



Bon Appetit

Comer bien, sentirse bien

Nivel: IIIB

Modalidad: Técnica y Profesional – B1-

Institución Educativa: IPET N° 44
Ministro Macario Carrizo.

Localidad: Miramar



ÍNDICE

Resumen.....	3
Palabras claves	3
Glosario.....	3

PRIMERA ETAPA

Problema.....	4
Interrogantes.....	5
Justificación.....	5
Objetivos.....	5
Marco contextual.....	5
Hipótesis.....	5
Unidad de análisis.....	5
Criterios de validez.....	6
Diseño metodológico.....	6
Resultados	7
Conclusión.....	8

SEGUNDA ETAPA

Problema/ oportunidad.....	9
Solución.....	9
Objetivos.....	9
Desarrollo.....	10
Planificación y ejecución.....	14
Evaluación y perfeccionamiento.....	16
Conclusiones finales.....	17
Proyección.....	17
Bibliografía.....	18
Agradecimientos.....	19
Registro pedagógico.....	20



RESUMEN

En los últimos 20 años los problemas relacionados con la mala alimentación de los niños ha comenzado a ser foco de atención en la sociedad, éstos están vinculados directamente con el incremento en el índice de sobrepeso y obesidad aumentando riesgos de tener enfermedades coronarias, ACV, diabetes, entre otras afecciones.

Según datos oficiales en Argentina el 14,5 % de la población adulta presenta obesidad y el 34,5% sobrepeso. Si tenemos en cuenta que nuestra localidad forma parte de ese porcentaje no es posible subestimarlos y resulta de gran importancia plantear alternativas tendientes a fomentar una alimentación saludable, ya que de mantenerse esa tendencia llevará a que nuestra sociedad con el paso de los años tenga que brindar asistencia médica a un alto porcentaje de la población con sobrepeso y obesidad con todos los problemas de salud que ello implica.

Tratando de hacer un aporte ante esta problemática social se trabajó inicialmente realizando una investigación a niños de entre 8-11 años de edad, del primario de la localidad, Escuela Jerónimo L. de Cabrera con el propósito de evidenciar el patrón de consumo de alimentos que poseen.

Se verificó que los hábitos de alimentación saludable están poco adoptados por nuestros niños y que ellos no están exentos de la tendencia de una mala alimentación. Por lo que surge como alternativa en una segunda instancia brindar educación en hábitos de alimentación saludable a esos niños con el propósito de poder lograr un cambio en sus conductas alimenticias y también desde nuestra formación técnica, proponemos el diseño y elaboración de un producto alimenticio apto para el consumo humano, nutritivo y sustentable que los niños puedan reemplazar por alimentos que actualmente consumen de valor nutritivo bajo, se trata de un snack a base de harina de arveja llamado "SBRAB", dicho producto no está explotado a nivel comercial y en comparación con los productos similares en el mercado, aporta un alto valor nutricional y se destaca por su bajo contenido en sodio.

Se proyecta para el año próximo Introducir con distintas alternativas alimentarias el grupo legumbre al comercio local incluyendo kioscos escolares de la localidad. Se profundizara en realizar un producto habilitado y con un packaging que incentive el consumo.

PALABRAS CLAVES

Patrón de consumo- Hábitos de alimentación- niños.

GLOSARIO

Niños se considera a los comprendidos en un rango etario de 8-11 años.



PROBLEMA

En los últimos 20 años los problemas relacionados con *la mala alimentación* de los niños ha comenzado a ser foco de atención en la sociedad, los mercados internacionales han reducido el consumo de preparaciones tradicionales y aumentado el consumo de productos ultra procesados (Organización Panamericana de Salud 2017). Estas cuestiones no solo representan un mal modo de elegir la ingesta de alimentos, sino son importante contribuyente a la epidemia de obesidad y al aumento del sobrepeso que afecta a América Latina (Organización Panamericana de Salud 2017). La obesidad se ha incrementado de forma alarmante en los países desarrollados y en desarrollo, constituye el principal problema de malnutrición del adulto y es una enfermedad que se ha visto aumentada notoriamente en la población infantil (Revista de Posgrado de la VI Cátedra de Medicina. N° 168- 2007). La obesidad es considerada como un factor de riesgo para el desarrollo de patologías tales como: enfermedad cardiovascular, diabetes tipo 2 (DMT2), diversos tipos de cáncer, problemas respiratorios y artritis (Revista Argentina de Salud Pública 2010). En 2010 en Argentina el 14,5 % de la población adulta presentaba obesidad y el 34,8% padecía de sobrepeso. (Revista Argentina de Salud Pública 2010). Estudios recientes revelaron que el 23,1% de los adultos y el 6,3% de los chicos son obesos (La Nación 2017) (**Figura 1**) por lo que esta tendencia de alimentación no solo se mantiene con el paso de los años sino que va en aumento.

