

# ALIMENTACIÓN SALUDABLE

## BUSCADORES DE RESPUESTAS

### Investigadores

GONZALES MONTAÑEZ ELKIN JAVIER

SIERRA CAMPEROS LEYDI XIOMARA

CAMPEROS RIVERO DARLY JANUARY

RAMIREZ PARADA RUBY BRISLEY

VILLAMIZAR MORA MARITZA YANETH

MALDONADO CAMARGO EDILIA

LOPEZ PEÑA DIANA

RANGEL RIVERO JESICA JASMIN

VANEGAS SOCHA LESLY ALEXANDRA

RIVERO VERA JOSE EUCLIDES

GAMBOA CARVAJAL CRISTIAN YORDANY

SANTAFE CHONA DIANA MARCELA

GAMBOA CARVAJAL ANGEL YAMID

GARCIA GELVEZ ERIKA

GONZALES MORA YORMAN LEONEL

SOLER SANTAFE YANID YUDEIKIS

### Co Investigadores

Doris Yolanda Vera

**I.E Colegio San Bernardo – Toledo**

## Resumen

En la presente investigación se buscó conocer si la ración alimenticia recibida por los estudiantes de la IE San Bernardo y sus familias en el hogar es adecuada en cuanto al valor nutricional para que su desarrollo sea óptimo y pueda marcar la diferencia entre una vida sana y el riesgo de sufrir enfermedades. Consideramos importante llevar a cabo la investigación por que se puede crear cultura para adquirir buenos hábitos alimenticios. Con el estudio se pretende llegar a identificar por qué el estado de ánimo y el bajo peso de algunos estudiantes ya que es muy regular.

## Introducción

Las razones que motivaron la elección del tema de investigación fue principalmente el conocer los hábitos alimenticios de los estudiantes del IE san Bernardo y ls estados de ánimo que se producen al momento de ingerir alimentos.

Los antecedentes encontrados referentes al tema de investigación fueron:

- “Evaluación de los hábitos alimentarios de una población de estudiantes universitarios en relación con sus conocimientos nutricionales”. A. Montero Bravo, N. Úbeda Martín y A. García González. Departamento de Nutrición, Bromatología y Tecnología de los Alimentos. facultad de Farmacia. Universidad San Pablo-CEU. Madrid. España. El objetivo de este trabajo ha sido el evaluar si los hábitos alimentarios y de otros estilos de vida se comportan de acuerdo a los conocimientos que se tienen sobre nutrición y dietética.
- “Características y explicaciones de los hábitos de salud de los jóvenes”. Javier Álvarez & Miguel López. Se realizó un estudio correlacional sobre los hábitos de salud (HS) con 721 estudiantes de preparatoria. De entre los resultados obtenidos sobresalen la contradicción entre las actitudes, las intenciones y las conductas reales, tanto en lo referente al ejercicio como a la dieta en ambos sexos.

- **Conformación Grupo de Investigación**

Nombre	Edad	Curso
Elkin Javier Gonzales	17	Once
Leidy Xiomara Sierra	16	Once
Darly January Camperos	15	Once
Ruby Brisley Ramirez	16	Once
Maritza Yaneth Maldonado	16	Once
Edilia Maldonado Camargo	17	Once
Diana Lopez Peña	16	Once

Jesica Rangel Rivero	16	Once
Lesly Vanegas Socha	16	Once
Jose Rivero Vera	16	Once
Cristian Gamboa Carvajal	17	Once
Diana Santafe Chona	16	Once
Angel Gamboa Carvajal	17	Once
Erika Garcia Gelvez	17	Once
Yorman Gonzalez Mora	16	Once
Erika Garcia Gelves	19	Once
Yorman Gonzalez Mora	16	Once
Yanid Soler Santafe	19	Once

**Semillero de Investigación: Buscadores de Respuestas**

**Logo:**



**Lema:** Alimentación saludable.

**Fotografía:**



## **La Pregunta como punto de partida.**

La pregunta seleccionada por el grupo de investigación fue: los alimentos que consumen los estudiantes de los grados sextos y séptimos de la institución educativa San Bernardo ¿Aportan los nutrientes necesarios para su crecimiento y desarrollo nutricional?

## **El Problema de Investigación.**

La ración alimenticia recibida por los estudiantes y sus familias en el hogar es adecuada en cuanto al valor nutricional para que su desarrollo sea óptimo y pueda marcar la diferencia entre una vida sana y el riesgo de sufrir enfermedades. Es importante llevar a cabo la investigación por que se puede crear cultura para adquirir buenos hábitos alimenticios. Con el estudio se pretende llegar a identificar por qué de los estados de ánimo y el bajo peso de algunos estudiantes que es muy regular.

