

SON NUTRITIVAS LAS LONCHERAS QUE CONSUMIMOS LOS ESTUDIANTES DEL COLEGIO LA PRESENTACIÓN



NOMBRE DEL GRUPO DE INVESTIGACIÓN:

LONCHERIN

Investigadores:

SOFÍA BECERRA BECERRA

VALENTINA GARCÍA

ALIXIMENA QUINTERO NAVARRO

LAUREN ISABELA PÉREZ RUEDAS

TATIANA BOHÓRQUEZ SÁNCHEZ

DIEGO ALEJANDRO CARRILLO ARENAS

ISAAC SANTIAGO FERREZ ARÉVALO

YARITHCRISTINA ORTEGA MACGREGOR

MARIA JULIANA VEGA NAVARRO

SHEILA MARIANA QUINTERO ANGARITA

ISABELA CONDE PORTILLO

SERGIO ANDRES GUERRERO PACHECO

LUNA JULIANA DURAN CORONEL

ABEL SANTIAGO GOMEZ LOPEZ

ISABELLA QUINTERO MANZANO

LUNA MARIA PRADA CRIADO

VALENTINA LARGO RESTREPO

MARIANA CAMPO NAVARRO

JUAN DIEGO MENECEZ PACHECO

SANTIAGO RUEDAS DURAN

ISABELLA CONDE PORTILLO

SARA VALENTINA VARGAS DURAN

Co Investigadores:

CARMEN ELENA TORRES PEREZ

COLEGIO LA PRESENTACION - OCAÑA





RESUMEN

El presente proyecto consiste en un trabajo investigativo, realizado por el grupo de investigación “**LONCHERIN**” con el apoyo y dirección del PROYECTO ENJAMBRE, sobre si son saludables las loncheras que consumen los estudiantes de la Primaria Presentación del municipio de Ocaña, donde se trabajó con los estudiantes de Transición A, primero A, segundo A, tercero A, cuarto A y quinto A, aplicando una metodología abierta y participativa.

El tipo de metodología utilizada fue descriptiva y los instrumentos aplicados fueron las entrevistas, encuestas, observación directa, relatos orales, donde los resultados permitieron conocer que los estudiantes de la institución en un gran porcentaje están consumiendo en sus descansos escolares, alimentos poco nutritivos, lo que demuestra la urgente necesidad de implementar programas y estrategias para promover el consumo de alimentos nutritivos y saludables en un proceso de aprendizaje agradable y significativo.





INTRODUCCIÓN

Los estudiantes de preescolar y básica primaria están más propensos al consumo de alimentos chatarra, debido a la influencia de los medios publicitarios, quienes mediante el uso de agresivas técnicas de marketing y un conocimiento profundo de la psicología infantil (pasión por los superhéroes, los premios, los personajes de TV, otros), así como su preferencia por los alimentos que impresionan sus sentidos (dulce y salado extremo), hacen que los preescolares sean susceptibles a tal influencia dado que no son capaces de distinguir de manera crítica y realista el mensaje de la publicidad debido a que su pensamiento es centrado, simbólico e irreversible, induciéndolos a consumir productos sin tener en cuenta su valor nutricional, siendo la imitación el medio por el que incorporan e interiorizan como parte de sus patrones de conducta alimenticia (Kathleen y Escott, 2001; Delgado, 2003; Shaffer y Kipp, 2007).

CONFORMACIÓN DEL GRUPO DE INVESTIGACIÓN

APELLIDOS Y NOBRES		IDENTIFICACION	N°	EDAD	GRADO
ANTELIZ BENITEZ	SANTIAGO	T.I	1103497309	10	5
BAYONA CLARO	NICOL ANDREA	T.I	1092730507	10	5
BECERRA BECERRA	SOFIA	T.I	1091662209	9	5
BOHORQUEZ SANCHEZ	YINETH TATIANA	T.I	1092730805	9	5
CALDERON MARTINEZ	NATALIA	T.I	1092730878	9	5
CAMPO NAVARRO	MARIANA	T.I	1092175624	10	5
CALDERON MARTINEZ	NATALIA	T.I	1091655612	10	5
CAMPO NAVARRO	MARIANA	T.I	1092175022	10	5
CARRILLO ARENAS	DIEGO ALEJANDRO	T.I	1082847872	10	5
CONDE PORTILLO	ISABELA	T.I	1092175022	11	5
DURAN CORONEL	LUNA JULIANA	T.I	1082847872	9	5
FEREZ AREVALO	ISAAC SANTIAGO	T.I	1007973974	10	5
GANDUR DURAN	MARIAJOSE CAROLINA	T.I	1092730603	10	5
GARCIA CALDERON	VALENTINA	T.I	1092175839	9	5
GARCIA MUÑOZ	MAYLI FABIANA	T.I	1092730603	9	5
GARNICA MAX	WENDY KATHERINE	T.I	1073532358	9	5
GOMEZ LOPEZ	ABEL SANTIAGO	T.I	1091354977	10	5
GUERRERO PACHECO	SERGIO ANDRES	T.I	1092176143	9	5
LARGORESTREPO	VALENTINA	T.I	1031802021	10	5
MEDINA ZAMBRANO	JOSE ALEJANDRO	T.I	31194885	10	5
MENESES PACHECO	JUAN DIEGO	T.I	1092175633	9	5
ORTEGA MACGREGOR	YARITH CRISTINA	T.I	1091654972	10	5
PEREZ RUEDAS	LAUREN ISABELA	T.I	1092176034	10	5
PENARANDA CANIZARES	ISABELLA	T.I	37257881	9	5





PRADA CRIADO	LUNA MARIA	T.I	1092175727	9	5
QUINTERO ANGARITA	SHEILA MARIANA	T.I	39019249	10	5
QUINTERO MANZANO	ISABELLA	T.I	1044212792	9	5
QUINTERO NORIEGA	VANESSA	T.I	1092175711	9	5
RODRIGUEZ TRIGOS	VALENTINA	T.I	1092176027	10	5
RUEDA DURAN	SANTIAGO	T.I	1092175974	9	5
VARGAS DURAN	SARA VALENTINA	T.I	1092175493	9	5
VEGA NAVARRO	MARIA JULIANA	T.I	1031646045	9	5
ZULUAGA GARCIA	MARIANA	T.I	1011081634	9	5



Grupo de investigación Loncherin

Nuestro Emblema
BUSCAR, CONOCER Y APRENDER





La pregunta como punto de partida

¿Son Saludables las Loncheras que Consumen los Estudiantes de la Primaria del Colegio la Presentación Ocaña?

Para seleccionar la pregunta generadora del proyecto de investigación se realizó una experiencia de exploración, de reflexión y de comunicación. El taller se inició con una actividad de expresión corporal para despertar los sentidos, cada estudiante realizó en forma espontánea ejercicios con su cuerpo, dejándose llevar la música con sonidos de la naturaleza que le permitían encontrarse a sí mismo y con sus compañeros.

