

CONTROLANDO LOS MALOS HABITOS ALIMENTICIOS

LECHERIT@S SALUDABLES

INVESTIGADORES

María Fernanda Ibarra
Juan José Balaguera
María Beatriz Carrillo
Deisy Carolina Celis
Taira Luz Blanquicet
Rivaldo Andrés Ugarte
Fabián Arley Pérez
Dayana Grimaldo
Juan Esteban Cobos
Will Andrés Montalvo
Jhoan Andrey Contreras
Esmarly K. Gelvez
Nayeli A. Cristancho
Angie Paola Zabaleta
Freider Araujo
Dariana Carrillo
Evelyn Patricia Peña
Thais Torres
Vianey Becerra

MAESTRO CO-INVESTIGADOR

MARIA CONSTANZA GONZALEZ NIÑO

I.E. COLEGIO PUERTO SANTANDER

Puerto Santander

RESUMEN

A partir del 2014 cuando se nos dio la oportunidad de crear los semilleros de investigación fue muy satisfactorio, ya que los estudiantes se motivaron bastante por integrar los grupos, se logró despertar en ellos el espíritu de la investigación y a partir de ella, generar un conocimiento en el taller de la pregunta, las consultas, las entrevistas, fue así como identificamos el problema, que queríamos resolver con un producto innovador a través de los lácteos.

Nuestra investigación está basada en los malos hábitos que presentan los estudiantes y por lo tanto las familias porteñas en su alimentación y generar un producto saludable a partir de la leche, que un producto que se da en esta región con gran oferta.

INTRODUCCIÓN

Nuestra investigación se inició a partir de los malos hábitos que presentan la mayoría de la población y de ahí el aumento de personas con problemas de hipertensión y diabetes que encontramos en nuestro municipio.

Los estudiantes en un conversatorio comentaban que en su familia tienen personas que se aquejan de estas enfermedades y que la alimentación no es la apropiada, pues esta es muy costosa ya que se necesita con un endulzante como la stevia en el caso del yogurt y una sal orgánica en el queso. También realizamos consultas sobre el azúcar y la sal, sus efectos secundarios, los problemas de salud, la stevia y la sal orgánica y sus beneficios.

Fue como escogimos elaborar un producto derivado de la leche, que es de la región lo podíamos procesar de manera casera y obtener un yogurt y queso apto para pacientes con enfermedades como la hipertensión y la diabetes; a muy bajo costo.

Stevia (o estevia) es un edulcorante y sustituto del azúcar obtenido a partir de las hojas de la especie de planta *Stevia rebaudiana*. El gusto de stevia tiene un comienzo lento y una duración más larga que la del azúcar, y algunos de sus extractos pueden tener un retrogusto amargo o a regaliz en altas concentraciones. Con sus extractos de glucósidos de steviol que tienen hasta 300 veces el dulzor del azúcar, stevia ha llamado la atención con la creciente demanda de los edulcorantes bajos en carbohidratos, bajos en azúcar. Debido a que la stevia tiene un efecto insignificante en la glucosa en sangre, es atractivo para las personas con dietas bajas en carbohidratos.

Sal Natural

Muchas personas deben reducir su consumo de sal ya sea por problemas de presión arterial, renales, de retención de líquidos o simplemente por un tema personal de prevención y estilo de vida saludable. Al sustituir la sal por hierbas, condimentos o semillas permite obtener otros minerales, vitaminas y antioxidantes que también le dan sabor a las comidas. Por otro lado, muchas hierbas tienen propiedades digestivas, antibacterianas y antiinflamatorias, así como contribuyen a acentuar el sabor y aroma de los platos favoreciendo la saciedad de quien los ingiere. Por ejemplo el perejil fresco es buena fuente de hierro y vitamina C, el cilantro y la albahaca posee importantes antioxidantes al igual que el orégano. El ajo es antiséptico, expectorante y favorece la circulación, y así todas las hierbas poseen algún beneficio para nuestra salud.

Por su parte, los frutos secos empleados comúnmente en este tipo de condimento como la almendra y la nuez también son muy beneficiosos. La **nuez** favorece la circulación sanguínea y se emplea para prevenir accidentes cardiovasculares mientras que la **almendra** posee altas cantidades de calcio, por ende ayuda a prevenir la osteoporosis.

