

COLEGIO SANTO TOMÁS DE AQUINO

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

LA ALIMENTACIÓN, LA NUTRICION Y SU GRADO DE AFECTACIÓN EN EL DESARROLLO FORMATIVO DE LOS JÓVENES DE OCTAVO GRADO EN EL COLEGIO SANTO TOMAS DE AQUINO

Modalidad: Proyecto de investigación (Tesis) en formato convencional

Autores

JULIÁN FORERO

SEBASTIÁN HERNÁNDEZ.

Director

SONIA ESPERANZA GÓMEZ ROJAS

BOGOTÁ, COLOMBIA

OCTUBRE, 2019

Agradecimientos

A nuestros queridos maestros que no se cansan de creer y a nuestros padres quienes nos dan alas para soñar.

Resumen

Este proyecto se centra en uno de los principios fundamentales en el desarrollo académico de los niños en edad escolar pertenecientes a los grados octavo del colegio Santo Tomás de Aquino, el cual es la alimentación. Pretendemos generar conciencia en la comunidad tomasina a cerca de la importancia de una alimentación saludable en los jóvenes que integran nuestra institución y de la necesidad por construir programas que permitan consolidar dicho proceso.

Llevamos a cabo un análisis de los factores que, a nivel de nuestra comunidad, influyen de forma negativa en la elaboración de hábitos saludables a nivel de las familias y como la ausencia de estos se relaciona con los bajos resultados a nivel académico de algunos estudiantes de los grados seleccionados.

Se efectuó una encuesta destinada a determinar los criterios que constituyen una buena alimentación para nuestros estudiantes y como la influencia de la familia determina el rumbo en cuanto al actuar con respecto al cuidado de la salud por parte de nuestros estudiantes del grado octavo. Dicha encuesta constaba de 11 cuestionamiento estructurados de forma sencilla que permitieran identificar los aspectos relacionadas con los detalles más significativos en la alimentación de los jóvenes integrantes de la población encuestada.

Palabras clave: alimentación balanceada, dieta, rendimiento académico, necesidades calóricas, aprendizaje.

Índice

Capítulo 1. Planteamiento del problema	5
Pregunta	7
1.1 Objetivos.....	8
1.1.1 Objetivo general.....	8
1.1.2 Objetivos específicos.....	8
1.1.3 Justificación.....	9
1.1.4 Antecedentes específicos o investigativos.....	11
Capítulo 2. Marco teórico	13
2.1 Marco teórico	13
2.2 Enfoque epistémico	14
Capítulo 3. Enfoque y diseño metodológico de la investigación	15
3.1 Participantes.....	15
3.2 Técnicas (Instrumentos o herramientas)	15
Capítulo 4. Resultados	18
Capítulo 5. Conclusiones	23
Apéndices	24

Capítulo 1. Planteamiento del problema

Hoy en día la falta de información nutricional en las personas es perjudicial para el óptimo desarrollo de un cuerpo y mente sana, teniendo en cuenta que ciertos individuos omiten el desayuno sin tener presente que es la comida más importante del día.

Es claro que la nutrición es un factor significativo en el desarrollo de los adolescentes, según Marugán, Monasterio, Pavón (2016)

“Una distribución calórica apropiada, con un equilibrio entre la ingesta y el ejercicio físico, y una variedad de alimentos en los cuales haya consumo de leche y productos lácteos, hidratos de carbono complejos, frutas, verduras, legumbres, aceite de oliva y pescados, limitando el consumo de carnes, grasas saturadas, tentempiés y refrescos. Todo ello aporta la cantidad de macronutrientes y micronutrientes necesarios para un desarrollo adecuado” (p. 3).