Reunidos en círculo, oriente la lectura de algunos textos como: Qué, cómo y dónde aprender? La búsquedas sencillas que pueden conducir a grandes preguntas en mi casa, en la escuela, en el barrio en la ciudad.(Cartilla Cuerpo, casa, ciudad. Relatos para construirnos de Raíces Mágicas.). Después cada estudiante escogió un sitio para preguntarse y escribir una pregunta que lo motivara a indagar a investigar.

Reunidos nuevamente, los estudiantes socializaron sus inquietudes como: Por qué muchos campesinos tienen pecas en los brazos y cara? Por qué nuestros papás y los conductores no hacen orden para entrar al colegio y se hacen trancones? ¿Por qué comemos tanta comida chatarra en el recreo si estamos creciendo? ¿Cómo se divertían antes si no había internet, ni celulares, ni videojuegos? ¿Por qué nos enfermamos? y muchas más. Socializadas las inquietudes, el grupo eligió por votación investigar sobre la nutrición en la hora de recreo, averiguando si eran nutritivos los alimentos que consumían. Luego por grupos de 5, elaboraron preguntas sobre el tema seleccionado. Fue una experiencia gratificante que despertó curiosidad, deseos de indagar, responder, sugerir y compartir. En una jornada complementaria se diseñó y eligió el nombre del grupo y el logo y el lema.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

En la institución educativa Colegio La Presentación del municipio de Ocaña, se observa con preocupación que un primaria llevan en su lonchera o compran en la tienda escolar, alimentos poco saludables como fritos en paquetes, dulces, acciones que no aportan los nutrientes necesarios, para un crecimiento y desarrollo adecuado en los niños y niñas en Nos preguntamos: Qué hacer para que en nuestro colegio se promuevan el desarrollo de conocimientos, habilidades, estilos de alimentación y nutrición saludable? Como respuesta al anterior interrogante, proponemos nuestra investigación con el lema: Niños educando a los niños vida saludable. Con lo anterior se busca indagar el porcentaje de estudiantes que consumen loncheras poco saludables ayuden a promover el consumo de alimentos nutritivos y saludables en un proceso de aprendizaje interesante y agradable. Para desarrollar nuestra investigación contamos con el apoyo económico y asesorías del PROTECTO ENJAMBRE, acompañante, padres de familia y directivos de la institución.

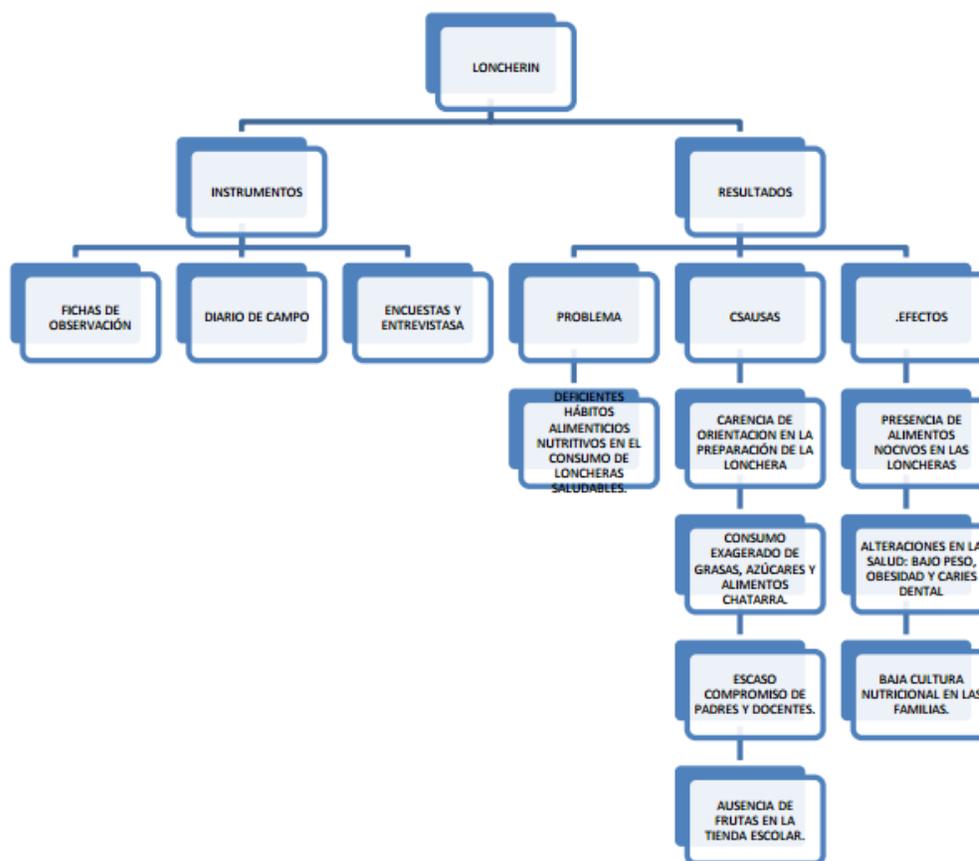




Nuestra meta al desarrollar la investigación, es concientizar a los padres, niños y niñas de la importancia de que los hábitos saludables formen parte de la vida cotidiana, asumiendo de forma autónoma la responsabilidad de elegir nutritivos y saludables) para consumir en el descanso escolar., con resultados positivos en niños y niñas que crecen mejor en las actividades de aprendizaje.

Trayectoria de la Indagación

Para organizar las actividades además del cronograma diseñamos un mapa conceptual, que permitiera orientar de forma organizada lo proyectado a ejecución.



Para recolectar la información, se organizaron los estudiantes investigadores por grupos y observaron a los estudiantes de los grados asignados durante 5 días en diferentes semanas para anotar en la pauta de observación las bebidas y comidas que traían y consumían en el recreo.

Un grupo entrevistó a la encargada de la tienda escolar y juntos vimos y socializamos el video, sacando conclusiones y buscando alternativas para mejorar el servicio de tienda escolar. La encuesta a los padres de familia fue realizada por la estudiante líder del proyecto y juntos tabulamos, graficamos y analizamos la información obtenida.





Con las docentes cada grupo realizó un conversatorio en donde daban respuesta a una única pregunta que analizaba su interés y compromiso por la formación de buenos hábitos alimenticios de los estudiantes en la escuela.

Buscamos información en internet, en la biblioteca, para comparar los resultados de nuestra investigación con otros similares realizados en otras instituciones de Colombia y otros países con el objetivo de verificar si el comportamiento de nuestra institución es similar o diferentes a los acontecidos en otros lugares y que formas de mejoramiento podíamos utilizar, según el éxito en su aplicación.

Recorrido de las trayectorias de indagación

Para organizar la información, los datos obtenidos de la observación directa, las encuestas y entrevistas, fueron recopiladas, graficados y analizados con el objetivo de obtener datos representativos que nos permitieran comprobar nuestra hipótesis, analizar causas y efectos a fin de diseñar políticas institucionales en el mejoramiento de los hábitos inadecuados de alimentación de niños y niñas de la Primaria Presentación.

