

**Ñami Ñami**

**Entendiendo el proyecto**

María Daniella Espinoza

Guayaquil, 5 de mayo de 2017

Los Proyectos de Aplicación Profesional (PAP) consisten en la ejecución de programas que buscan beneficiar a la sociedad por medio de un producto o servicio que logre el entendimiento, empoderamiento o sensibilización de las personas con respecto a un tema específico por medio de una propuesta innovadora.

El PAP que me fue asignado es el denominado “Ñami Ñami”, el cual consiste en la creación de una aplicación digital o programa para desarrollar aprendizajes ligados a la nutrición infantil. Este proyecto fue mi opción principal al escoger el PAP, ya que me parecía un tema que podía vincular con la carrera en la que estoy y porque me parecía novedoso e interesante para investigar a fondo y poder desarrollar algo más concreto acerca de la nutrición, el cual es un campo muy amplio y guarda cierta relación con la educación.

La principal propuesta de Ñami Ñami es lograr crear una herramienta digital como una aplicación para celular, computadora o un juego que le permita a los padres de manera más fácil, rápida y novedosa tener acceso a información o a desarrollar nuevos aprendizajes relacionados a la nutrición infantil. Considero que este proyecto podría tener mucha acogida y a su vez generar un impacto positivo en la sociedad guayaquileña o incluso ecuatoriana al proveer información reelevante, generar mayor preocupación con respecto a la nutrición infantil, y crear conciencia de las concecuencias que podría causar en los niños la mala alimentación tanto en el ámbito de la salud así como también la influencia que tiene en el ámbito educativo.

El proyecto es un espacio de aprendizaje que le permite a los alumnos desarrollar nuevas ideas en favor de la sociedad. Generalmente, los proyectos de PAPS suelen ser de interfacultad para que exista una mayor oportunidad de intercambiar conocimientos e ideas, pero en el caso de nuestro grupo fue seleccionado con cinco estudiantes de educación inicial. Esto podría ser observado como una desventaja porque no contamos con grandes conocimientos acerca de diseño gráfico, multimedia, marketing o comunicación social que son carreras múy útiles para la creación de proyectos de este tipo, pero considero que tenemos varias fortalezas como la buena relación entre compañeras, conocer como trabaja la mayoría del grupo y lo más importante que nuestros conocimientos sobre la educación, el desarrollo infantil o la buena alimentación en los primeros años de vida son las que van a guiar nuestro proyecto acompañado de las investigaciones respectivas.

**Antecedentes**

Uno de los primeros pasos para iniciar la investigación fue solicitar reuniones con los tutores, ellos nos ayudaron a comprender con más claridad el proyecto y nos comentaron que la idea surgió cuando uno de ellos estaba comiendo y se le ocurrió que sería bueno crear una aplicación que mida tu sistema de nutrición y que además indique a diario que tipo de comida es la que ingieres acorde a una meta dependiendo si lo que se quiere es bajar o subir de peso. Luego se lo relacionó con el factor niños porque consideran importante inculcar en el niño desde pequeños en los buenos hábitos alimenticios y además que se involucren en la preparación de sus alimentos.

Ambos tutores plantearon que la aplicación sería de mucha utilidad si se la utilizara con la finalidad de informar sobre dietas o menús nutritivos para niños basándose en alimentos típicos consumidos en el país, como el verde, el arroz, la avena, frutas tropicales, entre otros porque además muchos de los platos típicos del país contienen grandes cantidades de grasa y carbohidratos lo que los hace poco saludables además de que en ocasiones los ecuatorianos acostumbramos a comer en grandes cantidades, ingiriendo porciones grandes de carbohidratos y proteínas y pocas verduras o vegetales haciendo de la alimentación algo poco balanceado y por consecuencia negativo para nuestra salud. Como parte de nuestras ideas sobre la buena alimentación también queremos enfocarnos en la importancia del ejercicio para mejorar la digestión y el estado de salud físico acompañado siempre de las cantidades respectivas de líquido vital que debe consumir una persona a diario. También se consideró que la aplicación podría estar orientada tanto a padres como a niños siempre y cuando se tenga bien definido el target al que se quiere llegar en cuanto a edades y estatus socioeconómico.

