



ANEXO BITÁCORA 7 – INFORME FINAL

INFORME FINAL

Bitácora 7



Proyecto Enjambre - FOCIEP Norte de Santander

Agosto de 2016



FORMACIÓN DE UNA CULTURA DE ALIMENTACIÓN SANA Y BALANCEADA EN LA COMUNIDAD DE EL SILENCIO, CÁCHIRA.

TRABAJANDO Y TRABAJANDO NOS NUTRIMOS

Investigadores:

Hernán David Vargas
Edinson Duran Pérez
Charol Juliana Duran
Angie Yurley Florez
Néstor Omar Carrillo
Johan Estiven Ropero
Edwin Pérez
Julián Andrés Mantilla
Magda Rocio Vargas
Jakeline Bautista
Franco Antonio Vargas
Brayan Alexis Angarita
Adriana Yolith Mantilla
Jesús René Rodríguez
Yurley Bautista
Andrea Mantilla
Eduar Ferney Ropero
Yeferson Estiven Duvan
Oscar Esteban Blanco
Liseth Tatiana Duran

Co Investigadores:

Julio Ricardo Acevedo Rincón
Miguel Ángel Tamayo Florez



RESUMEN

A través de la información y convocatoria hecha por parte de la Gobernación del Norte de Santander y la CUN en el Centro Educativo Rural el Silencio nació la idea de conformar un grupo de investigación el cual quedó integrado por dos Sedes Educativas Rurales geográficamente circunvecinas (Cuatro esquinas y la Carrilla) fue escogida como línea de investigación: la seguridad, soberanía y autonomía alimentaria viendo las necesidades alimentarias que presentan los estudiantes y buscando mejorar la calidad de vida a través de buenos hábitos nutricionales.

El grupo de investigación quedo conformado por un total de 20 estudiantes que han decidido por su propia cuenta participar en el proyecto y llevarlo a cabo en la institución ya que son motivados por el interés de aprender más sobre su alimentación y los beneficios que tiene cultivar sus propios alimentos.

La investigación tenía como fin ayudar a mejorar la calidad de vida de los niños y niñas de las sedes Educativas adscritas al proyecto generando buenos hábitos alimenticios y nutricionales a través de la implementación de huertos escolares con el compromiso de incentivar a los estudiantes para que ellos mismos fueran autores de sus propios cambios en sus estilos de vida.



INTRODUCCIÓN

La investigación tiene como característica la amplia recursividad para obtener la información y como estrategia pedagógica es la mejor manera para enseñar y entender un tema o problema específico. Cada paso que se lleva a cabo es importante para llevarla a feliz término o encontrar la solución. El trabajo en grupo es otra de sus características porque se fomenta el aprendizaje colaborativo en los estudiantes y como docentes no seríamos quienes les expliquen el porqué de las cosas sino que acompañaríamos al estudiante en la búsqueda de respuestas a sus inquietudes y fomentaríamos el modelo constructivista donde el estudiante a través de la práctica y la experiencia construye su propio conocimiento.

Como estrategia pedagógica también estimula la creatividad porque en ella pueden plasmar sus propias ideas sin la necesidad de ser descartadas, haciendo el proceso participativo e incluyente, evidenciándose en el momento de querer ejercer un rol dentro del grupo lo cual hace su opinión más acertada; además la responsabilidad que adquieren cada uno de ellos es importante para su proyecto de vida.

En la comunidad educativa de las veredas Cuatro Esquinas y la Carrilla se presenta un problema que afecta el normal desarrollo de estilos de vida saludable como lo es el desconocimiento y el difícil acceso a los alimentos que son de alto contenido nutricional. Los niños de estas sedes educativas manifiestan un bajo consumo de frutas y verduras en sus dietas diarias de alimentación, aunque consumen otros productos que son beneficiosos para su salud desconocen sus propiedades y la frecuencia con que deben consumirlos; este problema nace ya sea por falta de recursos económicos que permitan a las familias obtener o producir sus propios alimentos nutritivos o por ausencia de educación para una buena alimentación.

