

COLEGIO SANTO TOMÁS DE AQUINO

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

ALIMENTACIÓN EN EL COLEGIO SANTO TOMÁS DE AQUINO ENFOCADO EN GRADOS SEXTO Y SÉPTIMO

Modalidad: Proyecto de investigación en formato convencional

Autor(s)

SIMÓN GABRIEL ALONSO TORRES

MARIANN SOFÍA CASTAÑEDA NÚÑEZ

DANIEL FELIPE MUÑOZ ALVAREZ

Director

DIANA MILENA ANGARITA ARDILA

Licenciada en Química

BOGOTÁ, COLOMBIA

NOVIEMBRE, 2022

COLEGIO SANTO TOMÁS DE AQUINO

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

RECTOR DEL COLEGIO

Fr. Aldemar Valencia Hernández, O.P.

VICERRECTOR

Fr. Hender Alveiro Rodríguez Pérez, O.P.

SÍNDICO

Fr. César Orlando Urazan García, O.P.

MAESTRA DE METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

Sonia Esperanza Gómez Rojas

DIRECTOR DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

Diana Milena Angarita Ardila

Resumen

Este proyecto de grado se titula “Alimentación en el Colegio Santo Tomás de Aquino enfocado en grados sexto y séptimo” tiene como objetivos lograr identificar el aporte en los productos que se venden dentro de la cafetería institucional, reconocer y clasificar los tipos de alimentos que se venden en la cafetería respecto a su valor nutricional, crear una campaña visual de sensibilización y conocer qué preferencias alimenticias tienen los estudiantes de sexto y séptimo como consumidores. Esta campaña se llevó a cabo mediante una charla por los salones y posters repartidos por la cafetería del colegio. Las evidencias de esta charla se mostrarán en el espacio con los jurados respectivos.

Para lograr estos objetivos se utilizó un tipo de metodología mixta, es decir, ambas perspectivas cualitativas y cuantitativas, a su vez utilizamos como instrumentos las encuestas aplicadas por medio de la plataforma digital Google Forms a los estudiantes. Obtuvimos como resultados múltiples respuestas, de las cuales al llegar al análisis de datos se pudo observar que los estudiantes, no en su totalidad, pero sí en una mayoría, conocen conceptos de alimentación básicos y lo que se denomina como una dieta saludable, no obstante, no son practicadas por los mismos; se logró evidenciar de manera gráfica las preferencias que tenían de productos. Además de esto se pudo notar que los estudiantes no tenían previo conocimiento del apoyo de una nutricionista, a la cual se intentó contactar, pero no hubo respuesta alguna.

Para concluir este proyecto de grado busca ser de provecho para sus lectores y los intereses que estos tengan en investigar más a fondo estas temáticas que son clave y de importancia para la institución y sus estudiantes.

Abstract

This degree project is entitled "Food in the Santo Tomás de Aquino School focused on sixth and seventh grades" has as objectives to identify the contribution in the products that are sold within the institutional cafeteria, recognize and classify the types of food that are they sell in the cafeteria regarding their nutritional value, create visual awareness campaigns and find out what food preferences sixth and seventh grade students have as consumers. This campaign was carried out through a talk in the classrooms and posters distributed in the school cafeteria. The evidence of this talk will be shown in the space with the respective juries.

To achieve these objectives, a type of mixed methodology was used, that is, both qualitative and quantitative perspectives, in turn we used as instruments the surveys applied through the digital platform Google forms to students in computer class hours. We obtained multiple answers as results, of which when arriving at the data analysis it was possible to observe that the students, not in their entirety but in their majority, know basic food concepts and what is called a healthy diet, however, are not practiced by them, it was possible to show graphically the preferences they had for products. In addition to this, it was noted that the students had no prior knowledge of the support of a nutritionist, whom they tried to contact but there was no response.

To conclude this degree project, it seeks to be of benefit to its readers and their interests in further investigating these issues that are key and important for the institution and its students.

Introducción

El siguiente proyecto de investigación tiene como tema “La alimentación saludable en la cafetería del Colegio Santo Tomás de Aquino”, el propósito es proveer información de interés general para la institución, dando a conocer a los estudiantes los datos nutricionales que necesitan acerca de los productos que son ofrecidos por la cafetería y a su vez clasificar los productos no saludables, dando el motivo de su clasificación en determinada categoría. Cabe aclarar que esta investigación es de corte académico.

Dicho lo anterior, nuestro objetivo es identificar el aporte nutricional de los alimentos que se venden en la cafetería institucional, con el fin de generar campañas de sensibilización. Dicho propósito se realizará utilizando el método deductivo con un enfoque mixto.

Para iniciar con el desarrollo del trabajo, se realizó una revisión documental, con el fin de llegar a tener bases concisas para el desarrollo del presente proyecto, dando como resultado la selección de 10 documentos, todos estos coinciden con nuestro tema de investigación sobre la alimentación de los jóvenes, de estos se escogieron cuatro, siendo estos: Infante (2011), *Percepción de alimentación saludable, hábitos alimentarios estado nutricional y práctica de actividad física en población de 9-11 años del Colegio Cedit Ciudad Bolívar, Bogotá; Sánchez (2018) Representaciones sociales sobre alimentación saludable y consumo responsable frente a productos hipercalóricos de los estudiantes de grado octavo del instituto San Ignacio de Loyola; Arce (2016) Diagnóstico del servicio de alimentación escolar en el comedor escolar del colegio SaludCoop Sur I.E.D; por último Osorio y Rey (2010) Panorama de prácticas de alimentación de adolescentes escolarizados.*

Teniendo presente lo anterior, el desarrollo de este empieza por el capítulo uno el cual contiene el planteamiento de problema, pregunta problema, árbol de problemas, objetivos, justificación y antecedentes específicos; consecuente a este, se presenta el capítulo dos en el cual se encuentra el marco teórico de la investigación, con sus categorías y subcategorías correspondientes, seguido de este podrá encontrar el capítulo tres, titulado como: “Enfoque y diseño metodológico de la investigación” en este se pueden encontrar participantes, muestra, técnica y la encuesta con su debida aplicación. Posterior a este se ubica el capítulo cuatro el cual se denomina como: “Análisis de resultados” en este se presentan las respuestas del desarrollo del instrumento, lo anterior está dividido en cuatro partes las cuales son: “ Qué comen los jóvenes de grados sextos y séptimo” “Veamos lo teórico” “¿Es de importancia para los estudiantes que los alimentos que consumen sean nutritivos para ellos?” y “¿Tenemos el apoyo de la institución?” Por último el capítulo cinco finaliza con las conclusiones del trabajo.

Además, es importante recalcar nuestro interés en esta investigación, pues este es el que nos lleva a indagar a fondo, brindando información de provecho a nuestra institución y a los estudiantes, dándoles lo necesario para que conozcan el aporte nutricional de los alimentos vendidos en la cafetería institucional sobre lo que están consumiendo, ya que nosotros como investigadores, hemos consumido en la cafetería institucional, sin tener muy en claro lo que se está ingiriendo.

Para finalizar queremos hacer la invitación a continuar con el proceso de investigación con respecto al tema.

INDICE

Resumen	3
ABSTRACT	3
INTRODUCCION	4
1CAPITULO 1. PLANTAMIENTO DEL PROBLEMA	8
1.1 Pregunta problematizadora	
1.2 Objetivos	10
1.3 Objetivo general	10
1.4 Objetivos específicos	10
1.5 Justificación	10
1.6 Antecedentes específicos o investigativos	13
2 CAPITULO 2. MARCO TEORICO	16
2.1 Alimentación	17
2.1.1 alimentación saludable	18
2.2 Nutrición	19
2.2.1 Aporte nutricional	20
2.3 Salud	21
2.3.1 Saludable y comida saludable	22
3 CAPITULO 3. ENFOQUE Y DISEÑO METODOLOGICO DE LA INVESTIGACIÓN	23
3.1 Metodología y enfoque	23
3.2 Participantes	24

3.3	Técnicas (Instrumentos o herramientas)	25
3.4	Consentimiento informado	26
3.5	Preguntas de la encuesta	28
3.6	Link de la encuesta	29
4	CAPITULO 4. RESULTADOS	30
4.1	¿Qué comen los jóvenes de grados sextos y séptimos?	32
4.2	Veamos lo teórico	34
4.3	¿Es de importancia para los estudiantes que los alimentos que consumen sean nutritivos para ellos?	39
4.4	¿Tenemos el apoyo de la institución?	
5	CAPITULO 5. CONCLUSIONES	46
5.1	Poster de la campaña	47
6	REFERENCIAS	48
7	ANEXOS	1
7.1	Matriz de Antecedentes	1
7.1	Matriz de categorización	29
7.3	Matriz de fuentes	34
7.4	Árbol de problemas	36
7.5	Evidencia de la campaña número 1	37
7.6	Evidencia de la campaña número 2	38
7.7	Evidencia de la campaña número 3	39

1 Capítulo 1. Planteamiento del problema

En general, la problemática que se tiene de la mala alimentación en jóvenes es una problemática que se presenta a nivel mundial, en el año 2020 la OMS realizó cinco llamados a la acción: 1. Los gobiernos deben asegurar alimentos no dañinos y nutritivos para todos. 2. La apropiación de buenas prácticas por parte de productores agrícolas y de alimentos. 3. Las empresas deben garantizar alimentos saludables. 4. Se establece que los consumidores tienen derecho a alimentos inocuos, saludables y nutritivos. 5. La inocuidad es compromiso de todos (OMS, 2020). Estos llamados de acción son clave para la seguridad de todos los consumidores, pues si no se cumple con lo estipulado podrían atentar contra la vida y sanidad de las personas.

Según el Ministerio de Salud, a nivel nacional, se determinó que se debe incluir un sello delantero que advierta la información de los productos altos en azúcar añadido, sal/sodio y/o grasas saturadas. (Minsalud, 2020), estos también para brindar un fácil acceso a información visible y comprensible del producto, a nivel institucional, si bien se venden productos saludables, son estos muy pocos, además el colegio no realiza un seguimiento de los alimentos consumidos por los estudiantes que, o bien compran dentro de la cafetería institucional o, que los padres de familia envían a sus hijos desde sus casas.

Además, la institución no realiza un seguimiento continuo sobre la concientización de los productos saludables y no saludables que benefician a los estudiantes, adicional a esto, es evidente la falta de implementación de campañas sobre la información acerca de sustancias que en exceso son malas para el cuerpo y las consecuencias que estos tienen a corto, mediano y largo plazo. Es decir, al interior de la institución educativa no se tiene conocimiento por parte de los padres de

familia y/o estudiantes acerca de la información nutricional de los productos chatarra y empaquetados vendidos en la institución, además de la falta de seguimiento por parte de la institución hacia los alimentos consumidos por los estudiantes dentro del colegio.

Según las problemáticas institucionales planteadas anteriormente, se generan preguntas que son necesarias para la mejora de las cuestiones dichas a lo largo del proyecto, con la finalidad de beneficiar a los estudiantes de la institución. Entre uno de estos están:

1.1 Pregunta problematizadora

¿Los alimentos ofrecidos por la cafetería del Colegio Santo Tomás de Aquino aporta a la nutrición de los estudiantes de los grados sexto y séptimo?

1.2 Objetivos

1.3 Objetivo general

Identificar el aporte nutricional de los alimentos que se venden en la cafetería institucional para poder generar unas campañas de sensibilización.

1.4 Objetivos específicos

Reconocer y clasificar los tipos de alimentos que se venden en la cafetería respecto a su valor nutricional.

Establecer las preferencias alimenticias de los estudiantes de sexto y séptimo del Colegio Santo Tomás de Aquino en cuanto a los alimentos ofrecidos en la cafetería institucional, por medio de la implementación de encuestas.

Sensibilizar a los estudiantes acerca de los conocimientos adquiridos durante el proceso, por medio de campañas visuales.

1.5 Justificación

Este proyecto se realiza con el propósito de incentivar a los jóvenes estudiantes del Colegio Santo Tomás de Aquino, a informarse de los productos que consumen o pueden ser consumidos en la cafetería de la institución educativa. Es decir, que la población objeto de nuestra investigación, abarca a los jóvenes estudiantes de los grados sexto y séptimo del Colegio Santo Tomas de Aquino, ya que dicha población se encuentra en plena etapa tanto de crecimiento como desarrollo; al ser cursos extensos: las preferencias al momento de comprar alimentos en la cafetería entre los mismos estudiantes pueden ser diversas y variadas; gracias a esto se pueden obtener múltiples conclusiones que terminan siendo de provecho para nuestra investigación.

