

Influencia de la alimentación en el rendimiento académico, la salud y el comportamiento de los
estudiantes de grado quinto del Colegio Nuestra Señora de Belén

Autores

Diana Paola Lozano Ariza ID:702442

Yudy Raquel Castillo Ortega ID: 714020

Docente: Pablo Lleral Lara Calderón

Licenciatura en Educación Básica con énfasis en Ciencias Naturales y Educación Ambiental

Corporación Universitaria Minuto de Dios

Semillero de investigación Sinapsis

Mayo, 2022

TABLA DE CONTENIDO

INTRODUCCIÓN	3
1. PROBLEMA DE LA INVESTIGACIÓN	5
1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	8
2. ANTECEDENTES.....	9
3. ENFOQUE DE APROXIMACIÓN A LA POBLACIÓN	15
3.1. CRITERIOS DE SELECCIÓN Y CARACTERIZACIÓN DE LA POBLACIÓN.....	16
3.2. LIMITE Y LIMITANTES.....	17
4. ENFOQUE DE LA INVESTIGACIÓN	19
5. OBJETIVOS	21
5.1. OBJETIVO GENERAL:	21
5.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS:	21
6. MARCO TEORICO	22
7. TIPO DE INVESTIGACIÓN: ESTUDIO DE CASOS	29
7.1. ESTRATEGIA DE INVESTIGACIÓN	30
8. INSTRUMENTOS POSIBLES.....	32
9. TRABAJO DE CAMPO (CRONOGRAMA)	32
Anexo 1	37
Anexo 2	38
Anexo 3	41
10. DESARROLLO TRABAJO DE CAMPO	45
10.1. Consentimientos informados y desarrollo de encuesta de diagnóstico	45
10.2. Cine foro y realización de la guía práctica	48
10.3. Exposición valor nutricional de frutas, verduras, hortalizas, consecuencias de una inadecuada alimentación y enfermedades asociadas a las mismas	50
10.4. Medición del IMC.....	51
10.5. Ejercicios físicos	53
10.6. Elaboración del plato saludable.....	54
10.7. Miércoles de lonchera saludable	55
11. RESULTADOS.....	56
12. CONCLUSIÓN DE LOS RESULTADOS OBTENIDOS	60
13. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS.....	61

INTRODUCCIÓN

Los estudiantes de la Licenciatura de Ciencias Naturales con énfasis en educación Ambiental de la Corporación Universitaria Minuto de Dios, interesados en presentar un proyecto de estudio sobre los efectos y consecuencias que tiene la procedencia de los alimentos en el proceso educativo, buscan ahondar desde una mirada crítica y reflexiva el impacto que tienen los componentes alimenticios en los estudiantes de grado quinto primaria del Colegio Col belén, para así evitar enfermedades ocasionadas por una mala nutrición como los trastornos alimenticios (la anorexia nerviosa, la bulimia nerviosa, atracón o comer compulsivamente) que aparecen en gran medida en la adolescencia etapa crucial para el fortalecimiento de hábitos saludables.

El proyecto surge a partir de la realidad actual que viven los adolescentes, la presión social y psicológica que por los estándares de belleza y perfección erróneos que se manifiesta en la sociedad, los cuales son difundidos por los medios de comunicación masiva y factores externos produciendo dificultades tanto en el rendimiento escolar como en su salud mental y física por alcanzar ciertos ideales absurdos como tener un cuerpo perfecto.

Por consiguiente ,la adolescencia se presenta como una etapa fundamental en el desarrollo psíquico y emocional donde se consolida el autoestima, la autonomía y las habilidades sociales, no obstante, la preocupación por el aspecto físico genera gran interés en los jóvenes que en ocasiones puede ser perjudicial, puesto que al buscar soluciones inmediatas por cumplir su deseo deciden consumir pastillas para inhibir el apetito, ir a clínicas estéticas sin tener un conocimiento previo sobre los cambios que representan estas cirugías al organismo , realizar un sobre entrenamiento en los gimnasios, entre otros. En gran medida llegar a ese estándar superficial se convierte en un negocio lucrativo que son fuentes de diversas

consecuencias patológicas que se exponen en la juventud afectando su desenvolvimiento en los distintos ámbitos de la vida, se puede evidenciar lo perjudicial que son los estereotipos sociales ya que ocasiona daños irreversibles desde la infancia hasta la adultez.

El objetivo que se trazan dentro de la propuesta investigativa busca estudiar las causas y consecuencias de la alimentación en el rendimiento académico de los estudiantes del grado quinto del Colegio Nuestra Señora de Belén desde un enfoque cualitativo, mediante un trabajo de campo virtual-presencial atendiendo al problema de salud pública actual y a las condiciones de los estudiantes, por consiguiente. desde el sector educativo se prioriza con urgencia fortalecer el amor propio, cultivar el autoestima, el manejo de emociones, hábitos saludables y las relaciones asertivas con los demás.

1. PROBLEMA DE LA INVESTIGACIÓN

Los trastornos alimenticios en adolescentes tienen gran incidencia en el contexto educativo se sabe que las tendencias de belleza y perfección actuales limitan a los jóvenes a apreciarse por lo que como individuo este pensamiento determina su accionar y la manera en que se posicionan ante la vida, llegando a esa búsqueda constante de aceptación en su círculo social y creando una relación estrecha de que el autoestima y el autoconocimiento dependen de cómo los ven los demás.

Como lo señala el artículo informativo de Universia (2016) denominado “Las escuelas tienen influencia en los trastornos alimenticios de las adolescentes”, revela un estudio investigativo de la Universidad College de Londres, la Universidad de Bristol y el Instituto Karolinska de Estocolmo (Suecia). En colegios del Reino Unido y Suecia, donde los resultados de estudio arrojaron que las niñas que acuden a instituciones de solo estudiantes femeninas y que tienen padres con niveles educativos universitarios como licenciados son propensas a desarrollar problemas de alimentación, por lo que dos de cada treinta (5.7 %) niñas en el aula presentaban algún tipo de trastorno como bulimia, anorexia u obesidad con frecuencia.

Considerando que las personas que sufren de bulimia tienen posibilidades de morir jóvenes y las que sufren de anorexia son seis veces más propensas; es decisivo que los colegios generen cambios desde la parte curricular, brinden charlas que promuevan el cuidado por el cuerpo, fortalecimiento del autoestima y el pensamiento crítico para así desarrollar una mejor inteligencia emocional, mayor seguridad, estabilidad emocional, mental y así mismo una personalidad bien definida.

Los elementos principales que incide en gran manera en los trastornos alimenticios de los adolescentes son: el tipo de alimento, la frecuencia con la que se consume y el estilo de vida que

llevan. Cabe mencionar que encontramos a nuestro alrededor diversos alimentos de origen vegetal que proporcionan múltiples beneficios a la salud especialmente aquellos que son ricos en agua, hidratos de carbono y fibra, llevándose a cabo en un primer momento por recolección y luego a partir de la agricultura.

Según la Unesco (2019), el sector agrícola se enfrenta a un desafío complejo, deben producir más alimentos de mejor calidad utilizando menos recursos hídricos por unidad de producción, de este modo proporcionar a la población rural los recursos y las oportunidades para disfrutar de una vida saludable y productiva; aplicando tecnologías limpias que garanticen la sostenibilidad medioambiental; y contribuir de forma productiva a las economías locales y nacionales. En el caso de la gran mayoría de los cereales como el trigo, el maíz, la avena semillas oleaginosas que se destinan a la industria alimentaria se recolectan, transportan y transforman para fabricar harinas, jugos (zumos), conservas (enlatados), aceites y muchos otros productos.

En este proceso de transformación alimenticia se generan los factores químicos por los que son sometidos los alimentos para obtener mejores características y mayor durabilidad. Dentro de estos factores químicos encontramos el uso de sustancias pesticidas, farmacológicas, abonos, entre otros productos utilizados en la industria, generando efectos adversos sobre la salud humana que se pueden percibir en la gestación del cerebro en los primeros años de vida y luego pasar a los trastornos alimenticios durante el crecimiento.

Por otro lado, el periódico el Espectador (2014) , en su sección estilo de vida presenta un artículo cuyo nombre es “Trastornos de la conducta alimentaria: de bulimia, anorexia, atracones y otros problemas” nos explica un panorama de la conducta alimentaria en

Colombia, la psiquiatra y docente Pilar Arroyabe muestra un estudio realizado entre estudiantes de Bucaramanga y la Universidad Nacional de Colombia, arrojó que un 30% presentaban los siguientes síntomas: el 1.7% correspondía a anorexia, un 6% a bulimia y hasta un 28% trastornos del comportamiento alimentario no especificado .

Pilar Arroyabe ha podido concluir lo siguiente: los pacientes presentan estas patologías por la presión del círculo familiar y social lo cual hace que adelgacen dramáticamente, en el caso de la bulimia pasa desapercibida durante un tiempo porque las conductas de atracones y purgas ocurren de forma privada y las personas consultan menos este tipo de afección. Según los estudios, la prevalencia de bulimia a nivel mundial está entre el 2% y el 4.4% de la población. La anorexia en cambio afecta entre un 0.5% y 1.5%. (Arroyabe, 2014)

En el caso del trastorno por atracones, se manifiesta cuando una persona mantiene la sensación de no poder parar de comer alimentos y no tener control sobre la comida, generalmente altos en calorías, por lo tanto, aumentan progresivamente de peso. Se calcula que hasta un 40% de las personas con obesidad sufren este trastorno. El rol cultural es esencial, pero la psiquiatra Pilar Arroyabe nos muestra que no solamente están los estándares de perfeccionismo y rigidez mental, también se ha identificado que la parte genética está asociada con estas enfermedades por lo cual es vital consultar a especialistas para combatir este tipo de patologías. (Arroyabe, 2014)

1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

Los estudiantes de la licenciatura en Ciencias Naturales y Educación Ambiental, interesados en contrastar el estudio de los cultivos de origen y químicos en su impacto en el proceso educativo de la institución Col belén, consideran pertinente el abordaje de los tipos de alimentos que se encuentran el sector agrícola y como estos pueden ser transformados, llevando consigo el paso de las enfermedades ocasionadas por una inadecuada nutrición derivados de factores como la presión social, los medios masivos de comunicación, la belleza y perfección y el alto consumo de alimentos procesados.

Por consiguiente, se plantea el desarrollo de un proyecto con enfoque cualitativo, que permita dar respuesta a la siguiente pregunta problematizadora:

¿Cómo influye el tipo de alimentación en el rendimiento académico, la salud y el comportamiento de los estudiantes de grado quinto del Colegio Nuestra Señora de Belén?

2. ANTECEDENTES

A lo largo del tiempo, se han realizado diversas investigaciones que engloban desde el uso de los cultivos de origen para ofrecer una dieta saludable en el mercado y contribuir al medio ambiente hasta el impacto de la agroquímica como una fuente abastecedora de alimentos que en corto tiempo está dejando consecuencias devastadoras en los ecosistemas de la naturaleza como plagas, daños en la atmósfera, patologías entre otros.

Dentro del ámbito escolar se ha podido constatar la aplicación de actividades sobre hábitos saludables a muy temprana edad, gracias a este tipo de actividades implementadas en las escuelas los niños desarrollan los conocimientos necesarios para discernir lo que más conviene en el consumo sano de alimentos, permitiendo así un bienestar propio y previniendo enfermedades como la obesidad, la anorexia, entre otros.

El trabajo de investigación “Influencia de hábitos alimenticios en el rendimiento escolar” (Castillo ,2017), resalta la preocupación que hay en España por la forma tan acelerada en la que se ha venido presentando en niños y jóvenes una inadecuada alimentación, producto de no tener un criterio en la selección de los alimentos, utilizando los más deficientes en nutrientes y perjudiciales para la salud. Es muy común en algunas instituciones de España que los estudiantes se les brinde los alimentos que desean y no se les enseña a tener una nutrición balanceada.

Son elevadas las necesidades energéticas y proteicas en la primera infancia, los niños son susceptibles a sufrir malnutrición por una dieta incompleta que genera graves daños a corto, mediano y largo plazo. Por consiguiente, la investigación plantea un régimen alimenticio saludable que mejorará el rendimiento académico de los alumnos en los colegios de la Región de Murcia (España), basado en una ingesta adecuada en cantidad de proteica de 30 gramos al día en

edades de 7 a 10 años ya que son necesarias para el desarrollo y el crecimiento infantil, además de destacar los micronutrientes como el fósforo, vitamina D y calcio, zinc y hierro en el proceso esencial que ejercen en la mineralización del hueso para un desarrollo adecuado del cuerpo.

(Castillo, 2016.p1)

A nivel nacional en España la patología común según la investigación es la obesidad. Uno de cada diez niños españoles tienen sobrepeso, es decir un 26% de los niños y un 24% de las niñas tienen sobrepeso en toda España. La investigación de Castillo (2016) propone que la educación nutricional en las instituciones de Murcia (España) debe contar con la siguiente estructura:

Un primer plato que constituya una fuente de hidratos de carbono (pasta o arroz, legumbre y verduras), un segundo plato de fuente proteica (carne, pescado, huevo) y un postre (lácteo y/o fruta), prohibir el uso de mayonesas, cremas y productos artificiales, se debe utilizar huevo carnes magras; teniendo presente el cuidado requerido en el transporte y mantenimiento de los alimentos. (Castillo, 2016.p5)

Teniendo en cuenta lo planteado anteriormente, esta investigación contribuyó a que tanto estudiantes como padres y docentes cambiaron sus conocimientos sobre los hábitos alimenticios mediante conductas saludables que mejoran la condición de salud de los alumnos de los colegios de la Región de Murcia, se realizaron intervenciones educativas acerca de alimentación estableciendo un régimen alimenticio en la dieta mediterránea que mejoró el rendimiento académico de los alumnos en los colegios de la Región de Murcia.

Son múltiples los beneficios de los alimentos de origen para el organismo, pero se sigue evidenciando de forma masiva el manejo de plaguicidas y otros componentes químicos en los

cultivos agrícolas. Un informe de Estado de la Nación en Desarrollo Humano Sostenible (2019), aborda el estado y uso del suelo agropecuario en Costa Rica, evidencia el alto consumo de plaguicidas y una baja proporción del territorio dedicado a actividades orgánicas certificadas, pocos son los avances en los esfuerzos por alcanzar la sostenibilidad ambiental. Según las estadísticas del Sistema de Trámite Integrado de Denuncias Ambientales (Fao,2011) de la Contraloría Ambiental, entre 2013 y 2018 se presentaron 75 denuncias por contaminación de los siguientes agroquímicos:

Limón (34,7%), Guanacaste (18,7%) y Puntarenas (16%) son las provincias que reportan el mayor número de querellas (Sitada, 2019). Si se desagregan los datos, Guanacaste reúne el mayor número de cantones (7) con registro de acusaciones por este tema. Aunque, Pococí en Limón es el que suma la cifra más alta. (Fao, 211, p.13)

El estado y uso del suelo en Costa Rica ha conllevado a generar soluciones pero ha sido desafiante, lento y limitado en este país, ya que hay dificultades por coordinar acciones y alcanzar acuerdos, además que Costa Rica se realiza grandes importaciones de bromuro de metilo (Fao,2011), componente utilizado como fumigante de plagas, la comunidad científica identificó la toxicidad de este producto químico ya que es destructor de la capa de ozono y produce mareos, vértigo, vomito, caída del cabello, problemas en la piel y otros síntomas en el ser humano. Ahora bien, esta problemática ha avanzado con el paso del tiempo y se ha visto relacionada desde el ámbito educativo ya que al consumir este tipo de alimentos puede generar graves daños en el individuo afectando no solo su salud física si no también la mental.

