el desarrollo de habilidades y hábitos son esenciales para adquirir el bienestar bio-psico-social. Mediante la educación para la salud éstos podrán desarrollar hábitos saludables, valorándolos como aspectos básicos de calidad de vida. Entendido de esa forma.

(Contreras, 2005, pág. 25), nos dice que “los hábitos alimenticios son comportamientos que se tiene en la alimentación de las personas. Concluyendo en que “los seres humanos tienen la necesidad de aprender las buenas elecciones alimentarias y las

aprenden no por un método individual de ensayos y errores, sino a partir de un saber colectivo que se ha ido constituyendo, a lo largo de las generaciones”.

En ocasiones, la selección de alimentos en los adolescentes, de una determinada sociedad realiza de entre los diferentes recursos accesibles y "comestibles", se puede explicar por razones técnicas y económicas, hasta culturales. En otras, formas de seleccionar se considera una cuestión de "gusto" o "sabor" y, muy a menudo, se explica por las "creencias" relativas a la bondad o maldad atribuidas a tal o cual alimento.

Adolescencia y hábitos alimentarios. El aumento de las necesidades nutricionales, en macro y micronutrientes, que se produce durante esta etapa está más relacionado con la edad biológica que con la edad cronológica, y es más significativo en los niños que en las niñas. Si la ingesta no es adecuada, es muy posible que puedan producirse deficiencias nutricionales.

Los hábitos alimentarios, que influyen en las preferencias de alimentos, el consumo de energía y la ingesta de nutrientes, se desarrollan gradualmente durante la infancia y, en particular, durante la adolescencia. El entorno familiar y escolar ejerce una gran influencia en la determinación de la actitud del niño hacia determinados alimentos y su consumo. Es más, las costumbres nutricionales adquiridas en la niñez apenas varían en los años posteriores por lo que los hábitos alimentarios individuales, marcados por el aprendizaje previo, en la mayoría de las personas adultas son prácticamente iguales a los adquiridos en las primeras etapas de su vida.

En la conducta alimentaria del adolescente se podrían destacar hábitos frecuentes como: omitir alguna de las comidas, ingerir refrigerios, consumir comidas rápidas, no comer en familia, seguir dietas sin indicación médica, iniciar una actividad física intensa sin el asesoramiento adecuado u optar por el sedentarismo marcado por el hábito de pasar muchas horas frente al televisor o la pantalla del ordenador. (Martín, 2008)

3.1.1 Alimentación Saludable

Los alimentos que ingerimos proporcionan al cuerpo las sustancias bioquímicas y la energía necesaria para subsistir, adquiriendo con ello sus propiedades físicas. Asimismo, la incorporación de los alimentos supone también la incorporación de sus propiedades morales y comportamentales, contribuyendo así a conformar nuestra identidad individual y cultural. Que en su mayoría influye en los adolescentes.

La alimentación saludable es aquella que aporta a cada individuo todos los alimentos necesarios para cubrir sus necesidades nutricionales, en las diferentes etapas de la vida (infancia, adolescencia, edad adulta y envejecimiento), y en situación de salud. Una alimentación saludable consiste en ingerir una variedad de alimentos que te brinden los nutrientes que necesitas para mantenerte sana, sentirte bien y tener energía. Estos nutrientes incluyen las proteínas, los carbohidratos, las grasas, el agua, las vitaminas y los minerales. La nutrición es importante para todos. Combinada con la actividad física y un peso saludable, la buena alimentación es una forma excelente de ayudar a tu cuerpo a mantenerse fuerte y saludable”. (AEAL, 2017, pág. 1)

Mantener una dieta equilibrada no es meramente un tema de calorías, sino que de la instauración de distintos hábitos que contemplan horarios adecuados, una buena hidratación y la ingesta de variados alimentos en las porciones correctas.

Una dieta saludable es aquella que satisface las necesidades nutricionales y energéticas de cada persona, para mantener un estado óptimo de salud. Por esto para llevar a cabo una alimentación sana, la dieta debe ser personalizada y ajustarse a los requerimientos propios de cada individuo. Además de seleccionar una variedad de alimentos y consumirlos en porciones adecuadas, los hábitos de alimentación saludable incluyen establecimientos de horarios de alimentación y respetar dichos tiempos, incluir distintos grupos nutricionales en la dieta, mantenerse bien hidratado, durante todo el día y seleccionar métodos de cocción, evitando las frituras. (Isapre Banmédica. S.A., 2023)

3.1.2 Alimentación no saludable o Malnutrición

En general una alimentación no saludable hace referencia a la ingesta de alimentos no saludables. Estos alimentos, comúnmente llamados “comida chatarra”, son todos aquellos que no poseen un valor nutricional adecuado, es decir, que no aportan beneficios a la salud. Cuando nuestra alimentación se basa en ellos, dejamos de recibir los nutrientes que sí necesitamos como vitaminas, minerales, fibra, hidratos de carbono y proteínas. Todo ello generaría una mala nutrición particularmente en los adolescentes.

(Moreno, 2015), nos dice que la malnutrición como la carencia, los excesos y los desequilibrios de la ingesta calórica y de nutrientes en una persona. La dieta típica de un adolescente incluye un consumo deficitario de lácteos, pasta, frutas, verduras y pescado, así como elevados derivados cárnicos. Los adolescentes prefieren la pasta y el arroz y no siguen las recomendaciones nutricionales ni la mitad de ellos. La mayoría tienden a saltarse el desayuno o éste es insuficiente en cuanto a su valor nutricional y como ya se ha mencionado anteriormente, es una comida esencial para un correcto desarrollo físico y mental.

3.2 La adolescencia

Etimológicamente, adolescencia proviene de la palabra latina *adolescencia*. Pérez² (2008), considera que:

“La adolescencia es, la transformación del infante antes de llegar a la adultez. Se trata de un cambio de cuerpo y mente, pero que no sólo acontece en el propio adolescente, sino que también se conjuga con su entorno” (Pérez Porto J. , 2008, pág. 18)

Es de esta forma que la adolescencia, se considera como el periodo de la vida humana que sigue a la niñez y precede a la juventud. La (OMS, s.f.) Organización Mundial de la Salud, ha registrado como una franja de la adolescencia que va entre los 10 a los 19 años. Pues, se trata de una etapa de transición esencial en la vida de un individuo caracterizado por

² Pérez Porto, J. (20 de agosto de 2008). *Definición de adolescencia - Qué es, Significado y Concepto*. Definición de. Última actualización el 20 de octubre de 2021. Recuperado el 28 de febrero de 2023 de <https://definicion.de/adolescencia/>

un ritmo acelerado de crecimiento y de cambios. Que, además, está condicionada por varios procesos biológicos que son prácticamente universales, aunque la duración y las características de éstos pueden ser diferentes desde una perspectiva socioeconómica. Los cambios que se dan en esta etapa, determinan un momento clave en el ciclo de vida, para generar hábitos de una alimentación saludable, por lo cual conviene sentar las bases en esta etapa y así forjar una buena salud en la edad adulta.

Los problemas y los comportamientos relacionados con la salud durante la adolescencia afectan al desarrollo físico y cognitivo. Aunque no se puede afirmar que exista un patrón generalizado en el comportamiento, donde diferentes áreas de estudio han demostrado que el desarrollo no sólo es físico sino también psicológico y social. La búsqueda de su identidad y la formación de una personalidad propia (formando su auto-concepto y autoestima) hacen que el adolescente atraviese por un proceso complejo de reconocimiento y experimentación, donde la experiencia de aprendizaje de creencias, actitudes y valores puede determinar su estilo de vida.

La adolescencia es una etapa de la vida muy importante desde la perspectiva de la salud, porque en ella acaban de conformarse estructuras y características corporales que nos acompañarán siempre. Una nutrición adecuada es clave en la población adolescente

En la adolescencia se experimentan cambios en el ámbito psicoafectivo, social y físico. Esta etapa del desarrollo está marcada por el inicio de la pubertad, que se define como el período durante el cual se producen los cambios fisiológicos necesarios para alcanzar la madurez sexual. En las niñas, generalmente, se inicia dentro del rango de los 8 a 11 años. En los niños aparece de forma más tardía, comenzando alrededor de los 10 años y llegando a los 14 años. Y el aumento del crecimiento estatural que se produce es lo más destacado, ya que es esta la etapa de la vida en la que ambos sexos registran la máxima velocidad de crecimiento. (Martín, 2008)

3.2.1 Alimentación en la adolescencia

(Moreno, 2015), nos dice que la adolescencia se caracteriza por un intenso crecimiento y desarrollo, y que en muchos casos llegaría a alcanzar el 50% de su peso adulto.

En estos importantes cambios a nivel físico y psicosocial, también tiene influencia la alimentación. Siguiendo a Moreno, diremos que la adolescencia es una etapa decisiva en el desarrollo humano por los importantes cambios fisiológicos, psicológicos y sociales que en ella ocurren “y que condicionan tanto las necesidades nutricionales como los hábitos alimentarios y de comportamiento”. Entonces diremos, que la edad misma influirá en la elección de alimentos, patrones y estilos de vida, los cuales se harán extensibles a la vida adulta. Es el momento clave en el que se pueden instaurar las bases de la alimentación futura y de hábitos saludables.

El comportamiento alimentario de los adolescentes está determinado por dos tipos de factores:

- Factores Externos: Entorno familiar, amistades, valores sociales y culturales, medios de comunicación, conocimientos, experiencias o creencias personales, entre otros
- Factores Internos: Características y necesidades fisiológicas, imagen corporal, preferencias y aversiones, desarrollo psicosocial, salud, etc.

Desde las consideraciones expuestas, se afirma que las conductas alimentarias en los adolescentes nacen en la familia, pueden reforzarse en la escuela y a menudo se contrastan en la comunidad en el contacto entre iguales y con la sociedad.

Como se dijo anteriormente, la adolescencia es una etapa de riesgo, de excesos y deficiencias nutricionales los cuales están asociados a factores socioculturales y psicológicos como la edad, género, imagen corporal, nivel socioeconómico familiar y las relaciones en el núcleo familiar y entre iguales. Por estas razones se presentan un sinnúmero de problemas que afectan en la alimentación del adolescente, los cuales se detallan en el siguiente punto.

3.2.2 Principales problemas en la alimentación del adolescente

(Palenzuela SM, 2014), nos dice que la dieta que siguen los adolescentes presentan ciertas desviaciones respecto a la pirámide dietética recomendable. Según la discusión de su texto, esto se debería al bajo nivel socioeconómico de las familias, poca supervisión de los padres, menor accesibilidad a los alimentos frescos, poco conocimiento de los nutrientes de

los alimentos, etc. Existen estudios, donde refieren que la alimentación habitual que siguen los adolescentes no cumplen las recomendaciones cualitativas sobre el consumo por grupos de alimentos y optan por alimentos de bajo contenido nutricional (comida rápida, dulces, refrescos).

Es un hecho preocupante, ya que se demuestra que a medida que los adolescentes van ganando autonomía, pierden los hábitos dietéticos saludables. En el mismo texto, Palenzuela (2014), concluye que en la adolescencia se debe actuar de manera global fomentando unos hábitos de alimentación y de vida saludable para conseguir mejorar la salud de la población adolescente y la futura población adulta. Disminuyendo de esta manera la malnutrición en la población en general.

3.3 Trastornos de la conducta alimentaria

Los trastornos de conducta alimentaria, más conocidas como (TCA), es un tema de mucha importancia para determinar la situación alimentaria de los adolescentes. Puesto que, a través de ellos se pueden reconocer un patrón persistente de comer no saludablemente o de hacer dietas no saludables. Estos patrones de conducta alimentaria están asociados generalmente con angustia emocional, física y social en los adolescentes principalmente.

En este aspecto, se considera que generalmente son las chicas quienes abusan menos de alimentos fritos, dulces, comida precocinada y bebidas energéticas que los chicos. Pese a ello, ellas tienen más riesgo de padecer un trastorno de la conducta alimentaria al realizar dietas más restrictivas en las que se eliminan alimentos con alto contenido en lípidos, es decir de grasas (que se encuentran en animales y vegetales), ayunan días completos y restringen también alimentos saludables. Los motivos no serían de salud, sino por la preocupación del aspecto físico o por el miedo al sobrepeso o engordar. Y precisamente los trastornos de la conducta alimentaria se pueden diagnosticar a partir de la revisión de las conductas y los hábitos alimenticios que tienen los adolescentes. Siempre y cuando este problema no sea de gravedad, si fuera el caso, requeriría de profesionales en salud y otros especialistas.