Debido a las etapas anteriormente mencionadas, crecimiento y desarrollo, es necesario dar a conocer el aporte nutricional de los alimentos que estos mismos consumen, hablando específicamente del contexto inmediato como lo es, el acceso al servicio alimentación en la cafetería institucional del Colegio Santo Tomas de Aquino, ya que estos son el blanco preferido de las grandes campañas de publicidad de la llamada “comida chatarra” pues el mercado y la propaganda se han encargado de vender estas comidas como productos que son de provecho y que a su vez aportan grandes beneficios a la dieta de los estudiantes.

Como instrumento, para la recolección de datos, aplicaremos encuestas sobre las preferencias que tienen el selecto grupo de estudiantes ante la oferta de alimentos que son vendidos en la cafetería de la institución, conjunto a esto, la encuesta contendrá preguntas las

cuales irán enfocadas en medir los conocimientos, con base en los conceptos de alimentación y nutrición que los estudiantes posean, todo esto se realizará con el objetivo de tener unas bases concisas para el buen desarrollo de nuestro proyecto. Además, los resultados que se obtengan de las anteriormente mencionadas encuestas, se usarán con el fin de poder contrastarlos con la teoría que obtengamos acerca de comida saludable y balanceada de los estudiantes de grado sexto y séptimo del Colegio Santo Tomás de Aquino del año 2022.

Dicho esto, para empezar la investigación, queremos tener una visión más clara acerca de lo que se denomina como “alimentos saludables”, todo esto con la clasificación de aquellos alimentos que presenten un apropiado aporte nutricional o, por el contrario, que no se encuentren cumpliendo con los requisitos mínimos para una correcta ingesta nutricional. Por lo tanto, los resultados de la investigación se utilizarán para conocer y mostrar de manera clara y concreta cuáles son las afectaciones o aportes que pueden llegar a causar los productos vendidos en la cafetería institucional a nuestro cuerpo.

Para lograr lo anterior, se empezará hablando con la correspondiente nutricionista, profesores de ciencias naturales y docentes de química del Colegio Santo Tomás de Aquino. Los cuales nos podrían ayudar, para ser más específicos sobre los macronutrientes (carbohidratos, minerales, vitaminas, proteínas, etc.) de los productos ofrecidos en la cafetería institucional, y cuáles son las mejores sugerencias para una alimentación sana y balanceada, por otro lado, con respecto a la etapa por la cual los sujetos de estudio se encuentran (Preadolescencia y adolescencia). Con esto en cuenta, la información obtenida se usará con el propósito de denotar los conocimientos adquiridos para posteriormente poder promover un cambio al interior de la cafetería del colegio.

Teniendo lo anterior en cuenta, creemos que los resultados de esta investigación son de provecho para la comunidad educativa, ya que es un tema que provee información de utilidad, la cual se podría utilizar para concientizar y sensibilizar no solo a la población de estudio, sino permitir que el impacto de estos cambios pueda extenderse a otros campos, como la comunidad previamente mencionada.

Esto último, nos dará la posibilidad de hacer un informe por medio de posters o pancartas, las cuales se distribuirán en zonas específicas de la institución. Estas debido al gran impacto y facilidad en la extensión de la información, harán posible el entendimiento de estos tópicos. Todo esto con los alimentos que son de provecho para nuestra correcta ingesta y desarrollo metabólico.

En conclusión, este proyecto e investigación la realizamos porque el proceso que hay de aprendizaje y conocimiento que se puede tener con esta información que es brindada a la institución y también a sus estudiantes es de provecho y de gran aporte a la comunidad.

1.6 Antecedentes específicos o investigativos

En esta sección del proyecto se podrán evidenciar algunos de los trabajos que se seleccionaron, debido a que están relacionados con el tema de nuestra investigación, esto se realiza con el fin de obtener bases y referencias claras que aporten de manera significativa al trabajo y nos logren dar una visión más clara y amplia de que se puede hacer con el proyecto para que los objetivos de este se lleguen a cumplir.

Como ya se ha mencionado nuestro proyecto tiene como tópico principal los productos alimenticios que se venden en la cafetería institucional del Colegio Santo Tomas de Aquino, donde tratamos de analizar si se venden alimentos saludables o perjudiciales para los estudiantes

de la institución. Esto con el fin de saber si los miembros de la institución educativa se alimentan con productos nutritivos como lo menciona el colegio.

Para este punto se realizó una búsqueda en repositorios de universidades de Colombia, de las cuales se recuperaron diez trabajos, que coincidían con nuestro tema de investigación sobre la alimentación de los jóvenes estudiantes. De estos diez trabajos se seleccionaron cinco los cuales se acercaban más al propósito de nuestro trabajo, estos son: *Percepción de alimentación saludable Infante (2011), hábitos alimentarios estado nutricional y práctica de actividad física en población de 9-11 años del Colegio Cedit Ciudad Bolívar, Bogotá; Sánchez (2018), Representaciones sociales sobre alimentación saludable y consumo responsable frente a productos hipercalóricos de los estudiantes de grado octavo del instituto San Ignacio de Loyola; Arce (2016) Diagnóstico del servicio de alimentación escolar en el comedor escolar del colegio SaludCoop Sur I.E.D; Osorio (2011) y Panorama de prácticas de alimentación de adolescentes escolarizados, por último Evaluación de las prácticas alimentarias y la calidad nutricional de la ingesta dietaria en adolescentes del Colegio Distrital Toberin de Bogotá Rey (2010)*

Para el primer trabajo de los seleccionados anteriormente Infante (2011), se llevó a cabo la siguiente metodología: la determinación de variables y contexto de investigación que desencadena una recolección de información representada en tablas para ser analizadas al final de la investigación con el fin de establecer los hábitos alimenticios, el estado nutricional y demás características saludables o no de un grupo de escolares de nueve a once años del Cedit Ciudad Bolívar, Bogotá, obteniendo como resultado el estado de nutrición de los mismos en el que se relacionan el consumo de frutas, proteínas, verduras, comidas rápidas y otros alimentos consumidos como snack.

Para el segundo trabajo, Sánchez (2018), los investigadores seleccionaron una metodología mixta con el fin de identificar las representaciones sociales dadas por los estudiantes de grado octavo del instituto San Ignacio de Loyola acerca de una nutrición saludable y el consumo adecuado de los productos altos en calorías, adquirieron como resultado cambios en el programa de alimentación escolar, en la tienda escolar saludable de la institución educativa anteriormente mencionada, además de la implementación de capacitaciones a los estudiantes sobre la alimentación saludable y el consumo de productos hipercalóricos por medio de actividades pedagógicas, así mismo se implementó una jornada deportiva mensual a cargo de un profesional de recreación y deporte.

En el siguiente trabajo seleccionado, Arce (2016), se llevó a cabo una metodología mixta para realizar un diagnóstico del proyecto de alimentación escolar de la secretaría de educación de Bogotá, teniendo como resultado el diagnóstico del proyecto alimentario escolar de la ciudad de Bogotá, identificando también las condiciones generales del servicio a través de los términos del enfoque diferencial.

Continuamos con el trabajo de Osorio y Rey (2010), realizaron el proyecto con la ayuda de un estudio descriptivo transversal, es decir, una muestra tomada a 201 adolescentes de los que se valoró la ingesta de alimentos, riesgos de trastornos en la conducta alimentaria, circunstancia de alimentación e influencias de entorno, con el fin de evaluar las prácticas e influencias de alimentación de adolescentes escolarizados, llegando a la siguiente conclusión: No se tiene una distribución correcta de los alimentos a lo largo del día, a su vez concluyeron que las emociones causan problemas en los adolescentes y en su consumo de alimentos, al igual que su entorno familiar y comunicativo.

El último trabajo, Fandiño Castellanos (2017), que tiene como objetivo evaluar las prácticas alimentarias y la calidad nutricional del desayuno consumido por medio del índice de alimentación saludable, en adolescentes del Colegio Distrital Toberín durante el primer semestre del año 2017, (Fandiño Castellanos, 2017, p. 23). La metodología aplicada en este proyecto, fue un estudio descriptivo transversal, con población estudio de 83 adolescentes (71% mujeres y 29% hombres), con un rango de edad de 14 a 17 años. Se evaluaron tres componentes: consumo de alimentos (usando conjuntamente una frecuencia de consumo de tipo cualitativo y dos recordatorios de 24 horas de múltiples pasos), prácticas alimentarias (por medio de cinco preguntas realizadas en el cuestionario de frecuencia de consumo) y calidad nutricional (realizada mediante el Índice de Alimentación Saludable) (Fandiño Castellanos, 2017, p. 24).

En conclusión, a lo largo de los últimos años se han hecho varias investigaciones con relación a temas que nosotros también vamos a tratar en nuestra investigación, esto es algo que resulta conveniente para nuestro proyecto y consideramos que diferenciará nuestra investigación de todas las demás, ya que este se basa en nuestro colegio y es un proyecto único en el repositorio de nuestra institución.

2 Capítulo 2. Marco teórico

Para el desarrollo del marco teórico de esta investigación, se han elegido tres categorías las cuales son fundamentales para el desarrollo del presente proyecto, siendo estas: alimentación, nutrición y salud, cada una contando con una subcategoría en la que se dan los conceptos que aplicaremos a nuestro proyecto y un autor que le dé un planteamiento a nuestro argumento. Estas subcategorías que tuvimos en cuenta fueron: para alimentación, alimentación saludable, en el caso de nutrición será aporte nutricional y para salud se tienen las subcategorías de saludable y comida saludable.

Con el propósito de poder llegar a dar una definición más precisa de las categorías y subcategorías anteriormente mencionadas, se eligieron dos autores por cada una, los cuales transmiten una visión del significado de la misma; para comenzar con los autores, iniciaremos con la Facultad de ciencias de la UNED (Universidad Nacional de Educación a Distancia) y con el Dr. Cidón Madrigal (2006), ambos comparten la misma idea sobre la alimentación definiéndose como un proceso voluntario para proporcionar alimentos al cuerpo; luego se encuentran los autores para la categoría de nutrición, para esto convergen la Lic. Alexandra Guerrero y la OMS (Organización Mundial de la Salud) ; todos ellos coincidiendo en una misma perspectiva de lo que se entiende como nutrición, en el sentido de que este es un proceso fisiológico por el cual el cuerpo adquiere lo necesario de los alimentos; y por último, la categoría de salud, para esto se tienen presente las definiciones de la OMS y Alessandro Seppilli, ambos concordando en que la salud es un estado de bienestar del cuerpo.

A continuación, se mostrarán las categorías y subcategorías con sus respectivos autores, cada uno con la definición adecuada para el desarrollo del trabajo.

2.1 Alimentación

En el transcurso de nuestro proyecto utilizamos este término para hablar sobre los alimentos que suele ingerir cada persona al momento de comprar en la cafetería de la institución, también lo utilizamos para ver las preferencias que tiene los estudiantes de sexto y séptimo al momento de seleccionar un producto y si este producto que seleccionó tiene un impacto positivo o negativo para el cuerpo, la alimentación es un proceso que depende únicamente de la persona y los factores que lo rodean como su contexto social, económico y político. La definición de nuestra categoría principal Alimentación concuerda con la de la Facultad de Ciencias de la UNED, esta es: “el acto de proporcionar al cuerpo alimentos e ingerirlos. Es un proceso consciente y voluntario. La calidad de la alimentación depende principalmente de factores económicos y culturales (...)”. (Facultad de ciencias de la UNED, s. f.)

También, otro concepto que se tiene es el que nos brinda el Dr. Cidón Madrigal en el cual indica qué:

La alimentación es un proceso consciente, voluntario y por lo tanto educable; por el contrario, la nutrición es involuntaria, inconsciente y no educable, puesto que depende de procesos corporales tales como la digestión, la absorción o el transporte de los nutrientes contenidos en los alimentos a los tejidos. (Dr. Cidón Madrigal, 2006, párr. 6).

Para unir las dos ideas anteriores que nos brindan estos dos autores, la alimentación es un concepto educativo que aplica en nuestro proyecto, es de rico provecho y podrá incorporar nuevos

conocimientos y aportes a nuestra investigación. A su vez estaremos aplicando encuestas analíticas a la muestra que se escogió de la población de nuestro proyecto que nos podrán dar un recuento de lo que consumen.

2.1.1 Alimentación saludable

En nuestro proyecto damos uso de este término con el fin de clasificar los alimentos que sean saludables o de igual manera insanos, además, para ver su aporte y valor nutricional; todo esto se hace con el fin de tener una visión más clara y concisa para el desarrollo de la investigación.

