

## **MEJORAR LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS DE LOS ESTUDIANTES 9-01 Y 8-03**

### **GRUPO DE INVESTIGACION: NUTRITIC**

Lindarte Salazar Dana Marcela: líder  
López López Alfredo: tesorero  
Cuevas Diana Yurley: secretaria  
Rojas Blanco Yesica Paola: investigador  
Ruiz Hernández Daisy Daniela: investigador  
Heno Velásquez Jerson Armando: investigador  
Paipa Peña Liseth Fernanda: investigador  
Rojas Gualdron Kevin Jhoan: investigador  
García Sanabria Natalia: investigador  
Zabala Brayan David: investigador  
López López Alfredo: investigador  
Rodríguez Nicol: investigador  
Rosales Jiménez Luis Javier: investigador  
Serrano Ramirez Johanna: investigador  
Porras rojas Juliana Marcela: investigador  
López Ocaña Wilder: investigador  
Vargas Javier: investigador  
Hernández Yheliani Daniela: investigador  
Suarez Andrea: investigador  
Macías Agudelo Luis Enrique: investigador

Adit Rangel V: Co Investigador  
Dalcy Velandia: Co Investigadora  
Yaneth Rodríguez: Co Investigadora  
I.E Colegio Manuel Antonio Rueda Jara

**VILLA DEL ROSARIO**

## Resumen

Se reunieron estudiantes interesados en conformar grupos de investigación se hizo un diagnóstico sobre la importancia de la tecnología y los aportes que esta proporciona en el aprendizaje de los estudiantes; estos dieron sus aportes, luego procedieron a formular preguntas interesantes que motivaron a la investigación de igual forma consultaron en internet, se aplicaron encuestas que ayudaron a la recolección de más información.

De esta manera se logra despertar el interés por la investigación en cualquier ámbito, aprender a consultar usando las TICS; organizarse en grupos para alcanzar un objetivo propuesto; aprender a delegar funciones y liderar grupos; reconocer el internet como fuente de consulta e investigación además de las redes sociales; valorar el trabajo en equipo. Igualmente les permite mejorar su aspecto cultural en tanto descubren situaciones problemáticas que han estado presentes en su comunidad y a la vez les da la oportunidad de ser protagonistas en el mejoramiento de la calidad de vida de ellos mismos y los que los rodean. La investigación es un proceso que genera en la comunidad educativa un cambio que debe estar inmerso en la visión y misión ya que despierta en los estudiantes y docentes expectativas de vida diferentes y que brinda herramientas no solo conceptuales si no actitudinales ya que es un proceso teórico práctico que les ayuda a visualizar la vida de otra manera y de otra parte le permite al estudiante alcanzar su propio ritmo de aprendizaje; y de igual manera continúe poniendo en práctica las herramientas tecnológicas .

## INTRODUCCIÓN

Mediante la utilización de herramientas como las TICS, desde la escolaridad y con proyectos estructurados, los docentes podemos modificar los malos hábitos alimenticios, no todo los estudiantes conocen o apropian los criterios de una alimentación sana completa y balanceada, ya sea por desconocimiento o desinterés, estando influenciado fuertemente por la industria de alimentos mediante los medios masivos de comunicación en la cual, muchas veces pesa más el interés económico que el rigor científico en cuanto al valor nutricional y lo adecuado de cierto productos, estableciendo un criterio comercial poderosamente respaldado y divulgado que suele transformarse en el verdadero regidor de jóvenes sobre que comprar y que comer. Incorporando las tics como herramienta en los procesos enseñanza aprendizaje es necesario adquirir conocimiento en la manipulación, preparación y composición nutricional de los alimentos que proporcionen proteínas, vitaminas y minerales. Estas herramientas se han convertido en generadores y potenciadores de conocimiento ayudando en la evolución de los buenos hábitos nutricional.

En el campo educativo las tics se a aplicado para mejorar los procesos de enseñanza y aprendizaje con lo cual los docentes cuentan con nuevas y eficientes herramientas de igual modo con recursos como el computador los DVD el internet, para realizar diferentes actividades académicas que le permite mejorar su rendimiento académico. Se hace necesario para todo esto, que las instituciones educativas se conviertan en facilitadores de estas herramientas y se crea un espacio donde se dé una constante participación de los estudiantes en el aula de clase, que se pueda explotar su creatividad, sus ideas innovadoras, se genere interacción maestro estudiante y se incentive las aplicación de las TICS de forma extendida

En este proyecto se pretende que los alumnos conozcan que el adecuado funcionamiento del cuerpo depende de la salud y el bienestar físico que en todo momento de la vida el ser humano requiere de una alimentación balanceada, el alimento representa el combustible principal que el cuerpo humano requiere para realizar sus actividades. Los niños, adolescentes y adultos tenemos derecho a una alimentación saludable pero también es obligación de cada uno saber de las bondades de los alimentos para determinar su correcto uso y prevenir enfermedades más

comunes como la obesidad y la desnutrición, muchos de estos malos hábitos alimenticios se encuentran mayormente influenciados por el ambiente familiar y los bajos recursos económicos.

