



**TIC SALUDABLES
COL NUESTRA SEÑORA DE LA MERCED
RAGONVALIA**

**Estrategias alimenticias para mejorar la vida saludable de los
codinsemitas en el municipio de Ragonvalia.**

TIC SALUDABLES

Investigadores:

**Iksen Javier Peñaloza Contreras
Manuel Leandro Yáñez Jáuregui
Osmer Yohel Buitrago García
Dayana Carolina Uribe Ortega
Mariangel Bonilla Pabón
Maryuri Dayana Mantilla Villamizar
Joseph Alexander Carreño López
Johan Stiven Conde Quintero
Cristian Alexis Gelves Rolón
Albanny Latorre Omaña
Ana Fernanda Medina Castellanos
Lorena Valentina Ramírez Rondón
Ericson Andrés Rincón Espitia
Cristian Mantilla Vega
Darían Alexandra Orduz Castillo
Gisel Liliana Bonilla Camargo
Darían Valentina García López
Carmen Johana Calderón Chona
Marlon Jesús Acevedo Rincón**

Docentes Co-investigadores:

Deyanira Bonilla Ochoa

**COLEGIO NUESTRA SEÑORA DE LA MERCED -
RAGONVALIA**





TIC SALUDABLES COL NUESTRA SEÑORA DE LA MERCED RAGONVALIA



RESUMEN

Es importante conocer qué alimentos y proporciones de alimentos son los adecuados para tener una alimentación saludable, ya que los alimentos que consumimos determinan en mayor o menor medida nuestro estado de salud y al mismo tiempo, es necesario conocer cómo se instauran los hábitos alimenticios para poder corregir sus posibles estragos y así poder prevenir las conductas que pueden conllevar riesgos para la salud.

La finalidad de este proyecto es buscar el mejoramiento del refrigerio escolar ofrecido en nuestra institución, fue una discusión muy participativa, argumentativa, propositiva ya que los alumnos demostraron el interés por el desarrollo del tema.

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.





TIC SALUDABLES COL NUESTRA SEÑORA DE LA MERCED RAGONVALIA



INTRODUCCIÓN

Comer sano, nos ayuda a mantener un peso saludable, nos llena de vitalidad y bienestar, nos ayuda a vivir más años y a tener una calidad de vida.

En la actualidad se está observando un cambio en la alimentación de los estudiantes de los países desarrollados. Hay un aumento del consumo de grasas y una disminución en la ingesta de hidratos de carbono y de fibra, debido al bajo consumo de cereales, verduras y frutas. El desayuno tiene que corresponder con el 25% de las calorías ingeridas diariamente.

Algunos estudios demuestran que un desayuno escaso o inadecuado produce consecuencias negativas en el instituto, “los niños que no desayunan mantienen más desconcentrados en la escuela presentando menor poder de retención de la memoria en las pruebas de desempeño mental” dice la doctora Leslie Beck, nutricionista canadiense, integrante de la organización “The Dietitians of Canada”.

En esta investigación se busca hacer un estudio acerca de la alimentación en la institución, concretamente, acerca de qué comen los estudiantes antes y durante el colegio. Hay que tener en cuenta que en esta edad es cuando se comienza a crear los hábitos alimentarios y que si desde los primeros años de vida se empieza a tomar un desayuno equilibrado, lo más fácil es que después se cumplan todas las normas de una dieta sana.





TIC SALUDABLES COL NUESTRA SEÑORA DE LA MERCED RAGONVALIA



JUSTIFICACIÓN

Este proyecto es importante porque ayudara a que los alumnos tengan una alimentación parcial o totalmente balanceada mejorando así su calidad de vida. Evitando la desnutrición que muchas veces cobra la vida de muchas personas, especialmente de niños que son descuidados por el divagar en otras actividades, dejando a un lado un tema tan esencial como lo es este.

OBJETIVO GENERAL

Aplicar estrategias adecuadas para mejorar la alimentación estudiantil especialmente el refrigerio escolar.