La importancia de la nutrición en el proceso cognitivo de los estudiantes es analizada en la investigación “La alimentación en el desarrollo cognitivo”, desarrolla un estudio en un colegio de la ciudad de Guayaquil debido a que se evidenciaba un déficit en los hábitos de alimentación

en los estudiantes ” (Castro ,2018).El estudio recolectó información tanto cualitativa como cuantitativa a través de encuestas y entrevistas realizadas a aproximadamente una población de 300 personas entre educandos, docentes y autoridades competentes. Los resultados de la investigación denotaron que, al carecer de una adecuada instrucción nutricional, los alumnos no se alimentan correctamente y su rendimiento en las clases se ve notoriamente afectado, ya que a falta de los nutrientes que aportan los buenos hábitos alimenticios, los estudiantes “se ven cansados y desmotivados lo que limita un mejor aprendizaje”. Este hallazgo permitió al investigador presentar una propuesta para el mejoramiento de los hábitos alimenticios, en la cual, todos los miembros de la comunidad educativa se hacían partícipes aplicando el plan nutricional propuesto y de esta manera llegar a una solución para la problemática que se venía presentando.

Por otro lado , la Universidad Antonio Nariño de Colombia publicó un artículo realizado por Jiménez, Pantoja y Leonel (2016) , ilustra los principales riesgos del uso de plaguicidas en las labores de producción de los campesinos en la microcuenca “La pila” en el corregimiento de Cabrera municipio de Pasto, lograron determinar la falta de medidas preventivas en el manejo y uso indiscriminado de plaguicidas y su grado de cantidad o dosis de exposición afecta al organismo produciendo dolores de estómago , diarrea ,entre otros.

Se realizó una muestra poblacional que determino lo siguiente: el 80% fueron hombres y el 20% mujeres, con un rango de edad entre 40 y 50 años del corregimiento de Cabrera presentan morbilidad por uso de plaguicidas, también se encontró que el bajo nivel educativo y el poco conocimiento de los riesgos de los agroquímicos influye en el desconocimiento de los posibles efectos que puede desencadenar la exposición a plaguicidas (Jiménez et., al 2016).

Para que existan buenos hábitos alimentarios es necesaria la percepción y conocimiento que tenga la población sobre estos, la utilidad que se puede generar al comer sanamente y el

desarrollo de una práctica común. El proyecto realizado en Casanare (Colombia) llamado “los hábitos alimenticios en la familia y su incidencia en el desarrollo integral de los niños y niñas del preescolar del centro educativo rural el convento del municipio de Trinidad Casanare” realizado por las licenciadas de preescolar Girón y Plazas (2019) de la Universidad Santo Tomas de Aquino propone indagar sobre la incidencia de una nutrición inadecuada de las familias en el desarrollo integral de los niños y niñas de la institución.

En su proyecto transversalizado se propuso evidenciar las percepciones alimentarias y su relación los hábitos nutricionales y la actividad física, esta investigación se llevó a cabo con una población de 30 estudiantes de preescolar los padres de familia y los niño respondieron cuestionarios sobre idea que tenían de la alimentación saludable y la actividad física (Girón y Plazas, 2019).

Entre los hallazgos más significativos, se identificó que pese a poseer una conciencia sobre la alimentación saludable lo siguiente : la mayoría de los niños relacionan la alimentación saludable con comer frutas y verduras , el 100% de los estudiantes realizan ejercicio, un 40 % de los niños y niñas van a controles de crecimiento y desarrollo ,el 100% consume granos secos y arroz, el 83% carnes y pollo, el 40% frutas y verdura ,el 100% consume pastas y panela teniendo en cuenta los principales alimentos que se cultivan en la región. El proyecto tuvo logros significativos como brindar una capacitación hacia los padres de familia para que ampliaran sus conocimientos sobre las consecuencias que se puede presentar en el desarrollo integral de los niños el no tener adecuados hábitos alimenticios y así mismo inculcar desde el ámbito educativo los hábitos saludables y corregir si es el caso, los ya adquiridos (Girón y Plazas, 2019).

En este orden de ideas es pertinente abordar la importancia de los semilleros de investigación en la educación actual que abordan temas de Salud y nutrición en Colombia, uno

de ellos se encuentra en Bucaramanga Santander creado en el año 2016 y denominado “Sumak Kawsay” en lenguaje Inga cuyo significado es “Para un buen vivir” (Ensb,2016), busca mediante la investigación implementar en los estudiantes de la Escuela Normal Superior de Bucaramanga hábitos saludables basados en cuatro principios alimentación, higiene ,actividad física y el factor psico-emocional.

Este semillero cuenta con la participación de toda la comunidad educativa, donde los profesores se encargan de realizar actividades lúdicas desde preescolar hasta secundaria que fomenten el cuidado de la naturaleza como un ser vivo que tiene derechos, a construir una sana convivencia con el otro, a saber comer disfrutando de los alimentos que da la madre naturaleza y realizar actividad física, todo esto con el propósito de llevar una vida en plenitud y completa armonía (Escuela normal ,[Ensb],2016).

Esto nos viene a decir que se puede inculcar una alimentación adecuada a los estudiantes basada en cultivos limpios que no generen ningún tipo de daño en el organismo y a la vez fomentar y concientizar el respeto por el medio ambiente para no caer en el error o la falta de conocimiento de normalizar aquellas acciones que realizan los individuos como el aplicar químicos a las plantas que afectan a la naturaleza.

3. ENFOQUE DE APROXIMACIÓN A LA POBLACIÓN

El proyecto basa su enfoque de aproximación a la población en un estudio de casos cualitativo, como es sabido este tipo de investigación es un método que se usa frecuentemente en las ciencias sociales y las ciencias de la salud. Se enfoca en un caso exclusivo ya sea de una persona o grupo y se caracteriza por precisar de forma intensiva un proceso de búsqueda e indagación, así como el análisis sistemático de uno o varios casos.

Esto quiere decir que el proyecto **“Influencia de la alimentación, la salud y el rendimiento académico de los estudiantes de grado quinto del Colegio Nuestra Señora de Belén”** tendrá énfasis en un estudio de casos como una estrategia educativa ya que se busca mediante la observación y aplicación de clases sobre hábitos alimenticios se busca que los estudiantes se entrenen sobre el tema, adquieran diversos aprendizajes y desarrollen diferentes habilidades, siendo protagonistas en la protagonismo en la resolución de la problemática.

“Según Bruner el método del caso es una de las técnicas que favorece el aprendizaje por descubrimiento” (Método de Estudio de Casos en la Enseñanza Universitaria de Estadística;

Aplicación, Enfoques y Estrategias Docentes, 2016, p4.), esta herramienta permite incentivar cuestionamientos y darle respuestas basándose en ejemplos prácticos o experiencias cotidianas. Por consiguiente, la participación en este proceso de los estudiantes de la institución Nuestra señora de Belén es vital para la adquisición de destrezas que les permita obtener un aprendizaje a lo largo de toda su vida y aplicarlo en los distintos ámbitos de la vida.

Cabe resaltar también, que el estudio de casos favorece el desarrollo de las habilidades comunicativas, descargan en el participante la responsabilidad de su propio aprendizaje, y lo motivan a permanecer informado y activo en la búsqueda de información.

3.1. CRITERIOS DE SELECCIÓN Y CARACTERIZACIÓN DE LA POBLACIÓN.

El presente proyecto se desarrollará en un estudio de casos en el marco de una investigación con Enfoque cualitativo dentro del campo de la educación, implica la implementación de una gran variedad de herramientas: como entrevistas, experiencia personal, historias de vida, observaciones, textos históricos, imágenes e investigaciones sobre enfermedades alimentarias.

El proyecto dará inicio en el mes de febrero, en el cual se realizará la observación participante y el diagnóstico, a partir del cual se diseña la intervención, los recursos didácticos, entre los cuales se destacan: una encuesta sobre gustos y preferencias alimentarias, actividad interactiva sobre alimentación saludable donde previamente se retoman las ideas que los jóvenes manifiesten entorno a los hábitos alimenticios y las patologías derivadas a una mala nutrición. También se planea la fase de intervención, ésta incluye clases que incentiven una sana alimentación como realizar un plato saludable, actividades de ejercicio físico y conversatorio sobre lo que han aprendido de los hábitos alimenticios.

La propuesta se diseña con el propósito de diagnosticar los hábitos alimenticios, el índice de masa corporal y la influencia de las conductas alimenticias en la parte académica de los jóvenes, así como la relación de costumbres de las familias en relación con la alimentación. Mediante la participación de los estudiantes se busca que en el proceso de indagación formulen sus preguntas y les den respuesta teniendo como base la información adquirida en cada una de las actividades aplicadas y lo que saben sobre el tema.

3.2. LIMITE Y LIMITANTES

La OMS define la adolescencia como “el periodo de crecimiento y desarrollo humano que se produce después de la niñez y antes de la edad adulta, entre los 10 y los 19 años. Se trata de una de las etapas de transición más importantes en la vida del ser humano, que se caracteriza por un ritmo acelerado de crecimiento y de cambios, superado únicamente por el que experimentan los lactantes. Esta fase de crecimiento y desarrollo viene condicionada por diversos procesos biológicos. El comienzo de la pubertad marca el pasaje de la niñez a la adolescencia”.

(OMS,2015)

Teniendo en cuenta la definición anterior, nuestro proyecto se desarrolla en la institución educativa de carácter privada Colegio Nuestra Señora de Belén en Bucaramanga (Santander), está dirigido a adolescentes que oscilan entre los 10-12 años, pertenecientes a estrato socio económico 3 y 4. Al ser un colegio pequeño, personalizado e incluyente permite que la población y la muestra sean finitas. Además, se tomó como criterio de selección a adolescentes mujeres y hombres, los cuales cumplen con los estándares de la planeación de proyección del proyecto, consta de un total de N= 8 estudiantes.

Por consiguiente, se toma como muestra a 8 estudiantes del grado quinto del Colegio Nuestra Señora de Belén los cuales están distribuidos por edades así: (Ver tabla n°1)

Tabla n°1

CÓDIGO ESTUDIANTE	EDAD
Código 1	10
Código 2	10
Código 3	11

Código 4	11
Código 5	11
Código 6	10
Código 7	11
Código 8	10

Los jóvenes mencionados anteriormente, están culminando su etapa escolar de quinto primaria, la alimentación que ingiere la mayoría de ellos está basada en el consumo de comidas y bebidas de paquete dentro de sus loncheras escolares y alimentos procesados en casa. Otra parte de la población de estudiantes consumen alimentos de origen ricos en macronutrientes, evitan las comidas y bebidas de productos procesados.

La delimitación espacial del proyecto será en Bucaramanga- Santander en el Colegio Nuestra Señora de Belén y en el ámbito de los hogares de cada estudiante ya que se pretende que lleven a la práctica lo aprendido no sólo en el ámbito educativo si no también en su diario vivir en cada una de sus viviendas.

La limitación temporal del proyecto no es mayor a 1 año, ya que los estudiantes los cuales han sido tomados como muestra del proyecto culminan este año la etapa escolar y la institución no cuenta con el servicio educativo de bachillerato, antecedente por el cual el proyecto tendría una aplicación y limitación espacial de un año, en el cual se pretende aplicar los diferentes instrumentos de investigación y cualificación de la información que permitirá responder o buscar información acerca del objetivo básica del proyecto dando respuesta a la siguiente pregunta problematizadora:

¿Cómo influye el tipo de alimentación en el rendimiento académico, la salud y el comportamiento de los estudiantes de grado quinto del Colegio Nuestra Señora de Belén?

4. ENFOQUE DE LA INVESTIGACIÓN

La naturaleza de estudio de esta investigación se basa en un enfoque cualitativo que contiene una serie de procesos críticos y analíticos que se aplican al estudio de un fenómeno presentado en la educación según lo planteado por los autores Blasco y Pérez que señalan lo siguiente:

“La investigación cualitativa estudia la realidad en su contexto natural y cómo sucede, sacando e interpretando fenómenos de acuerdo con las personas implicadas. Utiliza variedad de instrumentos para recoger información como las entrevistas, imágenes, observaciones, historias de vida, en los que se describen las rutinas y las situaciones problemáticas, así como los significados en la vida de los participantes” (Blasco y Pérez, 2007, p17).

Por consiguiente, el conjunto de técnicas y métodos van a estar dirigidos desde la observación e indagación rigurosa donde se tiene en cuenta el marco educativo como principal eje dentro del problema investigativo, partiendo de diferentes fuentes que contribuyan a dar una mayor profundidad a los conceptos y comprensiones desde una perspectiva holística.

Prosiguiendo con el tema, Hugo Cerda refiere que “La investigación cualitativa se enfoca a caracteres, atributos o facultades no cuantificables que pueden describir, comprender o explicar los fenómenos sociales o acciones de un grupo o del ser humano.” (Cerda, 2011). Puede

afirmarse que en el marco de la investigación cualitativa la recolección de datos no es estandarizada y sin mediciones numéricas ni estadísticas ya que los datos se obtienen a partir de los puntos de vista de los participantes dada de la interacción que realicen en el proceso de investigación.

Por otro lado, González dice que “La investigación cualitativa desde el punto de vista hermenéutico se basa en lo real en cuanto proceso cultural, desde una perspectiva subjetiva, con la que se intenta comprender e interpretar todas las acciones humanas, las vivencias, las experiencias, el sentir, con el fin de crear formas de ser en el mundo de la vida” (González.2013, p60-63.). Por esta razón, no existe ningún tipo de manipulación o estimulación de la realidad porque lo que se evidencia se hará de manera natural en función al desarrollo de los sucesos, es decir la realidad se dará a partir de las interpretaciones de los participantes en la investigación respecto a sus propias realidades.

Pero hay más, la investigación cualitativa es abierta, ya que, según Ruiz y Cornejo, se parte de la premisa de que los hechos y significados se construyen dentro de un marco social y cultural específico, diferentes ciencias como la etnografía, la antropología, la etnología, la sociología, la historia y la política se enriquecen para explicar el mundo de manera completa y desde este punto se puede comprender el comportamiento y el simbolismo del tema.