Consideramos de gran importancia abordar esta problemática, para crear a través de nuestro proceso investigativo un impacto positivo que mejore las condiciones de vida de las comunidades (las veredas cuatro esquinas y la Carrilla) utilizando los recursos que el medio nos proporciona en forma adecuada, despertando en ellos un estilo de vida más saludable, de acuerdo a las necesidades que el ser humano requiere según su etapa de vida en especial la de los niños y jóvenes.

Durante la investigación llevada a cabo encontramos las respuestas a las preguntas que surgieron en un comienzo y que dieron paso a su desarrollo, vivimos grandes experiencias como investigadores en el trabajo de campo, talleres prácticos y la gran motivación de poder participar en una feria donde pudimos



ANEXO BITÁCORA 7 – INFORME FINAL

mostrar nuestro proyecto y la capacidad participativa que tiene el grupo de investigación. Algunas de las dificultades que pudimos encontrar fue el tiempo que hizo falta para ahondar más en el proyecto y llevarlo. La falta de capacitación desde los inicios del proyecto Enjambre hizo que muchos de los grupos se desanimaran y perdieran el interés por esta gran oportunidad; nuestra gran satisfacción llega con la alegría de haber aprendido cosas nuevas y de mostrar nuestra capacidad para la investigación por tal motivo para nosotros es y será una gran experiencia.



JUSTIFICACIÓN

Consideramos de gran importancia abordar esta problemática, para crear a través de nuestro proceso investigativo un impacto positivo que mejore las condiciones de vida de las comunidades (las veredas Cuatro Esquinas y La Carrilla) utilizando los recursos que el medio nos proporciona en forma adecuada, despertando en ellos un estilo de vida más saludable, de acuerdo a las necesidades que el ser humano requiere según su etapa de vida en especial la de los niños y jóvenes.

A través de esta investigación serán beneficiados tanto los estudiantes como todas sus familias al ser un proceso práctico - educativo que se puede replicar y aplicar diariamente en los hogares de las comunidades adscritas al proyecto. Los conocimientos adquiridos durante el desarrollo de la investigación servirán para que los estudiantes que en este momento son niños y jóvenes aprendan sobre las prácticas alimenticias que deben adquirir cuando estén en sus etapas posteriores multipliquen estos aprendizajes a sus hijos y familiares evitando casos de desnutrición y enfermedades causadas por malos hábitos alimenticios.

Es importante que desde la institución se comience con estas prácticas ya que mediante el trabajo en grupo y en conjunto con las áreas del conocimiento se genera un aprendizaje significativo y través de la práctica en la huerta escolar se logrará que estos conocimientos perduren y tengan un gran beneficio en sus hogares y por ende en su comunidad.

OBJETIVOS

Objetivo General. Formar una cultura de alimentación sana y balanceada en la comunidad de El Silencio, Cáchira.

Objetivos Específicos:

Conocer los hábitos alimenticios de los niños de la institución educativa.

Promover el hábito de consumo de alimentos sanos como frutas y hortalizas.

Determinar las estrategias necesarias para sensibilizar a la comunidad en temas de nutrición y alimentación sana.



CONFORMACIÓN DEL GRUPO DE INVESTIGACIÓN

El grupo de investigación quedó conformado por un total de 20 estudiantes que han decidido participar en el proyecto y llevarlo a cabo en la institución ya que son motivados por el interés de aprender más sobre su alimentación y los beneficios que tiene cultivar sus propios alimentos.

Nombre	Edad	Grado
Hernán David	14	Cuarto
Edinson	6	Segundo
Charol Juliana	8	Segundo
Angie Yurley	7	Segundo
Néstor Omar	7	Segundo
Johan Estiven	7	Segundo
Edwin	7	Segundo
Julián Andrés	10	Cuarto
Magda Rocio	9	Tercero
Jakeline	10	Cuarto
Franco Antonio	12	Cuarto
Brayan Alexis	13	Quinto
Adriana Yolith	14	Quinto
Jesús René	13	Quinto
Yurley	12	Quinto
Andrea	12	Cuarto
Eduar Ferney	9	Cuarto



ANEXO BITÁCORA 7 – INFORME FINAL

Nombre	Edad	Grado
Yeferson Estiven	9	Tercero
Oscar Esteban	8	Tercero
Liseth Tatiana	11	Cuarto



LOGO



INTEGRANTES DEL GRUPO



LA PREGUNTA COMO PUNTO DE PARTIDA

Se realizó una presentación del tema y se dio a conocer el objetivo a trabajar durante el taller partiendo de una idea inicial que es proporcionada a través de un video educativo.

