

Danna Ospina
Valentina Ávila
Luisa Osorio

EXPERIENCIA DE INVESTIGACIÓN

1001





Experiencia # 1 (observación)



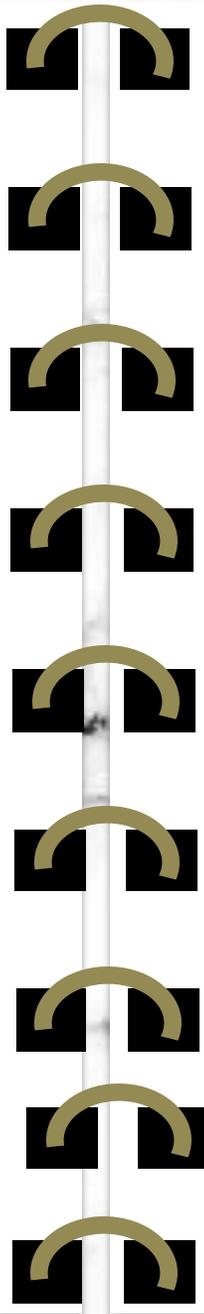
MI ALIMENTACIÓN ES MI SALUD

Instrumento de Registro de Observación



¿COMO NOS RELACIONAMOS CON LA COMIDA?

Categorías de observación	Criterios de observación			Evidencias de observación
	Tipo	Descripción	Clase de comida	
Lugares	Postre	Es un espacio reducido, ubicado en el área de comercio de mi barrio, que ofrece un servicio de ventas para llevar o ir comiendo mas no para consumir en el lugar, atiende una sola persona, los colores y decoraciones son alusivos a su contenido, los alimentos los empaican en platos de icopor, los ubican en una vitrina fría para que no se derritan.	Únicamente se venden productos azucarados como: <ul style="list-style-type: none"> • Tortas • Postres • Helados • Merengones Entre otros, son de diferentes sabores algunos traen fruta o dulces y ya vienen preparados.	 
		Son espacios más amplios, algunos se encuentran en local y otros en espacios públicos con sombrillas o carpas, la comida es barata, algunos de estos lugares no	Ofrecen todo tipo de comidas saladas o fritas y bebidas liquidas como: <ul style="list-style-type: none"> • Hamburguesas y perros 	



Restaurante de comidas rápidas	Cuenta con baños o lava manos, permiten sentarse a consumir los alimentos, cocinan en freidoras o parrillas, tienen muchos letreros de publicidad, el personal es máximo de 4, se ubican al lado de la ciclo ruta.	<ul style="list-style-type: none"> • Carnes • Comida mexicana • Arepas • Salchipapa • Gaseosas • Agua • Cervezas Algunas comidas son con demasiado aceite.		
Venta de lichigo	Se ubican en espacios de comercio, movilizan los alimentos por medio de carretas con sombrillas y los ubican en costales o canastas, al cliente se lo dan en bolsa, utilizan una pesa para saber la cantidad que se vende, salen únicamente en horas de la mañana y tarde.	Todos sus alimentos son verduras como: <ul style="list-style-type: none"> • Plátano verde y maduro • Papa criolla • Cebolla larga • Pimentón • Tomate • Auyama • Zanahoria Se pueden incluir en cualquier comida.	 	
Horarios, tipo de comida / cantidad	Formas de preparar y comer	Otros usos de la comida	Manejo de residuos	Mi papa no tiene una alimentación adecuada ya que cuando sale de la casa no se preocupa mucho por comer debido a que está concentrado en el trabajo, hay días en los que llega solamente con el desayuno y no come en todo el día nada, si algo una empanada en la calle.



Comportamientos

Mama:

Mi mama prepara el desayuno tipo 9:00 am la mayoría de veces son huevos con pan y café, el almuerzo es a las 2:00 pm, cada día prepara cosas distintas pero consume mucha carne, arroz, papas fritas, patacón y sopas con pasta, la cena es a las 8:00pm, yogur con galletas, sandwich etc., sus porciones son muy pequeñas, no acostumbra a servir arto en casa.

Abuela:

Los horarios de comida en la casa de mi abuela únicamente son dos, tipo 1:00 pm y otro a las 5:00 pm normalmente prepara mucho grano como frijoles, lentejas, alverjas, sopas y es de comer mucho plátano asado, no regula la cantidad de comida

Tiene varias formas de preparar los alimentos y todo eso depende de lo que vaya a comer, acostumbra a lavar el arroz, las verduras las combina o pica, en algunas ocasiones pita la papa y la yuca para que ablande, adoba todo lo que es pollo o carne para que coja sabor, cuando come pescado lo sala desde el día anterior también le gusta preparar calentados y eso si le encanta la sal para todo los alimentos.

La forma de preparar los alimentos cotidianamente de mi abuela es en leña muy pocas veces utiliza la estufa para cocinar. Todo lo que son granos los deja en agua como 5 horas para que se agranden y rinda, a los jugos no le hecha azúcar para controlar la diabetes, cuando está comiendo no come tranquila ya que

Otros usos que ella implementa son para arreglos corporales por ejemplo: los granos del café los utiliza para quitar sus celulitis de las piernas, utiliza las pepas del jugo para exfoliaciones, cuando tiene dolor de cabeza se pone papa cruda en la frente.

Algunos vegetales como la cebolla y el limón ella los utiliza para tratamientos del pelo y las sobras de los alimentos se las da a los perros o gallinas que cría.

Utiliza una sola canasta para depositar los residuos de comidas, lo único que separa son los envases plásticos y las cascara de huevo para echarle a las plantas.

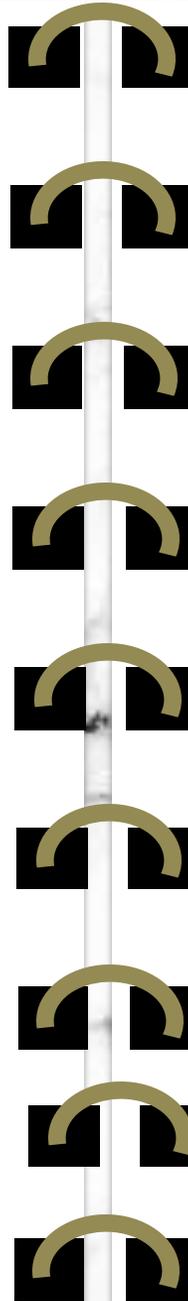
Para el manejo de los residuos ella utiliza una sola canasta, algunas veces utiliza cajas de cartón para depositarlos y saca la basura cada 3 días.