Considero que las ideas que surgen con respecto al mejoramiento de la nutrición en general pero con especial énfasis en la nutrición infantil nacen a partir de las distintas problemáticas que tiene el país con respecto al tema y a la importancia que tiene para el desarrollo de un país. Según cifras del Ministerio De Salud Pública Del Ecuador y la Coordinación Nacional De Nutrición (2011) establecen que el “ 26% de los niños y niñas menores de cinco años sufre de baja Talla para la Edad (T/E) o desnutrición crónica y, de este total, alrededor del 7% padece de delgadez severa o se encuentra severamente emaciado”.

Se entiende por desnutrición al resultado de la “ingesta insuficiente y continuada de alimentos así como la carencia de micronutrientes en la dieta diaria para satisfacer las necesidades de energía y nutricionales” (Ministerio de Coordinador de Desarrollo Social, 2014)

Pero también existe la problemática contraria que es la denominada obesidad, la cual está definida por la Organización Mundial de la Salud (2017) como “una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud.. ya que aumenta el riesgo de numerosas enfermedades crónicas, entre las que se incluyen la diabetes, las enfermedades cardiovasculares y el cancer”.

El más reciente estudio realizado en el Ecuador sobre la malnutrición infantil es la “Encuesta Nacional de Salud y Nutrición, ENSANUT” realizada por el Ministerio de Salud Pública y el Instituto Ecuatoriano de Estadísticas y Censos INEC en el año 2012 se encontró que “la prevalencia de sobrepeso/obesidad en las niñas y niños menores de 5 años es del 8,5 %, situación que se agrava en la población a partir de los 5 años de vida. De 5 a 11 años afecta a un tercio de las niñas y niños” (Ministerio de Coordinador de Desarrollo Social, 2014)

A partir de las diferentes investigaciones realizadas en el país con respecto a la nutrición infantil se han llevado a cabo la creación de diferentes marcos legales, normas, protocolos o guías para llevar a cabo un mejor control del mismo a favor del bienestar de los niños del país. La importancia de la creación de estas normas o guías dirigidas a docentes y padres de familia se han realizado debido a los índices que determinan que en el país se necesita trabajar más para mejorar estos aspectos. Muchos de estas medidas han sido ya aplicadas en los últimos años como por ejemplo la normativa de los bares saludables en las escuelas, en el que el Ministerio de Educación en conjunto con el Ministerio de Salud en el año 2014 expidieron el Reglamento para el control de funcionamiento de bares escolares del país con la finalidad de promover una cultura alimentaria y nutricional para la promoción de la salud de los niños y la comunidad educativa en general al plantear que ¨los alimentos y bebidas naturales que se preparen y expendan en los bares escolares,

deberán ser naturales, frescos, nutritivos y saludables como frutas, verduras, hortalizas, cereales,

leguminosas, tubérculos, lácteos semidescremados o descremados, pescado, carnes, aves y huevos”(MINEDUC, Ministerio de Salud, 2014). Con esta normativa considero que se resuelve únicamente una pequeña parte de la gran problemática porque existe un gran número de niños especialmente los más pequeños los que no consumen los alimentos del bar, sino únicamente lo que les envían desde casa.

**Contexto**

En la actualidad en la ciudad de Guayaquil específicamente en los últimos años ha surgido una tendencia de las personas por preocuparse más por su aspecto físico creando una mayor preocupación por hacer ejercicio y por llevar una dieta estricta. Esta tendencia de vida “fit” consiste en ejercitarse de forma periódica mediante el yoga, pilates, crossfit o incluso participar de carreras o campamentos deportivos, acompañados de mantener una alimentación generalmente baja en carbohidratos y azucares pero consumir mayor proteínas, fibra, frutas, verduras. Pero esta tendencia ha pesar de hacer que las personas quieran estar más saludables no siempre resulta beneficioso porque llevan una alimentación extremadamente estricta y el ejercicio también lo realizan de forma excesiva debido a que su única preocupación es la imagen física por moda más no la salud incorporando en su dieta polvos proteicos y otras sustancias para aumentar la musculatura de forma acelerada.