3.4 Comida rápida, precocinada en el adolescente

(Mollini, 2012) nos dice que “la comida rápida (Fast Food), es un tipo de comida económica, ampliamente consumida hoy en día, basada en menús de fácil preparación y, como su mismo nombre indica, de rápida preparación e ingestión. Comer fuera de casa se ha vuelto habitual para los adolescentes. Lo hacen en restaurantes de comida rápida, ya que estos ofrecen por poco dinero la posibilidad de reunirse con los amigos, en lugares divertidos y atractivos. En estos sitios los alimentos suelen tener una cantidad excesiva de energía y poca de nutrientes.

3.5 Derecho a una alimentación saludable

(Constitución Política del Estado, 2009) en Bolivia, nos dice: en su artículo 18 (DERECHO A LA SALUD). que: las niñas, niños y adolescentes tienen el derecho a un bienestar completo, físico, mental y social. Asimismo, tienen derecho a servicios de salud gratuitos y de calidad para la prevención, tratamiento y rehabilitación de las afecciones a su salud. En este caso entraría también el derecho a la salud por medio de una buena alimentación.

3.5.1 Pobreza alimentaria

Ordaz, establece que existe pobreza alimentaria cuando las personas no cuentan con los ingresos necesarios para satisfacer su alimentación. Se puede decir que la pobreza alimentaria es ocasionada cuando las personas no pueden acceder a los alimentos necesarios porque el costo es elevado o sus ingresos no le permiten adquirirlo, la política social no es eficiente o suficiente para insertar a los grupos vulnerables dentro del bienestar social.

Para combatir la pobreza alimentaria se deben satisfacer las necesidades de alimentación, escolaridad, salud, transporte, vestido y gastos asociados a la vivienda (Torres, 2010, pág. 41)

3.5.2 Familia y su importancia en la alimentación

La familia, se define como grupo de personas, vinculadas generalmente por lazos de parentesco, ya sean de sangre o políticos, e independientemente de su grado, que hace vida

en común, ocupando normalmente la totalidad de una vivienda. (EUSTAT, s.f.) Y, respecto a la alimentación, la familia tiene la misión de conservar y promover una buena alimentación. Los padres deben hacer seguimiento de los alimentos que consumen al resto de los integrantes de la familia.

4. Operacionalización de Objetivos

Tabla 1

Operacionalización de Objetivos

Objetivo	Categorías	Variables	Indicadores	Técnicas	Instrumentos	Fuentes
Conocer los factores que influyen en la alimentación de los adolescentes del Nivel Secundario que asisten al Comedor “Santa Ana”.	Tendencias sociales Mensajes de medios El ambiente familiar Situación socioeconómica	Imagen corporal Fomenta la comida rápida y refrescos azucarados Hábitos en la alimentación Consumo de alimentos - carbohidratos	Miedo a la obesidad Trastornos alimenticios Mala nutrición Alimentación no saludable	Lluvia de ideas	Guía para grupos focales	Fuente primaria de Adolescentes que asisten al comedor
Determinar los distintos grupos de alimentos que consumen los adolescentes del Nivel Secundario que asisten al Comedor “Santa Ana”, para determinar sus hábitos en la alimentación.	Verduras y frutas Alimentos ricos en carbohidratos Alimentos ricos en grasa Alimentos ricos en proteínas	Número de ingesta al día Las veces que come en la semana Comida chatarra Número de comidas al día	Tipo de familia Situación económica Aceptación o no de los alimentos del comedor	Árbol de problema	Tarjetas	Adolescentes que asisten al comedor Personal del comedor
Describir las relaciones sociales que influyen en los patrones de alimentación de los adolescentes del Nivel Secundario que asisten al Comedor “Santa Ana”, referente a su alimentación.	Tipo de relación con la familia Tipo de relación Grupo de pares Tipo de relación con el Comedor “Santa Ana”	Hábitos alimenticios en la familia Que consumen los compañeros Orientación en alimentación	Numero de comidas al día Frecuencia de alimentos Abierto o cerrado	Entrevista	Guía de entrevista	Adolescentes y personal de la institución

Fuente: Elaboración propia, 2022

5. Proceso metodológico del Diagnóstico

5.1 Método.

Siendo que el método de la investigación-acción participativa propicia la integración del conocimiento y la acción, toda vez que ella admite que los usuarios se involucren, conozcan, interpreten y transformen la realidad, por medio de las acciones que ellos mismos proponen como alternativas de solución a las problemáticas identificadas por los propios actores sociales, y cuyo interés principal es generar cambios y transformaciones definitivas y profundas. (Colmenares, 2012) De esta forma, el método que guio el diagnóstico de este documento, fue la investigación acción participativa³, mediante el cual se buscó una plena participación de los adolescentes que asisten al comedor, al igual que el personal de dicha institución. Este método coadyuvó a generar en los adolescentes un análisis de su propia realidad que se desenvuelve principalmente en el Comedor “Santa Ana” y seguidamente en la Unidad Educativa y en su propia familia.

Este método coadyuva a una reflexión y promover la participación de los participantes dentro del proceso de diagnóstico, además colaboró en examinar el problema que se presenta y a especificar los componentes de los hábitos alimenticios de los adolescentes. En esta línea, se busca la participación activa de los integrantes del grupo en todo el proceso de la investigación, con el propósito de transformar la realidad social en favor de las personas involucradas. Desde las consideraciones expuestas, se establece una nueva relación entre la teoría y la práctica, concebida ésta como la acción hacia la transformación. (Castro, 2017)

5.2. Fases del diagnóstico según el método⁴

Tomando en cuenta que, “la investigación-acción tiene por objeto, optimizar y mejorar la práctica educativa y social desde una perspectiva de intervención e innovación

³ Rescatando a Creswell, citado por (Colmenares, 2012, p. 102). El método de la investigación acción participativa “implica una inclusión completa y abierta de los participantes en el estudio, como colaboradores en la toma de decisiones, comprometiéndose como iguales para asegurar su propio bienestar” (2012, p. 583).

⁴ Para Pérez Serrano (1998), los pasos o etapas para el acercamiento con la metodología investigación-acción se **inician con el diagnóstico** de una preocupación temática o problema; luego, **la construcción del Plan de Acción**, la puesta en práctica del referido plan y **su respectiva observación**, la reflexión e **interpretación de resultados y la re planificación**, si fuera necesaria. (Colmenares, 2012, p. 107)

especializada, cuyo peso recae principalmente en los expertos responsables” (Colmenares, 2012, p.12). Desde la disciplina del Trabajo Social, se pretende generar la participación activa de la población beneficiaria del Comedor “Santa Ana”, a través de un proyecto socioeducativo diseñado y evaluado para lograr un alto grado de implicación de la población afectada. Por esta razón, como parte del proceso de diagnóstico se recurre a la Investigación – acción de tipo propositiva, donde las fases que las guían son las siguientes:

Tabla 2

Operacionalización de Objetivos

FASES DE PRE INVESTIGACION		DESCRIPCION
PRIMERA FASE	Diagnostico	Se realiza la detección de síntomas y se analiza la demanda del Comedor “Santa Ana”. Con la participación activa de la población beneficiaria, se profundizó los síntomas del problema que les aqueja. Reflexionando sobre las causas y consecuencias, analizando sobre los recursos con los que cuentan.
SEGUNDA FASE	Reflexión	En esta fase se realiza: <ul style="list-style-type: none"> • Reconocimiento del espacio geográfico y acercamiento al problema a partir de la revisión documental existente en el Comedor. • Recolección de información por fuente primaria y secundaria. • Constitución del grupo a intervenir • Inicio del trabajo de campo • Primer análisis del problema detectado.
TERCERA FASE	Transformación Programación	<ul style="list-style-type: none"> • Análisis de textos y discurso identificados • Trabajo de campo (grupos focales y mesa redonda) • Siguiendo la característica de una estructura abierta y flexible se presenta un plan de intervención a través de un proyecto socioeducativo.
CUARTA FASE	Sistematización Conclusiones	En esta fase se analizará, interpretará las conclusiones. Organizando, los resultados de la reflexión, en torno a los objetivos que nos plantearemos en el proceso de planificación.

Fuente: Elaboración propia, 2022

5.2 Unidades de análisis.

Se trabajará con los adolescentes del Nivel Secundario de la Unidad Educativa “Luis Espinal”, que asisten al Comedor “Santa Ana”, los mismos se encuentran entre las edades de 15 a 18 años.

5.3 Muestra.

En el proceso de diagnóstico, se trabajó con el tipo de muestreo estratificado⁵, ya que, del total de beneficiarios a los que atiende el Comedor “Santa Ana” (97 beneficiarios), se estratifico en grupos de: niñez, adolescencia y adultos, de los cuales se considera importante trabajar con el grupo de adolescentes, del cual se desea destacar sus hábitos de alimentación. Esto porque, en la adolescencia la alimentación comienza a estar regida por sus propios gustos, se considera la etapa de la adolescencia un período de crecimiento, maduración y desarrollo físico y emocional acelerados, lo que provoca un aumento de las necesidades nutricionales. Por lo cual, se considera entonces que la adolescencia es un momento clave para la incorporación de los buenos hábitos alimentarios. Este grupo de adolescentes está representado por 38 adolescentes que asisten al Comedor “Santa Ana”.

5.4 Técnica.

- **Observación Participante.** La observación estaba asociado con prestar atención al comportamiento de los adolescentes a la hora del almuerzo tres veces por semana. De lo observable se fueron tomando notas de lo más relevante de su comportamiento en relación a los alimentos que se les proporciona dentro del comedor. La presencia diaria del área de Trabajo Social en el comedor hizo accesible la participación participante.
- **Grupo focal.** Se realizó con el fin de recoger información y datos de los propios adolescentes, que asisten al Comedor “Santa Ana” en el cual se genera una retroalimentación de la información. El grupo focal es una técnica donde se crea un ambiente de confianza mutua entre los interlocutores”. Por esta razón se dividió el grupo de 38 adolescentes en tres sub grupos: dos de 12 participantes y uno de 14 participantes.
- **Lluvia de ideas.** Con esta técnica se busca captar las opiniones o acciones de los adolescentes en referencia a la alimentación de cada uno de ellos y además de su entorno, como familia, amistades, etc. Esta técnica sirve como apoyo dentro de los

⁵ Según Marcelo Gómez, el muestreo estratificado clasifica o separa a la población en subgrupos o estratos y se selecciona con el grupo a trabajar según la relevancia para alcanzar los objetivos.

grupos focales aplicado con los adolescentes, con el fin de generar ideas para las respuestas a las preguntas proporcionadas en la guía de grupo focal.

- **Mesa redonda.** Esta técnica se realizó con el personal del Comedor “Santa Ana”, donde se reunieron bajo la coordinación del área social, quien se guía bajo una lista de preguntas pre establecidas y semi estructuradas. La reunión fue destinada a discutir” datos sobre una situación determinada, “los aspectos favorables y dificultades” que se rescata de los adolescentes respecto a su alimentación, cuyas respuestas servirán para conocer determinados aspectos que interesan al programador. En esta oportunidad también se trabajó el árbol de problemas como técnica de apoyo y de análisis.

5.5 Instrumento⁶.

Entre los instrumentos implementados para la aplicación de las técnicas están las guías, herramienta principal para la aplicación de las técnicas de forma efectiva.

La guía, es una herramienta diseñada para la recolección de datos y se utiliza mucho en la investigación, ya que es un buen instrumento de investigación para recolectar datos estandarizados y hacer generalizaciones. La guía que coadyuvo a tomar una lista de tópicos temáticos para interaccionar verbalmente, del moderador con los participantes.

Por lo antecedido, se contó con una guía para la técnica de grupos focales, técnica cualitativa de recolección de datos. El cual favorece a una entrevista en grupo, un moderado neutral, cuyo objetivo es recoger información sobre un número limitado de preguntas predefinidas. Donde se creó un ambiente de confianza entre los adolescentes que asisten al Comedor “Santa Ana”. Al respecto el instrumentó utilizado fue una guía para el Grupo Focal. De la misma manera, se elaboró otra guía para la técnica de Mesa redonda, el cual fue aplicada con el personal del Comedor “Santa Ana”. Este instrumento “guía”, se diseñó con preguntas abiertas. El resto de las técnicas aplicadas como Lluvia de ideas, observación y revisión documental fueron técnicas de apoyo y transversales en todo el proceso de diagnóstico, ello no quiere decir que fueron menos importantes.

⁶ Véase en anexos las guías implementadas para ambas técnicas.