Mi mama acostumbra a preparar comida rápidas todos los domingos o si no salimos a comer.

Mi hermano y mi papa la mayoría de veces repiten doble almuerzo y consumen muy rápido los alimentos.

Mi tía a casi todas las comidas por no decir todas le hecha perejil según ella por razones de salud.

Mi abuela está empezando a cambiar su manera de comer ya que está presentando algún problemas en la salud, cambio la manera en que prepara los alimentos tiene una lista de como los debe preparar y a la hora que los debe consumir por ejemplo prepara todo con aceite vegetal y



Efectos para la salud

y en las noches come muchos paquetes de papas	Tiene una tienda y se para cada nada a atender, gasta mucho aceite haciendo un arroz y se ve reflejado en la pega.		Tiene que comer más de 4 veces al día con la lista que le dieron
<p>Positivos</p> <p>Implementar ensaladas y vegetales frescos en comidas le ha permitido a mi mama controlar algunos problemas y enfermedades como la del azúcar y más fuerza en los músculos ya que mi mama trabaja y se ejercita cuando llega.</p>		<p>Negativos</p> <p>En ocasiones y en la mayoría a mi mama se le activa el colon por consumir todo lo que son lácteos.</p>	<p>Mi mama no toma leche, no come queso ni sus derivados ya que las veces que lo ha hecho de inmediato se le inflama el colon, una vez fue tan preocupante que la llevamos al doctor y nos dimos cuenta que sufría del colon.</p>
<p>Mi papa es amante al pescado y todas las comidas de mar, casualmente cuando los consume es más activo él dice que le genera más vitaminas y claramente es verdad.</p>		<p>Lo malo de comer pescado no es el pescado sino la forma en que lo prepara y la frescura con la que se consume, hace poco mi papa comió un pescado en un restaurante y lo dejo completamente enfermo.</p>	<p>El día que mi papa se comió el pescado a las horas él cuenta que directamente lo mando al baño con diarrea y era porque el pescado venia de estar asoleado ya que cuando lo fueron a preparar él lo escogió, pero venia ya de muchos lugares donde lo ofrecieron.</p>
<p>Mi comida favorita son las lentejas, como de todo pero esa es la que más me gusta en especial, personalmente soy de resaltar que la comida me ayuda mucho a subir de ánimo o tener un buen rendimiento tanto físico como mental en mis actividades escolares y personales</p>		<p>Soy alérgica al tomate de árbol, dicen que es una fruta muy rica y si lo es, pero me genera mucho salpullido cuando la consumo.</p>	<p>En casa de una amiga, me ofrecieron jugo de tomate de árbol, para ese entonteces nadie sabía que era alérgica a esa fruta, me acuerdo que estaba sentada y de un momento a otro tenía las manos y brazos completamente rojos,</p>



Experiencia # 2 (observación)

1. las comidas mas usuales de mi territorio son :comidas rápidas como hamburguesas, pollo asado , pizzas etc. y comidas corrientes como bandejas que son mas completas en alimentos

2. en mi entorno familiar las preferencias alimentarias son muchas pero las destacadas son : el sancocho de gallina , pescado asado ,distintas carnes y también consumimos mucho aguacate

estudiante :
Danna Natalia
Ospina
Lizarazo 1001

3. las practicas que favorecen mi entorno familiar es consumir cantidades moderadas , implementar todo tipo de ensaladas o verduras , llevar una dieta nutritiva y controlar los horarios en los que comemos

en mi barrio favorece la salud manejar alimentos frescos y una buena higiene para manipularlos , por otra parte en mi entorno familiar nos perjudica mucho tomar gaseosas con elevados azucares, no comer cuando

se debe por que nos baja energias para rendir en el día y en mi barrio perjudica la salud reutilizar los aceites para freír y exponer todos los alimentos al exterior

4. lo adecuado en el manejo de la comida que hacemos en mi entorno es refrigerarla y lavar lo que sea necesario para el consumo también tener presente el estado de composición y fechas de vencimientos,

en los residuos en mi entorno los separamos para evitar malos olores, y depositarlos en recipientes que no goteen. lo inadecuado en el manejo de alimentos en mi entorno y en otros lugares es no

cocinarlos de manera correcta ya que en mi casa en algunas ocasiones dejamos lo que son carnes muy poco en el fuego y quedan crudas, hay momentos que rompemos su cadena de frio al punto de que se dañen y nos afecta

y lo inadecuado para el manejo de residuos es que no los sacamos cuando se debe y se nos han generado larvas también algo inadecuado es que votamos el aceite en la misma canasta o bolsa ,



Experiencia # 3 (Biblioteca Digital)



