

Informe del proyecto:

Frente al enunciado referido en la síntesis, se realizó el siguiente interrogante ¿qué es una alimentación saludable? ¿Qué es una alimentación no saludable?

A partir de esta pregunta, surgieron diversas respuestas:

La alimentación saludable es:

- Comer cosas que no tienen sal
- Comer alimentos que hacen bien al cuerpo
- Alimentos con bajas calorías y azúcares.
- No se

La alimentación no saludable es:

- Comer cosas que hacen mal al cuerpo
- Comer frito o grasas
- Alimentos procesados.

Para responder estas preguntas, se realizará una investigación descriptiva, partiendo inicialmente de una encuesta a las familias online y estudiantes de la comunidad educativa, realizando un registro de las respuestas, para luego recurrir a diversas fuentes bibliográficas y videos. También se realizaron experiencias de ciencia con algunos alimentos de consumo frecuente y el impacto que estos ocasionan en nuestro organismo.

Desarrollo:

Conocemos los alimentos:

Se inicia la investigación realizando un listado de alimentos saludables y alimentos no saludables, según los hábitos alimenticios de los/las estudiantes y familias de la sala.

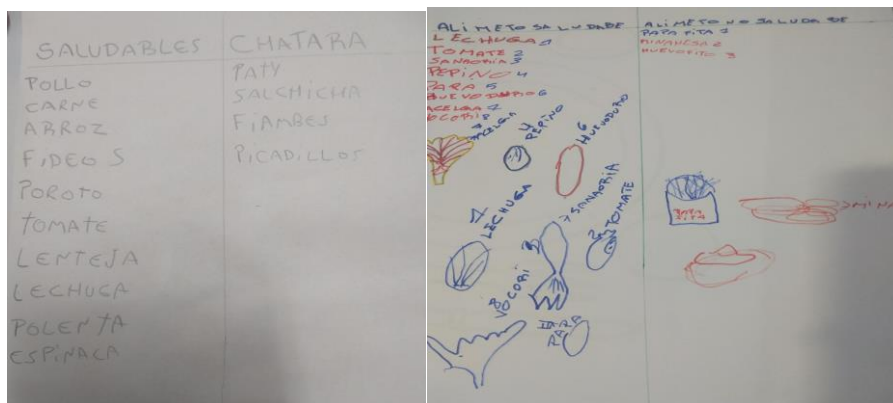


Algunos alimentos registrados como saludables fueron:

Pollo, carne, arroz, fideos, porotos, tomate, lenteja, lechuga, polenta, espinaca, pepino, huevo duro, papa, zanahoria, acelga, brócoli.

En cuanto a los alimentos no saludables se registraron las siguientes respuestas:

Hamburguesas, salchichas, fiambres, picadillos, huevo frito, milanesas, aceitunas, papas fritas, tomates, papas y nueces.



LISTADO DE ALIMENTOS SALUDABLES Y NO SALUDABLES

Se confeccionó una encuesta online con preguntas para seleccionar entre diversas respuestas y opción para desarrollar otra respuesta que contenía

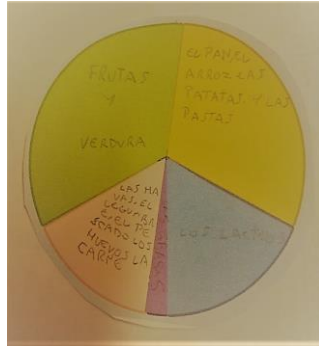
Hacia la definición de alimentación y nutrición:

Se realizó una búsqueda de información con diversas bibliografías y videos sobre que es una alimentación saludable y no saludable y los alimentos que son necesarios consumir diariamente.

Se descubrió que la alimentación es el conjunto de acciones mediante las cuales se proporcionan alimentos al organismo. Es decir, abarca la selección de los alimentos, el cocinado y su ingestión.

La nutrición es la forma en que el cuerpo convierte y aprovecha las sustancias nutritivas de los alimentos.

Avanzando en la investigación se indagó que el óvalo nutricional brinda información sobre la variedad de alimentos diarios y la cantidad recomendada, y que algunos de los alimentos que reflejan un consumo saludable, habían sido colocados por algunos estudiantes en la serie alimentos no saludables (como las aceitunas, las nueces, la papa y el tomate)



El agua aparece como elemento fundamental, seguido de cereales, legumbres, pastas; verduras y frutas; lácteos; carnes y huevo; aceites y grasas; azúcares (estos últimos en mucha menor cantidad y proporción)

A partir de estas informaciones se generó la situación problemática de que algunos de los alimentos que se consideran saludables según el óvalo nutricional habían sido registrados como poco saludables por algunos estudiantes.

Posteriormente se prosiguió a la realización de un plato de comida saludable donde se presentaron variedad de alimentos: Fideos, burritos, vegetales, carnes y hasta postres como chocolate y helado.

Se compartieron los platos para debatir si todos eran alimentos considerados saludables, detectando que algunos platos contenían alimentos que otros estudiantes no podían consumir en ningún momento, ni en ninguna proporción.



