

## VIII Concurso Juvenil de Proyectos Cardiosaludables 2012

**Comisión Honoraria para la Salud Cardiovascular – Área Educación para la Salud  
Ministerio de Educación y Cultura – Dirección de Ciencia y Tecnología – Programa  
de la Cultura Científica**

Se presentaron 23 trabajos a nivel nacional que fueron evaluados por los siguientes profesionales: por el MEC la profesora Ana Moreno, por ANEP la profesora Jaquelinne Prochet (Museo de Historia Natural), y por la CHSCV el Coordinador del Área Educación para la Salud Mag. Mario González Sobera.

Nombre del Proyecto	Departamento	Institución	Clase
1. Cruz Verde para una buena alimentación	Colonia	Escuela N° 90	5to. año
2. ¿Qué comemos?	Montevideo	Colegio E. Fernández	4to. año
3. Buena alimentación para una calidad de vida	Canelones (B.Blancos)	Escuela N° 75	5to. año
4. Hipertensión en la infancia	Lavalleja (Minas)	Escuela N° 7	5to. año
5. ¿Por qué los jóvenes comienzan a fumar?	San José (P. Pascual)	Liceo	
6. Estudio de hábitos saludables en estudiantes	San José	Liceo N° 3	2do. Turno
7. La Hovenia: una alternativa gastronómica	Tacuarembó	Escuela Técnica	
8. Valor nutritivo de la Soja	Tacuarembó	Northlands School	
9. La juventud eterna en un vaso de leche Equus Ferus Caballus	Tacuarembó (Andresito)	Liceo N° 2	
10. Una ciudad cardiosaludable para vos	Colonia del Sacramento	Liceo N° 1	
11. Salud-razón	Montevideo	Liceo H.Quiroga	1er. Año
12. A comer con corazón	Canelones (Tala)	Liceo J. Alonso y Trelles	2, 3 y 4to. año
13. Cantina saludable =alumnos saludables	Montevideo	Inst. Edo. Acevedo	
14. Alimentación vs costos en una alimentación saludable.	Colonia (Carmelo)	INAU	Centro Diurno
15. Los jóvenes y el alcohol	Colonia (Carmelo)	Liceo N°2	

16. Caramelos para Diabéticos	Colonia (Carmelo)		
17. Sin nombre	Colonia (Nueva Helvecia)	Liceo Nueva Helvecia	
18. Consumismo en la merienda escolar	Colonia (Rosario)	IFD	
19. Dulce de madera	Tacuarembó (Colonia San Javier)		
20. Semillas de Chía	Tacuarembó (Colonia San Javier)		
21. Colesterol infantil... una voz de alarma	Colonia del Sacramento	CERP	
22. Actividad física: su influencia en la sociedad	Colonia (Carmelo)	Liceo N° 2	
23. Vida sana, niños y jóvenes sanos	Canelones (Tala)	Liceo J. Alonso y Trelles	6to año

La Comisión Honoraria para la Salud Cardiovascular y la Dirección de Innovación, Ciencia y Tecnología para el Desarrollo del Ministerio de Educación y Cultura, realizaron la Ceremonia de Premiación de los ganadores del 8° Concurso Juvenil de Proyectos Cardiosaludables. La ceremonia se realizó en la Dirección de Innovación, Ciencia y Tecnología el 18 de diciembre.

Los premiados fueron de la Escuela N° 7 (Minas Lavelleja) con el proyecto "Hipertensión arterial en la infancia", del Liceo N° 1 (Colonia de Sacramento, Colonia) con "Una ciudad cardiosaludable para vos", Centro Regional de Profesores del Suroeste (Colonia del Sacramento, Colonia) con la investigación "Colesterol infantil...una voz de alarma", y del Centro Diurno (INAU Carmelo, Colonia) con el estudio "Alimentos vs costos en una alimentación saludable"

**Ver bases de concurso** - [http://cardiosalud.org/concursos\\_llamados/8vo-concurso-juvenil.pdf](http://cardiosalud.org/concursos_llamados/8vo-concurso-juvenil.pdf)

