

LA IMPORTANCIA DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN EL COLEGIO Y EL EJERCICIO DE LA INVESTIGACIÓN

Cuando hablamos de alimentación y de comida es fácil perderse en las variedades de sabores, en las muchas invenciones culinarias y en la enorme oferta que hay en el mercado sobre este tipo de productos. Esta percepción del tema es mucho más marcada cuando de niños se trata, la publicidad misma está orientada a crear un apego por las grasas y los azúcares, las bebidas gaseosas, los dulces los productos empaquetados embelesan a los niños en unas prácticas alimenticias muy perjudiciales, en la actualidad, uno de cada dos colombianos adultos sufre de exceso de peso, y uno entre seis niños y jóvenes también lo padecen, datos que arrojó una encuesta realizada en el año 2010; una comparación de los datos de la Encuesta Nacional de Demografía y Salud de los últimos cinco años comprueba que la obesidad mórbida, exclusivamente en el rango de 15 a 45 años de edad, aumentó a nivel nacional de 0,7 a 1%¹.

Esta es una verdad a voces que en el mundo acecha a los niños y niñas de inminente manera, y nuestro país no es ajeno, de hecho el próximo 24 de septiembre se decretó en el país, por decisión del Gobierno Nacional, el Día Nacional de la Lucha contra la Obesidad y el Sobrepeso, determinación que se adoptó el año pasado como estrategia para promover una alimentación balanceada y saludable dados los altos índices que esta enfermedad presenta en Colombia y en el mundo, situación que afecta las condiciones normales de salud y la calidad de vida de miles de personas.

Ante semejante panorama es más que evidente que como docentes debemos emprender la formación de los niños no solo en términos académicos, sino que también se debe proporcionar a cada uno de nuestros estudiantes en la medida de lo posible, criterios sobre las conductas que le darán un buen estilo de vida, entrando entonces al tema que nos atañe, puesto que la alimentación define no solo una función necesaria para la subsistencia y que en ocasiones se convierte en rutinaria.

¹ Obesidad en infantes y adolescentes, a propósito del Día Nacional de la Lucha contra la Obesidad y el Sobrepeso, [en línea]: <http://www.mineducacion.gov.co/1759/w3-article-353592.html>

Es por esto que como docente me surge la imperativa necesidad de influir positivamente en los jóvenes mediante la generación de una costumbre alimenticia saludable; por ello realizamos la convocatoria de los niños y planteamos la temática.

Para iniciar con el trabajo se hizo una búsqueda de la información en internet, aprovechando la sala de informática del colegio. Los estudiantes escogieron la pregunta que querían investigar por grupos. Para algunos grupos fue dispendioso, ya que la información o respuesta no era fácil de encontrar. Con la asesoría necesaria, los niños reunieron la información; luego fue necesaria una mesa redonda para exponer las respuestas encontradas. Se ponían a consideración del grupo y al despejar las inquietudes que suponía la pregunta, se adaptaba y consignaba. De esta manera se determinaron las respuestas con sus respectivas fuentes.

Desde la perspectiva de lo teórico y abordando aspectos operativos podemos decir que los jóvenes supieron estructurar un proceso investigativo a partir de sus limitados conocimientos aprovechando la guía del docente, pero sería injusto dejar de lado los aspectos variables y concernientes a la condición misma de los niños, aspectos como la curiosidad constante que de una u otra forma guio el taller de la pregunta y nos condujo a reflexionar como grupo sobre la forma y el fondo mismo de la investigación en términos de temática y de las estrategias a emplear a la hora de dar respuesta a las preguntas, ya que desde su inventiva, ingenio e interés, supieron establecer mecanismos de trabajo conjunto como la división de las temáticas en equipos de trabajo y la óptica de la investigación como un proceso práctico y de solución desde las dinámicas y cotidianidades propias de ellos mismos.

En este orden de ideas resulta ineludible el realizar un balance sobre lo obtenido, ya que cualquier proceso científico o investigativo requiere que se obtenga un resultado para tener razón de ser.

Abordando el balance en términos de lo que se logró despertar en los niños y niñas que participaron en el proyecto podríamos enumerar las siguientes:

1. Interés en fomentar la cultura estudiantil en Ciencia, Tecnología e Innovación en el colegio Fray José María Arévalo de La Playa de Belén, Norte de Santander, a través de la investigación IEP apoyada en las TIC.
2. Fortalecimiento de la incorporación de la IEP apoyada en las TIC para desarrollar habilidades y capacidades de indagación, innovación y emprendimiento de los estudiantes a cargo.

3. Servir de ejemplo y apoyo a los demás docentes tanto de la institución como del municipio en el desarrollo de proyectos de investigación apoyada en las TIC.

Finalmente nuestro logro más significativo no solo en términos de investigación sino que en términos de formación, ha sido la creación de la tienda sana como una alternativa sostenible y llamativa para los niños y niñas del colegio Fray José María Arévalo, permitiendo inculcar en los jóvenes una cultura saludable y que los beneficiara en muchos aspectos.