Los resultados confirmaron que en La Primaria Presentación del municipio de Ocaña, un número significativo de estudiantes presentan pocos hábitos alimenticios nutritivos en el consumo de las loncheras escolares.

Las causas de dichas deficiencias se deben a:

- El poco conocimiento que tienen algunos padres de familia sobre la importancia y preparación de las loncheras saludables y su repercusión en la salud y aprendizaje de los estudiantes.
- El poco tiempo e interés que muestran algunos padres en preparar y ofrecer a sus hijos frutas, jugos naturales y alimentos nutritivos preparados en casa que suplan sus necesidades alimentarias.
- Los consumos exagerados de alimentos chatarra como paquetes de chitos, choclitos, papas y ricos en grasas y azúcares.
- El escaso compromiso de los docentes de los grados segundo, tercero, cuarto y quinto que solamente informan a los estudiantes sobre la importancia de la buena alimentación en las clases de cátedra de salud y ciencias naturales pero falta acompañamiento diario y vigilancia de los productos que consumen en el recreo, responsabilidad dejada a los padres de familia y los mismos niños.

Como consecuencia persisten estudiantes que no han cambiado sus malos hábitos alimenticios y todavía se observan un número significativo de loncheras poco saludables y niños resistentes al cambio. Estudiantes con poco peso o con obesidad y caries dental como consecuencia de una alimentación no adecuada. Niños y niñas haciendo parte de familias con baja cultura nutricional.

Para disminuir el consumo de comida chatarra, se realizó la buena práctica de consumo de frutas tres veces por semana, acción que tuvo eco en los estudiantes y por lo menos se aumentó un consumo nutritivo a pesar que continúan incluyendo productos en bolsas en sus loncheras escolares.

Reflexión/Análisis de resultados

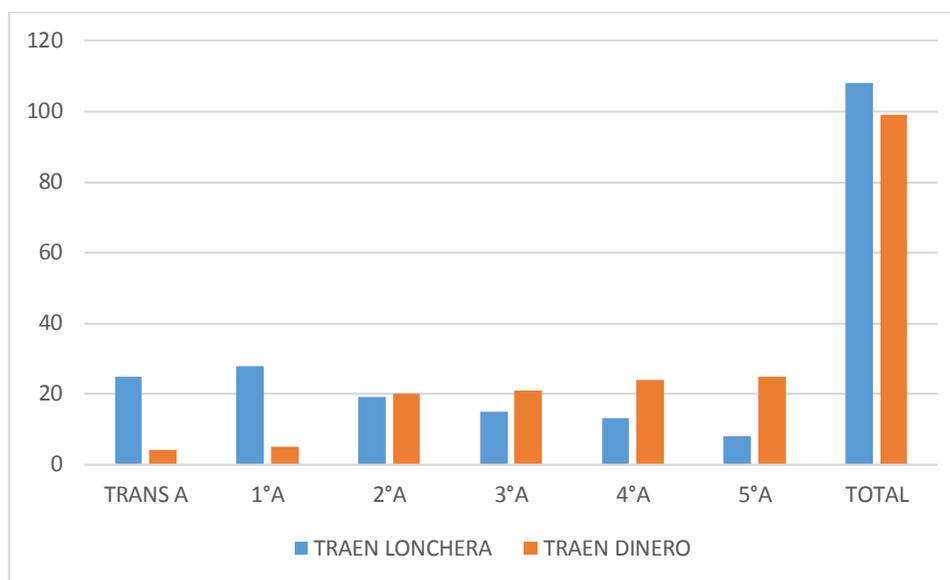
1. ¿Cuántos estudiantes traen lonchera y cuántos compran en la cooperativa?





GRADO	TRAEN LONCHERA	TRAEN DINERO	TOTAL
TRANS A	25	4	29
1°A	28	5	33
2°A	19	20	39
3°A	15	21	36
4°A	13	24	37
5°A	8	25	33
TOTAL	108	99	207

GRÁFICA:



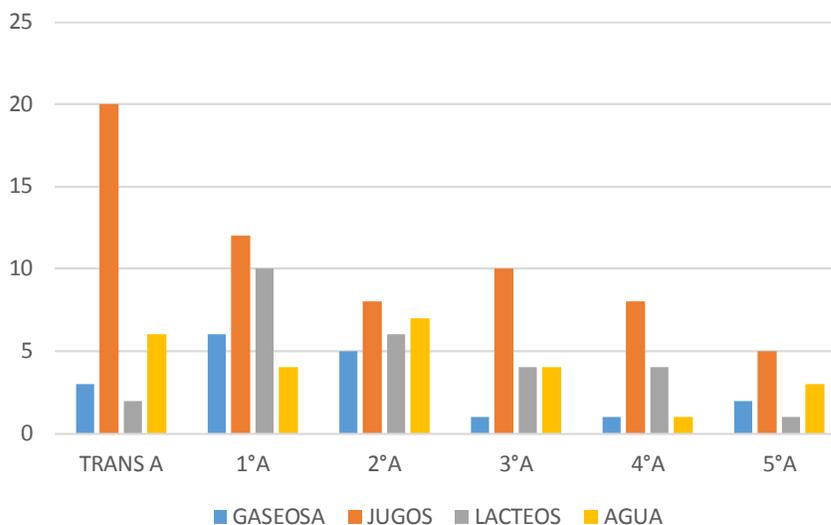
Los niños más pequeños son los que llevan lonchera a la escuela. Cuando van avanzando de grado, la gran mayoría de niños; llevan dinero para comprar comida en la escuela. El 52% de los estudiantes de este Colegio, llevan lonchera a éste. En el segundo grado, la diferencia entre llevar lonchera y dinero es del 5%

2. ¿Qué bebidas traen los niños en sus loncheras?

GRADO	BEBIDAS			ADICIONAL	TOTAL
	GASEOSA	JUGOS	LACTEOS	AGUA	
TRANS A	3	20	2	6	25
1°A	6	12	10	4	28
2°A	5	8	6	7	19
3°A	1	10	4	4	15
4°A	1	8	4	1	13
5°A	2	5	1	3	8

GRÁFICA:





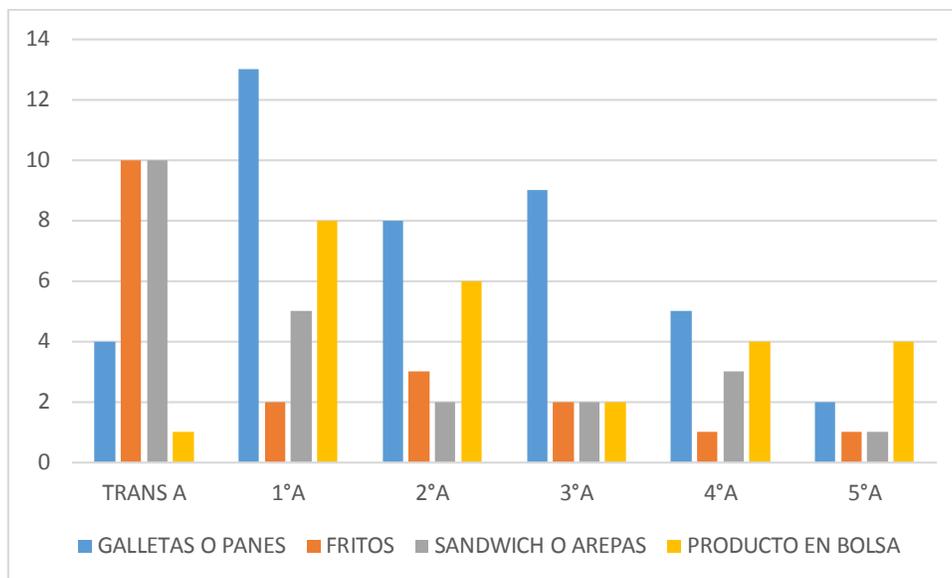
La mayoría de los niños pequeños llevan jugos, y muy poco consume agua. En los otros grados, donde llevan lonchera, abunda igualmente el jugo, los estudiantes muy poco toman lácteos. El curso donde toman más agua es en el segundo.

3. ¿Qué productos de comida traen?

GRADO	COMIDAS				TOTAL
	GALLETAS O PANES	FRITOS	SANDWICH O AREPAS	PRODUCTO EN BOLSA	
TRANS A	4	10	10	1	25
1ª	13	2	5	8	28
2ª	8	3	2	6	19
3ª	9	2	2	2	15
4ª	5	1	3	4	13
5ª	2	1	1	4	8

GRÁFICA





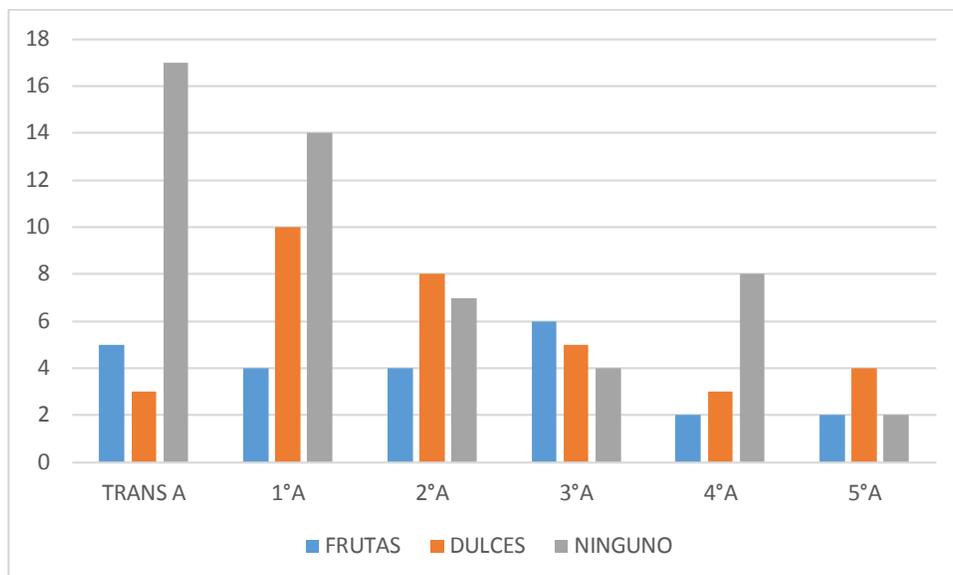
El 66% de los estudiantes llevan galletas en su lonchera, pero en los cursos de transición la gran mayoría llevan fritos, sándwich o arepa, pero en los demás cursos la arepa o sándwich no son muy comunes. Los productos en bolsa son abundantes en los cursos primero y segundo y son muy pocos en el curso de Transición.

4. Para complementar la lonchera, ¿Traen Frutas o Dulces?

CURSO	FRUTAS	DULCES	NINGUNO	TOTAL
TRANS A	5	3	17	25
1ªA	4	10	14	28
2ªA	4	8	7	19
3ªA	6	5	4	15
4ªA	2	3	8	13
5ªA	2	4	2	8

GRÁFICA:



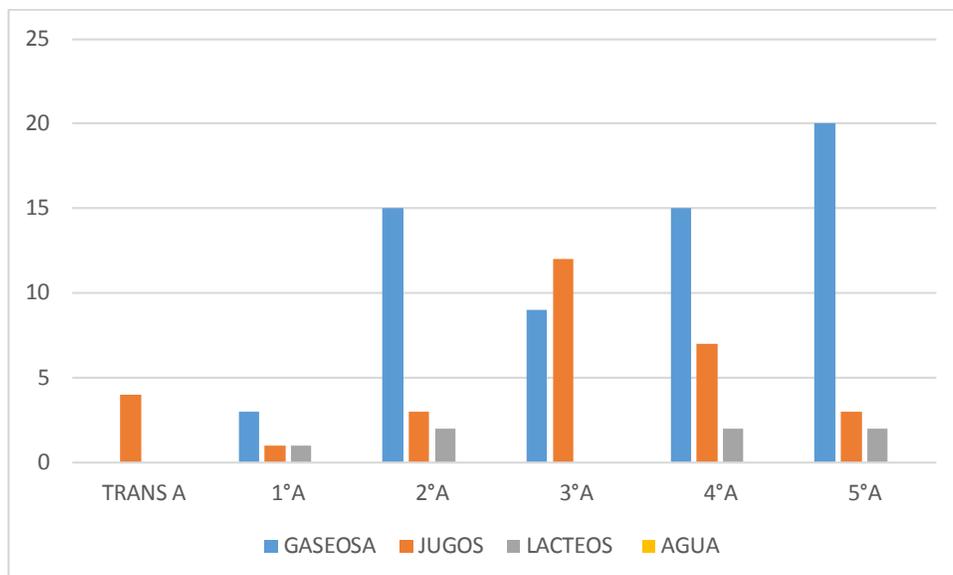


Los cursos de menos grado no traen ningún complemento para terminar la lonchera y sólo se comen lo antes nombrado. En los otros cursos, traen dulces y muy poco traen frutas.

5. ¿Qué bebida compran los estudiantes en la cooperativa?