Aunque estas observaciones hacen referencia a una dieta mediterránea, nos es útil en la medida en que plantea que la alimentación es un factor a considerar en el ámbito de desarrollo adecuado y por lo tanto en todas las cuestiones relacionadas con el intelecto. Por otra parte en su informe la FAO (2018) afirma lo siguiente:

Los sistemas alimentarios han de hacer frente a importantes desafíos para mejorar las dietas y la nutrición en todo el mundo, pero también ofrecen toda una serie de oportunidades: contienen grandes flujos de recursos, abarcan muchos puntos de acción y engloban a numerosos agentes potenciales del cambio. La clave para determinar y aprovechar las oportunidades será la percepción del carácter de urgencia, la apreciación del contexto en el que la acción puede y debe ocurrir, las

conexiones entre las acciones y los resultados, y la capacidad de fijar metas ambiciosas y actuar con creatividad a la hora de establecer alianzas. (p. 139)

En el texto anterior se propone el establecer sistemas alimentarios frente a la mejora de las dietas y la nutrición a nivel global, reconociendo con ello la sentida necesidad de trabajar de forma consiente en favor de las necesidades esenciales de la población mundial. Esta significativa conclusión valida las intenciones que en cuanto a la alimentación alientan esta investigación.

Uno de los factores que de forma significativa favorece el aprendizaje es el neurodesarrollo el cual obedece a un proceso dinámico de interacción entre el niño y el medio que lo rodea; como resultado, se obtiene la maduración del sistema nervioso con el consiguiente desarrollo de las funciones cerebrales y, a la vez, la formación de la personalidad, dicho proceso no se detiene en la adolescencia y está vinculado de forma estrecha con la alimentación a los cual Luna, Hernández (2018) ratifica:

La mayoría de estudios revisados señalan que el neurodesarrollo precisa de un sustento neurobiológico, que debe ser activado, especialmente por una ingesta alimentaria apropiada que aporte los nutrientes requeridos en el proceso de movilización de los mecanismos y componentes biológicos de desarrollo neurológico. Desafortunadamente en pleno siglo XXI, muchos niños en el mundo se ven afectados en su neurodesarrollo por causa de factores nutricionales inadecuados, que truncan el correcto devenir de los procesos neurofisiológicos, los que, a su vez, posibilitan la adquisición de habilidades y destrezas perentorias para la vida del niño y su interacción con el medio. (p.180)

Es fundamental la ingesta alimentaria apropiada para permitirle a las nuevas generaciones el acceso a una posibilidad de mejorar su experiencia de vida frente a los años futuro, desde una comprensión, Sin embargo, en nuestros países latinoamericanos este interés se ve apocado por la

inmediatez de la vida y el vértigo con el cual vivimos o la falta de los recursos mínimos como lo señala FAO (2018):

El acceso a los servicios de agua potable ha aumentado durante los últimos 15 años. Sin embargo, en América Latina y el Caribe aún existen importantes diferencias. Las zonas rurales y las poblaciones con menos ingresos son las que tienen menor acceso a ellos (FAO y OPS, 2017b). El acceso al agua potable es determinante en el estado de la salud y la nutrición de la población, en particular en los y las menores (HLPE, 2015). Además, asegurar el acceso al agua potable podría prevenir una décima parte de las enfermedades a nivel global (ONU, 2014a) (p. 103)

La falta de recurso marca una carencia en cuanto a la alimentación en zonas apartadas del continente, dando piso a una necesidad de continuar investigando las formas de mejora en la calidad de vida de la población juvenil e infantil, tal como lo pretendemos en este proyecto.

La importancia de este trabajo se centra en la necesidad apremiante, de establecer un reconocimiento a nivel de la comunidad, con respecto al valor de la nutrición en niños y adolescentes, a fin de, mejorar la calidad de vida generando, de esta manera repercusiones a nivel educativo que permitan alcanzar los objetivos propuestos en el marco de las instituciones educativas. Es por lo anterior que es de sumo interés para padres de familia y maestros el hallar los diferentes aspectos que puedan repercutir e influir en una mejor comprensión de los factores que emergen del análisis de nuestro entorno, considerando que el metabolismo es el puente de comunicación entre el ser humano y su entorno físico. Es también el cuerpo sustentado a nivel metabólico la estructura que influye de forma Dramática en nuestra comprensión sensorial de los diferentes fenómenos que se presentan en nuestra vivencia cotidiana.

