

¿Qué piensa el estudiantado de básica secundaria sobre los procesos de alimentación? Una experiencia desde el Sur de Colombia

What do secondary school students think about feeding processes? An experience from the South of Colombia

¿O que os alunos do ensino médio pensam sobre os processos de alimentação? Uma experiência do sul da Colômbia

Julián Camilo Perdomo Trujillo

Semillero de Investigación Enseñanza de las Ciencias Naturales, Universidad Surcolombiana – Neiva (Colombia)

julianperdomot@gmail.com

Jonathan Andrés Mosquera

Licenciatura en Ciencias Naturales y Educación Ambiental, Universidad Surcolombiana – Neiva (Colombia)

Jonathan.mosquera@usco.edu.co

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2947-6291>

Resumen.

Un balance nutricional es el principal fundamento para llevar una calidad de vida y un correcto funcionamiento de nuestro organismo. No obstante, la juventud actual está inmersa en una etapa en donde busca disfrutar de todo tipo de alimentos sin prestar relevancia a las repercusiones que esta ingesta les pueda ocasionar a largo y corto plazo. Por ello, se desarrolla un estudio de naturaleza cualitativa, en donde se indagan los conocimientos que tienen 18 estudiantes de básica secundaria en torno a la temática de nutrición y alimentación. Así, se diseñó un instrumento de 6 preguntas bajo el modelo de Cuestiones Sociocientíficas y se ha aplicado antes de desarrollar la unidad temática de sistema digestivo, acorde con la propuesta curricular de institución educativa intervenida. A partir de la técnica de análisis de contenido se han analizado las respuestas de los y las estudiantes al cuestionario y se han construido seis categorías: *Alimentación Energética, Dieta baja en Grasa, Alimentos reguladores, Aporte Sistema Inmune, Dietas no Saludables, y Beneficios de Aceites y Grasas*. Para el estudiantado la alimentación es un proceso que se limita a la ingesta de alimentos sin discriminación alguna entre nutrientes y biomoléculas, esto permite establecer que, es necesario formar en hábitos y prácticas saludables desde escenarios de formación básica.

Palabras clave.

Balance Nutricional, Comunidad Estudiantil, Concepciones, Hábitos Saludables.

Abstract.

A nutritional balance is the main foundation for a quality of life and proper functioning of our body. However, today's youth is immersed in a stage where they seek to enjoy all kinds of food without paying attention to the repercussions that this intake may cause them in the long and short term. For this reason, a study of a qualitative nature is developed, where the knowledge that 18 high school students have about the subject of nutrition and food is investigated. Thus, an instrument of 6 questions was designed under the model of Socio-scientific Questions and it has been applied before developing the digestive system thematic unit, in accordance with the curricular proposal of the intervened educational institution. Based on the content analysis technique, the responses of the students to the questionnaire have been analyzed and six categories have been constructed: Energy Nutrition, Low-Fat Diet, Regulating Foods, Immune System Contribution, Unhealthy Diets, and Benefits of Oils and fats. For students, food is a process that is limited to the intake of food without any discrimination between nutrients and biomolecules, this allows establishing that it is necessary to train in healthy habits and practices from basic training scenarios.

Keywords.

Nutritional Balance, Student Community, Conceptions, Healthy Habits.

Resumo.

Um equilíbrio nutricional é o principal alicerce para uma qualidade de vida e bom funcionamento do nosso organismo. No entanto, a juventude de hoje está imersa em uma fase em que busca desfrutar de todos os tipos de alimentos sem se atentar às repercussões que essa ingestão pode causar a longo e curto prazo. Por isso, desenvolve-se um estudo de natureza qualitativa, onde se investiga o conhecimento que 18 alunos do ensino médio possuem sobre o tema nutrição e alimentação. Assim, foi elaborado um instrumento de 6 questões sob o modelo de Questões Sociocientíficas e aplicado antes de desenvolver a unidade temática do aparelho digestivo, de acordo com a proposta curricular da instituição de ensino intervencionada. Com base na técnica de análise de conteúdo, foram analisadas as respostas dos alunos ao questionário e construídas seis categorias: Nutrição Energética, Dieta de Baixo teor de Gorduras, Alimentos Reguladores, Contribuição do Sistema Imunológico, Dietas Não Saudáveis e Benefícios dos Óleos e Gorduras. Para os alunos, a alimentação é um processo que se limita à ingestão de alimentos sem qualquer discriminação entre nutrientes e biomoléculas, o que permite estabelecer que é necessário treinar hábitos e práticas saudáveis a partir de cenários básicos de formação.

Palavras-chave.

Equilíbrio Nutricional, Comunidade Estudantil, Concepções, Hábitos Saudáveis.

Introducción

Este estudio hace parte de una experiencia de aula adelantada en el marco de la práctica pedagógica el cual se entiende como un proceso de autorreflexión, en donde implica interactuar constantemente con los estudiantes y su entorno académico. Además, en este espacio formativo, el docente en formación debe ser parte de los procesos educativos y formativos, abordando saberes de manera articulada, fomentando el respeto, el diálogo y realizando un análisis y balance de sus acciones pedagógicas durante todo este proceso. De acuerdo con el Ministerio de Educación Nacional (2017), el actuar académico debe reconocer la trascendencia de los saberes que circulan en las fronteras de conocimiento en el aula y las implicaciones de estos en la formación de los educandos; dado que es precisamente allí en donde se genera una integración entre docente, estudiante, conocimiento y contexto.