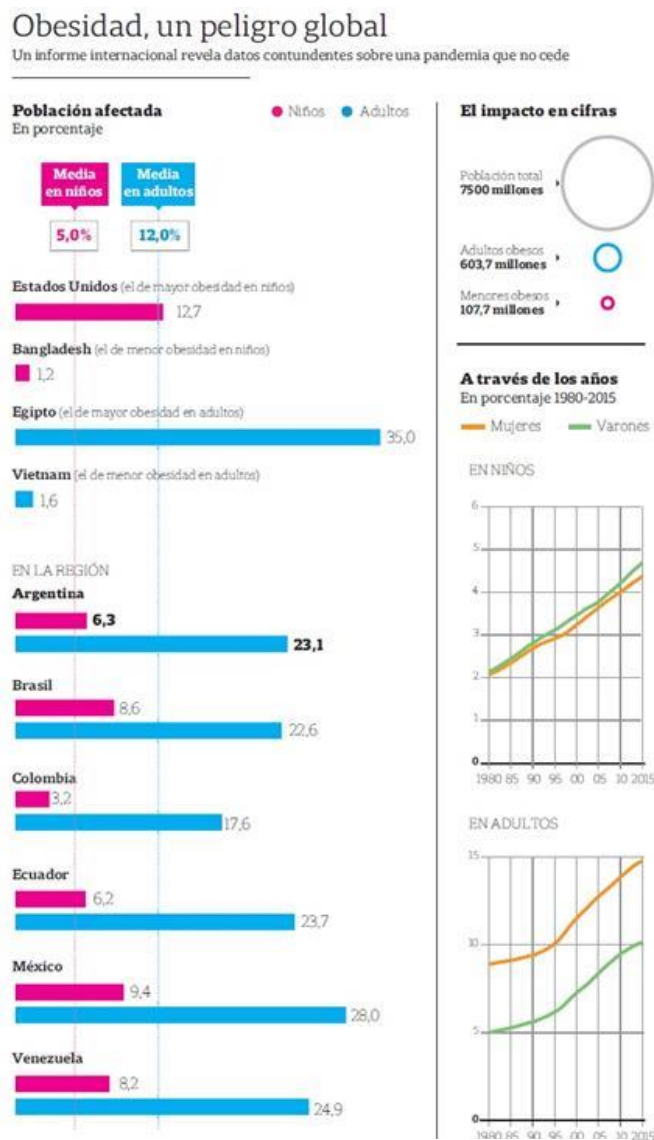


Figura 1: datos estadísticos de la población mundial afectada con obesidad.



Debido al impacto que ocasiona esta problemática social surgen los siguientes interrogantes:

- ¿Qué alimentos consumirán los niños?
- En base a su alimentación ¿Habrán algún nutriente que no sea ingerido?

JUSTIFICACIÓN

Resulta de gran importancia evaluar los patrones de consumo de los niños de la población, ya que de mantenerse la tendencia de la “mala alimentación” llevará a que nuestra localidad con el paso de los años tenga que brindar asistencia médica a un alto porcentaje de la población con sobrepeso y obesidad con todos los problemas de salud que ello implica. Problema para el cual no estamos preparados, ya que la localidad solo cuenta con un dispensario de salud Municipal para todos sus habitantes.

OBJETIVOS

Los objetivos planteados fueron:

Objetivo general:

- Evaluar patrones de consumo de alimentos y nutrientes en niños.

Objetivo específico:

- Identificar algún grupo alimenticio que los niños no estén incorporando en su alimentación diaria.

MARCO CONTEXTUAL

Las acciones para detectar los patrones de consumos de los niños fueron desarrolladas en el primario de la localidad de Miramar, siendo éste un pueblo ubicado en el noroeste de la Provincia de Córdoba, en el Departamento de San Justo sobre la costa sur de la Laguna Mar Chiquita. Es un pueblo turístico que se caracteriza por buena gastronomía y hotelería. Entre sus instituciones educativa cuenta con un jardín de infantes, una escuela primaria y un colegio secundario.

La investigación se realizó mediante distintas actividades lúdicas durante el horario escolar a niños de entre 8 - 11 años de edad de la escuela primaria, Escuela Jerónimo L. de Cabrera en los meses de junio y julio del corriente año.

HIPÓTESIS

En relación con las indagaciones antes planteadas se formuló la siguiente hipótesis:

“Los niños de la localidad poseen una alimentación poco variada ya que no son educados en hábitos de alimentación saludable”.

UNIDAD DE ANÁLISIS

Para poder evaluar los patrones de consumo de los niños se elaboró una actividad que pudiera reflejar cantidades consumida de:

- Frutas y verduras.
- Aceites y semillas.
- Carnes y huevos.
- Alimentos poco saludables.
- Lácteos.
- Legumbre.
- Panificados.



CRITERIOS DE VALIDEZ

Para identificar desviaciones en cuanto al consumo de alimentos en los niños se tendrá en cuenta las “Guías Alimentarias para la Población Argentina” (GAPA) (Anexo I) brindadas por el Ministerio de la Nación y en la cual el plato del buen comer (**Figura 2**) es de fundamental importancia.



Figura 2: el plato del buen comer muestra grupos de alimentos y cantidades de los mismos que deben consumirse.