Además que este enfoque tiene una esencia humanista ya que se tiene en cuenta los avances educativos dentro del proceso de formación escolar y el impacto que han generado en la vida en los estudiantes, por lo cual al estudiarlos de manera cualitativa se llega a conocer en lo personal y a experimentar las luchas cotidianas que presentan en la sociedad en el marco de la hipótesis planteada, buscando así, la construcción del conocimiento de la realidad social desde las

perspectivas de quienes las viven. Metodológicamente significa asumir el dialogo las creencias, mentalidades y sentimientos como elementos de análisis en el proceso de producción y desarrollo del conocimiento con respecto a la realidad del individuo en la sociedad de la que forma parte.

5. OBJETIVOS

5.1. OBJETIVO GENERAL:

- Estudiar las causas y consecuencias de la alimentación en el rendimiento académico de los estudiantes del grado quinto de la institución Colegio Nuestra Señora de Belén.

5.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Conocer los efectos de la alimentación en la salud y el desarrollo de los procesos cognitivos de los estudiantes del grado quinto.
- Identificar el impacto que tienen los alimentos saludables y procesados en el comportamiento de los estudiantes.
- Analizar la influencia de los trastornos alimenticios y sus repercusiones en los diferentes contextos académicos en los que se desenvuelven los estudiantes.

6. MARCO TEORICO

La propuesta investigativa denominada “Estudiar la influencia de alimentación en el rendimiento académico, la salud y el comportamiento de los estudiantes de grado quinto del Colegio Nuestra Señora de Belén” pretende realizar un extensivo análisis comparativo sobre la influencia de cultivos de origen y procesados.

Para hablar de cultivos de origen es necesario abordar el origen geográfico de la agricultura (Robledo-Arratia, 2014) hace 11.000 años, en el sureste asiático fue la primera región del mundo en la que se cultivaron cereales silvestres, en 5 lugares Irán, Irak, Turquía, Siria, Líbano y Chipre de estos sitios se derivan los conocimientos actuales de los seres humanos en relación con las plantas, de la tierra, de la lluvia, del arado y del comercio.

Por consiguiente, se establece que el sureste asiático fue la región donde surgió la agricultura, de igual forma las montañas de Zagros en Irán fueron un factor clave en el origen y dispersión de los primeros cultivos modernos por lo cual se encontraron especies silvestres progenitoras de la cebada, del trigo, de las lentejas y chícharos.

Posteriormente, hace 9.800 años los agricultores empezaron a cruzar y volver a cruzar durante esos siglos diferentes plantas con características que a ellos les interesaba que trajero como consecuencia que las semillas perdieran la capacidad para dispersarse tomando una domesticación morfológica, años más tarde apareció el trigo de pan que adquirió gran relevancia a nivel económico y nutricional ya que este constituye el 20% del total de calorías consumidas actualmente en todo el planeta.

Si nos vamos a la actualidad el trigo de pan de hoy es diferente al de hace aproximadamente 8,000 años , ya que el trigo que se cultivaba en ese entonces se daba en una

especie de pasto silvestre, por lo que los campos de cultivo a medida de los años han sido modificados cientos de veces especialmente en el tamaño del grano que suelen ser más grandes. El trigo a recibido gran cantidad de cambios en sus características dados por factores físicos, ambientales, económicos y políticos en diferentes lugares. Por ejemplo, la región este de Turquía fue la primera zona agrícola donde desaparecieron los trigos con cáscara y dieron paso a los desnudos; con los restos arqueobotánicos encontrados ahí se pudo establecer que esto ocurrió hace 5,000 años.

En Turquía central los agricultores hicieron el reemplazo hace 4,000 años; en Egipto hay registros del uso de ambos hace 3,000 años, pero no está claro cuándo dejó de usarse el grano con cáscara. En Europa, los griegos y romanos antiguos usaron trigo con cáscara, pero en los primeros siglos del primer milenio, durante su esplendor, reemplazaron el que debía trillarse y procesarse por el que requiere una menor inversión de trabajo. Finalmente, el sur de Alemania y el norte de Suiza abandonaron los trigos antiguos por el actual de pan, apenas a principios del siglo XX (Robledo-Arratia, 2014)

Las aplicaciones de la biotecnología en la agricultura actual son innumerables derivados a la cantidad de problemas que hay debido a efectos bióticos y abióticos que generan un impacto negativo en el volumen de la cosecha y la consecuente pérdida económica para los productores de granos, frutas y hortalizas.

La biotecnología vegetal representa una solución para resolver problemas agrícolas en menor tiempo y con el mínimo riesgo, ya que es una tecnología limpia, donde sólo es modificada aquella característica que se quiere contrarrestar, logrando resultados rápidamente en una sola generación. (Galeano, Ruiz Medrano, & Xoconostle Cazares, 2015)

Las costumbres en la modificación de los alimentos representan una gran implicación en los hábitos alimentarios del ser humano, por ende, se pretende abordar la teoría de la acción razonada propuesta por Ajzen, Fishbein en el año 1980 referente a las actitudes que influyen en el ser a la hora de procesar la información del entorno que guían las decisiones que se toman a nivel conductual.

Según Fishbein el concepto de actitud es la posición que adopta una persona sobre una dimensión bipolar evaluativa o afectiva respecto a un objeto, acción o evento, por lo que la teoría de acción razonada es un modelo de toma de decisiones racional, es decir, establece que la conducta es el resultado de un proceso racional y deliberativo. Se llega a la acción final por medio de un proceso que implica varios pasos. Por estas razones, el modelo está limitado a explicar las conductas volitivas (voluntarias). (Stefani, 2005)

La relación que tiene esta teoría con la conducta alimenticia es la influencia que tienen los factores como lo son la cultura , las características del medio y los recursos con los que se cuenta , cabe destacar que la conducta alimenticia difiere de un pueblo a otro y de una persona a otra , además se encuentran factores emocionales como lo son el estado de ánimo , las preferencias por determinados tipo de alimentos de origen , procesados , dulces o salados y los hábitos y costumbres del núcleo familiar.

Por esta razón, la conducta alimentaria no siempre es la más adecuada ni la más nutritiva ya que los cambios socioculturales como el incremento en el sedentarismo y el consumo de alimentos ricos en grasas y azúcares, sumado a características genéticas, han producido un aumento en las cifras de obesidad a nivel mundial.

En este punto es necesario abordar los trastornos alimenticios y su relación con el proceso educativo, Según la Clínica Universidad de la Sabana (sabana, 2019) define trastornos alimenticios como diversas enfermedades crónicas y progresivas, de carácter psicosomático, y a pesar de que se manifiestan a través de la conducta alimentaria, en realidad consisten en una complejidad de síntomas entre los que prevalece una alteración o distorsión de la autoimagen corporal, un gran temor a subir de peso y otros problemas relacionados con la aceptación por parte de otras personas.

Tomando como base lo anterior, es necesario revisar los aportes del doctor Valentín Fuster quien es reconocido internacionalmente como uno de los investigadores y promotores de la educación de la salud más prestigiosos en el mundo, el cual argumenta la importancia de los hábitos saludables para prevenir problemas cardiovasculares en la edad adulta.

En el mundo, cada año 17 millones de personas mueren por enfermedades cardiovasculares y se estima que para el 2030 sean unos 23 millones. En el caso colombiano, según el Ministerio de Salud, el infarto es la primera causa de muerte de los colombianos. Los datos más recientes señalan que por esta causa mueren al año unas 29.000 personas, en su mayoría hombres (16.000 casos). Esto quiere decir que, en promedio, cada día 80 personas fallecen por esta enfermedad. (Espectador, 2017)

“Todo lo que aprendemos de la ciencia, en términos de salud, debería ser usado como herramienta de educación” Valentín Fuster. Fuster realizó un documental denominado “*El corazón resiliente*,” en el narra el esfuerzo por demostrar, a través de un estudio que se inició en Colombia y se extendió a España, Kenia y otros países, cómo la educación entre los niños puede cambiar la dirección de la epidemia de enfermedades cardiovasculares.

Valentín Fuster afirma en su documental que “La educación es clave para la transición a la salud” por lo que en la actualidad no se está prestando atención a los niños y a los jóvenes puesto que se les da lo que piden mas no lo que necesitan, entre los 3 a 6 años la parte conductual es fundamental para lo que serán de adultos destacando que los niños captan la información de manera rápida siguiendo los patrones que los adultos le brinden.

El documental muestra la manera en la que intercede en a través de los niños para hacer cambios significativos en los hábitos saludables, que aprenderán a través de la enseñanza clave: “La salud debe ser una prioridad en tu vida”. El programa asume la importancia de los tutores en las escuelas y el papel de los padres con el proyecto de la salud ya que los niños llegan a casa a informar lo que han aprendido del proyecto, por lo que al final tienen gran influencia en la conducta de los padres.

Se trabaja con alrededor de 50.000 niños y pretende expandir su programa en Colombia al “llevarlo a escuelas públicas y privadas”. La hipótesis que se quiere demostrar es que en la edad adulta e incluso en la vejez estos niños tendrán una mejor salud cardiovascular y, por ende, una mejor y mayor calidad y expectativa de vida. (Espectador, 2017)

En España se replicó el estudio y se han involucrado 48 colegios con una población de 27.000 niños. En Colombia, el programa se ha ido expandiendo hasta llegar a 25.000 participantes. La iniciativa también se ha ampliado a otros países como Estados Unidos, México,

Perú y Kenia. (Espectador, 2017)

Este programa es impulsado por Fuster con el apoyo de la fundación Cardio infantil, Fundación Mario Santo Domingo, Fundación Science, Health, Education, la Escuela de medicina del Hospital Monte Sinaí y Movilizarte, en el documental se explican siete factores de riesgo

fundamentales: dos físicos, que son la presión arterial alta y la obesidad; dos químicos: el colesterol elevado y la diabetes, y tres de conducta, que son fumar o no, hacer ejercicio o no, y aspectos de la nutrición asociados con el consumo de sal, azúcar, entre otros alimentos.

(Espectador, 2017)

La aparición de lesiones vasculares prematuras es la base científica sobre la que el doctor e investigador sustenta la necesidad de adquirir hábitos saludables durante la infancia. Estudios llevados a cabo durante la última década con niños entre los 3 y los 6 años, demuestran que esta población es especialmente permeable a los consejos de salud. Esto se ha constatado mediante investigaciones llevadas a cabo durante largos períodos de tiempo con numerosos participantes, que han demostrado el poder preventivo de formar a los menores en hábitos saludables, en comparación con los niños que no reciben educación en salud y tienden a desarrollar más patologías en la vida adulta. (Barcelona, 2017)

Tomar conciencia de la importancia de mantener una vida saludable y evitar llegar a la edad adulta con factores de riesgo asociados es clave para evitar el infarto de miocardio y el cerebral, la primera causa de muerte prematura por delante del cáncer.

La educación toma un rol esencial en la salud ya que entre más educado sea el ser humano tendrá un mejor desenvolvimiento en el mundo que lo rodea, así mismo es un factor importante para la autoestima y la vocación que se desea tener, Fuster menciona la importancia de aplicar las 4 T en la vida:

- Tiempo para reflexionar :15 minutos al día.
- Talento, descúbrelo y poténcialo
- Transmitir positividad

- Tutoría, clave para dejarse aconsejar y acompañar por los expertos y las figuras de autoridad que parecen en tu vida.

Del mismo modo hay 'cuatro A' a destacar, como uno se presenta en el mundo, intenta ayudar a lo que nos rodea:

- Actitud positiva
- Aceptar quién eres
- Autenticidad
- Altruismo

Por consiguiente, las investigaciones de Fuster y de Fishbein presentan una relación lineal en el aspecto conductual del ser humano a la hora de practicar hábitos saludables y que es desde la familia y la educación que tenga el individuo donde se promueve la salud, el bienestar propio y el espiritual.

7. TIPO DE INVESTIGACIÓN: ESTUDIO DE CASOS

Se eligió el estudio de caso porque es una amplia categoría que incluye todos los proyectos que estudian uno o varios objetos (individuos, grupos sociales, instituciones) de una forma u otra que son de gran particularidad. No son un estudio de un gran número de muestras, sino un estudio y comprensión del significado de unos pocos casos o de un solo caso específico que puede estar relacionado con un solo caso, además la investigación se puede utilizar para investigar casos biográficos o grupos sociales, fenómenos o instituciones.

El estudio de un caso concreto tiene como objetivo obtener el conocimiento del objeto de investigación a partir de su singularidad y su propio entorno natural, por lo cual en nuestro problema a investigar implica la participación de los investigadores en un entorno real. Además de los aspectos objetivos (verificación documental de los datos, etc.), también debe apelar a las historias personales o subjetivas y las opiniones de los agentes.

Por consiguiente, es importante captar adecuadamente los elementos importantes en la vida real de personas y grupos que interactúan con una gran cantidad de factores para permitir un tratamiento justo de la complejidad y riqueza de situaciones sociales específicas y reales, además de intentar responder la pregunta "cómo" o "por qué" en relación con las conductas alimentarias de los estudiantes de la institución Colegio Nuestra Señora de Belén.

Para concluir, es pertinente decir que el propósito de los estudios de caso en nuestro proyecto no es el de generalizar algunos resultados de toda la población (generalización estadística), sino analizar algunos datos y proponer una teoría (generalización analítica) que explique los hechos observados.

7.1. ESTRATEGIA DE INVESTIGACIÓN

Basándose el proyecto en un estudio de casos con enfoque cualitativo se parte de las siguientes características para dar respuesta a la pregunta problematizadora:

- a. **El contexto:** Se divide en varios tipos de contextos que involucran fenómenos; contexto inmediato (actual y presente); situaciones específicas (puntos de vista únicos y personales, incluido el pasado y aspectos importantes de situaciones comunes); contextos generales (el marco de referencia de la vida general de un individuo), Meta –Contexto (representa una construcción social de actitudes y opiniones sociales comunes).
- b. **Los bordes:** Los investigadores definen los bordes de la indagación como los temas y puntos de referencia; esta es una característica del análisis cualitativo ya que lo que ocurre dentro de estos límites son los problemas serios que se consideran críticos, y generalmente es posible determinar el contenido de la investigación y contrastarlo con otros tipos de investigación para determinar el estudio.
- c. **El tiempo:** se posiciona en el presente porque se enfocan en la experiencia contemporánea más que en los eventos históricos. Aunque el investigador utiliza datos históricos sobre personas u organizaciones, se centra en el aquí y ahora.
- d. **La intensidad:** se basa en el tiempo y la conexión estrecha entre el investigador y el participante, porque el investigador se invierte en la situación o el lugar y recopila evidencia para describir y / o explicar el caso.

Teniendo en cuenta lo anterior, la siguiente tabla muestra las estrategias a utilizar en el proyecto Influencia de la alimentación en el rendimiento académico, la salud y el comportamiento de los

estudiantes de grado quinto del Colegio Nuestra Señora de Belén (Ver tabla n°2).