Presentación del video de inducción (Que es la nutrición) Con los recursos audiovisuales que existen en la sede se hizo la presentación del video (que es la nutrición) en el cual los niños debían tomar sus apuntes en su libreta. El video tiene una duración de 15 minutos.

Todos los estudiantes se notaron muy interesados en el tema y participaron activamente en el proyecto de investigación, esto hace que cada uno de ellos ya tenga la idea plasmada sobre la meta final del proyecto donde surgieron ideas como por ejemplo: que en cada casa así como en la escuela se desarrollen las huertas para tener todos estos alimentos nutritivos al alcance, producidos a muy bajo costo y con alto contenido nutricional.

Luego de obtener las preguntas de investigación fue necesario reformularlas para que fueran más amplias ya que el estudiante, formula preguntas un poco superficiales de acuerdo a su capacidad intelectual. Como el proyecto lo permite nosotros los docentes investigadores ayudamos a reformular las preguntas para hacerlas más acordes quedando como resultado: **¿De qué manera se puede mejorar la alimentación diaria de los niños de las veredas Cuatro Esquinas y La Carrilla del municipio de Cáchira, si no se tienen los recursos necesarios para llevar un estilo de vida saludable?**



EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

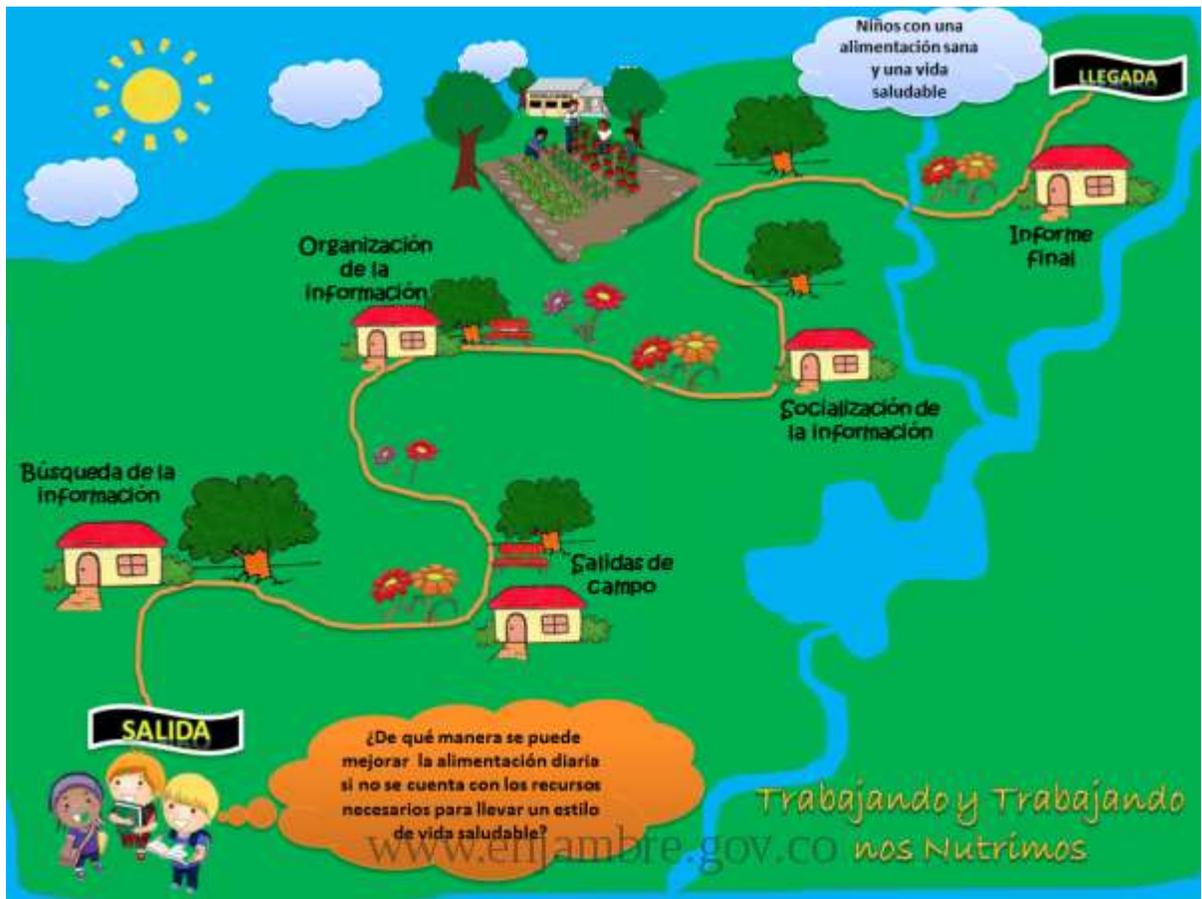
En la comunidad educativa de las veredas Cuatro Esquinas y la Carrilla se presenta un problema que afecta el normal desarrollo de estilos de vida saludable como lo es el desconocimiento y el difícil acceso a los alimentos que son de alto contenido nutricional. Los niños de estas sedes educativas manifiestan un bajo consumo de frutas y verduras en sus dietas diarias de alimentación, aunque consumen otros productos que son beneficiosos para su salud desconocen sus propiedades y la frecuencia con que deben consumirlos; este problema nace ya sea por falta de recursos económicos que permitan a las familias obtener o producir sus propios alimentos nutritivos o por ausencia de educación para una buena alimentación.