DISEÑO METODOLÓGICO

Para poder evaluar patrones de consumo de alimentos en los niños se llevó a cabo primero una presentación del grupo de trabajo “Bon Appetit” en donde se plantearon los interrogantes en cuestión. La **figura 3** muestra a algunos de los integrantes de Bon Appetit informando a los niños sobre el proyecto para poder iniciar la investigación y que ellos se sientan parte del equipo de trabajo y brinden información fehaciente.



Figura 3: Presentación de Bon Appetit en la Escuela Jerónimo L. de Cabrera. Se observa en la imagen la vestimenta adecuada para la elaboración de un producto alimenticio.



Se trabajó con niños de ambos turnos, en cada uno de ellos se dividieron en seis grupos formado por cinco integrantes aproximadamente a los cuales se le asignó un “tutor”, integrante de Bon Appetit. Seguido a esto, a cada uno de los niños se le repartió un plato en cual ellos tenían que poner figuras representativas de alimentos (**figura 4** sacada de facebook @bonapetit) que fueran consumidos en el desayuno, almuerzo, merienda y finalmente la cena. Las figuras de alimentos (Anexo II) se colocaron en una mesa, las mismas eran representativas de todos los grupos de alimentos. Por cada niño el tutor debería tomar una fotografía del plato en las cuatro comidas para así poder obtener la información necesaria para el análisis.

Esta actividad se desarrolló sin previa educación en hábitos de alimentación saludable, con el propósito de no influenciar a los niños en la elección de alimentos ingeridos.

La actividad de recopilación de datos duró aproximadamente 4 jornadas de trabajo en conjunto. Pero se siguió trabajando en la educación en hábitos de alimentación saludable, con presentación de videos, canciones y actividades de información.

Control: con las fotos obtenidas de todos los platos se llevó a cabo el análisis del patrón de consumo (**figura 5**) para poder elaborar un alimento que aporte algún nutriente que no estén consumiendo. Fue necesario conocer la cantidad de niños que ingiere frutas y verduras, carnes, legumbres, lácteos, aceites y alimentos poco saludables.



Figura 4: muestra los hábitos alimenticios que presentan algunos niños en el desayuno.

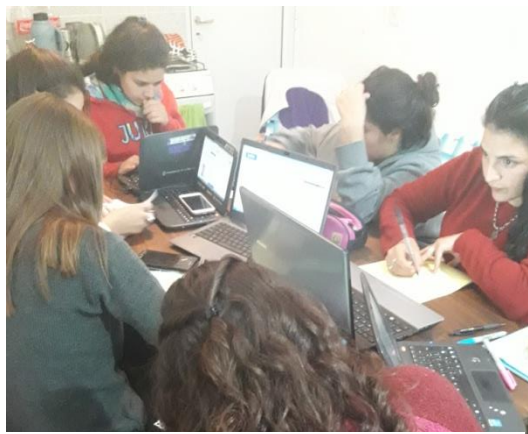


Figura 5: muestra al equipo de trabajo Bon Appetit analizando datos

RESULTADOS

El siguiente grafico (**Grafico 1**) muestra los patrones de consumo de alimentos que tienen los niños de la localidad.

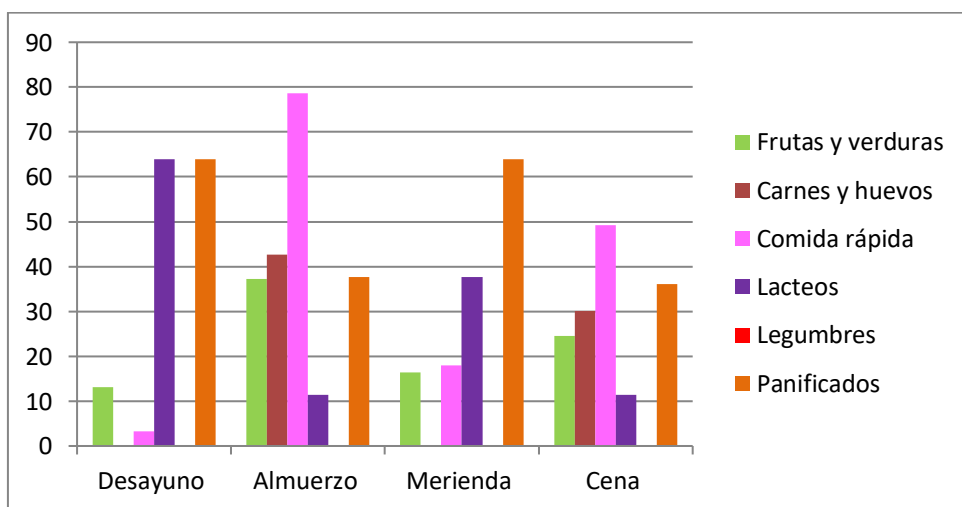


Grafico 1: patrones de consumo de alimentos de niños de 8 – 11 años de edad.



CONCLUSIÓN

Sobre la base de los resultados obtenidos podemos concluir que los niños de nuestra localidad no tienen una alimentación saludable. Si bien el consumo de frutas y verduras es bastante elevado, se verifica un alto porcentaje en ingestas de alimentos poco saludables y panificados. Se verifica que existe un grupo alimenticio, las legumbres, que los niños no consumen en sus dietas diarias, siendo las mismas de gran valor nutricional.