Tabla n°2

ESTRATEGIAS DE LA INVESTIGACIÓN DE ESTUDIO DE CASOS CON ENFOQUE CUALITATIVO. (GACETA MEDICA ESPIRITUANA,2015)	
Fase de reflexión	<ul style="list-style-type: none"> • Identificación del tema y preguntas a investigar • Identificación de perspectivas paradigmáticas
Fase de planeamiento: construir un marco teórico que permita contextualizar la investigación desarrollada.	<ul style="list-style-type: none"> • Selección de un contexto • Selección de una estrategia (incluida triangulación metodológica) • Preparación del investigador • Escritura del proyecto
Fase de entrada	<ul style="list-style-type: none"> • Selección de informantes y casos • Realización de las primeras entrevistas y observaciones
Fase de recogida productiva y análisis /preliminar	De acuerdo con Rodríguez, Gil y García (1996) se trata de un “conjunto de manipulaciones, transformaciones, operaciones, reflexiones y comprobaciones realizadas a partir de los datos con el fin de extraer significado relevante en relación a un problema de investigación”.
Fase de salida del campo y análisis intenso	Comprende todo el trabajo experimental que persigue la obtención de datos de acuerdo con los objetivos establecidos.
Fase de escritura.	Organizar el discurso con pensamientos apropiados, Ideas atractivas con un estilo de escritura novedoso Atrae la atención del lector.

Rodríguez, H. J. I. (2015, agosto). *Los diseños y estrategias para los estudios cualitativos. Un acercamiento teórico-metodológico. Los diseños y estrategias para los estudios cualitativos. Un acercamiento teórico-metodológico.*

http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1608-8921201500020001

8. INSTRUMENTOS POSIBLES

Las técnicas e instrumentos de investigación que se aplicaran son:

- **Observación participante:** Obtención de datos a través de la conducta de individuos que se encuentran dentro de un proceso de formación educativa para constatar la influencia de lo que consumen a diario y como se ve reflejado en su aspecto corporal y mental.
- **Entrevistas:** Permite dar conocer los diferentes puntos de vista de dos personas con diferentes estilos de vida, por ende, identificar como afecta o ayuda el tipo de alimentación que consumen y los hábitos que realizan en su vida cotidiana.
- **Categorización, triangulación y teoría Fundamentada, perspectivas de diferentes Autores:** Busca expresar de manera conceptual la investigación de forma sistemática, entendible y significativa para las personas.
- **Encuesta a estudiantes y padres de familia:** Verificación de aspectos conductuales alimenticios.

9. TRABAJO DE CAMPO (CRONOGRAMA)

La propuesta se desarrolla en encuentros virtuales y presenciales al mismo tiempo, a partir del cuarto periodo del calendario escolar 2021 se ejecutarán las primeras 4 actividades, teniendo en cuenta el problema de salud actual, que se enuncian a continuación, cada uno planeado con un propósito específico.

Fecha	Nombre	Objetivo	Actividad	Recursos
<p>09/03/22</p> <p>10/03/22</p>	<p>Diagnóstico y consentimiento informado</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Identificar los gustos y preferencias de los estudiantes entorno a la alimentación 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Diligenciamiento del consentimiento informado por parte de los padres de familia para la participación de sus hijos en el proyecto (Anexo 1) ✓ Realización de una encuesta sobre gustos y preferencias entorno al consumo de alimentos (Anexo 2) 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Consentimiento informado ✓ Encuesta
<p>23/03/21</p>	<p>Toma de contacto: Cine foro</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Distinguir los diferentes tipos de alimentación actual. ✓ Evidenciar las consecuencias de una inadecuada alimentación. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Visualización del video de Eduteca “La dieta saludable” ✓ Se formularán las siguientes preguntas a modo de conversatorio: <ul style="list-style-type: none"> - ¿Qué opinas de la comida rápida? - ¿Qué tipo de comida prefieres? - ¿Qué otras 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Video “La dieta saludable” ✓ Computador ✓ Preguntas de comprensión

			<p>enfermedades producen una inadecuada alimentación?</p> <p>- ¿Qué se debe incluir aparte de los hábitos alimenticios para tener buena salud?</p> <p>- ¿Cuál es la diferencia de las verduras y las hortalizas?</p> <p>- ¿Qué reflexión deja el video?</p> <p>✓ Los estudiantes expresaran su opinión de acuerdo con las experiencias adquiridas y lo visto en el anterior video mediante el desarrollo de una guía (Anexo 3)</p>	
06/04/22	Exposición valor nutricional de algunos alimentos y causas de la mala alimentación	<p>✓ Reconocer los diferentes micronutrientes y macronutrientes presentes en los alimentos así mismo los daños que causan en nuestro organismo una</p>	<p>✓ Los estudiantes realizaran un mini cartel o infografía sobre alguna fruta, verdura u hortaliza, así mismo enfermedades y causas y consecuencias en nuestro organismo el</p>	<p>✓ Cartulina</p> <p>✓ Imágenes relacionadas</p> <p>✓ Información nutricional del alimento escogido</p> <p>✓ Información de los alimentos no saludables escogidos</p> <p>✓ Información de enfermedades</p>

		inadecuada alimentación	consumo de comida chatarra, dulces y gaseosas, para posteriormente exponerlo en clase para dar a conocer la información a sus compañeros.	relacionadas escogidas
20/04/22	Medición de índice de masa corporal	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Calcular el IMC en cada uno de los estudiantes participantes del proyecto 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ La docente les explicara a los estudiantes la importancia de saber el IMC ya que de esta manera se establece si están en un peso adecuado respecto a su estatura. ✓ Se orientará a los estudiantes mediante una calculadora online como saber el IMC. ✓ La docente registrará el IMC de los estudiantes y les hará un balance de forma 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Calculadora online: https://www.cdc.gov/healthyweight/spanish/bmi/calculator.html

			generalizada según la tabla de IMC para niños y adolescentes (Anexo 4)	
27/04/22	Ejercicio físico	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Incentivar el ejercicio físico como forma de hábito saludable en los estudiantes del grado quinto del Colegio Nuestra Señora de Belén. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Los estudiantes realizarán una serie de ejercicios físicos de tren superior e inferior para fortalecer el deporte como forma de bienestar y salud. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Estudiantes encargadas del proyecto.
11/05/22	Elaboración del plato saludable	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Identificar los tipos de alimentos que contribuyen a la salud de nuestro cuerpo. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Los estudiantes del grado quinto elaborarán su propio plato saludable en donde evidenciarán la importancia de estos alimentos para el cuidado y mantenimiento del cuerpo humano. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Banano ✓ Fresa ✓ Manzana ✓ Pera ✓ Plato desechable ✓ Cuchillo de mesa
Miércoles saludable	Traer lonchera saludable cada miércoles	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Incentivar la alimentación saludable 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Todos los miércoles los niños traerán comida sana 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Lonchera

Anexo 1**Bucaramanga 09 de marzo de 2022****Señores****PADRES DE FAMILIA****Institución Nuestra Señora de Belén**

Cordial saludo.

Por medio de la presente me permito solicitar su autorización y consentimiento para la participación de su hijo en el proyecto de investigación ***“Influencia de la alimentación en el rendimiento académico, la salud y el comportamiento de los estudiantes de grado quinto del Colegio Nuestra Señora de Belén”***, a cargo del grupo de estudiantes de Licenciatura en Educación Básica con énfasis en Ciencias Naturales y Educación Ambiental de la Corporación Universitaria Minuto de Dios y de la línea de Investigación institucionalmente.

Dicho proyecto cuenta con las siguientes características:

Objetivo:

Estudiar las causas y consecuencias de la alimentación en el rendimiento académico de los estudiantes del grado quinto de la institución Colegio Nuestra Señora de Belén.

Responsables: Yudy Raquel Castillo Ortega y Diana Paola Lozano Ariza, estudiantes de la Corporación Universitaria Minuto de Dios e investigadores del proyecto.

Procedimiento: Previa autorización de la institución y consentimiento informado por parte de los padres y el (la) adolescente, debidamente firmado, se procederá a aplicar los siguientes instrumentos de manera anónima en encuestas, cuya contestación dura aproximadamente 30 minutos. Para la realización de este proyecto se requiere la participación de mínimo 7 estudiantes de 12 años de la ciudad de Bucaramanga.

Agradeciendo su atención,

Cordialmente,

Diana Lozano Ariza

Docente de primaria

A través de la presente autorizo a mi hijo para que participe en el proyecto.

Nombre del estudiante: _____

Firma y cedula del padre de familia: _____

Anexo 2



Instrumento de recolección de información, proyecto de investigación **“Influencia de la alimentación en el rendimiento académico, la salud y el comportamiento de los estudiantes de grado quinto del colegio Nuestra Señora de Belén”**

Línea de investigación - Corporación Universitaria Minuto de Dios

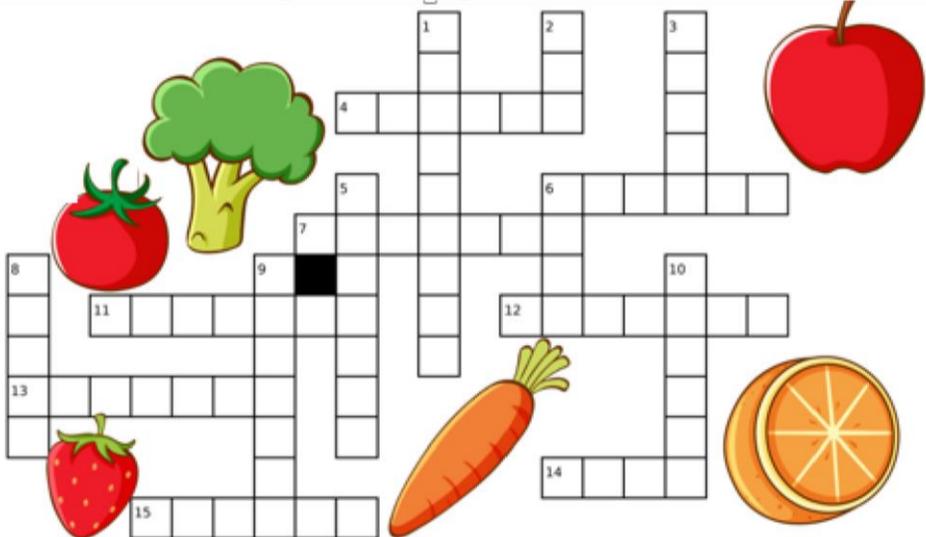
<p>1. ¿En tu casa compran más verduras y frutas o enlatados?</p> <p>a. Verduras y frutas b. Enlatados c. Los dos por igual</p>	<p>2. ¿Cuántas veces al día comes?</p> <p>a. 1 vez al día b. 2 veces al día c. 3 veces al día d. 4 veces al día e. 5 veces al día f. 6 veces al día</p>
<p>3. ¿Cada cuánto comes comida rápida por semana?</p> <p>a. Todos los días b. 1 o 2 días c. 3 o 4 días d. 5 o 6 días e. No como comida rápida</p>	<p>4. ¿Qué desayunas por las mañanas?</p> <p>a. Nada b. Cereales c. Huevos y tortilla d. Fruta o zumo de fruta e. Pan f. Yogurt g. Leche h. Café con leche i. Chocolate j. Sándwich k. Arepa l. Otro. _____</p>
<p>5. ¿Qué almuerzas normalmente?</p> <p>a. Arroz con pollo y papas fritas b. Granos, arroz y proteína c. Sopa, arroz, carne/pollo y ensalada d. Pastas con pollo o carne e. Pescado, arroz y patacones f. Comida rápida g. Otro _____</p>	<p>6. ¿Con que bebida acompañas normalmente su almuerzo?</p> <p>a. Jugo de frutas b. Gaseosa c. Suntea d. Limonada e. Agua f. Otro _____</p>

<p>7. ¿Qué tipo de comida cenas con frecuencia?</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>8. ¿Cuáles granos consumes con frecuencia?</p> <p>a. Lentejas</p> <p>b. Arvejas</p> <p>c. Frijol fresco</p> <p>d. Frijol seco</p> <p>e. Garbanzos</p>
<p>9. ¿Qué tan frecuente es tu consumo de verduras?</p> <p>a. Todos los días</p> <p>b. 1 o 2 días a la semana</p> <p>c. 2 o 3 días a la semana</p> <p>d. 4 o 5 días a la semana</p> <p>e. Nunca</p>	<p>10. Marca las verduras que te gustan</p> <p>a) Tomate</p> <p>b) Zanahoria</p> <p>c) Lechuga</p> <p>d) Brócoli</p> <p>e) Espinacas</p> <p>f) Pepino</p> <p>g) Aguacate</p> <p>h) Habichuelas</p> <p>i) Cebolla</p> <p>j) Champiñones</p>
<p>11. ¿Qué dulces consumes con más frecuencia?</p> <p>a. Gomitas</p> <p>b. Bombombunes</p> <p>c. Chocولاتinas</p> <p>d. Arequipe</p> <p>e. Otro _____</p>	<p>12. ¿Qué paquetes consumes con mayor frecuencia?</p> <p>a. Cheetos</p> <p>b. Papas pollo/mayonesa/limón/tomate</p> <p>c. Doritos</p> <p>d. De todito</p> <p>e. Choclitos</p> <p>f. Otro _____</p>
<p>13. ¿Cuál bebida consumes con mayor frecuencia?</p> <p>a. Coca- cola</p> <p>b. Postobón</p> <p>c. Suntea</p> <p>d. Jugos hit/del valle/ tutti fruti</p> <p>e. Energizantes</p> <p>f. Pony malta</p> <p>g. Agua</p> <p>h. Otro _____</p>	<p>14. ¿Qué frutas te gustan más?</p> <p>a. Manzana</p> <p>b. Pera</p> <p>c. Kiwi</p> <p>d. Banano</p> <p>e. Granadilla</p> <p>f. Pitahaya</p> <p>g. Sandia</p> <p>h. Piña</p> <p>i. Mango</p> <p>j. Uva negra</p> <p>k. Uva chilena</p> <p>l. Melón</p> <p>m. Durazno</p>

<p>15. Marca las carnes y pescados que te gustan</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Pollo b. Conejo c. Cabro d. Ovejo e. Res f. Cerdo g. Bagre h. Mojarra i. Cachama j. Camarones k. Robalo l. Pulpo m. Trucha n. Bocachico 	<p>16. ¿Qué tipo de embutidos consumes con frecuencia?</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Salchichas de pollo b. Salchicha de pavo c. Salchichas rancheras d. Jamón de pavo e. Jamón de cerdo f. Jamón de pollo g. Mortadela h. Chorizo i. Longaniza j. Salchichón de pollo k. Salchichón de carne l. Salchichón cervecero m. Butifarra n. Salami o. Cabano p. Pepperoni
<p>17. ¿Qué salsas consumen con mayor frecuencia?</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Salsa de tomate b. Mayonesa c. Mostaneza d. Mostaza e. Tártara f. Rosada g. Pina h. BBQ i. Mostaza miel j. Otra _____ 	<p>18. ¿Qué productos lácteos y derivados consumes normalmente?</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Yogurt b. Leche entera c. Leche deslactosada d. Queso e. Cuajada f. Mantequilla g. Helado h. Kumis i. Suero lácteo j. Queso crema

Observaciones en rejillas previamente diseñadas se debe tener presente el calendario académico escolar, el manejo de las clases virtuales y el sistema de alternancia educativa.

