

**REPRESENTACIONES SOCIALES SOBRE ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y
CONSUMO RESPONSABLE FRENTE A PRODUCTOS HIPERCALÓRICOS DE
LOS ESTUDIANTES DE GRADO OCTAVO DEL INSTITUTO SAN IGNACIO DE
LOYOLA**

ERIKA JULIETH BALLEEN SÁNCHEZ

DIRECTOR:

MARTA YOLIMA SANCHEZ PEÑA

**UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS
VICERRECTORÍA DE UNIVERSIDAD ABIERTA Y A DISTANCIA
FACULTAD DE EDUCACIÓN
LICENCIATURA EN BIOLOGÍA CON ÉNFASIS EN EDUCACIÓN AMBIENTAL
BOGOTÁ D.C 2019**

**REPRESENTACIONES SOCIALES SOBRE ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y
CONSUMO RESPONSABLE FRENTE A PRODUCTOS HIPERCALÓRICOS DE
LOS ESTUDIANTES DE GRADO OCTAVO DEL INSTITUTO SAN IGNACIO DE
LOYOLA**

ERIKA JULIETH BALLEEN SÁNCHEZ

DIRECTOR:

MARTA YOLIMA SANCHEZ PEÑA

**Trabajo presentado como requisito parcial para optar
al título de Licenciado en Biología con Énfasis
en Educación Ambiental**

**UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS
VICERRECTORÍA DE UNIVERSIDAD ABIERTA Y A DISTANCIA
FACULTAD DE EDUCACIÓN
LICENCIATURA EN BIOLOGÍA CON ÉNFASIS EN EDUCACIÓN AMBIENTAL
BOGOTÁ D.C 2019**

HOJA DE ACEPTACIÓN

Firma de aceptación de los jurados

DEDICATORIA

A Dios por su infinita misericordia, a la Santísima Virgen porque: “jamás se ha oído decir que ninguno de los que han acudido a su protección, implorando su auxilio haya sido abandonado de Ti”

A mi esposo y a mi hijo, por su amor, sus oraciones y constante apoyo.

A mis padres y a mi hermana por ser esperanza en mi vida.

A mis maestros, amigos y hermanos en la fe, que con sus enseñanzas y oraciones aportaron a mi vida.

AGRADECIMIENTOS

A Dios por la vida y a mi madre del Cielo, María, por su auxilio día y noche.

A mi familia por su apoyo, sus oraciones, su confianza y su amor incondicional, para lograr cada meta en mi vida.

Al Colegio Instituto San Ignacio de Loyola, por la oportunidad de aprender, enseñar y hacer posible un sueño.

A la Universidad Santo Tomás y a la Universidad Pedagógica Nacional por ser mi casa de formación y enseñarme que la investigación y la educación, son la mejor herramienta que hacen un gran maestro.

A la Profesora Marta Sánchez directora de este trabajo, por sus orientaciones, sugerencias y constante motivación en la realización de este proyecto.

A mis maestros que durante este tiempo de formación me permitieron crecer académica y personalmente.

Y a todas las demás personas que, de una u otra manera, contribuyeron para el desarrollo de mi trabajo.

TABLA DE CONTENIDO

INTRODUCCIÓN	10
1. REPRESENTACIONES SOCIALES SOBRE ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y CONSUMO RESPONSABLE FRENTE A PRODUCTOS HIPERCALÓRICOS DE LOS ESTUDIANTES DE GRADO OCTAVO DEL INSTITUTO SAN IGNACIO DE LOYOLA	11
1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	11
1.2 PREGUNTA PROBLEMA.....	14
1.3 JUSTIFICACIÓN	14
1.4 OBJETIVOS	16
1.4.1 OBJETIVO GENERAL.....	16
1.4.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS	16
2. MARCO REFERENCIAL.....	17
2.1 ANTECEDENTES.....	17
2.1.1. Ámbito Internacional	17
2.1.2. Ámbito Nacional.....	18
2.2 MARCO TEÓRICO-CONCEPTUAL	20
2.2.1 TEORÍA DE LAS REPRESENTACIONES SOCIALES.....	20
2.2.2 ALIMENTACIÓN SALUDABLE	22
2.2.3 CONSUMO RESPONSABLE DE LOS ALIMENTOS	30
2.3 MARCO LEGAL	33
3. DISEÑO METODOLÓGICO.....	36
3.1 TIPO DE INVESTIGACIÓN	36
3.1.1 Enfoque investigativo.....	36
3.1.2 Método de investigación.....	36
3.1.3 Universo y muestra.	37
3.1.4 Técnicas de recolección de datos.....	38
3.1.5 Instrumentos de recolección de datos	38
3.2 APLICACIÓN DE LA METODOLÓGIA	40
3.2.1 Primer momento: Diagnostico del tipo de alimentos que consumen los estudiantes en la escuela.....	40
3.2.2 Segundo momento: Aplicación de encuesta a estudiantes e identificar de las representaciones sociales sobre alimentación saludable por medio de preguntas y elaboración de dibujos.	41

3.2.3 Tercer momento: Talleres pedagógicos sobre alimentación saludable y consumo responsable frente a productos hipercalóricos.....	42
4. RESULTADOS Y ANÁLISIS.....	49
4.1 Diagnóstico	49
4.1.1. Encuesta a padres de familia.....	49
4.1.2. Registro fotográfico.....	52
4.2. Aplicación y análisis de la encuesta a estudiantes	55
4.3 Análisis de los Talleres pedagógicos sobre alimentación saludable	67
5. CONCLUSIONES	72
6. IMPACTO	74
7. PROYECCIONES O PLAN DE MEJORAMIENTO.....	75
8. BIBLIOGRAFÍA	76

LISTA DE GRÁFICAS Y TABLAS

Gráfica No. 1 Información de los estudiantes si desayunan antes de salir de casa.	56
Gráfica No. 2 Número de comidas diarias que consumen los estudiantes de grado 8°.	56
Gráfica No. 3 Percepción de los estudiantes de grado 8°, acerca de si su alimentación es saludable	58

Tabla 1. Taller No. 1 “eres lo que comes” -----	42
Tabla 2. Taller No. 2 “recomendaciones en mi alimentación” -----	44
Tabla 3. Taller No. 3 “desde la escuela un hábito de vida” -----	46
Tabla 4. Taller No. 2 “productos que consumen los estudiantes de grado octavo, durante el descanso” -----	52
Tabla 5. Frecuencia de consumo según el tipo de alimento. -----	57
Tabla 6. Registro de información obtenida de los dibujos realizados por los estudiantes. -----	59

TABLA DE IMÁGENES

Imagen 1	26
Imagen 1	¡Error! Marcador no definido.
Imagen 1	¡Error! Marcador no definido.
Imagen 1	¡Error! Marcador no definido.
Imagen 2	29
Imagen 2	¡Error! Marcador no definido.
Imagen 2	¡Error! Marcador no definido.
Imagen 2	¡Error! Marcador no definido.
Imagen 3	30
Imagen 3	¡Error! Marcador no definido.
Imagen 3	¡Error! Marcador no definido.
Imagen 3	¡Error! Marcador no definido.
Imagen 4	49
Imagen 4	49
Imagen 4	49
Imagen 4	49
Imagen 5	49
Imagen 5	49
Imagen 5	49
Imagen 5	49
Imagen 6	50
Imagen 6	50
Imagen 6	50
Imagen 6	50
Imagen 7	50
Imagen 7	¡Error! Marcador no definido.
Imagen 7	¡Error! Marcador no definido.
Imagen 7	¡Error! Marcador no definido.
Imagen 9	69
Imagen 9	¡Error! Marcador no definido.
Imagen 9	¡Error! Marcador no definido.
Imagen 9	¡Error! Marcador no definido.
Imagen 10	69
Imagen 10	¡Error! Marcador no definido.
Imagen 10	¡Error! Marcador no definido.
Imagen 10	¡Error! Marcador no definido.
Imagen 117	70

INTRODUCCIÓN

El presente trabajo se enmarca en un contexto escolar, en el colegio: Instituto San Ignacio de Loyola, ubicado en la localidad Rafael Uribe Uribe, de la ciudad de Bogotá D.C. donde se pretende conocer las representaciones sociales sobre alimentación saludable de los estudiantes del grado octavo de la Institución. De acuerdo con Resolución 2092 de 2015, de la Secretaria de Educación refiere que “Es relevante que haya una buena alimentación en el contexto escolar para garantizar a todos los alumnos acceso a una comida completa al día, algo que, además, puede elevar la atención de los niños en aras del aprendizaje y aumentar la matrícula escolar”. Debido a que gran parte del tiempo los estudiantes permanecen en la escuela, resulta importante conocer que comen y como lo hacen.

El enfoque metodológico de la presente investigación es de tipo cualitativo y cuantitativo, empleando el método mixto de investigación. El diseño de triangulación concurrente (DITRIAC), será el implementado para poder dar respuesta a la pregunta planteada. Por lo que se propuso inicialmente elaborar un diagnóstico sobre los alimentos que consumen los estudiantes en los tiempos de descanso, además de conocer las percepciones de los padres de familia frente a la alimentación de sus hijos. Luego aplicar una encuesta con preguntas y elaboración de dibujos que permitan categorizar las representaciones sociales que tienen los estudiantes de grado octavo, sobre la Alimentación Saludable, de forma objetiva sustentándolas desde la literatura sobre los conceptos de alimentación. Finalmente, se desarrollaron acciones pedagógicas por medio de talleres, orientados a fortalecer en los estudiantes participantes, el conocimiento sobre alimentación saludable y consumo responsable frente a productos hipercalóricos, contribuyendo a la promoción de hábitos y estilos saludables en la alimentación. Para la recolección de datos se emplearon técnicas como observación cualitativa y encuestas, e instrumentos como registros fotográficos y dibujos, elaborados por los estudiantes.

1. REPRESENTACIONES SOCIALES SOBRE ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y CONSUMO RESPONSABLE FRENTE A PRODUCTOS HIPERCALÓRICOS DE LOS ESTUDIANTES DE GRADO OCTAVO DEL INSTITUTO SAN IGNACIO DE LOYOLA

1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

De acuerdo con la UNESCO (*Educación para el desarrollo sostenible*), “la alimentación es la base fundamental en los seres humanos y aún más que ésta sea saludable, ya que en los niños contribuye al crecimiento y desarrollo normal”. Con este fin y desde la dirección del Instituto San Ignacio de Loyola, lugar donde se desarrolla este trabajo, busco implementar un programa escolar que atendiera la normativa de la Resolución 2092 de 2015, de la Secretaría de Educación: “Por la cual se establecen directrices para el funcionamiento de la Tienda Escolar de los Colegios del Distrito Capital” de manera que en el colegio se ofertaran alimentos saludables y se promovieran hábitos de vida saludable en los estudiantes.

De acuerdo a lo anterior, en el año 2017 el colegio inicia su programa de tienda escolar saludable, donde le apuesta a ofrecer una alimentación completa, equilibrada y variada a los estudiantes, promocionando estilos de vida saludable. Evitando así reducir el impacto que tiene sobre los niños la promoción de alimentos ricos en grasas saturadas, ácidos grasos de tipo trans, azúcares libre o sal.

El tema sobre alimentación es discutido desde varios campos del conocimiento, por lo que la UNESCO resalta que “las consecuencias de la mal nutrición infantil pueden evitarse con ayuda de la educación” por eso resulta fundamental que desde la escuela se brinde a los estudiantes las herramientas para que conozcan y apliquen en su diario vivir hábitos saludables en la alimentación. Organizaciones como la OMS y el Ministerio de Educación de diferentes países hacen énfasis en lo trascendental que resulta incluir en la formación de niños, adolescentes y jóvenes el aprovechar las propiedades de los alimentos y hacer uso responsable de los mismos, teniendo en cuenta que el tipo de alimentación varía en cada persona de acuerdo a sus necesidades como edad, sexo, estado físico, etc.; sin embargo

también resaltan el aumento que hoy en día se está dando frente al consumo de alimentos procesados, por lo que se consume más alimentos hipercalóricos y menos frutas, verduras y fibras como los cereales.

El marco Decenal de Programas sobre Consumo y Producción Sostenibles ((10YFP), hace énfasis en su objetivo de trabajo de “crear conciencia sobre la necesidad de avanzar hacia sistemas alimentarios sostenibles y crear condiciones propicias para la adopción de prácticas sostenibles en los sistemas alimentarios”. Otra idea acerca del tema la hace El Ministerio de Salud y Protección Social, (*Documento Guía ALIMENTACIÓN SALUDABLE*), donde señala que:

La situación en Colombia frente a la alimentación no saludable, como factor estructural en las últimas décadas ha presentado modificaciones en los patrones alimentarios asociados a las transformaciones económicas, sociales y demográficas, substituyéndose la alimentación tradicional basada en alimentos naturales por alimentos de alto contenido de grasa y alimentos elaborados. En las poblaciones urbanas, se ha modificado el régimen alimenticio a expensas del consumo de grasas y azúcares y la disminución del consumo de frutas y vegetales.

Con relación a los patrones de consumo predominantes en nuestro país, según la Encuesta de Situación Nutricional, ENSIN, 2010, en la población entre 5 y 64 años, 1 de cada 3 colombianos no consume frutas diariamente; el 71,9% de los colombianos no consume verduras ni hortalizas diariamente; aproximadamente 1 de cada 4 consume comidas rápidas semanalmente, y lo hace el 34,2% de los jóvenes entre 14 y 18 años; además, 1 de cada 5 consume bebidas gaseosa azucaradas diariamente, 1 de cada 7 consume alimentos de paquete diariamente, siendo los niños y adolescentes quienes presentan una mayor frecuencia de consumo de estos alimentos; 1 de cada 3 consume golosinas y dulces diariamente. El 32% de la población consume alimentos fritos diariamente, el 39.5% consume alimentos manipulados en la calle.

En conclusión, Colombia atraviesa por un período de transición demográfica en el que a nivel de alimentación y nutrición se presentan déficit y excesos, a pesar de los esfuerzos realizados por el gobierno para su control. Por lo anterior, el panorama nacional en materia de

alimentación lleva a reflexionar y genera la necesidad de definir políticas públicas orientadas a promover la alimentación saludable, contemplando escenarios intersectoriales, y abordando las problemáticas desde el enfoque de determinantes sociales. (pp.14-22).

Por otro lado, La OMS y la FAO definen las Guías Alimentarias como la expresión de los principios de educación nutricional en forma de alimentos. El propósito de las Guías Alimentarias es educar a la población y guiar las políticas nacionales de alimentación y nutrición, así como orientar a la industria de alimentos. Las GABA (Guías Alimentarias Basadas en Alimentos para la población colombiana) constituyen una forma práctica de alcanzar las metas nutricionales establecidas para la población, tomando en consideración los factores sociales, económicos y culturales, y el ambiente físico y biológico donde se desenvuelve dicha población. Según el ICBF (2015).

Además, el Ministerio de Educación de Colombia, desarrolla el Programa para la Promoción de Estilos de Vida Saludables (PPEVS), en articulación con el Programa de Alimentación Escolar (PAE). El programa cumple con el propósito de ofrecer a las entidades territoriales orientaciones conceptuales, pedagógicas y operativas para guiar a los establecimientos educativos en la construcción de proyectos pedagógicos transversales, que contribuyan al desarrollo de conocimientos, habilidades y actitudes en los niños y niñas para que tomen decisiones pertinentes frente a su salud, su crecimiento y su proyecto de vida, y que aporten a su bienestar individual y al colectivo. (Mineducación, 2017).

Toma trascendencia para el investigador, el proyecto que realiza el Instituto san Ignacio de Loyola sobre la Tienda escolar. Por lo que resulta relevante llegar a conocer la idea que tienen los estudiantes sobre las consideraciones para lograr hábitos saludables de alimentación, al igual que hacer un consumo responsable de los mismos. A partir de la creación de este programa (Tienda Saludable) surge la necesidad de hacer sostenible dicho proyecto, mediante estrategias de enseñanza-aprendizaje que promuevan hábitos saludables y consumo responsable de los alimentos. Haciendo un entorno alimentario escolar saludable que permita y propicie a la comunidad escolar (niños, familias, personal escolar, etc.) elegir alimentos compatibles con mejores dietas y un mayor bienestar.

De acuerdo con esto se plantea la siguiente pregunta de investigación:

1.2 PREGUNTA PROBLEMA

¿Cuáles son las representaciones sociales que tienen los estudiantes de grado octavo del Instituto San Ignacio de Loyola, sobre alimentación saludable y consumo responsable?