6. Resultados del diagnóstico

Primeramente, se describirá la información recabada sobre el grupo poblacional participante dentro el proceso del diagnóstico, los cuales se presentan de la siguiente manera:

Tabla 2
Sexo de los Participantes

Sexo	Población	Porcentaje %
Femenino	12	32
Masculino	26	68
TOTAL	38	100%

Fuente: Elaboración propia, en base a encuestas 2022

En el proyecto de diagnóstico se tuvo una mayoritaria participación masculina puesto que el 68% son varones, frente a un 32% que son mujeres. Esto refleja también, según información documental de los registros de la institución, que en el Comedor “Santa Ana” asisten más varones entre los beneficiarios, a quienes presta servicio de alimentación.

Tabla 3
Edad de los Participantes

Edad	Población	Porcentaje %
15	7	18 %
16	14	37 %
17	9	24 %
18	8	21 %
TOTAL	38	100%

Fuente: Elaboración propia, en base a encuestas 2022

Entre las características de los participantes respecto a edad, se puede decir que un 37% tienen 16 años, es un número significativo que representa a casi la mitad del grupo. Seguidamente, continúan los adolescentes que tienen 17 años, el cual se presenta con un 24%, posteriormente están el grupo que tiene 18 años representado por un 21%. Y un grupo minoritario está representado por los adolescentes de 15 años, el cual se refleja en un 18%.

Tabla 4
Grado de Instrucción de los Participantes

Grado de instrucción	Población	Porcentaje %
3ro	8	21 %
4to	18	47 %
5to	0	0
6to	12	32 %
TOTAL	38	100%

Fuentes: Elaboración propia, en base a encuestas 2022

Con este dato podemos inferir que la población participante, en su mayoría están cursando el 4to de secundaria, pues este dato se expresa en 47%. También se puede decir que no se contó con la participación de estudiante del 5to de secundaria. El otro porcentaje representativo está compuesto por los estudiantes que cursan el 6to de secundaria, son adolescentes que están en la promoción del colegio.

Tabla 5
Tipo de Familia de los Participantes

Tipo de Familia	Población	Porcentaje
Nuclear	19	50 %
Monoparental	13	34 %
Extensa	6	16 %
TOTAL	38	100%

Fuente: Elaboración propia, en base a encuestas 2022

Haciendo referencia a la familia o tipo de familia de los participantes, se visibiliza la existencia de tres tipos de familia; nuclear, monoparental y extensa. Ahora bien, existe un dato sobresaliente el cual se refleja con el 50% de los adolescentes que componen una familia nuclear. El 34% de los adolescentes viven en una familia monoparental, en particular con la jefatura de familia de la madre. Un 16% vive en una familia extensa.

Continuando con la descripción de los resultados del diagnóstico, a continuación, se describe los logros alcanzados con la aplicación de las técnicas del grupo focal y mesa redonda. Los cuales se desarrollaron con el fin de recolectar información de primera fuente, para identificar problemas en relación a los hábitos alimenticios de los adolescentes del

Colegio “Luis Espinal” que asisten al Comedor “Santa Ana”. Los resultados se dieron en base a las reuniones (grupo focal) programadas, se contó con la participación activa de los adolescentes. La problemática más llamativa estaba alrededor de hábitos no saludables en la alimentación entre los adolescentes. Y si ese problema aumenta, generaría problemas serios como la malnutrición, ya que los adolescentes abusan de la comida rápida. También generaría, trastornos de la conducta alimentaria, pues prefieren comidas con sabor agradable y se saltan comidas durante el día o simplemente lo cambian por golosinas. Siendo ello una clara falta de concienciación sobre la buena alimentación el cual afectaría para su desarrollo bio-psico-social. En el diagnóstico surgieron análisis de diferentes factores de comportamiento, estilos de vida y entorno relacionados con los problemas descritos. De los cuales se extrajeron los aspectos favorables y dificultades para una sana alimentación, además de hacer un análisis profundo sobre las causas y consecuencias de los hábitos no saludables en la alimentación de los adolescentes.

6.1 Adolescente frente a la alimentación

Los adolescentes no tienen suficientes conocimientos sobre alimentación adecuada, ni la importancia de consumir 5 comidas diarias, las consecuencias a corto y largo plazo sería. Los adolescentes manifiestan que adquieren o perciben la comida de alto contenido de azúcares y rechazan los alimentos nutricionales con poco sabor.

6.2 Entorno del adolescente

Los problemas planteados, pueden darse debido a factores familiares. como el hecho de que este colectivo no suele tomar decisiones sobre alimentación dentro del núcleo familiar. En la etapa de su niñez, ellos recibían toda la alimentación proporcionada por sus papás o familiares. Por otra parte, la alimentación se encuentra también condicionada a la situación socioeconómica de las familias, el cual puede ser un factor influyente en caso de no tener accesibilidad a alimentos nutritivos o saludables y sí a los de comida rápida, procesada y barata. Actualmente, nos encontramos ante una situación de acceso fácil, rápido y barato a comida con alto contenido en grasas y azúcares, pero pobre en nutrientes.

6.3 Estilos de vida de los adolescentes

Se ha comprobado que los adolescentes tienen poco hábito en realizar la compra y preparar la comida. También se suelen saltar el desayuno en la mayoría de las veces o en el desayuno no consumen la cantidad y calidad necesaria de nutrientes. Por otro lado, acuden a restaurantes (lugares) de comida rápida, donde habitualmente se producen alimentos con alto contenido en azúcares y colesterol, también en su mayoría abusan de bebidas azucaradas y embotelladas. Como diagnóstico podemos organizar agrupando los problemas señalados por los adolescentes bajo el siguiente análisis:

Tabla 6
Análisis sobre problemáticas mencionadas por los adolescentes

PREDISPONENTES	FACILITADORES	REFORZADORES
<ul style="list-style-type: none"> -Falta de conocimientos sobre alimentación saludable. -Creencia de que ésta no tiene un buen sabor. -Condiciones socioeconómicas de las familias 	<ul style="list-style-type: none"> -Existencia de programas nacionales habitualmente dirigidos a la población infantil y adulta, no a la adolescencia. -Gran cantidad de lugares que promueven alimentos ricos en azúcares y grasas. -Fácil acceso a restaurantes de comida rápida y a buen precio. -Presencia de kioscos donde se expende “alimentos” en centros educativos con productos con bajo contenido nutricional. 	<ul style="list-style-type: none"> -Familias que no siguen una dieta equilibrada. -Influencia entre iguales, imitación de conductas entre compañeros. -Los líderes de este colectivo suelen patrocinar alimentos no saludables.

Fuente: Elaboración propia, 2022

De la misma forma, luego de desarrollar la técnica “mesa Redonda” con la participación del personal de la institución; la directora, el área social, área psicológica y el área de cocina, salieron preocupaciones referidas al aprovechamiento de los alimentos nutritivos por los beneficiarios. Ya que estos últimos tendrían a desviar los alimentos, para luego desecharlos. Esa actitud, sería una de las dificultades más preocupantes por parte del personal, puesto que los adolescentes en su mayoría desperdiciaban los alimentos que les proporcionaban. El personal justifica que los alimentos son de alto contenido nutritivo y variado, empero los estudiantes veían la forma de esconder los alimentos que no eran de su agrado y lo sacaban a escondidas para botarlo. Por esta razón todo el personal tenía que estar controlando que los alimentos sean ingeridos, siendo ésta actitud incómoda para el personal. Dicho de otro modo, se concluye, que los adolescentes no son conscientes sobre el valor

nutritivo de los alimentos que se les proporcionan y desconocen que alimentos son nutritivos, sobre una buena alimentación sana y equilibrada, por estas razones se dice que los adolescentes no tienen hábitos alimenticios saludables.

Entre los aspectos favorables encontrados en los adolescentes estarían los adolescentes, tienen ganas y pre disponibilidad de capacitarse, desean conocer sobre una alimentación saludable, son dinámicos, cuentan con tiempo después del almuerzo, puesto que “hacen hora” para sus cursos técnicos de la tarde.

7. Problemas detectados y jerarquizados

De los resultados del diagnóstico se detectaron 4 problemas, los mismos fueron jerarquizados y priorizados utilizando la Matriz de priorización con el método del consenso de criterios⁷, pero también para el análisis de causa y efecto se utilizó la técnica de árbol de problema.

Tabla 7
Matriz de priorización y jerarquización de problema

JERARQUIZACIÓN	MAGNITUD	GRAVEDAD	CAPACIDAD DE INTERVENCIÓN	BENEFICIO	TOTAL
PROBLEMAS DETECTADOS	Cantidad de miembros afectados	Intensidad del daño que ocasiona	Posibilidad de dar solución	Utilidad que aporta la solución	
Hábitos de alimentación no saludables en los adolescentes.	5	5	5	5	20
Hábitos alimenticios no saludables en la familia.	5	5	4	4	18
Desconocimiento sobre los tipos de alimentos nutritivos y alimentación saludable.	5	5	3	3	16
Fácil acceso de alimentos con bajo contenido nutricional.	5	5	3	3	16

Fuente: Elaboración propia, 2022

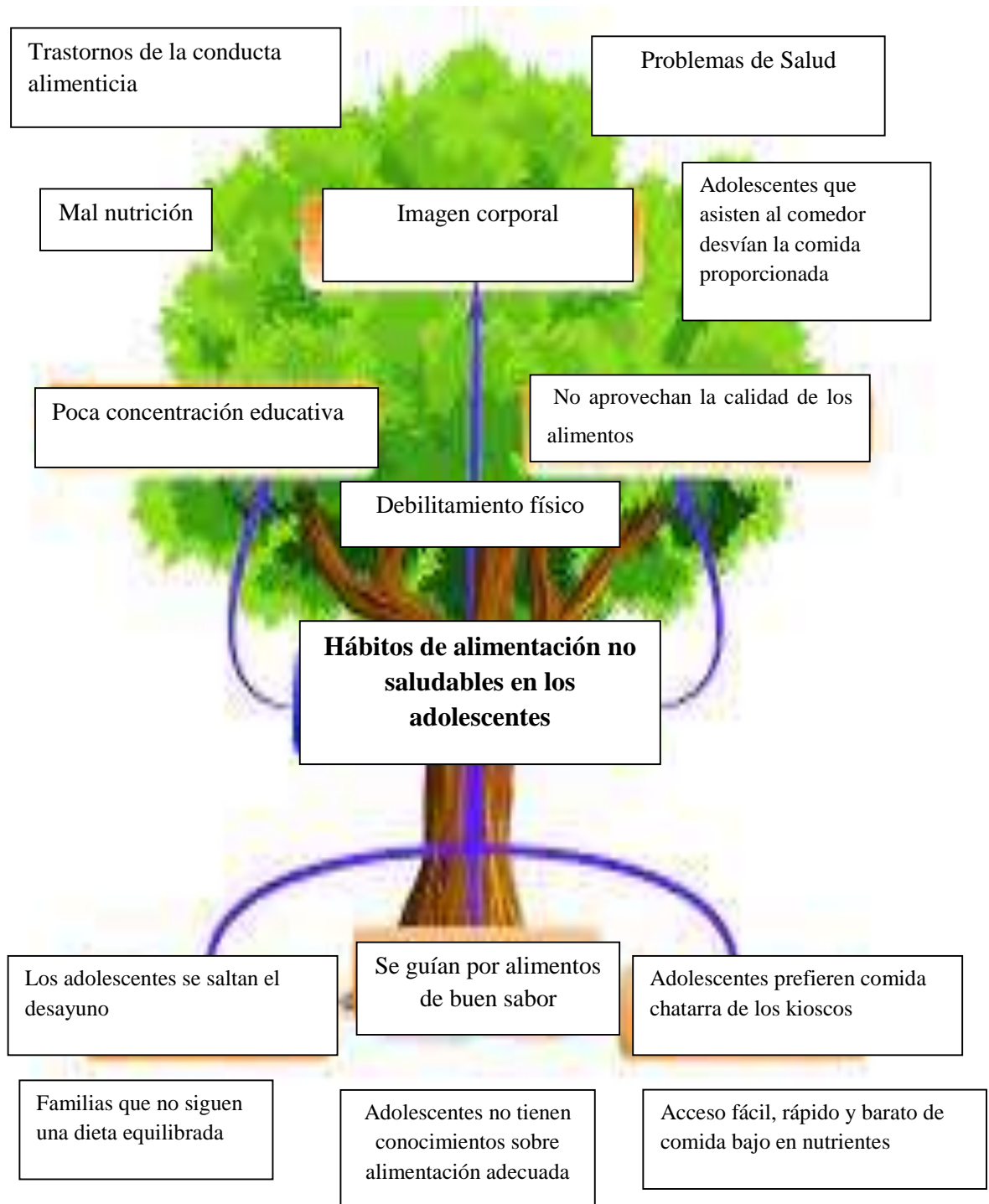
⁷ Primeramente, se define los criterios de ponderación determinando un nivel de importancia a cada uno de ellos con el fin de calificar los problemas identificados Para ello se utiliza la calificación de una escala de uno a cinco; 5 es el más relevante, 4 relevante, 3 medianamente relevante, 2 poco relevante y 1 nada relevante

Habiendo realizado la jerarquización de los problemas detectados, se tiene como problemática principal “hábitos alimenticios no saludables en los adolescentes”. No obstante, con la intervención para la modificación de este problema de alguna manera se llegará a cubrir los otros problemas señalados. Y, para dar una respuesta a la resolución del problema, se realizará una propuesta de un proyecto educativo.

