



P03-118: Análisis de estrategias para mejorar la alimentación en estudiantes de grado séptimo

María José Díaz Jiménez, mdiazjimenez98@correo.unicordoba.edu.co, Universidad de Córdoba.

Luis Fernando Macea Pinto, luisfernandomaceapinto1@gmail.com, Universidad de Córdoba.

Roger Elí Torres Vásquez, rogerortorres@correo.unicordoba.edu.co Universidad de Córdoba.

Neila Rosio Rojas Sanjuán, neilarojass89@gmail.com, Universidad de Córdoba.

RESUMEN. Los estilos de vida saludables se refieren a conocimientos y prácticas positivas aprendidas del entorno, que se convierten en hábitos y prácticas adquiridas. A través de la etapa de adolescencia se aprenden ciertos comportamientos importantes sobre la alimentación en cada uno, lo que se consolida en la juventud y es muy difícil hacer es cambio en la edad adulta. A través de esta investigación se busca promover y concientizar desde las ciencias naturales sobre la importancia de los estilos de vida saludables entre los estudiantes de la institución educativa camilo torres, lo más importante es que como tal comiencen a ver los beneficios que la implementación puede traer a sus vidas.

PALABRAS CLAVE. Buena alimentación, ciencias naturales, estilos de vida saludable.

INTRODUCCIÓN

En la actualidad, la alimentación saludable es un tema relevante, especialmente en la población escolar. En este sentido, el análisis de las estrategias didácticas para mejorar la alimentación de los estudiantes de grado séptimo se convierte en un tema importante para cualquier institución educativa.

El propósito de este análisis es verificar la eficacia de las estrategias implementadas, a fin de determinar si se están obteniendo los resultados deseados en la mejora de los hábitos alimenticios y la nutrición de los estudiantes. Además, el análisis de las estrategias permitirá una evaluación constante para determinar si es necesario ajustar o conservar la estrategia didáctica actual.

Es por ello que, como estudiante investigador, es importante demostrar un compromiso en la realización de una investigación detallada, utilizando herramientas eficaces que permitan la recopilación de información relevante, para presentar los resultados de forma objetiva y coherente con el fin de mejorar la comprensión de la temática en la comunidad educativa.

La inclusión de programas educativos para fomentar una alimentación saludable y la implementación de estrategias didácticas relacionadas con la nutrición son esenciales para los estudiantes de grado 7, ya que éste es un momento en que están aprendiendo acerca de su cuerpo y su salud. Un proceso continuo de monitoreo y evaluación permitirá asegurar que los estudiantes estén recibiendo la instrucción necesaria para tomar decisiones informadas sobre su dieta, promoviendo hábitos alimenticios saludables que influyeran de forma positiva su calidad de vida y bienestar.

REFERENTE TEÓRICO

La alimentación saludable es un tema de gran importancia en la actualidad debido al aumento de problemas de salud relacionados con la mala alimentación. En la educación, la alimentación saludable es un enfoque importante ya que puede ayudar a los estudiantes a desarrollar hábitos alimenticios saludables desde temprana edad. Por lo tanto, existen varias estrategias didácticas que pueden utilizarse para promover la alimentación saludable en el ámbito educativo.

Una de las estrategias más efectivas es el fomento de una alimentación saludable desde el currículo escolar. Autores como Harris y Roulston (2011) promueven que los programas escolares incluyan actividades que fomenten una alimentación saludable, tales como la educación nutricional, la preparación de comidas saludables y la promoción de la actividad física.

Otra estrategia es involucrar a los padres y la comunidad en la promoción de la alimentación saludable. Autores como Burns y Parker (2018) destacan la importancia de trabajar en equipo con los padres y la comunidad para fomentar hábitos alimenticios saludables en los estudiantes. Además, se pueden establecer alianzas con empresas locales para promover la alimentación saludable en la comunidad.

Al cabo, otra estrategia efectiva es implementar cambios en la oferta alimenticia de las escuelas. Autores como Story y French (2004) subrayan la importancia de proveer opciones alimenticias saludables en los comedores escolares y limitar la disponibilidad de alimentos poco saludables. De esta manera, los estudiantes tendrán más opciones alimenticias saludables en su entorno escolar.