Retos educativos en tiempos de pandemia

La pandemia de enfermedad por coronavirus (COVID-19) tomó por sorpresa al mundo entero, ya que no se encontraba preparada para una cuarentena y mucho menos lograr adaptar alternativas para seguir con los procesos educativos. Sin embargo, según la Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL) (2020) expresa que, en el marco de la suspensión de las clases presenciales, la necesidad de mantener la continuidad de los aprendizajes ha impuesto desafíos que los países han abordado mediante diferentes alternativas y soluciones en relación con los calendarios escolares y las formas de implementación del currículo. Dichas acciones remediadoras se han realizado por medios no presenciales y con diversas formas de adaptación, priorización y ajuste. De acuerdo con lo anterior, uno de estos retos que enfrentó la sociedad fue la incorporación de las TICS en la enseñanza, trayendo consigo ventajas y desventajas en el ámbito educativo, ya que tuvo que hacerle frente a las desigualdades sociales y la alfabetización digital. Sin embargo, la incorporación de las TICS facilitó la labor docente debido a las múltiples herramientas que ofrece la red para transmitir el conocimiento de manera distinta, bajo modelos dinámicos, logrando atraer la atención de la comunidad estudiantil.

Incorporación de herramientas Tecnológicas

Durante la incorporación de las TICS se esperaba una participación activa de los estudiantes ya que la mayoría de los jóvenes se encuentran inmersos en este ámbito de tecnología y el manejo de aparatos electrónicos. Sin embargo, uno de los problemas que se presentaron durante la educación virtual fue la falta de atención a las sesiones sincrónicas mediadas por la virtualidad, esto según Borges (2005), puede darse por numerosas razones. Entre dichas razones, está el desconocimiento de los sitios web y plataformas, las falencias en conectividad, no permitiendo una constante

asistencia en las sesiones, el no disponer de tiempo suficiente, la frustración, la distracción con otros sitios web, entre otros factores.

Asimismo, es claro que, los y las docentes para adaptarse a las nuevas circunstancias de enseñanza y de mediación instrumental, han tenido que asumir el dominio de las nuevas tendencias tecnológicas y han incorporado las TIC en sus aulas de clase, con el fin de promover un aprendizaje significativo en los y las estudiantes (Contreras et al., 2018). Por tal motivo, es claro que el proceso de articulación de las TIC en el aula de ciencias debe ser riguroso a la hora de seleccionar una página web o acudir a distintos simuladores de laboratorios. Lo anterior, se reconoce desde la naturaleza teórica/práctica de las ciencias naturales, entonces, los portales web podrían y/o simuladores que se lleven al aula, debe ser supervisados, evitando que estas herramientas contengan información tergiversada o incluso contenido ambiguo que pueda perjudicar la enseñanza de esta área.

Nutrición y Alimentación

Uno de los escenarios que aporta significativamente al proceso de enseñanza y aprendizaje, es *la escuela*, ya que es ahí, en donde la juventud interactúa la mayor parte de su tiempo. Partiendo de lo anterior, Echavarría (2003) afirma que en la escuela se producen intercambios humanos intencionados al aprendizaje de nuevos conocimientos, al desarrollo de competencias cognitivas, socio afectivas, comunicativas, y a la construcción de la identidad de los sujetos como individuos. Además, en la misma escuela se gestan relaciones entre los integrantes de la comunidad, que convocan y generan adhesión, de tal modo que, las instituciones educativas buscan generar la promoción de asuntos como la salud. Precisamente sobre este último aspecto, la salud, es en donde se desea ampliar el panorama del conocimiento y las habilidades para la comunidad estudiantil, con el fin de promover cambios en la conducta y así fomentar estilos de vida favorables para su desarrollo y crecimiento, como lo es el balance de una alimentación saludable.

Ahora bien, la escuela fomenta hábitos de vida saludables como lo es una alimentación adecuada, la práctica de un deporte, la asistencia a chequeos médicos, entre otros. Sin embargo, no se debe dejar a un lado la familia, ya que, según Román et al., (2010), la familia es un grupo que tiene influencia importante en la elección de los alimentos. En este sentido, es claro que, no solo basta con la transmisión de información en torno a la alimentación, sino también de motivación y otros aspectos que favorecen la construcción de una conducta saludable o no saludable.

Así pues, para generar un excelente desarrollo tanto físico como intelectual en los y las estudiantes la alimentación que reciban debe ser suficiente, completa, adecuada, inocua y equilibrada a las necesidades nutritivas de determinada persona (Troncoso et al., (2011)). Por tal motivo, es importante desarrollar acciones formativas en las

cuales, se promueva una relación entre los procesos escolares y la alimentación. La relación entre nutrición y salud se ha consolidado como una tendencia con crecimiento exponencial, disponiendo a las poblaciones a unirse a llevar una vida sana y a tomar conciencia de la importancia de la ingesta de productos. De ahí que, al ser una tendencia global, diversas empresas se hayan unido, innovando productos y servicios para responder a las necesidades de sus clientes (Murillo et al., (2018).

Por todo lo anterior, en este trabajo se realiza una aproximación a las concepciones del estudiantado de grado sexto de una institución educativa rural en el sur de Colombia en torno a los asuntos de la alimentación.