1.3 JUSTIFICACIÓN

Son varios los campos del conocimiento que hablan acerca de la alimentación en todo el mundo. Por lo que al realizar la presente investigación desde el contexto escolar, se pretende conocer las representaciones sociales de un grupo de estudiantes acerca de la alimentación saludable y consumo responsable frente a productos hipercalóricos, teniendo en cuenta los referentes bibliográficos de Jodelet (2011), quien señala “que el campo de la educación aparece como uno de los más fecundos para la aplicación de un enfoque en términos de representaciones sociales y sus diversas metodologías, ya que los estudiantes desde su punto de vista, que es el “sentido común”, intentan expresar una forma específica de pensamiento social que tiene origen en la vida cotidiana de las personas” (pp.141-152).

Por otra parte, el promover un entorno alimentario saludable, requiere la participación de distintos actores y sectores, es aquí donde el Instituto San Ignacio de Loyola desde su programa de tienda saludable busca mejorar estos hábitos en los estudiantes, lo cual abre paso para que se lleve a cabo este trabajo de investigación, teniendo en cuenta que desde el Ministerio de Educación bajo la Resolución 2092 de 2015 se establecieron directrices para el funcionamiento de las tiendas escolares en los Colegios Oficiales del Distrito Capital, dando prioridad a una alimentación adecuada reduciendo sobre los niños “*la promoción de alimentos ricos en grasas saturadas, ácidos grasos de tipo trans, azúcares libre o sal*”. (p.2).

Este proyecto de grado responde al interés del investigador por querer articular las representaciones sociales de los estudiantes con un fin pedagógico donde se enseñe la responsabilidad de un consumo y alimentación saludable, al igual que permita al Colegio donde se desarrolla el proyecto, a contribuir en su trabajo de tienda saludable. No obstante,

las diferentes referencias bibliográficas consultadas complementan esta idea y dan un acercamiento a los objetivos propuestos, lo que enriquece a un más el valor investigativo.

La información que se recolecta durante esta investigación contribuye a la formación práctica de un maestro, dado que la búsqueda continua por comprender el contexto en que se da el aprendizaje y como contribuir en él, hace parte del ser, hacer y saber hacer del maestro.

Finalmente, el tema trabajado permite reflexionar acerca de la importancia de las opciones saludables de consumo que no solo se deben brindar en la escuela, sino en la vida de una persona, y de esta manera fortalecer estos hábitos en la familia y la comunidad, haciendo énfasis que el acto de alimentarse responsable y saludablemente va más allá de un hecho biológico, y que las actividades pedagógicas que se brinden al respecto pueden ser fundamentales para contrarrestar la obesidad infantil.

1.4 OBJETIVOS

1.4.1 OBJETIVO GENERAL

Identificar las Representaciones Sociales que tienen los estudiantes de grado octavo del Instituto San Ignacio de Loyola, sobre alimentación saludable y consumo responsable frente a productos hipercalóricos.

1.4.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Elaborar un diagnóstico sobre el tipo de alimentos que consumen los estudiantes de grado octavo en la escuela, durante el descanso.
2. Categorizar las representaciones sociales sobre alimentación saludable y consumo responsable frente a productos hipercalóricos, que tienen los estudiantes de grado octavo
3. Desarrollar acciones pedagógicas orientadas a fortalecer en los estudiantes de grado octavo, el conocimiento sobre alimentación saludable y consumo responsable frente a productos hipercalóricos, que contribuya a promover hábitos y estilos saludables en la alimentación.

2. MARCO REFERENCIAL

A continuación, se presenta algunos trabajos e investigaciones seleccionados acerca de las representaciones sociales en la escuela desde algunos contextos que complementan el presente proyecto:

2.1 ANTECEDENTES

2.1.1. Ámbito Internacional

En la investigación “Representaciones sociales relacionadas con la alimentación escolar: el caso de las escuelas públicas de la ciudad de México” Théodore, F, Bonvecchio, A, 2006, su finalidad fue identificar las principales representaciones sociales relacionadas con la alimentación en la escuela, presentes en los discursos de los diferentes actores escolares. Se realizaron 20 entrevistas con actores escolares y 10 grupos de discusión con niños y niñas de 12 escuelas. Se identificaron tres principales concepciones, representaciones en las que estructuran su relación con la alimentación en la escuela: 1) comida "chatarra" versus comida casera; 2) valoración de la fruta desde diferentes perspectivas; 3) función placentera de la comida escolar. Se argumentará la contribución de esta información para entender mejor la oferta y el consumo de los escolares.

Este estudio es de tipo cualitativo llevado a cabo a cabo en 10 de las 12 escuelas del proyecto marco, y cuentan con matrículas de 320 hasta 726 alumnos, dichas escuelas, están repartidas entre cuatro de las dieciséis delegaciones de la Ciudad de México. En las representaciones sociales identificadas se puede resaltar los alimentos en venta en la hora del recreo en las escuelas del estudio, donde se documentaron grandes cantidades de alimentos "caseros" con mucha grasa, sal y harina, compartiendo por ende características nutricionales cercanas a los alimentos llamados "chatarra". Por otra parte, la escuela sería el espacio que de alguna manera les permite a los niños satisfacer sus antojos y hambre.

En los análisis de las RS se puede encontrar una aproximación a las concepciones que los actores escolares tienen de la alimentación escolar, que pudiera ayudar a comprender de qué manera las RS de los alimentos y las ofertas escolares interactúan unas sobre otras. Como conclusión el proyecto permitió identificar la relación entre los actores escolares con la alimentación, donde las categorías y los conceptos se vuelven obvios o verdades incuestionables, como es el caso de los conceptos "nutritivo" y "saludable". Además, el estudio ayuda a entender de qué manera la objetivación y anclaje de estas RS, en torno a la alimentación escolar y su orientación global, pueden explicar, en parte, la disponibilidad y el consumo de alimentos altamente energéticos. Por lo tanto, para transformar de manera permanente y profunda esta oferta, es importante comprender las RS que la sostienen y los procesos que la construyen.

Materan, A. (2008). Universidad de Los Andes, Venezuela, en su investigación “*las representaciones sociales: un referente teórico para la investigación educativa*” presenta el propósito de realizar una breve descripción de la Teoría de las Representaciones Sociales, presentada por Moscovici y expone que la misma ofrece un marco referencial provechoso en el estudio de algunos temas educativos, entre ellos: la incidencia que tienen las representaciones sociales sobre la enseñanza y el aprendizaje de la Geografía.

2.1.2. Ámbito Nacional

Parales, C. (2006). En el artículo sobre: “*Representaciones sociales del comer saludablemente: un estudio empírico en Colombia*”, señala que los resultados de su trabajo, mostraron que el comer saludablemente se estructura alrededor de lo vegetariano, las carnes blancas, y las condiciones del comer. Indicando que el conocimiento de los distintos grupos participantes en la investigación estuvo acorde con las recomendaciones de expertos en nutrición y con investigaciones realizadas en otros países. Las prácticas sociales, sin embargo, revelaron inconsistencias y muestran que las creencias sociales pueden funcionar como sistemas estructuralmente ambiguos, que se definen de acuerdo con los contextos de comunicación.

Por otra parte, Prada, G. Gamboa, E, Jaime, M. en la investigación sobre “*Representaciones sociales sobre alimentación saludable en población vulnerable Bucaramanga, Santander. Colombia*”, en el año de 2003, en un estudio de tipo cualitativo en población de bajos ingresos conformada por 25 grupos focales con escolares, adolescentes, adultos jóvenes y adultos mayores; con una participación total de 245 sujetos de la ciudad de Bucaramanga, se describe e interpreta las representaciones sociales y los puntos críticos de una alimentación saludable. Para ello empelaron entrevistas grabadas y transcritas para analizarlas y así comprender e interpretar la información. Los resultados muestran que la alimentación saludable es considerada por la población como aquella que contiene una gran variedad y una suficiente cantidad de alimentos. Las grasas y dulces se consideran como los alimentos con mayores efectos perjudiciales para la salud y las frutas y verduras como los mejores alimentos. Los factores que interfieren la práctica de una alimentación saludable son, el desconocimiento del valor nutricional de los alimentos y de las recetas, los bajos ingresos; la falta de equipo y tiempo para la preparación. Las mujeres manifiestan mayor interés y responsabilidad hacia la alimentación familiar. Los agentes más importantes en la educación nutricional son, la familia, las instituciones de sector salud y educación.

Como conclusión final de la investigación se resalta que los estudios cualitativos son un recurso valioso para identificar las representaciones sociales asociadas a la alimentación y los factores que interfieren en su práctica. También la educación nutricional está liderada por la familia, el sector de la salud y la educación, de modo que las intervenciones en alimentación no solo deben orientarse a divulgar las propiedades nutricionales de los alimentos, también deben propiciar un mayor acceso a los alimentos a través del mejoramiento de los ingresos familiares.

A realizar una consulta bibliográfica sobre proyectos relacionados con representaciones sociales sobre alimentación saludable en la escuela. Se encuentran muy pocos resultados, debido a que la mayoría de investigaciones son realizadas por personas que son profesionales en el área de la salud o estudian programas afines y no hay enfoque pedagógico, por el contrario, muestran un enfoque asociado a la nutrición y desarrollo de los niños, para determinar patologías y otros aspectos.

2.2 MARCO TEÓRICO-CONCEPTUAL

2.2.1 TEORÍA DE LAS REPRESENTACIONES SOCIALES

Serge Moscovici es quien da a conocer la teoría psicosocial de las representaciones sociales hacia el año de 1961. “Esta nació como una amplia conclusión sobre un estudio de campo, antes que como una teoría a la búsqueda de su comprobación empírica” (Rodríguez, García, 2007, p. 9). Moscovici (1979) mencionaba que “si bien es fácil captar la realidad de las representaciones sociales, no es nada fácil captar el concepto.”. (p. 27).

De acuerdo con Jodelet, (1986). “El concepto de representación social designa una forma de conocimiento específico, el saber de sentido común, es decir, designa una forma de pensamiento social. Estas constituyen modalidades de pensamiento práctico orientados hacia la comunicación, comprensión y el dominio del entorno social” (p. 475). Las representaciones sociales, son un proceso de elaboración perceptiva y mental de la realidad que transforma los objetos sociales (personas, contextos, situaciones) en categorías simbólicas (valores, creencias, ideologías) y les confiere un estatuto cognitivo que permite captar los aspectos de la vida ordinaria mediante un reenmarque de nuestras propias conductas en el interior de las interacciones sociales.

Lo que quiere decir que, en el proceso de representación, los sujetos interpretan la realidad y esa interpretación está mediada por los valores, religión, necesidades, roles sociales, y otros aspectos socioculturales. Al interpretar esa realidad, no se copia, sino que se transforma y se construye. Por tanto, la representación está asociada al lenguaje y a las prácticas sociales de determinado grupo cultural. Aquí subyace uno de los aspectos fundamentales de esta teoría y es que las representaciones no sólo están en la subjetividad, sino en la cultura, en la sociedad, en el mundo. (Materán, 2008, p.244).

Adicionalmente, Mora (2002), refiere que las representaciones sociales aparecen cuando los individuos debaten temas de interés mutuo o cuando los acontecimientos seleccionados son significativos o de interés por quienes tienen el control de los medios de comunicación. Por

lo que, las RS tienen una doble función: “hacer que lo extraño resulte familiar y lo invisible perceptible” (p.7).

Las representaciones sociales cumplen diferentes funciones, según León (2002) “Basada en investigaciones explica algunas de estas funciones, entre ellas: • Propiciar la comunicación entre las personas, comunicación que implica tantos puntos de vista compartidos como divergentes sobre diversas cuestiones. • Justifica las decisiones y conductas que se dan en las interacciones sociales” (citado en Materán, 2008, p.245).

Para que se genere una representación social, existen dos procesos: el primero es definido como objetivación y el segundo proceso es definido como anclaje. El primero intenta explicar el paso de un conocimiento científico al dominio público. De modo que, “la objetivización reconstruye el objeto entre lo que nos es familiar para poder controlarlo. A través del proceso de anclaje, la sociedad cambia el objeto social por un instrumento del cual pueda disponer, y este objeto se coloca en una escala de preferencia en las relaciones sociales existentes. Como conclusión, Moscovici, aclara ambos procesos argumentando que la objetivación traslada la ciencia al dominio del ser y que el anclaje la delimita en el del hacer; así como la objetivación presenta cómo los elementos de la ciencia se articulan en una realidad social, el anclaje hace visible la manera en que contribuyen a modelar las relaciones sociales y también como se expresan” (citado en Materán, 2008, pp.246-247).

Jodelet (2011), también señala que “el campo de la educación aparece como uno de los más fecundos para la aplicación de un enfoque en términos de representaciones sociales y sus diversas metodologías. Cómo las representaciones localizadas en los diferentes niveles del sistema escolar, contribuyen a modelar las prácticas. Dando testimonio de una evolución de las funciones conferidas a la educación y a la escuela, y afectan las concepciones de los roles y oficios de los docentes y de los alumnos” (pp.141-152).

Sin embargo, en el ámbito de la educación, el modo en que las representaciones sociales intervienen en las prácticas educativas constituye un objeto pertinente para la investigación, porque participan en la formación de los conocimientos escolares. (Materan. 2008, p.248).

Por otro lado, Patiño, (2014), referencia que “las representaciones legas no responden a los mismos procesos lógicos de construcción que las científicas: la ciencia trata de explicar el mundo en términos abstractos, mientras que las representaciones sociales, son el resultado de la búsqueda cotidiana de sentido para convertir lo inusual en normal. Los estudiantes desde su punto de vista, que es el “sentido común”, intentan expresar una forma específica de pensamiento social que tiene origen en la vida cotidiana de las personas. Es así, que Moscovici define la representación social como “la elaboración de un objeto social por una comunidad” (p.50).

De acuerdo a lo anterior, las representaciones sociales serán entendidas como lo refiere Gutiérrez, (1998), refiere: “son un proceso de elaboración perceptiva y mental de la realidad que transforma los objetos sociales (personas, contextos, situaciones) en categorías simbólicas (valores, creencias, ideologías) y les confiere un estatuto cognitivo que permite captar los aspectos de la vida ordinaria mediante un reenmarque de nuestras propias conductas en el interior de las interacciones sociales” (citado en Patiño, 2014).

2.2.2 ALIMENTACIÓN SALUDABLE

El marco Decenal de Programas sobre Consumo y Producción Sostenibles (también conocido como 10YFP, por sus siglas en inglés), menciona que nuestro planeta, tanto en la actualidad como en el futuro, tiene la capacidad de suministrar suficientes alimentos nutritivos y variados a una creciente población mundial. Sin embargo, cerca de 795 millones de personas pasan hambre y 2 mil millones sufren de malnutrición. Mientras que un 30% de la población mundial adulta tiene sobrepeso o es obesa, alrededor del 30% de los alimentos producidos en el planeta se pierden o se desperdician. Pero a la vez refiere que “La clave para lograr una mejor nutrición y asegurar el derecho de cada persona a la alimentación radica en mejores sistemas alimentarios”. De acuerdo a esto tiene como objetivo crear conciencia sobre la necesidad de avanzar hacia sistemas alimentarios sostenibles y crear condiciones propicias para la adopción de prácticas sostenibles en los sistemas alimentarios.

Según la OMS en (alimentación sana, 2018), ofrece unos datos y cifras relevantes acerca de la alimentación. Entre ellos menciona que los hábitos alimentarios sanos comienzan en los primeros años de vida, por lo que llevar una dieta saludable protege a las personas de la malnutrición en todas sus formas. “Sin embargo, el aumento de la producción de alimentos procesados, la rápida urbanización y el cambio en los estilos de vida han dado lugar a un cambio en los hábitos alimentarios. Ahora se consumen más alimentos hipercalóricos, más grasas saturadas, más grasas de tipo trans, más azúcares libres y más sal o sodio; además, hay muchas personas que no comen suficientes frutas, verduras y fibra dietética, como por ejemplo cereales integrales. La composición exacta de una alimentación saludable, equilibrada y variada depende de las necesidades de cada persona (por ejemplo, de su edad, sexo, hábitos de vida, ejercicio físico), el contexto cultural, los alimentos disponibles localmente y los hábitos alimentarios. No obstante, los principios básicos de la alimentación saludable son siempre los mismos”.