El problema central, también tiene relación con el problema de dificultad en el acceso de los alimentos frescos, primero porque en sus familias no son ellos quienes adquieren los alimentos (no hacen el mercado) y segundo porque en la escuela existen kioscos donde no ofrecen alimentos frescos. Asimismo, el problema identificado también tiene relación con el consumo de comida chatarra, ya que es de fácil acceso tanto en el colegio y como fuera de él, tienen precios económicos y tienen “buen sabor”. Ante lo antecedido, se plantea trabajar con la problemática de “Hábitos alimenticios no saludables en los adolescentes que asisten al Comedor “Santa Ana”. Con el fin de generar en ellos una concienciación y capacitación sobre una alimentación saludable y puedan aprovechar los alimentos ricos en nutrientes que ofrecen en el comedor y puedan transformar sus hábitos de alimentación.

Ilustración 1 Árbol de Problemas

ARBOL DE PROBLEMAS



8. Propuesta de Intervención

La intervención estará dirigida a reeducar, capacitar, fomentar y concienciar a los adolescentes acerca de los hábitos de alimentación saludable y equilibrada. Se realizará mediante el modelo de proyecto social educativo, el cual consta de una serie de partes diferenciadas y a la vez, se relacionará con los modelos de creencias sobre la salud y de aprendizaje social, expuestos en el presente documento. Todo ello puede relacionarse con distintas fases tanto del modelo de creencias para la Salud como del de aprendizaje social. Por tanto, se presenta como alternativa de solución del problema un proyecto educativo con el fin de promover la conciencia de una alimentación saludable en los adolescentes y puedan transformarlos en hábitos cotidianos en su alimentación a través de la capacitación.

El proyecto se pretende desarrollar en los meses de marzo, abril y mayo de la gestión 2023 en las instalaciones del Comedor “Santa Ana”. Así mismo, el proyecto será entregado al personal del Comedor “Santa Ana” para que puedan ejecutar el mismo.

- **Recursos económicos:** los recursos requeridos serán cubiertos por recursos propios en general y el Comedor “Santa Ana” pondrá una contraparte en servicio de internet y proporcionará una computadora.
- **Espacio:** Las actividades se desarrollarán básicamente en los ambientes del Comedor “Santa Ana”.
- **Recurso Humano:** El organizador principal del proyecto y ejecutor será la postulante de Trabajo Dirigido de la Carrera de Trabajo Social
- **Tiempo:** La duración del proyecto será 3 meses, que abarcaría desde marzo a mayo del 2023.
- **Beneficiarios:** Los beneficiarios directos serán los adolescentes que asisten al Comedor “Santa Ana” y los beneficiarios indirectos serán las familias y la institución.

De esta forma, se cree que el adolescente es un sujeto que se encuentra en un momento particular de desarrollo, con necesidades y subjetividades específicas determinadas por la edad y el contexto social. Los malos hábitos alimentarios en los adolescentes están en la

elección de los alimentos por su sabor. En este período de la persona, las necesidades y demandas metabólicas aumentan y la alimentación debe proporcionar nutrientes imprescindibles para el suministro de energía y formación de estructuras. Una aportación insuficiente puede inhibir el retraso de la aparición del desarrollo puberal, condicionando incluso una menor ganancia de altura. También son necesarios aquellos nutrientes como el hierro y el calcio, por lo cual es recomendable la ingesta para generar energía. Los nutrientes son igual de importantes en ambos sexos hasta la pubertad, momento en el cual se establecen diferencias según los cambios en la composición corporal y en los patrones de actividad física.

La alimentación en el adolescente tiene que basarse en la dieta mediterránea (vegetales incorporados a la comida tradicional de la región) y ser por consiguiente, saludable y equilibrada para garantizar un equilibrio entre el consumo y gasto de energía. Los principales objetivos de una dieta saludable son: proporcionar variedad de alimentos, aportación de nutrientes en cantidad adecuada y de energía para mantener una masa corporal ideal. Esto evitará que los adolescentes disminuyan el rechazo de los alimentos proporcionados en el comedor, tener una alimentación consiente, reproducción de una sana alimentación en sus familias.

SEGUNDA PARTE:

PROPUESTA DE INTERVENCIÓN - PROYECTO EDUCATIVO

1. Título del proyecto

“Promoviendo una Alimentación Saludable en Adolescentes asistentes al Comedor “Santa Ana” del Colegio “Luis Espinal” de El Alto, gestión 2023”.

2. Descripción del proyecto

La propuesta, se enmarca en el proyecto socio educativo: “Promoviendo una Alimentación Saludable en adolescentes que asisten al comedor “Santa Ana” el cual se desarrollará en los meses de: marzo, abril y mayo de la gestión 2023, y está destinado a los adolescentes del Nivel Secundario del Colegio “Luis Espinal” que asisten al comedor. El proyecto ofrece la posibilidad de recibir una reeducación a través de capacitaciones con talleres educativos y lúdicos, para generar hábitos saludables en el consumo de alimentos, el cual también derivará a una educación para la salud a futuro. Ya que, en el diagnóstico se pudo identificar la existencia de una “inconsciencia en la ingesta de alimentos saludables” expresadas en rechazo a ciertos alimentos proporcionados dentro el comedor y así también a la exageración de consumos de alimentos “chatarra” en los kioscos existentes alrededor del colegio.

En el proyecto se trabajará con los adolescentes, la importancia de una buena alimentación para estar sanos y prevenir algunas enfermedades tales como la desnutrición y los trastornos de la alimentación. Los adolescentes serán a su vez promotores de salud para sus familias y para el resto de la población estudiantil. El proyecto está orientado a, dar a conocer hábitos saludables en la alimentación, sustituir golosinas y otros productos no saludables por fruta de la temporada y frutos secos, analizar las etiquetas de distintos alimentos y golosinas, trabajar para conocer enfermedades relacionadas con la alimentación, analizar la influencia de la publicidad sobre los hábitos alimenticios.

Entre algunas actividades están el desarrollo de capacitaciones con talleres de reflexión, la creación de boletines de información semanal, donde se publicarán mensajes

positivos sobre la buena alimentación, reuniones de concienciación a las señoras que atienden los kioscos para que implementen frutas y otros alimentos en sus puestos de venta. Para la valoración de los resultados obtenidos gracias al proyecto, se realizarán un test que se aplicara al inicio como al final del proyecto, para así poder valorar los cambios en los hábitos alimenticios.

3. Justificación del proyecto

El presente trabajo va dirigido a los adolescentes entre 15 a 18 años de edad, estudiantes del Colegio “Luis Espinal”, que asisten al Comedor “Santa Ana”. Y trata sobre la alimentación saludable básicamente por dos razones; en primer lugar, la adolescencia es la etapa previa a la edad adulta y, por lo tanto, es clave para aplicar normas dietéticas y consejos de promoción de la salud, ya que en ella empiezan las alteraciones fisiopatológicas y se adquieren los hábitos nutricionales; segundo, es muy importante prevenir enfermedades y alteraciones relacionadas con la mala alimentación en los adolescentes. Además, el proyecto se convierte en una oportunidad de iniciar una educación para la salud adecuada en cantidad y calidad. Y precisamente la institución Comedor “Santa Anta” tiene entre sus premisas el bienestar integral de los miembros del comedor, además que ofrezca un servicio de calidad en la alimentación. Y se nota que, en los adolescentes asistentes, no existiría una consiente ingesta de alimentos proporcionados por la institución. Desviando sus gustos alimenticios en la adquisición de comida chatarra en los kioscos que se encuentran alrededor del colegio.

El tema de la nutrición en la etapa de la adolescencia no es considerado como prioridad en ellos mismos. La adolescencia es un período de crecimiento, maduración y desarrollo acelerado, lo que provoca un aumento de las necesidades nutricionales. En esta etapa, la alimentación comienza a estar regida por sus propios gustos y al margen de la tutela familiar y del personal del comedor. Por tanto, es frecuente que los adolescentes omitan comidas, sobre todo el desayuno, y en el almuerzo de alguna manera esconder para no consumirlo. Y en los recreos o salidas del colegio consuman comidas rápidas (chatarras) de elevado valor energético y bajo contenido en vitaminas y minerales, alimentos fritos, gaseosas y dulces. Esta situación da origen a cuadros como la mala alimentación, que se traduce en déficit de vitaminas y minerales, etc. Por otra parte, con frecuencia utilizan dietas

no convencionales para subir o bajar de peso de acuerdo a como consideren su imagen corporal.

Debemos considerar entonces que la adolescencia es un momento clave para concienciar sobre la incorporación de los buenos hábitos alimentarios. Es en el ámbito educativo en donde transcurre la mayor cantidad de tiempo lo que hace de esto una oportunidad de participación. De esta forma, se coadyuva en las premisas de la institución, generando la promoción de hábitos alimentarios adecuados y estilos de vida saludables. Así también, previniendo de algunas enfermedades relacionadas con la inadecuada alimentación. En general se considera que el poder informar y abrir la posibilidad de reflexión y debate de los adolescentes y sus familias al tema de los hábitos de la alimentación en relación con la salud y enfermedad es de mucha importancia.

4. Objetivos

4.1 Objetivo General

Promover alimentación saludable de los adolescentes asistentes al Comedor “Santa Ana”, a través de un proyecto socioeducativo como estrategia de cambio de hábitos alimenticios, en la gestión 2023.

4.2 Objetivos específicos

- ☞ Capacitar sobre el consumo responsable de alimentos para mejorar hábitos alimenticios en adolescentes que asisten al Comedor “Santa Ana” a través de espacios de reflexión.
- ☞ Impulsar hábitos y estilos de vida saludables para mejorar los patrones de alimentación de los estudiantes del Colegio “Luis Espinal”, a través de la formación de grupos promotores de alimentación saludable.
- ☞ Fomentar el valor nutritivo y la clasificación de los alimentos para una alimentación saludable, dirigido a los estudiantes del Colegio “Luis Espinal”, a través del colocado semanal de mensajes en los ambientes del comedor y ferias informativas en el establecimiento educativo.

5. Actividades

En relación a la disciplina de Trabajo Social, el profesional interviene dentro del proyecto con las funciones de:

Organización Social, a través del cual se busca fortalecer a la organización de los núcleos de base, optimizando sus capacidades de acción social y colectiva. De esta forma la población beneficiaria tenga las condiciones y lleguen a su meta y se sientan satisfechos y motivados a permanecer dentro del proyecto.

Gestión social, el cual supone un proceso de transferencia y habilitación a los sectores de intervención, con los que interactúa para viabilizar una gestión social por parte de los mismos sujetos sociales en el cual se promueve el desarrollo de los adolescentes y del Comedor “Santa Ana”, para alcanzar una participación amplia y de esta forma tener mejores resultados.

Educación Social, generando el proceso de enseñanza y aprendizaje con la participación activa de los adolescentes, aportando con sus conocimientos sobre la realidad en que viven y atraviesan. Y previo a la presentación de la propuesta de intervención, se desarrolló además, la función de investigación social, cuando se elaboró el diagnóstico social.

Las actividades se desarrollarán de acuerdo al siguiente detalle:

Tabla 8
Matriz de Actividades

OBJETIVOS ESPECIFICOS	ACTIVIDADES
Capacitar sobre el consumo responsable de alimentos para mejorar hábitos alimenticios en adolescentes que asisten al Comedor “Santa Ana” a través de espacios de reflexión.	Capacitaciones sobre consumo responsable de alimentos, generando espacio de reflexión en temas como: Conociendo sobre alimentación sana. La importancia del desayuno, Nutrición y comida rápida Proyección de videos educativos cortometrajes sobre los: Trastornos de conducta alimentaria Proyección de documentales con temáticas de reflexión sobre adolescentes y la alimentación.
Impulsar hábitos y estilos de vida saludables para mejorar los patrones de	Conformación de un comité de adolescentes.

alimentación de los estudiantes del Colegio “Luis Espinal”, a través de la formación de grupos promotores de alimentación saludable.	Elección de la mesa directiva del comité. Determinar las actividades puntuales del comité.
Fomentar el valor nutritivo y la clasificación de los alimentos para una alimentación saludable, dirigido a los estudiantes del Colegio “Luis Espinal”, a través del colocado semanal de mensajes en los ambientes del comedor y ferias informativas en el establecimiento educativo.	Creación de cuadros informativos “pirámide de alimentos” en el Comedor “Santa Ana”. Socialización de mensajes sobre “Las 5 comidas del día” en el Colegio Luis Espinal. Realizar ferias informativas con la temática de alimentación saludable.