Como jóvenes estamos llamados a buscar respuestas a los diferentes conflictos presentes en nuestro entorno, es por ello que esta investigación es de una importancia inusitada para nuestra institución

Pregunta

¿De qué manera, la nutrición afecta el desarrollo académico a nivel de educación media en el Colegio Santo Tomás de Aquino?

Objetivos

Objetivo general

Determinar los factores que, a nivel de nutrición, afectan el desempeño académico de los estudiantes del grado octavo en el colegio Santo Tomás de Aquino

Objetivos específicos

Identificar los contenidos alimenticios que favorecen la atención y el desempeño académico.

Clasificar la propuesta alimenticia ofrecida por el colegio Santo Tomás de Aquino con respecto a los estándares internacionales de nutrición.

Evaluar las necesidades a nivel nutricional de los jóvenes del grado octavo en el Colegio santo Tomás de Aquino.

Justificación

Este proyecto nos va a permitir analizar los factores de incidencia académica desde una propuesta nutricional en los adolescentes de 14 años que asisten al Colegio Santo Tomas De Aquino, dicho proceso se basará en un planteamiento metodológico centrado en encuestas. De esta forma poder ayudar a que este joven no tenga repercusiones en su etapa más importante de crecimiento. A partir de este proyecto no solo pensamos mejorara la salud de un grado si no de crear una tradición para el colegio, así apoyar la salud de las generaciones futuras.

La adolescencia es el periodo que comprende la transición de la infancia a la vida adulta. Se inicia con la pubertad y termina sobre los veinte años cuando cesa el crecimiento biológico y la maduración psicosocial. Es una etapa compleja en la que acontecen cambios importantes, tanto a nivel físico, hormonal y sexual (pubertad), como social y psicoemocional. En este periodo se asiste a un gran aumento en la velocidad de crecimiento corporal, y se alcanza el pico de masa ósea. Así, se adquiere el 50% del peso definitivo, el 25% de la talla, y el 50% de la masa esquelética.

Es por lo anterior que se hace imprescindible concentrar esfuerzos en diseñar modelos de alimentación que favorezcan el desarrollo de los adolescentes en nuestras sociedades.

Apoyándonos en lo expresado por :Informe Mundial (2018):

En todo el mundo se está prestando más atención a la importancia de mejorar la nutrición de los adolescentes, pero es preciso centrarse más a su alimentación. Los adolescentes siguen siendo particularmente vulnerables a la malnutrición debido a las considerables necesidades de hierro, a los embarazos precoces vinculados con el matrimonio precoz y a la mayor predisposición a la obesidad en esta etapa de la vida. En la adolescencia, la necesidad de nutrientes es superior, ya que deben ingerirse los aportes indispensables para el crecimiento y maduración cerebral durante la pubertad (p. 8)

Identificamos de forma clara que existe un interés a nivel mundial en el indagar sobre la nutrición de los adolescentes, centrado en las necesidades específicas de nutrientes propendiendo

por un equilibrio de peso y talla. Este tema aún tiene elementos por descubrir y desarrollar, lo que nos lleva a considerar lo que afirma Informe Mundial (2018):

No conocemos el perfil completo de la carencia de micronutrientes de las diversas poblaciones del mundo. Las carencias individuales rara vez ocurren de forma aislada. Los conocimientos existentes sobre la superposición con otras formas de malnutrición y las consecuencias para la salud y las enfermedades son escasos. (p. 9)

Es claro que en cuanto a los temas de micronutrientes y malnutrición aún es mucho lo que desconocemos es por ello, que esta investigación apenas abre la puerta, para que otros completen a profundidad con los criterios que puedan escapar a los límites de la presente, pero que son de gran impacto no solo en la nutrición de nuestros compañeros sino en su rendimiento académico.

Antecedentes específicos o investigativos

Son muchos los antecedentes investigativos que relaciona la alimentación con la población adolescente y que determina la importancia y pertinencia de este tema en cuanto al contexto de la escuela, es el caso de Salazar-Pérez (2018) quien señala:

La escuela y la comunidad deben de trabajar en consonancia para favorecer el pleno desarrollo del escolar, ambas instituciones están interrelacionadas y una sin la otra estaría incompleta. Para mejorar la participación de la comunidad es necesario considerar a cada integrante de la comunidad como un ser distinto y, a la vez, con los mismos derechos y responsabilidades para opinar, sugerir u observar situaciones educativas que impacten favorablemente en el estado de salud de los escolares.