Para el mes de octubre, se ha programado un Taller de alimentación coordinado por la Nutricionista Victoria Nuñez para los niños de la Sala de Hemodiálisis. Se espera obtener más información sobre este tema.

Encuesta a la comunidad

A partir de los debates generados se desarrolló una encuesta a los/as estudiantes y sus familias para conocer cuáles son los hábitos alimenticios más frecuentes. La encuesta online de tipo cerrada con posibilidad de ampliar la respuesta con la opción "otro".

Esta encuesta permaneció abierta por una semana para cuantificar los datos parcialmente.

Los mismos arrojaron los siguientes resultados considerados relevantes para esta investigación:

--El 34% de los encuestados tiene algún problema de salud
El 34,5% de los encuestados consume habitualmente algún alimento que es poco saludable (saturado en azúcar, gaseosas, etc)
-El 50% de los encuestados recibió orientación de un nutricionista sobre su alimentación.
Se considera seguir indagando el impacto de algunos alimentos de consumo frecuente .

Efectos de los alimentos en nuestro cuerpo:

Para conocer los efectos de algunos alimentos de consumo frecuente en nuestro cuerpo se realizaron experiencias de ciencia a través de la observación directa y guiada con alimentos de consumo general como confites, gaseosa y alimentos grasos.

Experimento 1:

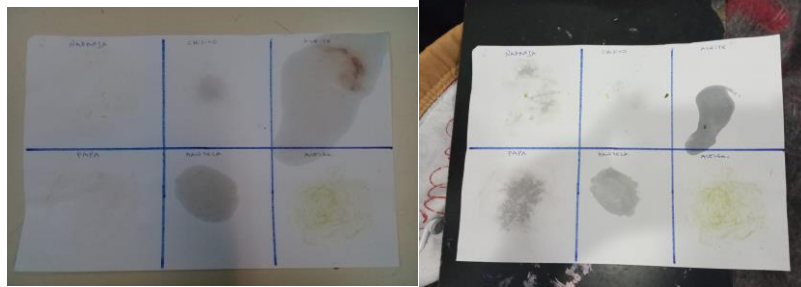
Detectives de grasa:

A partir de este experimento surgieron las hipótesis de que los alimentos como la naranja, acelga y papa no iban a dejar la mancha ya que venían de la tierra y eran considerados sanos, mientras que a los chizitos se definieron como alimentos procesados, grasos y salsas, identificándose como malos para la salud. En cuanto a la manteca y aceite se identificó que quedaría la mancha sobre la hoja por su contenido graso.

Una vez transcurrido el tiempo pudimos observar como la acelga, la naranja y la papa que habían dejado mojada la hoja en un principio comenzaron a secarse, pudiendo determinar que lo que aportaba era líquido, no así la manteca, el aceite y los chizitos.

PROCESO DE EXPERIMENTACIÓN





PRIMER MOMENTO

RESULTADO FINAL

La investigación se realizó también con papas y manzana, además de aceite, manteca y palitos de maíz.

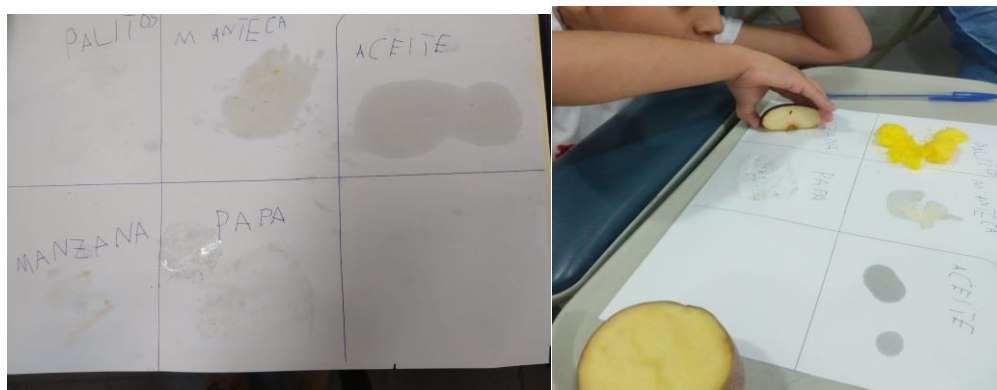
Los alimentos que eran grasos se detectaron rápidamente ya que al tocarlos se sentían los dedos aceitosos o grasosos, esto mismo quedó plasmado en el papel.

En cambio la manzana y la papa dejaron mojada la hoja, pero en unos minutos el agua propia del alimento se secó, mientras que en los alimentos grasos y aceitosos perduró la huella húmeda.

La conclusión alcanzada es que los alimentos que contienen grasa y aceite pueden detectarse porque la huella que dejan no se seca, en cambio aquellos alimentos que están constituidos mayormente por agua, luego de pocos minutos se seca.

PRIMER MOMENTO

RESULTADO FINAL



Experimento: El consumo de gaseosas

Algunas de las hipótesis que surgieron en esta experiencia fueron que el huevo en el vaso de coca podría explotar, romperse, o teñir su cáscara de un color oscuro; mientras que el huevo en el vaso con agua algunos de los estudiantes dijeron que no pasaría nada, y otros afirmaban que podría llegar a desaparecer la cáscara por completo.