Existen varias estrategias didácticas que pueden ser utilizadas para promover la alimentación saludable en el entorno educativo. Algunos autores que han investigado y



propuesto estas estrategias son Harris, Roulston, (2011) Burns, Parker (2018), Story y French (2004). A través de la implementación de estas estrategias, se puede fomentar una alimentación saludable desde temprana edad y prevenir problemas de salud relacionados con la mala alimentación.

METODOLOGÍA

La metodología utilizada corresponde al paradigma crítico social, el enfoque es cualitativo y corresponde a la investigación educativa aplicada.

Por lo cual en realidad se busca integrar métodos cuantitativos y cualitativos debido que este es un proceso inductivo flexible y basado en la lógica, que como tal no pretende confirmar una hipótesis y menos universalizar esta proposición.

Se realizará un estudio diagnóstico de campo en una muestra seleccionada al azar de todos los cursos de grado 7 con los que la institución tenga en dicho momento de la práctica del proyecto en cuestión Para la recolección de datos se hacen imprescindibles hacer un reconocimiento detallado del contexto y caracterizar los estilos de vida entre los estudiantes participantes del estudio, mediante un test se buscará conocer que la interpretación más convincente de los cambios de comportamiento que ocurren durante el proceso adolescente.

Los criterios de evaluación son el consumo de lácteos, carnes, frutas y verduras, momentos de cuidado del cuerpo, rostro, manos y dientes mediante una guía de entrevista semiestructurada.

También se proponen la observación que se utilizará como una herramienta de recopilación de datos. incluso porque el investigador no sólo está directamente involucrado estudiantes, si no junto con los profesores, para así responder diferentes interrogantes tales como ¿Dónde?, ¿Cómo? ¿Cuándo? ¿Por qué? Y así encontrar la información más importante para que sea reconocible luego interpreta hechos y acontecimientos.

RESULTADOS Y ANÁLISIS

En materia de resultado se espera que: los estudiantes entiendan las consecuencias del consumo constante de dulces, comida chatarra y gaseosas y superponen agua, lácteos y jugos, sobre las gaseosas. Entienda la importancia de lavarse las manos antes de comer, también lavar bien los alimentos y por supuesto saber cuáles son dañinos para la salud y cuáles no.

Aunque una dieta rica en azúcar es una importante causa de caries dental. Los alimentos ricos en azúcar tienden a tener menos vitaminas y minerales. Estos alimentos pueden reemplazar a alimentos más nutritivos. Además, los alimentos ricos en azúcar tienen calorías adicionales que pueden llevar a la obesidad.

Los dulces, también conocido como caramelos, chocolates y bebidas azucaradas, son tal vez las golosinas más consumidas por los niños. La composición principal del dulce es la sacarosa o azúcar, y las grasas. Además, incluyen preservativos y colorantes, sustancias altamente calóricas.

CONCLUSIONES

El aporte esencial del trabajo de investigación es de representación teórico-práctico y se materializa en una estrategia didáctica, cuyo propósito es involucrar y promover la preparación de la comunidad educativa para una cultura nutricional, promover hábitos de alimentación y salud nutricional a través de todo lo educativo. Los procesos realizados por la institución educativa.

Confirmar los efectos de implementar la estrategia modelo, comprobar su aporte a la cultura alimentaria, formación de hábitos, salud nutricional y aprendizaje de los estudiantes para realizar los ajustes correspondientes.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Burns, C., & Parker, L. (2018). Addressing Childhood Obesity Through School-Based Prevention Programs. *In Handbook of Pediatric Obesity* (pp. 779-791). Springer.
- Harris, N. D., & Roulston, K. J. (2011). Exploring the meanings of food and health in families with young children: Implications for food and health literacy education. *Journal of Early Childhood Literacy*, 11(2), 175-196.
- Story, M., & French, S. (2004). *Food environments: Where people eat outside of the home. In Nutritional Health: Strategies for Disease Prevention* (pp. 565-592). Springer US.