

NUTRICION Y ALIMENTACION DENTRO DE LA ESCUELA

Avendaño Barrera Guadalupe, Tinoco Hernández Selene, Flores Domínguez Ruby, Linares Hernández Isela

Area : Humanidades - de campo

Institución . cetis 44

ANTECEDENTES

En todos los organismos tienen lugar una serie de fenómenos metabólicos a través de los cuales se incorporan una serie de materiales de los que se capta energía en el llamado anabolismo. Asimismo se establece el proceso de degradación química y liberación energética en lo que constituye el catabolismo. Ambas manifestaciones conforman el fundamento de la nutrición animal y vegetal.

La nutrición agrupa el conjunto de mecanismos biológicos por medio de los cuales se captan transformaciones y aprovechan ciertas formas de materia y de energía en los seres vivos, los organismos desarrollan tales mecanismos a través de una permanente actividad metabólica que les permite crecer, reproducirse y reponer las pérdidas energéticas a que dan lugar los procesos vitales.

Es el hombre el único ser que trasciende tales condicionamientos y procede a su alimentación obedeciendo criterios individuales en los que predominan los factores de índole económica y sanitaria, en tal contexto la dieta o aporte alimenticio de una persona ha de satisfacer unas necesidades mínimas y proporcionales, en cuanto se refiere a su contenido en cada uno de los nutrimentos esenciales. Se establecen así los denominados factores específicos de la nutrición que con la adecuada atención a las condiciones geográficas económicas, sociosanitarias, etc., son objeto de estudio de la dietética. Se encuentran entre tales factores el aporte de proteínas, vitaminas, sales minerales, carbohidratos lípidos, agua, y el ingreso o ingesta calórica. En tal sentido, en medicina y dietética, las calorías constituyen una medida de la energía que proporcionan los alimentos aún cuando hay una cantidad mínima para mantener en niveles adecuados las funciones del organismo. Las necesidades de cada organismo oscilan dentro de amplios márgenes y dependen de variables tales como el sexo, edad constitución física ,etc.

El cuerpo utiliza energía para realizar actividades vitales y para mantenerse a una temperatura constante. Mediante el empleo del calorímetro, los científicos han podido determinar las cantidades de energía de los combustibles del cuerpo: hidratos de carbono, grasas y proteínas.

La adolescencia es una etapa de la vida marcada por importantes transformaciones emocionales, sociales y fisiológicas, donde la alimentación cobra una especial importancia. Por ello es relevante evitar tanto el déficit nutritivo como los excesos, ya que ambos pueden ocasionar graves trastornos de la salud.

La inadecuada satisfacción de las necesidades alimentarias da lugar a un amplio espectro de cuadros clínicos diferenciados por la escasez o el exceso en el aporte total del alimento o por alteraciones en algunos de los factores esenciales. A este respecto resultan fundamentales los estudios bromatológicos que se ocupan de los alimentos en lo referente a sus diversas características físicas, sus variadas composiciones químicas, así como los medios para su conservación y mantenimiento de su poder nutritivo.

Las necesidades de energía están estrechamente relacionadas con el sexo, edad y nivel de actividad física. Por ello, es conveniente evaluar y clasificar la actividad física (ligera, moderada o intensa) y consumir la cantidad y variedad adecuada de alimentos para satisfacer esos requerimientos.

En los últimos años la salud de los adolescentes ha sido tema de preocupación. Sedentarismo y nuevos hábitos de consumo han marcado la pauta en la alimentación de nuestros jóvenes.

Se debe hacer frente a la alimentación del adolescente conociendo los requerimientos nutricionales, sabiendo elegir los alimentos que garantizan una dieta suficiente en energía y nutrientes, organizando y estructurando las comidas a lo largo del día. Por último es importante conocer

aquellas situaciones que pueden afectar a los adolescentes y en las que se debe llevar a cabo alguna modificación de la dieta.

Las más recientes recomendaciones dietéticas (RDA), respecto de energía y proteínas, de la *Food and Nutrition Board of the National Research Council* (1989) para adolescentes se han establecido en función del peso, edad y sexo y son las que más se utilizan y mejor orientan.

Son tres los minerales que tienen especial importancia en la adolescencia: el calcio, el hierro y el zinc.

Para los adolescentes se recomiendan, especialmente, las vitaminas que de una u otra forma se relacionan con la síntesis de proteínas, el crecimiento y el desarrollo: vitamina A, D, y ácido fólico, B12, B6, riboflavina, niacina, y tiamina, sin que se recomiende cantidad mínima o específica de ninguna de ellas. La fuente principal de todas ellas son las frutas y las verduras.

Los alimentos que garantizan una dieta adecuada para adolescentes son:

Alimentos energéticos: Se deben comer, al menos, dos raciones diarias (patatas, arroz, pasta, pan, etc.) no excesivamente voluminosas y asegurar la ingesta de azúcar e hidratos de carbono sobre todo en el desayuno.

Alimentos reguladores: Es muy importante comer frutas y verduras cocidas y crudas. Se recomienda comer una ensalada diaria y 3-4 piezas de fruta.

Bebidas: Se debe tomar suficiente cantidad de agua (unos dos litros cada día) y una cantidad moderada de bebidas azucaradas. Se debe insistir especialmente en los efectos nocivos del consumo de cualquier bebida alcohólica en este periodo de la vida.

En este trabajo queremos responder las siguientes preguntas:

¿Qué tan nutritiva es la comida que se vende en la escuela?

¿El servicio y el tipo de comida es de buena calidad e higiene?

¿El personal de la escuela está enterado de la calidad y precio de la comida que se vende dentro de la escuela?

¿Es justa la cantidad de comida conforme al precio y cuánto ha sido el incremento en el último año?

OBJETIVOS

Que la comida sea nutritiva dentro de la escuela.

Que la comida sea de buena calidad e higiene.

Que las autoridades de la escuela se enteren del tipo de comida y la calidad que tiene la comida que se vende en nuestra escuela.

Que el precio sea justo conforme a la cantidad de comida.

METODOLOGIA

1.-Hacer una campaña primero que nada dentro de la escuela, ya que es nuestra prioridad e informándoles a los alumnos del plantel por medio de periódicos murales el beneficio que tiene una buena nutrición, así como la dieta que debemos llevar los jóvenes de nuestra edad basándonos en información obtenida por medio de fuentes de información.

2.-Poner un buzón de sugerencias donde los alumnos puedan expresar sus inconformidades de la

comida de la escuela y que se podrían hacer para solucionarlo.

3.-Realizar una investigación basada en los porcentajes del presupuesto de los alumnos para adquirir sus alimentos en la escuela.

4.-Investigar que normas de higiene tiene que llevar un establecimiento de comida y asimismo poder revisar si éstas se están cumpliendo en la escuela.

5.-La finalidad a la que queremos llegar es que mejoren la comida y que sea nutritiva y con precio accesible aplicando las normas de higiene.