

# Una aventura alimenticia

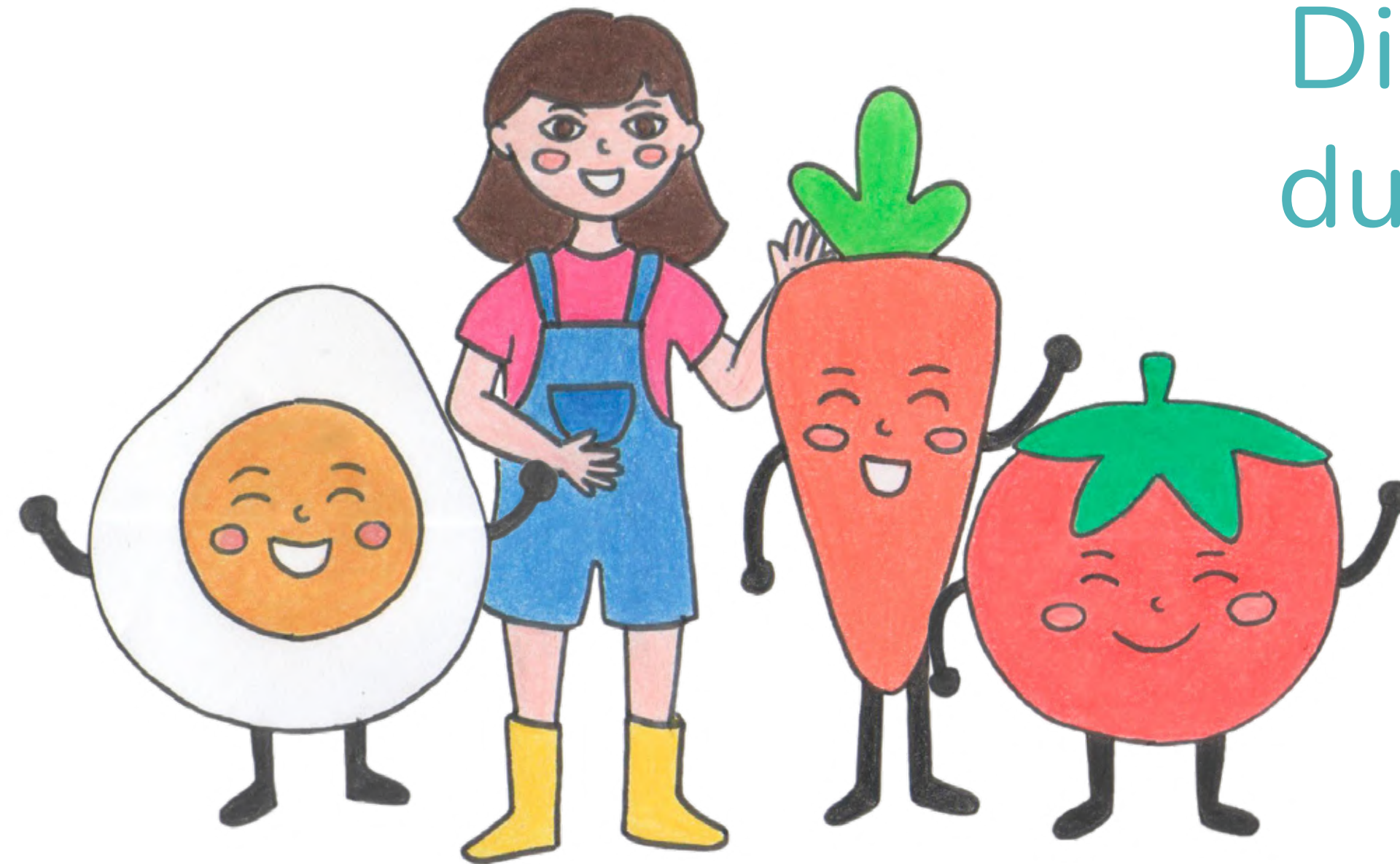
María Fernanda Castro Jaimes



Asesora María del Pilar Alzate  
Diseño de Comunicación Visual  
Énfasis en Diseño Editorial y Diseño de  
Identidad Corporativa y Marca  
Facultad de Creación y Hábitat  
Junio 15 de 2021

# Tema

Distracciones tecnológicas durante la alimentación de los niños.



# Objetivos



## General

Generar bienestar físico y psicológico en los niños a través de herramientas pedagógicas, evitando las distracciones tecnológicas durante su alimentación.

## Específicos

- Identificar cuáles son las motivaciones de los cuidadores al utilizar artefactos tecnológicos como distractores durante la alimentación de los niños.
- Sensibilizar a las familias sobre los riesgos del uso de dispositivos electrónicos en el momento de la alimentación de los niños.
- Generar espacios de construcción personal en el entorno familiar con herramientas pedagógicas evitando el uso de los dispositivos electrónicos.