### CONFORMACIÓN DEL GRUPO

El grupo de investigación está conformado por jóvenes desde los 14 hasta los 16 años del grado octavos y novenos. El interés y la motivación que presentan nuestros jóvenes en la búsqueda de solución de problemas cotidiano de nuestra sociedad, motivo a crear un grupo de investigación preocupado por la cultura de malos hábitos alimenticios, utilizando las TICS como herramienta se creó el grupo con el nombre de NUTRITIC donde los lazos de amistad y fraternidad optimaron la autoestima y el trabajo en equipo, nuestro lema es un **“CLICHÉ PARA TU SALUD”**.

De igual forma la línea de investigación que es **“construir una cultura ambiental y un buen vivir”**



Grupo de investigación NUTRITIC COLMARJ

## INTEGRANTES

<b>NOMBRE</b>	<b>EDAD</b>	<b>CURSO</b>
Lindarte S Dona Marcela	<b>16</b>	<b>901</b>
López López Alfredo	<b>16</b>	<b>902</b>
Cuevas Diana Yurley	<b>16</b>	<b>903</b>
Rojas Blanco Yesica Paola:	<b>16</b>	<b>901</b>
Ruiz H Daisy Daniela	<b>16</b>	<b>901</b>
Henao V Jerson Armando	<b>14</b>	<b>801</b>
Paipa Peña Liseth Fernanda	<b>16</b>	<b>901</b>
Rojas G Kevin Jhoan	<b>14</b>	<b>903</b>
García Sanabria Natalia	<b>16</b>	<b>903</b>
Zabala Brayán David	<b>16</b>	<b>902</b>
Rodríguez Nicol:	<b>14</b>	<b>803</b>
Rosales Jiménez Luis Javier	<b>13</b>	<b>902</b>
Serrano Ramirez Johanna	<b>14</b>	<b>902</b>
Porras R Juliana Marcela:	<b>16</b>	<b>902</b>
López Ocaña Wilder:	<b>14</b>	<b>903</b>
Vargas Javier:	<b>15</b>	<b>803</b>
Hernández Yheliani Daniela	<b>14</b>	<b>803</b>
Suarez Andrea	<b>17</b>	<b>901</b>
Macías A Luis Enrique	<b>16</b>	<b>803</b>

Nuestro grupo diseñó el siguiente logo para su representación



### LA PREGUNTA COMO PUNTO DE PARTIDA

Es importante diseñar e implementar un servicio educativo que apunte a mejorar las condiciones de salud y nutrición de los estudiantes de nuestra institución, utilizando las TICS en el aula para mayor información, y que permita utilizar estas herramientas como medio facilitador para cubrir las necesidades de los estudiantes del COLMARJ.

Los estudiantes muestran gran interés por investigar y a la vez surge una gran inquietud **“CÓMO SE PUEDE MEJORAR LOS MALOS HÁBITOS ALIMENTICIOS DE LOS ESTUDIANTES DE LOS GRADOS 8 – 03 Y 9 – 01 DEL COLMARJ EN EL AULA”** donde se plantea el tema central de nuestra investigación.

## **EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN**

El problema que emprende el presente proyecto es mejorar los hábitos alimenticios en el colegio Manuel Antonio Rueda Jara desde la implementación de estrategias pedagógicas que permitan involucrar las áreas del conocimiento en el grado séptimo de secundaria, apoyados en las TIC.

Surge la necesidad de crear un proyecto relacionado con la problemática de la mala nutrición de un grupo de educando, debido a sus malos hábitos alimenticios el cual es identificado desde las preguntas realizadas en el aula de clase y se toma como referente para profundizar sobre las estrategias pedagógicas a implementar para solucionar el problema.

El proyecto promete un impacto en la comunidad educativa, porque comienza a través de un proceso de seguimiento de los alimentos básicos que consumen los estudiantes en el tiempo de descanso, en la región existen productos que se desaprovechan debido al desconocimiento de los beneficio nutritivos que el posee y la forma de prepararlo.