EL ORIGEN DE LOS ALIMENTOS



• ACTIVIDAD

TITULO DEL TEXTO	¿QUE ES UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE?
TIPO DE TEXTO	TEXTO ARGUMENTATIVO
IDEAS PRINCIPALES	<ul style="list-style-type: none"> No se tienen conocimientos claros de los contenidos nutricionales a la hora de consumir cualquier alimento la alimentación saludable es aquella que proporciona los nutrientes que el cuerpo necesita para mantener el buen funcionamiento del organismo, minimizar el riesgo de enfermedades, entre otros. ¿Cómo saber que aporta cada alimento "saludable" al organismo? los nutrientes aportados por los alimentos se clasifican en dos grupos <u>Los macronutrientes</u> / <u>Los micronutrientes</u>
ARGUMENTOS	<ul style="list-style-type: none"> la razón por la que no se tiene claro el contenido nutricional es porque nos informamos de fuentes no confiables, seguimos dietas por instintos o consejos de conocidos y no porque se consulta con un especialista, hay que tener en cuenta que cada cuerpo es diferente por lo tanto las cantidades y condiciones son diferentes para todos. Cuando se habla de que se tiene una alimentación saludable por la proporción de nutrientes necesarios para el cuerpo, es donde incluimos el consumo diario de frutas, verduras, carnes, legumbres y variedades. Si se quiere saber qué aporta cada alimento al organismos primero se tienen que saber las ventajas y desventajas de ese alimento por ejemplo en el caso de los macronutrientes esta la grasa, esta muchas veces es una fuente de energía para el organismo y ayuda al crecimiento pero por otro lado las grasas se dividen en sólidas, semisólidas y líquidas que hacen que en muchas ocasiones se eleve el colesterol, la obesidad o diabetes, en este grupo también encontramos los carbohidratos y proteínas. En el grupo de los micronutrientes se encuentran los minerales y las vitaminas que son: el hierro, calcio, zinc, yodo, vitamina A, complejo B, vitamina C, los cuales influyen en cada uno de los órganos como (glóbulos rojos, músculos, tejidos, hormonas tiroideas, piel, ojos, entre otros).
OPINIÓN SOBRE EL TEXTO	<ul style="list-style-type: none"> mi opinión de este texto es que es muy claro describiendo las funciones y aportes que ofrece cada uno de los alimentos y también clasificándolas. Por otro lado trata de concientizar a las personas de tener cuidado sobre qué vida alimenticia están llevando a cabo por lo tanto esto hace que la persona que lea esto en este caso yo que soy una estudiante entienda la información planteada de forma fácil.



TÍTULO DEL TEXTO	¿LOS TRANSGÉNICOS SON PELIGROSOS?
TIPO DE TEXTO	TEXTO INFORMATIVO/AUDIO VISUAL
IDEAS PRINCIPALES	<ul style="list-style-type: none"> • Los seres humanos modifican plantas desde tiempos inmemoriales • los alimentos transgénico y su proceso • El glifosato(sustancia para matar plantas), y sus consecuencias • Monsanto y sus aportes peligrosos para la integridad y salud de las personas • Problemas sociales y económicos a los campesinos locales • La seguridad alimentaria pasaría a estar a manos de corporaciones
ARGUMENTOS	<ul style="list-style-type: none"> • Por mucho tiempo el plátano y el maíz se han modificado para tener el sabor y tamaño genéticamente de ahora. • Por ejemplo para llevar a cabo un proceso transgénico se toma de una especie una porción de ADN y con la pistola genética se dispara en el núcleo celular de otra especie que lo integra y a la hora de comer un alimento transgénico o mutante no provocara un peligro ya que el sistema digestivo lo descompone al igual que todos. • El glifosato presenta peligros ya que queda impregnado en la tierras, agua y aire, matando insectos, plantas y animales, aunque también se queda en la piel de los trabajadores o alimentos, según los estudios protagonizados por Monsanto de manera directa o indirecta dicen que el glifosato no es toxico, pero ocurrieron casos que demuestran lo contrario, por ejemplo en san salvador argentina donde el uso de glifosato es extensivo, las tasas de cáncer y mal formación en niños es muy alta. • Los trabajadores locales siempre han trabajado por conseguir variedad de productos, pero si viene una empresa que imponga un producto de los que ellos tienen, la patente pondría en riesgo la biodiversidad y contaminación genética, incluso si algo pasa se demanda a los trabajadores. • La modificación genética ya no es un problema si no el modelo económico que privilegia las ganancias y no el amor al planeta y la salud de la gente
OPINIÓN SOBRE EL TEXTO	<p>• Es un video que me llama la atención desde su título de representación, personalmente no conocía mucho sobre los alimentos transgénicos y con esta información logre entender más a fondo los riesgos que puede traer, no los alimentos transgénicos, si no algunas empresas que tratan de dañar la alimentación y el esfuerzo de los trabajadores para ganar tanto reputación como ingresos económicos sin importar que daño pueda traer a la sociedad, incluso no es solo un video para informarse también le permite a la gente explorar en interrogantes no conocidos.</p>

TÍTULO DEL TEXTO	ALIMENTOS ULTRA-PROCESADO
TIPO DE TEXTO	TEXTO INFORMATIVO/AUDIO VISUAL
IDEAS PRINCIPALES	<ul style="list-style-type: none"> • Los mercados callejeros son reemplazados por pasillos atestados de alimentos ultra procesados • Elevadas tasas de obesidad en américa latina • Combinación de sustancias químicas artificiales • Guía de alimentación • El mercado de las industrias • Clasificación de alimentos de función en cómo están procesados
ARGUMENTOS	<ul style="list-style-type: none"> • hoy en día los mercados gastronómicos están llenos de productos frescos y saludables que ya no son tan esenciales ni apetecidos para la sociedad por el solo hecho de estar inmersos en consumir alimentos ultra procesados listos para consumir como por ejemplo, fideos instantáneos cargado de conservantes y harinas refinadas, sumos de frutos llenos de azúcar, pizza congelada atiborradas de grasas malas. • los malos hábitos de alimentación es el factor principal de la mortalidad por obesidad no solo en Canadá también en todo el mundo ya que el 100% de las calorías que se consumen vienen de alimentos ultra procesados. • Las combinaciones en el mercado son una base para tener productos duraderos y apetecidos, para incentivar al consumo cada vez más, por ejemplo la patata un alimento muy vendido se convirtió en fritas llenas de ingredientes seleccionados para así promoverlo como un producto irresistible. • Carlos y Jandok se dieron a conocer por la guía de alimentación considerada un modelo global para incentivar al consumo de comida de verdad y reducir así los productos industriales. • El márketing engaña al consumidor ya que en cajas como la del cereal dice que es un producto sano para niños porque se le agrega fibra, minerales, vitaminas pero en el fondo es muy engañoso • Normalmente las industrias hacen creer a la gente que lo que ellos hacen es igual a lo que se hace en una cocina doméstica, por otro lado el problema no es en alimentos poco procesados ya que a la hora de cocinar usamos unos que son fundamentales, como sal mantequilla que aunque son procesados son beneficiosos, ahora el problema son los ultra procesados, producidos y envasados en masa listos para el consumo y dañando así nuestra salud.
OPINIÓN SOBRE EL TEXTO	<p>Es un video que me pone a pensar y reflexionar ya que muchas veces no somos conscientes del daño que nos hacemos al consumir alimentos ultra procesados por lo tanto trata de concientizar a las personas de tener hábitos alimenticios sanos y no dejarse persuadir por publicidad engañosa que lo único que hace es ir en contra de nuestra salud.</p>