# Marco de Referencia

## Alimentación infantil

Organización Healthy Children de la Academia Estadounidense de Pediatría (2016)  
Nutricionista Mónica Alexandra Avellaneda Salamanca de la Clínica Universidad de la Sabana

## Dispositivos electrónicos como riesgo en la salud

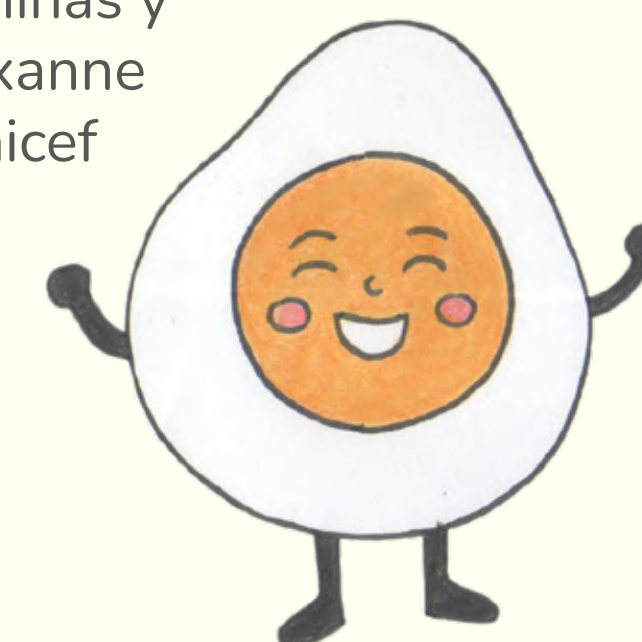
Libro La enfermedad silenciada de la Fundación Vivo Sano de Madrid (2018)  
José Alfredo Contreras Valdés, psicólogo de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM)  
Investigadores e ingenieros de telecomunicaciones J. Wiart y N. Kuster

## Distracciones en la alimentación

Nutricionista Mónica Alexandra Avellaneda Salamanca de la Clínica Universidad de la Sabana (2019)  
Acta pediátrica de México (2017) del Instituto Nacional de Pediatría

## Bienestar físico y psicológico

Profesora y psicóloga Carol Ryff  
Compilación de artículos sobre el bienestar de niños, niñas y adolescentes de Roxanne Castellanos para Unicef



# Metodología

## Metodología de Bruce Archer



### Aportando energía: El desayuno (Fase Analítica):

Búsqueda de referencias, análisis del contexto, encuesta al usuario, entrevistas con expertos, mapeo de actores.



### Activando el metabolismo: El almuerzo (Fase Creativa):

Requerimientos de diseño, moodboard, ideación, benchmarking, bocetación.



### Concluyendo el día: La cena (Fase Ejecutiva):

Validación, prueba de usuario, recomendaciones.

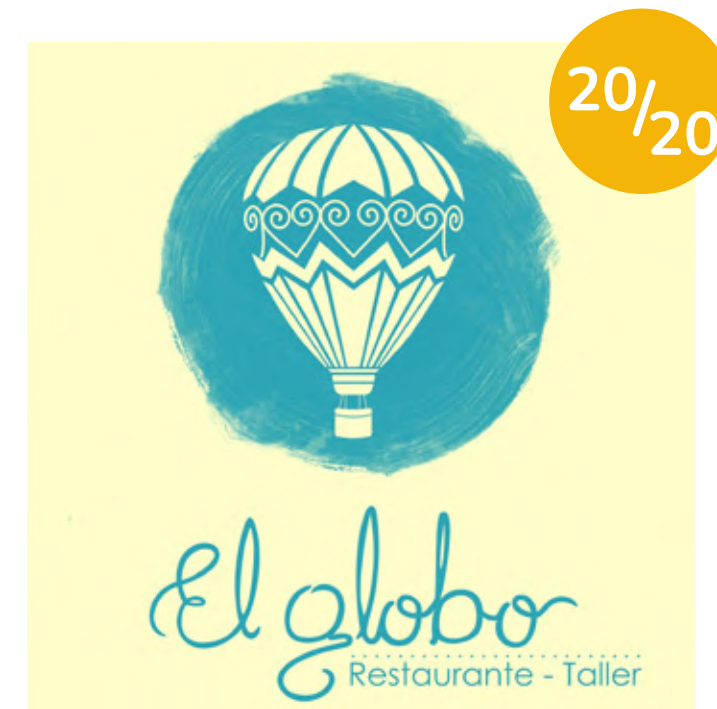
# Benchmarking

Diseño visual

Pedagogía

Interacción o  
experiencia

Sensibilización



Anexo 5: Cuento personalizado



# Benchmarking

## Conclusiones - Insights

- Enfoque en el área pedagógica (mayor puntuación).
- Actividades para el grupo familiar, los padres son orientadores.
- Pretenden educar e informar al orientador, brindan alternativas de actividades, información nutricional y hábitos saludables.
- Diseño visual de cuidadores: imágenes y fotografías, información infográfica, clasificada por grupos y sintetizada.
- Diseño visual de niños: ilustraciones sencillas y limpias, caracterización de personajes (animales o personas), narrativa es a modo de historia o cuento.