La escuela es un ambiente idóneo para desarrollar una cultura democrática, al poner en práctica, de manera organizada, las capacidades y los esfuerzos de todos sus integrantes, a fin de contribuir al logro de los propósitos educativos y de la formación integral de sus estudiantes. (p.12)

En esta investigación se parecía de forma clara como un “ambiente idóneo” tiene relación directa con la salud de los estudiantes y en este caso esto repercute en el ejercicio mismo de la ciudadanía. En otros aspectos la preocupación por la obesidad es otro tema que se encuentra cubierto por las propuestas investigativas recientes tales como la de Prosane (2018):

Si bien existen programas que abordan la problemática de la nutrición en la población en edad escolar, como el Programa Nacional de Seguridad Alimentaria (Ministerio de Desarrollo Social de la Nación) y el Programa de Sanidad Escolar (PROSANE del Ministerio de Salud de la Nación), estos no poseen como objetivo explícito de sus acciones la modificación del entorno obesogénico escolar. Además, la regulación

existente a nivel nacional relativa a la temática como la Ley de Trastornos Alimentarios (N°26.396), no cumple con los estándares necesarios.

Es claro que los esfuerzos a nivel de Latinoamérica siguen siendo insuficientes con respecto a la generación de procesos investigativos que arrojen propuestas consecuentes con las necesidades de cobertura a partir de los trastornos alimenticios.

Estos dos referentes investigativos responden como insumo suficiente a la concreción de este trabajo de investigación.

Capítulo 2. Marco teórico

Marco teórico

La adolescencia es uno de los periodos más importantes de la vida, es la transición de niño(a) a adolescente, abarca desde los 14 hasta los 20 años de edad, dándole fin a una serie de cambios tanto biológicos como sociales. La alimentación debe favorecer un adecuado crecimiento, desarrollo y estimular hábitos para una vida más saludable para prevenir problemas nutricionales a futuro. Esta etapa es, en muchos casos, la última oportunidad de preparar nutricionalmente a la persona para una vida adulta saludable.

Ahora bien ¿cómo debe ser un desayuno adecuado para los adolescentes de 14 años? según José Manuel Marugán de Miguel Sanz, Lydia Monasterio Corral y Pilar Pavón Belinchón (2010) en su artículo titulado "Alimentación en el adolescente" los cuales presentan una tabla como la siguiente:

TABLA I. Ingestas diarias recomendadas de energía y nutrientes en la adolescencia (DRI).										
Edad (años)	Energía Kcal/día		Proteínas g/kg/día		Fibra g/día	Calcio mg/día	Fósforo mg/día	Hierro mg/día		Folato µg/día
	V	M	V	M				V	M	
14-18	3.000	2.200	0,9	0,8	20-23	1.300	1.250	11	15	400

Ya teniendo el conocimiento de las estadísticas debemos aclarar las funciones de cada clasificación alimenticia. Las proteínas son las sustancias encargadas de: construcción y reparación del musculo, ya que esta contiene los 8 aminoácidos esenciales, (L-Leucina, L-Isoleucina, L-Fenilalanina, L-Metionina, L-Lisina, L-Treonina, L-Triptófano y L-Valina.) y son la tercera fuente de proteína más importante, puesto que aporta aproximadamente 4kcal/g. Los hidratos de carbono son la segunda fuente de energía más importante, ya que aporta 4kcal/g, lo importante de estos es su índice glucémico, estos los hará mono y disacáridos (rápidos) los cuales pueden ser miel, azúcar de mesa, las frutas, etc... o polisacáridos (lentos) los cuales pueden ser:

arroz, papa, cereales, legumbres, pastas, etc. Las grasas son la fuente más concentrada de energía en la dieta, aportan más del doble de calorías por gramo que las proteínas o carbohidratos (9Kcal/g). Los vegetales son la parte más sana de la dieta puesto que tiene varios beneficios como: Limpian el organismo, mejora la circulación, mantiene las defensas altas, es un gran aliado para la digestión, etc...

