

El personaje



Ilustración: Carolina Cardona Betancur

INQUIETOS POR LA SALUD DE LOS HUESOS

Por: Lizeth Juliana Avendaño Montoya, estudiante de octavo del Colegio Rafael Uribe Uribe, de Medellín.

Gracias a la curiosidad y ganas de explorar el mundo, tres niños se han dedicado a buscar respuestas y explicaciones para situaciones cotidianas que pueden afectar nuestra salud.

Huesitos sanos es el nombre de un grupo conformado por tres niños que hacen grandes cosas. Ellos son Valery Julieth Rozo Espinosa, Miguel Ángel Avendaño Montoya y Samuel Zea Montoya, están en tercer grado y tienen ocho años, respectivamente. Cuando se encontraron en primero de primaria en la Institución Educativa Rafael Uribe Uribe, de Medellín, se contagiaron de la semilla de la investigación y fue entonces cuando se despertó su curiosidad por la salud de los huesos. Llamaron a su grupo *Huesitos sanos* y su objetivo es saber cómo deben alimentarse sanamente los niños para tener huesos sanos.

Además de ser investigadores son buenos estudiantes, se destacan por sacar los primeros puestos en su salón; interactúan sin timidez, saben escuchar y esto los ha ayudado en el desarrollo de su proyecto. Gracias a su talento han participado de ferias de la ciencia locales y centrales, en las que han sido ganadores. Comunicar su investigación, de lugar en lugar, ha dejado gran impacto en la comunidad.

Valery es la líder del proyecto y lleva tres años investigando junto a sus dos amigos. Se caracteriza por expresarse bien, ser pacífica, investigadora y, además, estudia inglés; Miguel es co-investigador, lleva cuatro años en esta actividad que comenzó en preescolar, es un niño muy inquieto y quiere explicar las cosas que pasan a su alrededor; en su tiempo libre estudia música y en el proyecto de 'Huesitos sanos' es el más comunicador. Samuel es el tercer integrante del grupo, también lleva cuatro años y es "la pulga del grupo", como lo dice él

mismo, le gustan los deportes, las matemáticas, disfruta de estudiar y realiza investigaciones en temas como la robótica.

Ellos, junto a sus familias, han logrado grandes triunfos y sus padres los ayudan en el desarrollo de su proyecto. También cuentan con el apoyo de la docente Silvia Luz Marín Marín, quien desde el grado primero guía su proyecto. Ella fue la ganadora del premio a la Calidad de la educación en 2014.

Estos estudiantes son un gran ejemplo para nuestra sociedad pues se cuestionan sobre la calidad de los alimentos que se consumen y cómo prevenir enfermedades de los huesos. Hacen un llamado de atención a los adultos, quienes deberían cuidar más a los niños para que crezcan saludablemente.

Estos pequeños investigadores se empiezan a preocupar por la salud de los huesos de los niños. ¡Empieza tu proyecto ya, es muy divertido!

Las bebidas negras tienen una sustancia llamada ácido fosfórico lo que las hace altamente adictivas, además de capturar el calcio y minerales de los huesos que, finalmente, se eliminan por la orina. Por estas razones, estos entusiastas jóvenes han cambiado sus comidas por unas más saludables.