# Requerimientos de diseño

## Funcional - Operativo

### Interacción de usuarios

(Orientación, juegos, turnos, participación)

### Funciones indicativas y usabilidad

(Estímulos, textura, objeto fácil de agarrar)

## Tecno - Productivo

### Material resistente

(Plastificación, melamina, cartón)

## Estético - Comunicativo

### Lenguaje amigable y cercano

(Infografía, gráfica simple, jerarquía, retículas, clasificación, elementos identificables)

### Orientación y guías

(Señales, pasos a seguir, gráfica explicativa, flechas, numeración)

### Narración breve y trama sencilla

(Historia, cuento, personificación)

### Elementos dinámicos

(Tipografía legible, gama cromática viva)

### Transmita un mensaje

(Moraleja, canciones, actividad didáctica, taller, juego, elemento físico)







Una aventura alimenticia

Guía para padres  
Sobre el proyecto y uso del kit.

Una aventura alimenticia

Una aventura alimenticia

Una aventura alimenticia  
De 2 a 5 años

Una aventura alimenticia

Una aventura alimenticia

Miércoles

Lunes

Una aventura alimenticia

# Desarrollo del producto

## Individuales de mesa

Para cada día de la semana con los personajes y la narrativa del cuento.

Interacción: niño

## Baberos

Interacción: niño

## Guía para padres

Libro / manual explicativo del kit.  
Interacción: padres

## Cuento

Historia de tres etapas, ilustrado y troquelado.

Interacción: padres

## Empaque lonchera

Interacción: niño

## Títere de guante

Realizado con los 4 personajes del cuento y el barco.