2 biblioteca digital

Criterios de organización	Ubicación de venta para los alimentos	Manejo de alimentos	Puestos de comidas más usuales en los territorios	Hábitos de consumo en las familias
Información/evidencias	<ul style="list-style-type: none"> • En zonas comerciales del barrio. • Locales ya sean grandes o reducidos depende del alimento que se vende. • Puestos de casillas, carretas, sombrillas en vías principales o cerca de centros comerciales. 	<ul style="list-style-type: none"> • Refrigeración para alimentos necesarios. • Implementan el lavado de verduras. • Se hacen revisiones de las fechas de vencimiento y el estado de composición del alimento. • Evitan servir alimentos crudos más que todo lo que son carnes. • No reutilizar aceites con los que ya se frito un alimento 	<ul style="list-style-type: none"> • Puestos de Comidas rápidas como : hamburguesas, perros calientes, pizzas, empanadas, pollo asado, entre otros • Puesto de comida corriente : bandejas con variedad de alimentos pero los más comunes son el arroz ,sopa ,patacón pollo o carne • Postrarias • Ventas de líchigos 	<ul style="list-style-type: none"> • Consumo de porciones pequeñas o en algunos casos grandes. • Bastante consumo de carnes, vegetales, harinas y fritos callejeros. • Los horarios para cada comida del día son irregulares • Algunas prefieren comer solo en restaurantes. • Mucho consumo de gaseosas o refrescos ultra procesado en la mayoría de los hogares

Título del texto	Juntos podemos enfriar el planeta
Tipo de texto	Texto audiovisual
Ideas principales	Calentamiento del planeta Producción de gases de efecto invernadero
Argumentos	<ul style="list-style-type: none"> -el calentamiento del planeta es por culpa de el exceso de gases de efecto invernadero -el sistema agroindustrial de producción de alimentos es el causante de la mitad de la emisión de gases de efecto invernadero -el calentamiento produce una crisis climática que afecta a todo el mundo
Opinión sobre el texto	<p>La verdad me parece muy interesante el tema del video y la manera en la que es explicado. Me pareció interesante el ver como algo que es habitual para nosotros, como lo es la producción de alimentos, nos perjudica tanto y que con el pasar de los años nos ha traído daños en el medio ambiente. Muchas veces no se le presta la suficiente atención a la producción de alimentos, ya que nosotros solo somos consumidores y no vemos mas allá de lo que es el empaque.</p> <p>Nosotros solo nos dejamos llevar por lo que se ve en el exterior y no nos preocupamos por cómo se está llevando la producción de alimentos y como poco a poco nos está afectando</p>