GRUPO DE INVESTIGACION

LECHERIT@S SALUDABLES

NOMBRE	EDAD	GRADO
María Fernanda Ibarra	14	903
Juan José Balaguera	15	903
María Beatriz Carrillo	14	902
Deicy Carolina Celis	14	902
Taira Luz Blanquicet	16	903
Rivaldo Andrés Ugarte	16	902
Fabián Arley Pérez	15	902
Dayana Grimaldo	15	903
Juan Esteban Cobos	15	903
Will Andrés Montalvo	15	903
Jhoan Andrey Contreras	14	903
Esmarly Katherine Gelvez	16	903
Nayeli Alexandra Cristancho	14	903
Angie Paola Zabaleta	16	901
Freider Araujo	14	901
Dariana Carrillo	14	901
Evelyn Patricia Peña	17	902
Thais Torres	15	902
Vianey Becerra	13	902



LA PREGUNTA COMO PUNTO DE PARTIDA

¿CÓMO PODEMOS CONTROLAR EL CONSUMO DE AZÚCAR Y SAL EN LA JUVENTUD PORTEÑA APARTIR DE LOS PRODUCTOS LÁCTEOS?

Los estudiantes cuando se conformó el grupo empezaron a indagar sobre cuál era el tema que íbamos a investigar, así que lo primero fue que consultaran en sus casas sobre que les gustaría realizar la investigación.

Después cada uno trajo su información, en su mayoría tenían que ver con problemas de salud muy comunes que estaban presentes en la mayoría de sus hogares.

Ellos empezaron la primera fase de la investigación consultando sobre los diabéticos e hipertensos, los daños del azúcar y la sal, alimentos saludables, endulzantes naturales.

Luego hicimos el taller de la pregunta ahí coincidimos en que era un problema de alimentación, y no había recursos para esta clase de productos.

Pero el problema iba más allá, pues era común ver los estudiantes a la hora de ingresar a la institución desayunar con un jugo o gaseosa y una galleta o una pasta; que no es nada saludable.

Por eso nos decidimos por los productos lácteos y mejorar el consumo de sal y azúcar por otras alternativas más saludables como la stevia y la sal natural.

EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

Puerto Santander es un municipio fronterizo, por lo tanto su población es flotante, es decir viven por cierta temporada y se van mientras que otros llegan,

En su mayoría estas familias tienen hijos en edad escolar, a lo que se suma la baja calidad de vida que pueden ofrecerles, sin embargo hay excepciones.

Este municipio se ha caracterizado por ser un clima demasiado caliente y eso mismo se refleja en su ambiente, pero vemos afectado es la población infantil y adolescente, ya que no tienen hábitos alimenticios acordes a su edad y por lo tanto en su rendimiento escolar.

Los padres de familia en su mayoría son muy descuidados con ese tema y principalmente en lo que respecta a su alimentación, pues no se levantan temprano a atenderlos, prepararles un desayuno sano y nutritivo, sino les dan para que compren una gaseosa y un pastel.

De ahí se derivó nuestro problema de investigación para evitar en unos años la aparición de nuevos pacientes con patologías de hipertensión y diabetes.

En eso consiste nuestra investigación, darles opciones al desayuno inicialmente con los productos como queso y yogurt, con endulzante y sal natural, para que el cuerpo humano reciba lo que necesita y sean personas sanas.

Nos dedicamos a investigar sobre la stevia y sus beneficios, la sal natural a partir de especias, la elaboración de queso y yogurt de forma casera y finalmente dar a conocer un producto lácteo saludable apto para el consumo de diabéticos e hipertensos.

TRAYECTORIA DE LA INDAGACIÓN

TIPO DE INVESTIGACION

Nuestra investigación se puede catalogar como de campo, con estudio de caso, de tipo experimental y cualitativa, ya que nos referimos al problema de los malos hábitos alimenticios en la población estudiantil del municipio de Puerto Santander; el estudio de caso por que aplicamos las encuestas, realizamos su análisis y se lograron deducir ciertas condiciones del común; experimental porque pretendemos crear un producto casero, teniendo como materia prima la leche, que se da en este lugar pero que sea innovador por su utilidad, como es el yogurt con stevia y el queso con sal natural a partir de especias, y pueda ser utilizado por la población que padece una patología clínica como es la diabetes y la hipertensión.