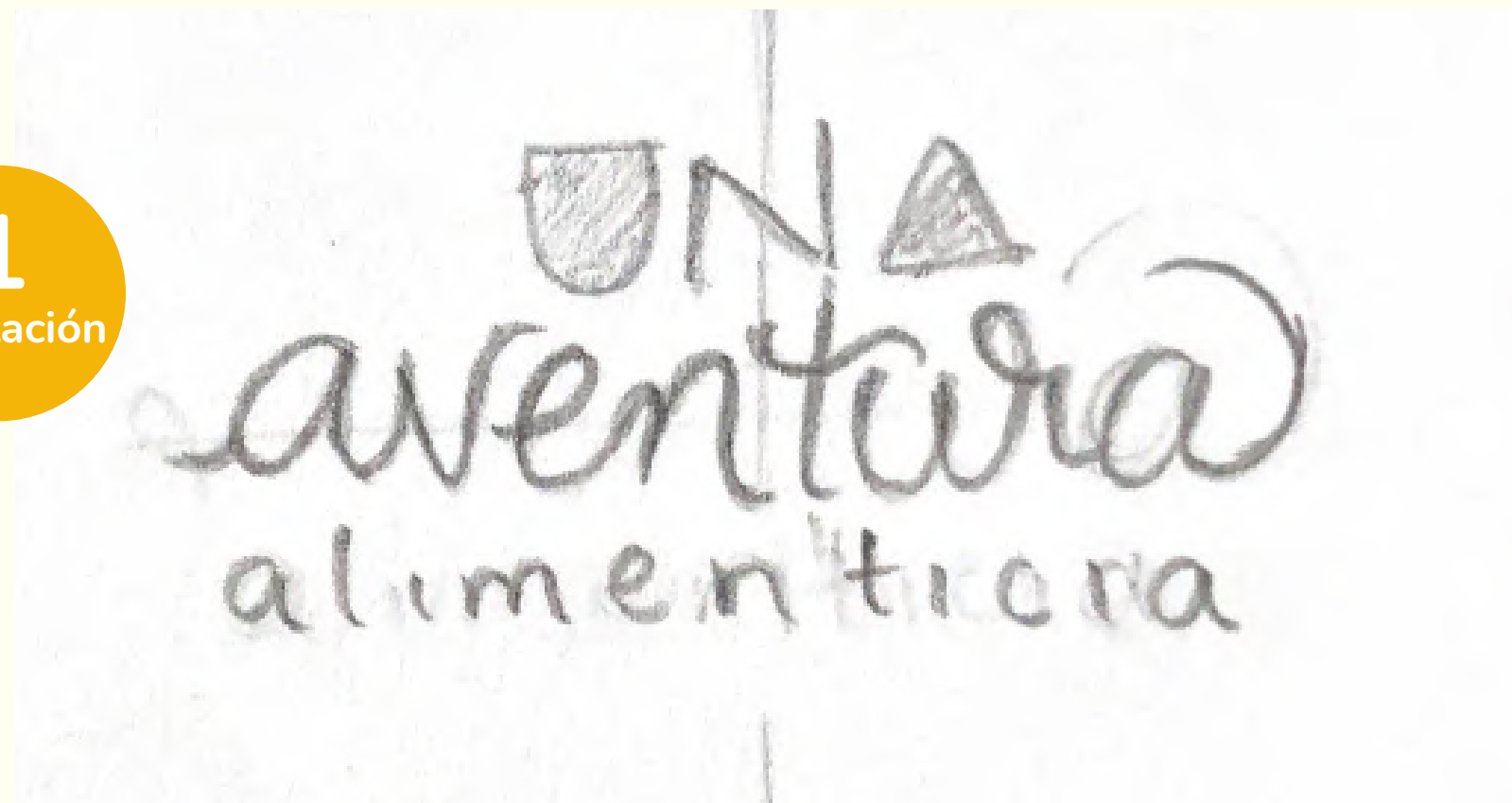
Interacción: padres

## Utensilios de comida

Interacción: niño

# Lettering de logo

1  
bocetación



2  
base

aventura

3  
Vector y  
ajuste  
visual



4  
Positivo y  
Negativo



5  
Versión  
final

Una  
aventura  
alimenticia

## Tipografías

### Nunito

ABCDEFGHIJKLMNÑOPQRSTUVWXYZ  
abcdefghijklmnñopqrstuvwxyz

### Sniglet

ABCDEFGHIJKLMNÑOPQRSTUVWXYZ  
abcdefghijklmnñopqrstuvwxyz

### Quicksand

ABCDEFGHIJKLMNÑOPQRSTUVWXYZ  
abcdefghijklmnñopqrstuvwxyz

## Gama cromática



# Creación de personajes

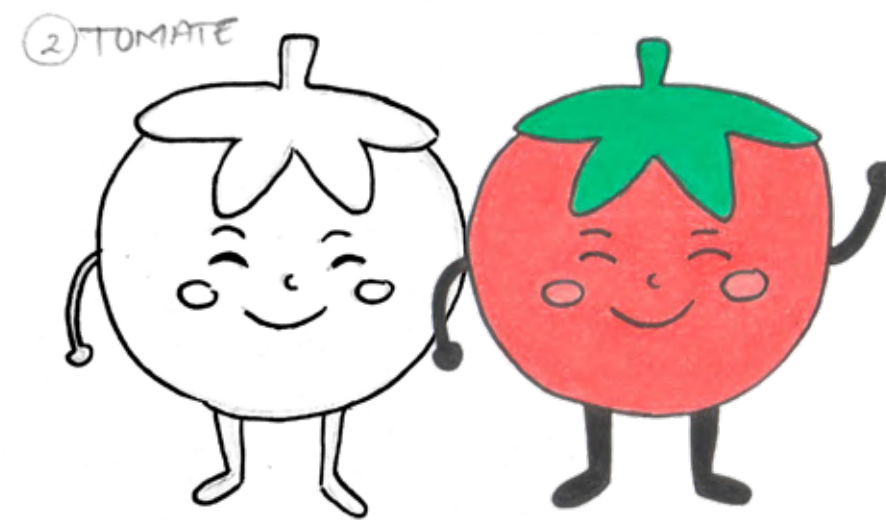
## Juana

Personaje orientador  
Niña de 5 años  
Protagonista