Con la presentación de esta introducción, ahora si podemos responder a la pregunta planteada al principio de este texto, ¿cómo debe ser un desayuno adecuado para los adolescentes de 14 años?, debemos de tener en cuenta dos partes fundamentales para el desarrollo de este, las proteínas y los carbohidratos.

Se debe buscar una proteína con un buen equilibrio entre grasa y, valga la redundancia, proteínas, como lo puede ser, por ejemplo, el huevo. Este nos aporta 6.25 gr de proteína, lo que equivale a un 20% de consumo para los adolescentes y cuenta con los 8 aminoácidos esenciales. Acompañada de un carbohidrato lento como es la avena en hojuelas, la cual te va aportar energía a largo plazo por su índice glucémico, además, es buena servirla con leche, ya que esta es considerada uno de los “nuevos” súper alimentos por su composición, esta nos puede servir tanto de proteína como de carbohidratos. y por último una fruta (hidrato de carbono rápido) ya que esta aporta energía suficiente y a corto plazo, esto la hace perfecta para comenzar con las primeras horas del día las cuales suelen ser las más tediosas de la jornada.

Los conceptos de familia y comunidad asumidos en esta investigación.

El concepto de familia debe entenderse desde el principio de unión que permite la correlación entre los individuos que la integran, cuyo propósito es el alcanzar la concreción del ser humano, tal como lo expresa (Gómez, 2014, p.19) “la familia es más que una sociedad, es una unión, que integra espacios y aspectos, tanto visibles como desconocidos de las personas”, los aspectos aquí señalados involucran espacios tan significativos como la alimentación y la visión individual del ser

Por otro lado, la visión de comunidad que aplicamos corresponde a un grupo humano que requiere de un espacio específico para su desarrollo tal como lo señala (Cathcart, 2009):

Héctor Arias (2003:28) menciona la de F. Violich, según la cual la comunidad

es un “grupo de personas que viven en un área geográficamente específica y cuyos miembros comparten actividades e intereses comunes, donde pueden o no cooperar formal e informalmente para la solución de los problemas colectivos”. Lo estructural está dado por la consideración de un grupo enmarcado en un espacio geográfico delimitado y lo funcional está presente en los aspectos sociales y psicológicos comunes para ese grupo (p.19).

Enfoque epistémico.

El enfoque utilizado será racionalista deductivo el cual favorece el análisis de un fenómeno acaecido a una población específica, permitiendo determinar algunas características del mismo ofreciendo soluciones a mediano plazo a los principales factores de afectación.

Capítulo 3. Enfoque y diseño metodológico de la investigación

En el enfoque metodológico propuesto para nuestro proyecto tendrá un porcentaje del 80% cuantitativo y un 20% cualitativo; centrado, por lo anterior en asumir una serie de insumos arrojados por la encuesta propuesta, que serán confrontados con los referentes acerca de la alimentación en adolescentes

La exposición del proceso se verá favorecida por la revisión cualitativa de los resultados y los criterios que se formen a partir de la misma.

Participantes

Los participantes de esta investigación en el marco poblacional, serán los estudiantes de la sección mayores comprendida por los grados octavo

Técnicas

Preguntas de la encuesta:

