

Estudiantes promueven proyecto de vinculación de Escuelas Saludables mediante la investigación

utpl
09/05/2025

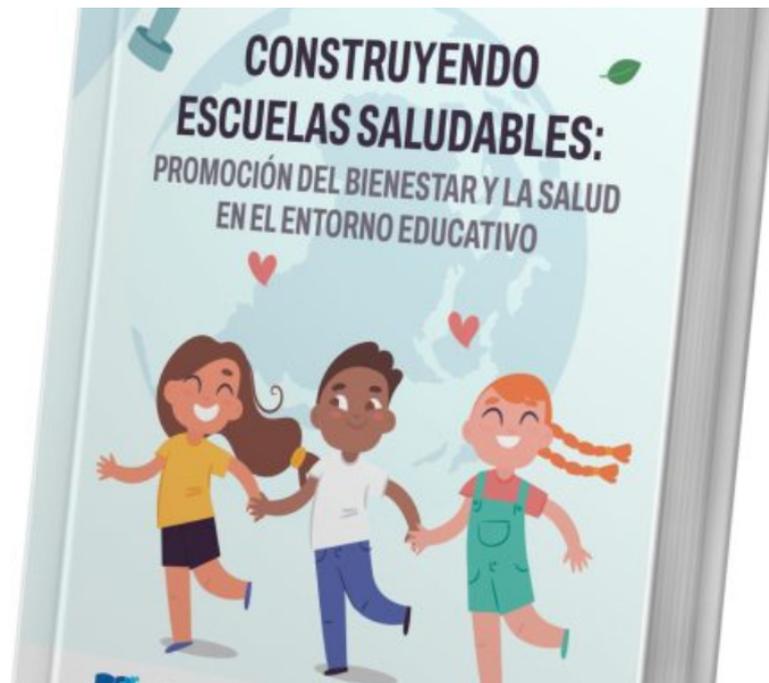
Categorías:
Investigación, UTPL, Vinculación

En el marco del Innova Fest 2025, evento que congrega cada año a mentes innovadoras y proyectos con un alto impacto social, un grupo de estudiantes de Medicina de la Universidad Técnica Particular de Loja (UTPL) presentó la propuesta educativa que ha captado la atención por su enfoque integral y su compromiso con la salud infantil. **Se trata del proyecto de vinculación “Construyendo Escuelas Saludables: Promoción del Bienestar y la Salud en el Entorno Educativo” o también denominado “Escuelas Itinerantes Saludables”**, una iniciativa nacida desde las aulas, pero que proyecta su influencia directamente hacia las comunidades escolares.

Este proyecto es desarrollado como parte de la asignatura Proyecto de Vinculación II: medicina comunitaria y **tiene como eje principal la prevención de enfermedades causadas por la mala alimentación en la población escolar. Uno de los primeros insumos más visibles es la elaboración de un libro educativo, didáctico y práctico**, cuyo contenido busca fomentar hábitos alimenticios saludables desde las primeras etapas de vida.

La salud empieza en la lonchera

Uno de los principales resultados del proyecto **es el diseño de una guía alimenticia accesible para padres, docentes y estudiantes, con recomendaciones claras sobre cómo armar una lonchera saludable para el día a día. Lejos de imponer menús rigurosos, el libro propone alternativas equilibradas que incluyen proteínas, carbohidratos y bebidas nutritivas**, con la intención de ofrecer energía suficiente para las actividades escolares y promover la concentración y el bienestar físico en las aulas.



El libro busca concienciar a los padres de familia y autoridades sobre la importancia de la lonchera saludable en los centros educativos.

Además, **el texto aborda qué tipo de snacks son adecuados para consumir a media mañana o media tarde, y cómo estos pueden ser una herramienta para fortalecer la salud en lugar de contribuir a su deterioro. La propuesta alimentaria no solo es aplicable a estudiantes de nivel escolar, sino también adaptable para jóvenes de colegio, universidad e incluso adultos en su entorno laboral.**

El impacto de la tecnología y el sedentarismo

La iniciativa no se limita únicamente a la alimentación. **“De acuerdo a la investigación, hemos observado una alta prevalencia de enfermedades crónicas no transmisibles como la diabetes.** Para evitar esto en adultos, estamos trabajando desde la infancia”, señaló Diana Sarango, estudiante de Medicina e integrante del proyecto.

En esa línea, **el libro también analiza el uso excesivo de dispositivos tecnológicos, especialmente durante las comidas y cómo esta práctica genera un efecto perjudicial en el comportamiento de los niños,** pues favorece el sedentarismo y, con ello, el aumento del sobrepeso y la obesidad.

Como medida preventiva, **se aconseja reducir o eliminar el uso de pantallas durante las comidas, fomentar el tiempo de calidad en familia y propiciar espacios para la actividad física.** Además, se presentan ejercicios sugeridos según la edad, que promuevan una vida activa como complemento indispensable de una alimentación saludable.



Estudiantes de Medicina en los centros educativos socializan su propuesta para mejorar la alimentación en los escolares.

Como parte del proceso investigativo, **los estudiantes llevaron a cabo visitas a varias escuelas para observar directamente los productos que se expenden en los bares escolares. Los resultados revelaron la presencia de alimentos poco nutritivos, altos en azúcar, sodio y grasas, poco adecuados para los niños y adolescentes.** Este diagnóstico reafirma la necesidad de intervenir de forma educativa y propositiva.

Frente a esta realidad, **el equipo propone alternativas saludables y accesibles que puedan integrarse tanto en los hogares como en las instituciones educativas, y que podrían formar parte de regulaciones futuras en la venta de alimentos escolares.**

Conscientes del poder de las redes sociales como canal de comunicación masiva, **los estudiantes han comenzado a difundir su propuesta mediante videos informativos, en los que explican la importancia de la lonchera saludable y los efectos negativos de una mala alimentación.** Estos contenidos pueden encontrarse bajo el nombre de "Escuela Saludable" y están orientados a sensibilizar a padres de familia, docentes y público en general, sobre la responsabilidad colectiva en la formación de hábitos saludables.

En la UTPL estamos comprometidos con la investigación y el conocimiento. ¡Sé parte de la comunidad de estudiantes más grande del Ecuador!

Inscríbete en la UTPL

[1]

Source URL: <https://noticias.utpl.edu.ec/estudiantes-promueven-proyecto-de-vinculacion-de-escuelas-saludables-mediante-la-investigacion>

Links

[1] <http://utpl.edu.ec>