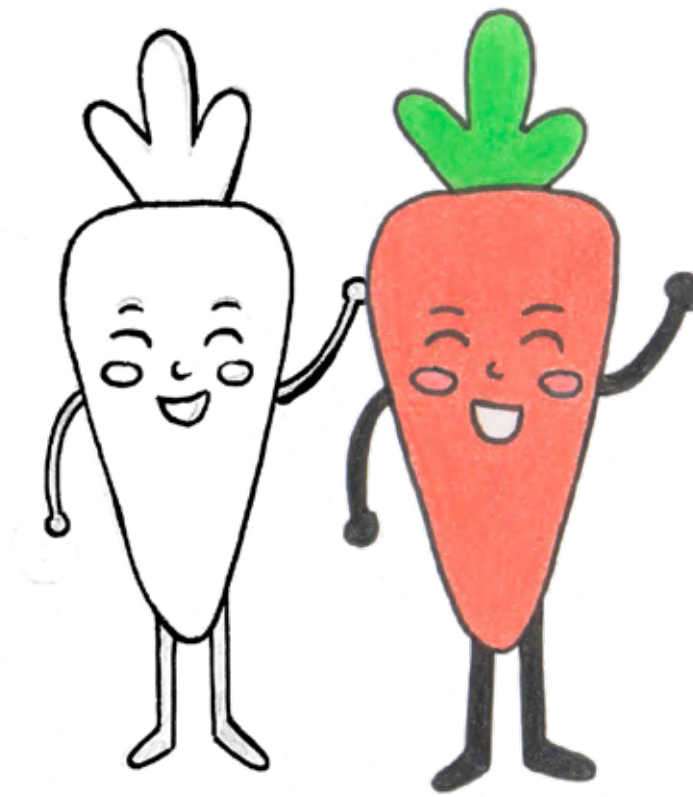
## El guía tomate

Personaje orientador  
Referencia del almuerzo



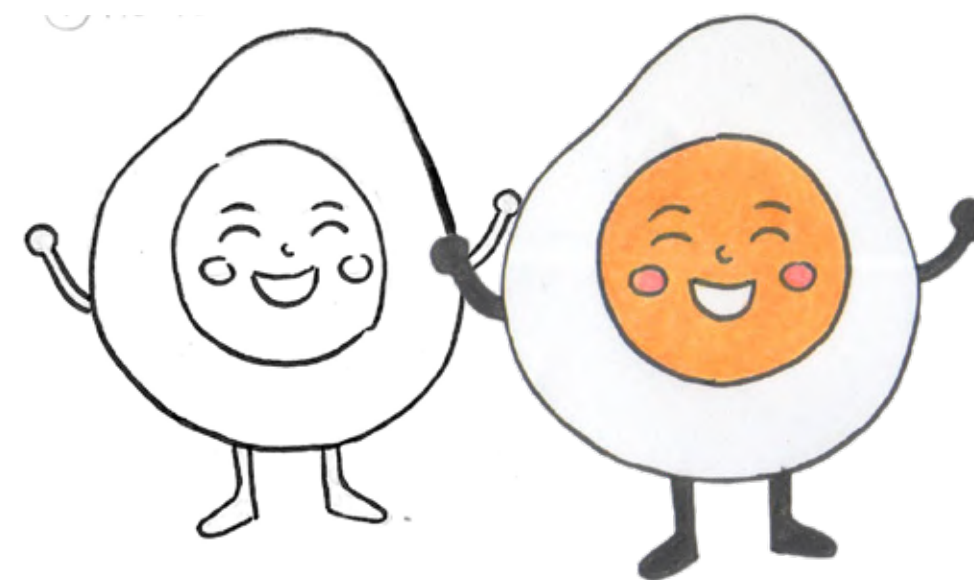
## La guía zanahoria

Personaje orientador  
Referencia de la cena



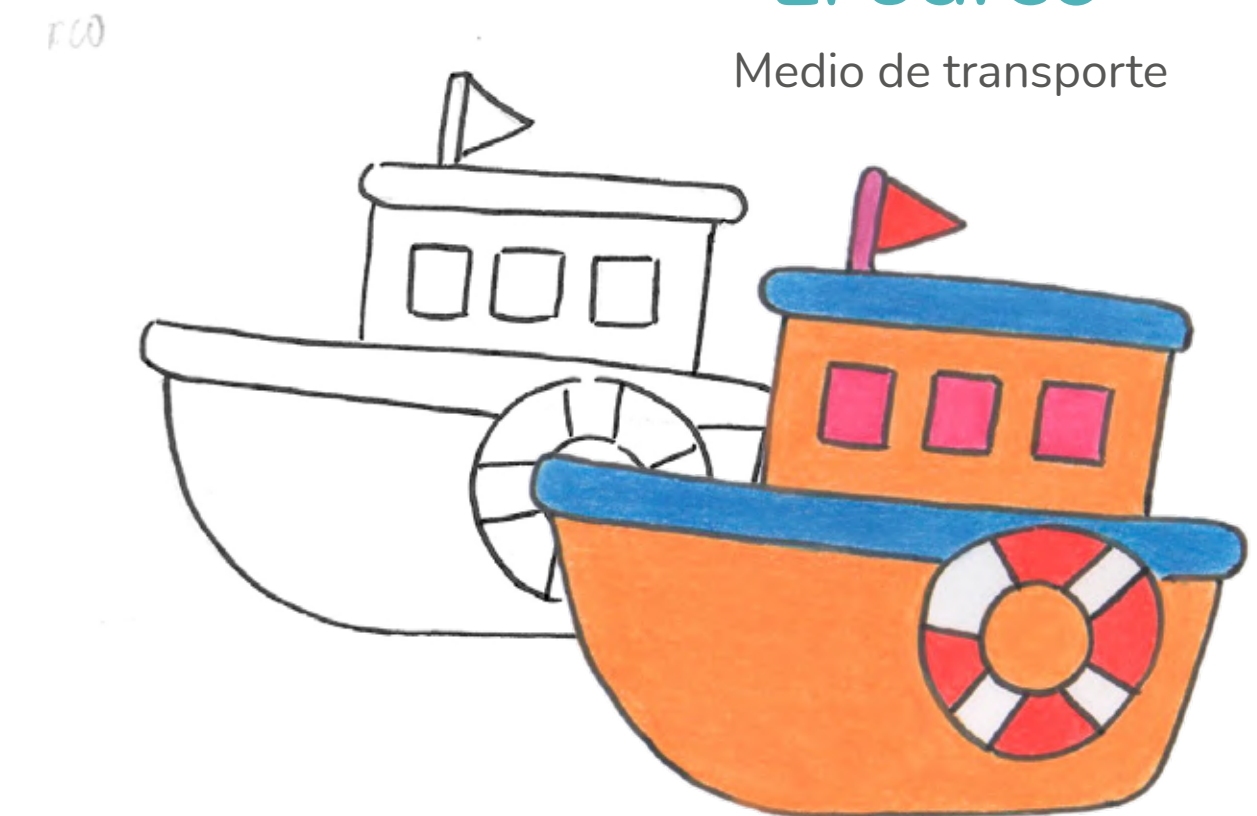
## El guía huevo

Personaje orientador  
Referencia del desayuno



## El barco

Medio de transporte





# Contenido del Cuento

- El cuento contiene tres etapas, cada una se lee en la hora que corresponda (Desayuno, almuerzo, cena) dando una brecha de tiempo para que el niño asimile que son diferentes momentos del día.
- El cuento posee un troquel circular en la parte inferior para que el títere pueda interactuar.