Por otra parte, desde finales del año 2013 en el país el Ministerio de Salud Pública ha implementado un serie de normativas con respecto a los alimentos especialmente aquellos embazados o enfundados en los que se determina que las empresas deben informar a las personas sobre los niveles de grasas, sal y azúcar que contienen sus productos procesados para el consumo humano mediante etiquetas exhibidas en la parte posterior denominado ¨semáforo nutricional¨, el cual de acuerdo al reglamento de etiquetado de alimentos de consumo humano implementado en Ecuador exige que en cada producto se incluya la concentración de azúcar, sal y grasas. “La alta concentración se indica con una barra roja; la concentración media, con una barra amarilla; y la concentración baja, con una barra verde. Los valores de referencia para determinar los niveles de concentración se basan en parámetros internacionales” (Ministerio de Salud Pública de Ecuador, 2013).

Ésta iniciativa ha impulsado que las empresas empiecen a sustituir ciertos componentes en sus productos para disminuir los niveles rojos y que las personas no lo vean como algo poco saludable, pero lo que se desconoce es los elementos con los que se reemplaza podría traer consigo otras consecuencias para la salud como en el caso de la sustitución del azúcar por endulzantes artificiales.

He podido observar que tanto la modificación del semáforo nutricional en el etiquetado de los alimentos, así como también la tendencia “fit” por parte de los adultos ha podido generar también un cambio en cuanto a la alimentación que tienen actualmente los niños, ya que los padres de familia especialmente del nivel socioeconómico medio alto o alto han empezado a limitar la alimentación de sus hijos y empezar a reemplazar gran cantidad de alimentos por productos orgánicos de frutas y verduras, eliminado de la dieta la comida chatarra, alimentos procesados, consumiendo alimentos únicamente sin gluten, eliminando el azúcar, las bebidas gaseosas, entre otros. El resultado de ésta tendencia permite a los niños comer de una manera más saludable, pero los limita de muchas cosas que también podrían aportan energía a los niños como mínimas cantidades de azúcar y la grasa, además de crear en ellos menos tolerancia a varias cantidades de alimento de nuestro medio.

Por otro lado, también se ha podido apreciar que debido al nivel acelerado de vida que deben llevar las personas y el poco conocimiento de opciones nutritivas existe cierto descuido con respecto a la alimentación de los niños, lo que favorece a que se opten alimentos poco naturales por comodidad, rapidez o desconocimiento especialmente a la hora de elaborar la lonchera de los niños, en los que se opta por la comida chatarra, jugos envasados, bebidas gaseosas, o alimentos con grandes cantidades de grasas saturadas. Ésta falta de conocimiento o el ritmo ajetreado de vida podemos observalo más en un nivel socioeconómico medio o medio bajo.

Como parte de la investigación elaborada se le realizó una entrevista a La Dr. Priscila Moran, profesional en el campo de la nutrición para conocer más acerca de la nutrición infantil. Durante la entrevisa ella nos comentó que con el paso del tiempo el concepto de nutrición ha cambiado significativamente “antes se creía que solamente las personas mayores debían visitar un nutricionista o las personas con problemas como diabetes pero conforme han pasado los años ha notado que los padres cada vez se interesan más por la salud de sus hijos”, también aporta que todas estas antiguas creencias de que un niño gordito o rosadito era sinónimo de estar saludable han cambiado, porque crece la necesidad de los padres por conocer acerca de la buena nutrición porque quieren evitar a sus hijos las consecuencias que ellos han tenido que enfretar a causa del poco conocimiento que tenían respecto al tema. de que la nutrición no deberían haber diferencias sociales, ya que es importante que todas las personas tengan al menos conocimientos básicos acerca de la buena nutrición.

También aporta que las principales dudas de los padres aparecen durante el proceso de lactancia pero también reaparecen en la etapa escolar entre los 5 y 7 años, ya que los padres conocen que estas etapas son cruciales en la vida del niño y quieren saber qué alimentos deberían consumir los niños, qué tipo de comida es mejor enviar en las loncheras para poder mejorar su concentración, nivel de atención, pero por lo general éstas visitas de los padres son frecuentes únicamente cuando el niño ya presenta un problema como el sobrepeso o la desnutrición.

**Problemática a resolver**

En base a la investigación bibliográfica respectiva, la entrevista y las conversaciones con los tutores considero que este proyecto busca resolver la problemática o la incertidumbre que tienen los padres con respecto a qué alimentos son buenos para los niños, qué cantidad de alimentos deben comer, cuál es la variedad de alimentos nutritivos que existen en el mercado ecuatoriano que permitan comer saludablemente y además facilitar a los padres opciones de lunch nutritivos para sus hijos.

