

## **Lonchera saludable: la alternativa para el cuidar de si en los entornos escolares**

Carolina Cortina Navarro Docente Universidad del Magdalena  
Haidy Oviedo Cordoba Docente Universidad del Magdalena

**Introducción:** LA alimentación saludable es el pilar para el desarrollo de los procesos de crecimiento y desarrollo de niños y niñas, por ello dentro de las actividades realizadas en el proyecto Escuela saludable en un colegio privado de la ciudad de Santa Marta, se hace un diagnóstico observacional utilizando unas listas de chequeo para la valoración del componente 1 Políticas públicas y planes para la escuela saludable; se evidencia que el colegio no cumple con los protocolos correctos de escuela sana, tampoco con una adecuada alimentación escolar, debido a que las meriendas y almuerzos de los estudiantes no son lo suficientemente adecuados, en la institución no se encuentran expendios de comida saludables por lo cual en la cafetería no venden alimentos nutritivos y en cambio expende comidas rápidas y empaquetados. **Objetivo:** Analizar la eficacia de las actividades educativas relacionadas con las prácticas de alimentación saludable en la población de niños, niñas y adolescentes que hacen parte de un colegio privado como una iniciativa que fomente el cuidar de si. **Metodología:** se trabajó con 341 niños, 38 docentes y 11 administrativos realizando las sesiones de intervención educativa semanal durante 4 meses, adicionalmente se realizaron jornadas de toma de peso y talla, y en los adultos la aplicación del cuestionario de riesgo cardiovascular. **Resultados:** La participación en las sesiones educativas fue positiva logrando el 95% de participación, tanto de niños, adolescentes escolares como de docentes y administrativos; así mismo fue importante reconocer la reducción de la ingesta de bebidas azucaradas y carbohidratos en la tienda escolar, fomentando el consumo de agua y bebidas naturales adicionalmente al incluir a los padres en las sesiones educativas se generó la campaña lonchera saludable como una forma adicional de implementar cambios de hábitos respecto a la ingesta de la merienda. **Conclusiones:** Se logro la implementación de actividades educativas que promovieran hábitos de alimentación saludable, generando impacto en la población de niños y adolescentes en edad preescolar y escolar respectivamente; por otra parte el se disminuyó de manera significativa el consumo de alimentos de poco valor nutricional tanto en la tienda escolar como en el almuerzo de los niños.

Palabras clave: salud escolar, alimentación saludable, Enfermería escolar

## **Healthy lunch box: the alternative for self-care in school environments**

### **ABSTRACT**

**Introduction:** Healthy eating is the pillar for the development of the growth and development processes of boys and girls, therefore within the activities carried out in the Healthy School project in a private school in the city of Santa Marta, a diagnosis is made observational using checklists for the assessment of component 1 Public policies and plans for healthy schools; It is evident that the school does not comply with the correct healthy school protocols, nor with adequate school nutrition,

because the students' snacks and lunches are not adequate enough, in the institution there are no healthy food outlets, so which in the cafeteria does not sell nutritious foods and instead sells fast and packaged foods. **Objective:** Analyze the effectiveness of educational activities related to healthy eating practices in the population of boys, girls and adolescents who are part of a private school such as an initiative that encourages self-care. **Methodology:** we worked with 341 children, 38 teachers and 11 administrators, carrying out weekly educational intervention sessions for 4 months. Additionally, weight and height measurements were carried out, and in adults the application of the cardiovascular risk questionnaire. **Results:** Participation in the educational sessions was positive, achieving 95% participation, both among children, school adolescents, and teachers and administrators; Likewise, it was important to recognize the reduction in the intake of sugary drinks and carbohydrates in the school store, encouraging the consumption of water and natural drinks. Additionally, by including parents in the educational sessions, the healthy lunch box campaign was generated as an additional way to implement changes in habits regarding snack intake. **Conclusions:** The implementation of educational activities that promoted healthy eating habits was achieved, generating an impact on the population of children and adolescents of preschool and school age respectively; On the other hand, the consumption of foods with little nutritional value was significantly reduced both in the school store and in children's lunches

Keywords: school health, healthy eating, school nursing

#### Referencias

1. Directrices para que las autoridades escolares ayuden a reducir la propagación de la influenza estacional en las escuelas K-12 | CDC [Internet]. Espanol.cdc.gov. 2019 [cited 5 October 2021]. Available from: <https://espanol.cdc.gov/enes/flu/school/guidance.htm#>
2. Moreno Olivos T. Consideraciones éticas en la evaluación educativa. REICE [Internet]. 2011 [citado 12 Dic 2021];9(2):[aprox. 15 p.]. Disponible en: <http://www.rinace.net/reice/numeros/arts/vol9num2/art09.pdf>
3. Cómo enseñar nutrición a los niños [Internet]. hacerfamilia.com. 2019 [cited 5 October 2019]. Available from: <https://www.hacerfamilia.com/nutricion/noticia-ensenar-nutricion-ninos-20151201134852.html>
4. [Internet]. Fao.org. 2019 [cited 5 October 2021]. Available from: <http://www.fao.org/3/am282s/am282s00.pdf>
5. Los niños y la comida: 10 consejos para los padres (para Padres) - KidsHealth [Internet]. Kidshealth.org. 2019 [cited 5 October 2021]. Available from: <https://kidshealth.org/es/parents/eating-tips-esp.html?WT.ac=p-ra>

6. Opinión D. Niños enseñan a sus padres los platos saludables [Internet]. La Opinión. 2019 [cited 5 October 2021]. Available from: <https://www.laopinion.com.co/cucuta/ninos-ensenan-sus-padres-los-platos-saludables-114222#OP>