Aspectos metodológicos

Este estudio tiene un enfoque cualitativo, en donde se ha empleado la técnica de análisis de contenido propuesta por Bardín (1977) para construir un sistema de categorías y subcategorías. Dicho sistema ha permitido agrupar las tendencias de pensamiento en torno a las concepciones que poseen los estudiantes sobre los procesos de Nutrición y Alimentación. Por ello, se diseñó y aplicó un cuestionario de preguntas abiertas sobre la temática de interés. Las preguntas fueron estructuradas bajo el modelo de Cuestiones Sociocientíficas, incluyendo 6 interrogantes en torno a ejes teóricos como *alimentación energética, dieta baja en grasa, alimentos reguladores, aporte al sistema inmune, dietas no saludables y los beneficios de los aceites y las grasas*. De esta manera, se establecieron 6 categorías para caracterizar las concepciones del estudiantado participante. En la Tabla 1 se presentan las categorías objeto de análisis en este escrito.

Tabla 1. Categorías de Análisis para las Concepciones del estudiantado

Pregunta	Categoría	Subcategoría
¿Qué tipo de alimentos consideras que podría consumir Manuel para lograr su meta?	Alimentación Energética	Frutas y Verduras
		Proteínas
		Carbohidratos y grasas
¿Cuál plato le recomendarías a Ana?	Dieta Baja en Grasa	Opción E
		Opción D
		Opción C
¿Por qué crees que los alimentos reguladores tienen un espacio mayor dentro de la rueda respecto a los alimentos energéticos y los alimentos formadores?	Alimentos Reguladores	Brindan Energía
		Favorecen Procesos Organísmicos

¿Qué alimentos le recomendarías a Felipe para consumir en su dieta alimenticia diaria?	Aporte Sistema Inmune	Alimentos Energéticos
¿Consideras que estos alimentos son los adecuados acordes a la edad de Mateo?	Dietas no saludables	Dolor Estomacal No aporta Beneficios Obesidad y Diabetes
¿Considera que todos son benéficos para nuestra salud?	Beneficios de Aceites y Grasas	Aceite de Oliva Aceite /Margarina Balance Alimenticio

Por último, es importante destacar que, la población participante estuvo compuesta por 18 estudiantes del grado sexto en la Institución Educativa Gabriel Plazas del municipio de Villavieja-Huila. La participación de los y las estudiantes, fue voluntaria y fue registrada a través de un cuestionario de Google Forms.

Resultados y Discusión

A continuación, se ilustran cada una de las categorías revisadas con las frecuencias respectivas, en cada caso, se hace un análisis didáctico desde las respuestas dadas por los y las estudiantes respecto a los procesos de alimentación.

La definición de Alimentos Energéticos que tienen los Estudiantes de Educación

Media

Para la primera categoría se logra evidenciar que una totalidad de 9 estudiantes (50%) afirma que, para adquirir energía se necesita consumir carbohidratos y grasas, mientras que los y las estudiantes restantes expresaron que las frutas y verduras aportan la mayor cantidad de energía (40%). Asimismo, la tendencia de pensamiento o subcategoría minoritaria (10%) de la población, plantea que, las proteínas son las encargadas de brindar energía al organismo.

A continuación, se presentan algunas evidencias textuales de las respuestas del profesorado en formación para el interrogante de esta categoría.

E.13 [Haciendo referencia a la definición de Alimentos Energéticos] *“Manuel debería consumir Carbohidratos y grasas ya que estos son los que proporcionan energía al cuerpo”*

E.9. [Haciendo referencia a la definición de Alimentos Energéticos] *“Los alimentos que debe consumir Manuel son proteínas vitaminas frutas verduras porque consumiendo esos alimentos coge fuerzas y energía”*

E.11. [Haciendo referencia a la definición de Alimentos Energéticos] *“Obtener energía: pescado, huevo, carnes, pollo y derivados lácteos porque sirve para desarrollar nuestros músculos, vísceras y huesos”*

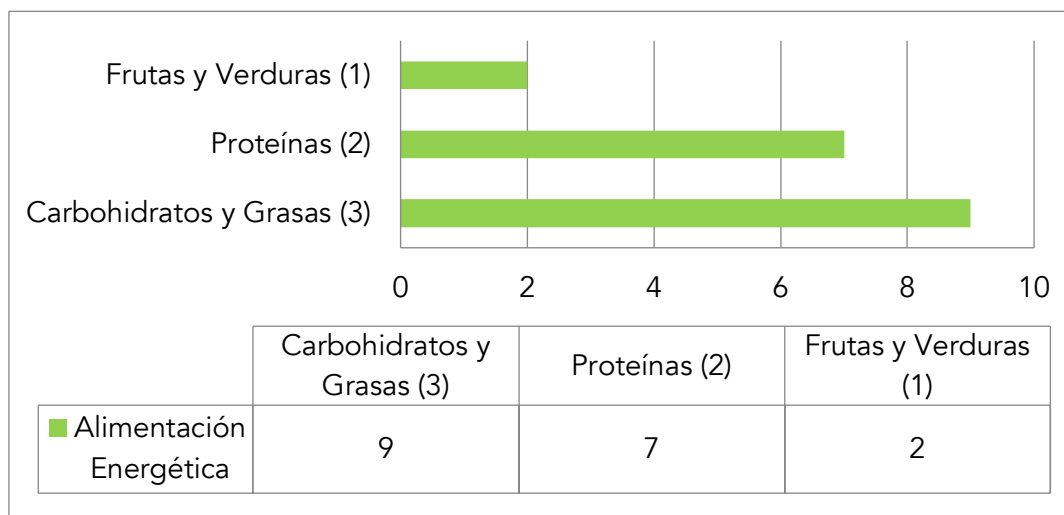


Figura 1. Frecuencias de la Categoría Alimentación Energética.