CURSO	GASEOSA	JUGOS	LACTEOS	AGUA	TOTAL
TRANS A	0	4	0	0	4
1ª	3	1	1	0	5
2ª	15	3	2	0	20
3ª	9	12	0	0	21
4ª	15	7	2	0	24
5ª	20	3	2	0	25



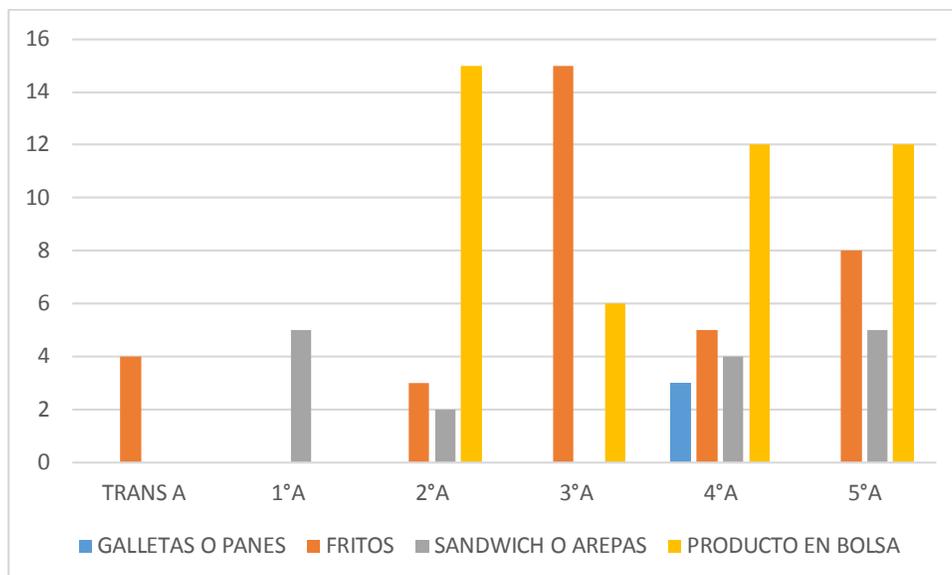


La mayoría de los estudiantes de los grados mayores compran gaseosa, pero los de transición no compran si no meramente jugos, y muy pocas personas compran lácteos en la cooperativa del colegio. Ningún estudiante de la institución compra agua en la cooperativa escolar.

6. ¿Qué comidas compran los estudiantes en la cooperativa?

GRADO	COMIDAS				TOTAL
	GALLETAS O PANES	FRITOS	SANDWICH O AREPAS	PRODUCTO EN BOLSA	
TRANS A	0	4	0	0	4
1ª	0	0	5	0	5
2ª	0	3	2	15	20
3ª	0	15	0	6	21
4ª	3	5	4	12	24
5ª	0	8	5	12	25



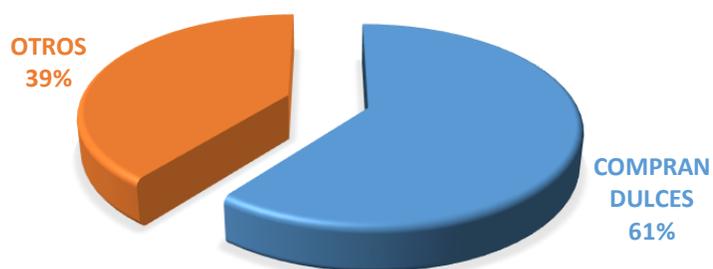


Los estudiantes de transición sólo compran fritos en la cooperativa. Los productos en bolsa son los productos tales como las papas fritas, etc. Y los estudiantes de mayor grado consumen, los fritos de igual manera son algunos de los productos que los estudiantes de este plantel compran en la cooperativa.

7. Para complementar las lonchera, ¿Qué compran?

TOTAL DE ESTUDIANTES	COMPRAN DULCES	OTROS
99	60	39

GRÁFICA:



De los 99 estudiantes encuestados, 60 compran dulces, los restantes, o sea, 39 estudiantes no compran ningún otro alimento ya que en la cooperativa no venden frutas saludables que ellos puedan ingerir.





SEGUNDO INSTRUMENTO.

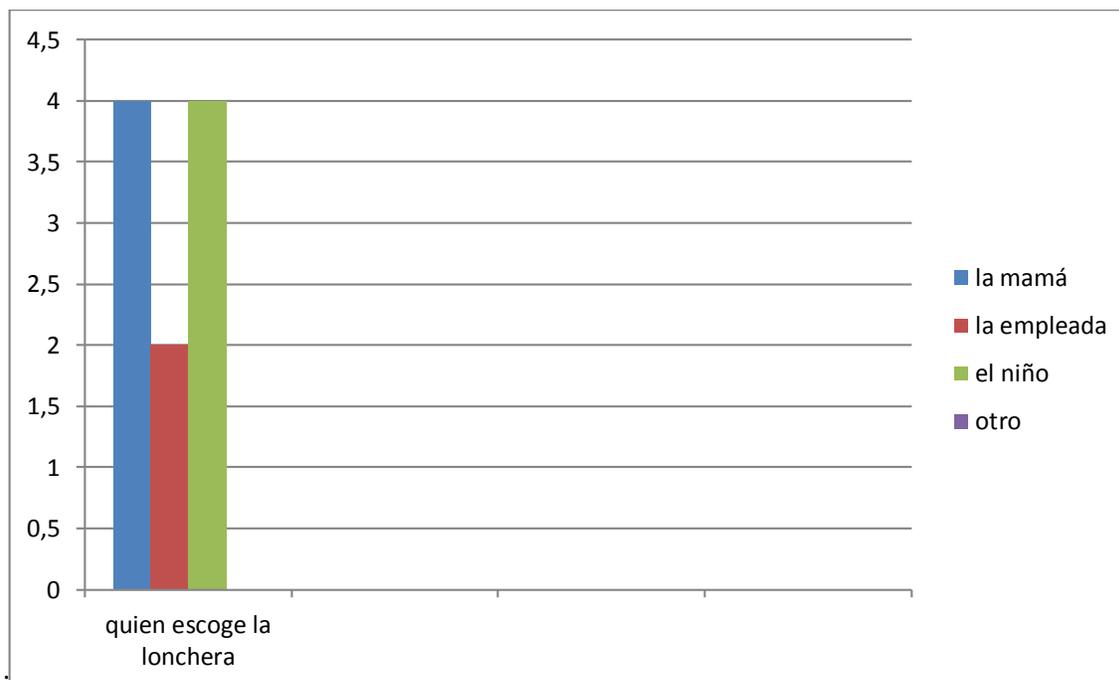
Se aplicó una encuesta a 10 padres de familia de los niños que traen lonchera, 2 por cada grado.

- 1- La lonchera de su hijo quién la escoge?
 - a- La mamá o papá.
 - b- La empleada.
 - c- El mismo niño o niña.
 - d- Otro. Cuál?

TABLA:

QUIEN ESCOGE LA LONCHERA	CANTIDAD.
Mamá o papá	4
La empleada	2
El mismo niño	4
Otro.	0

GRÁFICA:



Analizando las respuestas de los padres de familia se puede afirmar que la lonchera la eligen en un porcentaje igual los niños y los padres de familia. Que en algunos hogares la elección de las loncheras es responsabilidad de la empleada o cuidador del niño.