Cuando una persona se encuentra con una alimentación de bajo contenido nutricional disminuyen sus funciones corporales y su desarrollo físico y mental. Visto desde una comunidad educativa completa donde es muy bajo el consumo de estos alimentos los efectos serían mayores al no introducir estas prácticas como parte de sus hábitos alimenticios diarios; los niños tendrían un rendimiento bajo en cuanto al aprendizaje y su desarrollo físico no sería el adecuado y los adultos se expondrían más rápido a enfermedades que irán deteriorando su cuerpo y su estado mental.

Este problema que se presenta y que ahora es pequeño en comparación con otros casos de desnutrición de comunidades enteras se podría minimizar aún más si comenzamos educando a nuestras comunidades sobre buenos hábitos alimenticios e incentivando a la producción de alimentos con alto contenido nutricional, a través de huertas escolares comenzando con la institución educativa donde los estudiantes tendrán la posibilidad de replicarlo en sus hogares para un fácil acceso y un beneficio global de nuestra comunidad.



TRAYECTORIA DE LA INDAGACIÓN



Trayectoria escogida por los integrantes del grupo de investigación

El tipo de investigación fue mixto ya que se quiso conocer subjetivamente como era la alimentación de los niños de las veredas Cuatro Esquinas y La Carrilla, Cáchira Norte de Santander a través de una serie de actividades realizadas por los estudiantes del grupo de investigación, también se empleó una encuesta cuantitativa y de esta forma tabular la información recopilada.

La población analizada fueron los padres de familia cuyos hijos asistente al centro educativo.



ANEXO BITÁCORA 7 – INFORME FINAL

RECORRIDO DE LAS TRAYECTORIAS DE INDAGACIÓN

Nombre	Desde	Hasta	responsable
Cuarto Trayecto - Socialización de la Información e informe final	2016-09-27	2016-10-21	Grupo de investigación y Docentes
Tercer segmento - Organización de la información	2016-08-22	2016-09-23	Grupo de investigación y docentes
Segundo Trayecto - Salidas de campo	2016-07-01	2016-08-19	grupo de investigación y docentes
Primer Trayecto - Búsqueda de la información	2016-06-21	2016-06-28	Grupo de investigación y docentes



Actividades iniciales del grupo de investigación Trabajando y trabajando nos Nutrimos



ANEXO BITÁCORA 7 – INFORME FINAL



Trabajo con el grupo de investigación



ANEXO BITÁCORA 7 – INFORME FINAL



Participación en la Feria institucional.



