



Segundas Jornadas Patagónicas de Actualización en Salud Integral del Adolescente  
08-09-10 de Abril de 2015 - Comarca Andina del Paralelo 42 - Patagonia Argentina

## CONSTRUCCION DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE Y HABILIDADES PARA VIVIR CON ÉNFASIS EN NUTRICION

Garcia Viancha Cristian Andres, Bermudez Jimenez Edwin Enrique

[cristian21.12@hotmail.com](mailto:cristian21.12@hotmail.com)

Universidad De Los Llanos

Villavicencio

Colombia

### Construcción de estilos de vida saludable y habilidades para vivir con énfasis en nutrición

Bermúdez Jiménez Edwin Enrique\*

García Viancha Cristian Andrés\*\*

#### RESUMEN

**Introducción.** La obesidad infantil es uno de los factores de riesgo clave para el desarrollo de enfermedades crónicas. (Harriger y Thompson, 2012). Este proyecto propone acciones educativas, informativas, comunicativas, y de ocupación del tiempo libre, y la descripción de planes de actividades orientadas a un fin muy particular y que actualmente está afectando a la población infantil de 5 a 10 años en nuestro territorio nacional; la obesidad infantil.

**Objetivo general:** Promover la articulación de contenidos en salud a los currículos escolares para la construcción de estilos de vida saludables y habilidades para vivir con énfasis en nutrición. **Objetivos específicos:** Determinar sobrepeso y obesidad en una muestra de población infantil. Desarrollar estrategias IEC que permitan promover el autocuidado y disminuir la presencia de factores de riesgo asociados a estilos de vida no saludables con énfasis en nutrición. **Metodología:** Proyecto de proyección social generado como producto de aula de clase del curso Promoción y prevención de la salud del programa de Enfermería. Universidad de los Llanos. El grupo a intervenir son los escolares entre 5 y 10 años de edad de una institución educativa del sector público, que han sido clasificados con sobrepeso u obesos al aplicar un cuestionario antropométrico auto informado por los propios sujetos de la muestra, elaborado bajo los parámetros generales de valoración de crecimiento y desarrollo de la estrategia nacional AIEPI (Atención Integral a las enfermedades prevalentes de la Infancia). **Población:** Este proyecto educativo va dirigido a niños de 5 a 10 años de edad, escolarizados en institución estatal. **Materiales y métodos:** La estrategia se basa en motivar a los niños para realizar actividad física y comer de una manera saludable, enseñándoles las consecuencias que trae el no tener unos hábitos saludables en su vida adulta. El plan de trabajo se proyecta a desarrollar en cuatro grandes unidades de trabajo, con una intensidad de intervención de 10 horas semanales, un total de 160 horas.

**Consideraciones éticas:** Se tendrá en cuenta todas las consideraciones reglamentadas en la resolución 008430 de 1993 para el trabajo en comunidad.

**Palabras claves:** niño, salud y promoción de la salud

**Keys words:** Child, health and Health Promotion.