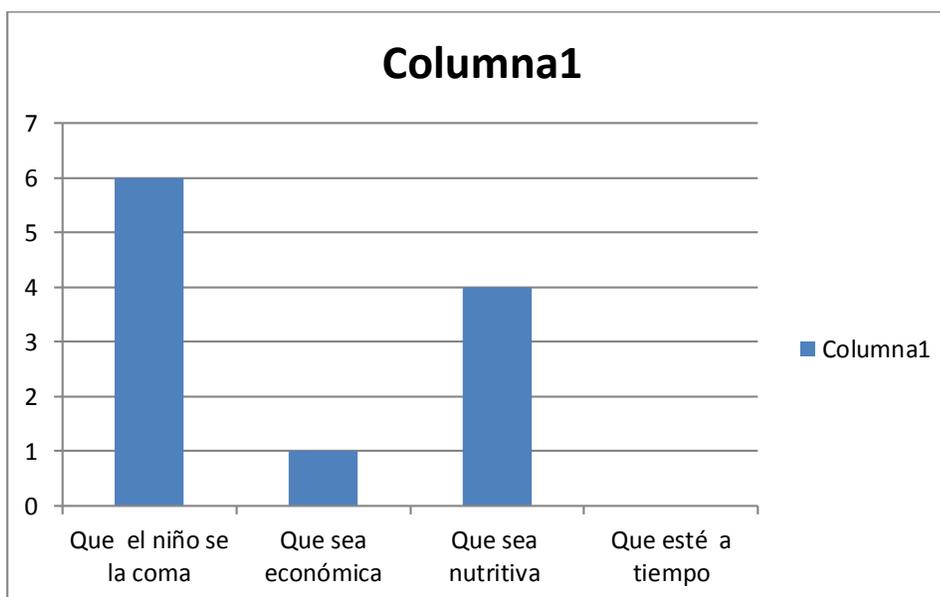
2- Al preparar o comprar la lonchera de su hijo, su prioridad es:

- a- Que el niño se la coma.
- b- Que sea económica.
- c- Que sea nutritiva.
- d- Tenerla a tiempo
- e- todos los días.

TABLA:

Prioridad al elaborar la lonchera	Cantidad.
Que el niño se la coma	6
Que sea económica	1
Que sea nutritiva.	4
Que este a tiempo.	0

GRÁFICA:



Los padres de familia en un 60%, tienen como prioridad al escoger la lonchera que sea del agrado del y la consuma en el recreo; el 20% la elige prefiriendo la economía y sólo un 40% se esmera en seleccionar productos nutritivos. El tiempo en tenerla lista no es preocupación para los padres encuestados.



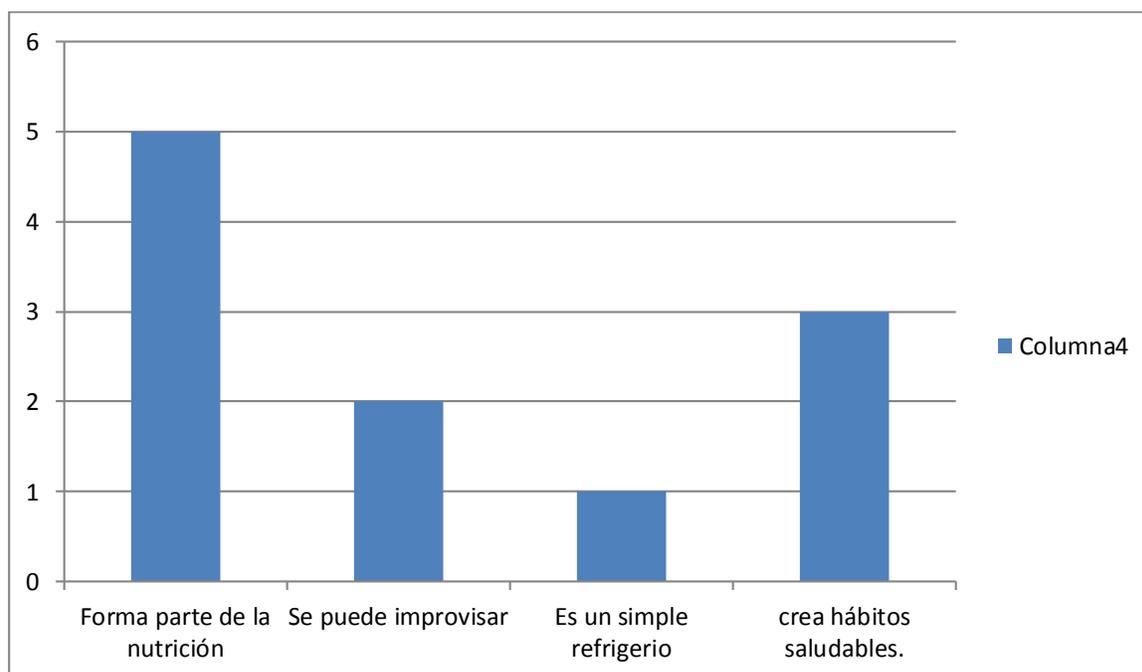


- 3- Respecto a la lonchera opina Usted que:
- a- La lonchera forma parte de la nutrición de los estudiantes.
 - b- Por ser una comida adicional se puede improvisar.
 - c- Es simplemente un refrigerio.
 - d- La lonchera crea hábitos saludables en la alimentación infantil.

TABLA:

Opinión sobre las loncheras.	Cantidad.
Forma parte de la nutrición infantil.	5
Comida que se puede improvisar.	2
Es un simple refrigerio	1
Crea hábitos saludables	3

GRÁFICO



Para los padres de familia en un 50% la lonchera hace parte de la nutrición de sus hijos, un 20% no le ve importancia por lo tanto se puede improvisar, para el 10% es un simple refrigerio y un 30% ve en la lonchera la posibilidad de formar hábitos alimenticios adecuados.





- 4- Escoja entre las siguientes posibilidades el enunciado que esté más de acuerdo con su manera de pensar.

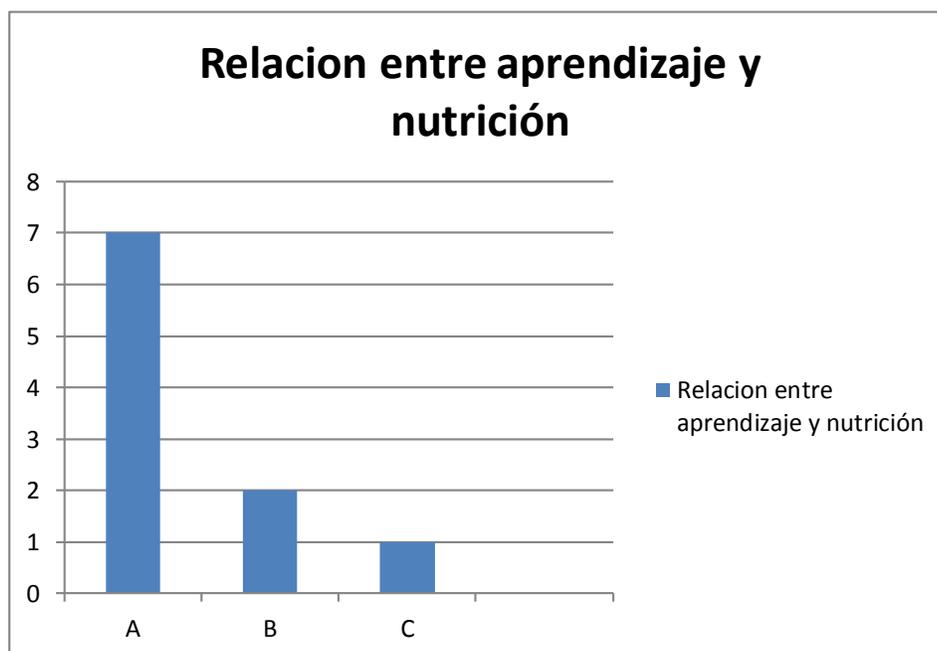
PARA EL APRENDIZAJE DE LOS ESTUDIANTES, LA ALIMENTACIÓN ES MUY IMPORTANTE.