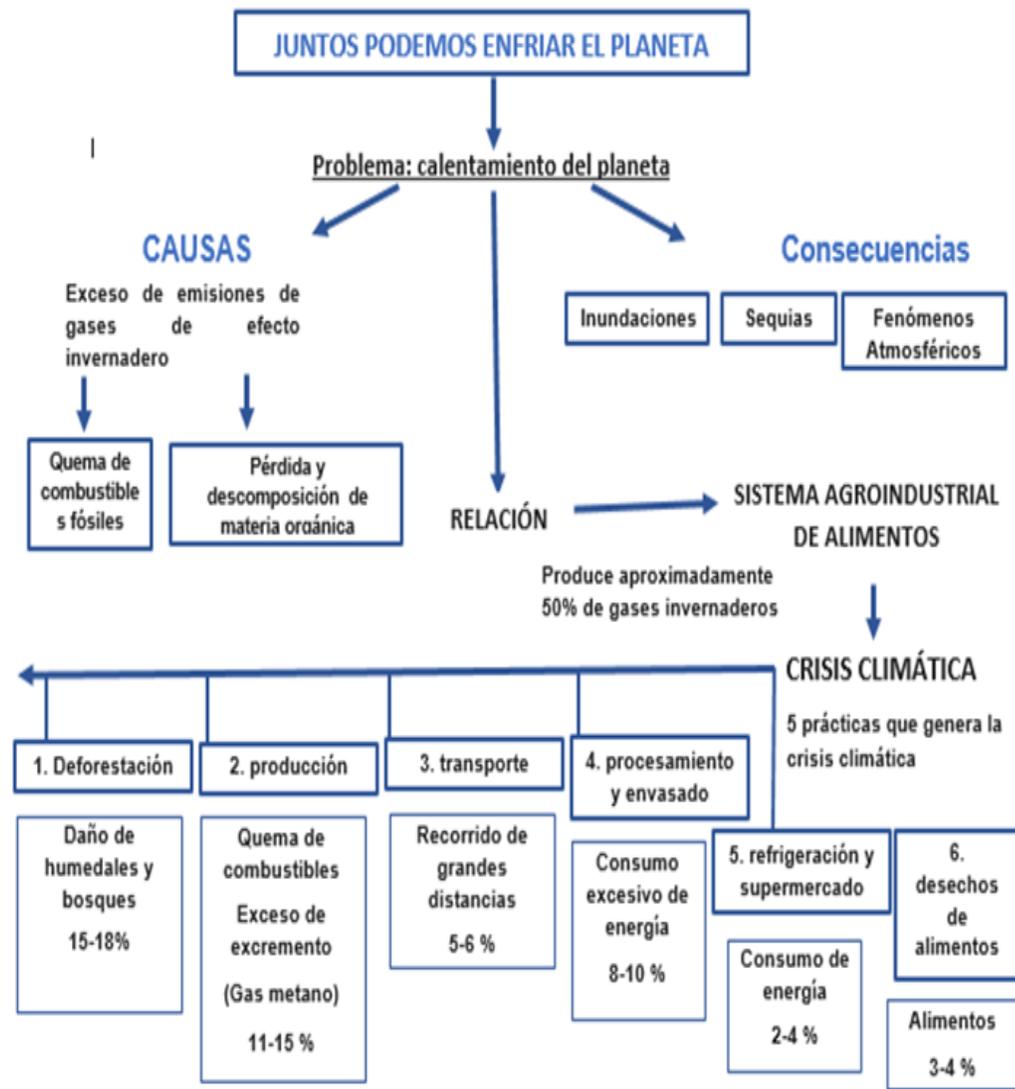


Título del texto	¿Los transgénicos son peligrosos?
Tipo de texto	Texto audiovisual
Ideas principales	Modificación del ADN de los alimentos Consecuencias del glifosato
Argumentos	<ul style="list-style-type: none"> -el glifosato mata a todas la plantas que toca, incluso las plantas que se quieren cultivar -la modificación del ADN en los alimentos dice no ser peligrosa, pero muchos científicos dicen que puede traer consecuencias inesperadas -los químicos del glifosato quedan impregnados en la tierra y se van expandiendo por todo el ambiente, lo que puede ocasionar que mate a otras plantas -estos químicos también se quedan en la piel de los trabajadores y en los alimentos que se consumen -en argentina por culpa del uso excesivo del glifosato, las tasas de cáncer son muy altas -como tal la modificación genética no es un problema, sino el modelo económico que usa
Opinión sobre el texto	Las empresas que manejan la producción del glifosato y demás herbicidas nos tratan de vender la parte buena de estas prácticas, pero en realidad nunca se comenta todas la consecuencias que pueden traer, lamentablemente a muchas empresas solo les importa el dinero que puedan ganar vendiendo estos herbicidas y no les importa si pueden llegar a tener consecuencias graves en las personas

Título del texto	Alimentos ultra procesados
Tipo de texto	Texto audiovisual Texto informativo
Ideas principales	Consecuencias de los alimentos ultra procesados
Argumentos	<ul style="list-style-type: none"> -Los malos hábitos de alimentación son el factor de mortalidad numero 1 y el 50% de las calorías ingeridas son de alimentos ultra procesados -en Latinoamérica las tasas de obesidad están por las nubes -los alimentos ultra procesados, producidos, envasados y listos para su consumo están destruyendo nuestra salud -no es comida de verdad, son solo combinaciones de sustancias industriales, muchos de ellos no están preparados con ingredientes de verdad -tiene propagandas muy engañosas
Opinión sobre el texto	Nosotros consumimos muchos de estos productos día a día sin saber en realidad que nos pueden causar consecuencias, ya que muchas veces nunca nos detenemos a mirar y a preguntamos como es que se producen estos "alimentos". Con el video me di cuenta de cómo nos dejamos llevar por las propagandas y por el marketing que manejan, ya que ellos siempre nos van a vender y nos van a mostrar la parte buena del producto, pero nunca te van a decir la realidad, nunca van a contar que estoy productos no son saludables para nosotros



Experiencia # 4 (Mapa Mental)



PROPUESTAS DE SOLUCIÓN

Restituir las tierras a los campesinos	Nutrir el suelo	Aumentar el cultivo agroecológico	Rechazar falsas promesas	Producción local
--	-----------------	-----------------------------------	--------------------------	------------------

Título del texto : JUNTOS PODEMOS ENFRIAR EL PLANETA	
Tipo del texto : AUDIOVISUAL	
Ideas principales:	<p>Las ideas principales del texto son:</p> <ul style="list-style-type: none"> mostrar cuales son las causas y consecuencias que nos trae el calentamiento global la relación que tiene el calentamiento global con la producción de alimentos para el ser humano la agroindustria solo busca ganar económicamente, creando productos agro tóxicos y ultra procesados la crisis climática se presenta debido a las emisiones de gases del efecto invernadero
Argumentos:	<ul style="list-style-type: none"> Claramente son muchas causas y consecuencias que nos genera el calentamiento global pero hay unas en específico que nos muestra el video es el caso de la pérdida de materia orgánica y en consecuencia encontramos sequias y fenómenos atmosféricos La relación del calentamiento global con la producción de alimentos es enorme ya que este altera el desarrollo y el ciclo de reproducción ,adelantando las épocas y disminuyendo el
	<p>rendimiento de los cultivos ,además la variación de temperaturas promueve la propagación de plagas y malezas</p> <ul style="list-style-type: none"> Es claro que la agroindustria solo busca ganar para su beneficio por eso es que genera alimentos sin medir las consecuencias que traiga tanto ambiental como personalmente, por ejemplo para enlatar comida ultra procesada se requiere de energía y esa misma produce emisiones de gases invernaderos y así mismo con el resto, por ello es que a las empresas que manejan la agroindustria no les conviene que los campesinos vendan directamente las cosechas a los ciudadanos. Hay muchas razones por las cuales la crisis climática cada vez es más intensa y entre ellas esta las emisiones de gases invernaderos, que abarca todo lo que tiene que ver con las deforestaciones ,refrigeraciones ,transporte ,envasados, producción y desechos, por lo tanto todos estos factores aportan de manera negativa a la soberanía alimentaria.
Opinión sobre el texto:	<p>Opino que el texto es muy acertado y muy reflexivo ya que nos muestra de forma realista por todos los procesos que tiene que pasar la producción de alimentos y como perjudica la salud ambiental y humana, también trata de mostrar cierta empatía no solo por cómo se alimentan los humanos si no, como esta alimentación está afectando a la tierra, incluso el video aporta unas soluciones muy viables que si fueran posible implementar, la calidad de la raza humana mejoraría en un 50% y sería el que nos ahorraríamos si dejáramos a un lado el sistema agroindustrial, pero claramente todo va en el compromiso.</p>



Experiencia # 5 (Juego de Roles)

JUEGO DE ROLES

SITUACIÓN: 2. El representante de una corporación alimentaria intenta convencer a una comunidad campesina sobre la efectividad y beneficios de sus productos e insumos agrícolas.

TEMA: El tema de la situación está basado en los productos e insumos agrícolas, como fertilizantes, agroquímicos, tratamiento de semillas, abonos químicos.