También la OMS menciona algunas ideas de cómo promover una alimentación sana, donde explica que la alimentación evoluciona con el tiempo y se ve influida por muchos factores e interacciones complejas, como: “los ingresos, los precios de los alimentos (que afectarán a la disponibilidad de alimentos saludables y a su asequibilidad), las preferencias y creencias individuales, las tradiciones culturales, y los factores geográficos, ambientales y socioeconómicos interactúan de manera compleja para configurar los hábitos individuales de alimentación” (alimentación sana 2018).

Promover un entorno alimentario saludable, requiere la participación de distintos actores y sectores, entre estos el sector público y el sector privado. Por lo cual, la OMS señala que:

Los gobiernos desempeñan un papel fundamental en la creación de un entorno alimentario saludable que permita a las personas adoptar y mantener prácticas alimentarias sanas. Las medidas que las instancias normativas pueden adoptar para generar entornos alimentarios saludables incluyen:

- ✓ Establecer normas para fomentar prácticas alimentarias saludables mediante la disponibilidad asegurada de alimentos saludables, nutritivos, inocuos y asequibles en centros preescolares, escuelas y otras instituciones públicas, así como en el lugar de trabajo.

- ✓ Promover la sensibilización de los consumidores respecto de una dieta saludable.
- ✓ Desarrollar políticas y programas escolares que alienten a los niños a adoptar y mantener una dieta saludable.
- ✓ Impartir conocimientos sobre nutrición y prácticas alimentarias saludables a niños, adolescentes y adultos.
- ✓ Fomentar las aptitudes culinarias, incluso en los niños, a través de las escuelas.
- ✓ Prestar apoyo a la información en los puntos de venta, en particular a través del etiquetado nutricional que asegure información exacta, normalizada y comprensible sobre el contenido de nutrientes en los alimentos (en consonancia con las directrices de la Comisión del Codex Alimentarius), mediante el añadido de etiquetado frontal que facilite la comprensión del consumidor. (alimentación sana, 2018).

La FAO ayuda a los países a formular, revisar e implementar sus guías alimentarias. Como base para políticas nutricionales y programas educativos, las guías alimentarias ayudan a la población a adoptar hábitos alimentarios y estilos de vida saludables. De acuerdo con lo anterior, el Ministerio de Salud de Colombia define la alimentación saludable como: “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. Para lograrlo, es necesario el consumo diario de frutas, verduras, cereales integrales, legumbres, leche, carnes, aves y pescado y aceite vegetal en cantidades adecuadas y variadas. (¿Qué es alimentación saludable? 2104).

Asimismo, la Secretaría de Educación en Colombia, define la Alimentación saludable como “aquella que aporta todos los nutrientes esenciales y la energía que cada persona necesita para mantenerse sano. Se denomina también alimentación equilibrada” (resolución 2092, de 2015).

Frente al entorno alimentario escolar la FAO hace referencia a

“todos los espacios, infraestructuras y circunstancias dentro de las instalaciones escolares y en sus alrededores en que se encuentran, obtienen, compran o consumen alimentos (por ejemplo, pequeñas tiendas, quioscos, cantinas, vendedores de

alimentos, máquinas expendedoras), y al contenido nutricional de esos alimentos. El ambiente también incluye toda la información disponible, la promoción (comercialización, publicidad, marcas, etiquetas de los alimentos, envases, promociones, etc.) y el precio de los alimentos y productos alimenticios. Un entorno alimentario escolar saludable permite y propicia a la comunidad escolar (niños, familias, personal escolar, etc.) elegir alimentos compatibles con mejores dietas y un mayor bienestar. (FAO, *Entornos alimentarios y alimentación escolar saludables*).

También es importante resaltar que la alimentación saludable y la actividad física suficiente y regular son los principales factores de promoción y mantenimiento de una buena salud durante toda la vida. Pues así, lo refiere el Ministerio de Salud en Colombia. Para ello, recomienda apoyarse en las guías de alimentación que contienen la información del aporte nutricional de acuerdo a la siguiente clasificación: “macronutrientes, del cual hacen parte las grasas, los carbohidratos, y las proteínas; y los micronutrientes compuestos por los minerales y las vitaminas” (Ministerio de Salud y Protección Social, 2014). Por lo que resulta importante aumentar el consumo de frutas, verduras, legumbres, cereales integrales y frutos secos y reducir el consumo de sal (sodio), grasas trans y de azúcares libres.

A continuación, se presenta una tabla con los grupos de alimentos y su aporte nutricional, según la guía alimentaria para la población colombiana mayor de 2 años, (Ministerio de Salud y Protección Social, 2014):

Grupos de alimentos y su aporte nutricional

Grupo de alimentos	Sub-grupo de alimentos	Fuente de Nutrientes	
I. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	Cereales Refinados/procesados	Carbohidratos: almidones	
	Raíces Tubérculos Plátanos		
II. Frutas y verduras	Cereales enteros/integrales	Carbohidratos: almidones Fibra dietaria	
	Frutas	Vitaminas	
	Verduras	Minerales Fibra dietaria	
III. Leche y productos lácteos	Leches de vaca, cabra, búfala Productos lácteos: quesos, yogurt, kumis, kéfir	Calcio	
IV. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	Carnes rojas y blancas	Proteína	
	Pescados y frutos del mar	Hierro	
	Vísceras de todos los animales		
	Huevos	Proteína	
V. Grasas	Leguminosas secas	Carbohidratos: almidón y fibra dietaria Proteína	
	Poliinsaturadas:	Grasas Poliinsaturadas	
	Grasas de Pescados		
	Aceite de pescado, girasol, maíz, algodón, cacahuete.		
	Mono insaturadas:	Grasas Mono insaturadas	
Azúcares	Aceite de oliva		
	Maní, almendras, maíz, ajonjolí.		
	Aguacate y aceitunas		
	Saturadas:	Grasas saturadas	
	Grasas animales (excepto pescados y mariscos)		
Azúcares	Aceite de coco y de palma		
	Margarina		
Azúcares	Azúcares simples: azúcar de caña, panela, miel.	Carbohidratos: azúcares simples	
	Dulces y postres		

ICBF. (2014) Guías alimentarias para la población colombiana mayor de 2 años documento de trabajo.

Imagen 1

Por otra parte, el ICBF (2015), menciona que la Alimentación. “Es el proceso de ingerir o consumir los alimentos que se convertirán en los nutrientes que necesita el cuerpo para estar saludable. La alimentación no se reduce a un tema puramente biológico, a un asunto de

nutrientes y grupos de alimentos, ya que se enmarca en la cultura, la sociedad y la historia. A través de los alimentos, desde el nacimiento, establecemos vínculos y relaciones con las personas y la cultura, fundamentales para el desarrollo”. Además, refiere que la alimentación saludable es aquella que: “ayuda a mantener un óptimo estado de salud y realizar las actividades de la vida diaria; sus determinantes son la variedad, cantidad y calidad de alimentos” (ICBF, 2015).

De esta manera la alimentación saludable será entendida como lo señala el ICBF (2015), atendiendo las recomendaciones de la OMS: “aquella que logra un equilibrio energético y un peso normal. El aspecto fundamental de la alimentación saludable es la densidad de nutrientes, dado que esta debe enfocarse en cubrir las calorías requeridas por las personas a partir de alimentos ricos en nutrientes beneficiosos y moderar o evitar el consumo de alimentos que contienen sustancias “no beneficiosas” como ácidos grasos trans, ácidos grasos saturados, sodio, colesterol y azúcares”.

No obstante, se debe tener presente otros aspectos para hablar de alimentación saludable en el entorno escolar, teniendo en cuenta el contexto social colombiano. Para ello, se hablará también de los siguientes conceptos estipulados por el ICBF (2015):

- ✓ Patrón de consumo: Conjunto de alimentos que una persona, familia o grupo social consume de forma habitual por lo menos una vez a la semana o al mes, o bien, que dichos productos estén arraigados en las preferencias individuales de manera tal que sean recordados 24 horas después de consumirse. En dicho patrón intervienen múltiples factores a lo largo del tiempo: el entorno físico, la disponibilidad de alimentos y recursos, y las actitudes y valores sociales.
- ✓ Tiempo de comida: Cada uno de los momentos principales dedicados por las personas a consumir alimentos. En el país, estos momentos reciben nombres diferentes según la región, aunque en general se reconocen principalmente: desayuno, refrigerio de la mañana, almuerzo, refrigerio de la tarde y cena.
- ✓ Alimento chatarra: Es un término usado en forma coloquial, que se utiliza para referirse a productos que aportan algunos nutrientes pero que, además, contienen

ingredientes que pueden afectar la salud, cuando son ingeridos con cierta frecuencia o en forma regular. Este término fue acuñado, en 1972, por Michael Jacobson, Director del Centro para la Ciencia en el Interés Público, organización para la defensa de las personas consumidoras de Estados Unidos. En español, también se utiliza el término “alimento basura” como un sinónimo.

Los alimentos considerados chatarra son aquellos que generalmente se encuentran listos para consumir, aunque esta característica no define que un alimento sea chatarra. Se incluyen en este tipo de alimentos los siguientes: Productos en cuya elaboración se utiliza mucha grasa y azúcar, Aquellos que son sometidos a procesos industriales, se venden empacados, en muchos casos no necesitan refrigeración y son poco nutritivos, Alimentos que poseen un periodo de caducidad prolongado, precio relativamente barato y su amplia distribución comercial los hace muy accesibles.

- ✓ Porción: Cantidad o tamaño de los alimentos que deben ser consumidos en los diferentes tiempos de comida, con la finalidad de promover una alimentación saludable. Se expresa en medidas caseras con su equivalencia en gramos o centímetros cúbicos.
- ✓ Ración: Total de tiempos o tipos de comidas suministrados en un día (ICBF: *Guías Alimentarias Basadas en Alimentos para la población colombiana mayor de 2 años*).

Avanzando con el tema, el ícono de las GABA (guías alimentarias basadas en alimentos) de Colombia, es un plato que reúne los alimentos en 6 grupos e incluye el consumo de Agua y la práctica de la Actividad física, importantes para la buena salud. Esto permite que los colombianos tengan indicaciones que, en cada tiempo de comida se deben incluir alimentos de todos los grupos o su mayoría, en ciertas cantidades o porciones adecuadas. También se hace énfasis en comer más alimentos frescos y menos alimentos procesados industrialmente, ya que estos pueden contener azúcares, sodio y grasa añadidos, que los hacen poco saludables. Adicionalmente, y con igual importancia nos invita a consumir agua durante el día y a realizar actividad física. (ICBF: *Guías Alimentarias Basadas en Alimentos para la población colombiana mayor de 2 años*).

La siguiente imagen muestra el plato de la familia colombiana de acuerdo con la GABA:

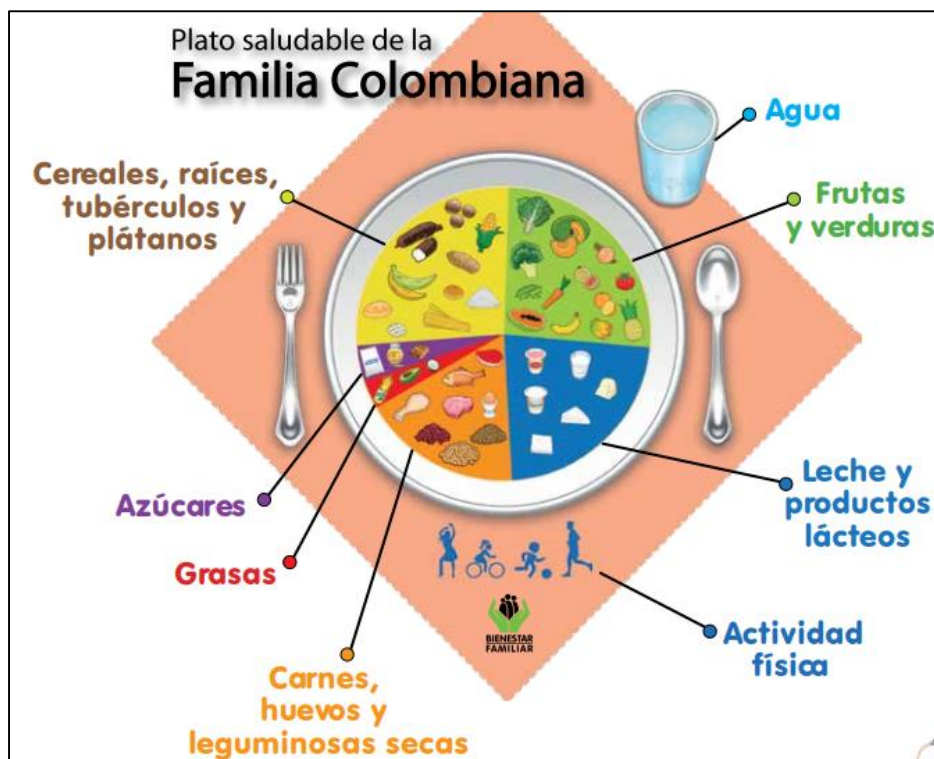


Imagen 2

¿Qué cantidades de alimentos hay que comer durante un día?

La cantidad de comida varía según la edad, pero debe ser la cantidad suficiente. A continuación, se presenta un cuadro con los distintos grupos de alimentos sugeridos por grupos de edad, por día, que hace el equipo académico del CTNGA, ICBF y FAO (2013):

Grupo de alimentos / grupo de edad	Niños y niñas		Jóvenes			Personas adultas		
	2 - 5 años	6 - 9 años	10 - 13 años	14 - 17 años		18 - 59 años		> 60 años
	Niños y niñas	Niños y niñas	Niños y niñas	Hombres	Mujeres	Hombres	Mujeres	Hombres y mujeres
1. Cereales, tubérculos, raíces y plátanos.	3,5	4,0	5,5	8,5	6,0	8,0	6,0	5,5
2. Verduras y frutas.	2,0	2,5	3,5	5,5	4,0	5,0	4,0	3,5
3. Leche y productos lácteos.	2,0	2,5	3,5	5,0	3,5	5,0	3,5	3,5
4. Carnes, huevos y leguminosas secas.	4,5	5,0	6,0	8,0	6,5	7,5	6,5	6,0
5. Grasas.	3,0	3,0	4,0	5,0	4,0	5,0	4,0	5,0
6. Azúcares.	1,0	2,0	3,0	3,5	3,0	3,0	3,0	3,0

Fuente: Equipo académico del CTNGA, ICBF y FAO - 2013.

Imagen 3

Finalmente, en las *Guías Alimentarias Basadas en Alimentos para la población colombiana mayor de 2 años*, del ICBF, hacen una invitación a la población colombiana a reducir el consumo de productos de paquete, los que son menos naturales y más procesados (papas fritas, tajadas de plátano, hojuelas de maíz, etc.), comidas rápidas, gaseosas y bebidas azucaradas, porque son muy ricas en las llamadas “calorías vacías”, que se llaman así porque no aportan ningún otro nutriente o lo aportan en cantidades mínimas, lo que favorece el sobrepeso y la obesidad sin nutrir al cuerpo. Asimismo, estos productos tienen alto contenido de sodio, grasas saturadas y azúcar que favorecen la aparición de enfermedades como diabetes, hipertensión y enfermedades del corazón. (p. 56).

2.2.3 CONSUMO RESPONSABLE DE LOS ALIMENTOS

Los alimentos constituyen un recurso valioso que se debe gestionar y consumir con el máximo cuidado y responsabilidad. El objetivo debe ser aprovechar toda la capacidad

nutritiva que pueden ofrecer los alimentos, al margen de las costumbres, convenciones y hábitos sociales de cada momento respecto al uso (raciones demasiado generosas o desaprovechamiento de alimentos de una comida a otra.

Por lo que resulta importante resaltar que hacer un consumo responsable de los alimentos va desde aprovechar sus beneficios nutricionales hasta no desperdiciarlos, para ello el ICBF, (2105), señala que “cuando no se come bien, el cuerpo se enferma, y si hay una mala alimentación esta puede ocasionar que las personas sufran malnutrición (desnutrición, sobrepeso u obesidad). Además, cuando las personas comen mucho o escogen comidas de baja calidad nutricional, como gaseosas, productos de paquete, comidas rápidas y golosinas, puede haber un mayor riesgo de padecer diabetes, presión alta y enfermedades del corazón, entre muchas otras. Del mismo modo, comer poco o comer mucho es dañino para la salud”.