Fuente: Elaboración propia, 2022

A medida que se vaya ejecutando el proyecto se realizará el monitoreo y evaluación del cumplimiento de las actividades del proyecto, con el fin de realizar o no, ajustes al mismo. Finalmente se realizará la sistematización de la ejecución del proyecto.

6. Localización del proyecto

El proyecto se desarrollará en el Comedor “Santa Ana”, perteneciente al Colegio “Luis Espinal”, el mismo queda ubicado en el Distrito 3 de la urbe alteña, específicamente en la Zona Cosmos 79 Collpani, entre las calles Civinca, Pailala, Uma Jalsu y Kala Pachita de la Ciudad de El Alto del departamento de La Paz, 4ta Sección de la Provincia Murillo.

7. Población participante del proyecto

7.1. Grupo meta

Los directos beneficiarios del proyecto serán 38 adolescentes de Nivel Secundario del Colegio “Luis Espinal”, que asisten al Comedor “Santa Ana”. Estos adolescentes son de familias de escasos recursos quienes tras una evaluación socioeconómica reciben alimentación (almuerzo) de manera gratuita. En general, los adolescentes son hijos de vecinos de la zona Cosmos 79, que en su mayoría son personas de bajos recursos económicos e inmigrantes del área rural. La actividad de estas personas en la actualidad es variada, pues se dedican al comercio minorista, albañiles, choferes, agricultores y amas de casa.

7.2. Población indirecta:

Entre los beneficiarios indirectos estarán:

- Las familias de los 38 adolescentes que participarán en el proyecto, puesto que en los “nuevos” hábitos de alimentación saludable que desarrollarán, replicarán en sus familias.
- Los compañeros de curso de los participantes del proyecto, a quienes también replicarán con sus comportamientos y actitudes de alimentación consciente y saludable.
- Finalmente, el personal del Comedor “Santa Ana”, pues los adolescentes reflexionarán varias veces antes de desperdiciar o tirar los alimentos que se les proporcionan en el comedor.

8. Metodología

8.1 Enfoque metodológico

La presente propuesta de intervención tendrá un enfoque socioeducativo tomando en cuenta que es una construcción que permite abordar y desarrollar desde la estrategia pedagógica denominada escuela activa, una transformación o cambio desde la visión de aprender haciendo. Con el fin de obtener un aprendizaje más significativo a través de actividades de experimentación e interacción activa. Con esto, se busca transformar la realidad estudiada, alcanzando cambios cualitativos relacionados en la conducta de los hábitos de alimentación saludable.

8.2 Modalidades de intervención

La intervención estará direccionada por el análisis de discusión e interacción entre los participantes. Donde los resultados esperados buscan generar en ellos, un cambio en los hábitos en el consumo de alimentos sanos, reflexionado sobre su salud y desarrollo futuro. El proyecto socio educativo destinada a los adolescentes que asisten al Comedor “Santa Ana” asume la modalidad de intervención desde el área social.

8.3 Estructura del proceso

El proceso del proyecto, se desarrolla en cuatro etapas básicas:

1. **Planificación:** Durante esta etapa se realizará contacto y se establece las primeras relaciones con el grupo seleccionado. Por otro lado, se determinará el nivel de compromiso e involucramiento de los jóvenes con el proyecto para de esta manera medir la permanencia y participación de las actividades.
2. **Ejecución:** En esta etapa se analizará los contenidos propuestos para la capacitación con los talleres lúdicos, las técnicas seleccionadas, los tiempos determinados y los recursos a utilizar. Asimismo, proporcionar un ambiente de motivación constante e interacción.
- 3 **Seguimiento y Evaluación:** Con el fin de controlar las acciones realizadas y planificadas se realizará el seguimiento constante, implementando o modificando las actividades necesarias para obtener los objetivos propuestos. Análisis crítico y reflexivo sobre el desarrollo de las distintas actividades.
- 4 **Cierre sistematización:** Esta etapa tras la disolución paulatina con el grupo participante, se establecerá con conclusiones en base a un análisis autocrítico sobre los resultados obtenidos y el impacto logrado con la ejecución del proyecto socio educativo.

8.4 Técnicas

Las técnicas son un conjunto de procedimientos que se puede utilizar en diferentes momentos, situaciones o actividades establecidas. El presente proyecto será el medio a través del cual va a permitir alcanzar los aprendizajes conjuntos y significativos vinculados a los objetivos y los contenidos propuestos. Las técnicas serán lúdicas que buscan fortalecer el aprendizaje en los adolescentes a través de la recreación y aprendizajes de sus propios conocimientos.

- **Técnicas de introducción;** en este grupo se utilizará las técnicas de presentación con el fin de romper el hielo y las técnicas de animación con el fin de poder relajar a los participantes y des estresar, antes de iniciar con el desarrollo de las capacitaciones

En este caso, se utilizará la técnica de “tela de araña” para la presentación de los integrantes. Posteriormente en las otras sesiones se empleará las técnicas de animación, entre ellas “ensalada de frutas” y “leones y leopardos”, estas técnicas se aplicarán con el fin de relajar y recrear a los participantes.

- **Técnicas de desarrollo;** dentro de este grupo se desarrollarán las técnicas de análisis e información, que generen el proceso de enseñanza y aprendizaje. Para las construcciones de los espacios de sensibilización, las técnicas se intercalarán con breves exposiciones teóricas por parte del facilitador para fortalecer de manera conjunta el proceso de capacitación.

Las técnicas, dentro este grupo están: “técnica expositiva por el facilitador”, “exposición del trabajo de grupo”.

- **Técnicas de participación y retroalimentación;** se encuentran las técnicas donde participarán los adolescentes para analizar la información recibida. Entre ellos están las técnicas, mesa redonda, Discusión de gabinete, árbol de problema y lluvia de ideas.

8.4.1 Estructura de las técnicas

La estructura de las técnicas a utilizar se estructurará de la siguiente manera:

- **Introducción;** Esta parte, corresponde a la formulación de las instrucciones emitidas por el facilitador, el cual debe utilizar un lenguaje claro, manejo del espacio adecuado a la técnica, manejo del tono de voz y la proximidad física con los participantes. Que en general dependerá de las técnicas a utilizar.
- **Desarrollo;** Corresponderá a la inserción del grupo a la técnica a utilizar, es una etapa de mayor riqueza pues se obtienen un análisis profundo del tema de discusión. Para este cometido el facilitador requiere un mayor nivel de atención, a través de la observación y escucha para el seguimiento del desempeño de los participantes.
- **Cierre;** esta etapa se caracteriza por la conclusión generada de la aplicación de la técnica, haciendo hincapié de lo más sobresaliente del tema abordado. Como el proyecto se desarrollará la metodología participativa, en el cierre de las técnicas se equilibrará el movimiento del grupo haciendo un análisis del antes y después.

8.5 Descripción de la metodología

8.5.1 Esquema general del proceso

Tabla 9
Matriz del proceso

Objetivos Específicos	Tema/Actividad	Objetivo	Técnica	Material	Tiempo
Capacitar sobre el consumo responsable de alimentos para mejorar hábitos alimenticios en adolescentes que asisten al Comedor “Santa Ana” a través de espacios de reflexión.	Capacitación sobre el consumo responsable de alimentos.	Fortalecer conocimientos y hábitos alimenticios saludables.	Expositiva. Discusión de gabinete.	Papelógrafo Hoja Resma Marcadores Maskin	3 horas
	Reproducción de videos educativos.	Concienciar sobre la importancia de respetar las comidas y las consecuencias al saltarse las comidas.	Debate.		3 horas
	Reproducción de documentales.	Reflexión sobre las consecuencias de una alimentación no saludable.	Discusión de gabinete.	Data show Videos seleccionados	3 horas
Impulsar hábitos y estilos de vida saludables para mejorar los patrones de alimentación de los estudiantes del Colegio “Luis Espinal”, a través de la formación de grupos promotores de alimentación saludable.	Conformación de un comité de adolescentes.	Conformar un comité conformado por representantes electos de los adolescentes participantes del proyecto.	Elecciones democráticas.	Un Acta	2 Hora
	Capacitación al comité.	Determinar sus funciones y elección de su mesa directiva	Elecciones democráticas.	Un Acta	2 Hora
Fomentar el valor nutritivo y la clasificación de los alimentos para una alimentación saludable, dirigido a los estudiantes del Colegio “Luis Espinal”, a través del colocado semanal de mensajes en los ambientes del comedor y ferias informativas en el establecimiento educativo.	Realización de murales dentro del colegio.	Promover mensajes de reflexión sobre una buena alimentación.	Grupo de Trabajo.	Pintura Pinceles	2 horas
	Colocado de mensajes educativos sobre alimentación consiente en el comedor.	Propiciar cada semana el cambio de nuevos cuadros elaborados por los adolescentes.	Grupo de Trabajo.	Cartulina Carpicola Tijeras Maskin Diversas láminas	1 hora
	Desarrollar 2 ferias educativas “Comida nutritiva Vs comida rápida”	Socializar lo aprendido dentro de las capacitaciones.	Grupo de Trabajo.	Carpas Cuadros Papelógrafo Mesas Cinta de embalar	3 hora

Fuente: Elaboración propia, 2022

8.5.2 Desarrollo del proceso

En el desarrollo de las capacitaciones se implementará por lo menos tres técnicas como mínimo, en algunas sesiones serán necesarias más técnicas según el tema a desarrollar. Puesto que, a pesar de desarrollar solo un tema generador, se analizará más de dos ejes temáticos:

8.5.2.1 Tema 1: Hábitos saludables en la alimentación

- **Objetivo:**

Fortalecer conocimientos y hábitos alimenticios saludables.

Reflexionar con los participantes sobre los alimentos sanos (pirámide de alimentos).

- **Técnica:**

- **Tela de araña**

- Tipo, técnica de presentación

- Tiempo, 30 minutos

- Material, un ovillo de lana

- **Expositiva**

- Tipo, técnica de desarrollo

- Tiempo, 30 minutos

- Material, papelógrafo, marcadores y Maskin

- **Discusión de gabinete**

- Tipo, técnica de retroalimentación

- Tiempo, 30 minutos

- Material, Papel sabana o resma, marcadores y Maskin.

- **Pasos a seguir:**

1. Explicar el objetivo y el desarrollo de la técnica a emplear

2. Repartir el o los materiales a emplear

3. Desarrollar la técnica

4. Rescatar lo más sobresaliente de la técnica empleada

5. Cerrar la técnica con el análisis de la técnica, con el tema desarrollado

8.5.2.2 Tema 2: La importancia del desayuno

- **Objetivo:** Concienciar a los participantes sobre la importancia de respetar las comidas del día y las consecuencias al saltarse las comidas
- **Técnica:**
 - **Ensalada de frutas**
Tipo, técnica de animación
Tiempo, 10 minutos
Material, ninguno
 - **Lluvia de ideas**
Tipo, técnica de desarrollo y análisis
Tiempo, 30 minutos
Material, tarjeta para los comentarios, marcadores, Maskin y papel resma
 - **Expositiva**
Tipo, técnica de retroalimentación por parte del facilitador
Tiempo, 30 minutos
Material, Papelógrafo, marcador y Maskin
- **Pasos a seguir:**
 1. Explicar en qué consiste la técnica
 2. Repartir el o los materiales a emplear
 3. Desarrollar la técnica con el seguimiento y animación del facilitador
 4. Rescatar lo más sobresaliente de la técnica empleada
 5. Cierre de la técnica.

8.5.2.3 Tema 3: Nutrición y Comida rápida

- **Objetivo:** Socializar sobre que es nutrición y describir sobre los alimentos “rápidos”
- **Técnica:**
 - **Leones y leopardos**
Tipo, técnica de animación y des-estrés
Tiempo, 10 minutos
Material, ninguno
 - **Expositiva y participativa**
Tipo, análisis y desarrollo

Tiempo, 30 minutos

Material, papelógrafo, Tarjetas, marcadores y Maskin

- **Grupo de Trabajo**

Tipo, retroalimentación

Tiempo, 30 minutos

Material, Papel sabana o resma, marcadores y Maskin.

