**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 investigación  Objetivos  Diagnóstico y pronóstico |
| **Segundo Periodo** | Construcción del marco teórico y diseño de los instrumentos de recolección de información |
| **Tercer periodo** | Ejecución de las actividades  Sistematización y análisis de la información |
| **Cuarto Periodo** | Redacción del informe final  Socialización 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 salchichón  Big cola  Palito de queso  Panzeroti  Paleta  Empanada  Big cola  Papas  Arepa con salchichón  Arepa con carne  Pool  Galletas  Paleta  Bombom bum  Arepa de queso  Big cola  Palito de queso  Todo rico  Panzeroti  Arepa con salchichón  Arepa con carne  Big cola paleta  Palito  paleta | Big cola  Arepa con salchichón papas  Palito  Papas  Arepa con carne  Empanada panzeroti  Galletas  Palito  Pastel de pollo  Paleta  Pastel de pollo  Postobon  Big cola  Papas  Arepa con salchichón  Todo rico | Paleta  Palito  Big cola  Panzeroti  Palito de queso  Big cola  Arepa con salchichón  Arepa con salchichón  Pool  Galletas  Empanada  Todo rico  Papas limón  Arepa con carne  Platanitos  Pastel  Postobon  Arepa con salchichón  Arepa con carne  Bolis  Paleta | Panzeroti  Big cola  Papas  Tampico  Malta  Papa rellena  Pool  Tampico  Empanada  Arepa con salchichón  Arepa con carne  Palito de queso  Postobon  Big cola  Papas  Bombom  Yogurt  Panzeroti  Hit  Palito de queso  Arepa con chorizo  Papa rellena  Empanada  Papas  Big cola  Tampico  Todo rico | Empanada  Panzeroti  Pasa bocas  Yogurt  Mr tea  Chees tres  Arepa con salchichón  Big cola  Bom bom  Galletas  Empanada  Palito de queso  Paleta  Arepa con salchichón  Big cola  Arepa de queso  Todo rico  Postobon  Panzeroti  Arepa con chorizo  Tampico  Arepa con pollo  Big cola  Arepa con salchichon |
| 2  10’ | Arepa con carne  Paleta  papas  Arepa con salchichón  Tampico  Gaseosa 500  Papas  Chees tres  Platanos  Pony malta  Bombom  Arepa con carne  Papa  paleta | Big cola  Arepa de huevo  Empanadas  Big cola  Empanada  Papas  Big cola  Postobon  Paleta  Arepa con salchichón  Arepa con carne | Arepa con salchichón  Big cola  Tampico  Malta  Arepa con carne  panzeroti  Yogurt  Bombom  Big cola  Empanada  Papas limón  Bon yourt  Arepa con pollo  Big cola  Big cola  panzeroti | Papas super ricas  Pony malta  Tampico  Papa rellena  Postobon  Festival  Arepa con carne  Arepa con salchichón  Empanada  Bombom  Pastel  trululu | Arepa con salchichón  Tampico  Big cola  Festival  Empanada  Arepa con carne  Panzeroti  Big cola  Pastel  Arepa con salchichón  Pastel  Papa rellena  Bon 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)