Algunas bebidas industrializadas como: “bebidas energizantes, refrescos de fruta pasteurizados, gelatina, gaseosas, bebidas hidratantes y bebida industrial de té, se consumen con mayor frecuencia en los refrigerios, por lo que se sugiere que se sustituyan por opciones saludables como trozos de verduras o frutas, frutas enteras, nueces, maní sin sal, sánduches de pan integral con queso, entre otros. Niñas, niños y jóvenes son los más afectados por el consumo de estos productos, influidos por la gran cantidad de anuncios en los medios masivos de comunicación y los ganchos publicitarios con que los promueven (inclusión de figuras coleccionables, pegatinas, juegos, etc.). A esto se suma la presión social en diferentes grupos y la palatabilidad que poseen, es decir, que resultan gratos al paladar” (ICBF, 2015, p. 57).

Por otra parte, El Ministerio de Educación de Buenos Aires en el libro sobre “*alimentación saludable en la escuela*” habla sobre el rol de la familia en la formación de hábitos alimentarios saludables, donde los padres y otros adultos que rodean al niño cumplen un papel muy importante como referente y modelos de los niños, en la conformación de hábitos saludables. Es a través de las actitudes de los adultos que los pequeños pueden modelizar y promover conductas alimenticias saludables.

Cabe destacar que La Constitución Política de Colombia en su artículo 44 determina que uno de los derechos fundamentales de los niños es la alimentación equilibrada, y asigna a la

familia, la sociedad y el Estado la obligación de asistir y proteger al niño para garantizar su desarrollo armónico e integral y el ejercicio pleno de sus derechos. (citado en resolución 2092, de 2015, p.3).

De igual manera en la resolución 2092, de 2015, se define “Los entornos educativos saludables como el espacio geográfico en donde habita la comunidad educativa; donde se construye y reproduce la cultura, se desarrolla el pensamiento, la afectividad y los comportamientos básicos para producir nuevos conocimientos, se buscan alternativas, mejores formas de vivir y relacionarse con su entorno. Los entornos educativos saludables (jardín, escuela, universidades) contribuyen al desarrollo humano de la comunidad educativa, propiciando acciones integrales de promoción de la salud, prevención de la enfermedad en torno al centro educativo, promoviendo el desarrollo humano sostenible de las niñas, los niños, los adolescentes y los jóvenes a través del desarrollo de habilidades y destrezas para cuidar su salud, la de su familia, su comunidad y su ambiente” (p.5)

Los niños en edad escolar deben obtener la alimentación que necesitan para crecer, desarrollarse correctamente y estar saludables y activos. Por lo que la escuela también cumple un rol en la formación de una alimentación sana, de manera que estimule a los alumnos para que amplíen y mejoren sus consumos alimentarios, y para que mejoren sus elecciones frente a las diferentes alternativas alimentarias de que disponen. Así como lo indica El Ministerio de Educación de Colombia, en el Programa para la Promoción de Estilos de Vida Saludables (PPEVS) en articulación con el Programa de Alimentación Escolar; donde “el programa cumple con el propósito de ofrecer a las entidades territoriales orientaciones conceptuales, pedagógicas y operativas para guiar a los establecimientos educativos en la construcción de proyectos pedagógicos transversales, que contribuyan al desarrollo de conocimientos, habilidades y actitudes en los niños y niñas para que tomen decisiones pertinentes frente a su salud, su crecimiento y su proyecto de vida, y que aporten a su bienestar individual y al colectivo. Es esencial que los padres asuman su responsabilidad frente a la alimentación de sus hijos e indicar que la alimentación saludable es una práctica que comienza en casa y en familia”.

Finalmente, la Organización Mundial de la Salud (OMS), indica que el desarrollo de dietas saludables y de actividades físicas en la escuela es fundamental en la lucha contra la obesidad

infantil. La prevención es la opción más viable para frenar el avance de esta problemática. Además de brindar una formación a los estudiantes en educación nutricional, fomentando la actividad física y los adecuados hábitos de alimentación saludable. Se pretenden lograr y mantener cambios en el comportamiento alimentario, modificando los valores, creencias y normas tradicionalmente establecidos alrededor de la obesidad, buscando generar compromiso y responsabilidad en toda la comunidad. Teniendo en cuenta que los niños y los adolescentes pasan una parte importante de su vida en la escuela, el entorno escolar es ideal para obtener conocimientos sobre opciones dietéticas saludables y la actividad física. Como ejemplo de conducta positiva, el profesor puede tener un impacto duradero en el modo de vida del alumno. (OMS, *El papel de la escuela*).

2.3 MARCO LEGAL

La alimentación al igual que muchos otros aspectos y acciones en el mundo, se encuentran reglamentados bajo un marco legal que garantice o bien sea un derecho o un deber. Como se puede ver en la LEY MARCO, DERECHO A LA ALIMENTACIÓN, SEGURIDAD Y SOBERANÍA ALIMENTARIA (2012), menciona que “América Latina y el Caribe es la región del mundo que mayores avances ha hecho en la lucha contra el hambre en los últimos veinte años. Las estimaciones más recientes de la FAO muestran que en las últimas dos décadas, el número de personas que sufren hambre en América Latina y el Caribe disminuyó en 16 millones, por lo que Las disposiciones constitucionales se expresan en términos bastante amplios mientras que una ley marco para el derecho a la alimentación puede profundizar en aspectos más específicos de este derecho y hacerlo efectivo en términos prácticos. El término “ley marco” se refiere a un mecanismo legislativo empleado para abordar cuestiones multisectoriales; la legislación marco establece los principios y obligaciones generales y delega en las normas de ejecución y las autoridades competentes la función de definir las medidas específicas que se adoptarán para dar plena efectividad a dichas obligaciones, generalmente dentro de un determinado período de tiempo”. (pp.6-13)

Por otra parte, se encuentra “La Declaración Universal de los Derechos Humanos” (1948) aprobada por la Asamblea General de las Naciones Unidas, reitera el derecho a la

alimentación que fue reconocido formalmente como un derecho humano; conforme lo establece su artículo 25: “toda persona tiene derecho a un nivel de vida adecuado, que le asegure, al igual que a su familia, la salud y el bienestar, en especial a la alimentación”. (citado en Ley Marco Derecho a la Alimentación, Seguridad y Soberanía Alimentaria, 2012, p.11).

En el 2004, el Consejo de la FAO (Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura) aprobó por consenso las Directrices sobre el derecho a la alimentación. Estas Directrices recomiendan la aplicación de medidas constitucionales y legislativas, así como marcos institucionales coordinados, para abordar las dimensiones multisectoriales del derecho a la alimentación. (p.11)

En Colombia existen entidades encargadas de garantizar el derecho a la educación y a la alimentación. Es el caso del CONPES (Consejo Nacional de Política Económica y Social) que fue creado por la Ley 19 de 1958. Ésta es la máxima autoridad nacional de planeación y se desempeña como organismo asesor del Gobierno en todos los aspectos relacionados con el desarrollo económico y social del país. Según este consejo la seguridad Alimentaria Nacional se refiere a la disponibilidad suficiente y estable de alimentos, el acceso y el consumo oportuno y permanente de los mismos en cantidad, calidad e inocuidad por parte de todas las personas, bajo condiciones que permitan su adecuada utilización biológica, para llevar una vida saludable y activa.

También se encuentra la constitución política de Colombia, donde se establece el derecho a la alimentación equilibrada como un derecho fundamental de los niños y en cuanto a la oferta y la producción agrícola se establecen los deberes del Estado en esta materia.

Sin embargo, a nivel escolar existe el PAE (PROGRAMA DE ALIMENTACIÓN ESCOLAR), del MEN (Ministerio de Educación Nacional), quien se encuentra reglamentado por el Decreto 1852 del 16 de septiembre de 2015, en el cual se estipula que las responsables de la selección, contratación e implementación de Programa son las 95 entidades territoriales certificadas en educación, lo que lleva a la descentralización total. Este contribuye con el acceso y la permanencia escolar de los niños, niñas y adolescentes en edad escolar, que están

registrados en la matrícula oficial, fomentando estilos de vida saludables y mejorando su capacidad de aprendizaje, a través del suministro de un complemento.

Además, desde la Alcaldía Mayor y la Secretaria de Educación de Colombia, bajo la Resolución 2092 de 2015 se establecen directrices para el funcionamiento de las tiendas escolares en los Colegios Oficiales del Distrito Capital, por lo que se promueven hábitos de vida saludable, la finalidad de las políticas debe ser reducir el impacto que tiene sobre los niños la promoción de alimentos ricos en grasas saturadas, ácidos grasos de tipo trans, azúcares libre o sal; por lo que la presente resolución tiene por objeto establecer las pautas y criterios que deben seguir los Colegios Oficiales del Distrito Capital y los contratistas o responsables de la tienda escolar para la oferta de alimentos, y el régimen sancionatorio en los eventos de incumplimiento. (p.2).

3. DISEÑO METODOLÓGICO

3.1 TIPO DE INVESTIGACIÓN

3.1.1 Enfoque investigativo.

El enfoque utilizado para este trabajo es de tipo cualitativo y cuantitativo. De acuerdo con Hernández, Fernández y Baptista, (2010), el enfoque cualitativo se basa en métodos de recolección de datos no estandarizados, ni completamente predeterminados. No se efectúa una medición numérica. De modo que la recolección de datos consiste en obtener las perspectivas y puntos de vista de los participantes. El propósito del investigador consiste en “reconstruir” la realidad, tal como la observan los actores de un sistema social previamente definido. (p.9)

Frente al enfoque cuantitativo Hernández, Fernández y Baptista, (2010), refieren que se usa la recolección de datos con base en la medición numérica y el análisis estadístico, para establecer patrones de comportamiento y probar teorías. Los análisis cuantitativos se interpretan a la luz de las predicciones iniciales (hipótesis) y de estudios previos (teoría). La interpretación constituye una explicación de cómo los resultados encajan en el conocimiento existente. Con los estudios cuantitativos se intenta explicar y predecir los fenómenos investigados. (p.5).

3.1.2 Método de investigación.

Para el desarrollo de este proyecto se seleccionó el método mixto, ya que los métodos mixtos representan un conjunto de procesos sistemáticos, empíricos y críticos de investigación e implican la recolección y el análisis de datos cuantitativos y cualitativos, así como su integración y discusión conjunta, para realizar inferencias producto de toda la información recabada (meta inferencias) y lograr un mayor entendimiento del fenómeno bajo estudio. De acuerdo con *metodología de la investigación* (como se cita en Hernández, Fernández y Baptista, 2010).

No obstante, el diseño de triangulación concurrente (DITRIAC), será el implementado para poder dar respuesta a la pregunta planteada. Según Hernández, Fernández y Baptista (2010), este se utiliza cuando el investigador pretende confirmar o corroborar resultados y efectuar validación cruzada ente datos cuantitativos y cualitativos, así como aprovechar las ventajas de cada método y minimizar sus debilidades. Puede ocurrir que no se presente la confirmación o corroboración. (p. 570).

Por otra parte, Hernández, Fernández y Baptista (2010), señalan que de manera simultánea (concurrente) se recolectan y analizan datos cuantitativos y cualitativos sobre el problema de investigación aproximadamente en el mismo tiempo. Durante la interpretación y la discusión se terminan de explicar las dos clases de resultados, y generalmente se efectúan comparaciones de las bases de datos. De manera que se incluyen los resultados estadísticos de cada variable y/o hipótesis cuantitativa, seguidos por categorías y segmentos (citas) cualitativos, así como teoría fundamentada que confirme o no los descubrimientos cuantitativos. (p. 570).

3.1.3 Universo y muestra.

El presente estudio se llevó a cabo en el Instituto San Ignacio de Loyola, ubicado en la localidad Rafael Uribe Uribe, de la ciudad de Bogotá D.C. El total de la población es de aproximadamente 900 estudiantes. La muestra con la que se desarrolló este proyecto, está constituida por 60 estudiantes del grado octavo (entre las edades de 13 a 16 años). Este grado fue seleccionado porque en los estándares de competencias para ciencias naturales, dispuestas por el Ministerio de Educación ven temas sobre: como tomar decisiones frente alimentación y la práctica de ejercicio que favorezca la salud. También adquieren y tienen conocimiento acerca de la información química de las etiquetas de productos manufacturados por diferentes casas comerciales. Lo cual permite el desarrollo del tema central del presente proyecto.

3.1.4 Técnicas de recolección de datos.

3.1.4.1 Observación cualitativa

De acuerdo con Hernández, Fernández y Baptista (2010), esta técnica implica adentrarnos en profundidad a situaciones sociales y mantener un papel activo, así como una reflexión permanente. Estar atento a los detalles, sucesos, eventos e interacciones. Uno de los propósitos esenciales de esta observación es: describir comunidades, contextos o ambientes; asimismo, las actividades que se desarrollan en estos, las personas que participan en tales actividades y los significados de las mismas. Además de comprender procesos, vinculaciones entre personas y sus situaciones o circunstancias, los eventos que suceden a través del tiempo, los patrones que se desarrollan, así como los contextos sociales y culturales en los cuales ocurren las experiencias humanas. (p. 412).

3.1.4.2 Encuesta

Según Hampton, y Vilela, M. (s.f), una encuesta es una manera de recolectar información que se espera represente los puntos de vista de toda una comunidad o de un grupo en el cual se está interesado. Una de las maneras principales de hacer esto es cuando se realizan encuestas para casos de estudio, las cuales recogen información de una parte de un grupo o comunidad, sin tratar de escogerlos para tener una representación total de la población en general. Se pueden llevar a cabo varias de éstas antes de darse una idea de cómo la comunidad amplia respondería a la encuesta. Las encuestas recogen información de la manera más uniforme posible (preguntando, de la misma manera, a cada encuestado la misma pregunta a fin de asegurar que las respuestas estén influenciadas por las experiencias de los encuestados, no por la manera en que el encuestador formuló la pregunta).

3.1.5 Instrumentos de recolección de datos

3.1.5.1 Registro fotográfico

Se realizó un registro fotográfico durante el desarrollo de este proyecto a diferentes actividades propuestas para registrar lo observado y seguidamente poder analizar los

resultados reflejados. Esto permite obtener información de primera mano, facilita la comprensión de los hechos, permite tomar decisiones en el transcurso del proceso que conduzcan a nuevas observaciones, otros sujetos u otras técnicas o instrumentos para recabar la información, según, Peralta, Henaoi, campos y aguiler, (2015).

3.1.5.2 Dibujos

En el ámbito de la investigación cualitativa, la búsqueda de la comprensión del hombre conduce a los investigadores hacia la interpretación del significado de los dibujos intentando descifrar el sentido presente en imágenes. El dibujo representa el estado emocional del sujeto, reflejar una vista de conjunto de personalidad además da una visión de cómo percibe el mundo. El dibujo es un recurso válido para analizar un contexto organizacional cualquiera. El uso de la técnica requiere un investigador preparado para el análisis de la expresión gráfica a fin de establecer la relación adecuada entre imagen mental y expresión gráfica. El investigador requiere estar preparado para la conducción de grupos. El dibujo muestra la percepción subjetiva del sujeto hacia una situación o contexto específico. (Peralta, Henaoi, campos y aguiler, 2015).

Sin embargo, la utilización de técnicas gráficas para la indagación sobre RS se encuentra en los orígenes de los desarrollos de la teoría. Se registran dos modos en los que se utilizan los dibujos o imágenes en el campo de las RS. Por un lado, como estímulos visuales que permiten la evocación de información para comprender valores, prácticas y discursos dominantes sobre diversos objetos sociales, en contextos socioculturales específicos. Por otro lado, las imágenes se utilizan como la construcción creativa de los significados posibles sobre un tema, a partir de solicitar la realización de un dibujo en el contexto de una entrevista o de un grupo focal. El foco de interés está en la imagen que los actores sociales construyen sobre aspectos valorados de su vida social, permitiendo aprehender en una gestalt, los valores, ideas y prácticas que circulan en relación con sus experiencias en la vida cotidiana. Estos ejemplos expresan la utilidad del dibujo como herramienta de análisis sobre la producción de conocimientos sociales. Las imágenes siempre nos hablan de los actores sociales, de los que las producen, de los que las reciben, incluso sus contenidos pueden referir a grupos sociales particulares. Quienes dibujan son vistos como sujetos sociales inmersos en un contexto socio-

histórico particular, con experiencias y vivencias que se expresan en la obra realizada. Según (Seidmann, S., & Di Iorio, J., & Azzollini, S., & Rigueiral, G. 2014, pp.178-179).