▪ **Pasos a seguir:**

1. Explicar los pasos a seguir para desarrollar la técnica
2. Facilitar los materiales a emplear
3. Desarrollar la técnica con la supervisión del facilitador
4. Relacionar la técnica con el tema
5. Reflexión de los resultados de las técnicas
6. Cierre de la técnica resaltando los logros obtenidos

9. Resultados claves e indicadores.

Tabla 10
Resultados claves e indicadores

Objetivos específicos	Resultados esperados	Indicadores
Capacitar sobre el consumo responsable de alimentos para mejorar hábitos alimenticios en adolescentes que asisten al Comedor “Santa Ana” a través de espacios de reflexión.	<ul style="list-style-type: none"> - Adolescentes con conocimientos y hábitos alimenticios saludables fortalecidos. - Adolescentes son conscientes sobre el consumo responsable de alimentos. - Los estudiantes conocen las bases de los alimentos sanos. - Los estudiantes conocen la importancia de una buena alimentación. 	<ul style="list-style-type: none"> - Al finalizar el proyecto, el 100 % de los participantes mejorarán sus hábitos en la alimentación. - Al finalizar el proyecto 100% de los estudiantes conocerán y socializarán con sus pares sobre los alimentos saludables.
Impulsar hábitos y estilos de vida saludables para mejorar los patrones de alimentación de los estudiantes del Colegio “Luis Espinal”, a través de la formación de grupos promotores de alimentación saludable.	<ul style="list-style-type: none"> - Los adolescentes se organizarán en comités - Adolescentes son promotores de una buena alimentación 	<ul style="list-style-type: none"> - Al finalizar el proyecto, el 100% de los adolescentes participarán de manera activa en el comité y promoverán una alimentación saludable.
Fomentar el valor nutritivo y la clasificación de los alimentos para una alimentación saludable, dirigido a los estudiantes del Colegio “Luis Espinal”, a través del colocado semanal de mensajes en los ambientes del comedor y ferias informativas en el establecimiento educativo.	<ul style="list-style-type: none"> - Los adolescentes desarrollan una actitud crítica frente a la comida chatarra. - Se tiene costumbre del colocado de mensajes en el comedor, realizado por los estudiantes, aun cuando haya culminado el proyecto. - Murales llamativos y reflexivos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Al finalizar el proyecto, el 100% de los participantes reflexionarán sobre la importancia de la alimentación saludable.

Fuente: Elaboración propia, 2022

El colegio, se constituye no solo en una instancia transmisora de conocimientos básicos en lectoescritura, matemática, ciencias naturales y otras disciplinas, sino también un ámbito donde se adquieren habilidades para la vida, el autocuidado mutuo y la defensa de

los derechos. Diversas experiencias muestran que el colegio constituye un lugar privilegiado para la promoción de hábitos de vida, en este caso de alimentación saludable. Se espera que los adolescentes se transformen en actores del proceso de enseñanza y de aprendizaje de sus hábitos saludables en el consumo de alimentos. Movilizando toda su capacidad creativa y promoviendo grados crecientes de participación e involucramiento en la realidad cotidiana de su salud.

Esperamos que este proyecto contribuya a capacitar al adolescente y sus familias para que puedan transformarse en agentes de cambio para una vida mejor. Si se logra, no solo se habrá enriquecido sus conocimientos y prácticas sobre alimentación, nutrición y estilos de vida saludables, sino que también habremos contribuido a fortalecer el ejercicio democrático y la construcción de una sociedad más justa y solidaria.

Asimismo, se persigue que este proyecto sea sostenible en el tiempo, puesto que los beneficiarios del comedor van cambiando cada año, algunos abandonan luego de culminar el colegio y otros ingresan previa valoración socioeconómica. Se desea que estos nuevos adolescentes puedan capacitarse también, se pueda ampliar a otros participantes de menor o mayor edad que asisten en el comedor. Este proyecto tiene ya diseñado las directrices y además que los costos de implementación son bajos y los tiempos son cortos, y puede ser desarrollado por nuevos pasantes de la universidad o por el mismo departamento de Trabajo Social. Por todo lo antecedido se puede afirmar que este proyecto es sostenible.

10. Presupuesto

Tabla 11
Presupuesto

Partida	Descripción	Unidad	Cantidad	Costo unitario	Costo total bs	Recursos
Material de Escritorio	Papel Bond	Paquete	1	45	45	Propio
	Papel sabana	Unidad	30	1	30	Propio
	Papel Resma	Unidad	30	1	30	Propio
	Cartulina	Unidad	20	2	40	Propio
	Maskin	Unidad	5	10	50	Propio
	Marcadores	Caja	4	25	100	Propio
	Computadora	Unidad	1	3.000	3000	Contraparte
	Bolígrafos	Caja	2	35	70	Propio
	Folders	Paquete	1	70	70	Propio
Servicios	Fotocopia	Unidad	500	0.30	150	Propio
	Internet	Mes	2	150	300	Contraparte
	Telefonía	Mes	2	50	100	Propio
	Transporte	Mes	2	100	200	Propio
Talento Humanos	Facilitador Talleres	Mes	1	2000	2000	Propio
Gastos Imprevistos					800	
TOTAL					6.985	

Fuente: Elaboración propia, 2022

11. Cronograma

En el diagrama Gantt se plantea el siguiente cronograma de actividades, pero de antemano señalar que previo al desarrollo de las capacitaciones se realizó actividades como: la búsqueda de bibliografía de los temas a tratar, selección y preparación de las técnicas a ejecutar, así como también la elaboración de los instrumentos a requerir. Esto en cada una de las actividades que involucra a los adolescentes.

Tabla 12
Cronograma

OBJETIVO ESPECÍFICO DEL PROYECTO	ACTIVIDAD	MARZO					ABRIL					MAYO				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Capacitar sobre el consumo responsable de alimentos para mejorar hábitos alimenticios en adolescentes que asisten al Comedor “Santa Ana” a través de espacios de reflexión.	Capacitación 1: Conociendo sobre alimentación sana.															
	Capacitación 2: La importancia del desayuno.															
	Capacitación 3: Nutrición y comida rápida.															
	Proyección de videos educativos: cortometrajes Trastorno de conducta alimenticia															
	Proyección de documentales sobre adolescentes y la alimentación saludable															
Impulsar hábitos y estilos de vida saludables para mejorar los patrones de alimentación de los estudiantes del Colegio “Luis Espinal”, a través de la formación de grupos promotores de alimentación saludable.	Conformación de un comité de adolescentes.															
	Capacitación a los adolescentes.															
	Elección de la mesa directiva.															
Fomentar el valor nutritivo y la clasificación de los alimentos para una alimentación saludable, dirigido a los estudiantes del Colegio “Luis Espinal”, a través del colocado semanal de mensajes en los ambientes del comedor y ferias informativas en el establecimiento educativo.	Crear los cuadros con mensajes y Colocado de los recuadros.															
	Creación de murales para el colegio.															
	Desarrollo de la primera feria.															
	Desarrollo de la segunda feria.															
	Evaluación															
	Análisis de la información y datos															

TERCERA PARTE

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Finalmente, de manera general la adolescencia es una etapa en la cual se pueden adquirir y en algunas ocasiones modificar los hábitos alimentarios. Existen varios factores que influyen en los hábitos alimenticios de los adolescentes algunos de estos son: el ambiente familiar, mensajes de los medios, tendencias sociales, entre otros; la formación de hábitos alimentarios se da en primera instancia: en el hogar, teniendo también una influencia por la sociedad en la que se desenvuelven. En general, las preferencias alimentarias de los adolescentes están bastante alejadas de los patrones dietéticos saludables.

De esta forma, con el presente documento, se logra cumplir con las expectativas previstas dentro del Trabajo Dirigido del Programa Excepcional de Titulación Para Antiguos Estudiantes No Graduados. Igualmente se cumple con los propósitos del convenio suscrito entre la Carrera de Trabajo Social de la Universidad Mayor de San Andrés y el Comedor “Santa Ana”.

1. Conclusiones

Tal y como se ha podido analizar a lo largo del proceso de diagnóstico del Proyecto Educativo propuesto, se ha podido identificar la problemática principal por la que atraviesan los estudiantes adolescentes que asisten al Comedor “Santa Ana”. Es un problema latente referido a los hábitos que tienen en su alimentación y las condiciones sobre su alimentación.

El Objetivo general del diagnóstico se centraba en “Identificar y priorizar las condiciones y hábitos alimenticios de los adolescentes del Nivel Secundario de la Unidad Educativa “Luis Espinal” que asisten al Comedor “Santa Ana”. Como resultado, después de un proceso de diagnóstico, con la participación de los mismos adolescentes se pudo identificar que los adolescentes presentan hábitos de alimentación no saludables. Pues se pudo determinar que los adolescentes guían su alimentación por el sabor, tienden a elegir sus propios alimentos que en su gran mayoría son productos considerados “chatarra” y de fácil acceso. Asimismo, los adolescentes tienden a saltar la comida del desayuno y por lo general las familias no siguen una alimentación equilibrada. Se conoce que en los adolescentes existe

desconocimiento sobre alimentos saludables y las cantidades que deben consumir los nutrientes.

- Como primer objetivo específico se tenía “Conocer los factores que influyen en la alimentación de los adolescentes del nivel secundario que asisten al Comedor “Santa Ana”. En este objetivo, se encontró factores más relevantes como ser; el entorno familiar, quienes en su mayoría no cuentan con hábitos saludables en su alimentación, además que no hacen seguimiento de la alimentación de los adolescentes. También está el medio social, pues los adolescentes en su alimentación se guían por lo que sus compañeros compran y por lo que se les es más accesible y cercano. Los medios de comunicación, pues muestran en sus anuncios comerciales alimentos ricos en grasas, gaseosas azucaradas, golosinas, etc., que van influyendo en los adolescentes para su consumo. Y, finalmente están los factores socioeconómicos de las familias. Pues en su mayoría, por sus condiciones económicas adquieren los productos más “básicos” que satisfagan el hambre y no así los nutrientes. Descartando el consumo frecuente de alimentos como los lácteos, frutas, carnes, huevos y una variedad de verduras. Estos resultados se obtuvieron con la participación activa de los propios adolescentes.
- El segundo objetivo específico fue “Determinar los distintos grupos de alimentos que consumen los adolescentes del Nivel Secundario que asisten al Comedor “Santa Ana”, para determinar sus hábitos en la alimentación”. Con la participación activa de los adolescentes y del personal de la institución se identificaron los tipos de alimentos que consumen y cuales son de su preferencia. Entonces se determinó que los adolescentes consumen más carbohidratos, que su alimentación es baja cantidad en verdura y frutas, leches y sus derivados. También manifiestan que el consumo de alimentos cárnicos y derivados es mínima en su hogar.

Los resultados obtenidos de este objetivo, genera la necesidad de modificar sus hábitos alimenticios, aprovechando que los adolescentes tienen pre disponibilidad de aprender, ellos tienen curiosidad por conocer sobre alimentos saludables, son dinámicos, cuentan con tiempo y están en una edad donde pueden absorber más información y retenerlo.

- Como tercer objetivo específico se tuvo: “Identificar las relaciones sociales que influyen en los patrones de alimentación de los adolescentes del Nivel Secundario

que asisten al Comedor “Santa Ana”. En este caso el resultado de este último objetivo se tiene que los estudiantes consumen alimentos influenciados por sus pares en la unidad educativa generalmente. Con una tendencia hacia lo no saludable, que consiste en el incremento del consumo de gaseosas, comidas rápidas y azúcares, que están a su fácil alcance, en los kioscos dulceros dentro del establecimiento educativo. En estos kioscos no se puede observar la venta de alimentos frescos como frutas, jugos de frutas, etc.

2. Recomendaciones

Los hábitos alimenticios de los adolescentes es una temática relevante en la actualidad y como problemática social es también importante a ser abordado por la profesión de Trabajo Social. Pues con su abordaje desde las funciones de la profesión se puede prevenir problemas futuros que desemboquen en diversos trastornos de conducta alimenticia en los adolescentes. Por tales razones durante el proceso de diagnóstico se acentuó la necesidad de elaborar un Proyecto Educativo como propuesta de intervención desde el área de Trabajo Social. Desde esa perspectiva para la ejecución y preparación de futuros proyectos en Trabajo Social se recomienda lo siguiente:

- Dada la relevancia del problema se puede ejecutar el Proyecto educativo ya que el profesional de Trabajo Social no solamente realiza el proceso de diagnóstico y elaboración de proyectos, sino también tiene la capacidad de ejecutar, dirigir y evaluar proyectos y programas, desde la función de Gestión Social. De esta forma poner en práctica sus conocimientos, herramientas y habilidades adquiridas mediante la formación y la experiencia.
- Desde la función de la Organización Social se pueda ampliar o replicar este proyecto a otros grupos de adolescentes, de otros colegios tanto públicos como privados. Para poder fortalecer una buena salud y desarrollo físico y emocional adecuado en ese grupo poblacional. Ya que el trabajador social, desde la función de Educación social también facilita procesos reflexivos grupales y comunitarios.