ROL	IDEAS	ARGUMENTOS
Campesina Diana Ospina	1. Los productos que su corporación ofrece para nuestra comunidad campesina y nuestras tierras son malas prácticas agrícolas que ustedes venden ya que eso daña nuestro principal recurso que es el suelo el cual se necesita para la plantación de los cultivos.	• Fuente: Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura • Fecha de publicación: 21/05/2018 1 El suelo es un recurso finito, lo que significa que su pérdida y degradación no es recuperable en el transcurso de una vida. Los suelos afectan a los alimentos que comemos, a nuestra salud y a todos los organismos del planeta. Sin suelos sanos no se podría producir nuestros alimentos. De hecho se calcula que el 95% de nuestros alimentos se producen directa o indirectamente de los suelos. Los suelos sanos son la clave para la seguridad alimentaria. Sin embargo existen amenazas que los ponen en peligro como la pérdida de carbono orgánico, acidificación y todo esto por malas prácticas agrícolas es donde se ven los fertilizantes sintéticos e insumos químicos.
	2. Hay muchos riesgos que traen los productos que su corporación da, a los cuales se tienen que exponer nuestros campesinos, es así como se enferman y muchas veces presentan infecciones.	
	3. Nos empresas como las suyas se presentan acá haciendo los mismos errores y cada vez surgen más en cantidades gigantescas por el hecho de que se piensa que se está fortaleciendo la agricultura en el mundo entero. Por medio de la implementación de las	

2

• Fuente: Universidad y Salud
Sección de artículos originales
• Argumento: Riesgos en la salud de agricultores por uso y manejo de plaguicidas

Investigadores idenfinen los riesgos como aquellos elementos, eventos o acciones humanas que puede provocar daño en la salud de los trabajadores, en el sector rural uno de los riesgos por falta de medidas preventivas es el manejo y uso indiscriminado de plaguicidas, herbicidas, insecticidas y fertilizantes sintéticos, los efectos negativos más comunes asociadas a estas sustancias, son dolores de cabeza, náuseas, vomito, dolores de estomago y diarreas, pero todo depende del grado de toxicidad y dosis de exposición.

"La Pila" una microempresa, localizada en el municipio de Pasto, la economía depende de la producción agropecuaria. Sin embargo para permanecer en el mercado, los agricultores se han visto en la necesidad de aumentar la producción con el uso de variados y agresivos productos químicos.

y se determinó que el 80% de los agricultores encuestados no utilizaban equipos de protección adecuada para realizar la labor y la mortalidad más frecuente fue infección respiratoria aguda, el 96,77% reconoció el riesgo al que estaban expuestos al manejar agroquímicos.

3

• Fuente: The Nature Conservancy

• Monocultivos: La anexión de los suelos verdes de hoy para la producción alimentaria del mañana.

Los químicos descubrieron como extraer nitrógeno directamente del aire (obteniendo el primero en 1918) un paso importante para la producción de cultivos a corto plazo, mejorando los pesticidas y herbicidas, llegando a la reducción de personas que padecen de hambre, pero sin duda, ha habido un gran progreso. Progreso sí, pero no problemas resueltos. Sin embargo, existe un problema mayor que son los supuestos estuarios bien influenciados para producir más alimentos, ya que lo que hacen es generar los desechos de un ataque final a la madre naturaleza que hacen que los cultivos sean perjudiciales para la agricultura de largo plazo. Si se afecta las extensiones de cultivo se genera debilidad e incapacidad en las plantas.



<u>ROL</u>	<u>IDEAS</u>	<u>ARGUMENTOS</u>
Campesina Valentina Avila	1. Tratan de vendernos una mentira sobre sus productos, no nos advierten sobre todos los peligros que causan caos químicos, ustedes por ganar más dinero nos engañan/ sin comprender que pueden poner en riesgo las producciones.	1. capacitaciones Hace falta sobre el uso de plaguicidas, muchos campesinos de zonas agrícolas alteran las dosis de agroquímicos por el hecho de que en algunas ocasiones llueve mucho o el calor es abundante, las capacitaciones son muy pocas cuando se trata de que una empresa realice campañas y ferias para ofrecer productos con una "buena calidad" y por lo menos se debería advertir los peligros de su uso.
	2. Nos comentan sobre todos los supuestos beneficios de estos productos pero jamás dicen cómo estos pueden afectar nuestra salud, la mayoría de gente de estos sectores se enferma de las vías respiratorias por la cantidad de tóxicos a los cuales estamos expuestos.	2. Los efectos negativos sobre la salud aparecen cuando se superan los niveles de exposición, considerados seguros, las pequeñas cantidades de estos tóxicos se van depositando en el cuerpo y van acumulándose hasta convertirse en una dosis tóxica. *Afectan el sistema nervioso, puede causar efectos retardados como debilidad, movimientos temblorosos, parálisis de las extremidades y pérdida de reflejos.
	3. Los componentes que usan para elaborar sus productos son tan malos y tóxicos que permanecen durante años en el suelo, no solo eso sino que los plaguicidas se dispersan llegando a otros territorios contaminando el agua y el aire.	

<u>ROL</u>	<u>IDEAS</u>	<u>ARGUMENTOS</u>
		3. Cuando los tóxicos tienen contacto con el agua estos se vuelven bioacumulables para los organismos acuáticos. El uso de plaguicidas cerca de las aguas superficiales somete a un elevado riesgo del ecosistema acuático y a sus especies y a los organismos que dependen de ella, influyendo la calidad de las aguas en las zonas cercanas a los campos de cultivo ya que estos se transforman a través del agua y la atmósfera. Muchas veces no se tiene en cuenta eso, por ejemplo según análisis hoy en día se necesita que se eliminen plagas y animales que por el bienestar de las plantas (cuando en realidad no es así).
Luisa osorio (representante de una corporación)	1. Les ofrezco estos productos creados por nuestra corporación protect food que se utilizan para proteger las plantas y cultivos de todas las plagas y animalitos que se presentan en ellos. Me gustaría ofrecerles diferentes variedades como: plaguicidas, fertilizantes, abonos, semillas, promogación vegetal.	1. Los productos agrícolas de usan para la sanidad de los cultivos, generando cada vez más productos para el buen cultivo, normalmente cada uno tiene un fin por ejemplo, los herbicidas es para quitar las malas hierbas, los insecticidas para acabar con los insectos, los semillas de propagación para agilizar las cosechas a corto plazo, generando más producción.