- A- Sí, Un niño bien alimentado rinde mejor.
- B- No, la alimentación no está relacionada con el aprendizaje.
- C- No siempre los niños mejor alimentados, rinden en el colegio.

GRÁFICO:

Enunciado	Cantidad
A	7
B	2
C	1

GRÁFICA



El 70% de los padres de familia, relacionan la buena alimentación con el buen rendimiento escolar en los estudiantes, para un 20% opinan que aprendizaje es independiente del tipo de alimentación recibida por el estudiante, y el 10% opina que en algunos casos afecta y en otros no.





La encuesta nos proporciona elementos importantes que nos permiten afirmar que la mala calidad de las lonchera que se consumen está muy relacionada con la poca importancia que algunos padres de familia le dan a la lonchera como alimentos básicos en el desarrollo y crecimiento de sus hijos, al poco tiempo que le dedican en seleccionar productos y en la facilidad para muchos estudiantes que de escoger su menú para la lonchera escolar.

TERCER INSTRUMENTO.

A los docentes se les realizó una única pregunta:

Vigila Usted los alimentos que traen o compran sus estudiantes.

Las respuestas fueron las siguientes:

- Las profesoras de preescolar y primero, acompañan a sus estudiantes durante el tiempo de recreo y vigilan que se coman la lonchera pero la selección de productos es de los padres de familia, excepto los que compran en la tienda que siempre son acompañados y orientados por las docentes.
- Las profesoras de los grados terceros, cuartos y quintos, dan orientaciones en las clases de cátedra de salud y ciencias naturales pero la responsabilidad sobre su alimentación es de los padres de familia y estudiantes.

CUARTO INSTRUMENTO ENTREVISTA A LA SENORA ENCARGADA DE LA TIENDA ESCOLAR.

La realización de entrevista a la señorita Aurora se pudo confirmar que en los dos años que ha prestado su servicio en la tienda escolar, los estudiantes que más compran en la cooperativa son los de tercero, cuarto y quinto; que los productos preferidos son gaseosas y los productos en paquetes como papas fritas, chitos y chocitos, y que la razón para no vender frutas y jugos naturales es porque los estudiantes no los compran y cuando los han ofrecido pierden los productos.

Para organizar la información, los datos obtenidos de la observación directa, las encuestas y entrevistas, fueron recopilados, graficados y analizados con el objetivo de obtener datos representativos que nos permitieran comprobar nuestra hipótesis, analizar causas y efectos a fin de diseñar políticas institucionales en el mejoramiento de los hábitos inadecuados de alimentación de niños y niñas de la Primaria Presentación.





Los resultados confirmaron que en La Primaria Presentación del municipio de Ocaña, un número significativo de estudiantes presentan pocos hábitos alimenticios nutritivos en el consumo de las loncheras escolares.

Las causas de dichas deficiencias se deben a:

- El poco conocimiento que tienen algunos padres de familia sobre la importancia y preparación de las loncheras saludables y su repercusión en la salud y aprendizaje de los estudiantes.
- El poco tiempo e interés que muestran algunos padres en preparar y ofrecer a sus hijos frutas, jugos naturales y alimentos nutritivos preparados en casa que suplan sus necesidades alimentarias.
- Los consumos exagerados de alimentos chatarra como paquetes de chitos, choclitos, papas y ricos en grasas y azúcares.
- El escaso compromiso de los docentes de los grados segundo, tercero, cuarto y quinto que solamente informan a los estudiantes sobre la importancia de la buena alimentación en las clases de cátedra de salud y ciencias naturales pero falta acompañamiento diario y vigilancia de los productos que consumen en el recreo, responsabilidad dejada a los padres de familia y los mismos niños.

Como consecuencia persisten estudiantes que no han cambiado sus malos hábitos alimenticios y todavía se observan un número significativo de loncheras poco saludables y niños resistentes al cambio.

Estudiantes con poco peso o con obesidad y caries dental como consecuencia de una alimentación no adecuada.

Niños y niñas haciendo parte de familias con baja cultura nutricional.

Para disminuir el consumo de comida chatarra, se realizó la buena práctica de consumo de frutas tres veces por semana, acción que tuvo eco en los estudiantes y por lo menos se aumentó un consumo nutritivo a pesar que continúan incluyendo productos en bolsas en sus loncheras escolares.





LONCHERAS SALUDABLES.

OBJETIVO:

1. INFORMAR Y SENSIBILIZAR SOBRE LA IMPORTANCIA DE LA NUTRICIÓN EN LAS NIÑAS Y NIÑOS.
2. PROPONER MODELOS DE LONCHERAS SALUDABLES EN LAS ESCUELAS.
3. DISEÑAR Y ELABORAR UNA CAMPAÑA PERMANENTE QUE INCIDA EN MEJORAR LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS DE NIÑAS Y NIÑOS.
4. BRINDAR ESTRATEGIAS PARA FORTALECER EL PLAN LECTOR DENTRO DE LAS AULAS.

TALLER

La función de la lonchera en primer lugar, es proporcionarnos la energía y nutrientes indispensables para nuestro organismo.

Hay que tener claro que de ninguna manera la lonchera sirve para reemplazar ninguna de las comidas principales como el desayuno o el almuerzo.

La lonchera es sumamente importante ya que como niños, estamos en actividad constante y necesitamos energía varias veces al día (en pequeñas porciones.)

Hay que tener en cuenta que lo consumimos en la lonchera, es lo que vamos aprender a comer para toda la vida (hábitos de alimentación).

LAS MEJORES OPCIONES EN GENERAL

- Agua
- Fruta (si la pican, lo ideal que le expriman zumo de limón)
- Fruta deshidratada.
- Puré de manzana, pera, zanahoria con naranja.
- Flanes, pudines con leche descremada, gelatina con leche.





- Yogures individuales de 100, 140 y 200 ml, descremados y bajos en azúcar y colorantes.
- Yogurt natural con 2 cucharaditas de mermelada, ellos lo mezclan y queda delicioso.
- Quesitos (triángulos, cuadraditos).
- Galletas sin relleno, preferible caseras de diferentes cereales.
- Cereales o frutas (preferible caseros)
- Jugos de frutas naturales (en envasados apropiados)
- Leche descremada o chocolatada.
- Sándwiches pequeños rellenos de jamones bajos en grasas, mantequilla de maní y/o con frutas o verduras (espinaca, tomates con mozzarella, pollo con duraznos, etc.).
- De vez en cuando leche condensada o manjar blanco (poco).

