



**COLEGIO  
DE PROFESIONALES  
EN PSICOLOGÍA**  
DE COSTA RICA



# ORGANIZACIONES PARTE DE LA CAMPAÑA

*del 12 de noviembre al 11 de diciembre, 2019.*



## Patrocinadores



*Compromiso con  
tu bienestar*



# OBJETIVO GENERAL

Desarrollar una campaña informativa que aborde la prevención de la obesidad infantil desde una perspectiva integral y contribuya a crear conciencia sobre los factores psicológicos, emocionales, nutricionales, alimentarios, sociales, familiares y los malos hábitos que contribuyen con esta “pandemia”.



# CREACIÓN DE CONTENIDO

## Construcción de una MATRIZ DE MITOS Y REALIDADES



### Mito

El niño o la niña está a dieta, si baja de peso todo  
estará solucionado.



### Mito

"La comida saludable es aburrida, no es rica."



### Mito

"Si se porta bien le compro..."  
"Hasta que se coma esto lo dejo..."  
"Perdón, no pude llegar a tiempo pero le traje..."



### Mito

"No importa, coma, estamos en vacaciones o en  
una fiesta"  
"Déjelo(a) puede comer lo que quiera, es un  
niño(a)"

Ver: <https://cuidamenutritivamente.com/>



# CONFERENCIA DE PRENSA

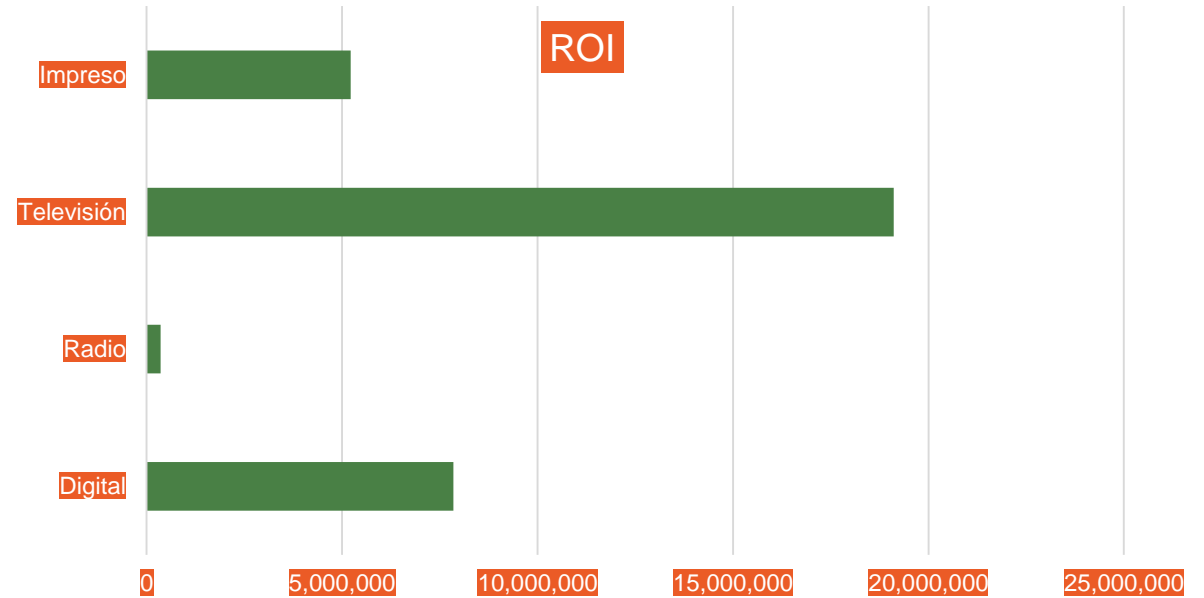
7 MEDIOS DE COMUNICACIÓN  
brindaron cobertura.  
389 reproducciones en Facebook



# PUBLICITY

Monto generado publicación de noticias de la campaña en medios de comunicación que no son publicidad paga.

₡ 27.317.889









NACIONAL

## (Videos) Tres de cada 10 niños ticos menores de 12 años son obesos

Lanza campaña para combatir esta mal que desencadena varias enfermedades

Karen Fernández, 12 noviembre, 2019



**LA TEJA**

Facebook 17 Twitter Instagram

LO MÁS LEÍDO

1. ¿Marta Cerezo le tiró una indirecta a su ex?
2. Niña de 4 años falleció muerta tenía golpes en todo el cuerpo
3. Ylvo Alfaro firma rumores y presenta a la mujer de su vida
4. Rieutas de Santa Cruz: Tiro San Felipe manda a dos hombres al hospital
5. El humorista Roque Ramírez presenta a su nueva pareja

**LA TEJA**  
Activa aquí tu código 00000000

Completa estos pasos y quedaras participando:

1. Completa la trivia

¿Cuál es el personaje de La Teja?