OBJETIVOS SECUNDARIOS

- Hacer un estudio general en la institución sobre hábitos alimenticios
- Conocer qué alimentos y proporciones de alimentos son los adecuados para tener una alimentación saludable.
- Concientizar a los jóvenes de las consecuencias de dejar de comer o comer de forma desbalanceadas.





TIC SALUDABLES
COL NUESTRA SEÑORA DE LA MERCED
RAGONVALIA

CONFORMACIÓN DEL GRUPO DE INVESTIGACIÓN



Ilustración 1. Foto del Grupo de Investigación " Tic saludables".Col Nuestra Señora De La Merced. Ragonvalia



Ilustración 2. Logo del Grupo de Investigación " Tic saludables".Col Nuestra Señora De La Merced.





TIC SALUDABLES
COL NUESTRA SEÑORA DE LA MERCED
RAGONVALIA
Ragonvalia



Tabla 1. Información de los estudiantes que hacen parte de la investigación.

Nº	Nombre	Edad	Grado	Sexo	Documento
1	Iksen Javier Peñalosa Contreras	12	Séptimo	Masculino	1127572146
2	Manuel Leandro Yáñez Jáuregui	12	Séptimo	Masculino	1094220103
3	Osmer Yohel Buitrago García	13	Séptimo	Masculino	1004797146
4	Dayana Carolina Uribe Ortega	14	Séptimo	Femenino	1004843464
5	Mariangel Bonilla Pabón	13	Séptimo	Femenino	1004810875
6	Maryuri Dayana Mantilla Villamizar	12	Séptimo	Femenino	1091352181
7	Joseph Alexander Carreño López	13	Séptimo	Masculino	1092336353
8	Johan Stiven Conde Quintero	12	Séptimo	Masculino	1127346753
9	Cristian Alexis Gelves Rolón	13	Séptimo	Masculino	1004810285
10	Albanny Latorre Omaña	12	Séptimo	Masculino	1004797158
11	Ana Fernanda Medina Castellanos	12	Séptimo	Femenino	1004797154
12	Lorena Valentina Ramírez Rondón	12	Séptimo	Femenino	1090364503
13	Ericson Andrés Rincón Espitia	12	Séptimo	Masculino	1004811478
14	Cristian Mantilla Vega	12	Séptimo	Masculino	1094778002
15	Darían Alexandra Orduz Castillo	13	Séptimo	Femenino	1004797145
16	Gisel Liliana Bonilla Camargo	12	Séptimo	Femenino	1090226002
17	Darían Valentina García López	12	Séptimo	Femenino	1090226055
18	Carmen Johana Calderón Chona	12	Séptimo	Femenino	1127046103
19	Marlon Jesús Acevedo Rincón	12	Séptimo	Masculino	1090226040





**TIC SALUDABLES
COL NUESTRA SEÑORA DE LA MERCED
RAGONVALIA**



LA PREGUNTA



Ilustración 3. Taller de la pregunta " Tic saludables".Col Nuestra Señora De La Merced. Ragonvalia

El taller " pregunta" se realizó teniendo en cuenta los aportes que hizo cada estudiante, hubo un debate sobre las problemáticas que más lo afecta, una de las estrategias fue someter las problemáticas a votación para conocer por cuál de todas estaba más preocupado. De este modo se llegó a la conclusión de escoger el refrigerio escolar.

Fue una discusión muy participativa, argumentativa, propositiva ya que los alumnos demostraron el interés por el desarrollo del tema.

Una de las reflexiones de los estudiantes fue tomar conciencia de las consecuencias no dejar de comer y en el mismo sentido no hacerlo, por tanto su forma de pensar es ser neutral en la alimentación, comer cosas saludables y en el horario adecuado para tener una buena digestión.