Trayectoria de la indagación

Método de Investigación: Descriptiva

Población: Estudiantes de grado sexto y séptimo de la IE Colegio San Bernardo del municipio de Toledo

Instrumentos de Recolección de Información: Toma de datos de talla y peso de la muestra seleccionada. Encuesta.

## **Recorrido de las trayectorias de Indagación**

Se aplicó encuesta a los estudiantes de grado sexto y séptimo de la IE San Bernardo ya que las edades de los estudiantes se encuentran en pleno nivel de desarrollo y la importancia de la alimentación es vital. A esta muestra de estudiantes se le tomaron datos pertinentes respecto a la talla y peso.

## **Reflexión/ Análisis de Resultados**

Se realizó una encuesta a los estudiantes de grado sexto y séptimo de la institución con el fin de determinar el conocimiento que tienen acerca de tener una buena alimentación y algunas conductas alimentarias específicas.

La encuesta se divide en 3 aspectos generales: Conocimientos en conductas alimentarias, prácticas en conductas alimentarias y actitudes en conductas alimentarias.

Pregunta 1.1: alimentos que contienen mayor aporte nutricional. Frutas y verduras 62.16%; carne, pollo y pescado 18.91%; dulces y confites 2.7%; arroz, papa y yuca 10.81%; todos los anteriores 5.40%.

Pregunta 1.2: alimentos considerados perjudiciales para el desarrollo y crecimiento. Golosinas 29.72%; gaseosas 24.32%; galletas 5.40%; frutas y verduras 26.08%; todos los anteriores 5.40%.

Pregunta 2.1: alimentos comprados en la cafetería del colegio. Golosinas 4.34%; gaseosas 13.04%; galletas 4.34%; frutas 13.04%, pasteles 26 %, churros 13.04%; jugos artificiales 15.21%; Todas las anteriores 4.34%

Pregunta 2.2 Preparaciones usadas durante los tiempos de comida. Frituras 17.85%; guisos 17.85%; al vapor o cocido 10.71%; al horno 7.14%; todas las anteriores 46.24%.

Pregunta 2.3: adición de salsas industrializadas a las comidas. Si 61.53%; no 38.46%.

Pregunta 3.1 factores al momento de comprar alimentos. Precio 21.42%; Valor nutricional 21.42%, preferencias 3.57%; necesidad 10.71%; todas las anteriores 10.71%, ninguna de las anteriores 10.71%; No sabe / No responde 21.42%.

Pregunta 3.2: Aspectos tenidos en cuenta al momento de consumir un alimento. Educación recibida por docentes 3.84%; Información en la etiqueta del alimento 57.69%; todas las anteriores 11.53%; ninguna de las anteriores 3.84%; no sabe / no responde 26.92%.

Pregunta 3.3: Preferencia y rechazo frente a los alimentos enunciados. Verduras preferencia 80.76 %, rechazo 19.24%; chocolates preferencia 61.53 %, rechazo 38.46% ; frutas preferencia 100 %; ponqués preferencia 91.66 %, rechazo 8.33%; espagueti preferencia 91.66 %, rechazo 8.33%; galletas preferencia 88 %, rechazo 11%; pasteles preferencia 56 %, rechazo 44%; hamburguesas preferencia 56 %, rechazo 44%; bocadillos preferencia 83.33 %, rechazo 16.66%; sopas preferencia 66.66 %, rechazo 33.33%.

Pregunta 3.4: manifestaciones al momento de consumir alimentos. Hambre 46.42%; aburrimiento 3.57%; ansiedad 21.42%; felicidad 25%; ninguna de las anteriores 3.57%; No sabe / no responde 14.28%.

En cuanto a las medidas de talla y peso se encontró que los estudiantes se encuentran por debajo del I.M.C normales para las personas de su edad.

## **Conclusiones**

Como estrategia pedagógica la investigación presenta ventajas tales como el permitir que los estudiantes partan de sus intereses, necesidades e inquietudes para abordar situaciones de su realidad y contexto, lo que hace que para los estudiantes tenga mayor sentido, despertando en ellos características propias de un investigador como curiosidad, pensamiento crítico, espontaneidad, etc.