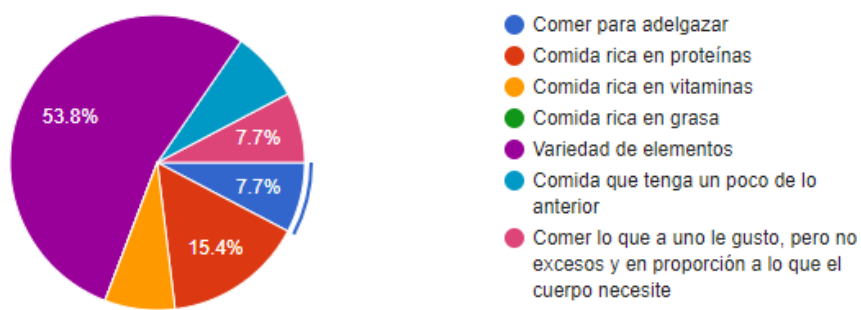
¿Viene usted, desayunado al colegio?
<ul style="list-style-type: none"> • Si • No
¿Cuándo desayuna, suele comer?
<ul style="list-style-type: none"> • Bastante • Poco
¿Cuál de las siguientes opciones es de su agrado para el desayuno?
<ul style="list-style-type: none"> • Sándwich • Huevo • Cereal • Changua • Calentado • Otro •Cuál? _____
¿Le gustaría desayunar en el colegio?
<ul style="list-style-type: none"> • Si ¿Por qué? _____ • No ¿Por qué? _____
¿Es alérgico a algún alimento? ¿Cuál? (pregunta abierta)
R.
¿Qué significa para ti una dieta equilibrada?
<ul style="list-style-type: none"> • Comer para adelgazar • Comida rica en proteínas • Comida rica en vitaminas • Comida rica en grasas • Variedad de alimentos • Otras

¿Cuál es para ti la comida más importante del día?
<ul style="list-style-type: none"> • Desayuno o Merienda de media mañana • Comida • Merienda tarde • Cena
¿Quién te prepara el desayuno?
<ul style="list-style-type: none"> • Tú mismo • Tu padre/madre • Tus abuelos • Otros :
Cuando no desayunas ¿por qué lo haces?
<ul style="list-style-type: none"> • No tengo tiempo • No tengo hambre • No me gusta lo que hay de desayuno • No me lo prepara nadie
Habitualmente, ¿Cuánto tiempo te lleva desayunar?
<ul style="list-style-type: none"> • Menos de 5 minutos • De 5 a 10 minutos • De 10 a 20 minutos • Más de 20 minutos
. ¿Desayunas lo mismo por la semana que el fin de semana?
<ul style="list-style-type: none"> • Si • No • ¿Cuál es la diferencia?.....

Capítulo 4. Resultados

¿Que significa para ti una dieta equilibrada?

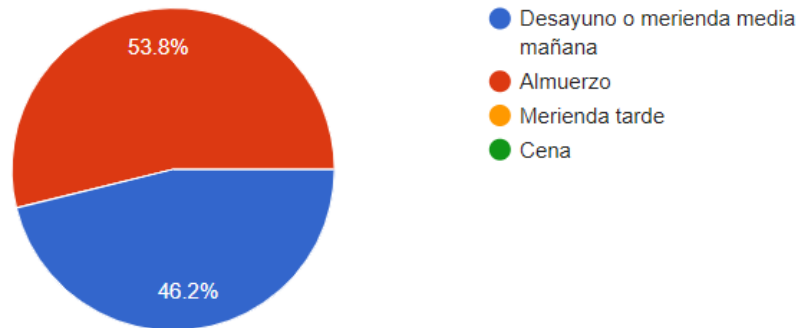
13 responses



Al encontrarse en distintas fases, se ha analizado por un lado los resultados de las encuestas a los alumnos y el sentido que estos le dan a criterios elementales de una sana alimentación, tales como la comprensión de estos por el significado de una dieta equilibrada. Dicho cuestionamiento arroja como resultado que los estudiantes consideran o asimilan equilibrado con variado, este hecho supone que desde la consideración misma de lo que es una buena alimentación el estudiante promedio falla por desconocimiento de a lo que esta se refiere Pinto-Carvajal (2016) "...a la hora de elegir o diseñar una dieta equilibrada es que ésta no sólo sea sana y nutritiva sino también palatales, es decir, que apetezca comerla y que incluya aquellos alimentos que estamos acostumbrados a consumir" esta confusión propicia que no se logren identificar cuáles son las mejores alternativas a nivel nutricional, restando calidad a la alimentación

¿Cuál es para ti la comida mas importante del día?