Anexo 3

	<p>Instrumento de recolección de información, proyecto de investigación “Influencia de la alimentación en el rendimiento académico, la salud y el comportamiento de los estudiantes de grado quinto del colegio Nuestra Señora de Belén”</p> <p>Línea de investigación - Corporación Universitaria Minuto de Dios</p>			
	<p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Distinguir los diferentes tipos de alimentación actual. • Evidenciar las consecuencias de una inadecuada alimentación. 			
<p>Nombre:</p>	<p>Grado:</p>			
<p style="text-align: center;">Exploración de presaberes</p> <div style="text-align: center;">  </div> <table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="vertical-align: top; width: 50%;"> <p>Vertical</p> <ol style="list-style-type: none"> vegetal color naranja que los conejos comen en dibujos se usa para hacer vino fruta pequeña color rojo y dulce vegetal redondo grande útil en ensaladas vegetal que se usa en combos de comida rápida vegetal picante muy popular en México rica en vitamina C fruta grande y roja con muchas semillas </td> <td style="vertical-align: top; width: 50%;"> <p>Horizontal</p> <ol style="list-style-type: none"> fruta amarilla muy popular fruta tropical grande y pesada vegetal blanco y pequeño muy común vegetal grande que se come verde o maduro roja por fuera y blanca por dentro vegetal de capas redondo y pequeño usado en ensaladas fruta de países tropicales con cascara dura vegetal rojo y pequeño útil en varios platillos </td> </tr> </table>			<p>Vertical</p> <ol style="list-style-type: none"> vegetal color naranja que los conejos comen en dibujos se usa para hacer vino fruta pequeña color rojo y dulce vegetal redondo grande útil en ensaladas vegetal que se usa en combos de comida rápida vegetal picante muy popular en México rica en vitamina C fruta grande y roja con muchas semillas 	<p>Horizontal</p> <ol style="list-style-type: none"> fruta amarilla muy popular fruta tropical grande y pesada vegetal blanco y pequeño muy común vegetal grande que se come verde o maduro roja por fuera y blanca por dentro vegetal de capas redondo y pequeño usado en ensaladas fruta de países tropicales con cascara dura vegetal rojo y pequeño útil en varios platillos
<p>Vertical</p> <ol style="list-style-type: none"> vegetal color naranja que los conejos comen en dibujos se usa para hacer vino fruta pequeña color rojo y dulce vegetal redondo grande útil en ensaladas vegetal que se usa en combos de comida rápida vegetal picante muy popular en México rica en vitamina C fruta grande y roja con muchas semillas 	<p>Horizontal</p> <ol style="list-style-type: none"> fruta amarilla muy popular fruta tropical grande y pesada vegetal blanco y pequeño muy común vegetal grande que se come verde o maduro roja por fuera y blanca por dentro vegetal de capas redondo y pequeño usado en ensaladas fruta de países tropicales con cascara dura vegetal rojo y pequeño útil en varios platillos 			
<p style="text-align: center;">Conceptualización</p> <p style="text-align: center;">Construyendo una dieta saludable y balanceada</p> <p>Comer alimentos variados mantiene nuestras comidas interesantes y llenas de sabor. Además, es la clave para una dieta sana y balanceada pues cada alimento tiene una combinación única de nutrientes: tanto macronutrientes (carbohidratos, proteínas, y grasa) como micronutrientes (vitaminas y minerales). El Plato para Comer Saludable para Niños representa la base para ayudarnos a tomar las mejores decisiones sobre alimentación.</p> <p>Además de llenar la mitad del plato con vegetales (verduras) y frutas de muchos colores (que también se deben elegir como “snacks” (tentempiés, meriendas, bocadillos, refrigerios, piscochis), llene la otra mitad con granos enteros y proteína saludable:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mientras más vegetales (verduras) y mayor variedad mejor. • Las papas (patatas) y papas/patatas fritas (papas) no se consideran vegetales/verduras por su efecto negativo en la azúcar de la sangre • Consuma muchas frutas de todos los colores. • Elija frutas enteras o en rebanadas (en lugar de jugos de frutas; limite jugos de fruta a un vaso pequeño al día). • Elija granos integrales o enteros, o alimentos hechos con granos que hayan sido mínimamente procesados. Mientras menos procesado sea un grano, mejor. 				

- Los granos integrales – trigo integral, arroz integral, quinoa, y productos hechos a partir de estos alimentos (como pasta integral y pan de trigo 100% integral) – tienen un menor efecto en la azúcar de la sangre y la insulina, comparado con el arroz blanco, pan blanco, masa de pizza, pasta, y otros granos refinados.
- Elija leguminosas (legumbres, lentejas, garbanzos, habichuelas, frijoles), guisantes y chícharos, nueces, semillas, y otras opciones de proteína vegetal, además de pescado, huevo, y aves.
- Limite las carnes rojas (res, cerdo, cordero) y evite embutidos (tocino/tocineta, jamón, mortadela, ‘hot dogs’, salchichas).

Actividad evaluativa

Responde las siguientes preguntas:

- ¿Qué opinas de la comida rápida?
- ¿Qué tipo de comida prefieres?
- ¿Qué otras enfermedades producen una inadecuada alimentación?
- ¿Qué se debe incluir aparte de los hábitos alimenticios para tener buena salud?
- ¿Cuál es la diferencia de las verduras y las hortalizas?
- ¿Qué reflexión deja el video?

Trabajo en casa

✓ Escoge un alimento y consulta su valor nutricional en el cuaderno, socialízalo con tus compañeros la próxima clase.

Referencias bibliográficas

SpanishLearningLab. (2021, 21 octubre). *Las frutas y los vegetales en español - Crucigrama*

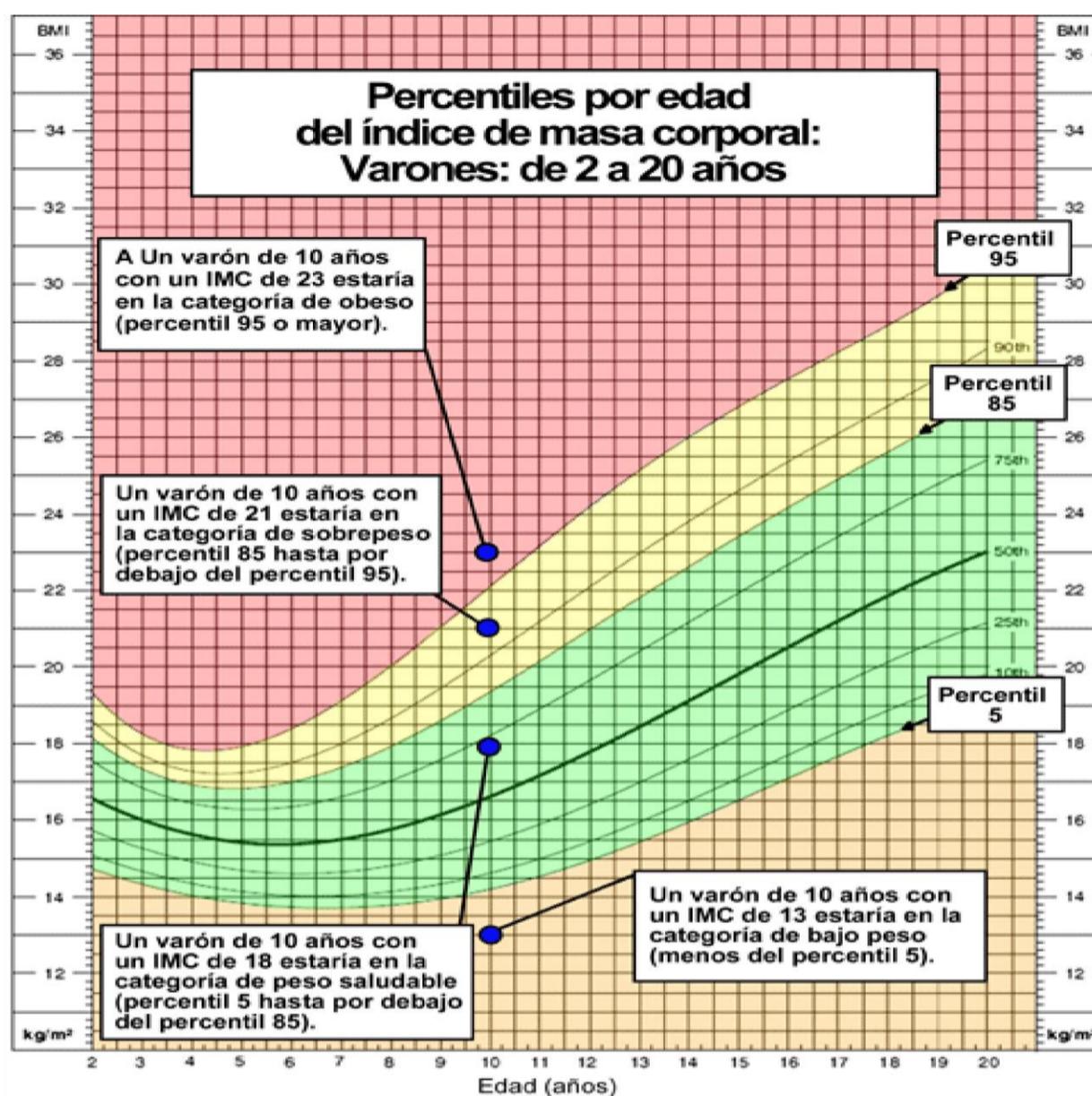
PDF. Recuperado 11 de noviembre de 2021, de

<https://www.spanishlearninglab.com/las-frutas-y-los-vegetales-en-espanol-crucigramapdf/>

El Plato para Comer Saludable para Niños. (2019, 22 mayo). The Nutrition Source.

<https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/el-plato-para-comer-saludable-para-ninos>

Tabla de crecimiento del IMC por edad



Del índice de masa corporal para niños y adolescentes. (2021, 15 septiembre). Centers for Disease Control and Prevention. Recuperado 14 de noviembre de 2021, de <https://www.cdc.gov/childrensweightstatus/>

10. DESARROLLO TRABAJO DE CAMPO

10.1. Consentimientos informados y desarrollo de encuesta de diagnóstico

El día 09 de marzo de 2022 en la ciudad de Bucaramanga con previa aprobación de la directora del Colegio Nuestra Señora de Belén, María Helena Merchán Basto, se envió a los padres de familia el consentimiento informado sobre la participación de los estudiantes de grado quinto al proyecto, los cuales se vincularon en su totalidad. Se adjunta a continuación la evidencia del documento firmado y avalado por los padres de familia de los menores.

Bucaramanga 09 de marzo de 2022

Señores
PADRES DE FAMILIA
Institución Nuestra Señora de Belén



Cordial saludo.

Por medio de la presente me permito solicitar su autorización y consentimiento para la participación de su hijo en el proyecto de investigación de la Corporación Universitaria Minuto de Dios **"Influencia de la alimentación en el rendimiento académico, la salud y el comportamiento de los estudiantes de grado quinto del colegio Nuestra Señora de Belén"**, a cargo de estudiantes de Licenciatura en Educación Básica con énfasis en Ciencias Naturales y Educación Ambiental y de la línea de Investigación avalado institucionalmente.

Dicho proyecto cuenta con las siguientes características:

Objetivo:
Estudiar las causas y consecuencias de la alimentación en el rendimiento académico de los estudiantes del grado quinto de la institución Colegio Nuestra Señora de Belén.

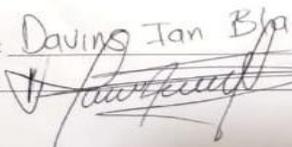
Responsables: Yudy Raquel Castillo Ortega y Diana Paola Lozano Ariza, estudiantes de la Corporación Universitaria Minuto de Dios e investigadores del proyecto.

Procedimiento: Previa autorización de la institución y consentimiento informado por parte de los padres y el (la) adolescente, debidamente firmado, se procederá a aplicar los siguientes instrumentos de manera anónima en encuestas, cuya contestación dura aproximadamente 30 minutos. Para la realización de este proyecto se requiere la participación de mínimo 7 estudiantes de 10 años de la ciudad de Bucaramanga.

Agradeciendo su atención,

Cordialmente,

Diana Lozano A 1098790977
Diana Paola Lozano Ariza
Docente de primaria

Nombre del estudiante: Daving Jan Blanco Villamizar.
Firma padre de familia  cc: 1098.638.151.

Nota 1. Consentimiento informado. Fuente. Yudy Castillo.

Posteriormente, el día 10 de marzo de 2022 fue aplicado el instrumento de recolección de información del proyecto de investigación ***“Influencia de la alimentación en el rendimiento académico, la salud y el comportamiento de los estudiantes de grado quinto del Colegio Nuestra Señora de Belén”***, el cual fue desarrollado en su totalidad y aplicado por la Docente Diana Paola Lozano Ariza. Se adjunta evidencia de las respuestas de uno de los instrumentos aplicados.