3.2 APLICACIÓN DE LA METODOLÓGIA

La obtención y diligenciamiento de los datos, se realizó en 3 momentos, los cuales se desarrollaron de la siguiente manera:

3.2.1 Primer momento: Diagnostico del tipo de alimentos que consumen los estudiantes en la escuela.

En este primer momento se aplicó una encuesta a los padres de familia, de los estudiantes de toda la institución. Luego se llevó cabo un registro fotográfico de los alimentos que consumen los estudiantes en la escuela. A continuación, se evidencia el desarrollo de estas actividades:

3.2.1.1 Encuesta a padres de familia

Con el fin de hacer partícipes con este proyecto a los padres de familia de los estudiantes del Instituto San Ignacio de Loyola, se aplicó una encuesta a 131 de ellos, en la primera reunión de padres al iniciar el año escolar (2017). Donde se indago acerca de: la cantidad de comidas que tienen sus hijos en el día, el tipo de alimentos que les suministran, si desayunaban antes de salir de casa, si apoyarían la idea que en la tienda escolar se venda alimentos más saludables como frutas, jugos naturales, cereales, lácteos, etc. y suprimir paquetes; y por ultimo si incentivarían a sus hijos a consumir estos alimentos en la tienda escolar como hábito de vida saludable.

3.2.1.2 Registro fotográfico de los alimentos que consumen los estudiantes durante los tiempos de descanso en la escuela.

Los estudiantes del Instituto San Ignacio de Loyola, tienen 2 tiempos de descanso durante su jornada escolar, cada uno de media hora, uno en la mañana y el otro hacia el mediodía. De

modo que durante estos espacios se realizó un registro fotográfico a las loncheras de los estudiantes de grado octavo, para evidenciar los alimentos que consumían. Esta actividad se llevó a cabo durante 1 día.

Con los datos obtenidos se procedió a la sistematización de los mismos para lograr diagnosticar lo que consumen los estudiantes en la escuela y la disposición de alimentos que les brinda la tienda escolar.

3.2.2 Segundo momento: Aplicación de encuesta a estudiantes e identificar las representaciones sociales sobre alimentación saludable por medio de preguntas y elaboración de dibujos.

En este segundo momento se procedió aplicar una encuesta a los 60 estudiantes de grado octavo del Instituto San Ignacio de Loyola, matriculados en el año 2018. Con el fin de identificar las representaciones sociales que tenían sobre alimentación saludable. En total se formularon 5 preguntas de las cuales, las 4 primeras son de selección múltiple y la última pregunta era de tipo abierta, donde debían elaborar un dibujo que representara lo que entendían por alimentación saludable. De acuerdo con Prealta, El Henaoi, campos y aguiler, (2015), el dibujo muestra la percepción subjetiva del sujeto hacia una situación o contexto específico, lo que, en el ámbito de la investigación cualitativa, se pueda interpretar el significado de los dibujos intentando descifrar el sentido presente en imágenes.

Las preguntas aplicadas fueron: ¿Desayunas antes de salir de casa?, ¿Cuántas veces comes al día?, frecuencia de consumo frente a cierto tipo de alimentos (frutas y verduras, gaseosas y dulces, paquetes y embutidos, lácteos y cereales). ¿Crees que tienes una alimentación saludable? y finalmente en un cuadro en blanco debían elaborar un dibujo que representara lo que entendían por alimentación saludable. Pues como plantea Hampton, y Vilela, M. (s.f), las encuestas recogen información de la manera más uniforme posible (preguntando, de la misma manera, a cada encuestado la misma pregunta a fin de asegurar que las respuestas estén influenciadas por las experiencias de los encuestados, no por la manera en que el encuestador formuló la pregunta. No obstante, El foco de interés está en la imagen que los actores sociales construyen sobre aspectos valorados de su vida social, permitiendo

aprehender en una gestalt, los valores, ideas y prácticas que circulan en relación con sus experiencias en la vida cotidiana, así como lo refiere, Seidmann et al. (2014).

3.2.3 Tercer momento: Talleres pedagógicos sobre alimentación saludable y consumo responsable frente a productos hipercalóricos.

Para desarrollar las acciones pedagógicas de este trabajo, se llevaron a cabo 3 talleres sobre alimentación saludable y consumo responsable frente al consumo de productos hipercalóricos, promoviendo hábitos y estilos saludables. A continuación, se presenta la metodología desarrollada en cada taller aplicado a los 60 estudiantes de grado octavo del Instituto San Ignacio de Loyola.

Tabla 1. Taller No. 1 “eres lo que comes”

TALLER No. 1 “ERES LO QUE COMES”	
Población a la que va dirigida:	Estudiantes de grado octavo
Fecha:	Febrero de 2017
Lugar:	Auditorio casa parroquial
Tiempo de duración:	1 hora y 30 minutos
Objetivo:	• Dar a conocer el tipo de alimentación que llevan los estudiantes, de acuerdo con el diagnóstico realizado en los tiempos de descanso. • Enseñar pautas para que los estudiantes generen hábitos de vida saludable. • Generar espacios de reflexión sobre las acciones que tienen los estudiantes frente a su alimentación, a partir de la observación de 2 videos.

Recursos:	Video beam, computador, videos (eres lo que comes, comida chatarra Vs comida saludable). Fotografías del diagnóstico realizado.
Metodología:	Inicialmente los estudiantes se encuentran organizados por filas. Luego se les da a conocer los objetivos del encuentro y del programa que está implementando el colegio con la “Tienda Saludable”. Seguido de esto se proyecta el primer video (eres lo que comes) que dura 24 minutos. En el cual se realizan algunas intervenciones, de acuerdo, a lo que van identificando los estudiantes frente a la situación de la pareja que hablan en el video. Una vez terminado el video, se da un espacio de 15 minutos para que los participantes puedan realizar preguntas, sugerencias e inquietudes. Después, se enseñan las fotografías del diagnóstico realizado en los tiempos de descanso, por medio de una presentación de Power Point, sobre los alimentos que consumen los estudiantes. Donde se encontraron variedad de loncheras. Con lo cual, se hace una introducción sobre la situación actual de la población escolar de la Institución, frente al tipo de alimentación que llevan. De esta manera, se enseñan pautas para que los estudiantes aprendan a tener buenos hábitos saludables de alimentación, empezando por la escuela. Como los siguientes: • Realizar un buen lavado de manos antes y después de consumir cualquier alimento. • Consumir alimentos que contengan menos grasa, azúcar y sal.

	• Revisar las etiquetas nutricionales de los productos que consumen. • Consumir agua diaria • Practicar algún deporte • Descansar muy bien • Tener entre 4 a 5 comidas en el día (desayuno, medias nueves, almuerzo, onces y cena) Para finalizar, se les da a conocer por medio de un video de 3 minutos el panorama en general de los colegios frente al tipo de alimentación y las consecuencias de las mismas cuando no se tienen buenos hábitos. Se da un espacio de 10 minutos para que los estudiantes compartan su reflexión o lo aprendido.
--	--

Fuente: Elaboración propia con datos de esta investigación.

Tabla 2. Taller No. 2 “recomendaciones en mi alimentación”

TALLER No. 2 “RECOMENDACIONES EN MI ALIMENTACIÓN”	
Población a la que va dirigida:	Estudiantes de grado octavo
Fecha:	Mayo de 2017
Lugar:	Auditorio del colegio
Tiempo de duración:	1 hora
Objetivo:	• Dar a conocer a los estudiantes la cantidad y calidad de alimentos que se deben consumir en un día. • Enseñar la relación de una buena alimentación con el estado de salud de una persona.

	• Generar espacios de reflexión sobre la importancia de la cantidad y calidad de alimentos que deben tener los estudiantes, a partir de la observación de 2 videos.
Recursos:	Video beam, computador, videos (eres lo que comes, comida chatarra Vs comida saludable). Fotografías del diagnóstico realizado.
Metodología:	Inicialmente los estudiantes se encuentran organizados por filas. Luego se les da a conocer los objetivos del encuentro. Seguido de esto, se proyecta una presentación de Power Point con información sobre las recomendaciones que deben tener 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 importancia de la cantidad y calidad de alimentos que se recomienda tener. Después, se proyecta el primer video con una duración de 2 minutos: <i>¿Cuántas veces al día se recomienda comer?</i> Para dar 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 variar e incluir distintos tipos de alimentos. Terminado el video, se da un espacio de 15 minutos para que los participantes puedan dar a conocer sus preguntas e inquietudes. Más tarde se presenta una imagen con la clasificación de los alimentos de la siguiente manera: • Energéticos, carbohidratos. • Constructores, proteínas. • Líquidos, jugos e infusiones

	• Protectores, frutas y verduras. En esta se evidencia una gran variedad de alimentos dentro de cada grupo, que los estudiantes pueden elegir, e incluir en su alimentación. Por otra parte, se enseña con fotografías, que los anteriores alimentos, los pueden encontrar en la tienda escolar. Finalmente, se les da a conocer por medio de un video de 2 minutos la relación entre una mala alimentación y las consecuencias de salud que esta genera. Se da un espacio de 10 minutos para que los estudiantes compartan su reflexión de lo aprendido.
--	--

Fuente: Elaboración propia con datos de esta investigación.

Tabla 3. Taller No. 3 “desde la escuela un hábito de vida”

TALLER No. 3 “DESDE LA ESCUELA, UN HÁBITO DE VIDA”	
Población a la que va dirigida:	Estudiantes de grado octavo
Fecha:	Julio de 2017
Lugar:	Auditorio del colegio
Tiempo de duración:	40 minutos
Objetivo:	• Dar a conocer los cambios que, desde esta investigación, ha contribuido al colegio para implementar la tienda escolar saludable, y las diferentes acciones encaminadas a mejorar los hábitos de vida de los estudiantes.

	• Hacer partícipe a los estudiantes de los diferentes programas de la escuela, para implementar buenos hábitos de alimentación saludable. • Generar espacios de reflexión sobre la importancia de tener buenos hábitos de vida desde la escuela.
Recursos:	Video been, computador, videos (eres lo que comes, comida chatarra Vs comida saludable). Fotografías del diagnóstico realizado.
Metodología:	Inicialmente los estudiantes son organizados en filas. Luego, por medio de una presentación de Power Point se da a conocer a los estudiantes, las diferentes acciones pedagógicas que se han realizado en la escuela, a partir de esta investigación, para implementar la tienda escolar saludable, que contribuyan a mejorar los hábitos de vida saludable de la población escolar de la institución. Algunas de las acciones pedagógicas realizadas por la institución a partir de este proyecto son: ✓ La implementación en la tienda escolar de: frutas en diferentes presentaciones, jugos naturales, cereales, lácteos, sándwich, agua, entre otros. Se han reducido los paquetes, dulces, bebidas azucaradas, salsas, etc. ✓ Programa de frutálízate (semanalmente) ✓ Jornada deportiva, dirigida por profesional de recreación y deporte. (mensual) ✓ Capacitaciones sobre alimentación saludable y buenos hábitos de vida. Después, se da un espacio de socialización para preguntar a los estudiantes sobre sus expectativas frente a los cambios de la tienda escolar, sobre su participación en las diferentes

	actividades. Así como también las sugerencias e inquietudes frente al tema de los hábitos de vida saludable.
--	--

Fuente: Elaboración propia con datos de esta investigación.

4. RESULTADOS Y ANÁLISIS

Los análisis de este trabajo se enmarcan a la luz de los resultados obtenidos en los tres momentos en que se desarrolló la metodología del proyecto, en cumplimiento de los objetivos propuestos.

4.1 Diagnóstico: para conocer el tipo de alimentos que consumían los estudiantes en la escuela y los alimentos ofertados en la tienda escolar, se obtuvieron los siguientes resultados:

4.1.1. Encuesta a padres de familia. A continuación, se presenta las respuestas de las preguntas realizadas a los padres de familia sobre los diferentes hábitos alimenticios de sus hijos:

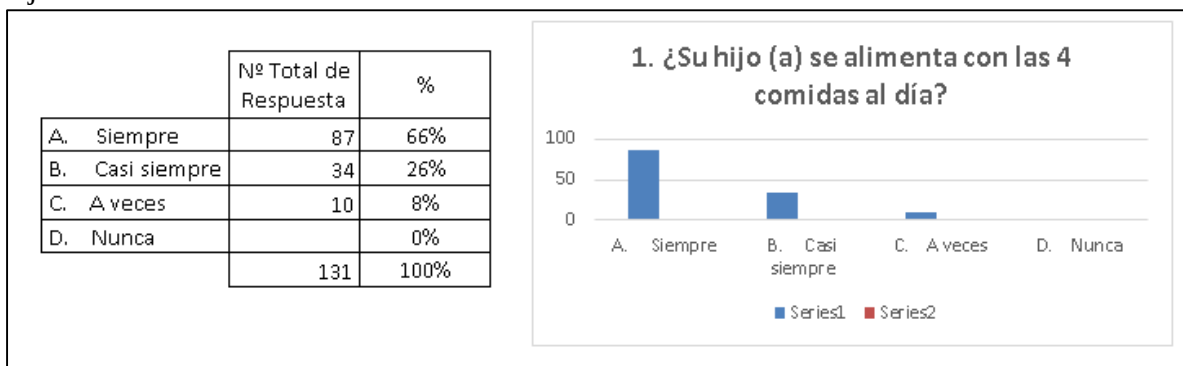


Imagen 4

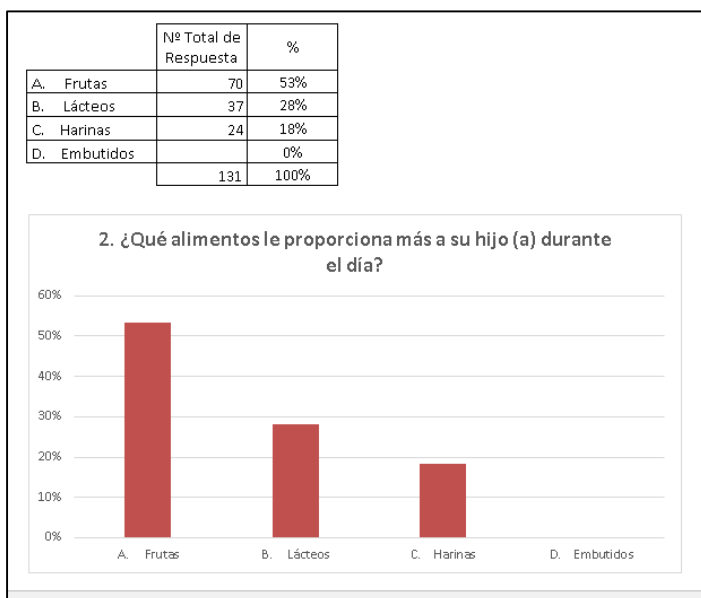


Imagen 5

La encuesta aplicada a los padres de familia permitió hacerlos partícipes del proyecto de la tienda escolar, los cambios y beneficios en favor de brindar una alimentación saludable a los estudiantes de la Institución. Convirtiéndolos así, en actores activos al momento de apoyar, asesorar y acompañar a sus hijos durante el proceso escolar.

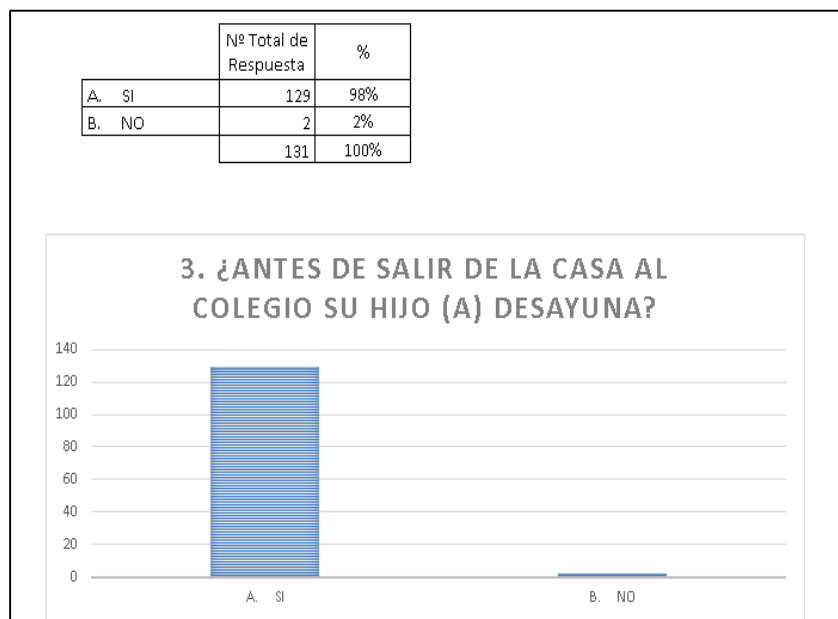


Imagen 6

Por otra parte, los datos obtenidos brindan una idea al investigador de la cantidad de comidas que tienen los estudiantes y los alimentos que más incluyen en su alimentación, como se evidencia en las imágenes 4 y 5. Aquí se aprecia que el 66% de los encuestados refieren que sus hijos toman 4 comidas al día y que los alimentos que más proporcionan a estos son frutas y lácteos.