Para este caso en específico, la definición de nuestra subcategoría, Alimentación saludable, está dada por el ministerio de salud el cual dice:

“La alimentación saludable es aquella que proporciona los nutrientes que el cuerpo necesita para mantener el buen funcionamiento del organismo, conservar o restablecer la salud, minimizar el riesgo de enfermedades, garantizar la reproducción, gestación, lactancia, desarrollo y crecimiento adecuado” (Ministerio de Salud, 2014, párr. 2).

Para enlazar la cita con la aplicación del concepto en nuestro proyecto, se utilizará el término para la construcción de uno de nuestros métodos de recolección de datos, siendo este una matriz; todo esto con el fin de poder clasificar de una mejor manera los alimentos para los resultados de la investigación.

2.2 Nutrición

A lo largo de nuestro proyecto damos uso de este término para referirnos a la dieta que lleva un individuo, esta puede ser equilibrada; siendo está en la que tengamos nutrientes presentes para un funcionamiento ideal; o todo lo contrario desequilibrada; en la cual hay malnutrición, no es suficiente el consumo de todos los nutrientes que necesitamos o se presenta un exceso en macronutrientes. La nutrición no solo se refiere a los alimentos que consumimos, también se apoya de un buen estado físico, en el cual haya actividad articular, un buen rendimiento, elasticidad, tonificación muscular, igualmente gozar de un buen estado emocional.

La definición de la categoría Nutrición está apoyada por la Lic. Alexandra A. Guerrero, quien define el término nutrición como: "Es el proceso mediante el cual el cuerpo aprovecha los alimentos ingeridos. Implica digestión, absorción, asimilación y excreción "(Lic.Alexandra Guerrero, 2017, p. 6).

Otro punto de vista sobre el término nutrición es el que nos brinda la OMS, en el cual la organización afirma que:

La nutrición es la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo. Una buena nutrición, entendida como una dieta suficiente y equilibrada combinada con el ejercicio físico regular, es un elemento fundamental para mantener una vida saludable (OMS, s. f.).

Por último es importante recalcar, que el término de la licenciada Alexandra A. Guerrero refuerza la definición de la OMS y concuerda con nuestra forma de ver el proyecto. El concepto que tiene la OMS y el que tenemos nosotros como investigadores es el de gozar con un buen

estado físico y mental. La cita de la OMS y Alexandra A. Guerrero la vamos a aplicar a lo largo del proyecto con la aplicación del término “Nutrición” como: una guía para saber si un estudiante goza de una nutrición saludable o al contrario una nutrición poco saludable.

2.2.1 Aporte nutricional

Este término es utilizado principalmente en el proyecto para investigar e informar mediante el uso de propuestas de sensibilización, la cantidad de nutrientes que contienen los productos que se venden en la institución educativa.

La definición de nuestra segunda subcategoría, Aporte nutricional está dada por la página web de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN) del 2016. Se define como: “se refiere a su valor energético y determinados nutrientes: grasas, grasas saturadas, hidratos de carbono, azúcares, proteínas y sal” (p. 1).

Además, este término tiene una gran importancia en la investigación debido a que el aporte nutricional es una de las categorías más relevantes para poder clasificar un alimento, ya que, de los resultados obtenidos, se considera un alimento saludable o perjudicial para la salud del individuo.

2.3 Salud

En nuestro proyecto se maneja el término Salud para indicar el estado físico de un individuo, este puede variar por la nutrición de cada persona y su estado físico, mental y social.

Para enlazar la cita con la aplicación del concepto en nuestro proyecto, se utilizará el término para la construcción de uno de nuestros métodos de recolección de

datos, siendo este una matriz; todo esto con el fin de poder clasificar de una mejor manera los alimentos para los resultados de la investigación.

La definición de la categoría salud está dada por la OMS la cual dice: “La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades” (OMS, 1946, párr. 1). Teniendo en cuenta la definición dada por la organización mencionada, se pueden conectar ideas con nuestra definición, siendo estas, que el término de salud se puede ver reflejada en un bienestar físico y mental de una persona.

Para complementar las anteriores definiciones, tenemos la visión de Alessandro Seppilli que define Salud como: "una condición de equilibrio funcional, tanto mental como físico, conducente a una integración dinámica del individuo en su ambiente natural y social"(Alessandro Seppilli, 1971, párr. 13). Con esto en cuenta, podemos reafirmar que las dos visiones comparten semejanzas sobre el bienestar, el cual debe ser físico como mental, ya que no se puede obtener un bienestar completamente, si se tienen un excelente estado físico, pero hay un estado mental pobre, de la misma manera se aplica si se tienen un estado Mental óptimo pero un estado físico carente. En pocas palabras el bienestar es el perfecto equilibrio entre un estado físico y mental idóneo.

2.3.1 Saludable y comida saludable

Los términos mencionados tienen cabida en el proyecto con el fin de informar qué es un hábito sano, cómo lo es hacer ejercicio, no excederse en el consumo de alcohol, así mismo no fumar, mantenerse en un peso apropiado, igual de importantes a estos son también las opciones de comida que se pueden considerar consumir y si estas están compuestas de alimentos beneficiosos o perjudiciales para la salud.

La definición de la tercera y última subcategoría, Saludable y Comida saludable es dada por Adriana Orsis la cual dice: “hace referencia a un conjunto de hábitos cotidianos que ayudan a mejorar la salud de quien los aplica en su vida, pero también permiten evitar o atenuar problemas de salud, además de lograr una buena calidad de vida”(Adriana Orsis, 2016), Esta definición se ajusta a nuestro trabajo en la manera que concuerda que los hábitos alimenticios ayudan y/o pueden ayudar a tener una buena alimentación y salud, pero de la misma manera lo que se consideran como malos hábitos pueden ser perjudiciales para la salud.

Mientras que el concepto de comida saludable la define la organización Breastcancer cómo: “consiste en ingerir una variedad de alimentos que te brinden los nutrientes que necesitas para mantenerte sana, sentirte bien y tener energía. Estos nutrientes incluyen las proteínas, los carbohidratos, las grasas, el agua, las vitaminas y los minerales” (2018, párr. 1). Así pues estos conceptos son vitales para nuestro proyecto pues son el fundamento que tenemos para poder estimar qué alimentos son o no saludables

3 Capítulo 3. Enfoque y diseño metodológico de la investigación

3.1 Metodología y enfoque

La metodología que se ha escogido es la del método deductivo, donde las conclusiones se hallan dentro de las propias premisas, de acuerdo con Ander-Egg, “es el razonamiento que, partiendo de casos particulares, se eleva a conocimientos generales. Este método permite la formación de hipótesis, investigación de leyes científicas, y demostraciones. (...)”. (Ander-Egg, E, 1997, p. 97), Otra visión de este método es la de Madé Serrano, Nicolás (2006), el cual dice “Mediante el método lógico deductivo se aplican los principios descubiertos a casos particulares, a partir de un enlace de juicios” (Madé Serrano, Nicolás, 2006, p. 69).

Teniendo en cuenta lo anterior, el enfoque que se ha querido dar es un enfoque mixto, este puede ser comprendido como lo plantea Tashakkori y Teddlie “(...) un proceso que recolecta analiza y vierte datos cuantitativos y cualitativos, en un mismo estudio” (Tashakkori y Teddlie, 2003, p. 100). Para complementar lo anterior, está la definición de Uwe Flick (2012), él explica “(...) la combinación de ambas estrategias ha cristalizado como una perspectiva que se analiza y practica de varias formas.” (Flick, 2012, p. 278).

Para finalizar, este proyecto está comprendido en la línea de investigación San Alberto Magno: Tecnología, Innovación y Sostenibilidad, en la rama de ciencias exactas y naturales del colegio Santo Tomas de Aquino.

3.2 Participantes

Para esta investigación y recolección de datos se tuvieron en cuenta, como participantes, a los estudiantes de grados sexto y séptimo del año 2022 del Colegio Santo Tomás de Aquino, ubicado

en Bogotá D.C, Colombia, en la localidad de Usaquén, barrio La Calleja, específicamente en la Cra 21 #132-46. La institución pertenece a la O.P (Orden de predicadores), además está en proceso de consolidarse como institución bilingüe. Estos estudiantes se encuentran divididos en 3 secciones, esto dependiendo del grado que estén cursando, siendo estas: Infantil la cual abarca desde jardín a grado tercero, Juvenil de cuarto a séptimo y Mayores desde octavo a once.

Esta investigación consta de dos muestras, para la primera parte de esta, se tendrá en cuenta a la sección juvenil de la institución, la cual está constituida por 303 estudiantes, de estos se escogieron a los estudiantes de los grados sexto y séptimo cursantes al año 2022. En grado sexto, hay cuatro grupos, con un total de 93 estudiantes, de los cuales 37 son niñas y 56 son niños. En grado séptimo, hay un total de 88 estudiantes, de estos 36 son niñas y 52 son niños, repartidos en 4 salones, dichos estudiantes están en edades las cuales oscilan entre los 11 a 13 años y poseen un estrato socioeconómico entre 3-6.

Para la muestra final, se tendrá en cuenta al 50% de los estudiantes encuestados, siendo estos 92, para concluir de estos se escogerán 48 de grado sexto y 44 de grado séptimo. Esta muestra es de carácter no probabilístico, puesto que no se determinó a partir de cálculos; y por conveniencia ya que contribuyen de manera fructífera a la investigación aportando datos de interés respecto al valor nutricional de los alimentos ofertados en la cafetería del colegio.

La segunda parte de la muestra está constituida por los productos ofertados en la cafetería, los cuales serán clasificados de acuerdo con su aporte nutricional en una matriz metodológica elaborada por los investigadores.

Dicho lo anterior, al grupo de estudiantes seleccionados, se les realizará una encuesta para así tener presente sus preferencias acerca de los alimentos que se venden en la cafetería de la institución educativa y posteriormente esta información se contrastará con la matriz de los alimentos, anteriormente realizada; Todo esto con el fin de poder dar resultados más concisos al tener el interés de la población y los resultados de la técnica.

3.3 Técnicas (Instrumentos o herramientas)

Los instrumentos de recolección de datos que se utilizarán para este proyecto son los siguientes:

La encuesta, la cual es una serie de preguntas que se hace a personas para recolección de datos y opiniones sobre un asunto específico, este será uno de los instrumentos que se utilizarán para la recolección de datos, la cual consiste en “un conjunto de preguntas respecto a una o más variables a medir” (Chasteauneuf, 2009, p. 217). Las encuestas pueden ser descriptivas o explicativas.

Para fin de esta investigación se implementará una encuesta analítica, la cual busca explicar los porqués de una determinada situación, Para este proyecto, el caso en específico, será el interés alimenticio que tienen los estudiantes de la población seleccionada, frente a lo que se les vende en la cafetería de la institución.

En este tipo de encuestas las hipótesis que se presentan suelen contrastarse por medio de preguntas las cuales poseen por lo menos dos variables, de las que se observan interrelaciones y luego se formulan inferencias explicativas.

Además, según Sampieri, en la encuesta existen dos tipos de preguntas, las cerradas, las cuales tienen respuestas delimitadas, con 2 o más posibles alternativas de respuesta, asimismo, están las abiertas, de las cuales se esperan respuestas sin delimitar, por esto último, sus alternativas de respuestas son mucho mayores a las cerradas; las preguntas que se realizarán para la investigación serán de tipo cerradas.

También se usará una matriz, como técnica, esta puede ser definida como “(...) una serie de filas y columnas. El cruce de las mismas produce celdas que contienen valores. Esta simple estructura es una poderosa forma de sintetizar información y de mostrar relaciones, ya se trate de datos cualitativos o cuantitativos” (Codina, 2019, p. 1).

La matriz en este proyecto se usará con el fin de poder relacionar los productos que se venden en la cafetería de la institución anteriormente mencionada, con la parte teórica que se encuentre.

3.4 Consentimiento informado

OBJETIVO DE LA INVESTIGACIÓN

Identificar el aporte nutricional de los alimentos que se venden en la cafetería institucional para poder generar unas campañas de sensibilización.

