



INFORME FINAL

Bitácora 7



Proyecto Enjambre -FOCIEP Norte de Santander

Mes 05 de2016



CREAR HABITOS SALUDABLES EN LOS ESTUDIANTES DE LA I.E ANNA VITIELLO

GENIOS SALUDABLES

Investigadores:

Karen Yelitza

Lesly Nathalie

Valentina

Nataly Perruty

Yader Francisco Rojas

Yeimy Saray

Yennifer Gabriela

Nathaly Johana

Nataly Yulexy

Leidy Julieth

Silvia Fernanda Pita

Hector Andres

Grace Carolina Silva

Yanine Alexandra

Andres Felipe Capacho

Co Investigadores:

Gloria Ruth Gonzalez Rodriguez

Diana Milena Cristancho Rozo



RESUMEN

Los estilos de vida saludable son hábitos creados por las personas con el fin de mejorar la salud y el bienestar. En general se considera que los adolescentes (jóvenes de 10 a 19 años) son un grupo sano. Sin embargo, muchos mueren de forma prematura debido a accidentes, suicidios, violencia, complicaciones relacionadas con el embarazo y enfermedades prevenibles o tratables. Más numerosos aún son los que tienen problemas de salud o discapacidades. Además, muchas enfermedades graves de la edad adulta comienzan en la adolescencia. Por ejemplo, el consumo de tabaco, las infecciones de transmisión sexual, entre ellas el VIH, y los malos hábitos alimentarios y de ejercicio, son causas de enfermedad o muerte prematura en fases posteriores de la vida.

Ante esta situación una forma de prevenir enfermedades en la vida adulta es promoviendo los estilos de vida saludable entre los adolescentes. Ante ello haciendo uso de las tecnologías de las comunicaciones y utilizando los recursos tecnológicos que tiene la institución Educativa Anna Vitiello del Municipio de Los Patios.



INTRODUCCIÓN

El grupo de investigación Genios saludables, surge como respuesta al manejo inadecuado de los estilos de vida saludable, por los cuales genera aumento de peso y enfermedades como la hipertensión arterial y diabetes.

De continuar la situación con este problema en el futuro habría muchos niños, jóvenes obesos, con hipertensión arterial y diabetes.

Este proyecto se propone con el fin de mejorar la calidad de vida de los estudiantes para ello propone llevar un estilo de vida saludable que giran en torno a tres áreas.

-alimentación.

-higiene personal.

-la actividad y el descanso.



JUSTIFICACIÓN

El proyecto sirve como propuesta educativa para promover la adquisición de estilos de vida saludables en la comunidad educativa Anna Vitiello Hogar Santa Rosa de Lima del municipio de los Patios, a través de prácticas pedagógicas y del uso de herramientas web, que conlleven a establecer buenos hábitos alimenticios de una de las épocas mas importantes del aprendizaje.

OBJETIVOS

Objetivo General.

Diseñar y Elaborar, estrategias pedagógicas con el fin de generar una cultura saludable en los jóvenes, que conlleven a las buenas practicas de hábitos saludables en los estudiantes de la Institución Educativa Anna Vitiello Hogar Santa Rosa de Lima del municipio de los Patios.

Objetivos Específicos.

1. conocer necesidades y requerimientos nutricionales en las etapas de mayor crecimiento.
2. Identificar los distintos grupos de alimentación que nos permiten mejorar la calidad de vida.
3. promover y apoyar la participación de la comunidad.
4. implementar las loncheras saludables en el recreo.
5. implementa actividades lúdico- recreativas.
6. elaborar periódico mural para sensibilizar a los estudiantes de estilos de vida saludables.



CONFORMACIÓN DEL GRUPO DE INVESTIGACIÓN



Figura 1. Logo Representativo del G.I Genios Saludables



Figura 2. Integrantes del Grupo de Investigación Genios Saludables



LA PREGUNTA COMO PUNTO DE PARTIDA

Para el desarrollo del taller de la pregunta problematizadora, se realizó un debate en una de las aulas de la clase de la institución con el docente co investigador, el asesor de la zona y los estudiantes, en el cual los estudiantes a través de una lluvia de ideas se indagaban sobre situaciones y reflexionaban sobre el tema específico sobre investigación de dietas saludables. De esta manera se pudo concluir que debemos cuidarnos y comer sanamente para evitar enfermedades posteriores como son: el sobrepeso, enfermedades cardiovasculares y diabetes.

EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

Dado los efectos negativos que causa la obesidad infantil como una mayor probabilidad de muerte y discapacidad prematura en la edad adulta, así mismo se evidencia que el problema va a perdura en la edad adulta, como también se reflejan a temprana edad enfermedades no transmisibles como la diabetes o las cardiovasculares. De igual forma la obesidad en la infancia y la adolescencia tienen como consecuencia para la salud tanto a corto como largo plazo, entre las enfermedades mas representativas por obesidad se encuentran las enfermedades cardiovasculares, la diabetes, trastornos del aparato locomotor, y ciertos tipos de cáncer. Con este proyecto de investigación pretendemos que los estudiantes tengan una vida más sana, y evitar en un futuro las enfermedades y posibles trastornos alimenticios.

TRAYECTORIA DE LA INDAGACIÓN

Como instrumento para la recolección de información para la investigación se tomo la encuesta, en la cual se les realizo a la población estudiantil de manera variable, es decir sin tomar en cuenta el grado o a edad de cada estudiante de la institución educativa Anna Vitiello Hogar Santa Rosa de Lima, del municipio de los Patios.