13 respuestas



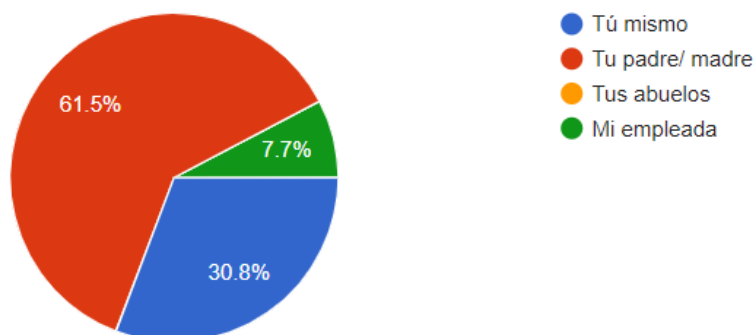
Para la mayoría de los estudiantes encuestados, el almuerzo ocupa un porcentaje de importancia más alto que el desayuno a lo que es posible inferir que, las porciones y estructura nutricional se presenta en esta franja del día, a lo que Carvajal, P. (2016) contradice con lo siguiente:

Es conveniente repartir los alimentos en 4-5 comidas diarias. Aunque el número de comidas depende de las costumbres, el estilo de vida y las condiciones de trabajo de cada persona, en general se recomienda que se realicen más de 4 comidas/día y que la mayor parte de los alimentos se consuman en las primeras horas del día, es decir se recomienda hacer un buen desayuno y comida y aligerar las cenas (pág. 55)

La cantidad de comidas recomendadas por día supera el número frecuentado por los estudiantes del colegio, pero de forma clara se establece que durante las primeras horas del día se deben consumir alimentos con alto grado de nutrición que faciliten la realización de las labores en el transcurso de este período.

¿Quién te preparara el desayuno?

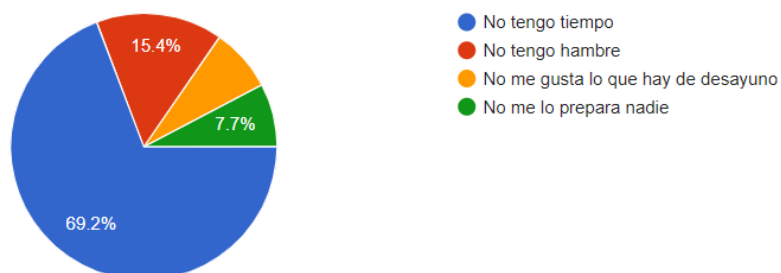
13 responses



La preparación de los alimentos supone una responsabilidad, siempre achacada a los padres de familia, en ausencia de estos, la calidad y contenido del mismo se ve afectado. En el caso de la población estudiada, es claro que la preparación del mismo en un 61,5 % que a pesar de ser el porcentaje más alto aún es poco tratándose de la importancia de esta comida, según Carvajal, P. (2016) “Un desayuno adecuado reafirma ya desde la mañana el compromiso con un tipo de vida saludable, ayudándonos a afrontar mejor nuestros quehaceres, ya sean físicos o intelectuales”. Es por lo anterior, que, considerando dicha comida como un compromiso, se hace necesario un mayor porcentaje de los padres frente a el balanceo del mismo.

Quando no desayunas¿por qué lo haces?

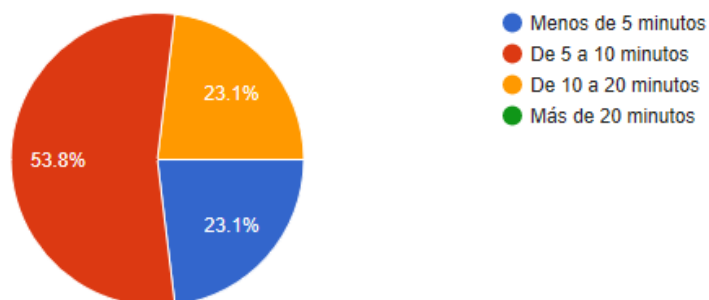
13 responses



El tiempo aplicado al consumo de la primera comida del día resulta vital, en la medida que este hecho permite una mejor asimilación de nutrientes y en términos generales

Habitualmente, ¿Cuánto tiempo te lleva desayunar?