Armando Briones a Chepito Superman

2. Registra los datos

Nacional a Dimes a RTE

Identificación:

Teléfono:

Código Impreso:

3. Regístrate/Ver reglamento

He leído y aceptado el reglamento

Registrar

No premie o castigue a su hijo con comida

Tres de cada 10 niños y niñas menores de 12 años son obesos, según las cifras más recientes del Colegio de Profesores.

La condición se relaciona principalmente a la familia, sumados al sedentarismo.

Por lo que con el objetivo de cambiar la coordinación con el Colegio de Profesores y el Hospital Nacional de Niños.

"Proveer una alimentación variada y balanceada a los niños, sin embargo, sabemos que es saludable.

Por esto, la campaña es de gran valor para que estén fomentando conductas sanas a la



MEJORES DE 12 AÑOS

## 3 de cada 10 niños tienen obesidad

Jessica Quesada 12 November 12, 2019 4:21 pm

DESENCADENA PROBLEMAS DE DIABETES E HIPERTENSIÓN



Estilos de vida saludables. Con fines ilustrativos (Fotostudent)

(CRHoy.com) Un niño "gordito" no es síntoma de un niño sano de hecho, ese es uno de los mitos relacionados con la obesidad y malos hábitos de vida.

Según datos suministrados por los Colegios Profesionales en Psicología de Costa Rica y Profesionales en Nutrición, 3 de cada 10 menores de 12 años sufren de obesidad y están propensos a sufrir diabetes, hipertensión y hasta cáncer.

Con el fin de reducir esa cifra y desmitificar otras informaciones, como que la comida saludable es cara y aburrida, este lunes se lanzó la campaña "Cuidame Nutritiva-mente", que tiene como objetivo brindar información certera y adecuada sobre cómo prevenir y tratar los casos de obesidad infantil de manera integral, tomando en cuenta factores nutricionales, sociales, hábitos familiares, y componentes tanto psicológicos como emocionales.

Ver más | Escuelas con mayor obesidad infantil se unen a programa saludable

Norma Meza, Presidenta del Colegio de Profesionales en Nutrición, explicó que "proveer una alimentación variada y balanceada debe ser responsabilidad de padres, madres y cuidadores de niñas y niños; sin embargo, sabemos que existe una desinformación sobre lo que entendemos como hábitos saludables. Por esto, la campaña es de gran valor para acercarnos a las familias y ayudarlas a mejorar la manera en la que están fomentando conductas sanas a la hora de comer".

Estas son algunas de las recomendaciones de los expertos para mejorar la salud de toda la familia:

- Preparar alimentos en casa siempre que sea posible e incluir a los niños y niñas en la preparación de los mismos.
- Ir a la feria en familia y realizar el menú familiar con recetas sencillas y rápidas.
- Fomentar el consumo de agua.
- Comer siempre en la mesa y evitar los dispositivos electrónicos.
- Respetar los tiempos de comida.
- No obligar al niño a comer: respetar sus señales de apetito y saciedad.
- No hacer mención del peso en casa.
- Evitar los excesos.
- La obesidad infantil debe ser tratada de manera integral desde la nutrición y la psicología.
- Hacer ejercicio en familia.

También es importante hacer un abordaje emocional, pues en muchas ocasiones comer en grandes cantidades tiene que ver con problemas como ansiedad o depresión.

## Tres de cada diez escolares son obesos en Costa Rica

Karla Benquero karlaquero@larepublica.net | Miércoles 12 noviembre, 2019 11:05 am



Elaboración propia/La República

Facebook Twitter WhatsApp

En el país, tres de cada diez niños menores de 12 años padecen obesidad.

Ante el aumento de la obesidad infantil en el país, se lanzó la campaña "Cuidame Nutritiva-mente", con la que se pretende erradicar los malos hábitos en la alimentación, el sedentarismo y mitos que tienen las familias costarricenses sobre el concepto de vida saludable.

Lea más: El 34% de escolares tiene sobrepeso o está obeso

Entre esas creencias que busca erradicar la campaña se encuentra creer que un niño "gordito" es sano, que la comida saludable es cara y aburrida, o que la obesidad es únicamente un asunto relacionado con el peso.

Además, se promoverán algunas de estas acciones para que las familias las incorporen a su vida diaria y las conviertan en buenos hábitos:

-Preparar alimentos en casa siempre que sea posible e incluir a los niños en la preparación de los mismos

-Ir a la feria en familia y realizar el menú familiar con recetas sencillas y rápidas

-Fomentar el consumo de agua

-Comer siempre en la mesa y evitar los dispositivos electrónicos

-Respetar los tiempos de comida





# EQUIPO DE VOCERAS EN MEDIOS DE COMUNICACIÓN



# PLATAFORMAS DIGITALES

## SITIO WEB

CREATED NOV 14, 2019, 1:48 AM | ComDigital

Cuidame Nutritivamente

<http://www.cuidamenutritivamente.com/>

[bit.ly/33LOFcF](http://bit.ly/33LOFcF)

COPY

SHARE

EDIT

1,208  
TOTAL CLICKS

1208  
visitas

WEEK OF OCT 27

WEEK OF DEC 8

<https://cuidamenutritivamente.com/>

  
**CUIDAME**  
**NUTRITIVA-MENTE**

≡ Menú



### Campaña Cuidame Nutritivamente

Nuestro propósito es informar a los padres, madres y cuidadores de niñas y niños sobre la importancia de brindarles



# PLATAFORMAS DIGITALES

## PUBLICACIONES EN FACEBOOK



Alcance  
419 654 personas

Interacción  
9 323

Grado de vinculación  
2.22 %





# PLATAFORMAS DIGITALES

## PUBLICACIONES EN FACEBOOK



La comida en sí no es divertida o aburrida, lo importante es que los niños la disfruten y se involucren en su preparación.

