

MARTA LAURA GONZÁLEZ ÁVILA

NOMBRE DEL SEMILLERO: AGROINV

AÑO: 2023 MES FEBRERO

TITULO DEL PROYECTO: CARACTERIZACIÓN DE LAS BEBIDAS ENERGIZANTES Y SUS EFECTOS EN LA POBLACIÓN DE ADOLESCENTES DE 14 A 18 AÑOS EN EL MUNICIPIO DE SAN JUAN DEL CESAR– LA GUAJIRA 2023.

OBJETIVOS DEL SEMILLERO:

OBJETIVO GENERAL

Promover la capacidad investigativa en los estudiantes del programa agroindustrial de alimentos del INFOTEP.

ESPECÍFICOS:

- Promover la interacción docentes- estudiantes con el fin de generar conocimientos en áreas afines al programa de formación.
- Incentivar el trabajo en equipo
- Reconocer la importancia de la investigación en la formación profesional.

METODOLOGÍA DEL SEMILLERO

SE TRABAJARÁ UNA VEZ POR SEMANA

ENCUENTROS SEMANALES PARA TRABAJAR EN CADA ASPECTO DEL PROYECTO ATENDIENDO LOS CRITERIOS INSTITUCIONALES.

. INTERACTUACIÓN DOCENTE –ESTUDIANTE A TRAVÉS DE MEET

RESULTADOS OBTENIDOS.

En cuanto al primer objetivo específico, “Identificar las sustancias nocivas contenidas en las bebidas energizantes que afectan a los adolescentes de 14 a 18 años, en el Municipio de San Juan del Cesar – La Guajira” se concluye, que las bebidas energizantes más consumidas como: vive 100, speed max, monster, red bull, son bebidas energéticas que contienen algunos ingredientes en común como el agua carbonatada, el azúcar, el ácido cítrico, la taurina, la cafeína y los saborizantes artificiales. Dichas bebidas producen efectos secundarios en la salud como: temblores, náuseas, arritmias cardíacas, taticardías, insomnio, frecuencia cardíaca, presión arterial, infarto de miocardio, palpitaciones, vómitos, ataques del corazón, derrames cerebrales, convulsiones, entre otros.

En lo que respecta al segundo objetivo específico, dirigido a describir los efectos perjudiciales causados por las bebidas energizantes en los adolescentes de 14 a 18 años en el municipio de San Juan del Cesar – La Guajira, se concluye que los adolescentes encuestados responden que la bebida energizante que más conocen es vive 100, seguidamente la bebida speed max, spartan y monster, se afirma que el 45% de la población encuestados ha consumido este tipo de bebidas energizantes; de igual forma responden que la consumen de 1 a 3 veces a la semana, y que las ocasiones más recurrentes para consumir estas bebidas son los fines de semana, en el desarrollo de agilidades físicas, rendir en actividades académicas. El 67.4% de los adolescentes encuestados manifiestan preocupación por padecer problemas de salud debido al consumo de estas bebidas. De igual forma, se afirma que la mayoría de los adolescentes encuestados representado por un 84.5% responden que nunca han mezclado esta sustancia con alcohol, manifiestan que desconocen los componentes químicos que contienen estas bebidas carbonatadas.

Para el tercer objetivo específico, “Determinar que enfermedades peligrosas puede causar el consumo excesivo de los azúcares que contienen las bebidas energizantes en el municipio de San Juan del Cesar – La Guajira” se concluye que las enfermedades más peligrosas pueden causar el consumo excesivo de los azúcares que contienen las bebidas energizantes son: hiperglucemia, alteración hepática, hiperlipidemia, riesgo de alzheimer, deterioro dental, cuyo síntomas pueden ser: estar muy sediento, visión borrosa, sensación de malestar, aumento del tamaño de hígado y bazo, aislamiento social, cambio del estado de ánimo, los cuales pueden variar dependiendo del tipo de enfermedad.

Para el objetivo, “Proponer estrategias para minimizar el uso de bebidas energizantes en la población de adolescentes de 14 a 18 años en el municipio de San Juan del Cesar – La Guajira”, las autoras proponen las siguientes:

- **Educación y conciencia:** Informarse sobre los efectos negativos del consumo excesivo de bebidas energéticas y los riesgos para la salud puede ser un poderoso motivador para reducir su consumo.
- **Alternativas saludables:** Fomentar el consumo de alternativas más saludables, como agua, infusiones de hierbas, té verde o café sin azúcar, que pueden brindar un impulso de energía de forma más equilibrada y sin los posibles efectos secundarios de las bebidas energéticas.
- **Moderación:** Si bien el consumo ocasional de bebidas energéticas puede no ser perjudicial para la mayoría de las personas, es importante limitar su consumo y evitar hacerlo de manera regular o excesiva.
- **Promover un estilo de vida saludable:** Fomentar una alimentación equilibrada, una buena calidad de sueño, la práctica regular de ejercicio físico y la gestión del estrés puede ayudar a mantener niveles de energía óptimos sin recurrir a bebidas energéticas.
- **Campañas de concientización:** Apoyar y promover campañas de salud pública que informen sobre los riesgos y consecuencias del consumo excesivo de bebidas energéticas, especialmente entre los jóvenes de 14 a 18 años.
- **Restricciones de edad:** Considerar regulaciones que limiten la venta de bebidas energéticas a personas menores de cierta edad, ya que los jóvenes pueden ser más susceptibles a los efectos negativos.
- **Etiquetado claro y transparente:** Exigir un etiquetado claro que informe sobre el contenido de cafeína, azúcar y otros ingredientes nocivos en las bebidas energéticas, para que los consumidores puedan tomar decisiones informadas.