

# Desarrollo sustentable en Perú

## *Sustainable Development in Peru*

Ysabel Ramos<sup>1</sup>

### RESUMEN

La nutrición del estudiante es trascendental ya que repercute en su desarrollo sustentable y en el futuro económico de nuestra sociedad. Si los estudiantes llegan sin desayuno no pueden trabajar intelectualmente 7 horas, se cansan rápido, se duermen, no se concentran, y aprenden poco. Por estas razones se investigó si la nutrición saludable se relaciona con el rendimiento intelectual y el desarrollo integral de los estudiantes de educación básica regular. Y se verificó que la nutrición saludable si se relaciona positivamente con la vida saludable integral y el desarrollo sustentable en Perú, gracias a estos resultados podemos recomendar que es posible realizar estas experiencias a nivel regional y nacional.

**Palabras claves:** *Desarrollo, sustentable, Perú*

### ABSTRACT

The nutrition of estudiante since it is transcendental in its repercute Integral Development, and the Future of nuestra sociedad. If students llegana them without breakfast I can not intellectually trabajar 7 hours, cansan be fast to sleep, not concentrate, and learn bit. Razones're afraid to investigate whether healthy nutrition is associated with the intellectual rendimiento and Development Comprehensive them regular basic education of students. It verifies that if healthy nutrition related positivamente with a healthy lifestyle and comprehensive Sustainable Development in Peru, thanks to these results reached for recomendar is possible that you are realizar Experiences at regional and national level.

**Keywords:** *Development, sustainable, Peru*

## INTRODUCCIÓN

Educar a los nuevos ciudadanos en nutrición es trascendental, ya que de ella depende la vida saludable y el futuro económico de Perú, porque actualmente muchos comen bastante pero no se alimentan y están obesos o desnutridos porque la realidad de la vida cotidiana les exige comer en la calle sin higiene o comidas no balanceadas y se-

gún su ritmo de trabajo. Toda alimentación para que sea buena tiene que ser balanceada y según la necesidad de su organismo, pues el cuerpo asimila sólo lo que necesita, de allí que surgen las irregularidades, problemas digestivos y enfermedades.

Desarrollo sustentable, significa satisfacer las necesidades actuales permanentemente, sin

<sup>1</sup> Directora del ICP "Jorge Lazo Arrasco" - UAP. Docente de pregrado y postgrado UAP. yramosl.uapciencias@gmail.com

comprometer la satisfacción de las necesidades futuras de las presentes generaciones y de las que vendrán, es decir, que no agota ni desperdicia los recursos naturales y no lesiona innecesariamente la calidad del ambiente ni la salud e integridad de los seres humanos, donde quiera que estén. Debe estar encaminado al crecimiento económico, la equidad y progreso social, el uso racional de los recursos naturales y la conservación del ambiente, con el objetivo de lograr mejores condiciones de vida para los ciudadanos de esta nueva sociedad.

## CONTENIDO

El principal objetivo es educar al futuro ciudadano, desde donde nos encontremos para que consuman alimentos saludables, nutritivos, preventivos de enfermedades, para que se desarrollen saludables y produzcan bienes o servicios para el desarrollo económico y sustentable en el Perú.

La subnutrición, las carencias vitamínicas y de minerales, la obesidad y las enfermedades crónicas relacionadas con la dieta existen unas junto a otras en Perú. Tanto si los alimentos son escasos como si son abundantes, es esencial que las personas sepan cuál es la mejor forma de utilizar los recursos que aseguran su bienestar nutricional. Para gozar de una alimentación adecuada, es preciso que los individuos tengan acceso a alimentos frescos, naturales de buena calidad, y comprendan en qué consiste una dieta saludable, y cuáles son las habilidades y la motivación que conducen a una elección acertada de nutrición.

Son propósitos de la educación nutricional sustentable: Promover la nutrición saludable con frutas y verduras de la región:

- Aumentar el conocimiento del valor nutritivo de las frutas y verduras.
- Ejercer influencia en las actitudes alimenticias naturales.
- Desarrollar habilidades para prácticas de nutrición sanas.

Los niños son los consumidores saludables de mañana. Las costumbres nutritivas se aprenden temprano, y los educadores desempeñar un papel importante al promover criterios de selección alimentaria y dietas saludables para nuevos ciudadanos con desarrollo sustentable en Perú. Las guías nutritivas son instrumentos esenciales de las estrategias de educación nutricional destinadas al público estudiantil.

Una vida saludable  
Depende de una  
Nutrición sustentable



**Papaya y propiedades nutritivas**, el agua, su principal componente y los hidratos de carbono, la mayoría simples, aunque en pequeñas cantidades, por lo que su valor calórico es bajo. Destaca su aporte de potasio y vitaminas C, así como de provitamina A. Contiene pequeñas cantidades de una enzima, la papaína, que ayuda a digerir las proteínas. La vitamina C interviene en la formación de colágeno, huesos y dientes, glóbulos rojos y favorece la absorción del hierro de los alimentos y la resistencia a las infecciones. El betacaroteno se transforma en vitamina A en nuestro organismo conforme éste lo necesita. La vitamina A es esencial para la visión, el buen estado de la piel, el cabello, las mucosas, los huesos y para el buen funcionamiento del sistema inmunológico. Ambas vitaminas cumplen además una función antioxidante.