Cinco de las preguntas que formularon inicialmente los integrantes del grupo de investigación fueron:

- ¿Cuáles son las causas por las cuales los alumnos prefieren la comida chatarra?
- ¿Que conlleva a los jóvenes a tener desórdenes alimenticios?
- ¿Por qué los alumnos siempre tratan de estar a la mal llamada "moda"?
- ¿Qué estrategias podemos desarrollar para disminuir la obesidad en los jóvenes?





**TIC SALUDABLES
COL NUESTRA SEÑORA DE LA MERCED
RAGONVALIA**

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

Pero a la final se decidió optar una nueva pregunta la cual fue seleccionada por todos y empezar el desarrollo de la investigación en base a esta pregunta

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

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.





TIC SALUDABLES COL NUESTRA SEÑORA DE LA MERCED RAGONVALIA



EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

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.





TIC SALUDABLES
COL NUESTRA SEÑORA DE LA MERCED
RAGONVALIA



TRAYECTORIA DE LA INDAGACIÓN



Ilustración 4. Esquema De La Trayectoria De Indagación "Tic Saludables ". Col Nuestra Señora De La Merced. Ragonvalia

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.

Los instrumentos utilizados por nuestra investigación fueron:

- Consulta: se aplicó un cuestionario a la encargada de la caseta escolar en cuanto a los productos que más se vendían y cuales eran de gran valor nutricional
- Encuesta fue aplicada a la comunidad educativa, donde cada estudiante nos hablaba de sus hábitos alimenticios, que bebían y comían con mayor énfasis y que alimentos les gustaría que se vendiera en la caseta escolar que tuvieran un alto valor nutricional.
- Observación directa a la caseta de comidas





**TIC SALUDABLES
COL NUESTRA SEÑORA DE LA MERCED
RAGONVALIA**



Ilustración 5. Presentación en la feria de los productos elaborados. "Tic Saludables ". Col Nuestra Señora De La Merced. Ragonvalia





TIC SALUDABLES COL NUESTRA SEÑORA DE LA MERCED RAGONVALIA

Recorrido de las trayectorias de indagación:

- ✓ Visita a la hacienda “Villa Mariangel”, en este lugar los integrantes observaron el proceso de elaboración de comida saludable y nutritiva como lo es el yogurt y el queso. El proceso inicia con el ordeño de la vaca hasta la explicación del proceso de producción de los lácteos más importantes. Los estudiantes observaron, estuvieron atentos a cada una de las explicaciones, realizaron consultas y al final se les dio una muestra de los productos. Se observó en ellos el interés por aprender y quedaron muy contentos y satisfechos con esta experiencia.



Ilustración 6. Visita a la Villa Mariangel “Tic Saludables”. Col Nuestra Señora De La Merced. Ragonvalia



Ilustración 7. Inducción y participación del grupo “Tic Saludables”. Col Nuestra Señora De La Merced. Ragonvalia





**TIC SALUDABLES
COL NUESTRA SEÑORA DE LA MERCED
RAGONVALIA**



Ilustración 8. Procesos de ordeño "Tic Saludables ". Col Nuestra Señora De La Merced. Ragonvalia



Ilustración 9. Acompañamiento del asesor en la salida al campo "Tic Saludables ". Col Nuestra Señora De La Merced. Ragonvalia





TIC SALUDABLES
COL NUESTRA SEÑORA DE LA MERCED
RAGONVALIA



Ilustración 10. Participación del docente en la extracción de leche "Tic Saludables ". Col Nuestra Señora De La Merced. Ragonvalia





TIC SALUDABLES COL NUESTRA SEÑORA DE LA MERCED RAGONVALIA

Reflexión/Análisis de resultados

De la consulta aplicada se determinó:

- ✓ La comunidad educativa no está obteniendo las vitaminas ni los nutrientes necesarios para llevar una vida saludable.
- ✓ la encargada de la caseta afirma que los estudiantes consumen
 - en su gran mayoría bebidas con alto grado de azúcar, como las gaseosas
 - y alimentos de alto grado en grasa como los pasteles y las papitas fritas de paquete.
- ✓ También se observó que en la caseta no hay opciones de comida saludable, como frutas o bebidas naturales, una de las razones es porque no se venden y se perdería ocasionando pérdidas económicas a la encargada del lugar.
- ✓ En La encuesta aplicada a la comunidad educativa cada estudiante nos hablaba de sus hábitos alimenticios, que bebían y comían con mayor énfasis y que alimentos les gustaría que se vendiera en la caseta escolar que tuvieran un alto valor nutricional.
- ✓ La respuesta que se obtuvo en mayor porcentaje según la encuesta fue la de vender yogurt natural en la caseta y unas que otras frutas.