POBLACION ABORDADA

La investigación fue realizada por estudiantes de los grados Noveno, de la Institución Educativa Colegio Puerto Santander, con edades comprendidas entre los 14 y 16 años.

INSTRUMENTOS DE RECOLECCION

La encuesta fue realizada con una muestra de 94 personas, de la comunidad educativa, a través de encuesta escrita.

RECORRIDO DE LAS TRAYECTORIAS DE INDAGACIÓN

Conformación del grupo de investigación

El grupo se creó en octubre de 2014



Taller de la pregunta (Octubre 15/2014)



FERIA INSTITUCIONAL (Octubre 27/2014)



VISITA ASESOR (Mayo 12/2015)



UTILIZACION DE LA SALA ENJAMBRE (Junio 19/2015)



FERIA INTERINSTITUCIONAL (Julio 30/2015)



SALIDA DE CAMPO (Noviembre 12/2015)



PREPARACION DEL PRODUCTO



ANÁLISIS DE RESULTADOS

A través del grupo de investigación, se consiguió un aprendizaje muy importante, ya que los estudiantes demostraron interés en realizarla y en conseguir al final el objetivo que se tenía.

Los logros alcanzados es la dedicación a la investigación, pues algunos no se conformaron con lo poco, sino quisieron adquirir más conocimiento y colocarlo a disposición de emprender un nuevo saber y realizar el producto.

El impacto social lo veremos más adelante cuando se dé a conocer el producto y este tenga su reconocimiento.

Las dificultades principalmente fueron económicas, ya que los recursos fueron girados muy tarde para realizar la investigación; también de tipo académicas ya que algunos docentes no daban el espacio para poder trabajar con los grupos.

CONCLUSIONES

- Creación del grupo de investigación
- Fortalecimiento de la investigación en los estudiantes
- Adecuación del salón de audiovisuales por Enjambre
- Dotación de 50 computadores portátiles para los grupos de investigación.

BIBLIOGRAFÍA

INTERNET

Como preparar queso

Como hacer yogurt

La stevia

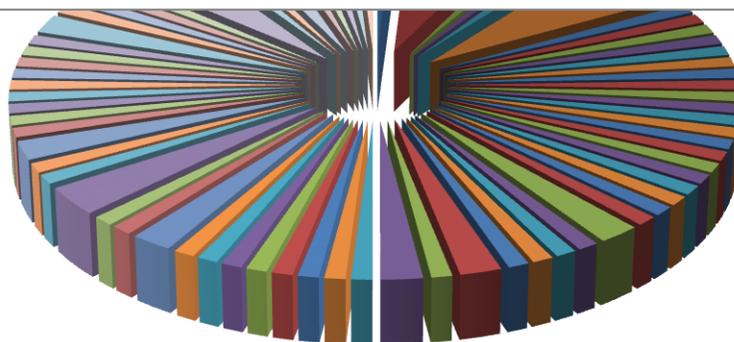
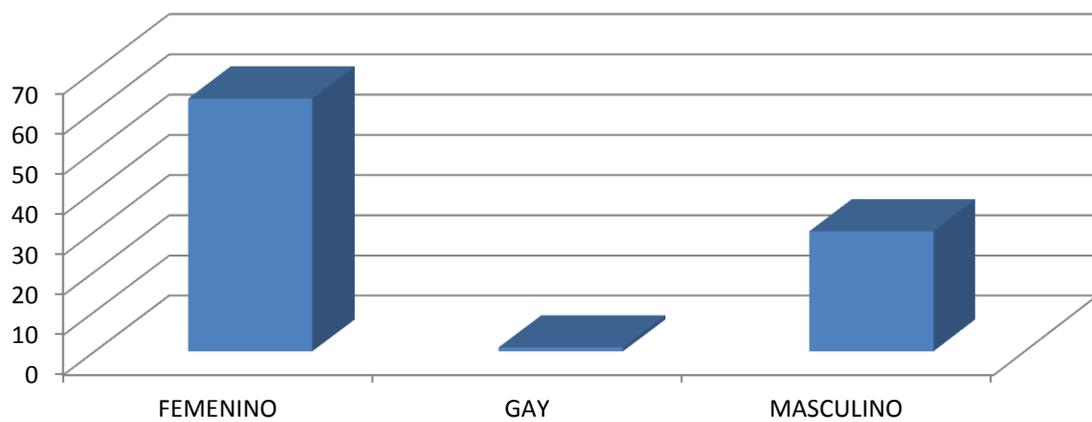
Sal a partir de especies