SEGUNDA PARTE

“SCRAB”

Elaboración de Snack a base de harina de arveja



PROBLEMA/OPORTUNIDAD

Teniendo en cuenta los resultados obtenidos en base a la investigación desarrollada y que en la adopción de los hábitos alimentarios intervienen principalmente tres agentes; la familia, los medios de comunicación y la escuela (Rev. chil. nutr. vol.39 no.3 Santiago set. 2012). Se focaliza la atención en la Escuela primaria de la localidad. Los niños consumen un elevado porcentaje de alimentos poco saludable y no consumen legumbres, siendo que se ha demostrado la importancia de las mismas en dietas hipocalóricas, reduciendo el nivel de marcadores pro-inflamatorios y mejorando ciertas características metabólicas en individuos con sobrepeso y obesidad (Abete, Parra y Martínez, 2009; Hermsdorff, Zullet, Abete y Martínez, 2011). Los niveles elevados de almidón resistente y fibra dietética presentes en las legumbres pueden ejercer un efecto en el control del apetito, aumentando la sensación de saciedad. (Lunde, Hjellset, Holmboe-Ottesen y Hostmark. 2011)

Formando parte del grupo legumbres se encuentra la arveja (*Pisum sativum*), y en los últimos años, mundialmente se ha renovado el interés en el uso en productos con valor agregado. Dicha legumbre resulta interesante desde el punto de vista nutricional por su contenido de proteínas, hidratos de carbono complejos, fibra dietaria, minerales, vitaminas y compuestos antioxidantes. La harina de arveja es una fuente relativamente barata de proteínas y es fácil de producir siendo además un producto que no está muy explotado en el mercado (Archivos Latinoamericanos de Nutrición; Caracas Vol. 58, Iss. 4, (2008): 397.).

SOLUCIÓN

Tratando de aportar a esta problemática y siendo las legumbres de gran importancia a nivel nutricional pensamos que, desde nuestra formación como Técnicos en Industrias de los alimentos podemos aportar a esta problemática con el diseño y elaboración de un producto alimenticio a base de harina de arveja apto para el consumo humano de un alto valor nutritivo, el cual pueda suplantar a aquellos alimentos que consumen los niños dentro de la escuela que aportan grandes cantidades de azúcares y grasas.

OBJETIVOS

Los objetivos planteados fueron:

Objetivo general:

- *Incorporar el grupo de alimentos “legumbres” a la dieta de los niños.*

Objetivo específico:

- *Elaborar un alimento apto para el consumo humano, nutritivo y sustentable que los niños puedan reemplazar por alimentos que actualmente consumen de valor nutritivo bajo.*

DESARROLLO

Para poder realizar un alimento factible en cuanto a la aceptabilidad en los niños se trabajó de la siguiente manera.

Experiencia N° 1: ¿Qué alimento elaboramos con arvejas?

Procedimiento

Con la misma modalidad de la encuesta realizada anteriormente, se trabajó con los niños de 3º grado de ambos turnos (44 alumnos) y a cada uno de ellos se le repartió otro plato, la pregunta en este caso fue ¿Qué alimentos compras en los recreos? En un banco se colocaron figuritas representativas de los alimentos que se venden en el kiosco escolar (Anexo III), cada niño debía tomar de la mesa las figuritas del/los alimentos que consumiera. Se tuvo en cuenta los distintos recreos.



Resultados

El grafico 2 muestra el consumo de alimentos que poseen los niños en los recreos de ambos turnos.

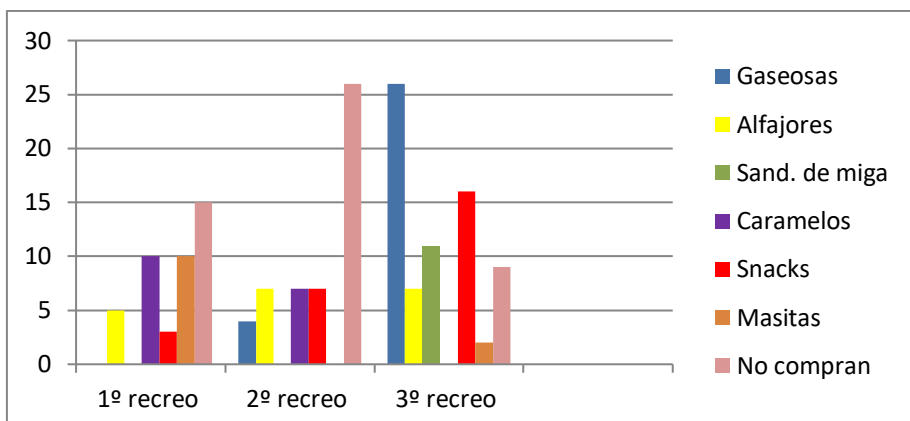


Grafico 2: muestra los consumo de los niños en los diferentes recreos

Conclusión

Después de analizar los resultados se verifica que las gaseosas encabezan la lista de los consumos en los recreos teniendo el pico máximo de consumo del 59,09% en el último recreo. Seguido a este gran consumo se encuentran los snacks los cuales representan un 6,8% en el primer recreo, 15,9% en el segundo y 36,36% en el tercer recreo. Por lo que se decide la elaboración de un snack a base de harina de arveja. El cual pudiera ser consumido de la misma manera en los recreos.