Ideas	argumentos
2. Estos productos que les ofrecen son fundamentales en el mundo de la agricultura para poder lograr el nacimiento de grandes cantidades y variedad de alimentos.	y normalmente se aplican para la producción de las tierras, encaminados a asegurar la calidad del producto entregado al consumidor
3. si inyectaran agroquímicos a sus frutos y vegetales se darían cuenta del crecimiento pero no sería necesario, ya que los que les ofrecen son a base de potasio y nitrógeno que son extraídos directamente de la tierra	La seguridad y calidad se han podido garantizar en muchos lugares de Colombia, llegando así a que los productos agrícolas sean producidos en cantidades y solicitados a grandes escalas, el desempeño de estos productos son buenos en muchas ocasiones pero falla en otras, todo depende de como este creado y los que componentes
El programa de la selección de residuos y productos agroquímicos se ocupan del examen de los residuos de propagación en el medio ambiente, encontrando la estimación de plaguicidas, y afirmando que es necesario aplicar agroquímicos	
<p>CONCLUSIÓN: Muchas veces la publicidad engañosa de una empresa puede ser un factor que perjudique al consumidor y al productor, tal vez no tanto a las empresas que venden agroquímicos ya que ellas lo que necesitan es producir dinero sin importar lo que pase en el exterior, claro esto no quiere decir que todas los productos agrícolas que venden sean malos pero si hacemos un cálculo el 90% lo son, y estamos en punto donde cuidar nuestro ecosistema es fundamental.</p>	

Roles



Campesinos



Ejecutiva



Experiencia # 6 (formular la pregunta)



Pregunta De Investigación

¿ De que manera el consumo de alimentos ultraprocesados desde temprana edad afecta la salud de nosotros los adolescentes en nuestras casas cada vez que se consumen?



Experiencia # 7 (Propuesta De Solución)

PROPONGO ESTRATEGIAS

¿CÓMO SOLUCIONAR EL PROBLEMA IDENTIFICADO?



Los alimentos ultraprocesados son los causantes de los diversos problemas de salud que presentan los adolescentes en nuestras familias.

Desde muy pequeños consumimos alimentos procesados, alimentos que nos prometen tener variedad de beneficios para la salud, haciéndonos creer que nos va a nutrir y nos va a fortalecer durante nuestra etapa de crecimiento, pero nunca nos hemos detenido a mirar si estos son los causantes de los problemas de salud que poseemos a futuro. ¿Son estos los que elevan cada día los niveles de mortalidad? ¿En realidad cumplen con las pautas establecidas para que un niño tenga una buena dieta alimentaria? Alimentos que son modificados a manera en la que incluyen sustancias para garantizar su conservación o potenciar su sabor que no son precisamente buenas para la salud pero que sin embargo por la falta de conocimiento de la manera en la que se elaboran estos productos, los niños y adolescentes siguen consumiendo sin tener en cuenta que estos van a ser los responsables de sufran diferentes enfermedades.

Los fines de semana son en los que hay más alto consumo de alimentos ultra procesados, ya que se venden más comidas rápidas y algunos padres les da flojera cocinar, se van a la ligera y rápido le dicen a sus niños que compren lo que quieran, haciendo que estos dejen llamar su atención con productos de colores llamativos, dibujos animados y diferentes elementos que provocaran su compra sin ningún tipo de aviso sobre los diferentes químicos, endulzantes y aditivos utilizados. Igual no podemos culpar que un niño deje llamar su atención por estos alimentos ya que la estética del producto es creada con ese fin, puede ser culpa de la falta de información que se tiene, muchos padres de familia tampoco son conscientes de los efectos negativos que tiene esta comida y si ni ellos mismos tienen claridad sobre las consecuencias que tienen estos productos es muy difícil que un niño pueda llegar a entender por mérito propio que no es bueno consumir ese tipo de alimentos.

Zumos envasados, bebidas energéticas, lácteos azucarados, comida precocinada, bollería, galletas y snacks son los diferentes ejemplos que existen de alimentos ultraprocesados, comida la cual nos acostumbramos a comer desde muy pequeños y a la cual nos volvemos adictos. Alimentos que contienen un alto contenido de sal, azúcar, grasa, condimentos y diferentes aditivos alimentarios, estudios que reconocen el efecto perjudicial de las sustancias que componen los productos ultraprocesados cuando interactúan con el organismo. El alto consumo de alimentos ultraprocesados por los adolescentes es una parte de la explicación estos tienen una mayor probabilidad de padecer enfermedades crónicas como la diabetes infantil. Por otro lado, los adolescentes obesos también tendrán más probabilidades de desarrollar colesterol alto, hipertensión y enfermedades cardíacas en la edad adulta.



Panel

¡PANEL ALIMENTACIÓN Y EMPRENDIMIENTO: APRENDIZAJES PARA LA VIDA

Organizadores Del Evento: Diana Marcela Delgado - Baltazar Ramón Parada

Fecha De Realización: 30 de septiembre del 2021

Lugar: Colegio Las Americas I.E.D.

Panelistas: Diana Castro - Baltazar Parada - Fernando Poveda - María Camila Barreto.

OBJETIVOS:

- Establecer un diálogo con actores de la comunidad cuyas experiencias en la vida cotidiana permitan analizar alternativas de emprendimiento social y del modelo alimentario actual.
- Buscar estrategias para mejorar el conocimiento académico de los estudiantes y los docentes.
- Desarrollar capacidad de análisis crítico.

El día 30 de septiembre del 2021 se llevó a cabo un panel de alimentación y emprendimiento por parte de los docentes Diana Marcela Delgado y Baltazar Ramón Parada, quienes tuvieron la oportunidad de traer invitados externos a la institución, con el propósito de ampliar el conocimiento sobre el tema de la relación alimentación – salud y sobre las realidades sociales y económicas de los estudiantes, desde experiencias actuales en el territorio, llegando así a proponer algunas alternativas de solución a las problemáticas encontradas a lo largo del proceso en los proyectos de asignatura.

Durante la agenda propuesta cada uno de los panelistas realizó una intervención con base a las preguntas orientadoras, divididas en dos ejes:

Eje 1 - Relación alimentación - salud: las preguntas fueron: a. ¿Por qué es importante construir propuestas alternativas al modelo industrial de producción de alimentos actual? b. Desde su perspectiva, ¿Cómo cree que se puede garantizar la justicia alimentaria en el marco de la crisis ambiental actual? c. ¿Qué papel juegan las estrategias de publicidad y mercadeo en la elección de cierto tipo de productos alimenticios por parte de los consumidores?