AGRADECIMIENTOS

El principal agradecimiento es a Enjambre por incentivar la investigación en las diferentes instituciones y la adecuación de la sala y los computadores que obsequio para el trabajo de los grupos, a nuestra Institución por los espacios de reunión de los grupos, a las diferentes entidades como el SENA por su información; a la Lechería La Granadina ubicada en La Garita por permitirnos realizar la visita a sus instalaciones y al Ing. Nelson Duran, por su colaboración y asesoría en todo el desarrollo de la investigación.

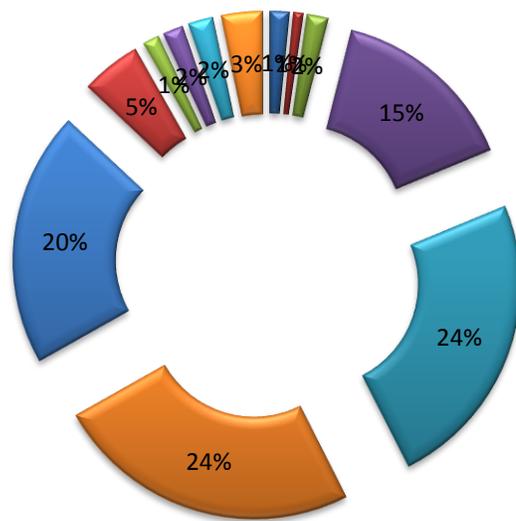
ANEXOS

GENERO DE ENCUESTADOS



- AREPA CON HUEVO Y SALCHICHA
- AREPA CON QUESO
- AREPA CON QUESO, CALDO HUEVO Y CHOCOLATE
- AREPA CON SALCHICA
- AREPA DE QUESO Y JUGO
- AREPA PERICO Y AGUAMIEL
- AREPA Y CAFÉ

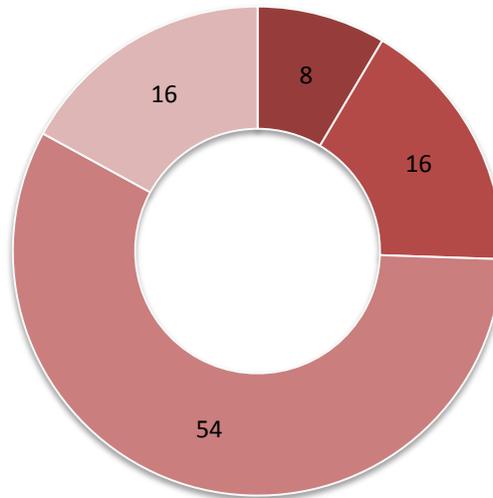
EDAD



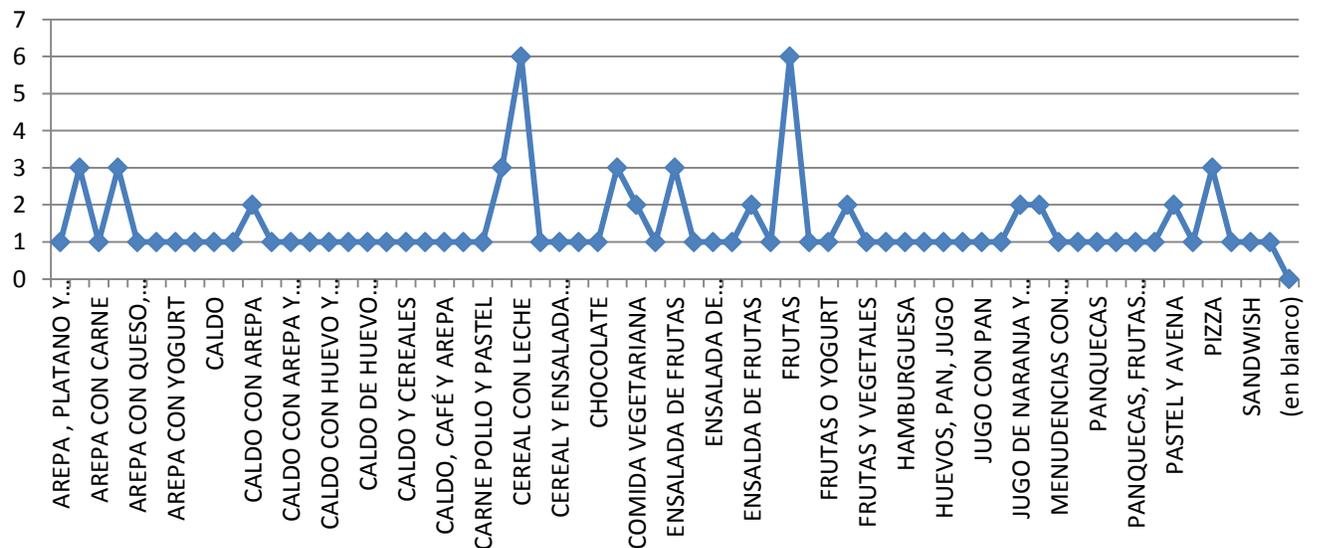
- 11
- 12
- 13
- 14
- 15
- 16
- 17
- 18
- 20
- 25
- 30
- 50