Experiencia N° 2: Snaks en el mercado

Procedimiento

Se recorrió diferentes kioscos, incluyendo kioscos escolares con el fin de verificar si existía en el mercado alguna alternativa de snack a base de harina de arveja o en su defecto evaluar qué alimentos similares al que se quiere elaborar se encuentran en las góndolas y conocer su precio y valor nutricional.

Resultados

De los kioscos evaluados se obtuvieron los siguientes datos:

Kioscos	Snack de arveja	Alimento a base de harina de arveja
1	No posee	No posee
2	No posee	No posee
3	No posee	No posee
4	No posee	No posee
5	No posee	No posee



En cuanto a productos similares:

Productos similares	Valor nutricional	Precio
Papas fritas	Valor energético 120 Kcal Carbohidratos 13.5 g. Proteínas 1.5 g. Grasas totales 7.2 g. Grasas saturadas 0.3 g. Grasas Trans 0 g. Fibra alimentaria 0.9 g. Sodio 105 mg. *información nutricional cada 25 g.	\$24 los 70 g.
Nachos primera marca	Calorías 220 g. Calorías a partir de grasas 85 g. Grasa total 9 g Carbohidratos totales 29 g. Fibra Dietaria 3 g Proteínas 4 g. Sodio 200 mg *información nutricional cada 45 g.	\$39 los 105g.
Palitos de maíz	Valor energético 142 Kcal Carbohidratos 18 g. Proteínas 1.5 g. Grasas totales 7.1 g. Grasas saturadas 0 g. Grasas Trans 0 g. Fibra alimentaria 1.2 g. Sodio 154 mg. *información nutricional cada 25 g.	\$13 los 80g

Conclusión

Se llega a la conclusión que los productos a base de harina de arveja no están explotados en el mercado, y que los productos similares presente son de muy bajo valor nutricional. Por lo que hacer un Snack a base de harina de arveja sería un desafío. Debido de las técnicas de elaboración de los productos similares en el mercado, el snack mas conveniente elaborar serian los nachos.

Experiencia N° 3: Elaboración de Snack a base de harina de arveja.

Procedimiento

Se llevo a cabo la prueba de 3 recetas de nacho a distintas temperaturas de horneado. Una vez realizadas se degustaron en el curso por los 18 estudiantes de 7º año.

Receta 1:

Ingredientes utilizados: 150 g. de harina de arveja; 50 g. de harina de trigo; 5g. de provenzal; 5 g. de orégano; 50 ml de soda; 3 g. de sal.

Procedimiento: pesar los ingredientes. En un recipiente mezclar bien la harina de arveja y harina de trigo. Colocar condimentos y mezclar bien. Añadir la soda de a poco y mezclando hasta formar una masa homogénea. Dejar reposar 20 minutos. Estirar y hornear.



Receta 2:

Ingredientes utilizados: 200g. de harina de arveja; 2 claras de huevo; 25 ml de soda; 5g. de condimento para pizza; 5 g. de orégano; 3g. de sal.

Procedimiento: pesar los ingredientes. En un bols mezclar bien la harina de arveja junto a los condimentos. Incorporar la soda. En otro recipiente batir las claras de los huevos a punto nieve y añadir las mezclando con movimientos envolventes hasta formar una masa homogénea. Dejar. Colocar en moldes y hornear.

Receta 3:

Ingredientes utilizados: 100 g. de harina de arveja; 100 g. de harina de trigo; 5g. de provenzal; 5 g. de orégano; 50 ml de soda; 3 g. de sal.

Procedimiento: pesar los ingredientes. En un recipiente mezclar bien la harina de arveja y harina de trigo. Colocar condimentos y mezclar bien. Añadir la soda de a poco y mezclando hasta formar una masa homogénea. Dejar reposar 20 minutos. Estirar y hornear.

*Horneado: se hornea a tres temperaturas diferentes, 180 °C, 230 °C y 250 °C.

Resultados

Los resultados obtenidos muestran un promedio de las degustaciones de los estudiantes de 7º año

Recetas	180 °C	230 °C	250 °C
Receta 1	Color: verde-marrón Sabor: agradable Palatabilidad-crocante: poca	Color: verde- marrón Sabor: agradable Palatabilidad-crocante: buena	Color: marrón verdoso Sabor: agradable Palatabilidad-crocante: seco
Receta 2	Color: verde-marrón oscuro Sabor: muy agradable Palatabilidad-crocante: muy poca	Color: verde- marrón Sabor: muy agradable Palatabilidad-crocante: buena	Color: verde- marrón claro Sabor: agradable Palatabilidad-crocante: muy buena
Receta 3	Color: verde-marrón claro. Sabor: poco agradable Palatabilidad-crocante: poca	Color: verde marrón claro Sabor: poco agradable Palatabilidad-crocante: seca	Color: marrón verdoso Sabor: poco agradable Palatabilidad-crocante: seca

Conclusión

Después de las degustaciones realizadas se puede concluir que la receta ideal para la elaboración del snack es la receta N° 2 a una temperatura de cocción de 250 °C.