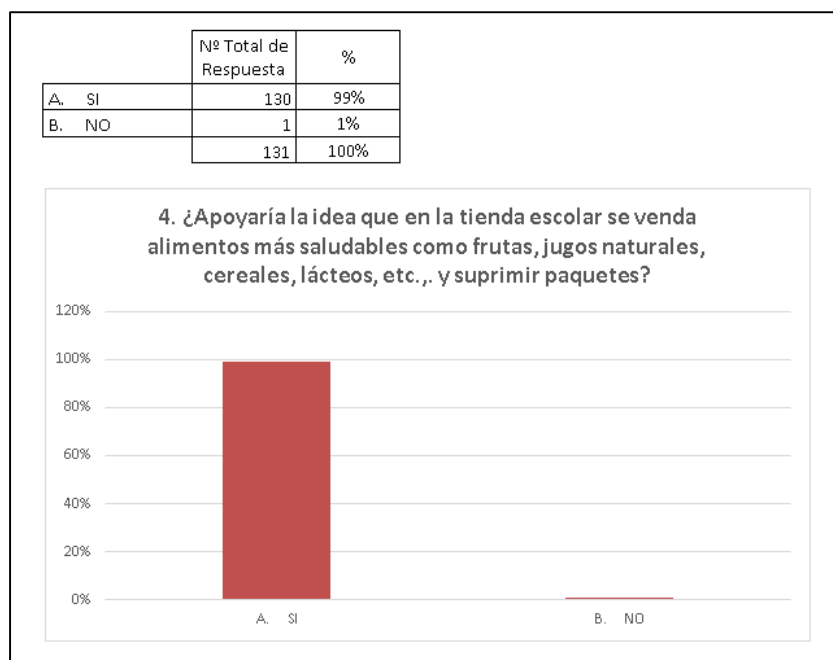


Imagen 7

De acuerdo con las respuestas dadas por los padres de familia de la Institución, se puede apreciar en la imagen 7 y 8 el interés de estos por apoyar el programa de la tienda escolar saludable y que se brinden alimentos más saludables.

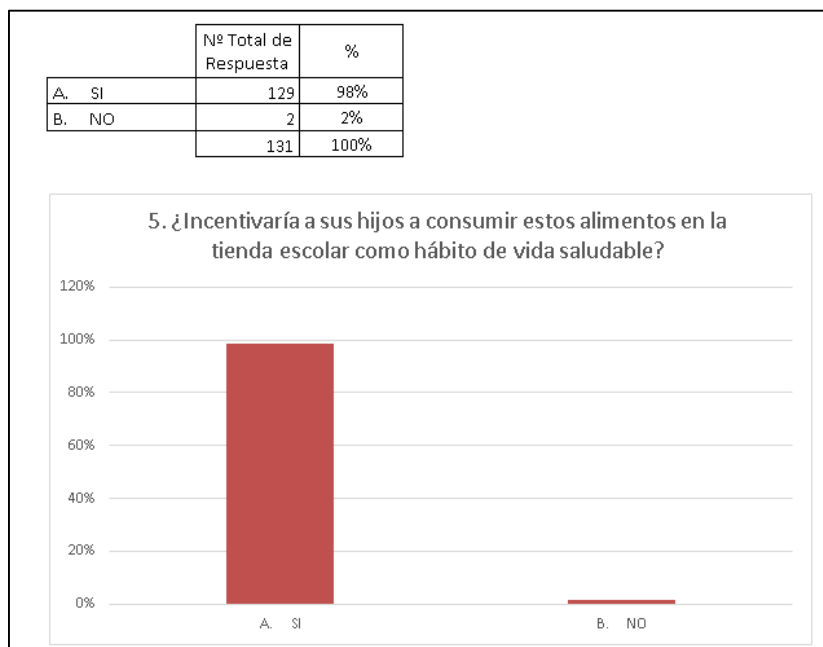


Imagen 8

El apoyo de los padres de familia frente al programa de la tienda saludable y las acciones que esta propone a los estudiantes de la Institución, es fundamental para mejorar la alimentación escolar. Ya que un entorno alimentario escolar saludable permite y propicia a la comunidad escolar (niños, familias, personal escolar, etc.) elegir alimentos compatibles con mejores dietas y un mayor bienestar, de acuerdo con la (OMS: Entornos alimentarios y alimentación escolar saludable).

Por otro lado, el MEN (2017), señala que es esencial que los padres asuman su responsabilidad frente a la alimentación de sus hijos e indicar que la alimentación saludable es una práctica que comienza en casa y en familia. Recordando que:

- ✓ El desayuno es la comida más importante para todas las personas y sobre todo para las niñas y niños.
- ✓ Comer al menos 3 frutas al día, especialmente de las que estén en cosecha. Las frutas al igual que las verduras le aportaran a su familia las vitaminas, minerales y fibra que favorecen el buen funcionamiento del cuerpo y ayudan a prevenir las enfermedades.
- ✓ Hacer ejercicio a diario, el ejercicio es indispensable para mantener en forma el corazón y fortalecer los huesos.

- ✓ Procurar realizar algún tipo de ejercicio cada día, como ir caminando al colegio, o subir las escaleras deprisa. También los juegos que prácticas en el descanso, son un buen entrenamiento.
- ✓ Papás, brinden a sus hijos diariamente alimentos de todos los grupos. Una alimentación variada ayuda a cubrir todas las necesidades que tiene el cuerpo para crecer y desarrollarse adecuadamente.

4.1.2. Registro fotográfico: de los alimentos que consumen los estudiantes en los tiempos de descanso.

La aplicación de este instrumento permitió conocer los alimentos que consumen los estudiantes de grado octavo, durante su jornada escolar en un día. Así como los alimentos que consumen con mayor frecuencia que otros. En la siguiente tabla se muestran los productos identificados:

Tabla 4. Taller No. 2 “productos que consumen los estudiantes de grado octavo, durante el descanso”

Productos identificados	Cantidad de productos (unidad de paquetes)
Bebidas azucaradas:	
Pony malta	6
Tampico	1
Jugo de fruta en caja	4
Jugo de fruta en botella plástica	6
Jugo de fruta casero	1
Jugo de fruta en vidrio	1
Milo	1
Total	20
Productos de paquete:	
Papas fritas	8

Galletas de chocolate	1
Galletas dulces	5
Galletas de sal	1
Trocitos	2
Detodito	1
Chocorramo	1
Cheese tris	1
Barra de cereal achocolatada	1
Doritos	1
Gansito	1
Todo rico	2
Ponqué	2
Total	27
Lácteos:	
Alpinito	2
Yogurt	5
Avena	1
Bonyurt	3
Kumis	1
Alpinete	1
Total	13
Alimentos elaborados:	
Hamburguesa	1
Pastel de pollo	2
Empanada	1
Sándwich	1
Gelatina	1

Total	6
Frutas:	
Granadilla	1
Ciruelas	1
Banano	2
Manzana	1
Fruta picada	1
Mango picado	1
Uvas	1
Total	8
Total de productos	74

Fuente: Elaboración propia con datos de esta investigación.

Para registrar los productos que consumían los estudiantes durante el descanso, se realizó una observación cualitativa donde se hacía reflexión del contexto escolar y la participación de los alumnos a la hora consumir los productos.

Los datos obtenidos se consignaron en la tabla anterior, donde se puede apreciar que los alimentos que mayor consumen los estudiantes son productos de paquete, bebidas azucaradas y lácteos. Y con menor consumo las frutas. La información registrada es el diagnostico de un trabajo complejo por reconocer los hábitos de alimentación que tenían los estudiantes. De modo que se pudieran implementar acciones pedagógicas encaminadas al consumo responsable frente a productos hipercalóricos, por lo que también se sugiere que desde el programa “tienda escolar saludable” se aclaren las normas nutricionales para las comidas escolares y los alimentos disponibles en las instalaciones escolares y los alrededores, que pueda mejorar la calidad de las dietas de los niños y adolescentes en los centros de enseñanza, como lo recomienda la (OMS: Entornos alimentarios y alimentación escolar saludables). Al mismo tiempo que se atienden las directrices de la Secretaria de Educación frente a moldear los entornos alimentarios escolares de diferentes maneras para que favorezcan dietas más sanas y una mejora de la nutrición. Para ello sugiere la OMS, establecer y aplicar normas nutricionales para los alimentos, las comidas y los refrigerios escolares. Hacer que los

alimentos nutritivos sean más asequibles y restringir la venta y publicidad de productos altos en grasa, azúcar o sal.

4.2. Aplicación y análisis de la encuesta a estudiantes

El fin de la encuesta es recoger información de una parte de la población escolar, este caso la muestra son los 60 estudiantes de grado octavo del Instituto San Ignacio de Loyola, ubicado en la localidad de San Rafael Uribe de la ciudad de Bogotá D.C., que corresponde a la población matriculada del 2018, para dicho grado.

De manera que los datos obtenidos tanto cuantitativa como cualitativamente, permitan hacer una integración y discusión conjunta, para realizar inferencias producto de toda la información recabada (meta inferencias) y lograr un mayor entendimiento del fenómeno bajo estudio, como lo indica el método mixto de investigación.

Por ello la encuesta indagó sobre los siguientes aspectos:

1. Acerca del concepto alimentación saludable
2. Frecuencia de comidas
3. Tipos de alimentos que más consumen
4. Consideran su alimentación es saludable

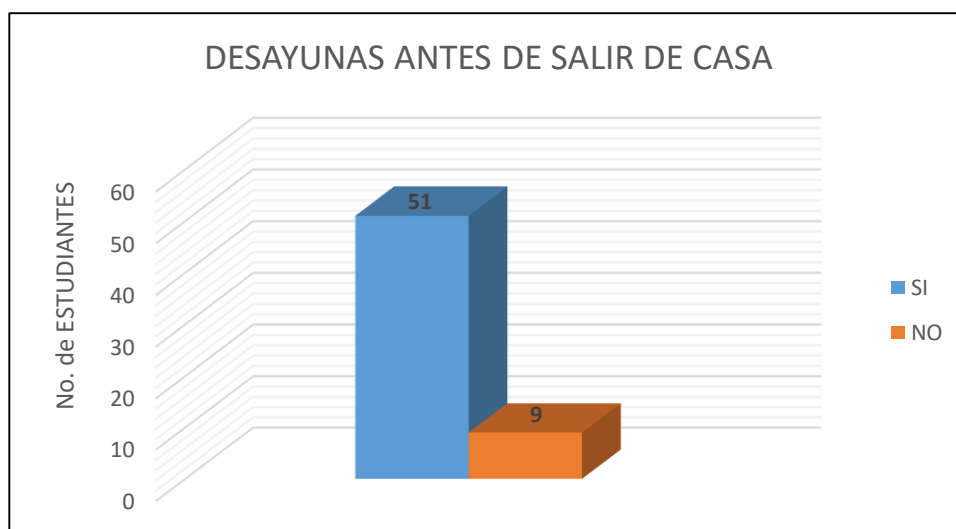
En total se formularon 5 preguntas, de las cuales las 4 primeras son de selección múltiple y, la última pregunta es de tipo abierta, donde debían elaborar un dibujo que representara, lo que entendían por alimentación saludable.

Información relacionada con sus hábitos de alimentación:

A continuación, se presenta el análisis con relación a las preguntas formuladas a los estudiantes de grado octavo en la encuesta sobre alimentación saludable:

1. ¿Desayunas antes de salir de casa?

Gráfica No. 1 Información de los estudiantes si desayunan antes de salir de casa.

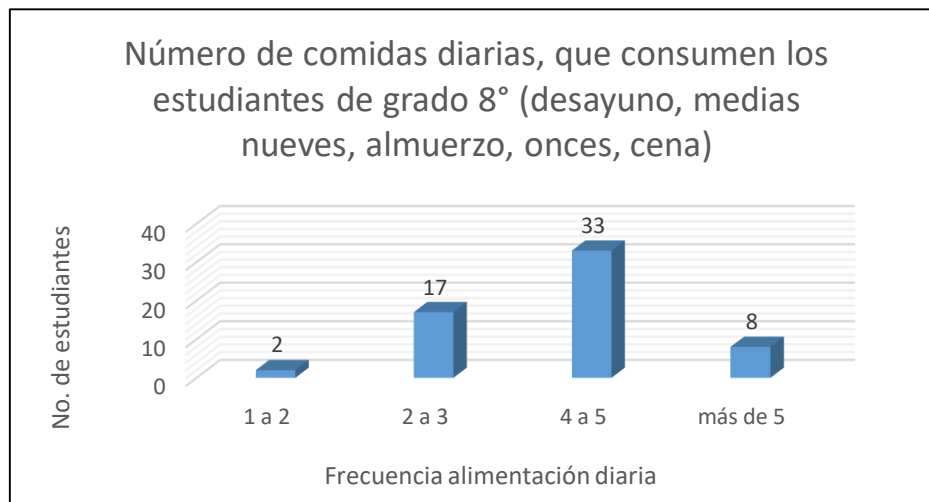


Fuente: Elaboración propia con datos de esta investigación.

De acuerdo a las respuestas dadas por los estudiantes de grado octavo, se obtuvo que el 85% de los encuestados si realizan esta actividad, y el 15% no desayunan. En la gráfica No. 2 se puede apreciar que la población que refirieron no desayunar, indicaron que no lo hacen por no contar con el tiempo suficiente.

2. Frecuencia de comidas en el día:

Gráfica No. 2 Número de comidas diarias que consumen los estudiantes de grado 8°.



Fuente: Elaboración propia con datos de esta investigación.

Según la información obtenida respecto al número de comidas diarias (desayuno, medias nuevas, almuerzo, onces, cena), que consumen los estudiantes de grado octavo, se puede analizar que el 55% de los estudiantes consumen entre 4 a 5 comidas en el día, seguido está un 28% que consumen entre 2 a 3 comidas diarias. No obstante, el registro más bajo fue el de 2 estudiantes que indicaron tomar entre 1 a 2 comidas por día.

3. Frecuencia de consumo según el tipo de alimento:

En la pregunta número 3 de la encuesta aplicada, se indaga por la frecuencia de consumo que tenían los estudiantes frente a ciertos alimentos, entre ellos se encuentran los que son de consumo recomendado y los que no se recomiendan. Los alimentos se relacionan así: frutas y verduras, gaseosas y dulces, paquetes y embutidos, lácteos y cereales. Como se muestra en la siguiente tabla:

Tabla 5. Frecuencia de consumo según el tipo de alimento.

TIPO DE ALIMENTOS	FRECUENCIA			
	SIEMPRE	CASI SIEMPRE	POCAS VECES	NUNCA
Frutas y verduras	19	28	12	1
Gaseosas y dulces	9	27	24	0
Paquetes y embutidos	7	25	27	1
Lácteos y cereales	22	20	17	1

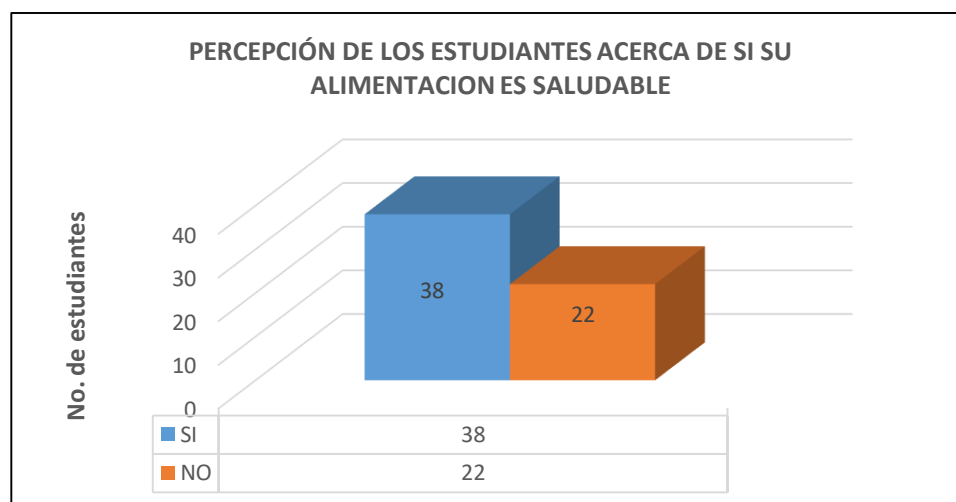
Fuente: Elaboración propia con datos de esta investigación.