Se considera significativo justificar el proyecto desde la utilización de herramientas tecnológicas para formar cultura en los educando, ofreciendo una serie de juegos interactivos que le permita un cambio en el ámbito nutricional. Tomando las tics como una estrategia pedagógica alterna a través de un proyecto de aula donde se involucre las áreas del conocimiento

## **TRAYECTORIA DE LA INDAGACIÓN**

La recolección de la información se dio mediante encuestas y consultas en el internet, destacando y señalando la pregunta problematizada, y a la vez conformando grupos de trabajo

1. Búsqueda de información
2. Herramientas necesarias para la recolección de la información
3. Salida de campo
4. Organización de la información recogida
5. Agregar actividades no previstas
6. Reflexión de la trayectoria de indagación (informe final)
7. Discutir con la comunidad los hallazgos de la investigación
8. Propagación de los resultados

## RECORRIDO DE LA TRAYECTORIA DE LA INVESTIGACIÓN

1. Elaboración de encuesta nutricional inicial para detectar información sobre los hábitos alimentarios de los estudiantes 901 y 803



2. Difusión de la campaña educativa con elaboración de afiches



3. Capacitación en nutrición, metabolismo y requerimiento diario de los alimentos



4. Organización y difusión del “quiosco saludable” en el ámbito escolar.
5. capacitación sobre trastornos alimenticios anorexia y bulimia
6. Elaboración de folletos sobre nutrición utilizando las TIC



7. Valorización de alimentos regionales
8. Juegos educativos sobre nutrición
9. Talleres con recetas de cocinas
10. Encuesta para evaluar si produjeron cambios en los hábitos alimenticios



11. Diseño gráfica de la trayectoria



## REPRESENTACIÓN GRÁFICA DE LA TRAYECTORIA DE INDAGACIÓN



### 12. Salida al campo



### 13. Preparación de la ensalada de frutas



## **REFLEXIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS**

Con este proyecto se logró que los estudiantes utilizaran los recursos TICS para elaborar folletos, encuestas, recetas de cocina en fin todo tipo de publicidad; a través de este, ayudaron en algo a la comunidad educativa COLMARJ concientizándolos para mejorar su vida nutricional.

Con el uso de las TICS los jóvenes despertaron el espíritu de investigación, mejoraron la capacidad de liderazgo, trabajo en equipo y lo más importante aprendieron que las herramientas tecnológicas tienen un gran potencial de apoyo con las que se cuentan hoy en día; quizás se logre generar más pereza mental si se limitan a una misma página. Todo depende de cómo se use la tecnología

## **CONCLUSIÓN**

Con la realización de este proyecto determinamos cambios muy efectivos donde los estudiantes crean sus propios materiales y experiencias de aprendizaje. La posibilidad de que participen nuestros jóvenes del COLMAJ como autores de la investigación, abren horizontes y pueden descubrir el valor y el gusto por la consulta involucrándose en el desarrollo de proyectos y aprovechando el poder que tienen las herramientas tecnológicas.

De acuerdo a los resultados del proyecto investigativo sobre cómo generar una buena nutrición, se observó mayor oportunidad con otros objetos de conocimiento y con herramientas de trabajo como las TICS

## **BIBLIOGRAFÍA**

<https://prezi.com/irbyvbz/tom1/nutricionsaludable-utilizandolastic/>

[www.minieducacion.gov.co/1621/article87406.html](http://www.minieducacion.gov.co/1621/article87406.html)

<http://www.larevista.ec/orientacion/salud/nutricion-estudiantil>

<http://www.ces.edu.co/index.php/programas/pregado/nutricion-y-dietetica>

<http://www.iadb.org/wmsfiles/products/publications/documents/35791560.pdf>

## **AGRADECIMIENTOS**

A Dios todo poderoso por brindarnos sabiduría, salud y tener la oportunidad de hacer parte de este proyecto.

AENJAMBRE y Secretaría de Educación por permitirnos crear procesos de enriquecimiento profesional, basados en las nuevas tecnologías.

A los estudiantes por su responsabilidad y compromiso con que abrieron a la posibilidad de experimentar nuevas fuentes de conocimiento e involucrarse en el mundo de las TICS.

Al señor Rector, Magister Cesar Uribe Carvajal por su apoyo y brindarnos el espacio para que fuese posible la realización de este proyecto.

A Jesús Álvarez por su labor de asesoría, paciencia y dedicación.