Antes de sumergirlos en los vasos observamos la cáscara de huevo que era blanca, dura y de textura rugosa.

Al transcurrir 48 hs/ 72 hs pudimos observar que el huevo que había sido sumergido en el agua mantuvo su mismo tamaño y aspecto, en cambio el huevo sumergido en la gaseosa, por sus colorantes y químicos le había sacado el calcio a las cáscaras, cambiando su color a marrón y quedando lisa.

Descubrimos que eso mismo puede pasar en nuestro cuerpo si consumimos este tipo de gaseosas y que puede afectar también nuestros dientes.

PRIMER MOMENTO:



RESULTADO FINAL:



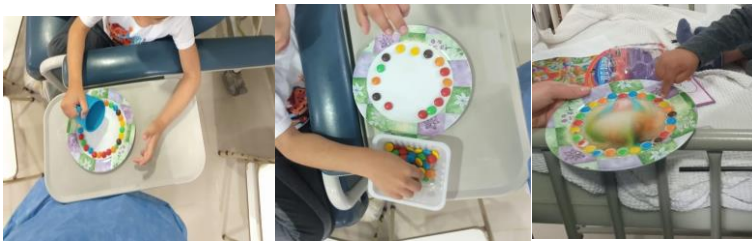
Experimento: Confites de colores

A partir de este experimento se hipotetizó sobre que pasaría al introducir agua en el plato con confites. Algunas de las respuestas obtenidas fue que los confites se iban a mojar, y que dependiendo la cantidad de azúcar de los confites podría desprender más colores que otros.

Inicialmente se colocaron los confites alrededor de una plato con fondo blanco, una vez dispuesto se vertió el agua en el centro hasta que el agua llegó a los bordes.

Luego de pocos segundos se observó que los confites comenzaban a perder el color y el borde azucarado, y que el agua comenzó a teñirse.

Este mismo proceso fue pensado para nuestro cuerpo, al consumir alimentos que tienen mucho colorante y azúcar.



Materiales y metodología:

Para estas investigaciones se utilizó el método basado en preguntas, planteamiento y resolución de problemas, trabajo colaborativo (entre estudiantes y familia)

Resultados obtenidos:

Registro en la ficha de observación las hipótesis, los pasos del proceso de investigación, los materiales y resultados obtenidos.

Los alimentos saturados en azúcar y con mucho colorante se disuelven en nuestro cuerpo al igual que sucede al ponerle agua, nuestro cuerpo lo absorbe.

Las gaseosas dañan nuestros dientes y al igual que el huevo, por su composición química quitan el calcio.

Detectar las grasas y el aceite es importante para cuidar nuestra salud.

Discusión:

A partir de la actividad de la clasificación de los alimentos en saludable y no saludable, en la sala de Hemodiálisis, surgió el debate de cómo algunas verduras o frutas consideradas sanas, según el óvalo nutricional, como por ejemplo: tomate, papa y naranja, podía hacerle mal a algunas personas y a otras no, incluso el consumo de agua debe ser restringido para algunos/as estudiantes.

Conclusiones:

Estas conclusiones son parciales, porque aún estamos en proceso. Definimos que un alimento saludable es el que nos aporta las calorías necesarias para tener energía, y no saludable son los alimentos con grandes cantidades de sodio y grasas.

Consideramos que es muy importante conocer los alimentos saludables y aquellos que son poco saludables para mejorar las formas en que nos alimentamos a diario pero también es necesario saber que, los alimentos que son saludables para algunas personas pueden no serlo para otras, y que lo más importante es que cada uno conozca lo que su cuerpo necesita y puede comer.

Es necesario consumir alimentos variados y que aporten distintos nutrientes, algunos en mayor cantidad y otros pocas veces (como los azúcares y las grasas) como nos indica el óvalo nutricional. Algunos/as personas podrán consumir todo tipo de alimentos, pero otras personas no, debiendo consumirlas de manera controlada, en escasas cantidades o no consumir algunos alimentos.

Por eso es muy importante visitar al médico y preguntarle cual es la alimentación saludable para mi cuerpo.

Para concientizar a nuestra comunidad sobre la investigación, realizamos un

Flyer utilizando la aplicación Canva.



El mismo fue compartido en el Facebook institucional de la escuela; impreso y pegado en el hall central, en distintas salas del Hospital de niños y en comercios de barrio: almacenes, panaderías, kioscos, etc .

El día 12 de Noviembre del corriente el Equipo Directivo y docente viajo a la localidad de Coronel Brandsen para llevar el proyecto de “Alimentacion Saludable y no saludable!” a la EP N°20 , donde una de nuestras estudiantes concurre , previamente durante dos semanas se articularon propuestas con la docente de 5to grado de la escuela de nivel para poder dar un cierre con toda la comunidad educativa llevando los experimentos anteriormente mencionados para compartirlos como aprendizajes significativos con os y las estudiantes de esta Institución. La propuesta es dar continuidad de lo iniciado para el próximo ciclo 2022, con la posibilidad que en la EP N°20 se de lugar a la creación de un “Kiosco con alimentación saludable”