Como se muestra en la Figura 1, se puede afirmar que la mayoría de los y las estudiantes poseen conocimientos acerca de los alimentos energéticos, puesto que, un 50% afirmó que los carbohidratos son los encargados de brindarle la mayor energía para realizar nuestras actividades. En relación con ello, Díaz (2010) manifiesta que, el ser humano obtiene la energía necesaria para desarrollar sus funciones vitales a partir de la energía química contenida en los alimentos, más precisamente en los macronutrientes (hidratos de carbono, proteínas y grasas) y del etanol. Posteriormente al proceso de digestión, esta energía química es convertida en energía mecánica y térmica. Sin embargo, esto no quiere decir que los demás alimentos no aporten energía, por supuesto que sí lo realizan, por ejemplo, el Efecto Térmico de los Alimentos (ETA) representa el porcentaje de energía de una nutriente utilizada para digerirlo y absorberlo; cuanto mayor sea el contenido calórico de los alimentos, mayor será el ETA. Sin embargo, se debe tener en cuenta el tipo de macronutriente involucrado en dicho aumento calórico, las proteínas y los hidratos de carbono aumentan significativamente el ETA, mientras que el efecto de la grasa es mínimo (Díaz, 2010). Es decir, que las proteínas aportan energía a nuestro organismo. Finalmente, la población correspondiente al 10% determinó que las frutas y las verduras ofrecían energía, sin embargo, estos alimentos son benéficos para nuestro sistema inmune. Según Azcona (2019), algunas frutas y hortalizas contienen gran cantidad de otros carotenoides sin actividad provitamínica, como es el caso del licopeno (tomate, sandía, cerezas), la luteína (acelgas, apio, brécol, espinacas) y la zeaxantina (espinacas y pimiento rojo), que tienen un importante papel como factores de protección en algunas enfermedades degenerativas, esto dado a que, carecen de vitaminas D, B12 y retinol.

Variedades de Platos para Dieta baja en grasas

En este interrogante, los y las estudiantes debían seleccionar a partir de sus conocimientos aquel plato cuyo contenido estuviera bajo en grasas, al finalizar el test, se encontró en la figura 2 que el plato que más predominó con un (60%) fue la opción C, es decir aquél que contenía fideos, vegetales y salmón. Por su parte el estudiantado restante (30%) registró que el plato adecuado para una dieta baja en grasa era aquél que contenía carne y una cantidad mínima de vegetales, y por último el 10% determinó que el plato con pechuga, ensalada y papas a la francesa era el más conveniente (Ver Figura 2).

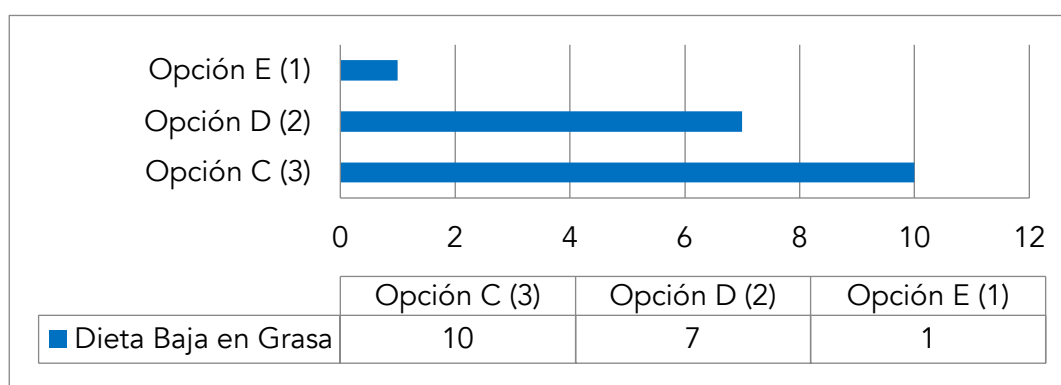


Figura 2. Frecuencias de la Categoría Dieta baja en grasa.

A continuación, se presentan algunas evidencias textuales de las respuestas del estudiantado para el interrogante de esta categoría.

E.16 [Haciendo referencia al plato bajo en grasa] *“La C) Porque el salmón es muy rico en grasas saludables y proteínas, el brócoli es muy saciante debido a que también tienen bastante proteína y la pasta que contiene hidratos de carbono que nos ayuda a que el cuerpo funcione correctamente, además contiene hierro, zinc, ácido fólico y vitamina a”*

E.10 [Haciendo referencia al plato bajo en grasa] *“Recomiendo el plato D porque contiene verduras que son ricas en proteínas y fibra y bajas en calorías y carbohidratos las carnes contienen proteínas y poseen aminoácidos esenciales para que el cuerpo funcione correctamente además las carnes ayudan a mantener el estómago lleno y así no se requiere estar comiendo a toda hora”*

E.6 [Haciendo referencia al plato bajo en grasa] *“Es la E Porque tiene Todo lo que debe tener una comida saludable y balanceada y eso le permitirá poder bajar de peso”*

Partiendo de lo anterior, este almuerzo es el más adecuado, debido que es bajo en calorías y posee variedades en nutrientes, según (Valenzuela, 2005), el salmón es una fuente importante de ácidos grasos poliinsaturados de cadena larga omega-3, particularmente de ácido eicosapentaenoico (20:5, EPA) y de ácido docosahexaenoico (22:6, DHA). El consumo de EPA se asocia con la protección de la salud cardiovascular debido a que ejerce efectos hipotriglicéridémicos, hipocolesterolémicos y antiinflamatorios. El DHA se asocia con el desarrollo y la

función del sistema nervioso y visual. En cuanto a la opción D, la cantidad es muy mínima, dejando a un lado los alimentos energéticos, y en cuanto la opción D, posee papas a la francesa y esta posee un alto contenido en calorías lo cual no sería favorable para alguien que desea bajar de peso.