**Leer nota de La Diaria: "Con cuidado, corazón"**

### **Resumen de proyectos ganadores**

**Premio: "Hipertensión Arterial en la Infancia"**

**Institución:** Escuela N°7 "Juan J. Morosoli" **Clase:** 5to. Año A

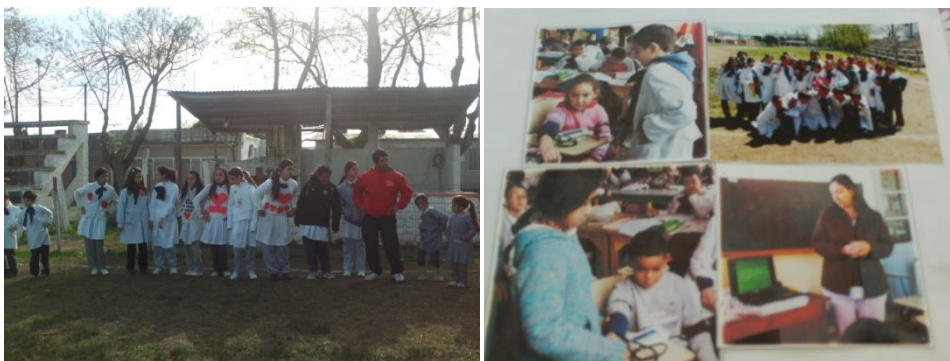
**Ciudad:** Minas **Departamento:** Lavelleja

**Participantes:** Arias G.; Martínez, K.; Ferreira, B.; Fernández A.; Scampini, N.; Vela N.; González R.; Acosta, K.; Rodríguez, M.; Velásquez; P.; Rijo, G.; Ojeda, A.; Varela, J.; Gatti, O.; Hernández L.; Cifuentes, A.; Repetto, S.; Fernández A.; Laino, M.; Denis, A.; Astor, E.; Arbilla, E.; Alemán, J. y Cifuentes, J.

**Orientador:** Cecilia Martínez

El objetivo del proyecto fue investigar sobre la Hipertensión Arterial. La motivación surgió por la falta a clase de una compañera por ese motivo. La familia informó que había estado internada. Todo el grupo se organizó para saber por qué le había sucedido eso a Romina. Comenzaron por estudiar por qué los niños sufren de hipertensión, cómo se previene y cuán frecuente es. Seleccionaron información, compartieron charlas con la Nutricionista y con la Asistente Social sobre alimentación saludable.

A partir de allí acordaron no ingerir en la Escuela alimentos con sal y grasas. Hicieron una experiencia de campo controlando peso, talla, niveles de presión arterial y cálculo de IMC en las otras clases de la Escuela.



Con apoyo del Profesor de Educación Física realizaron charlas informativas y actividades al aire libre. Realizaron talleres con las clases y exposiciones valorando la alimentación saludable.

En la Semana del Corazón realizaron actividades de sensibilización, reflexión en la Plaza de Deportes y caminatas, fútbol y atletismo.

En la Feria del Plan CEIBAL compartieron su trabajo con otros escolares del país. Conjuntamente con 6to. año compartieron una jornada con una Doctora que les permitió profundizar sus conocimientos sobre el tema.

Además de la presentación en la Feria Nacional de Clubes de Ciencias, realizaron clases abiertas con padres y, realizaron menús semanales saludables, entre otras actividades para promover la salud.

**Premio: “Una ciudad cardiosaludable para vos”**

**Institución:** Liceo Departamental N° 1 “Prof. Juan Luis Perrou” **Clase:** 1er. Año

**Ciudad:** Colonia del Sacramento **Departamento:** Colonia



**Participantes:** Inquintanelli, N.; Lipuma, D.; Perrou, G.; Quintana, B.; Pérez, S.; Armand Ugón, E.; Fernández, L.; Leiza, F.; Rivoir, J.; Elola, J.; Barrera, A.; Vera, F.; Boeri, J. M. y Guisoli, S.

Orientadoras: Profs. Gladys Eusanio y Mariela Abbona.

Basándose en los parámetros de la OMS en relación a la epidemia de las enfermedades cardiovasculares y como enfrentarlas, creyeron que su ciudad estaba en buenas condiciones para llegar a ser una Ciudad Cardiosaludable.

Valoraron ser una ciudad de riqueza histórica y buena infraestructura turística, con atardeceres que dan paz y tranquilidad.

Se preguntaron ¿qué más podría ofrecer? ¿Podríamos decir que además es un lugar que permite cuidar la salud cardiovascular?

El objetivo del proyecto fue el de promover a Colonia el Sacramento como ciudad cardiosaludable.