En el análisis de la información recogida mediante la encuesta respondida por los estudiantes en cuanto a los alimentos que contienen mayor aporte nutricional fueron las frutas y verduras, los alimentos que se consideran perjudiciales para el adecuado desarrollo son las golosinas, que los alimentos más comprados en la cafetería de la institución son pasteles y gaseosas, las preparaciones usualmente realizadas en casa son frituras, guisos y cocidos al vapor, el adicionar salsas a los alimentos es una costumbre común en los estudiantes, que los factores que determinan al momento de comprar alimentos son el precio y el valor nutricional y se tiene en cuenta la información suministrada en la etiqueta del producto, al momento de consumir alimentos los encuestados afirman manifestar hambre y ansiedad.

En la lista de alimentos presentada a los encuestados para determinar la preferencia y el rechazo frente a estos, los alimentos que más aceptación tiene son las frutas, los

ponqués y los espaguetis. Los más rechazados fueron las hamburguesas, los chocolates y las sopas.

La charla dada por la nutricionista Lizeth Leonela Vera Mora impactó a la comunidad pues cambio algunos paradigmas respecto a la alimentación sobre todo en lo relacionado con dulces , harinas, grasas.

Al finalizar la charla se dio una degustación de ensalada con verduras saludables lo que motiva a los estudiantes y familiares a implementar alimentos saludables en su alimentación cotidiana.

### **Bibliografía**

Se utilizan páginas web ya que no se encontró información bibliográfica actualizada en este aspecto.

<http://www.alimentacionsana.net/>

[http://kidshealth.org/parent/en\\_espanol/nutricion/habits\\_esp.html](http://kidshealth.org/parent/en_espanol/nutricion/habits_esp.html)

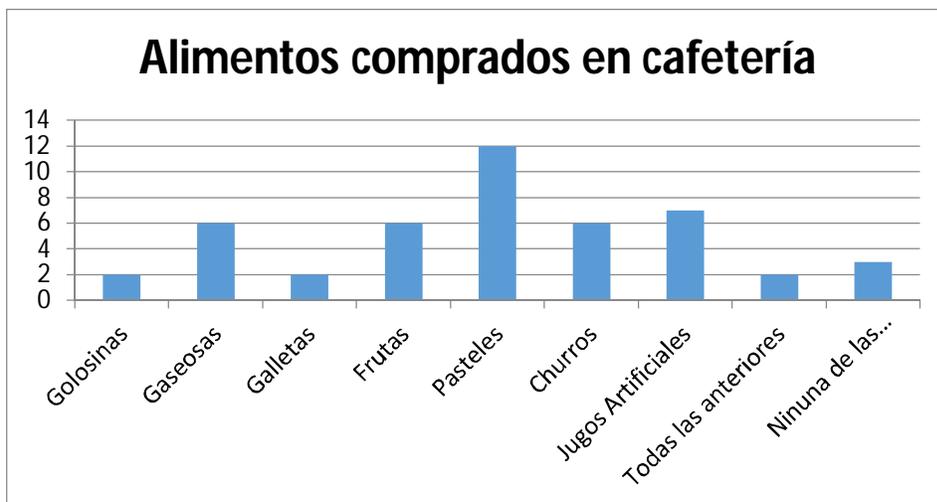
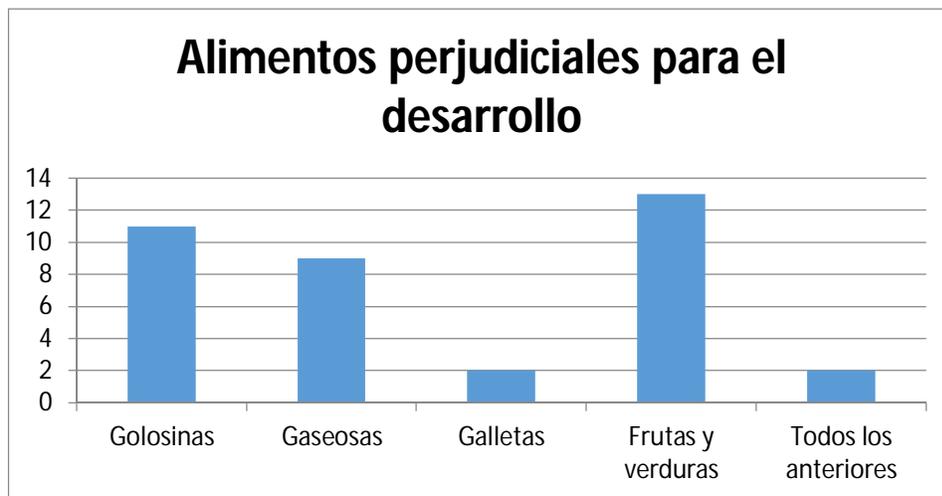
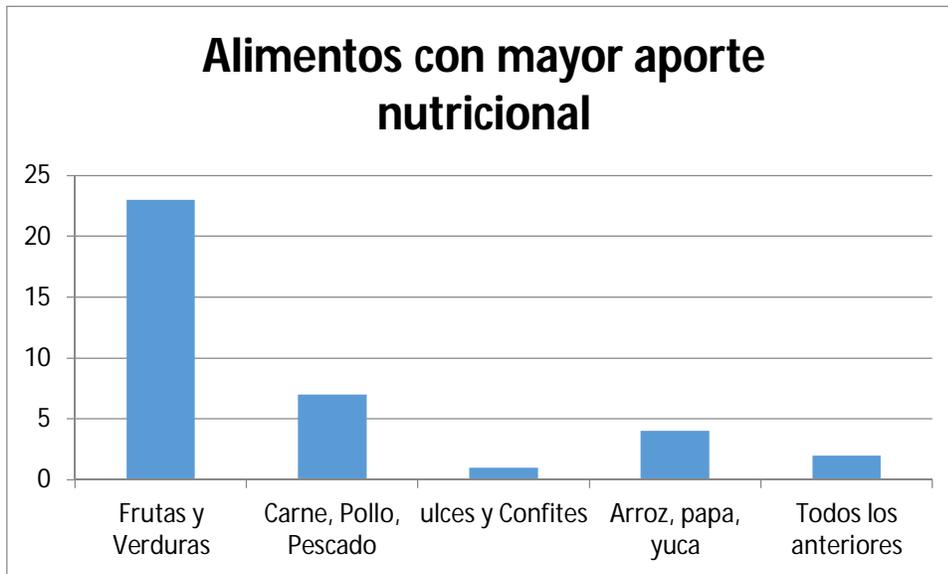
<http://www.sanitas.es/sanitas/seguros/es/particulares/biblioteca-de-salud/dieta-alimentacion/nutricion/alimentacion-saludable.html>