JUSTIFICACIÓN

Este proyecto se realiza con el propósito de incentivar a los jóvenes a informarse de los productos que consumen en la cafetería de la institución educativa. Es decir, que la población objeto de nuestra investigación abarca a los jóvenes estudiantes de los grados sexto y séptimo del Colegio Santo Tomas de Aquino, ya que esta se encuentra en plena etapa tanto de crecimiento, como de desarrollo y como son cursos extensos las preferencias al momento de comprar en cafetería entre estudiantes pueden variar y así se pueden sacar múltiples conclusiones que terminan siendo de provecho para nuestra investigación. Debido a estas etapas de crecimiento y desarrollo, es necesario dar a conocer el aporte nutricional de los alimentos que estos mismos consumen, hablando específicamente del contexto inmediato como lo es, el acceso alimentario en la cafetería del Colegio Santo Tomas de Aquino, ya que estos son el blanco preferido de las grandes

campañas de publicidad de la llamada “comida chatarra” pues el mercado y la propaganda se han encargado de vender estas comidas como productos de provecho y que a su vez aportan grandes beneficios a nuestra dieta.

INFORMACIÓN SOBRE EL PROCESO

En el desarrollo de esta investigación se usará como herramienta una encuesta auto diligenciada.

Esta va dirigida a los estudiantes de grados sexto y séptimo del año 2022 del Colegio Santo Tomás de Aquino, ubicado en Bogotá D.C, Colombia, en la localidad de Usaquén, barrio La Calleja, específicamente en la Cra. 21 #132-46. La institución pertenece a la O.P (Orden de predicadores) además está en proceso de consolidarse como institución bilingüe. Los estudiantes se encuentran divididos en 3 secciones, esto dependiendo del grado que estén cursando, siendo estas: Infantil la cual abarca desde jardín a grado tercero, Juvenil de cuarto a séptimo y Mayores desde octavo a once.

MANEJO DE LA INFORMACIÓN

Con el propósito de proteger la privacidad y confidencialidad de la información obtenida por los encuestados, no se registrarán sus nombres ni el grado que cursan. Por tanto, como investigadores nos comprometemos a guardar total reserva de estas encuestas. Las encuestas se diligencian de manera voluntaria a cada participante, siempre con nuestro acompañamiento y seguimiento por si surge cualquier duda al momento de su aplicación. Las respuestas serán recolectadas en un documento al cual solo nosotros investigadores tendremos acceso. Seguidamente, la información será estudiada y examinada evitando cualquier vulnerabilidad a la privacidad y la confidencialidad de los encuestados. En caso de encontrarse algún error, información sin congruencia o datos no válidos, se le pedirá al encuestado repetir el formulario.

RIESGO

No hay riesgo físico por participar en este estudio, pero puede que esta encuesta afecte emocionalmente a los encuestados. Si la persona encuestada no está en condiciones de continuar se suspenderá la realización de la encuesta.

BENEFICIOS

Se realizará una retroalimentación cuando culmine la investigación con un análisis y una conclusión. También, estos resultados de la investigación servirán para informar a la comunidad tomasina. Se espera que la información sensibilice y contribuya a la institución y a los estudiantes proporcionándoles datos clave para su alimentación.

DATOS DEL INVESTIGADOR

Datos del investigador:

Simón Gabriel Alonso Torres

simon.alonso@santotomas.edu.co -1103

Mariann Sofía Castañeda Núñez

mariann.castaneda@sanotomas.edu.co -1102

Daniel Felipe Muñoz Álvarez

daniel.munoz@santotomas.edu.co -1102

3.5 Preguntas de la encuesta

1. De la siguiente lista de alimentos que son ofrecidos en la cafetería institucional, seleccione sí o no respectivamente, según si consume o haya consumido el producto

Producto	SI	NO
Agua cristal		
Agua H2O		
Cafe		
Chocolatinas		
Dulces		
Empanadas		
Galletas (integrales-chocolate)		
Gaseosa Postobón		
Gomas		
Hamburguesas		
Paquetes (papas-todo rico)		
Pasteles (carne-pollo-yuca)		
Pizza		

Perro caliente		
Sandwich (jamón y queso)		
Tinto		

2. Menciona conceptos de nutrición que conozca y sepa manejar
3. Sí pudiera comprar alimentos sanos los compraría?
4. ¿Sabe el concepto de una dieta balanceada? ¿Sí o no?
5. Si su respuesta fue sí, de los productos escogidos en la tabla, ¿cuál cree que puede aportar a una dieta balanceada?
6. Sabe el concepto de macronutrientes? Sí o no
7. ¿Sí su respuesta fue sí, de los productos que escogió en la anterior tabla que macronutrientes cree que le aportan estos?
8. Al momento de comprar algún producto se fija en la tabla nutricional de este?
9. Si su respuesta fue sí cambia de elección?
10. Sabe el impacto de estos productos en su cuerpo?
11. ¿Cree que en el colegio se da la suficiente importancia y tiempo para hablar de una buena alimentación?

3.6 Link de la encuesta

A continuación adjuntamos el link del formulario de google el cual contiene la encuesta.

Link:<https://forms.gle/juHPL6DtywWrmHRX7>

4 Capítulo 4. Resultados

A lo largo del capítulo IV analizaremos los datos que se obtuvieron de nuestra población, por medio de encuestas; como el enfoque de nuestro proyecto es mixto se examinarán los resultados mediante la estadística descriptiva e inferencial, luego utilizaremos los gráficos generados de la herramienta “Google Forms”, con base en los datos cuantitativos.

La muestra del estudio estuvo conformada por 191 estudiantes pertenecientes a los grados sextos y séptimos de la institución educativa “Colegio Santo Tomas de Aquino” situado en el Norte de Bogotá. Para el proceso de análisis de datos se tendrá en cuenta el 51% de los estudiantes de la muestra inicial para poder validar nuestra información y este porcentaje representa a la mayoría de nuestra población es decir un total de 95 estudiantes, donde 51 pertenecen a grado sexto y los 40 restantes pertenecen a grado séptimo.

La recolección de información se realizó por medio de una encuesta que contaba con once preguntas tanto cuantitativas como cualitativas, la razón es por el enfoque mixto que tiene el proyecto, la encuesta fue realizada por los investigadores en colaboración con el maestro correspondiente a la asignatura tecnología e informática de los cursos sexto y séptimo con el uso de la herramienta, de Google, denominada “Google Forms”. Dicha encuesta se realizó de manera virtual en el horario escolar comprendido desde las 7:15 a.m. hasta las 2:35 p.m. en los días hábiles de la semana.

La encuesta fue realizada después de varios días de estudio y formulación de preguntas que fueran provechosas para el desarrollo del proyecto en general, ya que, al momento de analizar

los datos, con base en las respuestas obtenidas por parte de los estudiantes podríamos verificar y/o refutar la hipótesis de nuestra investigación.

Dicho lo anterior, en la aplicación del instrumento se presentaron múltiples inconvenientes, tales como, el incremento de integrantes a nuestra población, problemas para que nuestra encuesta fuera respondida por todos los estudiantes, pues el uso de la herramienta classroom no era de obligatoriedad para los espacios académicos de los maestros el año en cual se aplicó el instrumento, razón por la cual no todos los estudiantes tuvieron acceso a la encuesta en el horario de clase solicitado para tal fin, al igual se presentaron interrogantes pues las encuestas no se aplicaron uniformemente y no se tuvo un registro adecuado pues no se sabía exactamente cuál de los cursos no había diligenciado la encuesta, además de esta confusión, se sumó el hecho de que algunos estudiantes que ya habían respondido la encuesta terminaron volviendo a diligenciar, sumando más respuestas a esta; También tuvimos que esperar a que un tercero, en este caso el coordinador de calidad de la institución, nos facilitara una lista con los productos vendidos en la cafetería institucional, estos productos eran clave para algunas preguntas de la encuesta por ende esta situación retrasó la formulación de preguntas en el instrumento. Estos Factores hicieron aún más dispendioso el proceso de realizar y aplicar la encuesta a nuestra población seleccionada.

Para finalizar, utilizaremos la estadística inferencial donde se efectuarán estimaciones e hipótesis basadas en los resultados del instrumento, esto con la finalidad de implementar campañas de sensibilización por medio de pósters estos para dar mayor validez a las conclusiones del proyecto.

En la siguiente parte del capítulo se podrán encontrar cuatro subtítulos: el primero “¿Qué comen los jóvenes de grados sextos y séptimos?” En el cual se habla de los productos que ofrece la cafetería y las preferencias que tienen los estudiantes, también el segundo subtítulo titulado “Veamos lo teórico” habla de qué tanto conocimiento tienen los estudiantes sobre conceptos de nutrición y se presentan algunas de las respuestas por parte de los encuestados, el tercer subtítulo que fue denominado “¿Es de importancia para los estudiantes que los alimentos que consumen sean nutritivos para ellos?” analiza la importancia que dan los estudiantes de si un producto es o no nutritivo para ellos y además se enfatiza en los contenidos de la tabla nutricional y para el cuarto y último subtítulo llamado “¿Tenemos el apoyo de la institución?” se habla de la opinión que tienen los estudiantes en qué tan involucrada está la institución al hablar de mejorar nuestra nutrición.

4.1 ¿Qué comen los jóvenes de grados sextos y séptimos?

Como se menciono anteriormente, uno de los objetivos específicos del proyecto es conocer el aporte nutricional de los alimentos que consumen los estudiantes de grados sextos y séptimos del Colegio Santo Tomás de Aquino, siendo estos nuestra población de estudio

Para empezar con el desarrollo de este subcapítulo y teniendo en cuenta el objetivo nombrado en el párrafo anterior, se comienza analizando la oferta de alimentos que existen en la cafetería del Colegio Santo Tomás de Aquino y las preferencias de los estudiantes, correspondientes a nuestra muestra, de la anteriormente mencionada institución educativa.

Teniendo lo anterior en mente, es pertinente hacer la aclaración sobre que el catálogo de productos ofrecidos es bastante amplio, este contiene: dulces, emparedados, empaquetados,

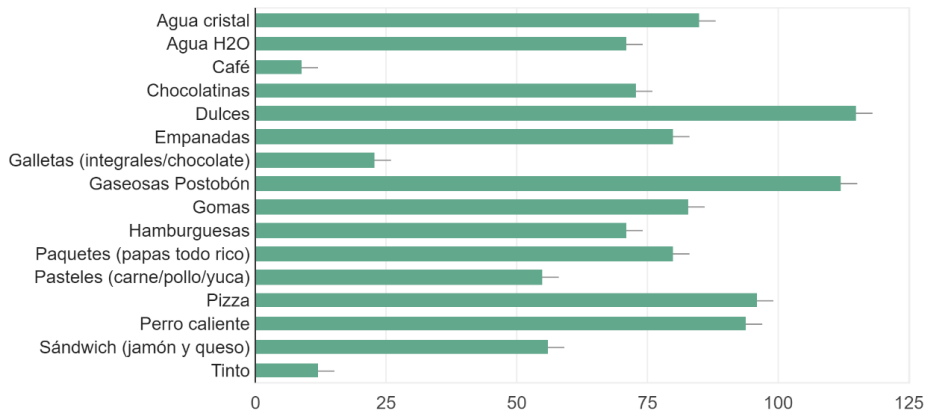
gaseosas y un sinnfín de productos más, relacionado a lo anterior, es bien sabido cada persona tiene sus preferencias al momento de comprar y consumir dichos alimentos, este mismo caso no es ajeno para los estudiantes, en la institución hay estudiantes que compran distintos sabores de un producto porque se inclinan más a este.

Dicho lo anterior, se realizó la primera pregunta siendo esta: “De la siguiente lista de alimentos, que son ofrecidos en la cafetería institucional, seleccione si consume o ha consumido el producto”; Para este punto de la encuesta se tenía como objetivo deducir cual es el alimento preferido de nuestra población encuestada. Los resultados se presentan en la figura que se muestra a continuación:

Figura 1

Primera pregunta de la encuesta

1. De la siguiente lista de alimentos, que son ofrecidos en la cafetería institucional, seleccione si consume o ha consumido el producto
153 respuestas



Nota. Diagrama de barras que muestra los alimentos preferidos por los estudiantes. Gráfica elaborada por los investigadores en la herramienta Google Forms 2022

De la gráfica se puede deducir que los dulces son los alimentos más consumidos en la hora del descanso, esto se puede respaldar con un total de 153 respuestas es decir un 76,1% , por ende se tiende a la preferencia de estos; con lo anterior presente es pertinente hacer la aclaración de que es un resultado el cual tenía altas probabilidades de ser el más votado, ya que es bien sabido que estos alimentos son altamente consumidos.

Como investigadores aprendimos que los dulces son uno de los alimentos más dañinos, por no decir el más dañino, que se puede encontrar en las cafeterías escolares. Esto se debe a que contienen muchos ingredientes que a largo o mediano plazo son nocivos para el cuerpo humano, por ejemplo: azúcar, aditivos, colorantes y acidulantes.