Experiencia N° 4: Empaquetado de snack a base de harina de arveja.

Procedimiento

Se realizaron pruebas de empaquetado para verificar de qué material tendría que ser el envoltorio de los snacks. Para ellos se probaron tres envases diferentes: bolsa de propiopileno selladas, bolsa de aluminio sellada y cajita de cartón sellada.

A cada una de las muestras se le realizaban controles organolépticos cada 3 días verificando color, textura y palatabilidad crocante. Los mismos fueron realizados por 5 alumnos de 7º año.

Resultados

Envases	Color	Textura	Palatabilidad crocante
Propiopileno	Día 3:se mantiene Día 6:se mantiene Día 9:se mantiene Día12: se mantiene	Día 3:buena Día 6: medianamente buena Día 9: blando Día 12:muy blando	Día 3: crocante Día 6: poco crocante Día 9:húmedo Día 12:húmedo
Aluminio	Día 3:se mantiene Día 6:se mantiene Día 9:se mantiene Día 12:se mantiene	Día 3:buena Día 6: buena Día 9: medianamente buena Día12:medianamente buena	Día 3:crocante Día 6:crocante Día 9:poco crocante Día 12:poco crocante
Cartón	Día 3:se mantiene Día 6:se mantiene Día 9:se mantiene Día 12:se mantiene	Día 3: medianamente buena Día 6: blanda Día 9: muy banda Día 12: muy banda	Día 3:poco crocante Día 6:humeda Día 9:humeda Día 12:humeda

Conclusión

Después de analizar las muestras se concluye que el mejor envase para conservar características organolépticas del producto es el envase de aluminio.

PLANIFICACIÓN Y EJECUCIÓN

Luego de haber realizado las diferentes experiencias, se obtiene el producto final, un snack a base de harina de arveja, el cual se llamará SBRAB envasado bolsas de aluminio, cuya presentación será en 150 g. El producto posee un alto valor nutritivo y baja concentración de sodio.

El producto se elaboró siguiendo normas de BPM (Buenas Prácticas de Manufacturación) (**Figura 6**) y POES (Procesos Operativos Estandarizados de Saneamiento) que rigen en la sala de producción del establecimiento, IPET 44. La misma está habilitada a nivel municipal (Anexo IV) por el área de bromatología.



Figura 6: en el margen izquierdo se muestra la preparación del producto obtenido; en el margen inferior derecho integrantes de Bon Appetit realizando el amasado; mientras que el margen superior se ve el producto terminado.

En cuanto a los análisis de aptitud del producto, se han realizados ensayos de humedad obteniendo como resultado el 4,1 % y cenizas 2,5 % valores por debajo de los estipulados por el Código Alimentario Argentino (Anexo V). También se trabajó junto con la bromatóloga de la localidad para obtener la habilitación de producto alimenticio, se lleva a analizar una muestra al laboratorio oficial (por cuestiones de tiempo no podemos obtener los resultados aun)

Para evaluar el costo del producto se trabajó en conjunto con FAT (formación en ambiente de trabajo), en donde a través de la planilla de costos utilizada (Anexo VI) se pudo calcular que el producto tiene un costo de producción de \$9.

Valor nutritivo:

- Energía 222 Kcal.
- Proteínas 19 g.
- Grasa total 1.9 g.
- Glúcidos 66.60
- Fibra 3.5 g.
- Calcio 75 mg.
- Hierro 17.40 mg.
- Sodio 0.4 g.
- Vitamina A 8.33 mg.



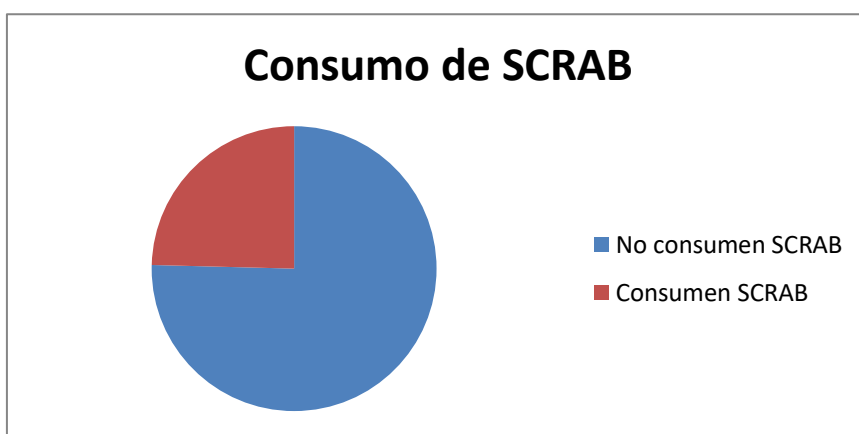
EVALUACIÓN Y PERFECCIONAMIENTO

Aceptabilidad del producto

Se evaluó la aceptabilidad que tenía el SCRAB en los niños estudiados, para ello se llevo el producto al primario durante una semana, el primer día el producto era gratis y los cuatro días restantes tenía un valor de \$6 los 75g.