Lo que piensa el estudiantado acerca de los alimentos reguladores

En esta categoría el estudiantado tenía que encontrar la razón por el cual estos alimentos reguladores se encontraban en mayor proporción dentro de la rueda de alimentos, lo que se obtuvo fue que un total de 80% expresó que estos alimentos favorecen los procesos orgánicos, mientras que la población restante afirmó que estos se encargaban únicamente de brindar energía (Ver Figura 3).

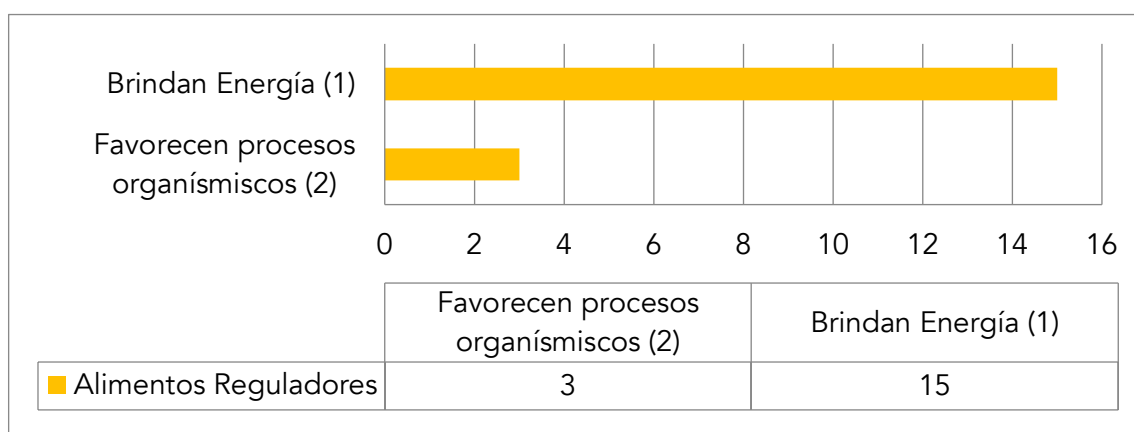


Figura 3. Frecuencias de la Categoría Alimentos reguladores.

A continuación, se presentan algunas evidencias textuales de las respuestas del estudiantado frente a la categoría de alimentos reguladores.

E.5. [Haciendo referencia a los aportes de los alimentos reguladores] *“Ya que los alimentos reguladores son los encargados de aportar fundamentalmente vitaminas y minerales en nuestro cuerpo, tienen una acción antioxidante y regulan los procesos metabólicos. Recomendaría Una dieta balanceada para un estudiante el consumo de frutas verduras y hortalizas q son los alimentos reguladores que nos ayudan al buen funcionamiento de nuestro organismo”.*

E.12 [Haciendo referencia a los aportes de los alimentos reguladores] *“Por qué los alimentos energéticos nos proporcionan energía por eso son los que más se deben consumir en la rueda de los alimentos”*

E.10 [Haciendo referencia a los aportes de los alimentos reguladores] *“Creo que los alimentos reguladores ocupan mayor espacio porque ellos hacen que nuestro cuerpo pueda utilizar y sacar partido del resto de alimentos, los formadores y los energéticos. Recomendaría los alimentos reguladores porque contienen vitaminas, minerales y nutrientes.”*

En primera medida se puede plantear que estos alimentos reguladores lo constituyen alimentos muy diversos, pero con contenido nutricional en común. Según Astiasarán

et al., (2003) son alimentos de bajo contenido energético, además de esto aportan una cantidad significativa de fibra alimentaria, muchos de estos alimentos como las hortalizas son importantes para la función intestinal, debido a que tienen un contenido en agua, vitaminas y minerales, otros alimentos brindan gran cantidad de vitamina C, como las espinacas, pimiento, perejil y en cuanto a la vitamina A, lo aportan alimentos como el tomate, zanahoria, perejil... Todas estas proporcionan al organismo energía, minerales y vitaminas para su correcto funcionamiento.

Alimentos que aportan y benefician al sistema inmune

Posteriormente para la categoría Aportes al Sistema inmune, se les indagó a los y las estudiantes acerca de cuáles alimentos consideraban ellos que beneficiaran este sistema, obteniendo así un resultado óptimo, debido a que el 95% determinó que los alimentos reguladores son los encargados de protegerlo, mientras que la población minoritaria (5%) planteó que los alimentos energéticos son los que realizan esta labor de protección (Ver Figura 4).

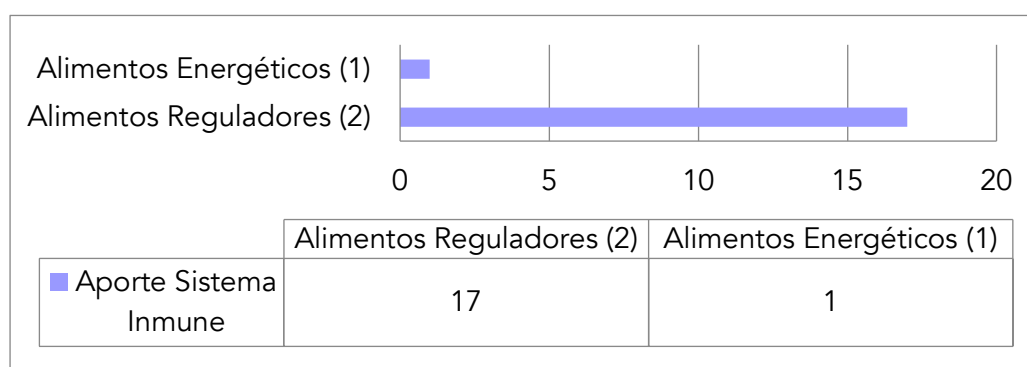


Figura 4. Frecuencias de la Categoría Aporte Sistema Inmune.