Los dulces son los más comprados en la hora del recreo, estos tienen una imagen publicitaria la cual contiene colores y/o animales esto resulta ser un atractivo en los dulces lo que genera que sean llamativos para nuestra población

La alta demanda que tienen los dulces y gaseosas en la encuesta, podría resultar siendo dañino para la salud de los estudiantes.

4.2 Veamos lo teórico

En este punto de la investigación, se tenía como propósito final saber cuánto y qué conocen los estudiantes de sexto y séptimo sobre aquellos conceptos que se encuentran fuertemente relacionados a la nutrición, ya que, este último es de suma importancia para el proyecto de investigación, debido a su relevancia en la pregunta problematizadora del mismo;

para ser más específicos, se tuvieron en cuenta los siguientes términos: Dieta balanceada (pregunta número 4), macronutrientes (pregunta número 6) por último nutrición (pregunta número 2).

Para el análisis de este subcapítulo, se empezará con una interrogante la cual tenía como objetivo determinar cuántos y cuáles son los conceptos de nutrición que son del conocimiento de los participantes de la investigación. Teniendo presente lo anterior se realizó la pregunta número 2 del formulario de Google, dando los siguientes resultados:

Figura 2

Segunda pregunta de la encuesta

2. Mencione conceptos de nutrición que conozca y sepa manejar

201 respuestas



Nota. Diagrama circular de la pregunta número 2, gráfica elaborada por los investigadores en la herramienta Google Forms 2022.

Observando la gráfica se puede decir que, más de la mitad de la población es cuestión, para ser más específicos el 89,6% o 180 estudiantes, no tienen claros los conceptos relacionados con la nutrición, por otro lado el 10,4% es decir un total de 21 estudiantes, presentaron variedad

de respuestas para el interrogante planteado; a continuación mostraremos algunas de estas respuestas, siendo estas las más acertadas y completas: Participante número 1 “dieta balanceada , nutrición...”, participante número 2 “Las Calorías que es la energía que recogemos en la comida y las grasas saturadas”. Participante número 3” Tomar mucha agua, comer poco y variado”, participante número 4 “Azúcar, Carbohidratos, Lácteos etc.” y por último participante número 5 “alimentarme bien y saludable”; Estas respuestas son importantes para el desarrollo del proyecto, debido a que, al momento de realizar la campaña de sensibilización se tendrán presentes estos conceptos.

Relacionado con lo anterior, procederemos con la pregunta número 6 la cual nos cuestiona lo siguiente: “¿Conoce el concepto de una dieta balanceada?” Antes de continuar es importante mencionar la definición de una dieta balanceada, para esto usaremos el significado del servicio de información en línea, medlineplus, el cual nos dice lo siguiente: “obtener los tipos y cantidades adecuadas de alimentos y bebidas con el fin de proporcionar nutrición y energía para el mantenimiento de órganos, tejidos y células del cuerpo, al igual que para apoyar el crecimiento y desarrollo normales” (MedlinePlus, 2008, párr. 2).

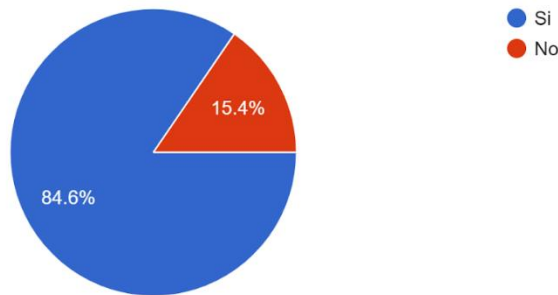
Dicho lo anterior, posteriormente al desarrollo de la pregunta, se presentaron los resultados que se mostraran a continuación:

Figura 3

cuarta pregunta de la encuesta

4. ¿Conoce el concepto de una dieta balanceada?

201&nbsp;respuestas



Nota. Diagrama circular de la pregunta número 4, gráfica elaborada por los investigadores en la herramienta Google Forms 2022.

De la gráfica podemos concluir que el 84,6% es decir 170 estudiantes, tienen el conocimiento sobre lo que se denomina como una dieta balanceada, Por otro lado el 15,4% , este porcentaje representa a un total de 31 participante los cuales no presentan una claridad con respecto a la definición del concepto anteriormente mencionado; Teniendo esto en cuenta se puede evidenciar que la población; en su mayoría, tienen un concepto de nutrición, lo cual no se pudo observar en la pregunta número 2.

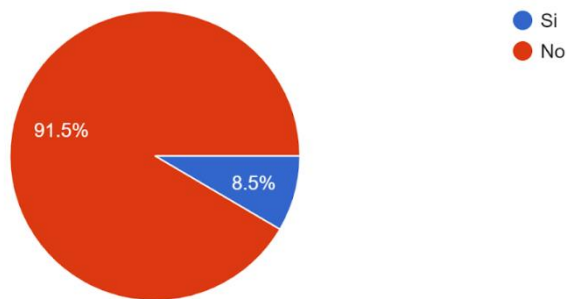
Finalizando las preguntas que hacen parte de este subcapítulo, presentaremos los resultados del cuestionamiento con el numeral 6, siendo este: "¿Conoce el concepto de macronutrientes?"; Pero antes de proceder, es necesario mencionar a que se le denomina como macronutriente, para esto usaremos la definición que nos brinda Julia Álvarez siendo esta: "son aquellas sustancias que proporcionan energía al organismo para un buen funcionamiento, y otros elementos necesarios para reparar y construir estructuras orgánicas, para promover el crecimiento y para regular

procesos metabólicos” (Julia Álvarez, s.f. párr. 2). Teniendo presente lo anteriormente, a continuación, se mostrarán los resultados:

Figura 4

sexta pregunta de la encuesta

6. ¿Conoce el concepto de macronutrientes?
201 respuestas



Nota. Diagrama circular de la pregunta número 6, gráfica elaborada por los investigadores en la herramienta Google Forms 2022.

La gráfica anterior nos muestra que la mayoría de la población, la cual es representada con un 91.5% es decir un total de 184 estudiantes, no tienen conocimiento acerca de lo que se denomina como un macronutriente, mientras que 17 participantes con el 8.5% de la gráfica, si tienen saben lo que define el, anteriormente mencionado, término.

Para dar cierre a esta parte del capítulo, es pertinente aclarar que la pregunta anterior está directamente relacionada con otro punto de la encuesta, para ser más específicos la pregunta 7, siendo esta: “de los productos que escogió en el primer punto ¿Qué macronutrientes cree que

estos contienen?” en los resultados se observa que hay cierto conocimiento en el concepto de macronutriente, la dificultad radica en que este entendimiento del término es superficial; dicho lo anterior, esto se evidencia con claridad cuando los participantes dan las siguientes respuestas: carbohidratos, proteínas y grasas.

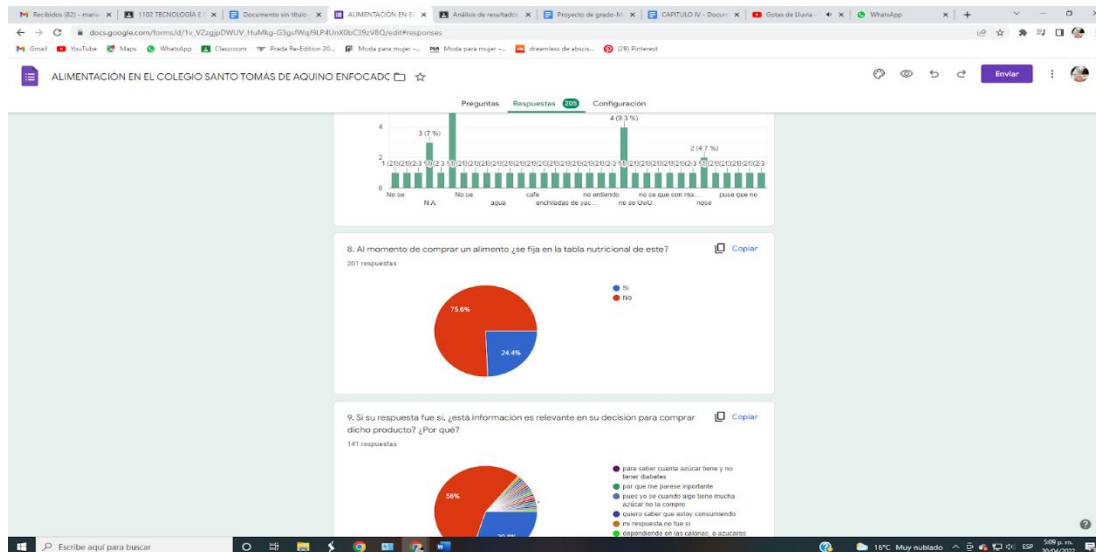
4.3 ¿Es de importancia para los estudiantes que los alimentos que consumen sean nutritivos para ellos?

Para solucionar la pregunta principal de esta parte del capítulo, se quería saber si los conceptos que se mencionan en el anterior subcapítulo son o pueden llegar a ser relevantes para los estudiantes al momento de comprar y/o consumir algún producto que sea ofrecido por la cafetería institucional del Colegio Santo Tomas de Aquino.

Teniendo en cuenta lo anterior, se aplicaron dos preguntas en la encuesta realizada, las cuales están fuertemente relacionadas con el objetivo del capítulo, siendo estas las preguntas 8 y 10 del formulario de Google.

Se comenzará con el análisis de la pregunta que se encuentra demarcada con el numeral 8 de la encuesta, la cual plantea: “Al momento de comprar un alimento ¿se fija en la tabla nutricional de este?”; La finalidad de esta interrogante era saber más concretamente si los conceptos del subtítulo anterior, se usan o se pueden llegar a aplicar en el caso de querer consumir algún producto de la cafetería institucional del colegio Santo Tomas de Aquino, además, este teniendo un énfasis especial en la tabla nutricional de los alimentos, los resultados se muestran a continuación:

Figura 5

Octava pregunta de la encuesta

Nota. Diagrama de circular de la pregunta número 8, gráfica elaborada por los investigadores en la herramienta Google Forms 2022.

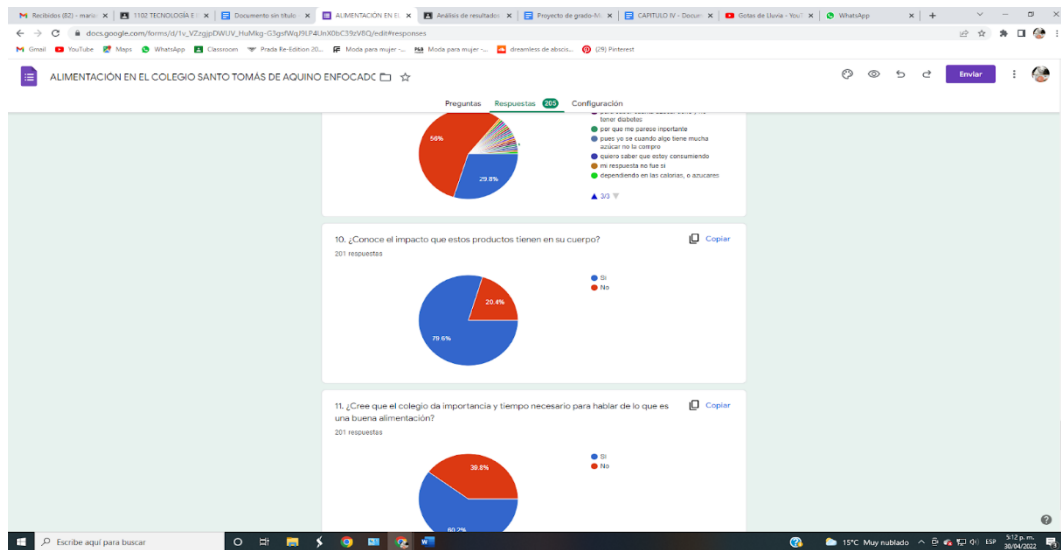
La anterior grafica nos muestra que un total de 152 estudiantes, los cuales están representados por un 75,6%, es decir más de la mitad de la población, no ven la necesidad ni relevancia de leer la tabla nutricional del producto en cuestión, por otro lado, el 24,4% de los encuestados, estos siendo 49 alumnos, si realizan la acción de leer el contenido nutricional de estos.

Con relación a lo anterior, se realizó la siguiente pregunta:” ¿Conoce el impacto que estos productos tienen en su cuerpo?”, siendo esta el interrogante número 10 del formulario de Google. A finalidad de dicha duda, era saber si los estudiantes de grado sexto y séptimo del colegio Santo Tomas de Aquino, teniendo en cuenta los conceptos previos, son conscientes de los daños que se

podrían llegar a presentar, al consumir algunos alimentos, en sus cuerpos. Los resultados son los siguientes:

Figura 6

Décima pregunta de la encuesta



Nota. Diagrama circular de la pregunta número 10, gráfica elaborada por los investigadores en la herramienta Google Forms 2022.