Esta primera aproximación al proyecto deja ciertos elementos a identificar por medio de una investigación más detallada para determinar el segmento de mercado al que nos vamos a dirigir, ya que dependiendo de esto y de las necesidades que presenten los padres se identificará que plataformas digitales serían más útiles para compartir esta información, ya que existe una gran variedad de opciones de medios digitales como por ejemplo las aplicaciones móviles o las redes sociales que son actualmente una forma rápida y fácil que tienen los padres para acceder a información. De la misma manera estos medios digitales nos permiten llegar también a los niños de una forma interactiva o novedosa para hacer que el proceso de aprendizaje acerca de éste tema sea más interesante para ellos.

**Vinculación**

Uno de los proyectos con los que puedo relacionar el PAP Ñami- Ñami es el llamado “Aprendamos”. Este es el primer programa ecuatoriano de educación a distancia por televisión, impulsado y financiado por la M.I. Municipalidad de Guayaquil que inicia a partir del año 2003. Los programas que se realizan son de interés general, ya que tartan acerca de varias temáticas que pretenden capacitar o informar a la población para mejorar su estilo de vida. Entre los principales temas con el cual puedo relacionarlo de forma más específica es: “Nutrición y hábitos alimentarios saludables”, en el que se propone estimular en la población la inclusión de nuevos y buenos hábitos alimentarios en las diferentes etapas del desarrollo de una persona, al igual que nuestro proyecto está dirigido a padres de familia y podrían beneficiarse los niños de éstas capacitaciones . En la elaboración de éste capítulo de aprendamos se trabajó en colaboración con expertos en nutrición, en educación y en otros saberes.

El proyecto Ñami Ñami al ser un proyecto nuevo, no existen otras referencias con las cuales se pueda guíar, razón por la cual el grupo debe de darle la mejor forma o delimitaciones posibles para lograr los obejtivos que se plantean al inicio o irlo modificando en base a los resultados que se vayan obteniendo en el proceso.

**Conclusión**

Luego de haber realizado esta primera aproximación al proyecto Ñami Ñami puedo decir que esta semana fue realmente productiva ya que hubo tiempo para conocer más a fondo sobre el tema por medio de la entrevista a la nutricionista, las reuniones con los tutores, compañeras de grupo y la investigación respectiva.

Por otra parte, aunque no tengamos aún definido el espacio digital que se utilizará finalmente, junto con el grupo nos hemos planteado una serie de ideas que podrían ser de gran utilidad para esta herramienta electrónica informativa. Considero que el proyecto al hablar sobre una temática de interés general y de gran importancia en la actualidad como la nutrición infantil podría generar un impacto positivo en la sociedad si se logra diseñar un espacio informativo e interactivo en favor del bienestar de los niños y su familia

**Bibliografía**

Ministerio de Coordinador de Desarrollo Social, 2014. Recuperado el 3 de mayo de 2017 de <http://www.desarrollosocial.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2015/05/Proyecto-Acci%C3%B3n-Nutrici%C3%B3n_ABRIL_2015.pdf>

Ministerio De Salud Pública Del Ecuador Coordinación Nacional De Nutrición (2011) Nutrición en salud propuesta para el fortalecimiento institucional en el área de nutrición en salud. Recuperado el 3 de mayo de 2017 de <http://instituciones.msp.gob.ec/images/Documentos/nutricion/NUTRICION_SALUD.pdf>

# Ministerio de Salud Pública de Ecuador, 2013. Plazo para que alimentos procesados. Recuperado el 3 de mayo de 2017 de http://www.salud.gob.ec/este-29-de-noviembre-se-cumple-plazo-para-que-alimentos-procesados-tengan-las-nuevas-etiquetas/

Ministerio de Salud Pública y Ministerio de Educación Ecuador, 2014. Reglamento de bares escolares del sistema nacional de educación. Recuperado el 3 de mayo de 2017 de

http://instituciones.msp.gob.ec/cz6/images/lotaip/julio2014/am.pdf

Organización Mundial de la Salud, 2017. La obesidad. Recuperado el 3 de mayo de 2017 de <http://www.who.int/topics/obesity/es/>