

# Proyecto ‘Nutriendo futuros: promoviendo la salud a través de la educación alimentaria y nutricional’

Itzayana Astaiza Ramos

Diana Paola Ortiz Tobar

Stephanie Carolina Realpe López

Profesoras de Nutrición y Dietética  
Universidad Mariana

La educación y la intervención nutricional en la primera infancia son fundamentales para garantizar un desarrollo integral y prevenir problemas de salud a corto y largo plazo. Durante los primeros mil días de vida, una alimentación adecuada influye directamente en el crecimiento físico, el desarrollo cognitivo y la formación de hábitos saludables. El Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF, 2020) destaca que una intervención temprana puede reducir significativamente la malnutrición y sus consecuencias. Estas acciones deben ser integrales, culturalmente pertinentes y, sostenibles.

Por esta razón, desde el programa de Nutrición y Dietética de la Universidad Mariana, se llevó a cabo el proyecto de extensión y responsabilidad social Nutriendo futuros: promoviendo la salud a través de la educación alimentaria y nutricional, con la finalidad de promover hábitos y prácticas alimentarias saludables en torno a la nutrición en la comunidad educativa de preescolares de la comunidad San Nicolás y Principito, en aras de contribuir a su bienestar y desarrollo integral.

Entre las acciones adelantadas en el marco del proyecto, se destaca la valoración del estado nutricional mediante la toma de medidas antropométricas a 24 niños y niñas menores de 5 años, las cuales permitieron identificar de manera oportuna alteraciones en el crecimiento y el estado nutricional, facilitando intervenciones tempranas. Entre los principales resultados se encuentran condiciones de riesgo nutricional en donde el 29 % presenta riesgo de sobrepeso, el 8 % un sobrepeso confirmado, el 54 % está clasificado en riesgo de retraso en talla y otro 8 % un retraso en talla. Estos hallazgos reflejan una realidad que se alinea con la situación mundial. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2024), en 2022 aproximadamente 149 millones de niños menores de 5 años presentaban retraso en el crecimiento y 37 millones tenían sobrepeso u obesidad, lo que evidencia una doble carga de malnutrición en esta población. Esta situación resalta la importancia de implementar estrategias integrales de prevención y atención nutricional desde la primera infancia.

**Figura 1**

*Taller ‘Loncheras saludables’ con padres de familia*



Durante la primera infancia, etapa en la que el desarrollo cerebral ocurre a gran velocidad, la alimentación desempeña un papel esencial. Una ingesta equilibrada que brinde nutrientes clave, contribuye al fortalecimiento

de funciones como la memoria, la concentración y la capacidad de adquirir nuevos conocimientos, gracias a su influencia en las conexiones neuronales. A diferencia de una nutrición adecuada, los desequilibrios alimentarios tanto por carencia como por exceso pueden afectar negativamente el desarrollo cognitivo de los niños, traduciéndose en desafíos en el aprendizaje, bajo desempeño escolar y alteraciones en la conducta.

Bajo estos fundamentos, surge la propuesta de implementar acciones de alimentación saludable, como una estrategia efectiva de prevención. Para dar cumplimiento a este propósito, se llevaron a cabo siete sesiones educativas y dos talleres dirigidos a los diferentes grupos de la comunidad educativa, entre estudiantes, padres de familia y cuerpo docente. Las temáticas priorizadas fueron: fomento de la actividad física, alimentación saludable, higiene personal, impacto de la alimentación en la primera infancia y talleres de loncheras saludables y pasabocas saludables.

## Figura 2

*Taller de alimentación en la infancia con docentes*



*Nota.* Informe del proyecto ‘Nutriendo futuros’.

Tras la ejecución de las diferentes actividades, se obtuvo una respuesta positiva por parte de los participantes, quienes en su totalidad manifestaron, a través de la aplicación de encuestas de evaluación, estar ‘Muy satisfechos’ con las estrategias implementadas y consideraron que las actividades impartidas contribuyeron a sus conocimientos y futura toma de decisiones respecto

a su salud y alimentación. Por tanto, es posible afirmar que hubo propuestas innovadoras con metodologías dinámicas e inclusivas, logrando alta aceptación gracias a su adaptación al contexto y uso de lenguaje, lo que a su vez fortalece tanto el impacto nutricional en esta población, como el vínculo universidad-comunidad.

## Referencias

- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF). (2020). Para cada infancia, nutrición. Estrategia de nutrición 2020–2030. <https://www.unicef.org/media/111496/file/Nutrition-Strategy-2020-2030.pdf>
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2024). Malnutrición. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/malnutrition>