De la gráfica podemos observar que un 79,6% es decir 160 estudiantes encuestados, conocen el impacto que tienen algunos productos en su cuerpo, mientras que un total de 41 encuestados representados con un 20,4%, no poseen conocimiento de las afectaciones que se pueden llegar a presentar.

Esto nos indica que un alto número de encuestados conocen el por qué algunos productos podrían ser dañinos para su organismo, pero a su vez han demostrado al igual que si conociesen este impacto esto no afectaría en su decisión. Por eso la importancia que se le da a la pregunta de si un

alimento es nutritivo o no al momento de comprarlo pasa por desapercibida e ignorada por los estudiantes.

Para concluir, se nos demostró que a los estudiantes de grados sexto y séptimo en su gran mayoría en la pregunta número ocho señalaron no fijarse en los contenidos de la tabla nutricional mientras que en la pregunta número diez demostraron conocer el impacto de estos productos en su cuerpo.

4.4 ¿Tenemos el apoyo de la institución?

En esta parte del capítulo se tuvo la intención de conocer si los estudiantes sienten que pueden contar con un apoyo relevante, por parte de la institución educativa para tener buenos hábitos alimenticios; teniendo en cuenta esto, en la encuesta realizada se presentaron dos preguntas (pregunta 3 y 11 del formulario de Google), estas se encuentran fuertemente relacionadas a lo descrito previamente.

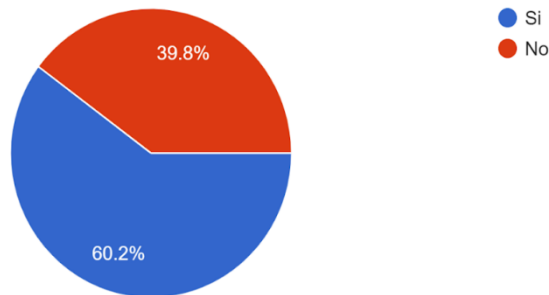
Para empezar la pregunta número 11, siendo esta, ¿Cree que el colegio da importancia y tiempo necesario para hablar de lo que es una buena alimentación?, la finalidad de realizar esta interrogante es conocer si los estudiantes de sexto y séptimo sienten que el colegio, Santo Tomas De Aquino, le da importancia a la nutrición de sus alumnos. Los resultados se muestran en la siguiente figura.

Figura 7

onceava pregunta de la encuesta

11. ¿Cree que el colegio da importancia y tiempo necesario para hablar de lo que es una buena alimentación?

201 respuestas



Nota. Diagrama de circular de la pregunta número 11, gráfica elaborada por los investigadores en la herramienta Google Forms 2022

De la anterior grafica podemos observar que el 60.2% de los encuestados, correspondiente a 121 estudiantes, si sienten un apoyo relevante por parte de la institución educativa con respecto a su alimentación y sensibilización por parte de la misma; Por otro lado podemos evidenciar que el 39.8% , este porcentaje sería equivalente a 80 alumnos, no evidencian lo mencionado previamente; Si bien este último porcentaje no es el más alto, si representa un alto número de estudiantes, para dichos alumnos se realizara el cumplimentó del tercer objetivo específico de la investigación el cual dice lo siguiente: ”Sensibilizar a los estudiantes acerca de los conocimientos adquiridos durante el proceso, por medio de campañas visuales”

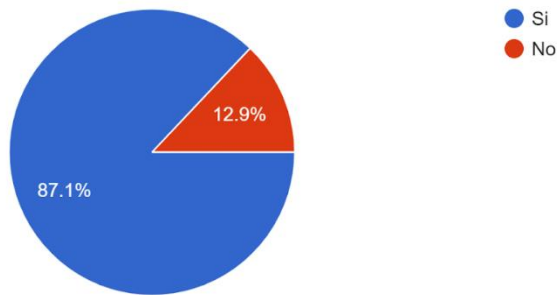
Directamente relacionada con lo anterior, tenemos la pregunta número 3 de la encuesta la cual dice: ¿Sí tuviera la oportunidad de comprar alimentos sanos los compraría? El propósito de realizar este cuestionamiento es ver si los estudiantes de nuestra población muestran un interés en

la comida saludable, si estos alimentos estuvieran en sus opciones al momento de consumir en la cafetería institucional. Los resultados de esta pregunta se muestran a continuación en la figura 8

Figura 8

Tercera pregunta de la encuesta

3. ¿Si tuviera la oportunidad de comprar alimentos sanos los compraría?
201 respuestas



Nota. Diagrama de circular de la pregunta número 3, gráfica elaborada por los investigadores en la herramienta Google Forms 2022.

De la figura número 8 podemos observar que un 87.1% de los encuestados, es decir 175 alumnos de nuestra población, estarían dispuestos a consumir alimentos que se consideran sanos, si se les ofrecieran estos tipos de opciones por parte de la institución educativa; Mientras que 26 estudiantes, un 12.9% de los encuestados no presentan interés en dichos alimentos.

Como conclusiones generales de este capítulo podemos decir que aunque hubo algunas dificultades, se logró obtener información de provecho y se logró conocer las opiniones y conocimiento de los estudiantes frente a un tema que es valioso e importante para conseguir así

nuestro análisis de resultados. Como investigadores agradecemos la participación y atención prestada por los estudiantes que fueron parte de nuestra muestra.

5 Capítulo 5. Conclusiones

Para empezar las conclusiones del presente proyecto, es necesario aclarar que después de haber analizado las respuestas, en el capítulo anterior, de nuestra población mediante la estadística descriptiva e inferencial, pudimos identificar los alimentos más consumidos en la cafetería institucional, además del aporte nutricional de estos.

Es pertinente aclarar que lo más importante para el desarrollo de esta metodología fue conocer las preferencias de los estudiantes de grado sextos y séptimos del colegio Santo Tomas de Aquino, en el año 2022, con lo anterior en mente y con base en las respuestas de la encuesta, podemos concluir que los alimentos más consumidos por los encuestados, son unos de los más nocivos para la salud de los estudiantes, siendo estos los dulces y las bebidas azucaradas (gaseosas), esto se debe a la gran cantidad de azúcar, aditivos, colorantes y acidulantes que poseen estos productos.

Además de esto, se quería conocer los saberes previos sobre alimentación que tuvieran los estudiantes; en relación a esto deducimos que, si bien se tienen cierto nivel de conocimiento con respecto al tema de la nutrición, no hay un claro manejo de estos conceptos al momento de ponerlos en práctica o al tener que usarlos para la elección de algún alimento que se ofrezca.

Antes de finalizar esta sección del trabajo, se quiere recalcar el hecho de que a medida que se realizaba la investigación se intentó contactar, en repetidas ocasiones y por distintos medios, con la nutrióloga institucional mas no se pudo lograr dicho contacto, ni tuvimos respuesta por parte de la institución sobre el tema.

Para finalizar se realizó la campaña de sensibilización por medio del poster de la parte inferior del capítulo, el cual se ubicó en las dos entradas de la cafetería, permitiendo una buena perspectiva de

estos; Las evidencias de esta campaña se encuentran como anexos (anexos 7.5, 7.6 y 7.7). Sumado a esto se desarrollaron charlas con los estudiantes de sexto y séptimo en función de exponer las conclusiones del presente trabajo, Las evidencias de este desarrollo se mostraron a jurados el día de la sustentación.

5.1 Poster de la campaña:



6 Referencias

Alexandra Guerrero, A. G. (2017). Conceptos basicos de nutricion[Diapositivas]..

https://www.uv.mx/personal/lbotello/files/2017/02/conceptos_basicos_de_nutricion-1.pdf

Alimentación y nutrición. (2018, 17 abril). Rincón de la Salud.

https://www.rincondelasalud.com/es-ES/articulos/nutricion_alimentacion-y-nutricion_72.html

Ander-Egg, A. E. (1997). DISEÑO METODOLOGICO. Blogger.

<http://tesismonograficos.blogspot.com/p/disenometodologico.html>

Anónimo, S.f ¿Cuáles son las causas y consecuencias que provoca una mala alimentación?/

<https://queondagye.com/cuales-son-las-causas-y-consecuencias-que-provoca-una-mala-alimentacion/>

Arce Jaramillo Fania(2015).Diagnóstico del servicio de alimentación escolar en el comedor escolar del colegio Saludcoop Sur I.E.D

<https://repository.urosario.edu.co/bitstream/handle/10336/12933/FANIA%20ARCE%20JARAMILLO-MAESTRIA%20ESTUDIOS%20SOCIALES-TRABAJO%20GRADO%20INTERVENCION%202015.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Ballen Sánchez Erika Julieth (2019).Representaciones sociales sobre alimentación saludable y consumo responsable frente a productos hipercalóricos de los estudiantes de grado octavo

del instituto san José de Loya

<https://repository.usta.edu.co/bitstream/handle/11634/18472/2019ErikaBallen1.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Bretel, D. (2020, 21 diciembre). ¿Cuáles son las causas del consumo de comida chatarra?

Oncosalud. <https://blog.oncosalud.pe/comida-chatarra-que-nos-lleva-a-consumirla-con-frecuencia>

Colombia, S. P. S. D. M. Y. (2020, 26 febrero). Colombia tendrá etiquetado nutricional en los alimentos envasados. Minsalud.

<https://www.minsalud.gov.co/Paginas/Colombia-tendra-etiquetado-nutricional-en-los-alimentos-ensados.aspx>

Dr. Cidón Madrigal (s.f.)

<http://www.inatacion.com/articulos/nutricion/nutricion1.html>

Germán, G., & Perfil, V. T. M. (2016). DISEÑO METODOLOGICO. Blogspot.

<http://tesisymonograficos.blogspot.com/p/disenometodologico.html>

Hernandez, A. H. (s. f.). i-Natación - Nutrición I: Conceptos y clasificación. i-natación.

Recuperado 24 de septiembre de 2021, de

<http://www.i-natacion.com/articulos/nutricion/nutricion1.html>

Hernández de la Torre, E., & González-Miguel, S. . (2020). Análisis de datos cualitativos a través del sistema de tablas y matrices en investigación educativa. *Revista Electrónica*

Interuniversitaria de Formación del Profesorado, 23(3).

<https://doi.org/10.6018/reifop.435021>

Julia Alvarez. (s. f.). Macronutrientes. fundaciondiabetes.org.

<https://www.fundaciondiabetes.org/infantil/202/macronutrientes#:~:text=Los%20MACRONUTRIENTES%20son%20aquellas%20sustancias,Grasas>

Lopategui, E. L. (2000). *EL CONCEPTO DE SALUD: Conceptos Básicos*- © 2000 Edgar

Lopategui. *El concepto de salud*.

<http://www.saludmed.com/Salud/CptSalud/CptSaCon.html>

MedlinePlus. (27 de febrero de 2008). Dieta balanceada. Funsepa. Recuperado de

<http://www.funsepa.net/medlineplus/spanish/ency/article/002449.htm>

Mesa, V. L. N. (2018, 2 marzo). *Evaluación de las prácticas alimentarias y la calidad*

nutricional de la ingesta dietaria en adolescentes del Colegio Distrital Toberín de Bogotá.

Repositorio Institucional - Pontificia Universidad Javeriana.

<https://repository.javeriana.edu.co/handle/10554/33654>

Ocampo, D. S. (2020, 22 septiembre). El enfoque mixto de investigación: algunas características.

Investigalia. <https://investigaliacr.com/investigacion/el-enfoque-mixto-de-investigacion/#:%7E:text=El>

OMS. (2020). Día Mundial de la Inocuidad de los Alimentos 2020. Organización Mundial de la Salud. <https://www.who.int/es/news-room/campaigns/world-food-safety-day/2020>

Orsi, A. (2016, 27 septiembre). *Significado de Vida saludable - Qué es, Definición Concepto*. De Significados.

<https://designificados.com/vida-saludable/#:%7E:text=Vida%20saludable%20es%20un%20concepto,una%20buena%20calidad%20de%20vida>

Osorio Murillo, Olga Amaya Rey, & María Consuelo del Pilar. (2009).

<https://repositorio.unal.edu.co/handle/unal/26302>. Revistas UN, 1–14.

Preguntas más frecuentes. (s. f.). Organización Mundial de la Salud.