PORQUE CONSUMES ESTOS ALIMENTOS?

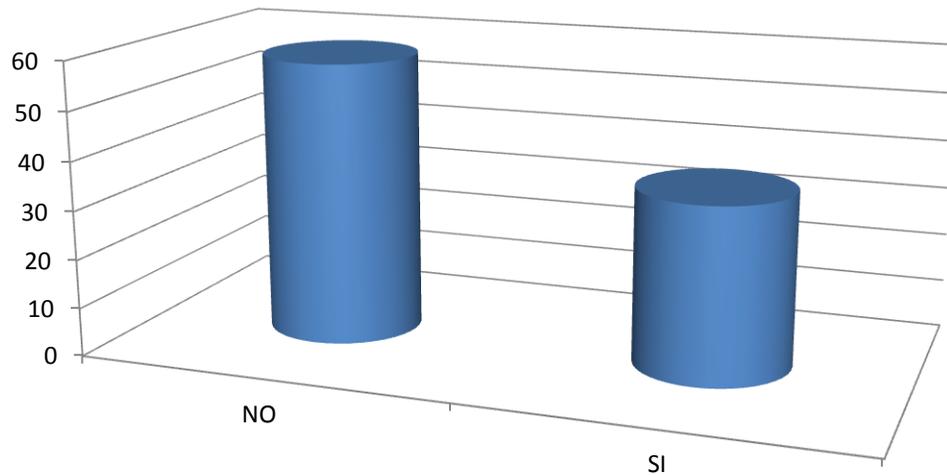
■ DINERO ■ FALTA DE TIEMPO ■ GUSTO ■ NO HAY QUIEN PREPARE ALIMENTOS



QUE TE GUSTARIA DESAYUNAR?

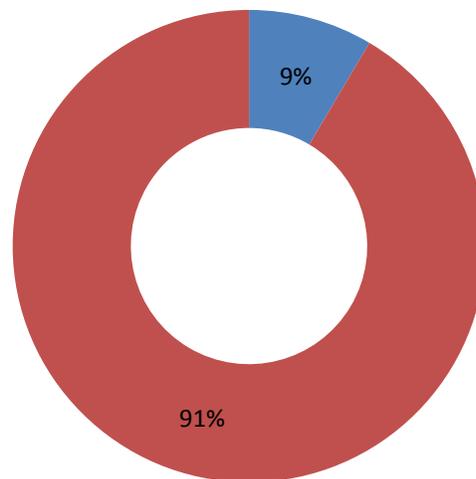


EN SU FAMILIA HAY PERSONAS QUE SUFRAN DIABETES Y/O HIPERTENSION?



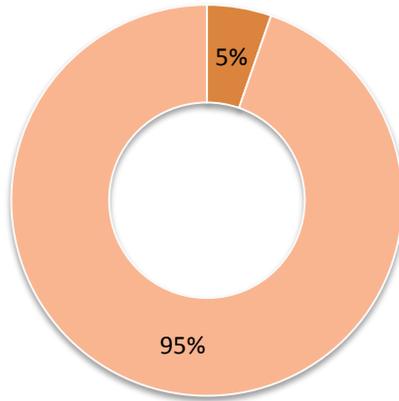
TE GUSTARIA OFRECERLES UN PRODUCTO QUE NO AFECTE SU SALUD?