### **Agradecimientos**

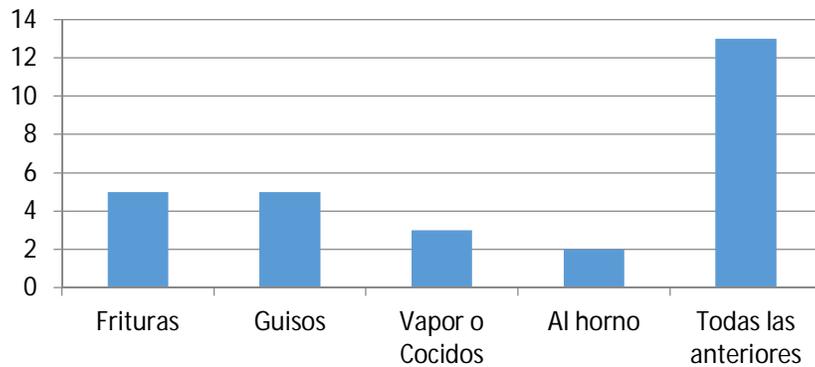
Agradecimientos especiales a la comunidad educativa del IE Colegio San Bernardo, especialmente a los estudiantes de once grado quienes dejan una información valiosa a los estudiantes que siguen en su proceso de formación biológico y académico. A la comunidad Enjambre por permitirnos adquirir un nuevo conocimiento y mostrarles a los estudiantes la importancias de la investigación.