LONCHERAS:

Día 1: yogurt, galletas con fibra, uvas pasas, fresas listas para consumir empacadas en un recipiente hermético y botella de agua.

Día 2: bebida achocolatada, torta de vainilla, banano, botella de agua.

Día 3: jugo casero bajo en azúcar (empacado frío), sandwich empacado en bolsas al vacío, granadilla, botella de agua.

Día 4: avena fría o caliente, arepa con relleno de su preferencia, manzana o pera, botella de agua.

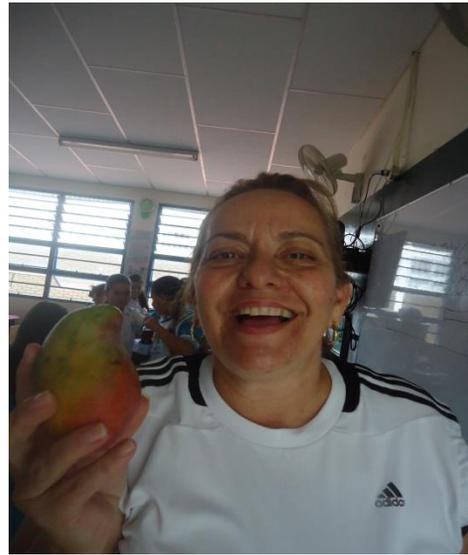
Día 5: kumis, barra de cereal o paquete de cereal individual, picado de frutas mixtas (empacadas en recipiente hermético y previamente refrigeradas.) botella de agua.





EVIDENCIAS.







Conclusiones

- El reconocimiento de cuestiones a ser investigadas a través del taller de las preguntas de investigación, fue un proceso de participación permanente y ellas surgieron del interés, las iniciativas y las inquietudes de niños y niñas lo que hizo posible generar un proceso de autoformación e investigación de una situación real que afecta la salud de la comunidad educativa.
- Para fortalecer el proceso investigativo en el aula de clases, se prosiguió a identificar información en diversos tipos de textos, según el propósito de lectura que permitió mediante procesos de interpretación, comprensión y reflexión dar sustento teórico y legal para cimentar la investigación
- La integración de métodos y técnicas para recolectar la información, desarrolló habilidades y capacidades para obtener, clasificar, procesar, analizar, producir información, comunicar resultados y compartir conocimientos.
- El trabajo colectivo generó acuerdos y permitió definir la ruta de investigación coherente con el proyecto, las metas, los objetivos, presupuestos, cronograma de actividades, realización de actividades, comunicación de resultados y propuesta de mejoramiento según la necesidad investigada.
- El trabajo de orientación, apoyo y acompañamiento del Docente co-investigador, asesor del proyecto Enjambre y constante capacitación del Proyecto Enjambre, permitió el avance del trabajo de mejoramiento de la nutrición en niños y niñas del colegio La Presentación en el consumo de loncheras nutritivas y saludables, a través del trabajo de investigación.
- En su desarrollo, los estudiantes del grupo LONCHERIN, lograron nuevas capacidades y habilidades para formular preguntas de investigación; habilidades científicas como observar, escuchar, registrar, preguntar, concluir; habilidades sociales como el trabajo en equipo, solidaridad, cooperación, manejo de los conflictos; habilidades cognitivas como pensamiento lógico, pensamiento inductivo y deductivo, resolución de problemas; habilidades comunicativas como expresión oral, comunicación escrita, argumentativa, y propositivas, entre otras.





BIBLIOGRAFÍA

El presente proyecto de investigación está basado en La Constitución Política de Colombia que establece el derecho a la alimentación equilibrada como un derecho fundamental de los niños (artículo 44) y, en cuanto a la oferta y la producción agrícola, la Constitución establece en los artículos 64, 65 y 66, los deberes del Estado en esta materia.

Las acciones concretas del Estado incluyen principalmente la formulación del Plan Nacional de Alimentación y Nutrición (PNAN) 1996-2005, aprobado mediante el documento Conpes 2847 de 1996. El objetivo del plan fue contribuir al mejoramiento de la situación alimentaria y nutricional de la población colombiana.

Para su seguimiento se creó el Comité Nacional de Nutrición y Seguridad Alimentaria -CONSA-. Igualmente, se conformó el Comité Nacional de Prevención y Control de las Deficiencias de Micronutrientes -CODEMI- para trabajar interinstitucionalmente en las metas definidas para esta línea de acción. En 1998, Inicialmente la coordinación del PNAN la asumió el DNP y a partir de 1998 se delegó esta función al Instituto Colombiano de Bienestar Familiar -ICBF-.

El plan se operacionalizó a través de 8 líneas de acción: seguridad alimentaria, protección al consumidor mediante la calidad y la inocuidad de los alimentos; prevención y control de las deficiencias de micronutrientes; prevención y tratamiento de enfermedades infecciosas y parasitarias; promoción, protección y apoyo a la lactancia materna; promoción de la salud, alimentación y estilos de vida saludable; investigación y evaluación en aspectos nutricionales y alimentarios; y formación del recurso humano en políticas de nutrición y alimentación.

La ley 1355 del 14 de octubre del 2009 en su ARTÍCULO 4o. ESTRATEGIAS PARA PROMOVER UNA ALIMENTACIÓN BALANCEADA Y SALUDABLE. Dice: Los diferentes sectores de la sociedad impulsarán una alimentación balanceada y saludable en la población colombiana, a través de las siguientes acciones:

- Los establecimientos educativos públicos y privados del país en donde se ofrezcan alimentos para el consumo de los estudiantes deberán garantizar la disponibilidad de frutas y verduras.
- Los centros educativos públicos y privados del país deberán adoptar un Programa de Educación Alimentaria siguiendo los lineamientos y guías que desarrollen el Ministerio de la Protección Social y el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar, para promover una alimentación balanceada y saludable, de acuerdo con las características culturales de las diferentes regiones de Colombia.

La ley 9 de 1979, por la cual se dictan medidas sanitarias y sus decretos reglamentarios, en especial el decreto nacional N- 3075 de 1979, establece la normatividad marco de la educación sanitaria para la manipulación de alimentos y fija en las entidades territoriales, las acciones de control y vigilancia sanitaria de los espacios destinados a las tiendas escolares de los colegios oficiales.





La ley N- 1098 de 2006 “Por el cual se expide el código de infancia y adolescencia” establece en el artículo 44, numeral 2 como una de las obligaciones complementarias de las instituciones educativas “Establecer la detección oportuna el apoyo y la orientación en caso de malnutrición.”

AGRADECIMIENTOS

A Dios como centro de todo, en primera medida.

.A la disponibilidad y acompañamiento de nuestra Directora.

Al compromiso y dedicación de los estudiantes de nuestra Institución.