A continuación, se presentan algunas evidencias textuales de las respuestas del estudiantado para el interrogante de esta categoría.

E.3 [Haciendo referencia a los alimentos que beneficiaran el Sistema Inmune] *“Felipe debería consumir más alimentos reguladores ya que servirán para poder que el sistema inmunológico tenga defensas por qué los alimentos reguladores regulan la digestión y nos permiten estar más sanos y que el sistema inmunológico de él se vaya restaurando.”*

E.17 [Haciendo referencia a los alimentos que beneficiaran el Sistema Inmune] *“Le recomendaría a Felipe, que consumiera alimentos reguladores estos tienen importantes propiedades nutricionales son fuentes de vitaminas, minerales, agua y fibra estos alimentos reguladores son de origen vegetal y ayudan a prevenir el desarrollo de diferentes enfermedades. Considero que Felipe sufre frecuentemente de resfriados y su sistema inmunológico se encuentra demasiado débil porque no lleva una alimentación sana y pocos alimentos que estén dentro del grupo de alimentos reguladores los hábitos de alimentación que debe adquirir o seguir de ahora en adelante son consumir alimentos ricos en vitaminas y minerales también consumir mucha agua y complementar con ejercicios físicos.”*

E.14 [Haciendo referencia a los alimentos que beneficiaran el Sistema Inmune] *“Felipe necesita alimentos energéticos porque se encuentra sin ánimo.”*

En esta misma perspectiva, se reconoce que la gran mayoría identifica cuáles son los alimentos que aportan beneficios al sistema inmune el cual son los alimentos reguladores, según Astiasarán et al., (2003) estos alimentos logran prevenir enfermedades, absorben nutrientes que el cuerpo necesita y aportan vitaminas y minerales para mantener nuestro sistema inmunológico en buen funcionamiento.

Percepciones acerca de la adquisición de una dieta NO saludable

Acerca de esta categoría denominada dieta NO saludable, se les realizó el interrogante acerca de qué le sucedería a una persona el cual consume constantemente hamburguesas, embutidos, dulces, pizza... el cual el 10% estableció que este consumo le causaría dolores estomacales, mientras que un total del 75% planteó que al adquirir estos alimentos constantemente podrían NO ocasionarle beneficios al organismo, y finalmente la población restante es decir 15% expresó que le producirá diabetes, obesidad u otras enfermedades. (Ver Figura 5)

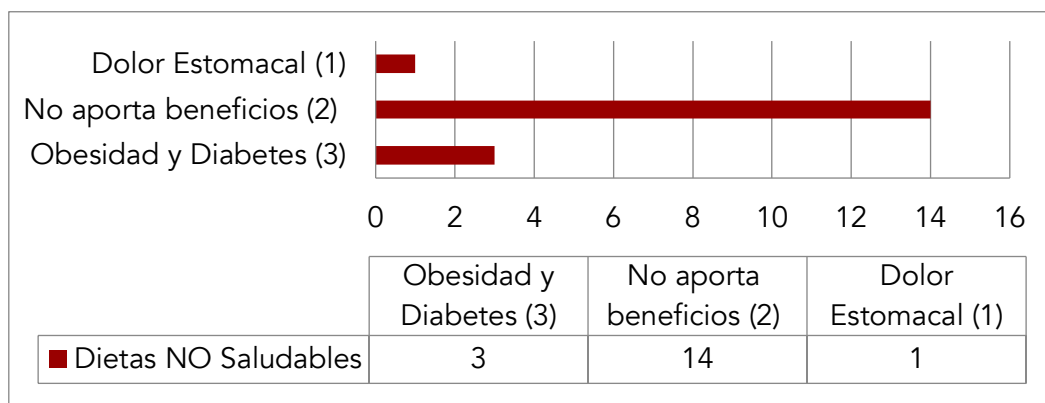


Figura 5. Frecuencias de la Categoría Dietas NO saludables.

A continuación, se presentan algunas evidencias textuales de las respuestas del estudiantado para el interrogante de esta categoría.

E.11. [Haciendo referencia a las dietas no saludables] *“Estos alimentos no son acordes a la alimentación de Mateo ya que la comida chatarra nos produce enfermedades potencialmente graves como la obesidad y la diabetes, además estos productos contienen poca cantidad de nutrientes y no ayudan para nada en una alimentación sana y saludable”.*

E.15 [Haciendo referencia a las dietas no saludables] *“No porque estos alimentos tienen un contenido nutricional muy bajo y su consumo excesivo puede provocar diversas enfermedades y problemas como el sobrepeso etc”*

E.1 [Haciendo referencia a las dietas no saludables] *“Por qué tiene aún la digestión pequeña le podría dar dolores de estómago”.*

Partiendo de lo anterior, realmente se esperaba que los y las estudiantes seleccionaran el problema que más afecta el consumir comida chatarra y esta se encuentra relacionada con la obesidad en primera medida, según Oliva et al., (2013) el exceso de consumo de comida rápida no sólo puede favorecer al desarrollo de la obesidad, sino que también es un factor de riesgo para el desarrollo de enfermedades asociadas, realmente La problemática radica en que debido al consumo excesivo de comida rápida, el cual se ha incrementado en los últimos tiempos principalmente por los cambios en los estilos de vida, se genera un consumo elevado de energía. Cuando esta acción pasa a convertirse en un hábito, favorece a un balance energético positivo y por consiguiente un incremento del peso corporal y afectando el organismo.

