



## El abecedario de la panela

Por: Valery Yulieth Rozo Espinosa y María Celeste Ortiz Calderón.  
Estudiantes del grado séptimo del Colegio Corazonista, Medellín, Antioquia.

**¡Esto no es un cuento!, es la historia de Deiby García López y Tomás Maldonado Guarín, dos niños muy curiosos por descubrir el abecedario de la panela.**

A partir de una tarea los estudiantes del grado cuarto de la **Institución Educativa Maestro Pedro Nel Gómez** de Medellín recorrieron **trapiches**, entre cañas de azúcar y personas trabajadoras, para descubrir cómo se produce la panela, un alimento muy importante en la mesa de los hogares antioqueños. La curiosidad de estos dos niños de nueve años los embarcó en el camino de la investigación y el aprendizaje, motivándolos a saber más sobre sus propiedades y beneficios.

**La panela es una bebida dulce, pero no es azucarada, porque contiene azúcar natural y no refinada.**

Basándose en la experiencia que tuvieron en el trapiche, la cual describieron como inolvidable, comprendieron cómo un grupo de personas carismáticas procesan la caña de azúcar paso a paso hasta lograr el producto. Días después del recorrido, escucharon en los pasillos de su institución el comentario de sus docentes, quienes manifestaron que el estado nutricional de muchos niños no era el ideal; entonces, Deiby pensó en todo lo que aprendió de los paneleros. Por ejemplo, que la panela es fuente de energía.

Deiby decide conversarlo con su amigo, Tomás, y de manera graciosa, expresó: "A esos chicos lo que les falta es el abecedario de la panela". Tomás le recordó a su

compañero que la panela posee vitaminas A, B, C, D y E, y minerales como calcio, hierro, fósforo, potasio y magnesio, indispensables para una buena nutrición. Luego, indagaron en libros, revistas e Internet para afianzar sus conocimientos sobre el aporte de este producto en la alimentación de los niños.

Comenzaron con la primera etapa de su investigación, en la que determinaron el valor nutricional. Preguntaron a las familias y a los niños sobre los tipos de líquidos que incluían en su dieta y, de esta manera, se dieron cuenta de que el consumo de bebidas azucaradas era más frecuente. Pero la historia no termina aquí. Deiby y Tomás, asombrados por los resultados, decidieron seguir avanzando con su proceso... Reunieron a los 32 compañeros del curso y los dividieron en dos grupos iguales. A un grupo le suministraron, durante 30 días consecutivos, agua de panela y otros productos derivados, como velitas y aromáticas. Al otro grupo solo le dieron agua y no consumieron los derivados.

**Suministraron el agua de panela durante 30 días porque es el tiempo necesario para que el cuerpo asimile una sustancia y poder analizar su efecto.**

De igual modo, esto no era suficiente para determinar el impacto nutricional. Tenían que encontrar otros argumentos para darle validez a su hipótesis, es allí donde intervino **Lina María Martínez Sánchez**, bacterióloga, integrante del **Grupo de Investigación en Biología de Sistemas** de la Facultad de Medicina de la UPB y asesora voluntaria asignada por la Feria CT+i 2018-2019 del Parque Explora, quien les enseñó a realizar mediciones antropométricas en el laboratorio, para llevar este conocimiento a la institución y, así, respaldar su experimento. Al final, dieron solidez a sus ideas iniciales, concluyeron que el grupo que consumió derivados de la panela mejoró su estado nutricional gracias a las vitaminas y minerales que contiene. También, confirmaron que es una bebida hidratante, natural y efectiva.

**Las medidas antropométricas son los valores de talla, peso e índice de masa corporal (IMC) de cada persona.**

Agua de panela vs Juguito de caja

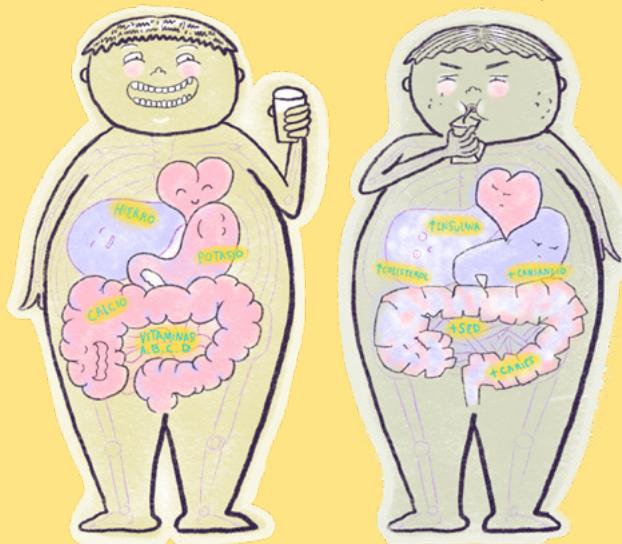


Ilustración: Luisa Fernanda Higueta Londoño

Estos dos amigos no solo divulgaron su proyecto en la feria CT+i 2018-2019, donde fueron ganadores, también lo hicieron en varios colegios de Medellín, en el Festival Buen Comienzo y con la **Red de Jóvenes Paneleros**. Allí dieron a conocer su trabajo y sintieron la satisfacción de mostrar el abecedario.

**No olvides que la receta mágica de la panela es:**



**Aroma de vida,  
Bebida que da energía  
Calmando la sed  
De un asombroso día,  
En compañía de este producto,  
que nos da alegría.**

## FICHA TÉCNICA

**Nombre del proyecto que da origen al artículo:** *Beneficios del consumo de la panela en el estado nutricional de los estudiantes de 4.º de la Institución Educativa Maestro Pedro Nel Gómez de la comuna 5 de la ciudad de Medellín.*

**Palabras clave:** Panela; Nutrición; Índice de masa corporal; Niños; Trapiche.

**Grupo o semillero de investigación:** Deiby García López y Tomás Maldonado Guarín.

**Docente líder del proyecto:** Lina María Martínez Sánchez.

**Correo electrónico:** linam.martinez@upb.edu.co