Por lo que se puede indicar que la frecuencia con la que consumen estos alimentos es:

- Frutas y verduras en un 78%
- Lácteos y cereales con un 70%
- Gaseosas y dulces en un 60%
- Paquetes y embutidos en un 53%

4. Apreciación de los estudiantes acerca de si su alimentación es saludable:

Gráfica No. 3 Percepción de los estudiantes de grado 8°, acerca de si su alimentación es saludable



Fuente: Elaboración propia con datos de esta investigación.

De los estudiantes encuestados un 63% indico tener una alimentación saludable de acuerdo a los hábitos que llevan. En cambio, un 37% manifestó que no tienen una alimentación saludable debido a que no incluyen en su diario vivir alimentos de consumo recomendado como frutas y verduras (entre ellos 13 estudiantes indicaron en la pregunta anterior consumir muy pocas veces o nunca estos alimentos). Otros señalaron que no manejan un horario para las comidas, otros dan prioridad a la comida chatarra y dulces, también refieren no balancear los alimentos de acuerdo a su importancia nutricional. Asimismo, relacionan que algunos alimentos de gran beneficio como las verduras no son de su agrado. Por otra parte, algunos señalan que la mala alimentación en este momento de sus vidas les está generando consecuencias de salud.

4.3 Registro de información y análisis de los dibujos elaborados por los estudiantes

Los dibujos que realizaron los estudiantes de grado octavo frente a que entendían por alimentación saludable, se registraron en la siguiente tabla:

Tabla 6. Registro de información obtenida de los dibujos realizados por los estudiantes.

No. (estudiante)	Dibujo realizado	Categorización
1	Plato con carne, arroz y verdura	Alimentación
2	Naranja, banano, pera, pepino, vaso de licuado saludable, piña.	Alimentación
3	Balanza frutas a un lado y al otro carne y pescado.	Alimentación
4	Uvas, manzana	Alimentación
5	Manzana, piña, naranja, banano, apio, aguacate.	Alimentación
6	Palabra: buena salud	Estado físico
7	Plato con bananos, piña, fresa, manzana, zanahoria.	Alimentación
8	Banano, manzana, fresa, lechuga, zanahoria, pera.	Alimentación
9	Comer frutas, durazno, pera, manzana, brócoli, aguacate, jugo natural, lechuga.	Alimentación
10	Fresa, manzana, uvas, sandia, pera y uvas.	Alimentación
11	Persona con buen ritmo cardiaco, buenos órganos y buena fuerza= más años de vida.	Estado físico
12	Niña en un stand de frutas: banano, manzana, piña, uvas, leche, cereal.	Alimentación

13	Frutas, una niña en el centro de una manzana, alrededor uvas, pera, banano, fresa, zanahoria.	Alimentación
14	Circulo de palabras: verduras, pescados, carnes, cereales, lácteos, frutas. En el centro alimentación saludable.	Alimentación
15	Manzana, zanahoria, agua, uvas, pera y banano.	Alimentación
16	Plato con fresas, bananos, manzana, pera, lechuga, cualquier tipo de vegetales.	Alimentación
17	Sol, nubes, aves, arboles con frutos.	Alimentación
18	Uvas, banano, manzana.	Alimentación
19	Manzana con un visto bueno.	Alimentación
20	Vaso con agua, pera, manzana, banano, carne, pollo, leche, plato de verduras, naranja, berenjena.	Alimentación
21	Manzana (frutas), lácteos (vaso).	Alimentación
22	Manzana, vaso de café-chocolate, carne, berenjena.	Alimentación
23	Pescado, pollo, cereales, carne y frutas.	Alimentación
24	Piña, brócoli, manzana, banano y durazno.	Alimentación
25	Corazón 100%, una persona con corazón 100%, no dulces ni coca cola, banano, manzana, naranja, ahuyama, vaso con agua y plato de comida.	Alimentación

26	Persona con un carro para mercar, frutas.	Alimentación
27	Pera, manzana, agua en botella, no: productos de paquete y bebida Red Bull.	Alimentación
28	Persona con un plato de uvas, banano, zanahoria, naranja.	Alimentación
29	Banano, piña, manzana, más ejercicio=buena salud.	Alimentación
30	Uvas, manzana.	Alimentación
31	Manzana, uvas, pera, fresa.	Alimentación
32	Palabras: frutas y verduras.	Alimentación
33	3 relojes indicando una hora del día y una mesa con un plato de comida y una bebida para cada hora.	Tiempo de comida
34	Pirámide, de arriba hacia abajo: proteínas, harinas, dulces y azúcar y por ultimo embutidos y harinas.	Alimentación
35	3 relojes indicando el desayuno, el almuerzo y la cena. Uvas, zanahoria, manzana y banano.	Tiempo de comida
36	Una persona con una indicación en el estómago que dice: vegetales, frutas.	Alimentación
37	Plato con arroz, ensalada, carne, papa. Vaso de jugo hecho en casa.	Alimentación
38	Manzana, banano, naranja, uvas, pera.	Alimentación

39	Una mesa con un plato que tiene ensalada, carne, yuca. Vaso de agua.	Alimentación
40	Pan, uvas, manzana, pera y leche.	Alimentación
41	Un corazón en el centro y alrededor flechas que señalan: zanahoria, cerezas, banano, manzana, vaso con agua.	Alimentación
42	Una estrella con una manzana en el centro	Alimentación
43	Manzana, banano, fresa, zanahoria, mandarina, frutas, vegetales, cereales, leche y una botella de agua.	Alimentación
44	Jugo, fruta, leche, agua, verdura y proteínas.	Alimentación
45	Palabras: “más que todo frutas y verduras me encantan”. Plato con sopa o changua, manzana, pera, uvas, brócoli, calabaza y zanahoria.	Alimentación
46	Banano, calabaza y un vaso.	Alimentación
47	Frutas: manzana. Lácteos, trigo, verduras, proteína, vaso con agua.	Alimentación
48	Palabra: buena salud.	Estado físico
49	2 hombres, uno con una X y otro con un abdomen marcado y un visto bueno.	Estado físico
50	Niña pensando: uvas, banano y manzana.	Alimentación
51	Huevo, queso, proteína, cereales, frutas manzana, vegetales aguacate, vaso de leche.	Alimentación

52	Plato con manzana, banano, leche y granos.	Alimentación
53	Manzana mordida, una mano con una mano en señal de OK.	Alimentación
54	Pollo, carne, fruta, papa, vegetal, agua.	Alimentación
55	Banano, manzana (frutas), pollo, carne (proteína), agua y un vaso (hidratación), leche, queso (lácteos), cereales, poco dulce.	Alimentación
56	Manzana, zanahoria, botella de agua y pescado.	Alimentación
57	Niña en el GYM	Estado físico
58	2 platos, uno con frutas y otro con productos: coca cola, hamburguesa y perro caliente, marcados con una X.	Alimentación
59	una niña con frutas, banano, manzana y zanahoria.	Alimentación
60	Palabras: “aliméntate bien o tu salud será la peor”, “frutas y verduras” Un niño con un plato de frutas y paquetes.	Alimentación

Fuente: Elaboración propia con datos de esta investigación.

Se registran dos modos en los que se utilizan los dibujos o imágenes en el campo de las RS. Por un lado, como estímulos visuales que permiten la evocación de información para comprender valores, prácticas y discursos dominantes sobre diversos objetos sociales, en contextos socioculturales específicos. Por otro lado, las imágenes se utilizan como la construcción creativa de los significados posibles sobre un tema, a partir de solicitar la realización de un dibujo en el contexto de una entrevista o de un grupo focal.

El análisis de los dibujos se organizó por categorías, relacionadas con conceptos sobre alimentación. Para categorizar la información registrada en la tabla, se observaron los patrones que se repetían en los dibujos de los estudiantes, y de esta manera se procedió a organizar los resultados, sustentándolos desde la literatura sobre los conceptos de alimentación. Las categorías son las siguientes:

- *Alimentación*: según el ICBF (2015), es el proceso de ingerir o consumir los alimentos que se convertirán en los nutrientes que necesita el cuerpo para estar saludable. La alimentación no se reduce a un tema puramente biológico, a un asunto de nutrientes y grupos de alimentos, ya que se enmarca en la cultura, la sociedad y la historia. A través de los alimentos, desde el nacimiento, establecemos vínculos y relaciones con las personas y la cultura, fundamentales para el desarrollo. (p.13).

Dentro de esta categoría se ubica el 88,3% de las respuestas de los estudiantes de grado 8°. Aquí la mayoría de los estudiantes categorizan los alimentos que deben consumir como una equivalencia a alimentarse saludablemente, (Frutas, verduras, agua, jugos naturales, proteínas, cereales, lácteos). Sin embargo, dentro de los dibujos que los alumnos señalan como alimentación saludable, hacen énfasis en algunos productos que tampoco deberían consumir como: (productos de paquete, coca cola, Red Bull, dulces, hamburguesa y perro caliente). Además, algunos alumnos hicieron connotaciones respecto al efecto que produce para su salud una inadecuada alimentación: “aliméntate bien o tu salud será la peor”

Frente a los alimentos que señalan los estudiantes en sus dibujos que no deberían consumir, la OMS (*Alimentación sana*), sugiere que:

- ✓ La ingesta calórica debe estar equilibrada con el gasto calórico. Para evitar un aumento malsano de peso, las grasas no deberían superar el 30% de la ingesta calórica total.
- ✓ La ingesta de grasas saturadas debería representar menos del 10% de la ingesta calórica total, y la ingesta de grasas trans, menos del 1%; para ello, el consumo de grasas se debería modificar a fin de reducir las grasas saturadas y trans, en favor de grasas no saturadas, con el objetivo final de suprimir las grasas trans producidas industrialmente.

- ✓ Limitar el consumo de azúcar libre a menos del 10% de la ingesta calórica total forma parte de una dieta saludable. Para obtener mayores beneficios se recomienda reducir su consumo a menos del 5% de la ingesta calórica total.
- ✓ Mantener el consumo de sal por debajo de 5 gramos diarios (equivalentes a menos de 2 g de sodio por día) ayuda a prevenir la hipertensión y reduce el riesgo de cardiopatías y accidente cerebrovascular entre la población adulta.

Paralelamente el ICBF (2015), señala porque evitar el consumo de estos productos que en exceso pueden ser dañinos para la salud:

Promueven la formación de malos hábitos alimentarios desde temprana edad. Su consumo desplaza el consumo de otros alimentos más saludables. Interfieren en la absorción de nutrientes. Favorecen el sobrepeso y la obesidad. Favorecen la aparición de ECNT como: DM2, hipertensión y enfermedades del corazón. Favorecen la desmineralización ósea. Son costosos y crean adicción. Promueven caries dental. (p.59).

- *Estado físico*: Se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía. Los niveles de actividad física son recomendados por sus efectos beneficiosos en la salud y como prevención de enfermedades no transmisibles. La "actividad física" no debe confundirse con el "ejercicio". Este es una variedad de actividad física planificada, estructurada, repetitiva y realizada con un objetivo relacionado con la mejora o el mantenimiento de uno o más componentes de la aptitud física. La actividad física abarca el ejercicio, pero también otras actividades que entrañan movimiento corporal y se realizan como parte de los momentos de juego, del trabajo, de formas de transporte activas, de las tareas domésticas y de actividades recreativas.

Aumentar el nivel de actividad física es una necesidad social, no solo individual. Por lo tanto, exige una perspectiva poblacional, multisectorial, multidisciplinaria, y culturalmente idónea. (OMS: *Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud*).

El 8,3% de los estudiantes representaron esta categoría en sus dibujos. Estos alumnos dibujaron personas con un buen estado físico, buena salud, el gimnasio, fuerza física). En

este aspecto cabe resaltar lo que señala la OMS, (Alimentación sana): “La composición exacta de una alimentación variada, equilibrada y saludable estará determinada por las características de cada persona (edad, sexo, hábitos de vida y grado de actividad física), de modo que las dietas insalubres y la falta de actividad física están entre los principales factores de riesgo para la salud”.

Asimismo, el ICBF (2015), señala algunos beneficios que trae realizar actividad física:

Mantiene un adecuado estado de salud, Disminuye el riesgo de padecer sobrepeso u obesidad y mejora la figura, Mejora la salud de músculos, corazón, venas y arterias, Disminuye el riesgo de infartos, Fortalece los huesos y las articulaciones, Mejora la absorción de las vitaminas necesarias para el correcto funcionamiento del cuerpo, Mejora la concentración, Disminuye los niveles de estrés, Aumenta la resistencia al cansancio, Mejora la autoestima y la percepción de los sucesos de la vida, Previene enfermedades como diabetes, hipertensión y cáncer. (p.74)

- *Tiempo de comida:* de acuerdo con el ICBF (2015), Cada uno de los momentos principales dedicados por las personas a consumir alimentos. En el país, estos momentos reciben nombres diferentes según la región, aunque en general se reconocen principalmente: desayuno, refrigerio de la mañana, almuerzo, refrigerio de la tarde y cena.

Solo el 3,3% de los estudiantes representaron esta categoría. Mostrando la alimentación saludable como una cuestión de tiempos de comida en el día, (un reloj señalando las horas del día y un plato con alimentos diferentes).

En el libro *El uso de técnicas gráficas en investigaciones sobre representaciones sociales* (como se cita en Seidmann, Di Iorio, Azzollini, Rigueiral, 2014). Los dibujos son una importante herramienta de análisis de los significados sociales. Son considerados como “una manifestación de la representación social de un espacio y un medio ambiente que está plagado de significantes y significados, unos provienen de la psicología personal, que es propia al individuo (...) y otros del contexto sociocultural e histórico donde se desenvuelve la persona, es decir, el tráfico comunicativo y las prácticas sociales en la vida cotidiana del o los grupos sociales con los que se identifique.”

Las imágenes fijas permiten acceder a observar los elementos significantes de las representaciones sociales, en el sentido de que expresan los procesos de objetivación y anclaje. Recordando lo que Moscovici aclara, ambos procesos argumentando que la objetivación traslada la ciencia al dominio del ser y que el anclaje la delimita en el del hacer; así como la objetivación presenta cómo los elementos de la ciencia se articulan en una realidad social, el anclaje hace visible la manera en que contribuyen a modelar las relaciones sociales y también como se expresan” (citado en Materán, 2008, pp.246-247).

El recurso de las imágenes permite acceder a modos de expresión de la subjetividad. Los dibujos están cargados de valores, emociones y significados, que no siempre aparecen explícitamente.

Finalmente, la triangulación de fuentes - dibujos, observación- es un proceso de importancia central, en especial en los abordajes cualitativos de las representaciones sociales. Se articulan así las diferentes perspectivas tanto conceptuales como metodológicas (Apostolidis, 2005: 34, citado en Seidmann, Di Iorio, Azzollini, Rigueiral, 2014).

4.3 Análisis de los Talleres pedagógicos sobre alimentación saludable

Estos talleres permitieron conocer el impacto y alcance de este proyecto, así como la contribución a la Institución en su programa de “tienda escolar saludable”. También permitió que los estudiantes se hicieran partícipes del tema y compartieran sus experiencias y expectativas en cada acción propuesta, en favor de aprender y mejorar los hábitos de alimentación que llevaban.

Con el Taller No. 1 “ERES LO QUE COMES” se dio a conocer a los estudiantes los productos que consumían durante el descanso, de acuerdo al diagnóstico realizado en la primera parte de este trabajo. Además de enseñar pautas que generen hábitos de vida saludable en los estudiantes.

Se observó durante el desarrollo de este taller que los estudiantes se sorprendían al ver los alimentos que consumían, porque en su mayoría eran productos de paquete, bebidas

azucaradas, lácteos, y con menor consumo las frutas. Por lo que, se enfatizó en enseñar pautas para una vida saludable por medio de acciones como:

- Realizar un buen lavado de manos antes y después de consumir cualquier alimento.
- Revisar las etiquetas nutricionales, así como la fecha de caducidad de los productos que consumen.
- Reducir el consumo de alimentos hipercalóricos, es decir, (consumir alimentos que contengan menos grasa, azúcar y sal).
- Incluir en la alimentación el consumo de agua.
- Realizar actividad física
- Descansar muy bien
- Tener entre 4 a 5 comidas en el día (desayuno, medias nueves, almuerzo, onces y cena)

Para finalizar, se les dio a conocer por medio de un video de 3 minutos el panorama en general de los colegios frente al tipo de alimentación y las consecuencias de las mismas cuando no se tienen buenos hábitos. Frente a los videos y las imágenes proyectados, los estudiantes fueron muy receptivos a recibir la información suministrada, de modo que les llamo la atención y su participación era activa en los espacios de reflexión y socialización.