**CUIDAME**  
NUTRITIVA-MENTE



Los adultos deben identificar las señales de saciedad y de hambre en los niños.

**CUIDAME**  
NUTRITIVA-MENTE



Los niños con problemas de peso necesitan padres que se sientan responsables, no culpables.

**CUÍDAME**  
NUTRITIVA-MENTE



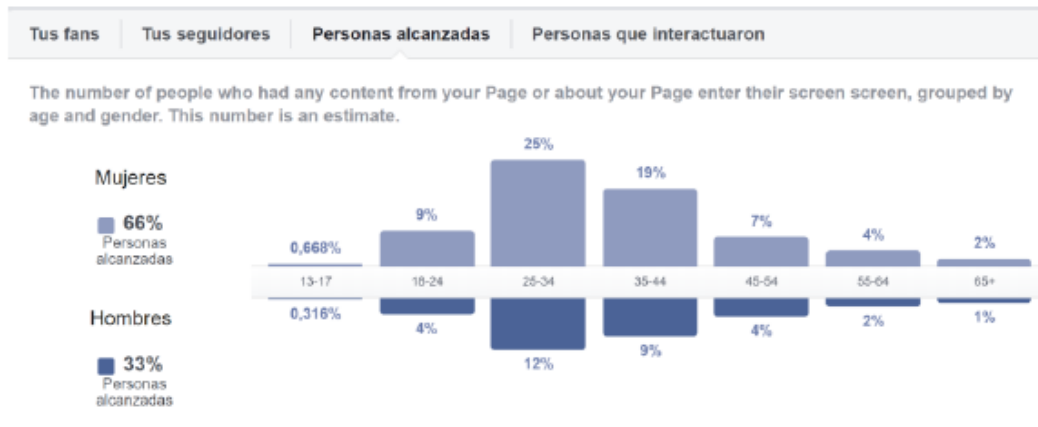
6265 me gusta

1068 comentarios

1990 compartidos

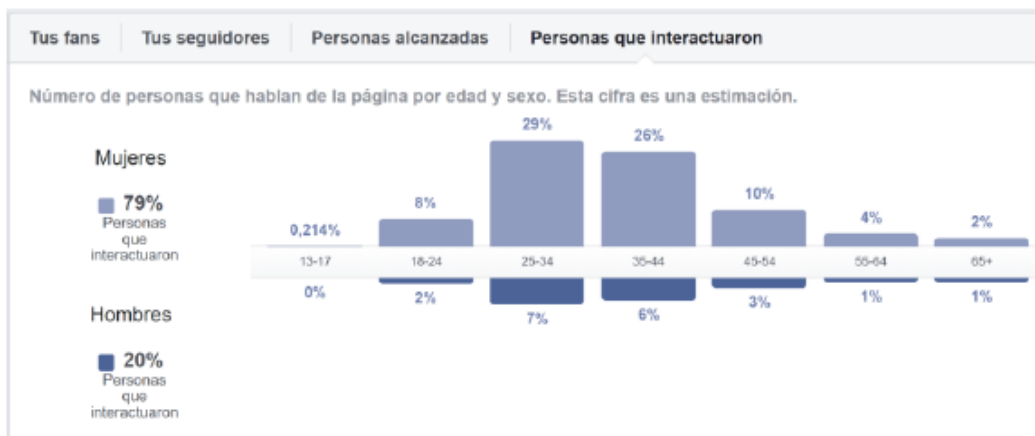


# AUDIENCIA EN FACEBOOK



El 66% de la audiencia son mujeres y principalmente en edades entre 25 y los 44 años.

Por su parte quienes interactúan con el contenido es el 79% son mujeres entre los 25 y los 54 años.





# WEBINAR EN FACEBOOK



Más de 5 mil reproducciones y  
más de 12 personas alcanzadas.

Ver: <https://bit.ly/2TntY3P>



# JORNADA INTERDISCIPLINARIA SOBRE OBESIDAD INFANTIL

Sábado 07 de diciembre.

41 personas profesionales  
participantes en  
Psicología y Nutrición.



**CUIDAME**  
**NUTRITIVA-MENTE**

**Jornada Interdisciplinaria  
sobre Obesidad en la Infancia**

Un abordaje integral desde  
la Psicología y la Nutrición.





**COLEGIO  
DE PROFESIONALES  
EN PSICOLOGÍA**  
DE COSTA RICA