Se realizo la prueba de aceptabilidad con los niños anteriormente evaluados, se desarrollo la misma actividad del plato, en este caso a la mesada con figuritas de alimentos se le añadió figuritas de los SBRAB.

Resultados



Conclusión:

Se llega a la conclusión que de la totalidad de niños evaluados, el 75,41 % no representaron en su plato el consumo de SCRAB, mientras que el 24,5 % indicó que consume SCRAB en los recreos del colegio. Si bien el porcentaje es bajo en comparación de los que no consumen, es un dato sumamente importante ya que son estos mismos niños quienes habían indicado en los meses de junio que no incorporaban legumbres en sus dietas. Por lo que esta alternativa propone un cambio en los patrones de consumo en un porcentaje de niños significativo. Se tendrá que trabajar en el marketing del producto finar y evaluar de esa manera nuevamente la aceptabilidad del producto.



CONCLUSIONES FINALES

Después del largo trabajo de investigación y elaboración que se llevo a cabo se puede concluir que los objetivos planteados se pudieron concretar, ya que desde la investigación se pudo evidenciar el grupo de alimentos que no estaba siendo consumido, y desde la elaboración del Snack se pudo introducir el grupo legumbres a la dieta de los niños, modificando de esta manera los patrones de consumo.

PROYECCIÓN

Se proyecta al siguiente año incorporar otro tipo de legumbres a la dieta de los niños mediante distintas alternativas alimentarias, las cuales se puedan elaborar en el establecimiento y cuenten con la habilitación correspondiente del área de Bromatología de la Municipalidad de Miramar.



BIBLIOGRAFÍA

OPS (2017) *Sobrepeso afecta a casi la mitad de la población de todos los países de América Latina y el Caribe salvo por Haití*, Santiago de Chile.

OPS (2017) *Piden nuevas leyes que ayuden a prevenir la obesidad y proteger a los consumidores*, Buenos Aires, Argentina.

La Nación (2017) *Alerta por la obesidad: el País duplica el promedio mundial*, Buenos Aires, Argentina.

Revista Argentina Salud Pública (2010) *Obesidad en Argentina: epidemiología, morbimortalidad e impacto económico*.

Énfasis Alimentación (2013) *Obesidad infantil, una deuda pendiente*.

Alimentos Argentinos (2017). *Harina de Legumbres*, Buenos Aires, Argentina.

Día a Día (2017) *Cuatro de cada diez niños se alimentan de forma poco saludable*, Córdoba, Argentina.

Alimentos Argentinos (2017) *Legumbres, procesamiento y agregado de valor*, Buenos Aires Argentina.

Serra L L, Ribas L, Pérez C, García C, Peña L, Aranceta J. *Determinants of nutrient intake among children and adolescents: Results from the En Kid Study*. *Ann Nutri and Metab* 2002; 46: 31-38.

Abete, Parra y Martínez, 2009; Hermsdorff, Zullet, Abete y Martínez, 2011

Archivos Latinoamericanos de Nutrición (2008)- Caracas Vol. 58, Iss. 4.



AGRADECIMIENTOS

En primer lugar a nuestro colegio, y a la señora directora, Schramm Marcela, por brindar espacios así como recursos materiales y humanos para que el proyecto pueda lograrse.

Un agradecimiento especial a la escuela primaria, Escuela Jerónimo Luis de Cabrera por abrirnos sus puertas y apoyarnos para el desarrollo del trabajo, desde la Directora, los Docentes y los niños. ¡Gracias!

A la Licenciada en Nutrición, Merlino Romina por su acompañamiento y compromiso.

A una gran docente y profesora, nuestra profesora de Artística, Schmidt Graciela, quien logra compaginar ideas y hacer que nuestro stand se luzca.

Al MEP Constantino Eduardo, por su colaboración en el armado del stand en las distintas sedes.

A nuestra profesora de lengua, Albertinazzi Deysi, por su ayuda en la corrección del informe.

A la profesora Bergia Patricia, por su ayuda incondicional en el desarrollo del trabajo.

A la Municipalidad de Miramar, quien apoya cada trabajo realizado desde la institución.

A Canal 2 Balnearia, por brindar su espacio para informar sobre hábitos de alimentación saludable.

A la Bromatóloga de la Municipalidad, por guiarnos para obtener la habilitación municipal. Gracias Caro.

A la familia de las integrantes de Bon Appetit por haber ayudado en la movilización de un pueblo a otro para la realización del proyecto.

A todos los jóvenes del IPET N° 44 ¡Gracias!



REGISTRO PEDAGÓGICO DEL TRABAJO DE AULA

Es necesario que los alumnos encuentren en las instituciones educativas proyectos en los cuales puedan ser protagonistas (participes), desarrollando técnicas, destrezas y habilidades para poder comprender el porqué de ciertos fenómenos naturales, físicos, químicos y de otra índole. Mediante el accionar de las tareas áulicas se realizan análisis e interpretación de problemas para descubrir soluciones y hábitos para obtener una interrelación con los medios técnicos, científicos y tecnológicos. Los alumnos establecen condiciones de responsabilidad, respeto, participación y aprendizaje frente a las experiencias y de esta manera utilizarlas para comprender los acontecimientos en el mundo actual. Es imperioso motivar al alumno en el saber humano, ya que es un proceso que continua durante toda la vida y no se adquiere pasivamente. “UNO DEBE APRENDER HACIENDO LAS COSAS”. Es por esta razón que los docentes, formamos parte de un eslabón clave y tenemos la misión de inculcar técnicas, procedimientos y metodologías aplicables.

