**Consumo de alimentos en la tienda escolar “Sanucal”**

**11-2**

***AUTORES***

*Luisa Fernanda Gómez García*

*Valentina Gómez Gómez*

*Johan Mauricio Riaño Patiño*

*Robinson Gómez Flórez*

*Johnny Alexis Martínez García*

1. **Introducción**

En la Institución Educativa Alfonso Upegui Orozco se encuentra La tienda Escolar “Sanucal” en la cual por medio de una investigación nos hemos dado cuenta de cuáles son los productos de mayor consumo por los estudiantes y docentes, llevando un registro que nos permitió analizar la situación.

Para el registro utilizamos encuestas, seguimiento en la tienda escolar y obtuvimos algunos resultados como es su hábito alimenticio que nos permitieron generar algunas recomendaciones a l tienda escolar y la institución educativa en pro de mejorar el servicio y los alimentos que se distribuyen

1. **Objetivos**
	1. **Objetivo general:**
* Analizar el consumo diario de los productos de la tienda escolar, por parte de los estudiantes para saber cuáles son sus preferencias a la hora de comprar sus alimentos.
	1. **Objetivo específico:**
* Analizar por qué los estudiantes escogen determinados tipos de alimentos mediante la aplicación de entrevistas.

**Marco Teórico:** El proyecto de investigación “tienda sanucal” tiene como principal objetivo analizar por medio de investigaciones el consumo de los productos en la institución por parte de los estudiantes.

**3.1 Definición:** La Tienda Escolar se constituye como una excelente opción al momento de preferir comidas ligeras y rápidas. Se encuentra dirigida por personas siempre dispuestas a brindar la mejor atención y cuenta con una gran variedad de alimentos para todos los gustos. Adicionalmente, presta el servicio de copiado y venta de material de papelería.

Para de esta manera determinar en que se basan para comprar sus alimentos y si son conscientes del tipo de alimento que seleccionan a la hora de elegir productos sanos o por el contrario no se preocupan por su salud si no con lo que puedan saciar su hambre. ADA (1996)[[1]](#footnote-1) Se menciona que “educación nutricional” no significa lo mismo para todos los que se dedican profesionalmente a la nutrición. Es fundamental distinguir entre la educación sobre la nutrición orientada a la acción, que está centrada en las prácticas y se ha definido como una serie de actividades de aprendizaje cuyo objeto es facilitar la adopción voluntaria de comportamientos alimentarios y de otro tipo relacionados con la nutrición que fomentan la salud y el bienestar.

**3.2 Antecedentes**: En algunas escuelas suelen transmitirse por medio de las mercancías de los vendedores de alimentos, las prácticas de lavados de manos, las comidas escolares, los refrigerios que traen de casa, los huertos escolares, así como por medio de las actividades llevadas en las aulas. El gobierno podría esforzarse por crear un entorno propicio, por ejemplo fijando normas para que las comidas escolares sean sanas, insistiendo en que la información y el etiquetado sean precisos e imponiendo restricciones a la publicidad de alimentos destinados a los niños.

1. **Metodología**
	1. **Idea de investigación:** La idea de investigación surge como una actividad propuesta en clase que nos dio la oportunidad de investigar sobre un tema que nos llamara la atención. Decidimos enfocarnos en la tienda escolar “Sanucal” para analizar el consumo diario de los productos por parte de los estudiantes para conocer sus preferencias a la hora de consumir sus alimentos; Además, nos interesa luego, generar recomendaciones a la tienda escolar frente a los productos que ofrece.
	2. **Diagnóstico:** Actualmente en la institución no se ha elaborado ninguna investigación relacionada con nuestra idea de investigación y no se ha observado ninguna estrategia por parte de las directivas para hacer un seguimiento y un control a los productos de la tienda escolar.
	3. **Pronóstico:** Los productos de mayor consumo en la tienda escolar con base en nuestras observaciones son: Los Panzerotis, La Arepa Con Salchichón, El Palo De Queso, Las Empanadas y la Big cola.
	4. **Cronograma de actividades:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Primer periodo** | Idea de investigaciónObjetivosDiagnóstico y pronóstico |
| **Segundo Periodo** | Construcción del marco teórico y diseño de los instrumentos de recolección de información |
| **Tercer periodo** | Ejecución de las actividadesSistematización y análisis de la información |
| **Cuarto Periodo** | Redacción del informe finalSocialización de los resultados en la Feria de la ciencia institucional |