Asimismo, con el presente documento se da por cumplido con en el Programa Excepcional de Titulación para Antiguos Estudiantes No Graduados (P.E.T.A.E.N.G.). Contribuyendo

desde el Trabajo Social como un apoyo fundamental para el Comedor “Santa Ana”, puesto que por su naturaleza de intervención contribuye a la misión, visión y objetivos institucionales, utilizando conocimientos, herramientas y habilidades adquiridas mediante la formación y la experiencia para la resolución del problema.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- AEAL. (2017). *Alimentación saludable*. Recuperado el 05 de noviembre de 2022, de <http://www.aeal.es/alimentacion-y-nutricion/3-alimentacion-saludable/>
- Castro, R. y. (2017). Metodología de Intervención en Trabajo Social. Yucatán-México. Recuperado el 13 de enero de 2023
- Colmenares, A. (2012). Investigación-acción participativa: una metodología integradora del conocimiento y la acción voces y silencios. *Revista Latinoamericana de Educación Vol. 3*, 114.
- Constitución Política del Estado, C. (2009). *Constitución Política del Estado CPE*. Recuperado el 10 de noviembre de 2022
- Contreras, J. (2005). La modernidad alimentaria: entre la sobreabundancia y la inseguridad. *Revista internacional de sociología*.
- EUSTAT. (s.f.). Recuperado el 04 de noviembre de 2022, de https://www.eustat.eus/documentos/opt_0/tema_395/elem_1755/definicion.html
- EUSTAT. (sf). Recuperado el 04 de noviembre de 2022, de https://www.eustat.eus/documentos/opt_0/tema_395/elem_1755/definicion.html
- Isapre Banmédica. S.A. (2023). En *Isapre Banmédica. S.A. Las Condes*. Recuperado el 15 de agosto de 2023, de <https://www.banmedica.cl/habitos-alimentacion-saludable/>
- Martín, S. y. (2008). *La nutrición del Adolescente. Hábitos saludables* (Vol. 22). Recuperado el 15 de agosto de 2023, de <http://www.elsevier.es/es-revista-farmacia-profesional-3-articulo-ña-nutricion-del-adolescente-habitos-13129194>
- Méndez, C. M. (2017). Metodología de Intervención en Trabajo Social. Yucatán-México. Recuperado el 13 de enero de 2023
- Mollini, D. (2012). Comida rápida. Recuperado el 05 de noviembre de 2022
- Moreno, J. (2015). *Alimentación del niño preescolar, escolar y del adolescente. pediatría integral*. Recuperado el 29 de octubre de 2022
- OMS. (s.f.). Recuperado el 05 de noviembre de 2022, de <https://www.paho.org/es/temas/nutricion>

Palenzuela SM, e. a. (2014). *La alimentación en el adolescente*.

Pérez Porto, J. (20 de agosto de 2008). Recuperado el 28 de octubre de 2022, de Adolescencia

Pérez Porto, J. (20 de agosto de 2008). Recuperado el 07 de Noviembre de 2022, de Adolescencia

Menéndez T, Cuesta U, Ugarte A. (2010). Educación para la salud en jóvenes: el uso de las nuevas tecnologías en la prevención y adopción de hábitos saludables. Libro Nuevos Medios, Nueva Común.

Moreno, LA. (2015). La alimentación del adolescente. Mediterráneo Económico.

Pérez de Eulate L, Llorente E, Gavidia V, Caurín C, Martínez M. (2015). ¿Qué enseñar en la educación obligatoria acerca de la alimentación y la actividad física? Un estudio con expertos. Enseñanza las Ciencias.

Pintor M, Pecharromán I. (2010). Adolescentes de hoy buscando sus valores. Madrid:CSS.

Fé M, Moreno M, Herrero B. (2016). Hábitos de alimentación y ejercicio físico en los adolescentes. Rev Pediatr Aten Primaria.

<http://www.aeal.es/alimentacion-y-nutricion/3-alimentacion-saludable/>

ANEXO

ANEXOS

1. Términos de Referencia

Anexo N° 1. Términos de Referencia

TÉRMINOS DE REFERENCIA

COMEDOR “SANTA ANA”

PLAN EXCEPCIONAL DE TITULACIÓN PARA ANTIGUOS ESTUDIANTES NO GRADUADOS - P.E.T.A.E.N.G. TRABAJO DIRIGIDO

I. ANTECEDENTES

El COMEDOR “SANTA ANA” que forma parte del Colegio “Luis Espinal” tiene como objetivo: atender a familias vulnerables de la Unidad Educativa “Luis Espinal” ,a través del Comedor “Santa Ana” ofreciendo alimentación de calidad, así disminuir el hambre para evitar la deserción escolar desde el carisma de las Hermanas de la Caridad de Santa Ana (calidad con los más pobres y necesitados hecha hospitalidad hasta el heroísmo).tiene como uno de sus ejes de intervención dirigido a los niños y niñas de las familias de escasos recursos económicos, personas con discapacidad, huérfanos, etc. la cual requiere la incorporación de Trabajo Social para efectivizar tareas referentes a la población con la que trabaja.

La Carrera de Trabajo Social dependiente de la facultad de Ciencias Sociales de la Universidad Mayor de San Andrés, en el marco de sus fines y principios orientados a formar profesionales comprometidos con la realidad social del país, asumiendo su intervención de interacción social, tiene previsto en su plan curricular la modalidad de graduación por medio del Plan Excepcional para Antiguos Estudiantes No Graduados (PETAENG) en su módulo de Trabajo Dirigido.

En ese marco el P.E.T.A.E.N.G. a través de su módulo de Trabajo Dirigido contempla la elaboración de un diagnóstico social de acuerdo a la demanda institucional y proponer un proyecto operativo para enfrentar la problemática de forma crítica y con rigurosidad metodológica.

Ambas instituciones en consecuencia a la naturaleza institucional elaboran los presentes términos de referencia para desarrollar un trabajo coordinado entre ambas instituciones por medio de la incorporación de estudiantes inscritas en la citada modalidad de graduación.

II. JUSTIFICACIÓN

El Comedor “Santa Ana” está dirigido a los niños y niñas de las familias de escasos recursos económicos, personas con discapacidad, huérfanos, etc. la cual requiere la incorporación de Trabajo Social para efectivizar tareas referentes a la población con la que trabaja, para dar seguimiento a los casos de las familias de los niños que acceden al Comedor “Santa Ana” del Colegio “Luis Espinal”

Los presentes términos de referencia se establecen en base al Reglamento del PETAENG que refiere a la necesidad de contar con instituciones del área social en las que incorporadas

apliquen conocimientos, habilidades y destrezas aprendidas a lo largo de su formación profesional desarrollando procesos de investigación e intervención social en respuesta a las demandas sociales.

Por tanto, la intervención de Trabajo Social en el Comedor “Santa Ana” es de suma importancia para desarrollar las acciones que viene desarrollando la presente institución.

III. OBJETIVO GENERAL

Los presentes términos de referencia tienen como objetivo:

Plantear y delimitar las funciones y actividades en el Comedor “Santa Ana” del Colegio “Luis Espinal” de las universitarias inscritas en la modalidad de graduación P.E.T.A.E.N.G.

IV. FORMACIÓN ACADÉMICA

Perfil de la estudiante:

- Egresada de la Carrera de Trabajo Social.
- Manejo teórico, metodológico sobre investigación e intervención social.
- Conocimiento de la problemática
- Desempeño de funciones en el marco de las funciones del Trabajo Social.
- Involucramiento en las normas institucionales del Comedor “Santa Ana”
- Participación en procesos de atención en todos los niveles de intervención.
- Participación en investigaciones

V. DEPENDENCIA Y SUPERVISIÓN

La Universitaria **Ninoska Jenny Yupanqui Flores**, como estudiante de la Modalidad PETAENG deberá estar a cargo de la Licenciada en Trabajo Social **Esvenka Analía Gutierrez Mendoza**, Con quien coordinará el desarrollo de las diferentes actividades asignadas y efectuará el seguimiento correspondiente.

VI. FUNCIONES Y ACTIVIDADES DE LA UNIVERSITARIA

Las funciones son las siguientes:

- Seguimiento de casos especiales y reportados.
- Coordinar actividades planificadas con la Trabajadora Social de la Institución
- Cumplir con el cronograma de trabajo
- Orientación y atención a la población
- Participación en actividades institucionales que requieran de Trabajo Social
- Desarrollar funciones y actividades de Trabajo Social
- Elaboración de un diagnóstico y propuesta de proyecto a ser ejecutado

VII. COMPROMISO DE LA INSTITUCIÓN

Como institución, se compromete a brindar información clara y pertinente para la elaboración de diagnóstico social.

VIII. TEMÁTICA

La temática a ser desarrollada será: dar seguimiento a los niños, niñas y adolescentes que acuden al Comedor “Santa Ana” de la Unidad Educativa “Luis Espinal” Tarde Collpani, en la gestión 2022.

IX. DURACIÓN Y LUGAR

Tendrá una duración de acuerdo al siguiente detalle:

Duración (no mayor a 4 meses)	Del 23 de agosto al 19 de octubre
Días de asistencia	Lunes, martes y miércoles
Horas (no mayor a 4 horas diarias)	De 9:00 a.m. a 14:30 pm.
Lugar	Comedor “Santa Ana” del Colegio “Luis Espinal”, zona Zaragoza calle Cívica s/n del Distrito 3 de la Ciudad de El Alto

X. PRODUCTO

A la finalización del Trabajo Dirigido se obtendrá los siguientes productos:

- Un diagnóstico temático
- Proyecto social/educativo
- Documento final

XI. COMPROMISO

Las estudiantes aceptan firmar expresamente en acta de compromiso como garantía de cumplimiento. Una vez aprobado el documento de titulación a ser evaluado, este será remitido a la institución.

COLOCAR FIRMA DE LA RESPONSABLE EN TRABAJO SOCIAL Y LA UNIVERSITARIA

Hna. Jilma Orieta Alanez Ramirez
Representante de la Institución

Ninoska Jenny Yupanqui Flores
Estudiante P.E.T.A.E.N.G.

Carrera de Trabajo Social

2. Instrumentos

Anexo N° 2 Guía de Trabajo Grupo Focal

Colegio “Luis Espinal”

Comedor “Santa Ana”

GUIA DE TRABAJO GRUPO FOCAL

Fecha del Grupo Focal	
Lugar del Grupo Focal	
N° de Participantes	
Características de los Participantes	
Nombre del Moderador	

Objetivo: Identificar conjuntamente con los participantes, problemáticas o necesidades que aqueja al grupo asistente al comedor “Santa Ana”.

Tema de Discusión:

Ser adolescente.

.....

.....

.....

Comedor “Santa Ana”

.....

.....

.....

¿Qué acostumbran comer en el día, desde el desayuno hasta la cena?.....

.....

.....

¿Qué actividades te gustaría que se hicieran en el comedor?

.....

.....

**Anexo N°3 Guía de Trabajo “Mesa Redonda”
Colegio “Luis Espinal”**

Comedor “Santa Ana”

GUIA DE TRABAJO MESA REDONDA	
Fecha:	
Lugar:	
Dirigida a:	
Características de los Participantes	
Nombre del Moderador	

Objetivo de la Mesa Redonda: Conocer las inquietudes y problemáticas que atraviesa la institución en relación al servicio que presta a los adolescentes del Colegio “Luis Espinal”, de proporcionar alimentación a la hora de almuerzo.

Temas: Los adolescentes, La alimentación. Dificultades con los adolescentes

Punto de vista de la Directora: _____

Punto de Vista del Personal Técnico: _____

Punto de Vista del Personal de servicio: _____

Conclusiones: _____

Anexo N°4



Test comparativo (Pre test y post test)

PRE TEST



1. Nombre:

2. Sexo: Femenino Masculino

3. Edad:..... 4. Curso.....

5. Con quienes vives?

6. Habitualmente, ¿Qué comidas consumes a lo largo del día?

Al levantarte (desayuno) Merienda
A media mañana (recreo) Cena
Comida Entre horas

7. ¿Cómo es la atención en el Comedor:

Excelente Buena Regular
Mala Pésimo



8. Como son tus hábitos de alimentación:

Excelente Bueno Regular Malo Pésimo

9. Habitualmente quien prepara la comida en casa:

Madre Padre Hermanos Tu Otros

10. Como calificas tu estado físico durante todo el día?

Tienes mucha energía te cansas rápido estas muy agotado

¿Conocen que alimentos contienen alto contenido nutricional?