A partir de este primer taller se empezaron a ofertar productos más saludables en la tienda escolar de manera que los estudiantes pudieran acceder a ellos, consumirlos y encontrar información nutricional de los mismos. Para ello se planeó que los estudiantes se vincularan de una forma pedagógica al proyecto de “la tienda escolar” y crearan el logo de la tienda. También se propuso que por semana se promocionara el consumo de una fruta, así que por cursos se asignó una fecha para que dieran a conocer a todo el colegio desde la tienda escolar toda la información nutricional acerca de la fruta. Con el fin que, los estudiantes empezaran a incluir en su alimentación escolar alimentos de todos los grupos de la cadena alimenticia. Generando una acción de consumo responsable en la población escolar.



Imagen 9



Imagen 10

Las imágenes No. 9 y 10, muestran los logos elaborados por los estudiantes de primaria y bachillerato para la tienda escolar.

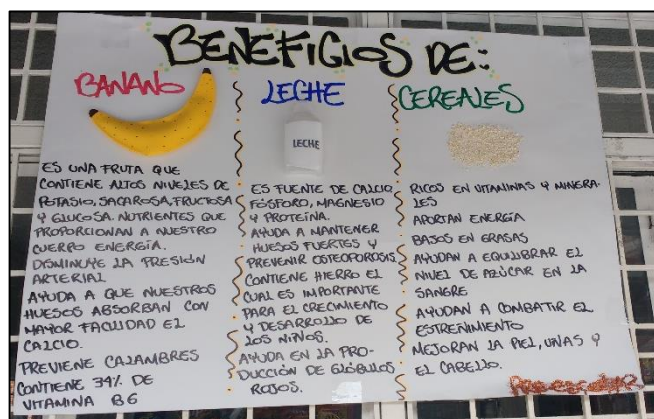


Imagen 11.



Imagen 12



Imagen 13



Imagen 14

Las imágenes evidencian la participación de los estudiantes por cursos frente a la promoción de frutas y productos de otros grupos alimentos.

Con la realización del TALLER No. 2 “RECOMENDACIONES EN MI ALIMENTACIÓN” se dio a conocer a los estudiantes la cantidad y calidad de alimentos que se deben consumir en un día. También se enseñó la relación de una buena alimentación con el estado de salud de una persona. En secuencia del primer taller, los estudiantes conocieron la importancia de incluir en la alimentación diferentes grupos de alimentos, así como la cantidad y calidad de los mismos. Durante el desarrollo del mismo, los alumnos participaban de manera activa, preguntando acerca del beneficio y consecuencias de algunos productos azucarados y de paquetes. Por otra parte, se les mostro por medio de fotografías la disposición de los alimentos que podían encontrar en la tienda escolar.

*Imagen 15**Imagen 16**Imagen 17**Imagen 18*

En las imágenes se puede observar los productos que actualmente se venden en la tienda escolar, variados y en diferentes presentaciones para el consumo de los estudiantes.

Con el TALLER No. 3 “DESDE LA ESCUELA, UN HÁBITO DE VIDA” se logró dar a conocer los cambios que, desde este trabajo han contribuido al colegio para implementar cambios a favor de los estudiantes en la tienda escolar, y desde otras áreas, así como las diferentes acciones encaminadas a mejorar los hábitos de vida de los estudiantes. También se logró hacer partícipe a los estudiantes en cada uno de estos cambios por medio de las siguientes acciones pedagógicas realizadas:

- ✓ La disposición y venta en la tienda escolar de: frutas en diferentes presentaciones, jugos naturales, cereales, lácteos, sándwich, agua, entre otros.
- ✓ Promoción de frutas y otros grupos de alimentos (semanalmente)
- ✓ Jornada deportiva, dirigida por profesional de recreación y deporte. (mensual)
- ✓ Capacitaciones sobre alimentación saludable y buenos hábitos de vida.



Imagen 19

5. CONCLUSIONES

A partir del diagnóstico elaborado en esta investigación, se pudo identificar las representaciones sociales que tenían los estudiantes participantes frente alimentación saludable. Donde un 63% indico tener una alimentación saludable de acuerdo a los hábitos que llevan. No obstante, un 37% manifestó que no tienen una alimentación saludable debido a que no incluyen en su diario vivir alimentos de consumo recomendado como frutas y verduras, no manejan un horario para las comidas, otros mencionan que le dan prioridad a la comida chatarra y dulces, también refieren no balancear los alimentos de acuerdo a su importancia nutricional, asimismo relacionan que algunos alimentos de gran beneficio como las verduras no son de su agrado.

El análisis de los dibujos se organizó por categorías, relacionadas con conceptos sobre alimentación. Para categorizar la información registrada se observaron los patrones que se repetían en los dibujos de los estudiantes, y de esta manera se procedió a organizar los resultados, identificando las siguientes categorías: Dentro de esta categoría se ubica el 88,3% de las respuestas de los estudiantes de grado 8°. Aquí la mayoría de los estudiantes categorizan los alimentos que deben consumir como una equivalencia a alimentarse saludablemente. Sin embargo, dentro de los dibujos que los alumnos señalan como alimentación saludable, hacen énfasis en algunos productos que tampoco deberían consumir como. Otra categoría es Estado físico: donde el 8,3% de los estudiantes representaron esta categoría en sus dibujos. La última categoría es Tiempo de comida: se reconocen principalmente: desayuno, refrigerio de la mañana, almuerzo, refrigerio de la tarde y cena. Solo el 3,3% de los estudiantes representaron esta categoría. Mostrando la alimentación saludable como una cuestión de tiempos de comida en el día.

La recolección y el análisis de los datos tanto cuantitativos como cualitativos, así como su integración y discusión conjunta, permitieron al investigador realizar inferencias de toda la información recabada y lograr un mayor entendimiento de la problemática abordada.

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 a productos hipercalóricos, a través del desarrollo de actividades pedagógicas teórico-prácticas. Se promociona el consumo de una alimentación completa, equilibrada y variada con los productos de la tienda escolar a los estudiantes, de manera que se generaran buenos hábitos alimenticios, y se contribuyera al mejoramiento de salud en general de los mismos. No obstante, se logró implementar una Jornada deportiva, dirigida por un profesional de recreación y deporte, (de forma mensual).

Este proyecto fue puesto en práctica desde el año 2017, atendiendo a la normativa de la secretaria de educación, sobre las (tiendas escolares) y al diagnóstico realizado en la primera parte de este proyecto. De manera que hoy en día se estableció como proyecto institucional y lleva 2 años y medio de funcionamiento en el Colegio. Abriendo paso para que se ofertaran alimentos de poco consumo en los estudiantes como: jugos naturales, frutas, cereales, lácteos, entre otros.

Los alcances y el impacto de la investigación contribuyeron a la formación práctica de la maestra en formación, dado que la búsqueda continua por comprender el contexto en que se da el aprendizaje y como contribuir en él, hace parte del ser, hacer y saber hacer del maestro. Ya que el tema trabajado permite reflexionar acerca de la importancia de las opciones saludables de consumo que no solo se deben brindar en la escuela, sino en la vida de una persona, y de esta manera fortalecer estos hábitos en la familia y la comunidad.

6. IMPACTO

El presente trabajo contribuyó a la reestructuración de la “TIENDA ESCOLAR SALUDABLE” de la Institución, a través del desarrollo de actividades pedagógicas teórico-prácticas, generando conocimiento a los estudiantes frente a alimentación saludable y consumo responsable de productos hipercalóricos. Generando así que este trabajo se estableciera como proyecto institucional. Donde se promovió el consumo de alimentos más saludables y se enseñara frente al consumo responsable de productos hipercalóricos.

El Instituto San Ignacio de Loyola hace parte del sistema educativo de la Arquidiócesis de Bogotá D.C, (SEAB). Esta es una asociación de colegios parroquiales donde se promueve la formación humanística y católica. De modo que a partir de las acciones pedagógicas desarrolladas con el programa “tienda escolar saludable”, sirvió como ejemplo para que otros colegios del SEAB, lo aplicaran e implementaran dentro de sus proyectos institucionales.

En noviembre del año 2017, la Secretaría Distrital de Salud reconoció al Instituto San Ignacio de Loyola, en la categoría “Nominado” a la tienda escolar por su trabajo en el proceso de mejoramiento de la oferta de alimentos saludables.

También en noviembre del año 2018, la Secretaria Distrital de Salud y la Subsecretaria de Salud Pública reconoció a: COL SAN IGNACIO DE LOYOLA, otorgándole un reconocimiento por su gran compromiso en el desarrollo de las acciones enmarcadas en el proceso de la Vigilancia Centinela de la Seguridad Alimentaria y Nutricional en los escolares.

7. PROYECCIONES O PLAN DE MEJORAMIENTO

Se recomienda seguir proyectando acciones pedagógicas encaminadas a incluir no solo a la población escolar sino también a toda la comunidad educativa.

De igual modo se proyectó para la institución la inclusión de una actividad denominada “mañana saludable”, donde se invita a toda la población escolar, a desayunar un día en el colegio y de esta manera enseñar hábitos de alimentación para un buen desayuno y curso básico de comportamiento y modales (etiqueta).

De acuerdo con la información suministrada por los estudiantes a través de los diferentes instrumentos de recolección de información, donde manifiestan la importancia de alimentarse saludablemente y realizar actividad física que les permita llevar una vida sana. Se tendrá siempre presente las sugerencias frente a las actividades programadas y el impacto que estas generen en los estudiantes, de modo que permita mejorar el proyecto institucional.

Actualmente el proyecto incluye la participación de los estudiantes, pero se proyecta para que los funcionarios administrativos y docentes hagan parte del programa “tienda saludable”. De modo que, toda la institución se vea beneficiada y aporte al desarrollo del proyecto. Cada actividad propuesta se piensa de acuerdo a la edad y nivel académico de los estudiantes, lo cual influye de manera significativa.

8. BIBLIOGRAFÍA

CONPES (*Seguridad Alimentaria y Nutricional*). Recuperado de:

<https://www.dnp.gov.co/CONPES/Paginas/conpes.aspx>

FAO: ¿Cuánto sabes sobre alimentación saludable? Recuperado de:

<http://www.fao.org/fao-stories/article/es/c/1136413/>

Entornos alimentarios y alimentación escolar saludables. Recuperado de:

<http://www.fao.org/school-food/areas-work/food-environment/es/>

Educación alimentaria y nutricional. Recuperado de:

<http://www.fao.org/school-food/areas-work/based-food-nutrition-education/es/>

Gutiérrez, A. (1998). “Teorías de las Representaciones Sociales y sus Implicaciones Metodológicas en el ámbito psicosocial”. Artículo especial psiquiatría pública volumen 10 No. 4, julio 1998: p. 226.

GÓMEZ, G., GAMBOA, E., & GARCÍA, M. (2006). Representaciones sociales sobre alimentación saludable en población vulnerable Bucaramanga, Santander. Colombia. Revista Salud UIS, 38(3). Recuperado de:

<https://revistas.uis.edu.co/index.php/revistasaluduis/article/view/415>

Hábitos y estilos de vida saludable. Recuperado septiembre de 2017, de

<http://www.fao.org/3/i3261s/i3261s10.pdf>

Hampton, C, Vilela, M. ¿Qué son las encuestas? <https://ctb.ku.edu/es/tabla-de-contenidos/valoracion/valorar-las-necesidades-y-recursos-comunitarios/conducir-encuestas/principal>

Hernández, Fernández y Baptista. (2010). Metodología de la investigación. (quinta edición). México D.F: Mc GRAW- HILL.

ICBF, (2015). Manual para facilitadores. *Guías Alimentarias Basadas en Alimentos para la población colombiana mayor de 2 años*. Recuperado de:

https://www.icbf.gov.co/sites/default/files/manual_facilitadores_gaba.pdf

Jodelet, D. (1986). La representación social: fenómenos, conceptos y teoría. In S. Moscovici (Ed.), *Psicología Social II: Pensamiento y vida social* (pp. 469-494). Barcelona, Paidós.

<https://sociopsicologia.files.wordpress.com/2010/05/rsociales-djodelet.pdf>

Jodelet, D. (2001). Aportes del enfoque de las representaciones sociales al campo de la educación. *Espacios en Blanco. Revista de Educación-Serie indagaciones* - N° 21 - junio 2011 (133-154). Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=384539803006>

LEY MARCO, DERECHO A LA ALIMENTACIÓN, SEGURIDAD Y SOBERANÍA ALIMENTARIA, (2012), del Parlamento Latinoamericano. Recuperado de: <http://www.fao.org/3/a-au351s.pdf>

Materán, A. (2008). Las representaciones sociales: un referente teórico para la investigación educativa. *Geoenseñanza*. Volumen 13-2008 (2). julio - diciembre. p. 243-248 ISSN 1316-6077.

MEN (Ministerio de Educación Nacional de Colombia). *¿Qué son los estilos de vida saludable?* Recuperado de: <https://www.mineducacion.gov.co/1759/w3-article-350651.html>

Mora, M. (2002). La teoría de las representaciones sociales de Serge Moscovici. *Athenea Digital* 2. Disponible en: <https://www.raco.cat/index.php/Athenea/article/viewFile/34106/33945>

Moscovici, S. (1979). *El psicoanálisis, su imagen y su público*. Editorial Huemul S. A.

OMS: Alimentación sana. Recuperado de: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs394/es/>

El papel de la escuela. Recuperado de: https://www.who.int/dietphysicalactivity/childhood_schools/es/

Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. Recuperado de:
<https://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>

PAE ¿Qué son los estilos de vida saludable? Recuperado de:
<http://www.mineduacion.gov.co/1759/w3-article-349942.html>

PAE (Plan de Alimentación Complementaria). Recuperado de:
<https://www.mineduacion.gov.co/1759/w3-article-349942.html>

Parales, C. (2006). Representaciones sociales del comer saludablemente: un estudio empírico en Colombia. Universidad del Rosario, Bogotá.

Patiño, M. (2014). Representaciones sociales sobre medio ambiente de los estudiantes de la institución educativa Augusto Zuluaga Patiño de Pereira. (tesis), Pereira, Colombia. Recuperada de:
<http://repositorio.utp.edu.co/dspace/bitstream/handle/11059/4781/3637P298.pdf?sequence=1>

Prealta, S., El Henao, Y., Campos, J., Aguilera, J. (2015). Técnicas de instrumentos de recolección de datos. Universidad Nacional Experimental de los llanos orientales “Ezequiel Zamora”.

PROGRAMA DE SISTEMAS ALIMENTARIOS SOSTENIBLES. Recuperado de:
<http://www.scpclearinghouse.org/sites/default/files/10yfp-sfs-brochure-es.pdf>

RESOLUCIÓN No. 2092 de 2015. Por la cual se establecen directrices para el funcionamiento de la Tienda Escolar de los Colegios Oficiales del Distrito Capital. 19 de noviembre de 2015. (Secretaría de Educación de Bogotá D.C).

Rodríguez, T., García, M. (2007). Representaciones sociales. Teoría e investigación. México: Universidad de Guadalajara. Recuperado de:

https://books.google.com.co/books?id=X3Eb7sKFawMC&printsec=frontcover&dq=que+son+las+representaciones+sociales&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwjxnbiajODjAhWG1kKH_SyvA48Q6AEIKDAA#v=onepage&q=que%20son%20las%20representaciones%20sociales&f=false

Seidmann, S., & Di Iorio, J., & Azzollini, S., & Rigueiral, G. (2014). El uso de técnicas gráficas en investigaciones sobre representaciones sociales. *Anuario de Investigaciones*, XXI, 177-185.

Théodore, F., Bonvecchio Arenas, A., Blanco García, I., & Carreto Rivera, Y. (2011). Representaciones sociales relacionadas con la alimentación escolar: el caso de las escuelas públicas de la Ciudad de México. *Salud Colectiva*, 7(2), 215-229. Recuperado de: http://www.scielo.org.ar/scielo.php?pid=S18512652011000200013&script=sci_arttext&tlng=pt

Vera, A, Hernández, B. (2013). Documento Guía ALIMENTACIÓN SALUDABLE. Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia. Recuperado de: <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/SNA/Guia-Alimentacion-saludable.pdf>

UNESCO (*EDUCACIÓN PARA EL DESARROLLO SOSTENIBLE*). Recuperado de: <http://es.unesco.org/themes/educacion-desarrollo-sostenible>