## Anexos

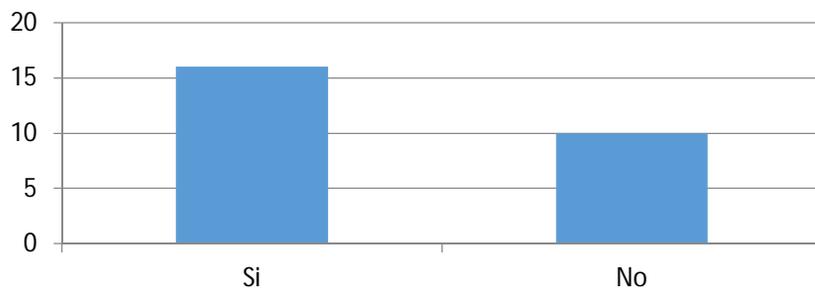
### Tabulación Encuesta



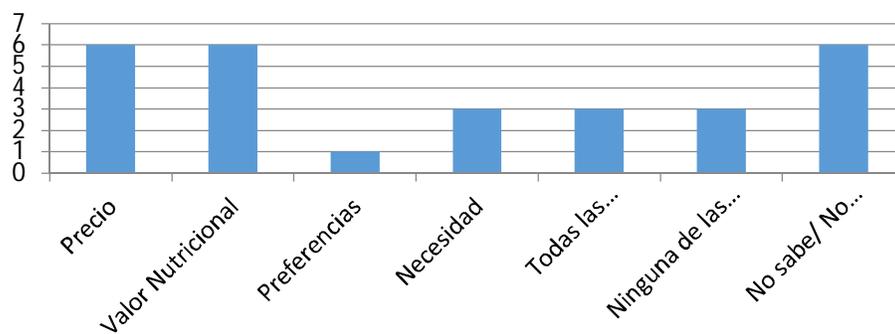
## Preparaciones en casa de comidas



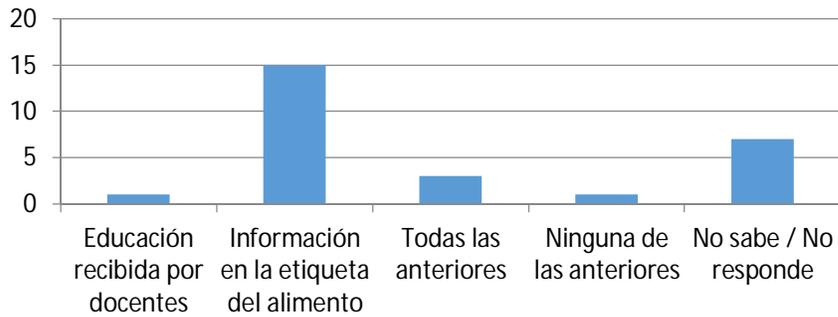
## Adición de aderezos industrializados



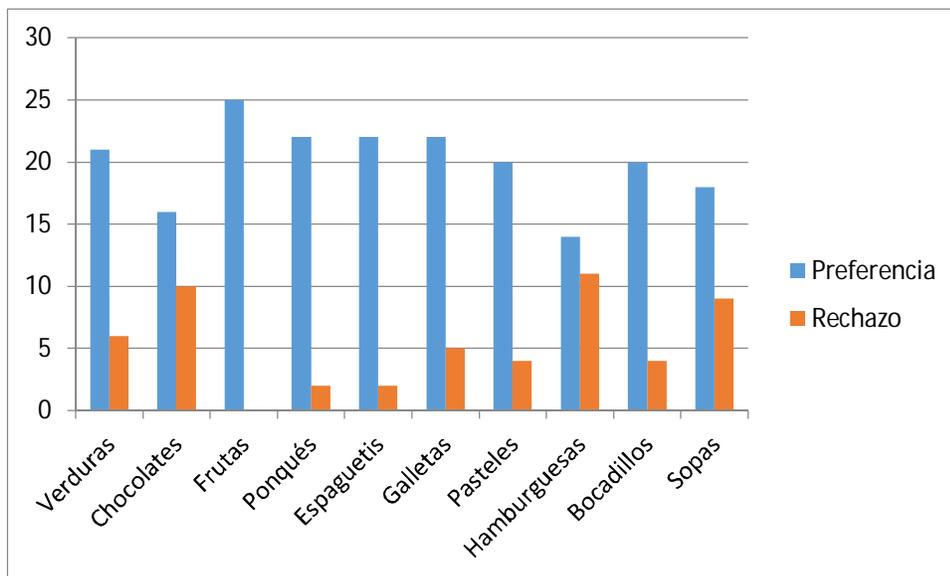
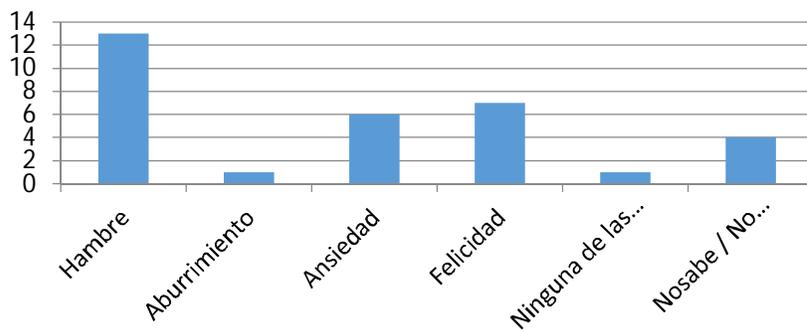
## Factores al momento de comprar alimentos



## Aspecto que se tiene en cuenta al momento de consumir alimentos



## Manifestaciones al momento de consumir alimentos





Toma de Medidas de peso y talla



Aplicación de encuestas



Charla con la  
nutricionista Lizeth  
Leonela Vera Mora



Degustación de  
Ensalada con verduras