# Estilo ilustrativo





Títere

Una  
aventura  
alimenticia  
De 2 a 5 años



Una aventura alimenticia  
Una aventura alimenticia





Comenzaron a adentrarse a la isla, observando que estaba completamente hecha de comida. Habían árboles hechos de *waffles* con muchas manzanas y fresas, y por el medio pasaba un río de cereales y leche.

Siguieron caminando hasta llegar a una casa hecha de pan. Cuando entraron había una mesa con un banquete servido.

Se encontró con unos árboles de aguacates, un río con muchos peces y un camino hecho de arroz y papas, empezó a seguirlo. Cuando llegó al final vio a un tomate caminando.



Juana fue hacia el tomate y le dijo: —  
Hola, soy Juana, ¿me puedes explicar  
dónde estoy?

El tomate se volteó y le dijo: —Hola,  
te estábamos esperando, estás en la  
isla del almuerzo. Yo soy el tomate,  
seré tu guía y te mostraré unas  
deliciosas comidas.

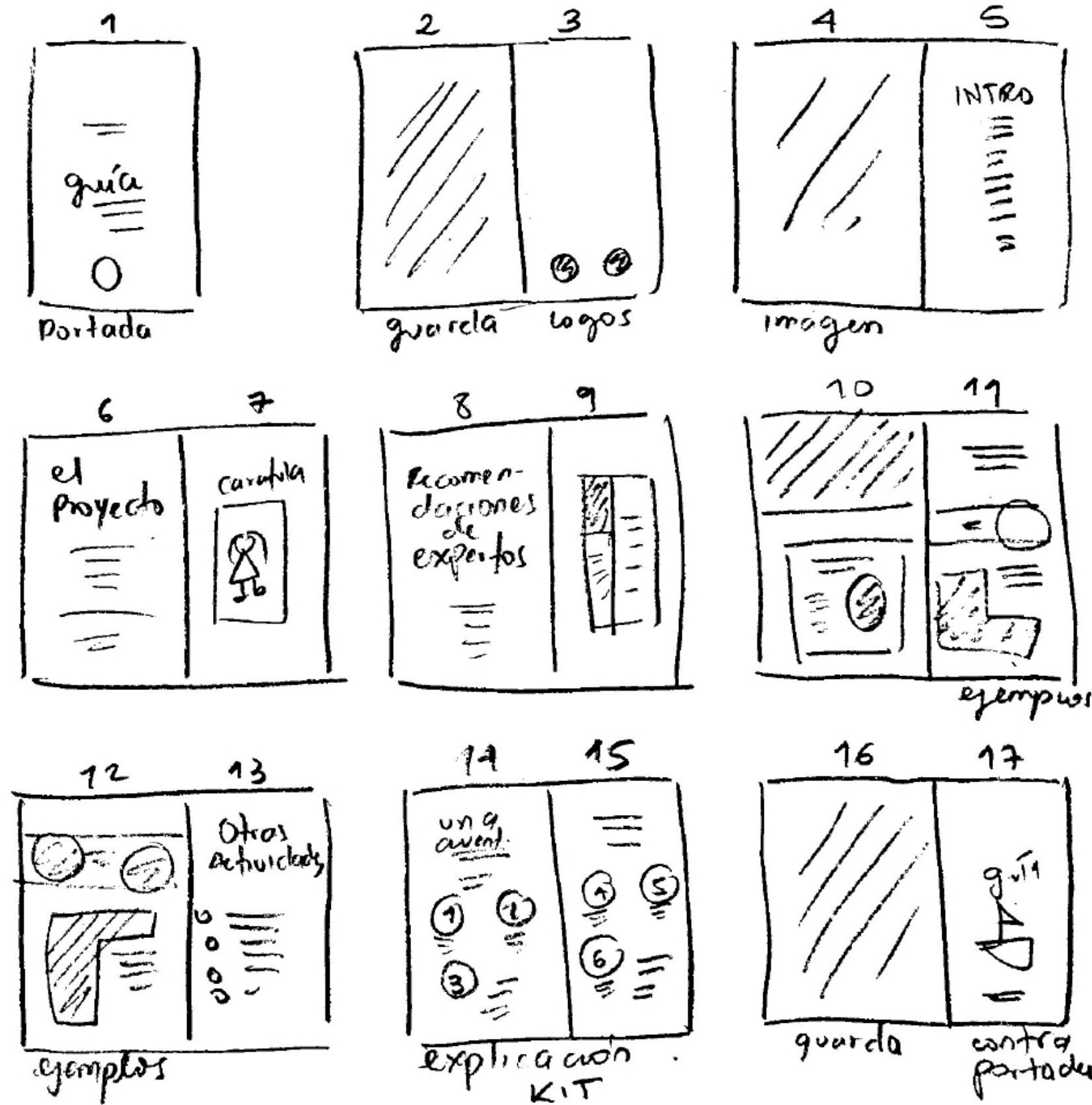




## Empaque: Lonchera

Doble uso, relacionada con la temática, apropiación de los niños.