 Instrumento de recolección de información, proyecto de investigación <i>“Influencia de la alimentación en el rendimiento académico, la salud y el comportamiento de los estudiantes de grado quinto del colegio Nuestra Señora de Belén”</i> Línea de investigación - Corporación Universitaria Minuto de Dios	
1. ¿En tu casa compran más verduras y frutas o enlatados? <input checked="" type="radio"/> a. Verduras y frutas <input type="radio"/> b. Enlatados <input type="radio"/> c. Los dos por igual	2. ¿Cuántas veces al día comes? <input type="radio"/> a. 1 vez al día <input type="radio"/> b. 2 veces al día <input type="radio"/> c. 3 veces al día <input type="radio"/> d. 4 veces al día <input checked="" type="radio"/> e. 5 veces al día <input type="radio"/> f. 6 veces al día
3. ¿Cada cuánto comes comida rápida por semana? <input type="radio"/> a. Todos los días <input type="radio"/> b. 1 o 2 días <input checked="" type="radio"/> c. 3 o 4 días <input type="radio"/> d. 5 o 6 días <input type="radio"/> e. No como comida rápida	4. ¿Qué desayunas por las mañanas? <input type="radio"/> a. Nada <input checked="" type="radio"/> b. Cereales <input checked="" type="radio"/> c. Huevos y tortilla <input checked="" type="radio"/> d. Fruta o zumo de fruta <input type="radio"/> e. Pan <input type="radio"/> f. Yogurt <input type="radio"/> g. Leche <input type="radio"/> h. Café con leche <input checked="" type="radio"/> i. Chocolate <input type="radio"/> j. Sándwich <input type="radio"/> k. Arepa <input type="radio"/> l. Otro. _____
5. ¿Qué almuerzas normalmente? <input checked="" type="radio"/> a. Arroz con pollo y papas fritas <input type="radio"/> b. Granos, arroz y proteína <input type="radio"/> c. Sopa, arroz, carne/pollo y ensalada <input checked="" type="radio"/> d. Pastas con pollo o carne <input type="radio"/> e. Pescado, arroz y patacones <input type="radio"/> f. Comida rápida <input type="radio"/> g. Otro _____	6. ¿Con que bebida acompañas normalmente su almuerzo? <input checked="" type="radio"/> a. Jugo de frutas <input type="radio"/> b. Gaseosa <input type="radio"/> c. Suntea <input checked="" type="radio"/> d. Limonada <input type="radio"/> e. Agua <input type="radio"/> f. Otro _____
7. ¿Qué tipo de comida cenas con frecuencia? Como sandwich huevo gaseosa	8. ¿Cuáles granos consumes con frecuencia? <input checked="" type="radio"/> a. Lentejas <input type="radio"/> b. Arvejas <input type="radio"/> c. Frijol fresco <input checked="" type="radio"/> d. Frijol seco <input type="radio"/> e. Garbanzos
9. ¿Qué tan frecuente es tu consumo de verduras? <input checked="" type="radio"/> a. Todos los días <input type="radio"/> b. 1 o 2 días a la semana <input type="radio"/> c. 2 o 3 días a la semana <input type="radio"/> d. 4 o 5 días a la semana <input type="radio"/> e. Nunca	10. Marca las verduras que te gustan <input checked="" type="radio"/> a. Tomate <input checked="" type="radio"/> b. Zanahoria <input type="radio"/> c. Lechuga <input checked="" type="radio"/> d. Brócoli <input type="radio"/> e. Espinacas <input type="radio"/> f. Pepino <input checked="" type="radio"/> g. Aguacate <input type="radio"/> h. Habichuelas <input type="radio"/> i. Cebolla <input type="radio"/> j. Champiñones

Nota 2. Encuesta hábitos alimenticios. Fuente. Yudy Castillo.

<p>11. ¿Qué dulces consumes con más frecuencia?</p> <p><input checked="" type="radio"/> a. Gomitas</p> <p><input type="radio"/> b. Bombombunes</p> <p><input type="radio"/> c. Chocولاتinas</p> <p><input type="radio"/> d. Arequipe</p> <p><input type="radio"/> e. Otro _____</p>	<p>12. ¿Qué paquetes consumes con mayor frecuencia?</p> <p><input type="radio"/> a. Cheetos</p> <p><input type="radio"/> b. Papas pollo/mayonesa/limón/tomate</p> <p><input type="radio"/> c. Doritos</p> <p><input checked="" type="radio"/> d. De todito</p> <p><input type="radio"/> e. Choclitos</p> <p><input type="radio"/> f. Otro _____</p>
<p>13. ¿Cuál bebida consumes con mayor frecuencia?</p> <p><input checked="" type="radio"/> a. Coca-cola</p> <p><input type="radio"/> b. Postobón</p> <p><input type="radio"/> c. Suntea</p> <p><input checked="" type="radio"/> d. Jugos hit/del valle/ tutti fruti</p> <p><input type="radio"/> e. Energizantes</p> <p><input type="radio"/> f. Pony malta</p> <p><input type="radio"/> g. Agua</p> <p><input type="radio"/> h. Otro _____</p>	<p>14. ¿Qué frutas te gustan más?</p> <p><input type="radio"/> a. Manzana</p> <p><input type="radio"/> b. Pera</p> <p><input type="radio"/> c. Kiwi</p> <p><input type="radio"/> d. Banano</p> <p><input type="radio"/> e. Granadilla</p> <p><input type="radio"/> f. Pitahaya</p> <p><input checked="" type="radio"/> g. Sandia</p> <p><input type="radio"/> h. Piña</p> <p><input type="radio"/> i. Mango</p> <p><input type="radio"/> j. Uva negra</p> <p><input type="radio"/> k. Uva chilena</p> <p><input type="radio"/> l. Melón</p> <p><input type="radio"/> m. Durazno</p>
<p>15. Marca las carnes y pescados que te gustan</p> <p><input checked="" type="radio"/> a. Pollo</p> <p><input type="radio"/> b. Conejo</p> <p><input type="radio"/> c. Cabro</p> <p><input type="radio"/> d. Ovejo</p> <p><input checked="" type="radio"/> e. Res</p> <p><input checked="" type="radio"/> f. Cerdo</p> <p><input type="radio"/> g. Bagre</p> <p><input type="radio"/> h. Mojarra</p> <p><input type="radio"/> i. Cachama</p> <p><input checked="" type="radio"/> j. Camarones</p> <p><input type="radio"/> k. Robalo</p> <p><input type="radio"/> l. Pulpo</p> <p><input type="radio"/> m. Trucha</p> <p><input type="radio"/> n. Bocachico</p>	<p>16. ¿Qué tipo de embutidos consumes con frecuencia?</p> <p><input checked="" type="radio"/> a. Salchichas de pollo</p> <p><input type="radio"/> b. Salchicha de pavo</p> <p><input checked="" type="radio"/> c. Salchichas rancheras</p> <p><input type="radio"/> d. Jamón de pavo</p> <p><input type="radio"/> e. Jamón de cerdo</p> <p><input type="radio"/> f. Jamón de pollo</p> <p><input checked="" type="radio"/> g. Mortadela</p> <p><input checked="" type="radio"/> h. Chorizo</p> <p><input type="radio"/> i. Longaniza</p> <p><input type="radio"/> j. Salchichón de pollo</p> <p><input type="radio"/> k. Salchichón de carne</p> <p><input type="radio"/> l. Salchichón cervecero</p> <p><input type="radio"/> m. Butifarra</p> <p><input checked="" type="radio"/> n. Salami</p> <p><input type="radio"/> o. Cabano</p> <p><input checked="" type="radio"/> p. Pepperoni</p>
<p>17. ¿Qué salsas consumen con mayor frecuencia?</p> <p><input type="radio"/> a. Salsa de tomate</p> <p><input checked="" type="radio"/> b. Mayonesa</p> <p><input type="radio"/> c. Mostanaza</p> <p><input type="radio"/> d. Mostaza</p> <p><input type="radio"/> e. Tártara</p> <p><input checked="" type="radio"/> f. Rosada</p> <p><input type="radio"/> g. Piña</p> <p><input checked="" type="radio"/> h. BBQ</p> <p><input type="radio"/> i. Mostaza miel</p> <p><input type="radio"/> j. Otra _____</p>	<p>18. ¿Qué productos lácteos y derivados consumes normalmente?</p> <p><input type="radio"/> a. Yogurt</p> <p><input type="radio"/> b. Leche entera</p> <p><input type="radio"/> c. Leche deslactosada</p> <p><input checked="" type="radio"/> d. Queso</p> <p><input type="radio"/> e. Cuajada</p> <p><input type="radio"/> f. Mantequilla</p> <p><input checked="" type="radio"/> g. Helado</p> <p><input checked="" type="radio"/> h. Kumis</p> <p><input type="radio"/> i. Suero lácteo</p> <p><input type="radio"/> j. Queso crema</p>

sangre y la insulina, comparado con el arroz blanco, pan blanco, masa de pizza, pasta, y otros granos refinados.

- Elija leguminosas (legumbres, lentejas, garbanzos, habichuelas, frijoles), guisantes y chícharos, nueces, semillas, y otras opciones de proteína vegetal, además de pescado, huevo, y aves.
- Limite las carnes rojas (res, cerdo, cordero) y evite embutidos (tocino/tocineta, jamón, mortadela, 'hot dogs', salchichas).

Actividad evaluativa

Responde las siguientes preguntas:

- ¿Qué opinas de la comida rápida?
Que tiene demasiada grasa y nos podemos enfermar porque la pueden preparar mal
- ¿Qué tipo de comida prefieres?
Saludable
- ¿Qué otras enfermedades producen una inadecuada alimentación?
gastritis, obesidad, diabetes y al final causar la muerte
- ¿Qué se debe incluir aparte de los hábitos alimenticios para tener buena salud?
COMER fruta.
- ¿Cuál es la diferencia de las verduras y las hortalizas?
Las hortalizas se pueden comer crudas y cocidas y las verduras solo cocidas
- ¿Qué reflexión deja el video?
Que hay que comer sano para evitar enfermedades

Trabajo en casa

1 Escoge un alimento y consulta su valor nutricional en el cuaderno, socialízalo con tus compañeros la próxima clase.

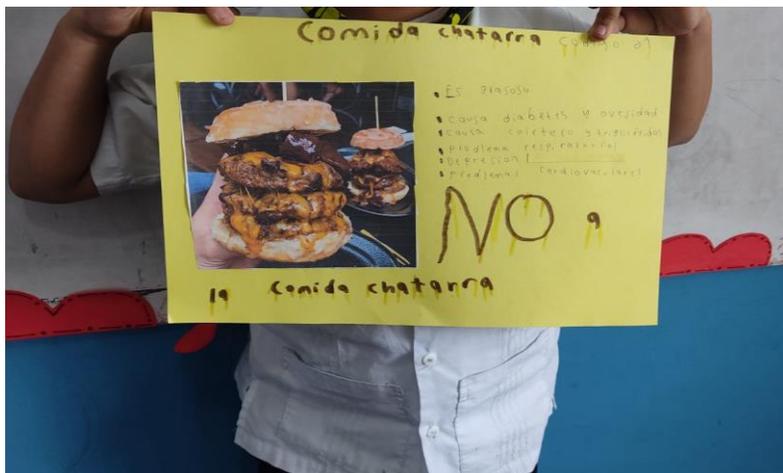
Referencias bibliográficas

SpanishLearningLab. (2021, 21 octubre). *Las frutas y los vegetales en español - Crucigrama*
PDF. Recuperado 11 de noviembre de 2021, de <https://www.spanishlearninglab.com/las-frutas-y-los-vegetales-en-espanol-crucigramapdf/>

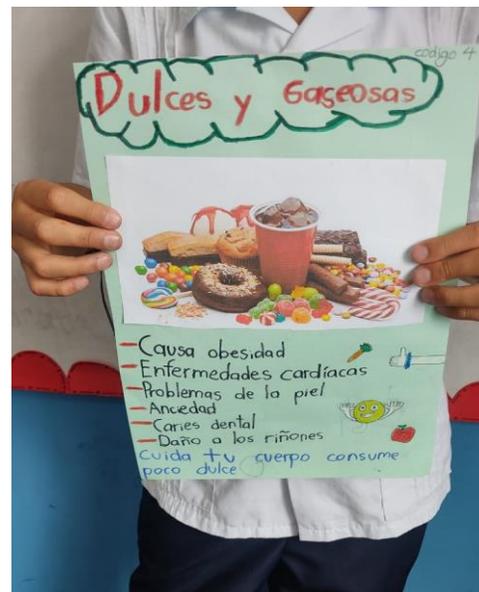
La Eduteca - La dieta saludable. (2014, 31 diciembre). YouTube.
https://www.youtube.com/watch?v=dxH__2x0p-I

El Plato para Comer Saludable para Niños. (2019, 22 mayo). The Nutrition Source.
<https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/el-plato-para-comer-saludable-para-ninos>

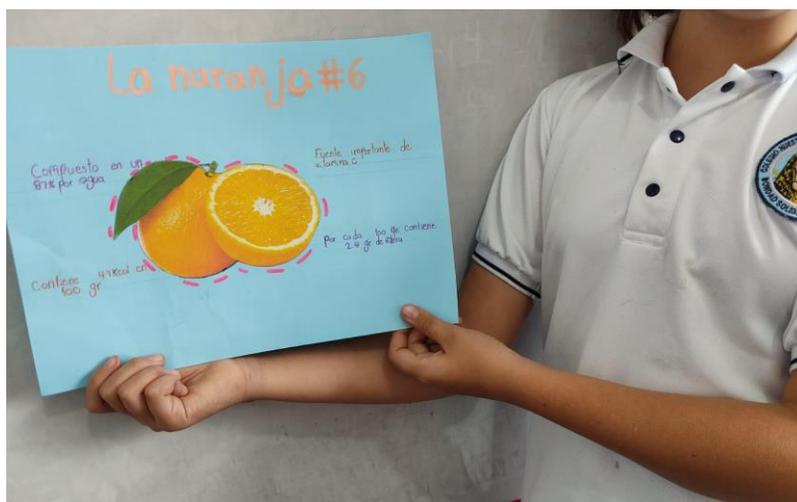
10.3. Exposición valor nutricional de frutas, verduras, hortalizas, consecuencias de una inadecuada alimentación y enfermedades asociadas a las mismas



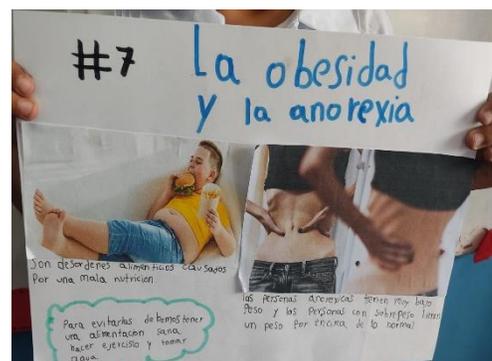
Nota 6. Exposición. Fuente. Diana Lozano.



Nota 8. Exposición. Fuente. Diana Lozano.



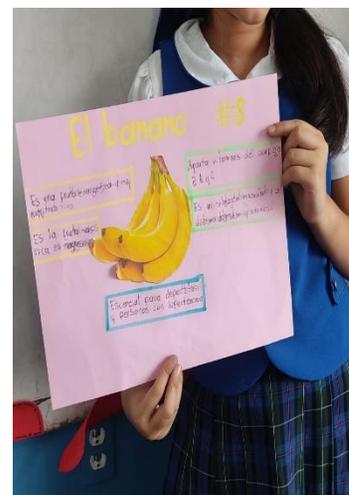
Nota 7. Exposición. Fuente. Diana Lozano.



Nota 9. Exposición. Fuente. Diana Lozano.



Nota 10. Exposición. Fuente. Diana Lozano.



Nota 11. Exposición. Fuente. Diana Lozano.

10.4. Medición del IMC



Nota 14. Medición del IMC. Fuente. Yudy Castillo.



Nota 13. Medición del IMC. Fuente. Yudy Castillo.



Nota 12. Medición del IMC. Fuente. Yudy Castillo.



