

CON ACTIVIDADES, JUEGOS Y SERIES ANIMADAS:

# Programa "ComoCambio" promueve la alimentación saludable en los niños

La iniciativa, que se imparte en establecimientos educacionales y cuenta con su propia plataforma digital, ampliará su alcance en 2024, llegando a más de 3 mil estudiantes de Arica a Puerto Montt.

GRACIELA ALMENDRAS

Acercar y promover hábitos de alimentación y cultura saludable en la comunidad es un desafío que moviliza a distintos actores de la industria alimentaria. Por esta razón han surgido iniciativas enfocadas en educar a la población, y que son implementadas en establecimientos educacionales a lo largo de Chile.

Según un estudio realizado por Critería Research y Supermercados Cencosud, más de la mitad de los niños entre 4 y 12 años se autopercibe "en sobrepeso", datos que coinciden con el último Mapa Nutricional de Junaeb realizado en 2020.

Para combatir este escenario surgió en 2021 el programa "ComoCambio", creado por Supermercados Cencosud Chile (Jumbo, Santa Isabel y Spid), que a través de un vínculo comunitario y de una forma entretenida promueve mejores hábitos alimenticios y una cultura saludable en niños de 1º a 4º básico a nivel nacional.

"Como Supermercados Cencosud Chile queremos impulsar y promover la alimentación saludable como un hábito en los niños. Este programa está en línea con nuestro propósito de alimentar con pasión la vida de las personas en cada momento y estamos convencidos de que iniciativas como estas van en camino a contribuir a reducir los índices de obesidad en Chile", comenta Rodrigo Sahr, gerente de Sostenibilidad y Marketing de Supermercados Cencosud Chile.

Con un enfoque propositivo y no restrictivo, el programa tiene su propia plataforma digital (comocambio.com), que cuenta con una sección de juegos y actividades; un espacio con recetas y tips saludables, y una entretenida serie animada estilo sitcom, que ya cuenta con un promedio de 1.8 millones de visualizaciones por episodio.

En 2022, junto a la consultora Actitud Lab, especialista en formación con impacto social y en vínculo comunitario, se creó e implementó el programa presencial "ComoCambio en tu curso!". "Este está alineado al currículum Mineduc y centrado en seis pilares de la cultura saludable, en línea a lo definido por la OMS: convivencia escolar, salud mental, alimentación saludable, vida activa, autocuidado y vida en familia", asegura Sebastián Errázuriz, socio fundador y gerente general de Actitud Lab.

A través de la realización de proyectos, el programa permite acercar a los alumnos a una cultura saludable, iden-



**EL PROGRAMA** con metodología 360° está dirigido a alumnos de 1º a 4º básico y docentes, quienes reciben material, capacitaciones y acompañamiento.

tificando alimentos y conductas beneficiosas para ellos y su entorno. Por ejemplo, cuenta Errázuriz, un desafío que llevan los alumnos a casa es cocinar junto a sus padres una tortilla de zanahoria, con lo que se busca generar espacios de encuentro familiares, y con ellos como agentes de cambio.

En este proceso, los impulsores de la iniciativa también buscan instalar capacidades en los docentes, a través de la entrega de material digital, capacitaciones y acompañamiento en el desarrollo del programa con sus estudiantes.

## CASOS DE ÉXITO

En 2023, "ComoCambio en tu curso!" se implementó en más de 16 establecimientos educacionales del país, llegando a más de 1.600 estudiantes de 1º a 4º básico, quienes aumentaron la elección de alimentos saludables en un 42%. El 90% de ellos afirma que el programa lo ayudó a identificar una colación saludable y el 83% de los padres cuenta que sus hijos mejoraron sus hábitos.

Los equipos de Santa Isabel y Jumbo se han sumado al programa, parti-

cipando en las sesiones de cierre con los estudiantes y profesores, generando un vínculo con la comunidad desde la promoción de la cultura saludable.

"En los resultados del Simce 2023 hemos podido identificar que hubo una mejora significativa en la dimensión de hábitos de vida saludable en gran parte de los establecimientos donde se llevó a cabo el programa", destaca Sebastián Errázuriz.

Desde el Colegio Hispano Americano de Chillán, referente de este proceso, la docente Paulina Aguayo dice que el programa no necesariamente lo llevan a cabo en la asignatura de Ciencias Naturales o Educación Física, puesto que es algo transversal que se puede vincular a las diferentes asignaturas del currículum. "Nos fuimos dando cuenta que de a poco los niños iban captando el mensaje, porque su colación era distinta, porque entre ellos comentaban lo que comían, porque hablaban de actividad física y de qué hacían en sus tiempos libres", cuenta. Tras una enriquecedora experiencia, asegura, este 2024 volverán a participar en el programa.

Por su parte, Juan Romero, director de la Escuela Carlos Pezoa, de Ce-

rrro Navia, donde también se ha impulsado esta iniciativa, destaca que los alumnos han tenido una respuesta muy positiva, una mayor disposición y compromiso con su autocuidado, como preocuparse de traer colaciones saludables. "Es un programa coherente con objetivos de aprendizaje y contenidos en diversas asignaturas; además, con su formato lúdico y entretenido ha tenido mucha aceptación tanto por parte de los alumnos como de profesores, padres y apoderados".

A su vez dice el director, "se reconoce su aporte en la obtención de buenos indicadores de desarrollo personal y social en pruebas estandarizadas como el Simce".

Este 2024, los ejecutores de esta iniciativa esperan sumar 15 nuevos establecimientos educacionales a nivel nacional, con la meta de implementar el programa en más de 30 comunidades escolares de Arica a Puerto Montt, llegando así a más de 3.000 estudiantes.

"Somos conscientes de que generar cambios de hábitos es un desafío de mediano y largo plazo, y para lograrlo queremos seguir sumando más actores para que juntos construyamos un programa de alimentación saludable transversal y que perdure en el tiempo", sostiene Rodrigo Sahr.