Teniendo en cuenta estas preguntas, los panelistas compartieron su respuesta, en el caso de la panelista Diana Castro, técnica ambiental, dio respuesta hablando de temas como: hábitos de alimentación, salud y soberanía alimentaria, preocupación por las enfermedades (obesidad, colesterol), esfuerzo de los

campesinos para sembrar, sistemas agro alimentario, las frutas que crean con agroquímicos, transgénicos, su bajo contenido nutricional y el impacto ambiental.

El panelista Fernando Poveda respondió planteando la necesidad de crear modelos de negocios de alimentos, que generen un aporte a la salud, por medio de un proceso comunicativo que genere tendencias de consumo. Propuso soluciones como formar patrones de comportamiento de consumo sano por medio de redes, para esto nos invita a conocer lo que vivimos actualmente con la alimentación, entre ello esta la crisis por desnutrición y corrupción.

Por otra parte impulsa la armonía alimentaria basándose en la familia, salud y medio ambiente, invitándonos a pensar en la producción de alimentos sanos que generen una dieta nutritiva. Fernando Poveda argumenta la pregunta C del eje 1 presentando las siguientes estrategias que son:

- Análisis de datos
- Patrones de comportamiento
- Inteligencia artificial
- Gestión de proyectos

Hay que tener en cuenta que para llegar a estas estrategias se necesita conocer el "PUNTO DE DOLOR" donde por medio de tendencias y comunicación visual se logra generar necesidad en las emociones y sensaciones del individuo, todo esto para lograr mejores resultados en un futuro

La panelista Yanet Perez nos presenta un emprendimiento de la comunidad muisca que se inició hace 4 años con la creación de unas barras energéticas que combinan semillas ancestrales del territorio con frutas, quinua, maca, chia y arándanos, invitándonos a custodiar las semillas que le han permitido tener este emprendimiento sin ánimo de lucro. Por su parte, el panelista Baltazar plantea la idea de que los alimentos sanos y su manejo responsable se puede convertir en un propósito de vida.

A continuación, se presenta la ronda de preguntas de parte de estudiantes y docentes. Un estudiante realiza una pregunta al panelista Baltazar que dice, ¿de qué forma podemos aplicar estos temas en un emprendimiento y cómo puede ser éste sostenible?, se realizan otras preguntas orientadas a los otros panelistas y son las siguientes, ¿cómo se puede combinar el emprendimiento con los ideales?, ¿Qué papel juega la alimentación en nuestras vidas cotidianas y cómo la manejamos? Y la última fue ¿comer es un acto político?, cada uno de los panelistas dio respuesta a estas pregunta con base en sus argumentos.

La segunda parte del diálogo giró en torno a las preguntas del eje de emprendimiento. Eje 2: ¿Qué aportes pueden brindar las estrategias de

Activar

Confianza



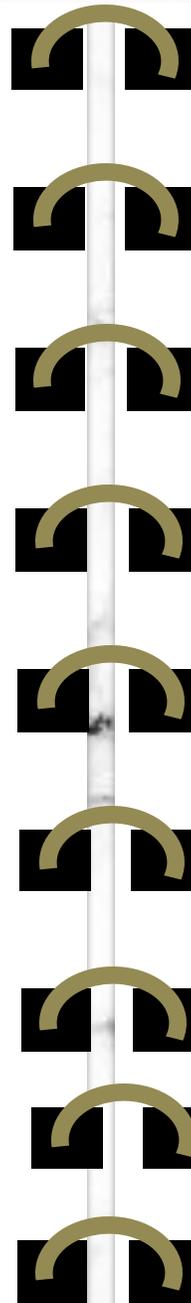
emprendimiento en la calidad de vida de las familias? b. ¿Cómo hacer uso efectivo de las redes sociales para garantizar estrategias de comercialización de productos y/o servicios?.

La respuesta por parte del panelista Fernando Poveda fue que ante aportes familiares hoy en día es fundamental promover la innovación que se caracteriza por proveer fuentes de ingresos, conocimiento y reconocimiento. Por parte de la panelista Diana Castro respondió planteando dos aspectos importante que fueron, la autonomía y la independencia, dirigiéndolas a la creación de huertas comunitarias y domésticas teniendo como fin la alimentación saludable por medio del cultivo de productos rotativos.

La panelista Yanet Perez respondió estas preguntas con ideas de un comercio comunitario, donde se puedan implementar trueques con diferentes productos, pensando en el bienestar y subsistir de todos. Por último estuvo la intervención del panelista Baltazar, quien enfatizó en la necesidad de un reto de transformación personal y grupal en relación con los temas del panel.

Hay que tener en cuenta que durante el panel se presentaron algunas inconsistencias, como la falta de participación de los estudiantes, el sonido, la falta de pausas activas y artísticas de manera presencial y faltó más dinamismo de parte de algunos panelistas a la hora de la presentación y exposición de argumentos.

Crítica personal :Lo que considero frente a este panel en primer lugar es sobre el desempeño de trabajo en equipo que se realizó como comunidad educativa, también cabe resaltar que más que un evento fue una iniciativa social y reflexiva para escuchar experiencias de vida por parte de personas expertas, en mi opinión el escuchar diferentes panelistas y sus aportes me ayudaron a caer en cuenta como uno individualmente o en la vida cotidiana puede ayudar a ser parte del cambio tanto de la alimentación –salud como de emprendimientos personales, siento que como persona puedo ampliar mi manera de ver las cosas, en el caso de la alimentación note que puedo cambiarla, tal vez no de la noche a la mañana pero si paso por paso, y como proyecto de vida sentí que sea el emprendimiento que sea puedo hacerlo, ya sea desde mi casa y con mi familia, por último es algo de valorar el esfuerzo que hicieron los docentes por darnos una enseñanza diferente y más práctica, ya que esto nos permite como estudiantes ampliar nuestra capacidad de entendimiento.



Danna Ospina
Valentina Ávila
Luisa Osorio

FIN DE LA EXPERIENCIA

Lenguaje

1001

