



Ilustración: Luisa Henao Hoyos

¿TROFOLOGÍA?, ¿Y ESO CÓMO SE COME?

Por: María Sofía Viracachá Maya
Estudiante del grado séptimo del Colegio de la UPB, Sede Medellín.

Alimentarse es una de las principales actividades que realiza el ser humano, pero a veces no somos conscientes de su gran importancia.



Un grupo de cinco jóvenes, graduados del Colegio de la UPB en 2017, realizó en la Cátedra de Investigación un proyecto con la asesoría del docente Joan Sebastián Moreno Tamayo. Los estudiantes Dilan Jerónimo García Parra, Santiago Medina Cardona, Mateo Muñoz López, Esteban Concha Morales y Felipe González Montoya ampliaron sus conocimientos acerca de la trofología, que es el estudio de la correcta combinación de los alimentos según el peso y la estatura de las personas.

La trofología es la ciencia de la nutrición, es decir, aquella que estudia la forma más adecuada de alimentarnos. Real Academia Española (RAE)

Todo comenzó cuando a los integrantes del grupo les surgieron dudas porque sus compañeros de clase evidenciaron cambios en su cuerpo: "¡Oh, oh, mira este granito!, ¿qué es este gordito?", fueron algunos de los comentarios que hicieron y, ¡peor!, no sabían por qué sucedía esto.

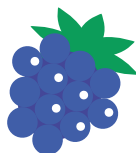


Ilustración: Alejandra Ramírez Velásquez

Ilustración: Luisa Henao Hoyos



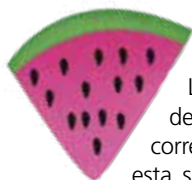
Gracias a la observación notaron que en las tiendas se vendía comida con un alto contenido de grasas saturadas y grasas trans. Además, en los restaurantes y tiendas cercanas al Colegio o a su casa no había una gran preocupación por la nutrición. No alimentarnos bien puede traer grandes consecuencias, desde un dolor de barriga hasta un desequilibrio nutricional o una terrible gastritis.

Las grasas saturadas son de consistencia sólida y se encuentran en alimentos que provienen de los animales, como la carne y los quesos, así como en las comidas fritas y algunas envasadas. Si se abusa de su consumo, pueden traer graves enfermedades al corazón.

Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades (www.cdc.gov)



Ilustración: Alejandra Ramírez Velásquez



Los investigadores evidenciaron un desconocimiento de la comunidad educativa acerca de lo que es una correcta combinación para alimentarse bien, pues esta se confunde con el hecho de comer. Los hábitos alimenticios de los estudiantes del Colegio se centran en el consumo de colorantes y conservantes artificiales, presentes en las gaseosas, las salsas, los dulces, los paquetes de papas, etc. También tiene que ver la dinámica familiar, dado que algunos niños y jóvenes no llevan lonchera, sino que les dan plata para que compren en las cafeterías y, día a día, se alimentan de la misma manera.

Las grasas trans se forman cuando los aceites líquidos pasan por un proceso químico, en el que se les adiciona hidrógeno para transformarlos en grasas sólidas. Se encuentran, por ejemplo, en las comidas rápidas o en los dulces. MinSalud

Con la investigación buscaron un mayor compromiso, no solo de los chicos, sino también de los padres para que guíen, aconsejen y cuiden a sus hijos. En el caso de los profesores, para que estén atentos a cualquier irregularidad en sus estudiantes.



Quieren que los jóvenes comprendan que llevar fritos para su descanso no es tan saludable, que es preferible una fruta o un almuerzo con ingredientes adecuados, como aquellos alimentos ricos en vitaminas y carbohidratos.

Recomendaciones para los padres de familia:

1. Evaluar las etapas de crecimiento y desarrollo de los niños y jóvenes. Cada edad, según los procesos biológicos, cognitivos y emocionales de los chicos, requiere una nutrición especial.
2. Leer las tablas nutricionales que tienen los empaques de los alimentos para verificar sus aportes energéticos.
3. Cada comida debe incluir una porción de proteína, carbohidratos, grasas, vitaminas y minerales.
4. Procurar comer a horas puntuales.

Aprende más sobre cómo alimentarte con el juego que encontrarás como inserto de la Revista.

FICHA TÉCNICA

Nombre del proyecto que da origen al artículo:

Trofología, estudio de la correcta combinación de los alimentos en los estudiantes del Colegio de la UPB.

Palabras clave: Trofología; Nutrición; Comida; Alimentación.

Grupo o semillero de investigación: Estudiantes de la Cátedra de Investigación 2017

Docente líder del proyecto:

Joan Sebastián Moreno Tamayo

Correo electrónico: joan.moreno@upb.edu.co