Si No

11. ¿Conoces la pirámide de alimentos?

Si No

12. Esta pregunta trata de conocer tus preferencias alimenticias. Puntúa según tu preferencia cada uno de los siguientes alimentos y/o comidas: según el siguiente parámetro:

Muy de acuerdo de acuerdo no tiene una opinión

No está de acuerdo muy en desacuerdo

Nº	Preguntas	Muy en desacuerdo	En desacuerdo	Aun no tiene opinión	De acuerdo	Muy de acuerdo
1	El desayuno es una de las comidas fundamentales que se debe hacer todos los días	1	2	3	4	5
2	Una alimentación adecuada durante la adolescencia previene la aparición de algunas patologías en la edad adulta.	1	2	3	4	5
3	Hay que comer frutas y verduras todos los días	1	2	3	4	5
4	Es lo mismo tomar zumo de naranja natural, refrescos de naranja o caramelos enriquecidos con vitamina C.	1	2	3	4	5
5	Prefiero comer “golosinas” en el recreo a un bocadillo.	1	2	3	4	5
6	Es mejor comer lo que comen los demás y no destacar	1	2	3	4	5
7	Como pocas frutas porque eso no se lleva entre mis colegas.	1	2	3	4	5
8	En mi casa siempre comemos comida precocinada o un bocata.	1	2	3	4	5
9	Prefiero comprar golosinas para desayunar en el recreo	1	2	3	4	5
10	Creo que la ingesta diaria de alimentos ricos en grasas y azúcares perjudica la salud.	1	2	3	4	5
11	Creo que tengo suficientes conocimientos acerca de los efectos beneficiosos de llevar una dieta equilibrada.	1	2	3	4	5
12		1	2	3	4	5

¡¡¡MUCHAS GRACIAS!!!

Guía Pedagógica N°1

Tema generador: Conociendo sobre alimentación sana. Pirámide de alimentos

Objetivo: Reflexionar con los participantes sobre los alimentos sanos y conocer sobre la pirámide de alimentos.

Actividad	Desarrollo	Técnica	Materiales	Tiempo	Responsable
Bienvenida a los participantes	Se llenará la lista de los participantes.	Registro	Lista de participantes Bolígrafos	20 minutos	Facilitador
Presentación	Los adolescentes lanzarán una bola de estambre uno al otro dando su nombre y su actividad favorita.	“La tela araña”	Bola de estambre	30 minutos	Los participantes
Exponer sobre los nutrientes de los diferentes grupos de alimentos	Con papelógrafos se expondrá de manera magistral sobre la pirámide de alimentos.	Expositiva	Paleógrafo Marcadores Maskin	30 minutos	Facilitador
Retroalimentación	Se formará grupos de 8 para que dibujen la pirámide de alimentos.	Grupo de trabajo	Papel resma Marcadores	30 minutos	Los participantes
Mesa de trabajo, para identificar factores que influyen en la adquisición de comportamientos saludables.	Se formará grupos: 6 grupos para trabajar sobre hábitos alimenticios en sus familias.	Discusión de gabinete	Papel sabana Maskin Marcadores	30 minutos	Participantes
Refrigerio.	-----			20 minutos	Facilitador
Exposición	Los participantes expongan y debatirán sus posiciones	Discusión	-----	30 minutos	Los participantes
Retroalimentación	El facilitador reforzará sobre las amenazas y problemas de salud a las manifestaciones de creencias sobre los alimentos saludables.	Expositiva	Paleógrafos	30 minutos	Facilitador
Cierre de la primera capacitación.					

Guía Pedagógica N°2

Tema generador: La importancia del desayuno y las enfermedades al no comer adecuadamente

Objetivo: Concienciar a los participantes sobre la importancia de respetar las comidas del día y las consecuencias al saltarse las comidas.

Actividad	Desarrollo	Técnica	Materiales	Tiempo	Responsable
Bienvenida al segundo día de capacitación.	Se llenará la lista de los participantes.	Registro	Lista de participantes Bolígrafos	10 minutos	Facilitadora
Dinámica de grupo	Se formará 5 grupos, los cuales tendrán nombres de frutas. Las frutas darán vueltas en su lugar cuando escuchen su nombre y cada vez que se diga ensalada de frutas todos deberán moverse.	Ensalada de frutas	10 minutos	Facilitadora
Introducción al tema del desayuno	Se entregará a los participantes una lista incorrecta, de cantidad y calidad de los alimentos y los participantes deberán comentar si mejorarían.	Lluvia de ideas	Tarjetas para comentarios Marcadores Maskin	30 minutos	Facilitadora
Retroalimentación	Facilitador expondrá sobre la importancia de consumir el desayuno saludable.	Expositiva	Paleógrafo Marcadores Maskin	30 minutos	Facilitadora
Trabajo individual	Los participantes construirán su propio menú de desayuno equilibrado en nutrientes.	Discusión de gabinete	Matriz de desayuno diario	30 minutos	Los participantes
Refrigerio.	20 minutos	Facilitadora
Desarrollar tema de consecuencias de una mala alimentación en los adolescentes.	El facilitador disertara sobre las enfermedades en los adolescentes como consecuencia de la mala alimentación.	Expositiva	Paleógrafos	30 minutos	Facilitadora
Retroalimentación	Los participantes formarán 6 grupos de discusión y posteriormente expondrán los consensos.	Árbol de problemas	Papel resma Marcadores Maskin	30 minutos	Participantes
Reflexión	El facilitador reflexionara sobre si no se come correctamente pueden contraer enfermedades.	Cuento participativo	Una historia redactada	30 minutos	Facilitadora

Guía Pedagógica N°3

Tema generador: Nutrición y Comida rápida

Objetivo: Socializar sobre que es nutrición y describir sobre los alimentos “rápidos”

Actividad	Desarrollo	Técnica	Materiales	Tiempo	Responsable
Bienvenida a la tercer capacitación.	Se llenará la lista de los participantes	Registro	Lista de participantes Bolígrafos	20 minutos	Facilitadora
Dinámica de animación	Se formará dos grupos, unos serán leopardos y otros leones y cada grupo obedecerá las instrucciones de la facilitadora	Leones y Leopardos	10 minutos	Facilitadora
Disertar sobre alimentos y las calorías necesarias	El facilitador, conjuntamente con los participantes analizarán las calorías, grasas y azúcares de la comida rápida	Expositiva - Participativa	Papelógrafo Tarjetas Marcadores Maskin	30 minutos	Facilitadora y Participantes
Introducir al tema sobre comida rápida	Consecuencias para la salud a corto y largo plazo de consumir estos alimentos	Grupo de trabajo	Papel resma Marcadores Maskin	30 minutos	Los participantes
REFRIGERIO	20 minutos	Facilitadora
Introducción al tema de Alimentos nutritivos	Los participantes en grupos de 10 personas deberán escoger qué alimentos sanos y equilibrados de una lista	Discusión de gabinete	Lista de alimentos	30 minutos	Los participantes
Retroalimentación	El facilitador reflexionara sobre la importancia y cuáles son los alimentos nutritivos	Expositiva	Papelógrafos	30 minutos	Facilitadora
Llenado del Post test	Se volverá a entregar los test de inicio para medir el aprendizaje y el cambio de postura sobre los alimentos sanos	Registro de datos	Test	10 minutos	Participantes
Palabras de cierre de la capacitación.					

3. Marco Lógico



Anexo N° 6 Marco lógico del proyecto

	Resumen del Proyecto	Indicadores verificables	Medios de verificación	Supuestos importantes
Finalidad del Proyecto	Contribuir a las políticas de la Institución Comedor “Santa Ana”, para que los adolescentes aprovechen al máximo el servicio que reciben.	El 100 % de los participantes son consiente en ingerir los alimentos que se les proporciona en el comedor	Informe final del proyecto	Que el comedor pueda cerrar sus servicios por la pandemia (4ta Ola).
Propósito del proyecto	Promover alimentación saludable de los adolescentes asistentes al Comedor “Santa Ana”, desde la reflexión-acción participativa como estrategia de cambio de hábitos alimenticios, en la gestión 2023.	El 100% de los adolescentes entre 15 a 18 años conocen sobre la problemática latente y conocen la necesidad de generar espacios de reflexión y acción.	Proyecto socio educativo Árbol de problemas	<ul style="list-style-type: none"> • Declaratoria de cuarentena por pandemia comedor. • Conflictos políticos y sociales

<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Productos del proyecto</p>	<ul style="list-style-type: none"> ☞ Capacitar sobre el consumo responsable de alimentos para mejorar hábitos alimenticios en adolescentes que asisten al Comedor “Santa Ana” a través de espacios de reflexión. ☞ Impulsar hábitos y estilos de vida saludables para mejorar los patrones de alimentación de los estudiantes del Colegio “Luis Espinal”, a través de la formación de grupos promotores de alimentación saludable. ☞ Fomentar el valor nutritivo y la clasificación de los alimentos para una alimentación saludable, dirigido a los estudiantes del Colegio “Luis Espinal”, a través del colocado semanal de mensajes informativos en el establecimiento educativo. 	<p>Desarrollo de 3 capacitaciones con los adolescentes en el Comedor “Santa Ana”.</p> <p>100% de los asistentes a las capacitaciones realizan mensajes positivos sobre alimentación saludable</p> <p>100% de los adolescentes forman grupos de reflexión para concienciar a las comerciantes para la implementación de alimentos frescos</p>	<p>Fotos</p> <p>Fotos</p> <p>Lista de los grupos de promotores</p>	
---	---	--	--	--

<p style="text-align: center;">Insumos Actividades</p>	<p>Capacitación 1: Conociendo sobre alimentación sana. Pirámide de alimentos</p> <p>Capacitación 2: La importancia del desayuno y enfermedades al no comer adecuadamente</p> <p>Capacitación 3: Nutrición y comida rápida</p> <p>Proyección de videos educativos cortometrajes sobre Trastornos de conducta alimentaria</p> <p>Proyección de documentales con temáticas de reflexión sobre adolescentes y la alimentación.</p> <p>Conformación de un comité de adolescentes “promotores de la salud”</p> <p>Capacitación a los adolescentes</p> <p>Desarrollar 3 Reunión Trabajo</p> <ul style="list-style-type: none"> - Para crear los cuadros con mensajes - Creación de murales para el colegio - Desarrollo de ferias educativas 	<p>100% de los adolescentes previstos asisten a las capacitaciones.</p> <p>100% conocen sobre los alimentos sanos</p> <p>1000% de los participantes tienen una buena nutrición alimenticia</p> <p>1 Comité de adolescentes creado</p> <p>Apoyo del personal del comedor</p> <p>100% de los adolescentes participan de las actividades</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Guías pedagógicas - Lista de participantes - Fotos <p>Fotos</p> <p>Recuadros</p> <p>Lista de integrantes del comité</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Declaratoria de cuarentena por pandemia el cual evitaría que los adolescentes asistan al comedor. • Conflictos políticos y sociales
--	--	---	---	--

INFRAESTRUCTURA DE LA UNIDAD EDUCATIVA “LUIS ESPINAL”

UNIDAD EDUCATIVA “LUIS ESPINAL “	
	Se encuentra ubicada en la ciudad de El Alto del Departamento de La Paz, en la zona cosmos 79 Collpani UV “D” Zaragoza, entre las calles 9 y 13 sobre la calle Pailala s/n de la 4ta sección de la Provincia Murillo del Departamento de La Paz.
Es dependiente de la Distrital de Educación de El Alto – 2 (Sur) también es co-administrada por la Congregación Hermanas de la Caridad de Santa Ana	
	Continúa con tres grandes avenidas: Santiago de Machaca, Litoral y Caquingora. Por otra parte, circulan y llegan cerca los minibuses 687, 805, microbuses 519 y 511 color verde lechuga

Fuente: Elaboración propia, 2022

INFRAESTRUCTURA DEL COMEDOR “SANTA ANA”

COCINA DEL COMEDOR “SANTA ANA”	
	<p>La Cocina del Comedor “Santa Ana” se encuentra en la Unidad Educativa “Luis Espinal”.</p>
<p>Tiene ambientes confortables, para la elaboración de los alimentos saludables.</p> <p>Dirigidas a los estudiantes del Colegio “Luis Espinal”.</p>	
<p>El Comedor “Santa Ana” ofrece una alimentación de calidad, para disminuir el hambre y evitar la deserción escolar desde el carisma de las Hermanas de la Caridad de Santa Ana.</p>	

Fuente: Elaboración propia, 2022

ADOLESCENTES EN EL COMEDOR “SANTA ANA”





PERSONAL DEL COMEDOR “SANTA ANA”