■ NO ■ SI

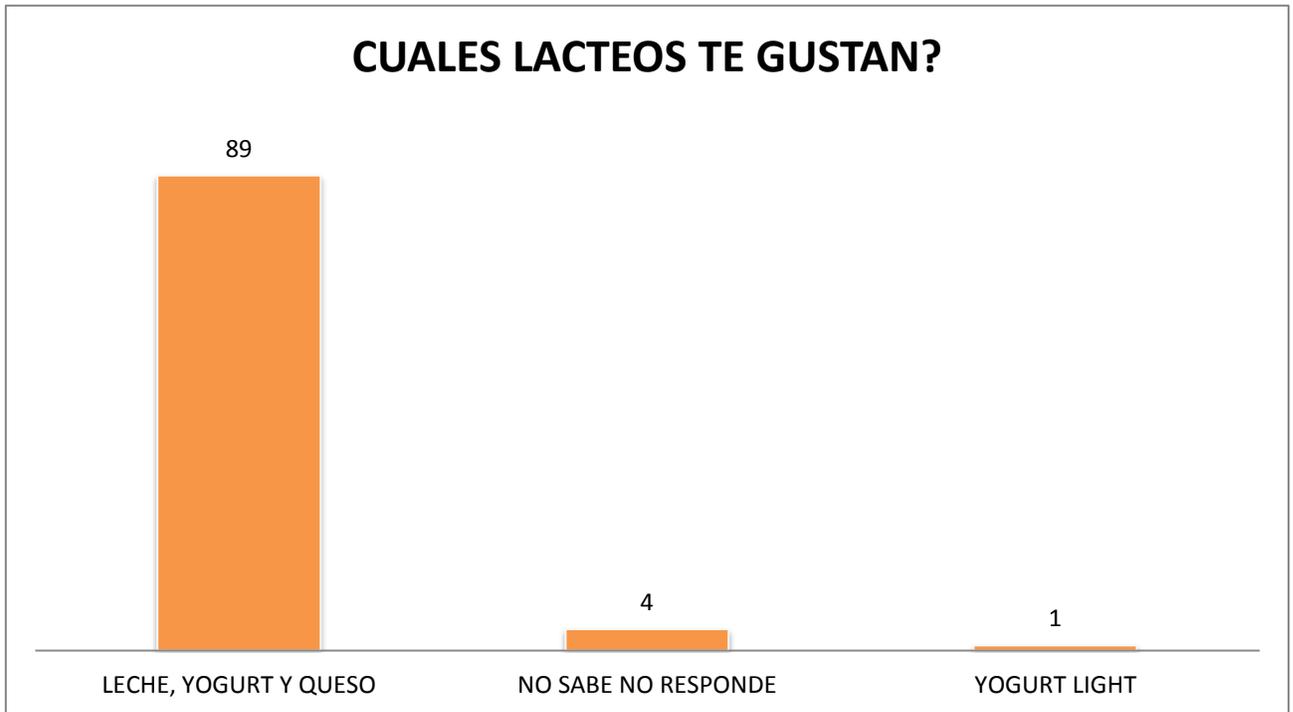


CONOCES LOS PRODUCTOS LACTEOS?

■ NO ■ SI



CUALES LACTEOS TE GUSTAN?





PROYECTO ENJAMBRE
SEMILLERO DE INVESTIGACION
LECHERIT@S SALUDABLES



ENCUESTA

SEXO: _____

EDAD: _____

1. ¿Qué alimentos consumes en tu desayuno normalmente?

2. ¿Por qué consumes estos alimentos?

Falta de tiempo __

No hay quien te prepare tu desayuno__

Dinero __

Gusto __

3. ¿Qué te gustaría desayunar?

4. ¿Tienes en tu familia personas con problemas de Diabetes e Hipertensión?

5. ¿Te gustaría poder ofrecerles un producto que no afecte su salud?

6. ¿Conoces los productos lácteos?

7. ¿Cuáles lácteos te gustan?





VID-20151124-WA0007.mp4



VID-20151124-WA0020.mp4