Posibles Beneficios brindados por parte de Aceites y Grasas

En el último interrogante se le planteó a la comunidad estudiantil si el aceite de Oliva, la Margarina y la Mantequilla tenían beneficios al organismo. Como resultado se obtuvo que el aceite de Oliva era el único que aportaba beneficios con un total de 30%, mientras que el equivalente de 10% afirmaron que el aceite de Oliva y la Margarina eran los que brindaban aportaciones positivas excluyendo totalmente la mantequilla, y la población restante, es decir, el 60% expresó que todo en exceso es malo, por consiguiente, recomendaron consumirlos no tan frecuentemente.(Ver Figura 6).

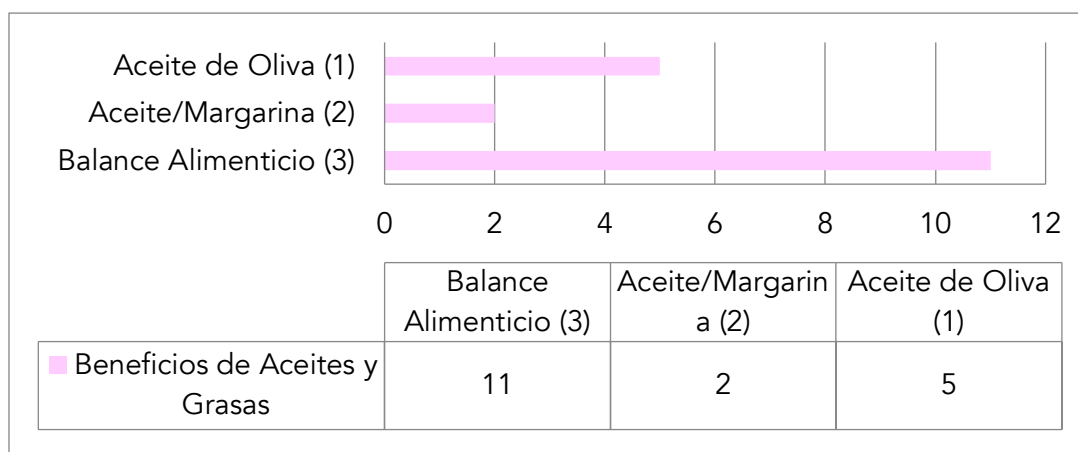


Figura 6. Frecuencias de la Categoría Beneficios de Aceites y Grasas.

A continuación, se presentan algunas evidencias textuales de las respuestas del estudiantado para el interrogante de esta categoría.

E.13. [Haciendo referencia a los beneficios dados por los aceites y grasas] *“El aceite de Oliva, es benéfico por ser la grasa más natural pero también se debe de usar en pequeñas cantidades y sólo si es necesario. La margarina y mantequilla son grasa de origen animal y no son buenas para nuestro organismo”.*

E.7 [Haciendo referencia a los beneficios dados por los aceites y grasas] *“La desventaja de la mantequilla es a nivel de salud ella puede producir una elevación en el colesterol*

malo por lo cual es dañina

-La importancia del aceite de oliva: beneficia el control de la hipertensión arterial

-los beneficios de la margarina: está hecha de aceites vegetales por lo que contiene grasas insaturadas buenas

No, la mantequilla no, pero el aceite de oliva y la margarina si"

E.18 [Haciendo referencia a los beneficios dados por los aceites y grasas] *"Todos son benéficos para nuestra salud pero con algunas excepciones en el caso de la mantequilla contiene un alto porcentaje de grasa saturada 80% que eleva el colesterol y puede desarrollar enfermedades cardíacas esto sucede cuando se consume de forma exagerada en el caso de la margarina son pocas las desventajas porque es un producto de origen vegetal en el aceite de oliva las desventajas es que puedes provocar problemas de obesidad debido a su alto porcentaje de calorías cuando se consume en exceso".*

Sin duda, los aceites y grasas aportan un sinnúmero de beneficios a nuestro cuerpo, dentro de estos están en adquirir ácidos grasos esenciales, brindarnos energía, sirven para transportar las vitaminas liposolubles, pero realmente en exceso podrían ocasionarnos problemas graves en nuestra salud, según la Sociedad Argentina de Nutrición (2014) como tantas otras sustancias que circulan normalmente en la sangre, si está en exceso resulta peligroso debido a que tiende a depositarse en la pared de las arterias, formando parte de la placa de ateroma. Esto puede terminar por obstruir la luz arterial, impidiendo la llegada de sangre a los tejidos y ocasionando infartos. Por otro lado, determina qué sucede si se abusa de estos aceites y grasas, a continuación, se plasmarán el listado:

El exceso de grasas en la alimentación se relaciona directamente con el desarrollo de obesidad, y con algunos tipos de cáncer: mama, útero, próstata.

El consumo de grasa saturada y trans se acompaña de alto riesgo cardiovascular, ya que aumenta los niveles de colesterol en sangre, en un grado mayor que el propio colesterol de la dieta.

Las grasas monoinsaturadas tienen la propiedad de disminuir el colesterol total, y el colesterol malo (LDL). Es el fundamento de las ventajas de la "dieta mediterránea".