Dicha encuesta que se ha aplicado nos permite elaborar diagnósticos de la realidad sobre la nutrición de nuestros estudiantes, así como también nos permite realizar estrategias para mejorar los hábitos saludables, como la principal herramienta para la evaluación del impacto de la política social de los hogares de nuestros estudiantes y comunidad en general.



RECORRIDO DE LAS TRAYECTORIAS DE INDAGACIÓN

La propuesta se enmarca dentro del proyecto genios saludables : “si te quieres cuidar sano debes comer” el cual se va desarrollar a lo largo del ciclo lectivo 2015 y está destinado a los alumnos de la I:E: Anna Vitiello; hogar santa Rosa de Lima.. Este taller ofrece la posibilidad de recibir una educación para el consumo de alimentos derivando a su vez hacia una educación para la salud. Se trabajará con los alumnos la importancia de una buena alimentación para estar sanos y prevenir algunas enfermedades, quienes a su vez harán de promotores de salud para el resto de la comunidad escolar. El proyecto está orientado a conocer los hábitos alimenticios del alumnado, dar a conocer hábitos saludables en la alimentación, sustituir golosinas y otros productos no saludables por fruta del tiempo y frutos secos, analizar las etiquetas de distintos alimentos y golosinas, trabajar para conocer enfermedades relacionadas con la alimentación, analizar la influencia de la publicidad sobre los hábitos alimenticios. -Se creará un cartelera o tablero informativo nutricional donde semanalmente se publicarán recetas de diferentes comidas saludables. -También se trabajará en la creación del “Lonchera saludable” para la venta de alimentos elaborados por los mismos alumnos y bebidas nutritivas que irán acompañadas con afiches y folletos . Para la valoración de los resultados obtenidos gracias al proyecto, se realizarán encuestas entre los alumnos antes y después de la realización del mismo, para así poder valorar los cambios en los hábitos alimenticios.



Bailoterapias en la institución



Folletos del trabajo de investigación Genios Saludables



REFLEXIÓN/ANÁLISIS DE RESULTADOS:

La escuela se constituye no solo en una instancia transmisora de conocimientos básicos en lectoescritura, matemática, ciencias naturales y otras disciplinas, sino también un ámbito donde se adquieren habilidades para la vida, el autocuidado mutuo y la defensa de los derechos. Diversas experiencias en todo el mundo muestran que la escuela constituye un lugar privilegiado para la promoción de hábitos de vida y de alimentación saludable. Se espera que sean los adolescentes quienes a partir de distintos disparadores propuestos por los adultos, se transformen en actores del proceso de enseñanza y de aprendizaje, movilizándolo toda su capacidad creativa y promoviendo grados crecientes de participación e involucramiento en la realidad cotidiana. Esperamos que este proyecto contribuya a capacitar al adolescente y sus familias para que puedan transformarse en agentes de cambio para una vida mejor. Si lo logramos, no solo habremos enriquecido sus conocimientos y prácticas sobre alimentación, nutrición y estilos de vida saludables, sino que también habremos contribuido a fortalecer el ejercicio democrático y la construcción de una sociedad más justa y solidaria.



CONCLUSIONES

Nuestro proyecto de vida saludable gira en torno a 3 áreas que son la alimentación, la higiene personal, la actividad y el descanso. Para asegurar un estilo de vida saludable, se recomienda comer muchas frutas y verduras, reducir la grasa, azúcar y sal en los alimentos y hacer ejercicio.

Asimismo tener **HÁBITOS HIGIENICOS** diarios adecuados, donde se incluyan los beneficios del lavado de manos antes de comer y luego de salir del baño para evitar infecciones intestinales; la **HIGIENE BUCAL** para evitar caries, placa bacteriana, gingivitis y en casos extremos la pérdida de un diente; **ALIMENTACIÓN BALANCEADA**, para saber que no es necesario tener mucho dinero y comer mucho para desayunar, almorzar y cenar bien, es cuestión de elegir alimentos saludables para estar bien nutrido y tener buena energía; y no olvidar algo fundamental como lo es el **EJERCICIO FÍSICO**, ya puede disminuir el riesgo de infarto, hipertensión arterial, obesidad, se pueden realizar actividades dirigidas por expertos, o simplemente partidos de fútbol, bailo terapia y pausas activas que incluyan movimientos laterales, extensión de los brazos, ejercicios de respiración, para minimizar la tensión de un día de trabajo.

BIBLIOGRAFÍA

- Revista Nova,
http://www.revistanova.org/index.php?option=com_content&view=article&id=46&Itemid=85
- <http://es.slideshare.net/goosharonvasquezkim/alimentosreguladoresenergeticos-y-constructoreslavado-de-manos>
- Educación física Plus, <https://educacionfisicaplus.wordpress.com/2012/11/12/nutricion-y-actividad-fisica/>



AGRADECIMIENTOS

De manera muy especial los agradecimientos para mis pequeños investigadores que de una u otra manera realizaron su mayor esfuerzo para salir adelante con la investigación, igualmente a los papitos de cada uno de los estudiantes que estuvieron aportando desde su perspectiva; a cada uno de los docentes y estudiantes que nos aportaron su ayuda para poder realizar cada etapa de la investigación y a nuestra hermana rectora de la institución Anna Vitiello Hogar Santa Rosa de Lima, del municipio de los Patios.