TIC SALUDABLES COL NUESTRA SEÑORA DE LA MERCED RAGONVALIA



CONCLUSIONES

- ✓ Una adecuada nutrición ayuda a los niños a mejorar sus actividades diarias y además previene enfermedades.
- ✓ En la lonchera, es importante siempre incluir frutas, yogurt o cereal, son alimentos propicios para el niño en su etapa de crecimiento.
- ✓ Los estudiantes asumen el reto de gestionar y mejorar el refrigerio escolar, porque es parte de su diario vivir y ayuda en su desarrollo normal.
- ✓ Los padres, también deben involucrarse con la escuela en controlar el expendio de alimentos poco saludables, en los kioscos escolares y en las tiendas alrededor de la escuela.
- ✓ Formular recomendaciones para la caseta escolar y así promover una alimentación saludable para la población escolar.





**TIC SALUDABLES
COL NUESTRA SEÑORA DE LA MERCED
RAGONVALIA**



BIBLIOGRAFÍA

Manual para madres y padres y toda la familia, Cómo preparar el refrigerio escolar y tener una alimentación correcta., D.R. Secretaría de Educación Pública Argentina 28, Centro, México, D.F.

Álvarez, M.Miriam.2008.alimentación del preescolar y escolar: Loncheras o refrigerios escolares.Lima,Tesis,p107-115.

WEBGRAFIA

<http://www.salud.gob.ec/el-refrigerio-escolar-imprescindible-para-una-buena-nutricion/>

<http://www.eltiempo.com/estilo-de-vida/educacion/recursos-para-los-refrigerios-escolares-en-colombia/16581661>





TIC SALUDABLES COL NUESTRA SEÑORA DE LA MERCED RAGONVALIA



AGRADECIMIENTOS

Nuestros agradecimientos están dirigidos a Dios nuestro creador quien primero merece las gracias por todo lo que nos ha dado. Damos gracias a todas las personas involucradas en este proyecto empezando por los entes gubernamentales como la gobernación del Norte de Santander, la CUN, la UFPS, la Unipamplona, la secretaria de las TIC, y toda entidad que se nos olvida de momento y esté involucrada en este maravilloso proyecto.

Gracias a los integrantes de la institución, a los profesores que nos colaboraron, a la comunidad estudiantil, incluyendo los compañeros de la tienda escolar, padres de familia y demás.

Gracias a todos.





**TIC SALUDABLES
COL NUESTRA SEÑORA DE LA MERCED
RAGONVALIA
ANEXOS**

Formato de la encuesta aplicada a los encargados de la tienda escolar.



**INSTITUCION EDUCATIVA COLEGIO NUESTRA SEÑORA DE LA
MERCED**

PROYECTO ENJAMBRE



TICS SALUDABLES

ENCUESTA PARA LOS ENCARGADOS DE LA TIENDA ESCOLAR

Objetivo: caracterizar la disponibilidad de productos en la tienda escolar y el consumo de alimentos durante el descanso en la institución educativa colegio nuestra señora de la merced, con el fin de formular recomendaciones que promuevan una alimentación saludable en la población escolar.