Las grasas poliinsaturadas omega 6 disminuyen el colesterol, pero no conviene un exceso porque también disminuyen el bueno.

Las grasas como Omega 3 disminuyen los triglicéridos, y la presión arterial con marcado efecto antitrombótico y antiinflamatorio, por lo que disminuyen el riesgo cardiovascular.

Conclusiones

En la formación inicial, en primer lugar, se logró comprender y apropiarse las dinámicas de aula y su contexto (Educación virtual/Covid-19), además se reconocen las

diferencias y modalidades de formación de los y las estudiantes. Es importante destacar la labor docente debido a que este debe estar dispuesto a adaptarse a cualquier contexto, generar contenido para todo tipo de circunstancias que se pueden llegar a presentar, pese a esta virtualidad, es importante establecer relación entre docente y estudiante, conocer su contexto para ayudar a brindarle de la mejor manera los contenidos que se abordarán durante las clases y así mejorar el rendimiento de la comunidad estudiantil.

Por otro lado, la inclusión de las herramientas tecnológicas en esta experiencia se considera positiva ya que la trasmisión de conocimiento para la gran mayoría de la población estudiantil fue acertada, logrando identificar con éxito la distribución de la rueda alimenticia, reconociendo cada uno de los alimentos reguladores, formadores y energéticos, promoviendo una alimentación balanceada y unos hábitos de vida saludable, la importancia de practicar deporte, adaptando en su dieta la cantidad adecuada y los beneficios que trae el consumo de estos alimentos.

Referencias Bibliográficas

- Astiasarán Anchia, B. L. (2003). *Alimentos y Nutrición en la Práctica Sanitaria*. España: I.Astiasarán .
- Azcona, Á. C. (2019). *Los alimentos como fuente de energía, nutrientes y otros bioactivos*. Obtenido de *Los alimentos como fuente de energía, nutrientes y otros bioactivos*: <https://www.ucm.es/data/cont/docs/458-2018-01-10-cap-14-alimentos-2018.pdf>
- Bardín, L. (1977). *Analyse de contenu*. Paris: Presses Universitaires de France. (Tra. Cast. Análisis del contenido. Madrid: Akal, 1986).
- Borges, F. (2005). *La frustración del estudiante en línea. Causas y acciones preventivas*. Obtenido de *La frustración del estudiante en línea. Causas y acciones preventivas*: <https://ponce.inter.edu/ed/tutoriales/frustracion.pdf>
- (CEPAL), C. E. (2020). *La educación en tiempos de la pandemia de COVID-19*. Obtenido de *La educación en tiempos de la pandemia de COVID-19*: https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/45904/1/S2000510_es.pdf
- Contreras, L. M.-D. (2018). *Ambientes Virtuales de Aprendizaje: dificultades de uso en los estudiantes de cuarto grado de primaria*. Obtenido de *Ambientes Virtuales de Aprendizaje: dificultades de uso en los estudiantes de cuarto grado de primaria*: <http://www.scielo.org.co/pdf/prsp/n27/2389-993X-prsp-27-00215.pdf>
- Díaz, R. F. (2010). Alimentación y balance energético. Obtenido de *Alimentación y*

balance energético:
http://www.fepreva.org/curso/5to_curso/bibliografia/volumen2/ut4_vol2.pdf

Grajales, C. V. (2003). La escuela: un escenario de formación y socialización para la construcción de identidad moral. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*.

Murillo, D. R. (2018). *Alimentación Saludable "La gran tendencia del consumo actual"*. Obtenido de *Alimentación Saludable "La gran tendencia del consumo actual"*: <https://red.uao.edu.co/bitstream/handle/10614/10621/T08290.pdf?sequence=5&isAllowed=y>

Nacional, M. d. (2017). *La Práctica Pedagógica Como Escenario De Aprendizaje*. Obtenido de *La práctica pedagógica como escenario de aprendizaje*: https://www.mineducacion.gov.co/1759/articles-357388_recurso_1.pdf

Nutrición, S. A. (2014). *Grasas y Aceites*. Obtenido de *grasas y aceites*: <http://www.sanutricion.org.ar/files/upload/files/Grasas-y-Aceites.pdf>

Oliva Chávez, S. F. (2013). Consumo de comida rápida y obesidad, el poder de la buena alimentación en la salud. *Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo* , 25.

Román, M. Q. (2010). *Nivel de influencia de los medios de comunicación sobre la alimentación saludable en adolescentes de colegios públicos de un distrito de Lima*. Obtenido de *Nivel de influencia de los medios de comunicación sobre la alimentación saludable en adolescentes de colegios públicos de un distrito de Lima*: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S1025-55832010000300008&script=sci_arttext

Troncoso, C. D. (2011). *¿Es importante la alimentación para los estudiantes universitarios? Obtenido de ¿Es importante la alimentación para los estudiantes universitarios?:* <https://www.medwave.cl/link.cgi/Medwave/Estudios/Investigacion/5034>

Valenzuela, A. (2005). *El Salmón: Un Banquete De Salud*. *Rev Chil Nutr*.

Recepción: 10/11/2021 - **Aceptación:** 20/01/2022

Para citar este artículo / To reference this article / Para citar este artigo

Perdomo, J. L., & Mosquera, J. A. (2022). ¿Qué piensa el estudiantado de básica secundaria sobre los procesos de alimentación? Una experiencia desde el Sur de Colombia. *Revista Latinoamericana de Educación Científica, Crítica y Emancipadora (LadECiN)*, 1(1), pp. 426-440.