## Contenido de la guía para padres

- Contiene toda la información relacionada con el proyecto.
- Recomendaciones de expertos (basado en la fase investigativa y entrevistas con expertos).
- Ejemplos de comidas creativas para niños (visual).
- Explicación de uso del kit completo.
- Otras alternativas para realizar con los niños en el momento de la alimentación.



**¿Qué debería realizarse en el momento de la alimentación de los niños?:**

Educar con un buen ejemplo, es decir, no usar dispositivos en la mesa; explicarle al niño los beneficios y la importancia del alimento, hacer del momento una experiencia positiva y de integración familiar, dedicar y disponer del suficiente tiempo para que el niño consuma sus alimentos.

Del mismo modo, establecer el mismo horario, lugar y las mismas rutinas todos los días hacen que el niño haga de este momento un hábito. También, evitar castigar o reprender por ciertos comportamientos.

Y finalmente, servir porciones pequeñas o una porción que sea seguro que el niño la coma en su totalidad; usar canciones, formas, texturas, olores, colores, entre otros elementos llamativos.



Continuación podrás ver ejemplos de formas, texturas y colores en la presentación del menú para los niños.



Las siguientes ideas fueron tomadas de Pinterest. Se utilizan figuras como trozos de fruta para asemejar la rasgos de un animal o una cara.







# Prueba de usuario

## Objetivo:

Comprobar el funcionamiento y usabilidad entre el cuento, la guía y los títeres, además de verificar si las instrucciones de la guía son claras.

**Ejecución:** Presencial.

## Componentes:

Prototipos impresos (guía y cuento) y títere de guante.

## Guión:

1. Entrega de los prototipos a los padres.
2. Presentación oral del proyecto.
3. Mostrar la guía para padres.
4. Socializar los pasos para utilizar el cuento y los títeres.
5. Empezar la dinámica.
6. Servir la comida.
7. Dialogar sobre lo aprendido.



# Prueba de usuario

**Cuidador:** Marcela Lozada  
**Niño:** Jerónimo Moncayo



5  
años

**Cuidadores:** Anthony Trujillo y Paula Loaiza  
**Niña:** Sofía Trujillo



5  
años

# Prueba de usuario

**Cuidador:** Carolina Martínez  
**Niña:** Marian Vidal



**Cuidador:** Sebastián Artistizabal,  
Marcela Trochez  
**Niños:** Cristóbal Aristizabal, 5 años  
Salomón Aristizabal, 2 años



# Conclusiones

- La guía para padres presenta buena legibilidad, las instrucciones son claras y los íconos funcionan correctamente.
- La narrativa del cuento funciona bien tanto para los niños, como para los padres. Es legible, sencillo, fácil de entender y los diálogos llaman la atención.
- El estilo ilustrativo análogo recibió una correcta apreciación por su acercamiento a lo real, ya que contiene muchas texturas y matices, además que los niños identificaron bien los alimentos ilustrados.
- La gama cromática del cuento es viva y variada, los niños la definieron como “deliciosa o apetitosa”.
- Leer el cuento antes de la comida tiene una mejor recordación y aprendizaje en los niños, en vez de leerlo durante. Además, evita que no coman por ponerse a jugar.
- Se consideró que el guante fue un elemento muy práctico.
- El manejo de texturas llamó mucho la atención.

# Recomendaciones

- La ilustración puede integrarse más con los cuadros de texto y la página completa.
- El tamaño del cuento debe ser más grande para que los niños puedan observar correctamente, considerando que estarán a cierta distancia de él. Al igual que el troquel y los títeres.
- Incluir páginas para que los niños puedan pintar.
- Realizar una historia que se pueda leer completa en una sola comida debido a que la narrativa se puede cortar si los niños toman una comida del día fuera de casa o no están con sus padres (jardín).
- Incluir otros personajes en otras historias (niño o niña y alimentos)- títeres.

