



# ALIMENTARSE BIEN, PARA VIVIR BIEN

Por: Luis Manuel Rojas Ramírez, aprendiz del Programa de Divulgación Científica.

¿Alguna vez te has preguntado qué tan bien te alimentas? ¿Acostumbras leer las etiquetas de los productos para saber qué tan saludables son?



Ilustración: Ana Elisa Laserna Lopera

Para aprender

Para crecer y  
vivir sanos:

# A ALIMENTARNOS BIEN

Descubre todo lo que puedes llevar al colegio en tu lonchera. Conoce los productos saludables que pueden contribuir a que crezcas sano.

Una lonchera debe contener alimentos que aporten:

## Vitaminas

En frutas y verduras

## Proteínas y calcio

Consuma bebidas lácteas o preparaciones con queso

## Calorías

Las encuentras en el pan, las tortas, galletas y dulces, como la chocolatina y el arequipe

## Padre de familia:

- El valor afectivo de sus preparaciones, no tiene comparación con ninguna lonchera comercial.
- Planee con anterioridad el menú de la semana.
- El tamaño de las porciones de cada alimento debe estar ajustada a la edad del niño.

## Hierro y proteínas

El huevo y las carnes brindan estos nutrientes

Infográfico: David Londoño Mesa

Imagina que un grupo de investigadores entra a tu colegio y evalúa lo que venden las tiendas escolares y lo que tú y tus compañeros compran en los recreos. Y que, además, realizan actividades para promover la buena alimentación y los estilos de vida saludables.

Pues esto fue lo que hizo el grupo de Salud Pública, de la Universidad Pontificia Bolivariana, junto con la Alcaldía de Medellín. Ellos visitaron 16 instituciones educativas de 13 comunas de Medellín. Encontraron que los hábitos alimentarios no son los adecuados, que las tiendas escolares ofrecen productos como gaseosas, perros y salchipapas, que hay poco conocimiento e interés en la lectura de la etiqueta de los productos y que se ha perdido la costumbre de la preparación de las loncheras.

**¿Qué llevas en tu lonchera?  
Recuerda que una buena  
alimentación te ayuda a crecer  
fuerte y sano.**

Es por eso que el proyecto de Medellín Ciudad Saludable, llevó a cabo distintas actividades para motivar a los estudiantes a leer las etiquetas de los productos que contienen los alimentos para que los padres vuelvan a preparar loncheras con comida hecha en casa y que las tiendas escolares ofrezcan otros productos.

**El cuerpo humano necesita  
alimentos con nutrientes  
y energía. Por eso, evita las  
comidas rápidas y consume  
comida hecha en casa.**

### ¿Qué hicieron?

En los colegios seleccionados se entregaron, durante tres meses, degustaciones de alimentos como: frutas, cereales, yogures y jugos naturales, entre otros. Cerca de 490 estudiantes de los grados tercero, sexto y noveno, expresaron cuáles de los productos les había gustado más. También, se entregaron guías educativas, con el apoyo de expertos en educación y nutrición, acompañadas de conferencias y charlas a docentes y padres de familia.

Sobre las degustaciones, hubo aceptación por parte de los estudiantes. Pero a la hora de ir a comprar, los estudiantes prefieren los productos más baratos, los que estén de moda y los de su gusto.

### ¿Qué es lo que quieren?

Los investigadores saben que es un trabajo difícil y lento, pero buscan que los colegios, junto a las tiendas escolares, evalúen los productos ofrecidos e incluyan frutas, sandwiches con verduras, jugos naturales. Igualmente, que los padres de familia se comprometan a preparar loncheras con comida hecha en casa y que los profesores motiven a los estudiantes para que se interesen en saber cómo los puede afectar una mala nutrición.

**No olvides que el desayuno es  
la comida más importante del día.**

## FICHA TÉCNICA

**Nombre del proyecto:** Significados de una experiencia pedagógica sobre prácticas alimentarias saludables en instituciones de educación formal en Medellín.

**Palabras clave:** Alimentación; Etiquetas; Instituciones; Loncheras; Tiendas.

**Grupo o semillero de investigación:** Salud Pública de la Universidad Pontificia Bolivariana.

**Líder del proyecto:** Luz Estella Torres Trujillo.

**Correo electrónico:** luz.torres@upb.edu.co