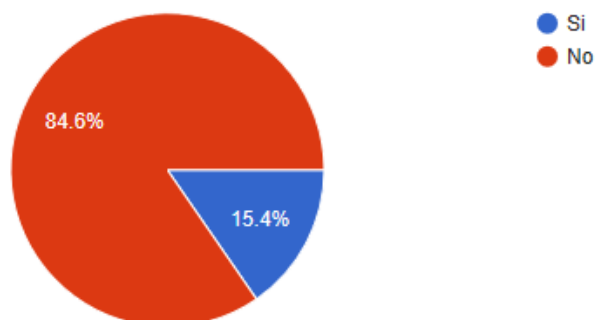
13 responses



El 53% de los estudiantes no invierten el tiempo suficiente para cumplir con los estándares de tiempo necesarios para cumplir con un desayuno adecuado.

¿Desayuna lo mismo por la semana que en el fin de semana?

13 responses



Es claro que los estudiantes varían su dieta en la medida en que se encuentran casa, así que, desde la perspectiva alimenticia esta variación afecta el metabolismo.

Capítulo 5. Conclusiones

Para determinar el grado de cumplimiento de los objetivos propuestos en este proyecto de la alimentación en el desarrollo académico de los jóvenes de octavo grado en el colegio santo tomas de Aquino, se han analizado los resultados mediante la realización de encuestas a diversos grupos de estudiantes, que nos han permitido obtener información para medir su grado de acceso a una nutrición balanceada, su nivel de comprensión en cuanto a lo que representa comer bien, colaboración y dificultades halladas en la realización de esta experiencia con respecto al alcance de los objetivos previstos. Además, se han analizado los criterios inferidos en la encuesta, referidos al valor otorgado a los beneficios de una alimentación balanceada, su valoración en cuanto a su grado de satisfacción en función de los objetivos previstos, así como las dificultades e incidencias surgidas en la realización de esta experiencia y sus posibles soluciones. Por último, se ha recabado información que propicia el establecer propuestas para mejorar la calidad de vida de los estudiantes de la institución desde una cultura de hábitos sanos de alimentación.

Es justo cambiar algunos hábitos nutricionales a nivel del Colegio Santo Tomás de Aquino, pero otros se deben fortalecer, pues si bien es cierto que la cultura alimentaria nacional tiene algunos defectos, también lo es que tiene muchas cualidades que conviene fomentar. Es necesario priorizar alimentos y patrones autóctonos pues presentan mejores alternativas desde el punto de vista económico, social y ecológico. Es decir, debemos fomentar la ingesta de alimentos ligados

a nuestra tradición gastronómica los cuales responde a un requerimiento calórico más acorde con nuestra realidad local.

Es claro que los estudiantes del grado octavo del Colegio santo Tomás de Aquino, no cuentan con una disciplina con respecto al consumo nutricional adecuado necesario para establecer una alimentación balanceada.

Referencias

- Alimentación, M. d. (2018). *Entornos escolares saludables*. Buenos Aires: Camila Chidiak (FIC Argentina).
- Cathcart, M. C. (2009). El concepto de comunidad desde el punto de vista socio –histórico-cultural y lingüístico. *Ciencia en su PC*, 12-21.
- FAO. (2018). *La nutrición y los sistemas alimentarios*. Roma: FAO.
- FAO. (2018). *Panorama de la seguridad alimentaria y nutricional en América Latina y el cARIBE*. Santiago de Chile: FAO.
- GÓMEZ, E. O. (2014). Hacia un concepto interdisciplinario de la familia. *Justicia Juris*, 11-20.
- José Alberto Luna Hernández, I. H. (2018). Estado nutricional y neurodesarrollo en la primera infancia. *Rev Cubana Salud Pública*, 180.
- Ltd., D. I. (2018). *Informa de la Nutrición Mundial*. Nueva York: Nutrición Mundial.
- Marugán, M. P. (2016). *Hábitos alimenticios en jóvenes*. Madrid: Complutense.
- Salazar-Pérez, E. (2018). Programas de salud y alimentación escolar, el papel de la participación de la comunidad. *Educación y Salud Boletín Científico de Ciencias de la Salud del ICSa*, 1-12.