Recuperado 23 de septiembre de 2021, de

<https://www.who.int/es/about/frequently-asked-question>

Rojas Infante Diana Milena (2011), Percepción de alimentación saludable, hábitos alimentarios estado nutricional y práctica de actividad física en población de 9-11 años del colegio 7 Cedit Ciudad Bolívar, Bogotá.

<https://repository.javeriana.edu.co/bitstream/handle/10554/8771/tesis704.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Rojas. (s. f.). Vista de Matriz de consistencia metodológica | Ciencia Huasteca Boletín Científico de la Escuela Superior de Huejutla. Ciencia Huasteca Boletín Científico de la Escuela Superior de Huejutla. Recuperado 19 de agosto de 2021, de

<https://repository.uaeh.edu.mx/revistas/index.php/huejutla/article/view/318/4703>

Tashakkori Y Teddlie, T. T. (2020, 22 septiembre). El enfoque mixto de investigación: algunas características. Investigalia.

<https://investigaliacr.com/investigacion/el-enfoque-mixto-de-investigacion/>

Uwe Flick, U. W. (2020, 22 septiembre). El enfoque mixto de investigación: algunas características. Investigalia.

<https://investigaliacr.com/investigacion/el-enfoque-mixto-de-investigacion/>

7 Anexos

7.1 Matriz de Antecedentes

Autores (poner los apellidos)	Año	Nombre de la investigación	Objetivo general	Metodología	Conclusiones principales	Cibergrafía
Rojas Infante	2011	Percepción de alimentación saludable, hábitos alimentarios estado nutricional y práctica de	Determinar los hábitos alimentarios, el estado nutricional, los niveles de actividad física, y la	Se realizó por medio de una entrevista personalizada, aplicando una encuesta de tipo semi-	El estado de nutrición de los niños entre 9-11 años del Colegio CEDID Ciudad Bolívar, Bogotá , se encontró asociado al	https://repository.javeriana.edu.co/bitstream/handle/10554/8771/tesis704.pdf?sequence=1&isAllowed=y

		<p>actividad física en población de 9-11 años del colegio Cedit Ciudad Bolíva, Bogotá</p>	<p>percepción de alimentación saludable, en el grupo de escolares de 9-11 años del Colegio CEDID Ciudad Bolívar, Bogotá</p>	<p>estructurada dirigida a los niños entre las edades de 9-11 años estudiantes del Colegio CEDID Ciudad Bolívar, sede D Santa Rosita. Este método permite una comunicación directa, por el cual el entrevistado da respuesta a</p>	<p>consumo de frutas, y no alimentos como carnes,, huevos, verduras, comidas rápidas y snack</p>	
--	--	---	---	--	--	--

				<p>preguntas previamente establecidas por el investigador además proporcionada una buena calidad de la información.</p> <p>En un primer momento se realizó una prueba del instrumento de recolección de información con 5</p>		
--	--	--	--	---	--	--

				niños, con las mismas características socioeconómicas y demográficas de la muestra		
Osorio Murillo, Amaya Rey, María Del Consuelo	2011	La alimentación de los adolescentes: el lugar y la compañía determinan las	Presentar los significados de la alimentación y las prácticas relacionadas de un grupo de adolescentes	Estudio con abordaje cualitativo de tipo exploratorio, orientado por la hermenéutica dialéctica, utilizando como	El estado nutricional de los niños entre 9-11 años del Colegio CEDID Ciudad Bolívar, Bogotá no se encuentra relacionado con el	https://www.redalyc.org/pdf/741/74120733007.pdf

		prácticas alimentarias	escolarizados del colegio Nuestra Señora de Guadalupe, Cali, Colombia.	técnica el análisis de contenido. Se tuvieron en cuenta los espacios familiares, escolares y de la calle, donde los adolescentes interactúan con sus pares o amigos	tiempo dedicado a ver televisión	
Holguin Melo	2018	Alimentación en estudiantes :en condición de migración estudiantil	Analizar la forma en la que los significados sobre la alimentación se transforman con	Para el desarrollo de este proyecto se llevó a cabo la metodología Design Thinking,	Deben existir incentivos para crear mayores motivaciones dentro del proceso	https://repositorio.uniandes.edu.co/handle/1992/40503

		<p>interna en Bogotá</p>	<p>las experiencias de los estudiantes en las etapas de migración estudiantil.</p> <ul style="list-style-type: none"> •Identificar cómo influyen las relaciones sociales en la alimentación. •Analizar como las prácticas, hábitos, conductas y patrones alimenticios se 	<p>para esto a continuación, la metodología de innovación de Beckman y Barry describe las etapas que consisten en Descubrir, interpretar, delimitar y proponer.</p>	<p>de aprender a cocinar y alimentarse.</p> <p>Se debe facilitar el desarrollo de las actividades expuestas en el servicio a tal punto de que el usuario pueda desarrollarlas cómodamente.</p> <p>El servicio debe ser dinámico y poder adaptarse a</p>	
--	--	--------------------------	--	---	---	--

			<p>transforman con el tiempo.</p> <ul style="list-style-type: none"> •Entender las motivaciones e intereses que tienen los estudiantes sobre su alimentación en cada etapa de la migración estudiantil 		<p>las necesidades propias de los usuarios.</p> <p>Debe ser específico con el paso a paso de las actividades o retos expuestos.</p> <p>Determinar los hábitos alimenticios, el estado nutricional, los niveles de actividad física, y la percepción de</p>	
--	--	--	---	--	--	--

					<p>alimentación saludable, en el grupo de escolares de 9-11 años del Colegio CEDID</p> <p>Determinar la asociación entre estado nutricional y hábitos alimentarios en la población estudiantil</p>	
--	--	--	--	--	--	--

					<p>Describir la percepción de alimentación saludable, y factores relacionados con el consumo de alimentos y características sociales de las familias.</p>	
Ballen Sanchez	2018	Representacion es sociales		Inicialmente los estudiantes se		https://repository.usta.edu.co/bitstream/

		<p>sobre alimentación saludable y consumo responsable frente a productos hipercalóricos de los estudiantes de grado grado octavo del instituto san jose de loya</p>	<p>Presentar los significados de la alimentación y las prácticas relacionadas de un grupo de adolescentes escolarizados del colegio Nuestra Señora de Guadalupe, de Cali, Colombia.</p>	<p>encuentran organizados por filas. Luego se les da a conocer los objetivos del encuentro.</p> <p>Seguido de esto, se proyecta una presentación de Power Point con información sobre las recomendaciones que deben tener</p>	<p>El presente trabajo contribuyó con los cambios al programa “TIENDA ESCOLAR SALUDABLE” de la Institución, capacitando a los estudiantes sobre alimentación saludable y consumo responsable frente</p>	<p>m/handle/11634/18472/2019ErikaBall en1.pdf?sequence=1&isAllowed=y</p>
--	--	---	---	---	---	--

			<p>Analizar la forma en la que los significados sobre la alimentación se transforman con las experiencias de los estudiantes en las etapas de migración estudiantil.</p> <p>•Identificar cómo influyen las relaciones sociales en la alimentación.</p>	<p>los estudiantes a la hora de alimentarse. Se realiza una analogía con el siguiente dicho: “desayunar como rey, almorzar como príncipe, y cenar como mendigo”. Esto con la intención de dar a conocer la</p>	<p>a productos hipercalóricos, a través del desarrollo de actividades pedagógicas teórico-prácticas. Se promocio el consumo de una alimentación completa, equilibrada y variada con los productos de la</p>	
--	--	--	--	--	---	--

			<ul style="list-style-type: none"> •Analizar como las prácticas, hábitos, conductas y patrones alimenticios se transforman con el tiempo. •Entender las motivaciones e intereses que tienen los estudiantes sobre su alimentación en cada etapa de la 	<p>importancia de la cantidad y calidad de alimentos que se recomienda tener. Después, se proyecta el primer video con una duración de 2 minutos:</p> <p>¿Cuántas veces al día se recomienda comer? Para dar</p>	<p>tienda escolar a los estudiantes, de manera que se generen buenos hábitos alimenticios, y se contribuye al mejoramiento de salud en general de los mismos. No obstante, se logró implementar una Jornada deportiva,</p>	
--	--	--	---	--	--	--

			<p>migración estudiantil.</p> <p>Identificar las Representaciones Sociales que tienen los estudiantes de grado octavo del Instituto San Ignacio de Loyola, sobre alimentación saludable y</p>	<p>secuencia al tema. En este video una especialista, indica la cantidad de veces que se debe comer al día, las recomendaciones entre una y otra, la calidad de los mismos. Así como la importancia de</p>	<p>dirigida por un profesional de recreación y deporte, (de forma mensual).</p>	
--	--	--	---	--	---	--

			<p>consumo responsable frente a productos hipercalóricos.</p>	<p>variar e incluir distintos tipos de alimentos.</p> <p>Terminado el video, se da un espacio de 15 minutos para que los participantes puedan dar a conocer sus preguntas e inquietudes</p>		
--	--	--	---	---	--	--

FANDIÑO CASTELLANO S	2017	Evaluación de las prácticas alimentarias y la calidad nutricional de la ingesta dietaria en adolescentes del Colegio Distrital Toberín de Bogotá	Evaluar las prácticas alimentarias y la calidad nutricional del desayuno consumido por medio del índice de alimentación saludable, en adolescentes del Colegio Distrital Toberín durante el	Metodología, fue un estudio descriptivo transversal, con población estudio de 83 adolescentes (71% mujeres y 29% hombres), con un rango de edad de 14 a 17 años. Se evaluaron tres componentes: consumo de	El consumo de alimentos reportados por recordatorios de 24 horas y frecuencia de consumo, reportan una baja ingesta diaria de frutas y verduras (14% y 12% respectivamente). Podría estar relacionado con el	https://repository.javeriana.edu.co/bitstream/handle/10554/33654/FandinoCastellanosLinaMarias2017.pdf?sequence=2&isAllowed=y
----------------------------	------	--	---	--	--	---

			<p>primer semestre del 2017.</p>	<p>alimentos (usando conjuntamente una frecuencia de consumo de tipo cualitativo y dos recordatorios de 24 horas de múltiples pasos), prácticas alimentarias (por medio de cinco preguntas realizadas en el cuestionario de frecuencia de consumo) y calidad</p>	<p>déficit de fibra, vitamina A y vitamina E, según el porcentaje de adecuación realizado. Adicionalmente, la ingesta calórica y de micronutrientes se encuentra deficiente, debido al bajo consumo de alimentos proveedores de estos, como frutas</p>	
--	--	--	----------------------------------	--	--	--

				<p>nutricional (realizada mediante el Índice de Alimentación Saludable).</p>	<p>y verduras. A su vez, el consumo de macronutrientes se encuentra deficiente según los requerimientos para el grupo de edad, pero dentro de los valores AMDR.</p>	
<p>Arce Jaramillo, Fania</p>	<p>2016</p>	<p>Diagnóstico del servicio de alimentación escolar en el comedor</p>	<p>Consistió en el diagnóstico del Proyecto de Alimentación Escolar de la</p>	<p>Metodología mixta empleando encuestas y entrevistas semiestructuradas</p>	<p>Diagnosticar el Proyecto de Alimentación Escolar de la</p>	<p>https://repository.urosario.edu.co/bitstream/handle/10336/12933/FANIA%20ARCE%20JARA</p>

		<p>escolar del colegio Saludcoop Sur I.E.D</p>	<p>Secretaría de Educación de Bogotá desde el caso del Comedor Escolar del colegio Saludcoop Sur</p>	<p>a los actores que hacen parte del servicio, obteniendo datos estadísticos descriptivos e interpretaciones personales, además del análisis documental. Se identificó que el Proyecto de Alimentación Escolar del</p>	<p>ciudad de Bogotá D.C., implementado en el Servicio de Comedor Escolar del Colegio Saludcoop para identificar las condiciones generales del servicio, bajo los términos del enfoque diferencial.</p>	<p>MILLO- MAESTRIA%20E STUDIOS%20SO CIALES- TRABAJO%20GR ADO%20INTERV ENCION%202015 .pdf?sequence=1& isAllowed=y</p>
--	--	--	--	--	--	--

				<p>Distrito, no genera una distinción tal como lo indica la normatividad vigente sobre el tipo de atención requerida. Para las condiciones diferenciales, la atención es de tipo única pues al proyecto se le imposibilita</p>	<p>Caracterizar la población estudiantil que beneficiaria el servicio de alimentación escolar del Comedor Escolar del Colegio Saludcoop de la localidad de Kennedy de la</p>	
--	--	--	--	--	--	--