REFLEXIÓN/ANÁLISIS DE RESULTADOS

Para la realización de la investigación se hizo una encuesta a los padres de familia, donde se preguntó lo siguiente:

¿Sabe cuáles son los alimentos que contienen más nutrientes y que le ayudan a sus hijos a crecer sanos y fuertes?

El 90% dijo que si, el restante creen que no tienen la suficiente información al respecto.

¿Conoce los beneficios que traen las verduras a nuestra alimentación?

El 90% aseguro conocerlo ya que siempre incluyen este alimento en la alimentación de sus hijos

¿Sabes cómo debe ser la alimentación de los niños, niñas y jóvenes para que crezcan sanos y fuertes?

En esta ocasión el porcentaje favorable disminuyo, solo el 80% de los encuestados dijo que sí.

¿Conoces los síntomas de desnutrición en niños?

Ellos contestaron que sí, pero al preguntarles cuales eran solo dijeron que cuando había pérdida de peso, lo cual no es un resultado confiable ya que la desnutrición presenta muchos síntomas.

¿Sabías que la alimentación de tus hijos influye en el rendimiento académico?

El 75% dijo que sí.

¿En tu casa existe una huerta donde se cultiven alimentos de alto contenido nutricional?

El 50% dijo que si tenían cultivos.

Los estudiantes tuvieron la oportunidad de oír las charlas de expertos en el tema de la salud, explicando didácticamente la importancia que tiene la alimentación en el crecimiento físico y cognitivo de los niños, niñas y adolescentes.

También se tuvo la oportunidad de asistir a una finca que tenía diferentes cultivos frutales donde los cultivadores les explicaron cuáles eran los beneficios alimenticios que tenían esos alimentos.



CONCLUSIONES

Para la investigación cómo estrategia pedagógica se requiere de un papel más activo de docentes y de los niños, para ello hay que establecer los objetivos en los PEI, acorde a los grupos de investigación que se pretendan establecer, conformarlos de acuerdo a la corriente a abordar y no solo pensar en la homogenización de los grupos, sino en el interactuar de manera que se logre procesos de socialización y construcción equitativos.

La alimentación es esencial para los niños en crecimiento ya que permite que las capacidades se desarrollen correctamente por lo tanto se hace necesario ampliar los criterios de esta investigación.

Se reconoció que los alumnos de la institución, sus familias no conocen con claridad cuáles son los alimentos más apropiados para fortalecer el sistema metabólico de los niños, también desconocen las bondades de los mismos.

BIBLIOGRAFÍA

CECU Confederación (de ámbito estatal) de Consumidores y Usuarios Inscrita en el Registro Estatal de Asociaciones de Consumidores y Usuarios con el nº 9 C/ Mayor, 45, 2º - 28013 MADRID Tfno: 91 364 13 84 - Fax: 91 366 90 00 e-mail: cecu@cecu.es www.cecu.es.

Organización Mundial de la Salud (OMS). (2012b). Informe sobre la salud en el mundo 2002. Reducir los riesgos y promover una vida sana. Washington, D.C

Organización Mundial de la Salud (OMS). (2013). Fomento del consumo mundial de frutas y verduras. En Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. Recuperado de <http://www.who.int/dietphysicalactivity/fruit/es/>

Universidad Nacional de Educación a Distancia –UNED- [sede Web], Madrid [acceso octubre 2008]. Guía Nutricional. La dieta mediterránea. Disponible en: www.uned.es/pea-nutricion-y-dietetica-l/guia/infancia/numero.htm

AGRADECIMIENTOS

El grupo de investigación agradece a:

Las directivas de la institución.

Los docentes y alumnos que apoyaron el proceso.

La gobernación del departamento y a la universidad CUN.

A los asesores que brindaron acompañamientos.