Por este motivo y por la satisfacción que me genera ser la docente responsable de proyectos de feria de ciencia, asumí acompañar a los alumnos en el proceso de aprendizaje, búsqueda de información, investigación y en la motivación de trabajar aplicando el método científico.

Al comenzar las actividades escolares este año, en el aula surgió un tema que generó inquietud, “la mala alimentación que tienen los niños (hermanos de integrantes de Bon Appetit)”. Este preocupante se discutió y a la siguiente clase se leyó un artículo de revista que contaba los hábitos alimenticios que están teniendo los niños y que los mismos son poco saludables provocando un incremento en el índice de obesidad y sobre peso en Argentina. Aparte de ser factor clave generando otras afecciones, que afectan directamente a la salud de los niños. Esta problemática se trabajó en el aula y con los estudiantes de séptimo año analizamos/determinamos que desde el espacio curricular Bromatología y Toxicología se podía trabajar en la investigación de los patrones de consumo de los niños y ver entonces la elaboración de un alimento que aporte nutrientes que los niños no estén consumiendo. Este trabajo se podía trabajar mediante el método científico y de esta manera, poder participar en feria de ciencia con un proyecto.

Tomando las experiencias de docentes que han realizado varios proyectos, decidí abrir el trabajo para aquellos jóvenes que se interesaran en el tema, ya que el trabajo necesitaría de dedicación compromiso de asistencia en algunos casos fuera del horario escolar y los estudiantes de séptimo año tienen una carga horaria bastante ajustada. Fue así que se formó el equipo de trabajo con nueve integrantes.

El trabajo debía empezar lo antes posible, pero aun no teníamos nombre. Un lunes en la hora de Bromatología y Toxicología, empezamos a imaginar que nombre podría llevar el proyecto hasta que una alumna propuso llamarnos “Bon Appetit – Comer bien, sentirse bien”, como ese nombre le gusto a la mayoría lo adoptamos para nuestro proyecto. Era el momento de comenzar a estudiar causantes de obesidad y sobrepeso. Nos propusimos objetivos, entre los cuales conocer los patrones de consumo de los niños serviría para la elaboración de un alimento apto para el consumo humano y que aporte nutrientes que los niños no estén consumiendo.

Nos asesoramos con especialista en el tema de nutrición de niños, Licenciada Merlino Romina, quien nos brindó información sobre hábitos de alimentación.

El equipo de “Bon Appetit” planificó una campaña informativa fomentando la alimentación saludable, la misma se llevó a cabo mediante una página de Facebook llamada @bonappetit, en donde se subía información importante para la sociedad.



En mayo comenzamos con acciones en el colegio primario. Realizamos una presentación con el propósito de que los niños se sientan parte de nuestro proyecto y poder generar entonces hábitos de alimentación saludable.

En el transcurso del mes de junio se comenzó con la investigación mediante actividades y juegos, en donde se asignó un grupo de niños a un subgrupo de trabajo de Bon Appetit, el cual guio las actividades y pudo recopilar la información necesaria para la investigación.

Llegaba el momento de analizar los datos obtenidos. Fue entonces en donde se sumó la profesora de matemática que nos ayudo con la interpretación de datos y realización de gráficos.

Con los resultados en mano, llegó el momento de buscar una solución para ayudar a la mejora en el patrón de consumo de los niños. La idea fue crear un alimento alternativo a los que consumen los niños y que el mismo después de investigación y exploración de información fuera de Arvejas.

Llego el momento de la elaboración del producto, a lo cual se sumo al equipo de trabajo la profesora de Industrias Alimentarias II, guiando en los procedimientos de producción. Con el producto realizado se efectuaron determinaciones específicas en las horas de Bromatología y Toxicología.

Llego el momento de escribir todo lo que se había hecho. La redacción de un informe lleva paciencia y tiempo. En esta etapa contamos con la colaboración de la docente de lengua, que nos orientó y realizó una corrección integral del informe.

La utilización de las TIC fue fundamental en diferentes etapas; tanto en la realización del informe como a la hora de socializar lo trabajado, a través de foros, grupos en Facebook, programas de edición. Los grupos de WhatsApp nos facilitaron y agilizaron la comunicación.

La realización del stand es también el resultado del trabajo en equipo: el mep apporto sus conocimientos en carpintería y electricidad, la docente de artística cobró a esta altura mucha importancia y nos brindó su apoyo.

En lo personal fue un gran desafío y es gratificante ver a los alumnos motivados y con ganas de superarse, demostrando un grado tan alto de compromiso y responsabilidad. También quiero resaltar- aunque se advierta en lo relatado- que el trabajo en equipo fue uno de los factores que hizo que este trabajo fuera posible. El hecho de haber involucrado a un gran número de personas (alumnos, docentes, etc.) hace que la satisfacción por el trabajo final sea mayor.