Tiene propiedades antihelmínticas, las semillas de la papaya tienen acción bacteriostática, hepatoprotector, bactericida, fungicida y regulador menstrual. El fruto es excelente para las dispeps-

sias, gastritis, estreñimiento, se habla mucho de sus propiedades cicatrizantes sobre todo en el pulmón. Composición por 100 gramos de porción comestible Calorías 26,5 Hidratos de carbono (g) 6,3 Fibra (g) 1,9 Potasio (mg) 211 Magnesio (mg) 8 Provitamina A (mcg) 97,5 Vitamina C (mg) 82 Ácido fólico (mcg) 1 mcg = microgramos.

### Propiedades terapéuticas

La papaya tiene propiedades como digestivo, diurético, antioxidante, reductor de los niveles de bilirrubina, antigonorreico, analgésico, relajante, relajante del músculo esquelético, anticoagulante, vermífugo es decir, expulsa los parásitos intestinales, hipotensor, antiinflamatorio, anti-diarreico, broncodilatador, tranquilizante, espasmolítico y antifúngico

### Actividad antioxidante

Los radicales libres causan daño oxidativo a los lípidos proteínas y ácidos nucleicos. Éstos radicales libres se encuentran naturalmente en el cuerpo como un subproducto del metabolismo y pueden ser generados por los macrótagos como parte del proceso de fogocitos. Los radicales libres tienen mucho que ver con la etiología o historia natural de muchos padecimientos como el cáncer y enfermedades cardíacas, vasculares y neurogenerativas.

## MATERIALES Y MÉTODOS

Esta investigación se desarrolló en educación básica regular con un grupo de 100 estudiantes en el área de ciencia , tecnología y ambiente, la edad de los estudiantes beneficiados fue de 12 a 15 años, de ambos sexos, de recursos económicos bajos. Fue aplicado por el club de ciencias Antonio Raymondi, integrado por docentes y estudiantes del segundo, tercero y cuarto grado de educación básica regular del turno mañana.

El método de investigación fue el científico experimental aplicado a través de extractos de: papaya, manzana, guayaba, zanahoria, betarraga, fresa y piña. Equipos organizados de estudiantes preparaban los extractos a la hora del recreo y lo disfrutaban antes de ingresar a sus clases tres veces por semana, durante el segundo trimestre lectivo. Se utilizó un extractor eléctrico de tamaño mediano, vasos descartables y el ambiente del laboratorio de biología y química.

## RESULTADOS

El mes de octubre se observó el mejoramiento en el rendimiento académico, los estudiantes estaban despiertos, atentos participan en clase, hacen sus tareas, elevan su puntaje en la mayoría de las asignaturas y se mide para la prueba solo el área de Ciencia, Tecnología y Ambiente en el tercer grado A y B de la mañana. Un total de 50 estudiantes, que mejoraron su rendimiento académico por la alimentación saludable y nutritiva a base extractos de frutas y verduras.

## DISCUSIÓN

Sentimos que el comercio actual nos impone una alimentación rápida superficial, pero si educamos en todos los niveles la población estudiantil misma tomará conciencia que la alimentación saludable nos previene de muchos problemas de salud y nos mantiene activos para un desarrollo integral sustentable. En esta educación sustentable todos debemos ser responsables, ejerciendo el rol que nos corresponde.

## CONCLUSIÓN

Esta investigación comprobó que la alimentación saludable si mejora el rendimiento intelectual integral y una vida saludable que contribuye al desarrollo económico y sustentable en el Perú.

La nutrición estudiantil es una inversión alta-

mente rentable para el mejoramiento económico, una vida saludable y el desarrollo sustentable.

**Desarrollo sustentable es responsabilidad de todos. “Eduquemos en todos los niveles, porque de la nutrición depende la salud, el rendimiento integral del ciudadano y el mejoramiento del desarrollo sustentable en Perú”**

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. GRANTHAM-Mc Gregor. S.M.S.P.WALKER, S. CHANG. Nutritional Deficiencies and Later Behavioural development. Proceedings of the Nutrition Society. 59: 1-8, 2010.
2. HEALTH NUTRITION, and Economic development. Journal of Economic Literature 36(2): 766- 17. CCCC 1998.
3. MATTHEW, J y otros. “Nutrición y Educación”. En Nutrición: La base para el desarrollo, Ginebra: SCN, 2002.
4. POLLIETT,E. Iron deficiency and Cognitive Function. Annual Review of Nutrition 13: 521 – 537.
5. UNICEF(Fondo de la Naciones Unidas para la infancia) 1999. Estado Mundial de la Infancia, Nueva York.
6. YSABEL RAMOS LALUPÚ, NUTRIEDUCAPERU. Ensayo Científico, UNE. Lima, Octubre, 2013