**¿Qué aspectos tiene en cuenta a la hora de realizar una oferta de alimentos para los estudiantes?
(marque con una "x")**

a. Nutricionales	<input type="checkbox"/>	b. Demanda por parte de los estudiantes	<input type="checkbox"/>	c. Costos	<input type="checkbox"/>
d. Facilidad en el transporte de los alimentos	<input type="checkbox"/>	e. Facilidad en la preparación de alimentos	<input type="checkbox"/>	f. Conservación de los alimentos	<input type="checkbox"/>
g. Otros	<input type="checkbox"/>	¿Cuáles?:			





**TIC SALUDABLES
COL NUESTRA SEÑORA DE LA MERCED
RAGONVALIA**

Qué alimentos se venden en la tienda? (marque con una "x")

a. Frutas		b. Helados	
c. Fritos tradicionales		d. Fritos procesados	
e. Productos de panadería		f. Repostería	
g. Galletas		h. Carnícos	
i. Comidas rápidas		j. Dulces	
k. Snacks		l. Almuerzos	
m. Otros		¿Cuáles?:	

Que bebidas vende en la tienda?

a. Gaseosas		b. Bebidas azucaradas		c. Productos lácteos	
d. Jugos naturales		e. Jugos procesados		f. Agua	

¿Cuáles son los alimentos que menos compran los estudiantes? (marque con una "x")

a. Frutas		b. Helados	
c. Fritos tradicionales		d. Fritos procesados	
e. Productos de panadería		f. Repostería	
g. Galletas		h. Carnícos	
i. Comidas rápidas		j. Dulces	
k. Snacks		l. Almuerzos	
m. Otros		¿Cuáles?:	

¿Cree usted que la oferta alimentaria en el momento es adecuada? Sí No





TIC SALUDABLES
COL NUESTRA SEÑORA DE LA MERCED
RAGONVALIA

¿Qué alimentos o preparaciones cree usted sería la mejor oferta para los escolares? (marque con una "x")			
a. Frutas		b. Helados	
c. Fritos tradicionales		d. Fritos procesados	
e. Productos de panadería		f. Repostería	
g. Galletas		h. Cárnicos	
i. Comidas rápidas		j. Dulces	
k. Snacks		l. Almuerzos	
m. Otros		¿Cuáles?:	

¿Ofrecen en la tienda productos que no son alimentos?	Si	No
¿Han recibido capacitación sobre alimentos y nutrición infantil?	Si	No
¿Conoce la Ley 1355 de Obesidad?	Si	No

Ilustración 11. Formato de la encuesta aplicada al tendero escolar "Tic Saludables ". Col Nuestra Señora De La Merced. Ragonvalia





TIC SALUDABLES COL NUESTRA SEÑORA DE LA MERCED RAGONVALIA

INSTITUCIÓN EDUCATIVA COLEGIO NUESTRA SEÑORA DE LA MERCED
PROYECTO ENJAMBRE
TIC SALUDABLES
ENCUESTA HÁBITOS SALUDABLES
(PÁG. 6 DE 11)

• La encuesta es anónima (no poner el nombre)
• Marcar todas las opciones que realice (o una por preferencia)

EDAD: 5-9 9-10 11-12 13-15 15

SEXO: Chica Chico

I. ALIMENTACIÓN BÁSICA.

1) ¿Qué comidas haces al día?

Desayuno Almuerzo Cena Merienda Otro

2) ¿Qué desayunas por las mañanas?

Nada Cereales Huevos y tortilla
Fruta o zumo de fruta Tostadas Yogurt
Bollería industrial Leche Café con leche

3) ¿Qué almuerzas?

Nada Cereales Fruta natural
Zumo industrial Bocado Frutas secas
Bollería industrial Lácteos Dips

4) ¿Qué cenas al mediodía?

Legumbres Carne Huevos y tortilla
Pastas Pescado Bocado
Patatas Sopas Leche

5) ¿Qué meriendas?

Nada Cereales Fruta natural
Zumo industrial Bocado Frutas secas
Bollería industrial Lácteos Dips

6) ¿Qué cenas?

Legumbres Carne Huevos y tortilla
Pastas Pescado Bocado
Patatas Sopas Leche

7) ¿Comes gelatinas?