				<p>identificar y atender las particularidades de la población escolar pues la logística del operador, no contempla la posibilidad de preparaciones diferenciales.</p>	<p>ciudad de Bogotá D.C.</p> <p>Describir el marco normativo e institucional del Proyecto de Alimentación Escolar de Bogotá D.C.</p>	
--	--	--	--	---	--	--

<p>Becerra Bulla, Pinzón Villate, Vargas Zarate.</p>	<p>2015</p>	<p>Prácticas alimentarias de un grupo de estudiantes universitarios y las dificultades percibidas para realizar una alimentación saludable</p>	<p>Determinar el estado nutricional mediante IMC y circunferencia de cintura de los estudiantes que cursaron la asignatura electiva Estilos de vida saludable durante el segundo semestre de 2010 y el primer semestre de 2012,</p>	<p>El estudio fue de tipo observacional, descriptivo y de carácter transversal. Se realizó valoración antropométrica y mediante un cuestionario de frecuencia se determinó el consumo de alimentos</p>	<p>Según demuestra la medicina basada en la evidencia, los habitantes de la región mediterránea, a través de los siglos lograron configurar un estilo de vida y uno de los modelos alimentarios más saludable de los, hasta ahora, conocidos.</p>	<p>https://www.redalyc.org/pdf/5763/576363525013.pdf</p>
--	-------------	--	---	--	---	--

			<p>pertenecientes a diferentes carreras de la Universidad Nacional de Colombia. De igual forma, determinar las prácticas alimentarias e identificar las dificultades percibidas para realizar una alimentación saludable en los</p>		<p>Actualmente el patrón de alimentación tradicional mediterráneo ha sufrido cambios importantes acercándose este modelo al de los países del norte. Uno de los mayores cambios que se han producido ha sido el de la</p>	
--	--	--	---	--	---	--

			<p>estudiantes que cursaron la asignatura electiva.</p>		<p>disminución progresiva del porcentaje de energía aportado por los carbohidratos y el incremento de la energía aportado por la grasa, especialmente de origen animal.</p> <p>Hoy en día la tradicional dieta Mediterránea es reconocida y</p>	
--	--	--	---	--	---	--

					<p>valorada por todo el mundo por sus demostrados beneficios sobre la salud y la enfermedad.</p> <p>Actualmente se está llevando a cabo un estudio de intervención nutricional en prevención primaria, con la finalidad de esclarecer el</p>	
--	--	--	--	--	--	--

					<p>posible papel protector de la dieta mediterránea tradicional sobre la enfermedad cardiovascular. Ello es imprescindible para poder afirmar definitivamente que este patrón dietético es el responsable o no de la baja mortalidad de las</p>	
--	--	--	--	--	---	--

					poblaciones mediterráneas.	
Guido Vélez	2011	Funfood, experiencias para crear hábitos saludables de alimentación en los niños	Generar un diseño que contribuya a la adecuada nutrición de los niños de 3 a 6 años, de modo que estos, mediante la vivencia de experiencias, logren adquirir hábitos saludables	Se implementaron métodos, en donde la educación experiencial actúa como una efectiva estrategia cuando utiliza la participación activa del educando. Esta apunta no a enseñar	Al igual que en otros estudios, queda demostrado que una intervención educativa participativa, con uso de TIC y de corta duración en profesores y alumnos de prebásica y básica,	https://repository.javeriana.edu.co/handle/10554/13846

			<p>de alimentación, haciendo del momento de comer algo diferente, atractivo y saludable</p>	<p>conceptos, habilidades y valores, sino a ofrecer oportunidades individuales para interiorizar ideas que provienen de la experiencia</p>	<p>puede producir cambios positivos en el estado nutricional, mejorando significativamente el conoci- miento y consumo de alimentos saludables y disminuyendo el consumo de alimentos no saludables, lo que no sucede en el</p>	
--	--	--	--	---	---	--

					grupo control. Sin embargo, queda pendiente una estrategia de cómo implicar a los padres en esta tarea.	
Osorio Murillo y Amaya Rey	2010	Panorama de prácticas de alimentación de adolescentes escolarizados	Evaluar las prácticas e influencias de la alimentación de adolescentes escolarizados.	Estudio descriptivo transversal, con una muestra de 201 adolescentes, a los cuales se les valoró ingesta de	No hay una distribución adecuada de los alimentos durante el día. Las emociones afectan	https://repositorio.unal.edu.co/handle/unal/26302

			<p>Métodos. Estudio descriptivo transversal, con una muestra de 201 adolescentes, a los cuales se les valoró ingesta de alimentos, riesgos de trastornos de la conducta alimentaria, circunstancias de la alimentación, influencias de familiares, amigos, colegio y medios de comunicación.</p>	<p>alimentos, riesgos de trastornos de la conducta alimentaria, circunstancias de la alimentación, influencias de familiares, amigos, colegio y medios de comunicación.</p>	<p>a los consumos de alimentos; la familia y los medios de comunicación ejercen gran influencia en la alimentación de los adolescentes.</p>	
--	--	--	--	---	---	--

			colegio y medios de comunicación.			
--	--	--	-----------------------------------	--	--	--

7.2 Matriz de categorización

Pregunta problematizadora	Objetivo General – Específicos	Categoría	Definición Conceptual	Subcategoría	Eje de análisis	Fuentes Primarias / secundarias
---------------------------	--------------------------------	-----------	-----------------------	--------------	-----------------	---------------------------------

<p>¿Los alimentos ofrecidos por la cafetería del Colegio Santo Tomás de Aquino aporta a la nutrición de los estudiantes de los grados sexto y séptimo?</p>	<p>Objetivo general</p> <p>Identificar el aporte nutricional de los alimentos que se venden en la cafetería institucional para poder generar unas</p>	<p>Alimentación</p>	<p>Según la Facultad de Ciencias de la UNED, “es el acto de proporcionar al cuerpo alimentos e ingerirlos. Es un proceso consciente y voluntario. La calidad de la alimentación depende principalmente de factores económicos y culturales”. (Facultad de</p>	<p>Alimentación Saludable</p>	<p>Se da uso de este término en la investigación con el fin de clasificar los alimentos que sean saludables de los que no y ver su aporte nutricional</p>	<p>S</p>
--	---	---------------------	--	-------------------------------	---	----------

	<p>campañas de sensibilización.</p> <p>Objetivos específicos</p> <p>Reconocer y clasificar los tipos de alimentos que se venden en la cafetería respecto a su</p>		<p>ciencias de la UNED,s.f);</p> <p>También se tiene el concepto que nos brinda el Dr. Cidón Madrigal el cual dice: “la alimentación es un proceso consciente, voluntario y por lo tanto educable; por el contrario, la nutrición es involuntaria, inconsciente y no</p>			
--	---	--	--	--	--	--

	<p>valor nutricional.</p> <p>Establecer, por medio de encuestas, las preferencias alimenticias de los estudiantes de sexto y séptimo del Colegio Santo Tomás de Aquino</p>		<p>educable, puesto que depende de procesos corporales tales como la digestión, la absorción o el transporte de los nutrientes contenidos en los alimentos a los tejidos.” (Dr. Cidón Madrigal,2006).</p>			
--	--	--	---	--	--	--

	<p>respecto a los alimentos ofrecidos en la cafetería institucional. Sensibilizar a los estudiantes acerca de los conocimientos adquiridos durante el proceso, por medio de</p>	<p>Nutrición</p>	<p>Para la licenciada en nutrición Alexandra Guerrero, lo define como la " Es el proceso mediante el cual el cuerpo aprovecha los alimentos ingeridos. Implica digestión, absorción, asimilación y excreción "(Lic.Alexandra Guerrero,2017,p.6). Otra visión puede</p>	<p>Aporte nutricional</p>	<p>Este término es usado principalmente en el proyecto para investigar e informar con propuestas de sensibilización los nutrientes que se encuentran en los productos que se venden.</p>	<p>S</p>
--	---	------------------	--	---------------------------	--	----------

	<p>campañas visuales.</p>		<p>ser la que da la OMS siendo esta, “la nutrición es la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo. Una buena nutrición, entendida como una dieta suficiente y equilibrada combinada con el ejercicio físico regular, es un</p>			
--	---------------------------	--	---	--	--	--

			elemento fundamental para mantener una vida saludable”(OMS,s.f)			
--	--	--	--	--	--	--

		Salud	Según la OMS “La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades” (OMS, 1946). Por otro lado Alessandro Seppilli define como "una condición de equilibrio funcional,	Saludable y comida saludable	Este término se utilizó en el proyecto con el fin de informar si un alimento es beneficioso o perjudicial para la salud	P
--	--	-------	--	------------------------------	---	---

			tanto mental como físico, conducente a una integración dinámica del individuo en su ambiente natural y social"(Alessandro Seppilli, 1971).			
--	--	--	--	--	--	--

7.3 Matriz de fuentes

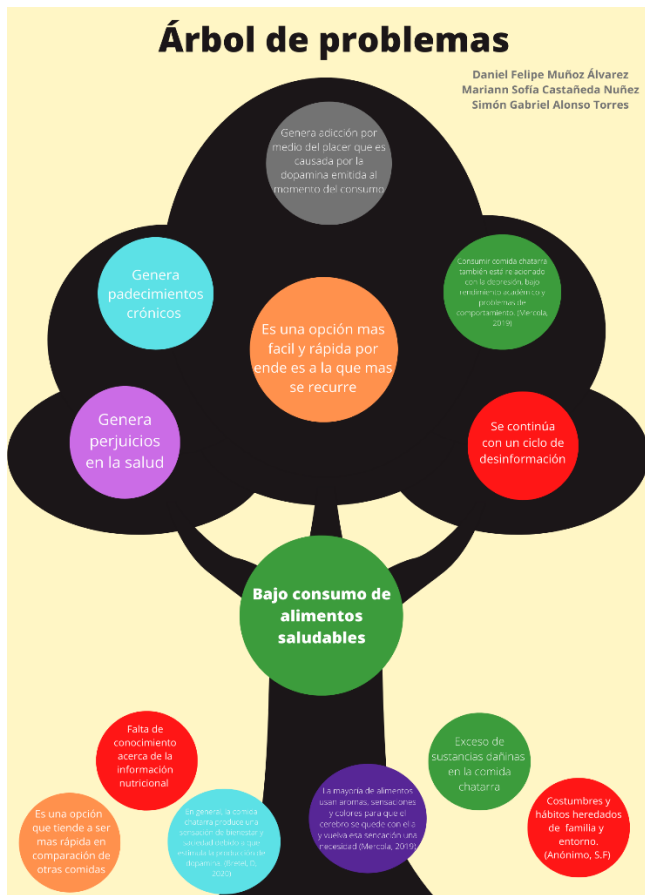
Matriz de fuentes

Autor	Nombre del texto	Referencia	Categoría	Primaria	Secundaria
Fraternidad-Muprespa	Alimentación y nutrición	Alimentación y nutrición. (2018, 17 abril). Rincón de la Salud. https://www.rincondelasalud.com/es-ES/articulos/nutricion_alimentacion-y-nutricion_72.html	Alimentación		X

Dr. Cidón Madrigal	Nutrición: Conceptos y clasificación	Dr. Cidón Madrigal (s.f.). http://www.i-natacion.com/articulos/nutricion/nutricion1.html	Alimentación		X
A. Hernández	Nutrición: Conceptos y clasificación	Hernandez, A. H. (s. f.). i-Natación - Nutrición I: Conceptos y clasificación. i-natacion. Recuperado 24 de septiembre de 2021, de http://www.i-natacion.com/articulos/nutricion/nutricion1.html	Nutrición		X
LIC. NUT. Alexandra A Guerrero	Conceptos básicos de nutrición	Alexandra Guerrero, A. G. (2017). Conseptos basicos de nutricion [Diapositivas]. www.uv.mx. https://www.uv.mx/personal/lbotello/files/2017/02/conceptos_basicos_de_nutricion-1.pdf	Nutrición	X	
Organización Mundial de la Salud	Preguntas más frecuentes- ¿Cómo define la	Preguntas más frecuentes. (s. f.). Organización Mundial de la Salud. Recuperado 23 de septiembre de 2021, de https://www.who.int/es/about/frequently-asked-questions	Salud	X	

	OMS la salud?				
Edgar Lopategui	Conceptos Básicos Preliminares	Lopategui, E. L. (2000). EL CONCEPTO DE SALUD: Conceptos Básicos- © 2000 Edgar Lopategui. El concepto de salud. http://www.saludmed.com/Salud/CptSalud/CptSaCon.html	Salud		X

7.4 Árbol de problemas



7.5 Evidencia de la campaña número 1



7.7 Evidencia de la campaña número 2



7.8 Evidencia de la campaña número 3