Instrumento de recolección de información, proyecto de investigación “Influencia de la alimentación en el rendimiento académico, la salud y el comportamiento de los estudiantes de grado quinto del colegio Nuestra Señora de Belén”

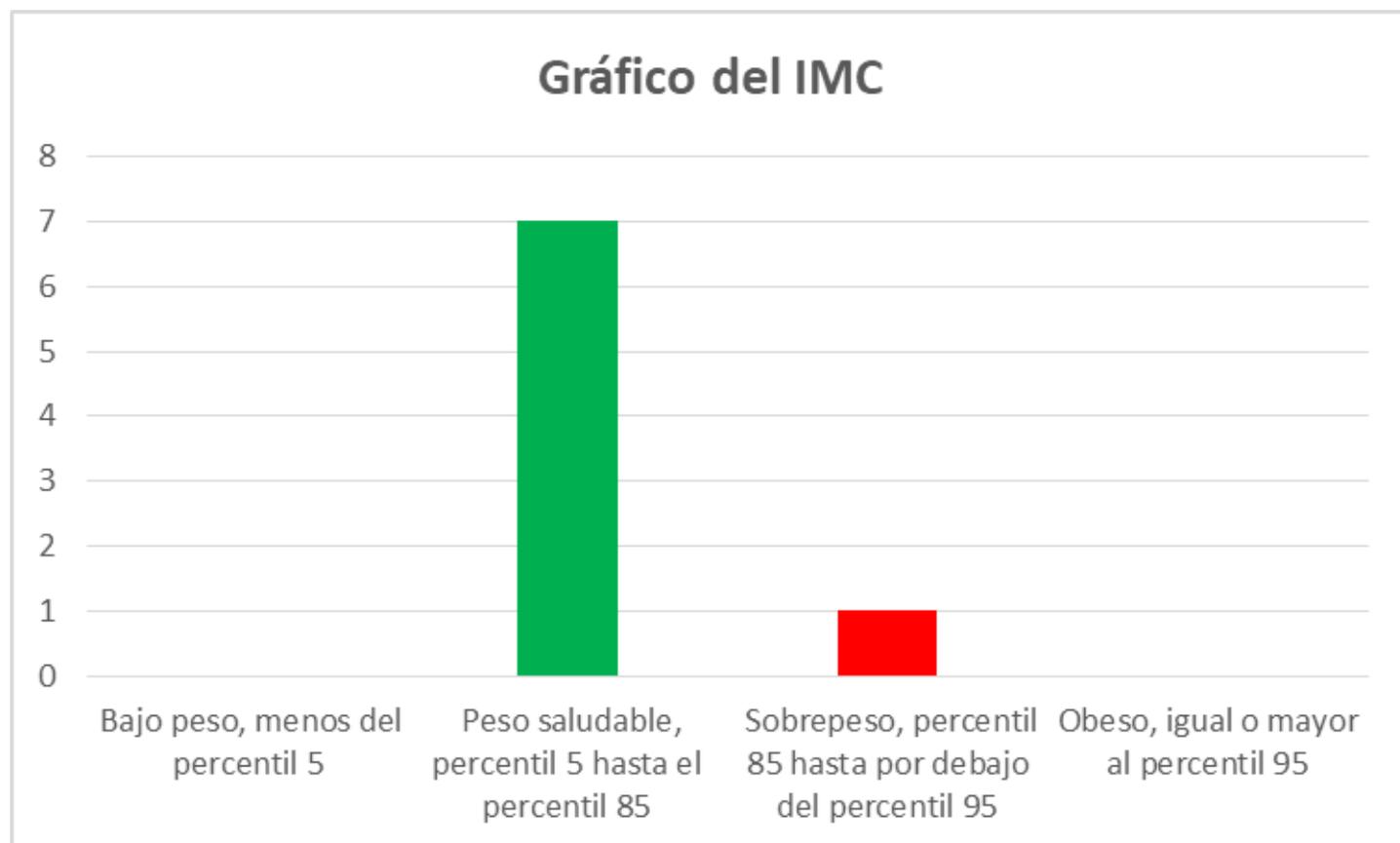
Línea de investigación - Corporación Universitaria Minuto de Dios

Objetivos: Aprender a calcular el IMC

FICHA DIAGNOSTICA DE IMC

Código de lista	Peso	Altura	IMC	RESULTADO
1	35 kg	128 cm	21.4	Según los valores ingresados el resultado de IMC es 21.4. Esto indica un IMC por edad que representa percentil 92 para niños a la edad de 10 años 5 meses lo cual significa que tiene sobrepeso
2	37 kg	143 cm	18.1	Según los valores ingresados el resultado de IMC es 18.1. Esto indica un IMC por edad que representa percentil 67th para niños a la edad de 10 años 2 meses lo cual significa que tiene peso saludable
3	35 kg	142 cm	17.4	Según los valores ingresados el resultado de IMC es 17.4. Esto indica un IMC por edad que representa h percentil 50 para niños a la edad de 11 años 3 meses lo cual significa que tiene peso saludable.
4	25 kg	130 cm	14.8	Según los valores ingresados el resultado de IMC es 14.8. Esto indica un IMC por edad que representa percentil 6 para niños a la edad de 11 años 3 meses lo cual significa que tiene peso saludable

5	30 kg	125 cm	19.2	Según los valores ingresados el resultado de IMC es 19.2. Esto indica un IMC por edad que representa percentil 83 para niños a la edad de 10 años 2 meses lo cual significa que tiene peso saludable
6	32 kg	126 cm	20.2	Según los valores ingresados el resultado de IMC es 20.2. Esto indica un IMC por edad que representa percentil 83 para niños a la edad de 10 años 6 meses lo cual significa que tiene peso saludable
7	32 kg	127 cm	19.8	Según los valores ingresados el resultado de IMC es 19.8. Esto indica un IMC por edad que representa percentil 81 para niños a la edad de 10 años 7 meses lo cual significa que tiene peso saludable
8	33 kg	129 cm	19.8	Según los valores ingresados el resultado de IMC es 19.8. Esto indica un IMC por edad que representa percentil 81 para niños a la edad de 11 años 3 meses lo cual significa que tiene peso saludable



10.5. Ejercicios físicos



Nota 16. Ejercicios físicos. Fuente. Diana Lozano.



Nota 15. Ejercicios físicos. Fuente. Diana Lozano.



Nota 18. Ejercicios físicos. Fuente. Diana Lozano.



Nota 17. Ejercicios físicos. Fuente. Diana Lozano.

10.6. Elaboración del plato saludable



Nota 19. Elaboración plato saludable. Fuente. Yudy Castillo.



Nota 20. Elaboración plato saludable. Fuente. Yudy Castillo.



Nota 21. Elaboración plato saludable. Fuente. Yudy Castillo.



Nota 22. Elaboración plato saludable. Fuente. Yudy Castillo.



Nota 23. Elaboración plato saludable. Fuente. Yudy Castillo.

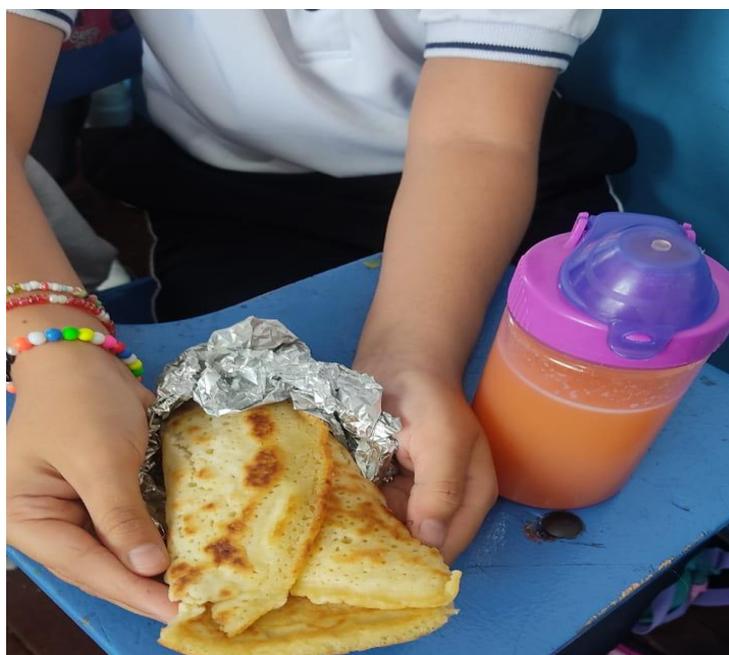
10.7. Miércoles de lonchera saludable



Nota 24. Miércoles saludable. Fuente. Diana Lozano.



Nota 26. Miércoles saludable. Fuente. Diana Lozano.



Nota 25. Miércoles saludable. Fuente. Diana Lozano.



Nota 27. Miércoles saludable. Fuente. Diana Lozano.



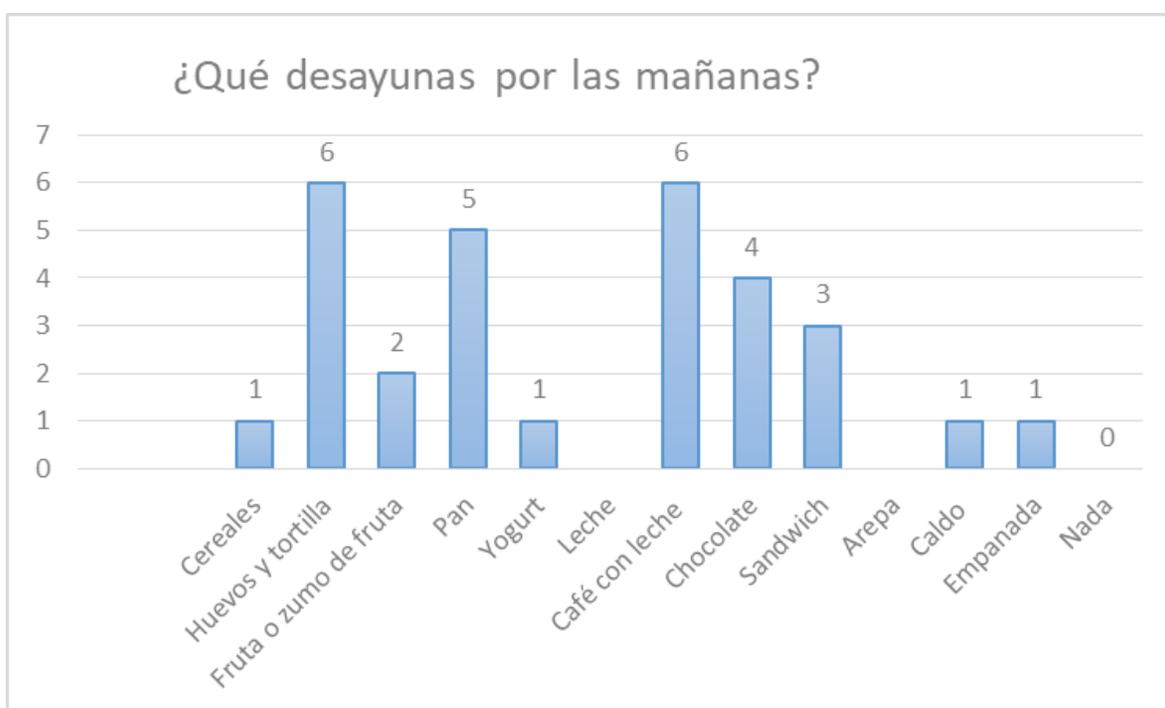
Nota 28. Miércoles saludable. Fuente. Diana Lozano.



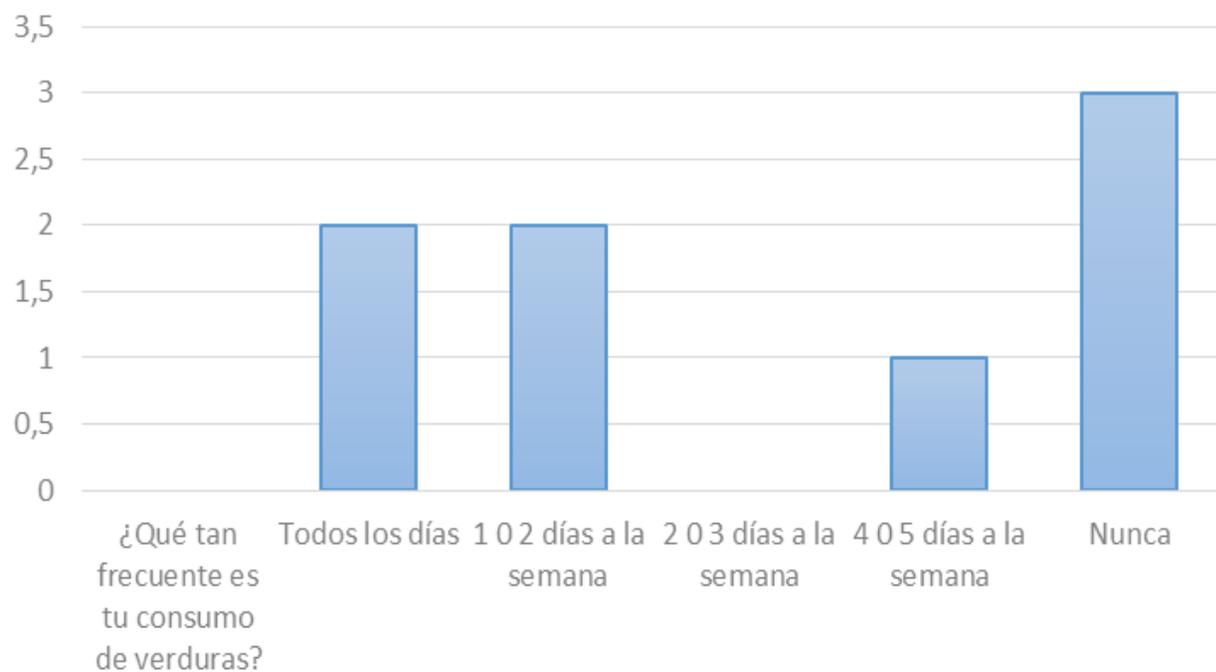
Nota 29. Miércoles saludable. Fuente. Diana Lozano.