Todos los días De vez en cuando Nunca

II. ALIMENTACIÓN SALUDABLE

8) Marca las verduras que te gustan

Tomate Zanahoria Lechuga
Patatas Espinacas Pimientos
Brócoli Judías Champiñones

9) Frecuencia de consumo de verduras

Todos los días Nunca
1 a 2 días a la semana 1 día a la semana

10) Marca las frutas que te gustan

Naranjas Manzanas Fresas
Melocotón Pera Melocotón
Cerezas Mandarinas Sandía

11) Frecuencia de consumo de frutas

Todos los días Nunca
1 a 2 días a la semana 1 día a la semana

12) Marca las carnes y pescados que te gustan

Pollo Conejo Cerdo
Ternero Cerdo Huevo
Sardina Langosta Marisco

13) Frecuencia de consumo de carnes

Todos los días Nunca
1 a 2 días a la semana 1 día a la semana

14) Marca las pastas y legumbres que te gustan

Macarrones Espaguetis Arroz
Lentejas Habichuelas Garbanos

15) Frecuencia de consumo de pastas y legumbres

Todos los días Nunca
1 a 2 días a la semana 1 día a la semana

Ilustración 12. Formato de la encuesta de Hábitos saludables "Tic Saludables ". Col Nuestra Señora De La Merced. Ragonvalia





TIC SALUDABLES
COL NUESTRA SEÑORA DE LA MERCED
RAGONVALIA



Ilustración 13. Preparación del yogurt "Tic Saludables ". Col Nuestra Señora De La Merced Ragonvalia





TIC SALUDABLES
COL NUESTRA SEÑORA DE LA MERCED
RAGONVALIA



Ilustración 14. Presentación del yogurt "Tic Saludables ". Col Nuestra Señora De La Merced Ragonvalia





TIC SALUDABLES
COL NUESTRA SEÑORA DE LA MERCED
RAGONVALIA

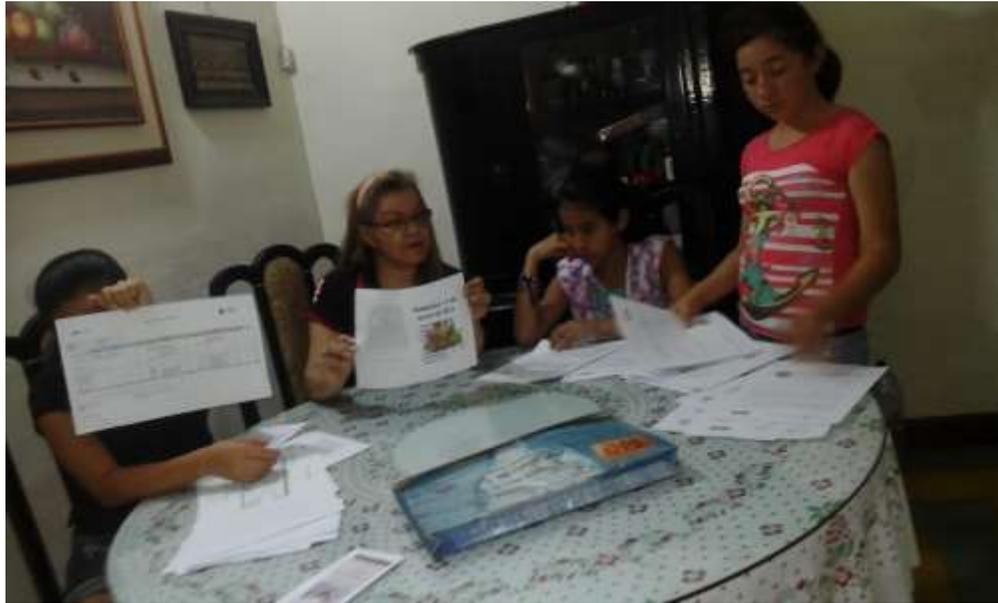


Ilustración 15. Organización de cartelera informativa "Tic Saludables ". Col Nuestra Señora De La Merced. Ragonvalia