1. **Resultados y análisis:**

De acuerdo con las encuestas realizadas al azar nos dimos cuenta que los estudiantes no tienen idea de lo que comen y cómo puede afectar ello a su cuerpo, ya que lo único que les interesa es saciar su apetito sin importar que riesgos puede traer los productos para su salud, al consumir alimentos como el panzerotti, arepa con salchichón, entre otros los cuales suman muchas calorías, sal, azúcar y grasas para nuestro organismo, son alimentos que contienen pocos nutrientes para nuestro cuerpo, si nuestra alimentación solo se basa en comida chatarra los resultados para nuestra salud serian realmente peligrosos, cuando comemos en cantidades grandes y no balanceamos el consumo de los alimentos podemos tener estas complicaciones:

* Aumento de peso y posibilidad de desarrollar obesidad
* Colesterol malo alto
* Riesgo de enfermedades cardiovasculares
* Deficiencia cardiaca
* Resistencia de la insulina.

Comer estos alimentos no solo trae problemas digestivos y de salud sino también puede causar terribles enfermedades a lo largo de la vida, este consumo excesivo está causando incremento de sobrepeso, obesidad y otras enfermedades como la hipertensión arterial, entre otros, si en realidad la gente fuera consiente de los alimentos que consumen entenderían el porqué del aumento de la obesidad y la cantidad de enfermedades que trae consigo.

Ante las consecuencias anteriores podríamos evitarlo comiendo balanceadamente una variedad de alimentos, consumir sales, azucares, grasas en pocas cantidades y tener una buena dieta con minerales y proteínas que el cuerpo necesita, la influencia alimentaria frente al consumo de alimentos es muy importante desarrollarla ya que esto ayuda a mejorar nuestra calidad de vida, por todo lo anterior es de vital importancia que los estudiantes se den de cuenta y se informen que consecuencias trae comer comida chatarra y se concienticen de los riesgos.

En la Tabla 2 se pueden apreciar los alimentos que están a la venta en la tienda escolar, pero con la variable del consumo que se hace durante una semana, esto nos permitió observar la gran cantidad de comida chatarra y gaseosas que es consumida por lo estudiantes.

**Tabla 2. Consumo de alimentos semana 1 al 5 de Septiembre}**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Descanso | Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
| 1 20’ | Arepa con salchichónBig colaPalito de queso PanzerotiPaletaEmpanadaBig colaPapas Arepa con salchichónArepa con carnePoolGalletasPaletaBombom bumArepa de quesoBig colaPalito de quesoTodo ricoPanzeroti Arepa con salchichónArepa con carneBig cola paleta Palitopaleta | Big colaArepa con salchichón papasPalito Papas Arepa con carneEmpanada panzerotiGalletasPalitoPastel de polloPaletaPastel de polloPostobonBig colaPapasArepa con salchichónTodo rico | Paleta PalitoBig colaPanzerotiPalito de quesoBig colaArepa con salchichónArepa con salchichónPoolGalletasEmpanadaTodo ricoPapas limónArepa con carnePlatanitosPastelPostobonArepa con salchichónArepa con carneBolisPaleta | PanzerotiBig colaPapasTampicoMaltaPapa rellenaPoolTampicoEmpanadaArepa con salchichónArepa con carnePalito de quesoPostobonBig colaPapasBombomYogurtPanzerotiHitPalito de quesoArepa con chorizoPapa rellenaEmpanadaPapasBig colaTampicoTodo rico | EmpanadaPanzerotiPasa bocasYogurtMr teaChees tresArepa con salchichónBig colaBom bomGalletasEmpanadaPalito de quesoPaletaArepa con salchichónBig colaArepa de quesoTodo ricoPostobonPanzerotiArepa con chorizoTampicoArepa con polloBig colaArepa con salchichon |
| 210’ | Arepa con carnePaletapapasArepa con salchichónTampicoGaseosa 500PapasChees tresPlatanosPony maltaBombomArepa con carnePapapaleta | Big colaArepa de huevoEmpanadasBig colaEmpanadaPapasBig colaPostobonPaletaArepa con salchichónArepa con carne | Arepa con salchichónBig colaTampicoMaltaArepa con carnepanzerotiYogurtBombomBig colaEmpanadaPapas limónBon yourtArepa con polloBig colaBig colapanzeroti | Papas super ricasPony maltaTampicoPapa rellenaPostobonFestivalArepa con carneArepa con salchichónEmpanadaBombomPasteltrululu | Arepa con salchichónTampicoBig colaFestival EmpanadaArepa con carne PanzerotiBig colaPastelArepa con salchichónPastelPapa rellenaBon yourt  |

