

ESTADO DEL ARTE TIC SALUDABLE

Este es un tema de suma importancia pero no se ha tratado de forma correcta. Adquiere mayor importancia por sus aplicaciones en la salud. Este debería ser un tema importante para todos porque la salud en cualquier lugar depende en buena medida de una alimentación balanceada, la cual previene o se retrasa la aparición de enfermedades.

Se pretende investigar qué acciones se llevan a cabo para mejorar la alimentación en los jóvenes y por ende el refrigerio escolar, porque muchos de los estudiantes no están satisfechos con ellos, queremos llegar al punto de encontrar una solución oportuna y efectiva para que sea una realidad en el diario de cada uno para tener un mejor desarrollo de las actividades.

Para los estudiantes es de suma importancia encontrar la forma de asumir el reto de gestionar la mejor del refrigerio escolar, porque es parte de su diario vivir y ayuda en su desarrollo normal, pues un estilo de vida sana en la niñez y la juventud, disminuye las posibilidades de muerte prematura debido a las típicas enfermedades y también retrasa el proceso natural de envejecimiento.

Es importante tener en cuenta los aspectos cardinales a la hora de abordar la investigación como el campo donde se ubican los estudiantes, el sentido de la vida social, y las problemáticas sociales, que se presenta en cada uno de ellos.

Por eso la mayor inquietud después de una larga votación que se tuvo en cuenta fue:

¿Qué acciones podemos llevar a cabo para el mejoramiento del refrigerio o tienda escolar?

Las Guías Alimentarias son un instrumento educativo que adapta los conocimientos científicos sobre requerimientos nutricionales y composición de alimentos en una herramienta práctica para promover y facilitar a la población la selección de una alimentación que lleve a mantener hábitos de alimentación saludable y la realización de actividad física. Concepto adquirido según la cartilla Técnica alimentaria (www.risaralda.gov.co/site/educacion/intradocuments/.../cartilla-tecnica--final--pdf-2)

Concluimos que el refrigerio escolar forma parte de una de las cinco comidas diarias (desayuno, media mañana o refrigerio, almuerzo, media tarde y cena) de los jóvenes por tanto debe aportarles entre el 15% y el 20% del total de las calorías en el día y que la clave de un buen refrigerio escolar es aquel que lleve alimentos ricos en vitaminas, proteínas e hidratos de carbono.