11. RESULTADOS

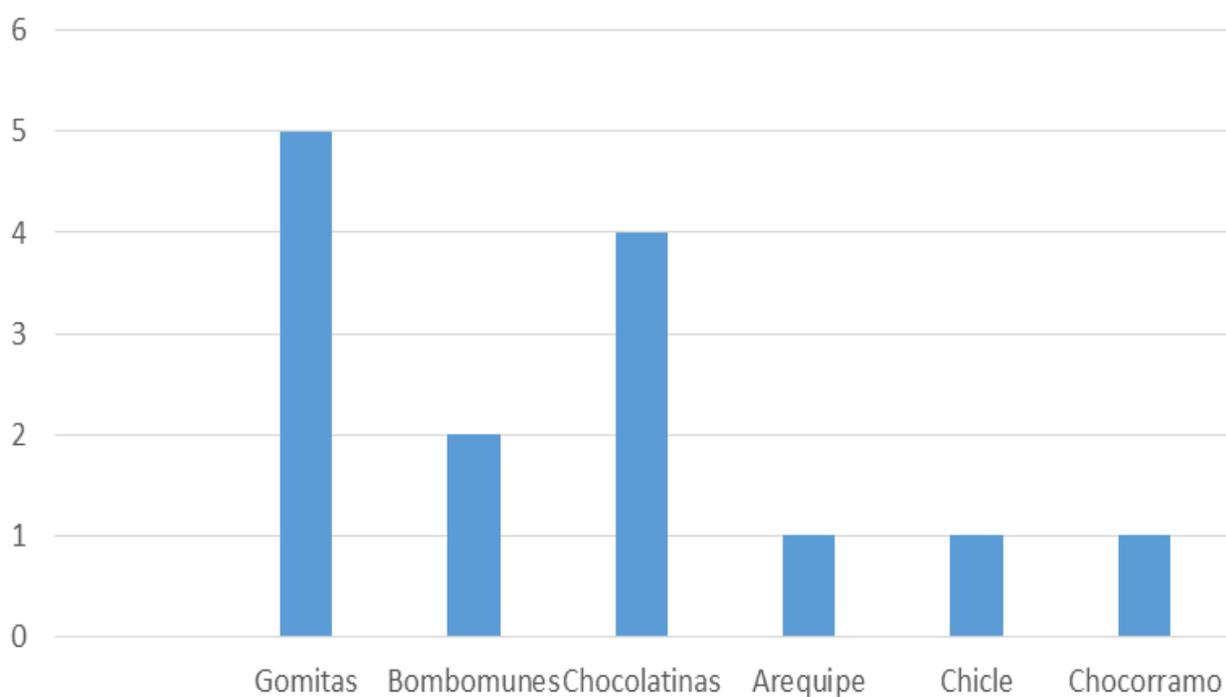
De acuerdo con las encuestas realizadas se puede destacar las siguientes preguntas en donde se evidenciaba el nivel de consumo de los alimentos en los horarios de la mañana, tarde y noche de los estudiantes de grado quinto del Colegio Nuestra Señora de Belén.

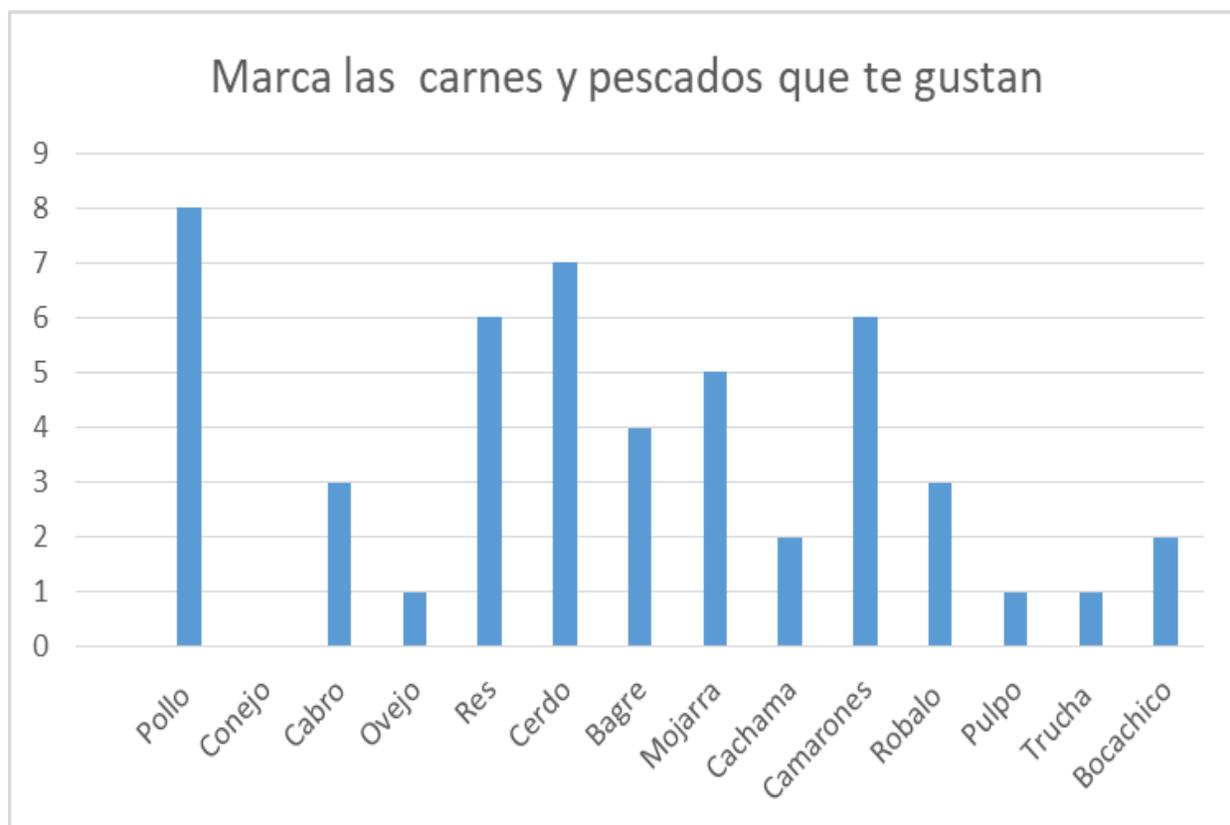


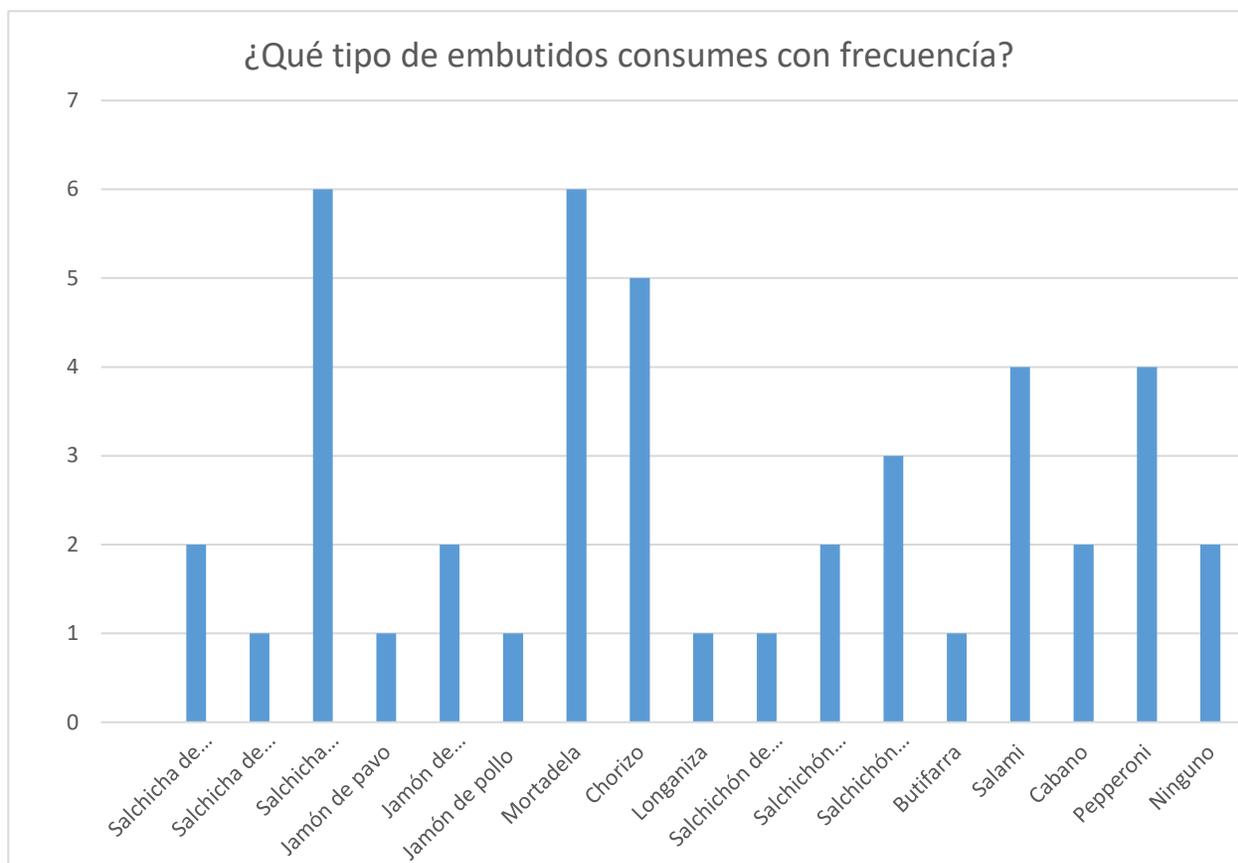
¿Qué tan frecuente es tu consumo de verduras?



¿Qué dulces consumes con más frecuencia?







12. CONCLUSIÓN DE LOS RESULTADOS OBTENIDOS

- Un desayuno equilibrado tiene un alto contenido nutritivo ayudando a la salud de los estudiantes ya que provee energía necesaria para comenzar el día sin deficiencias y un mejor estado inmunológico por el aporte de prebióticos (alimentos con fibra) y probióticos (yogures), además de minerales y vitaminas contenidos en los alimentos de diferentes clases logra incidir positivamente en variables vinculadas a la salud mental y física de los jóvenes.
- Solo un estudiante del grado quinto de Colegio Nuestra Señora de Belén tienen una inadecuada relación alimentaria evitando el consumo de alimentos de origen y aumentando el consumo de alimentos transgénicos dándole favoritismo en algunos casos y abriendo la posibilidad al desarrollo de enfermedades cardiovasculares, sobrepeso y obesidad.
- La familia es un factor esencial en la obtención de hábitos alimenticios por lo tanto es importante forjar cimientos fuertes en el autocuidado, amor propio, autoestima e identidad ya que son factores claves que influyen en las decisiones alimentarias.
- Mediante la ejecución de este proyecto se pudo evidenciar el mejoramiento de los estudiantes en relación con sus hábitos alimenticios, asimismo fortaleció el autoestima y potenció sus habilidades deportivas, adquiriendo mayor autonomía en la realización de ejercicios físicos y cuidado del cuerpo, por consiguiente, favoreció en la toma de decisiones al momento de elegir un alimento saludable y no saludable, reflejando un compromiso en su estilo de vida de aquí en adelante.

13. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

Red de Portales News Detail Page. (2016, 30 abril). Las escuelas tienen influencia en los trastornos alimenticios de las adolescentes. Recuperado 15 de octubre de 2021, de <https://www.universia.net/es/actualidad/vida-universitaria/escuelas-tienen-influenciatrastornos-alimenticios-adolescentes-1138890.html>

UNESCO. (2019). *INFORME MUNDIAL DE LAS NACIONES UNIDAS PARA EL DESARROLLO DE RECURSOS HIDRICOS*. INFORME MUNDIAL DE LAS NACIONES UNIDAS PARA EL DESARROLLO DE RECURSOS HIDRICOS.

Recuperado 15 de octubre de 2021, de <https://www.acnur.org/5c93e4c34.pdf>

ARROYABE, P. (27 de SETIEMBRE de 2014). Trastornos de la conducta alimentaria: de bulimia, anorexia, atracones y otros problemas. *EL ESPECTADOR*.

CEREBRO, M. Y. (s.f.). *SOMOS LO QUE COMEMOS*. Obtenido de <https://www.investigacionyciencia.es/files/28222.pdf>

CASTILLO, D. M. (2017, 1 junio). *Influencia de los hábitos alimenticios en el rendimiento académico escolar*. Influencia de los hábitos alimenticios en el rendimiento académico escolar. https://dspace.uib.es/xmlui/bitstream/handle/11201/146127/tfm_2016-17_MNAH_dmc378_717.pdf?sequence=1

ONU. (11-09-06). *Costa Rica: Número uno del mundo en uso de agroquímicos* /Agronoticias /FAO www.fao.org. Organización de las naciones unidas para la alimentación y la cultura.

Recuperado 15 de octubre de 2021, de

<https://www.fao.org/inaction/agronoticias/detail/es/c/508248/>

Consultoría estratégica en educación, & CASTRO, C. (2018). *El Método de casos como estrategia de enseñanza-aprendizaje. Cada acto educativo es un acto ético*. El Método de casos como estrategia de enseñanza-aprendizaje. Cada acto educativo es un acto ético.

Recuperado 12 de marzo de 2021, de

http://sistemas2.dti.uaem.mx/evadocente/programa2/Agrop007_13/documentos/El_meto_do_de_casos_como_estrategia_de_ensenanza.pdf

Jiménez-Quintero CA, Pantoja-Estrada A, Leonel HF. (2016, 1 septiembre). *Universidad y Salud SECCIÓN DE ARTÍCULOS ORIGINALES*. Riesgos en la salud de agricultores por uso y manejo de plaguicidas, microcuenca “La Pila”.

<http://www.scielo.org.co/pdf/reus/v18n3/v18n3a03.pdf>

GIRON, PLAZAS. (2019). *Los hábitos alimenticios en la familia y su incidencia en el desarrollo integral de los niños y niñas del preescolar del centro educativo rural el convento del municipio de trinidad Casanare*. Los hábitos alimenticios en la familia y su incidencia en el desarrollo integral de los niños y niñas del preescolar del centro educativo rural el convento del municipio de trinidad Casanare.

<https://repository.usta.edu.co/bitstream/handle/11634/15918/2019KeniaPlazasNiniGiron.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Escuela normal superior de Bucaramanga. (2018, 12 agosto). *SEMILLERO DE*

INVESTIGACIÓN PARA UN BUEN VIVIR-SUMAK KAWSAY. SEMILLERO DE

INVESTIGACIÓN PARA UN BUEN VIVIR-SUMAK KAWSAY. Recuperado 16 de

octubre de 2021, de <http://semilleroparaunbuenvivir.blogspot.com/>

Access Denied. (2015, 20 mayo). Gobierno de México. Recuperado 16 de octubre de 2021, de <https://www.gob.mx/salud/articulos/que-es-laadolescencia#:~:text=La%20Organizaci%C3%B3n%20Mundial%20de%20la,de%2015%20a%2019%20a%C3%B1os.>

Cerda, H. (2011). Los elementos de la investigación cómo reconocerlos, diseñarlos y construirlos. Bogotá: Editorial Magisterio.

Gonzales, E. (2013). Acerca del estado de la cuestión o sobre un pasado reciente en la investigación cualitativa con enfoque hermenéutico. *Unipluriversidad*, 13(1), 60- 63.

Cornejo, M., Besoain, C. & Mendoza, F. (2011). Desafíos en la generación de conocimiento en la investigación social cualitativa contemporánea. *Fqs Forum: Qualitativa Social Research*, 12 (1), Art. 40. Revisado el 16 de mayo de 2015. Disponible en: <http://www.qualitativeresearch.net/index.php>

Ruiz, J. (2012). Metodología de la investigación cualitativa. Bilbao: Universidad de Deusto.

Del índice de masa corporal para niños y adolescentes. (2021, 15 septiembre). Centers for Disease Control and Prevention. Recuperado 14 de noviembre de 2021, de https://www.cdc.gov/healthyweight/spanish/assessing/bmi/childrens_bmi/acerca_indice_masa_corporal_ninos_adolescentes.html