# Referencias

- (16 de febrero de 2018). Alimentación del lactante y del niño pequeño. Organización Mundial de la Salud. Recuperado de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/infant-and-young-child-feeding>
- Merino, K. O., Valladares, M. V., Elizondo, R. B. (2016). Conducta alimentaria en niños. *Nutrición Hospitalaria*, (33), 1-10
- Domínguez, F. C., Álvarez M. G. (2014). Modificaciones de conductas alimentarias, hábitos alimentarios y apetito en lactantes con desnutrición. *An Venez Nutr*, (27), 1-11
- Prieto, S. M., Gutiérrez, F. O, Jiménez, C. A. (2013). El teléfono celular como distractor de la atención médica en un servicio de Urgencias. *Medicina Interna de México*, (29), 1-10
- (2019) Alimentación en niños. Clínica Universidad de la Sabana. Recuperado de <https://www.clinicaunisabana.edu.co/pacientes/educacionalpaciente/articulos-de-educacion/alimentacion-en-ninos/>
- (04 de junio de 2016). Nutrición Infantil. Organización Healthy Children. Recuperado de <https://www.healthychildren.org/Spanish/healthy-living/nutrition/Paginas/childhood-nutrition.aspx>
- (05 de febrero de 2017). Cómo forman los niños malos hábitos alimentarios. Organización Healthy Children. Recuperado de <https://www.healthychildren.org/Spanish/healthy-living/nutrition/Paginas/how-children-develop-unhealthy-food-preferences.aspx>
- (23 de febrero de 2018). Dispositivos electrónicos. Fundación Vivo Sano. Recuperado de <https://www.vivosano.org/dispositivos-electronicos/>
- (24 de octubre de 2019). Dispositivos electrónicos, ¿peligro o incentivo?. Universidad Nacional Autónoma de México. Recuperado de <https://www.gaceta.unam.mx/dispositivos-electronicos-peligro-o-incentivo/>
- (junio de 2017). Actualidades en alimentación complementaria. *Acta pediátrica de México*. Recuperado de [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0186-23912017000300182](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0186-23912017000300182)
- (julio de 2018). Guías alimentarias basadas en alimentos para mujeres gestantes, madres en período de lactancia y niños y niñas menores de 2 años de Colombia. Instituto Colombiano de Bienestar Familiar. Recuperado de [https://www.icbf.gov.co/sites/default/files/gabasmenor2anos\\_infografia\\_2018.pdf](https://www.icbf.gov.co/sites/default/files/gabasmenor2anos_infografia_2018.pdf)
- (2012). El bienestar infantil desde el punto de vista de los niños. Unicef. Recuperado de [https://www.unicef.es/sites/unicef.es/files/Bienestar\\_Infantil\\_Subjetivo.pdf](https://www.unicef.es/sites/unicef.es/files/Bienestar_Infantil_Subjetivo.pdf)
- Bienestar psicológico de niños, niñas y adolescentes. Unicef. Recuperado de [https://www.unicef.org/cuba/media/2546/file/Libro%20montado\\_DIGITAL\\_bajo%20peso.pdf.pdf](https://www.unicef.org/cuba/media/2546/file/Libro%20montado_DIGITAL_bajo%20peso.pdf.pdf)
- Metodología del diseño. Universidad de Londres. Recuperado de <https://www.guao.org/sites/default/files/biblioteca/Metodologia%20del%20Dise%C3%B1o.pdf>
- (17 de enero de 2013). El mapeo de actores como herramienta visual para el diagnóstico de un programa. ZIGLA. Recuperado de <https://zigla.la/blog/el-mapeo-de-actores-como-herramienta-visual-para-el-diagnostico-de-un-programa/#:~:text=El%20Mapeo%20de%20Actores%20es,los%20resultados%20de%20una%20intervenci%C3%B3n>
- Información sobre la institución Kinder y Maternal Bam Bam. ¿Quiénes somos?. Recuperado de <http://mibambam.edu.co/>
- Aprendiendo a ser papaz. Recuperado de <https://aprendiendoaserpapaz.redpapaz.org/que-encuentra-aca/>
- El globo restaurante. Recuperado de <http://www.elgloborestaurant.com/>
- ¿De dónde vienen los alimentos?. Akros Educational. Recuperado de <https://akroseducational.es/p/de-donde-vienen-los-alimentos/>
- ¿Cómo enseñar nutrición a los niños?. Hacer Familia. Recuperado de <https://www.hacerfamilia.com/nutricion/noticia-ensenar-nutricion-ninos-20151201134852.html>
- Diana come sano. Escuela de alimentación. Fundación Eroski contigo. Recuperado de <https://energiaparacrecer.escueladealimentacion.es/es/recursos/apps/diana-come-sano#main-content>
- Plantilla de la pirámide de Alicia. Recuperado de <https://www.alicia.cat/uploads/news/docs/PIRAMIDE%20CAT.%20CAS.%20ANG-1.pdf>
- (16 de noviembre de 2015). Un cuento educativo para concienciar a los alumnos de la alimentación saludable. Antavillaschool. Recuperado de <https://www.antavillaschool.com/un-cuento-educativo-para-concienciar-a-los-alumnos-de-la-alimentacion-saludable/>
- El gusto de crecer. Aramark. Recuperado de <https://www.elgustodecrecer.es/>
- (20 de enero de 2017). Proyecto para incentivar la motivación en la lectura en 2º de primaria. Universidad Internacional de La Rioja. Facultad de Educación. Recuperado de <https://reunir.unir.net/bitstream/handle/123456789/6105/HOSPITAL%20FORTES%2C%20CARLA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- (2008). Caracterización y análisis del proceso de adiestramiento canino, en la región metropolitana. Universidad de Chile. Recuperado de <http://repositorio.uchile.cl/bitstream/handle/2250/131184/Caracterizaci%C3%B3n-y-an%C3%A1lisis-del-proceso-de-adiestramiento-canino%2C-en-la-Regi%C3%B3n-%20Metropolitana.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- (2021). ¿Niños inteligentes? los niños y los medios digitales. Deutsche Welle. Youtube. Recuperado de [https://youtu.be/\\_5aKUcD5swk/](https://youtu.be/_5aKUcD5swk/) / <https://www.youtube.com/watch?v=xMZ8Seh1BME>

Muchas  
Gracias



Una  
aventura  
alimenticia

**María Fernanda Castro Jaimes**

Diseño de Comunicación Visual  
Énfasis en Diseño Editorial y Diseño de  
Identidad Corporativa y Marca