Simultáneamente al seguimiento realizado durante la semana a los productos consumidos, se realizó una grabación para conocer el porqué de la elección de los productos consumidos por algunos de los estudiantes. Los resultados se muestran en la Tabla 3, y las preguntas realizadas fueron:

**Grabación:**

1. Nombre, grado
2. Mencione que productos compro
3. Porque eligió esos productos y no otros
4. ¿Qué efectos puede tener el consumo de esos productos sobre su salud?

 **Tabla 3. Entrevistas al azar**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Grabaciones | Grado | Mencione que productos compró | ¿Por qué eligió estos productos y no otros? | ¿Qué efectos puede tener el consumo de esos productos sobre su salud? |
| E1 | 7°2 | Chitos | Porque le gustan | No para nada. |
| E2 | 8°1 | Panzeroti | Porque le gustan | Tienen mucha grasa |
| E3 | 9°2 | Palo de queso | Porque le gustan | No tiene ni idea |
| E4 | 9°2 | Empanada | Por su sabor | Grasa y harinas en exceso  |
| E5 | 11°2 | Arepa con carne y Tampico | Por qué le gustan | No  |
| E6 | 6°2 | Fresas con helado, papitas y gaseosa | Porque le llamaron la atención  | No  |
| E7 | 6.3 | Panzeroti | Porque tenía hambre | No |
| E8 | 6.2 | Arepa con salchichón | Por qué no me alcanzaba más la plata | No |
| E9 | 11°2 | Hit y un palito de queso | Por qué me gustan estos  | No |
| E10 | 11°2 | Arepa con salchichón y gaseosa | Por qué me gustan  | No |
| E11 | 11° | Panzeroti y Tampico  | Estaba acabadito de hacer, porque es rico aunque está un poco caro | Engordarme |
| E12 | 6°3 | Papitas y gaseosa | Por qué me gustan | No |
| E13 | 6°3 | Paleta y gaseosa | Por qué me gustan | No |

Como se puede apreciar en la tabla 3, los 13 estudiantes entrevistados, no tienen ni idea de los efectos que tienen el consumo de estos alimentos sobre su salud y su cuerpo, solo E11 habla sobre “engordarse”.

1. **Conclusiones y Recomendaciones**:

Con base en los resultados podemos concluir que los estudiantes de la I. E. Alfonso Upegui Orozco, no tienen conciencia sobre lo que consumen en la tienda escolar, no tienen en cuenta los factores nutricionales a la hora de comprar y su único criterio de elección es el “porque me gusta”.

Con este proyecto no buscamos que se sancione la tienda escolar, sino que reconozcan algunas de las deficiencias que presentan los productos que ofrecen a nivel nutricional y amplíen la oferta de productos.

1. **BIBLIOGRAFIA**
* Imagen tomada de <http://lh6.ggpht.com/-RjOtOkdpnks/Tir7Z57gNMI/AAAAAAAAQs8/G422ZgRoNgA/na_padaria.jpg?imgmax=640>
* La importancia de la educación nutricional en, Roma (2011) <http://www.naos.aesan.msssi.gob.es/naos/ficheros/escolar/DOCUMENTO_DE_CONSENSO_PARA_WEB.pdf>
1. Citado en el documento online: La importancia de la educación nutricional. En <http://www.fao.org/ag/humannutrition/31779-02a54ce633a9507824a8e1165d4ae1d92.pdf> [↑](#footnote-ref-1)