Generaron una herramienta informática para los jóvenes extranjeros que visitan periódicamente la Ciudad de Colonia del Sacramento, con información sobre lugares cardiosaludables, consejos útiles para el autocuidado y actividades dirigidas para los propios alumnos del Liceo.

Para la elaboración del proyecto partieron desde la clase de Informática, aprovechando las nuevas Magallanes (Laptops del Plan Ceibal para Secundaria). Elaboraron un Blog, a modo de web blog o cuaderno de bitácora, ([www.cardiocolonialiceo1.blogspot.com](http://www.cardiocolonialiceo1.blogspot.com)) como herramienta que facilita la comunicación personal, siendo actualizado en forma periódica.

Con la ayuda de otras instituciones de la Ciudad (Dirección de Turismo de la Intendencia de Colonia) brindaron la oportunidad de identificar y conocer lugares de la ciudad que favorecen la salud cardiovascular. Para ello, recorrieron la ciudad e

identificaron gimnasios, ventas de alimentos frescos, lugares de control y atención médica, espacios de recreación, itinerarios para caminatas de 30 minutos, donde comer un plato cardiosaludable, etc.

Invitaron a otros Centros educativos a hacer lo mismo en su comunidad y durante la Semana del Corazón divulgaron su proyecto en un Stand y a través de un folleto elaborado para tal fin.

### **Premio: Colesterol infantil... “Una voz de alarma”**

**Institución:** Centro Regional de Profesores del Suroeste      Clase:

**Ciudad:** Colonia del Sacramento

**Departamento:** Colonia

**Participantes:** Alayón, S.; Alcaire, M.N. ; Bentancor, B.; Cabrera, P.; Negro, L.; Prestes, V.; Torres, P. y Umpiérrez, F.

**Orientadoras:** Anhalí Bagnasco y Marbis Neme

En el marco de la asignatura Espacio Curricular Integrado decidieron continuar con las actividades de promoción de salud cardiovascular que se vienen impulsando por la Institución desde hace varios años.

Tomaron como eje de trabajo la Hipercolesterolemia Infantil.

Esta temática les resultó de interés por dos motivos: el aumento de los niveles de colesterol de los uruguayos y la oportunidad de motivación para llevar a cabo la misión docente dirigida a desarrollar acciones educativas dirigidas a la salud individual y colectiva.

El proyecto estuvo dirigido a la población infantil, porque los niños en la etapa escolar desarrollan y adquieren competencias cognitivas, subjetivas y motrices que determinan en gran medida la capacidad futura en la toma de decisiones en relación al cuidado de su salud y la de los demás.

Reconociendo que las instituciones educativas son el ámbito ideal para desarrollar la promoción de salud, comenzaron a trabajar con una Escuela, continuaron con un Liceo, y luego para terminar, en su Centro de Formación Docente.

Como objetivos se trazaron: promover hábitos alimentarios saludables, incentivar la actividad física y concienciar a los padres sobre lo perjudicial del exceso de colesterol.

Establecieron un excelente marco conceptual sobre el colesterol, y los factores que llevan a que se eleve en sangre y aquellos que son protectores. Establecieron en forma detallada los factores ambientales, genéticos y su vinculación con el estilo de vida.

La metodología utilizada fue innovadora, abandonando a la charla expositiva por el desarrollo de competencias, la reflexión grupal y la participación activa de los involucrados: encuestas, intercambio de información con padres y alumnos, actividades lúdicas (8 juegos sobre la temática), meriendas cardiosaludables, elaboración y difusión de material informativo, y actividades específicas durante la XXI Semana del Corazón.

### **Mención: “Alimentos vs costos en una alimentación saludable”**

**Institución:** Centro Diurno (INAU)

Club El Remo

**Ciudad:** Carmelo

**Departamento:** Colonia

**Participantes:** Morales, M.; Suárez D.M.; Arbuet, M.; Cuitiño, A.; Abad, A.; Moreira, G. y Romero, J.

**Orientadora:** Maestra Lorena Vidal

El objetivo del proyecto surgió luego de una profunda reflexión del Club sobre lo afortunados que eran al contar con una Nutricionista que escucha sus preocupaciones y les ayuda a mejorar la calidad de vida. Conformaron un grupo, buscaron información, entrevistaron a diferentes instituciones para conocer que criterios utilizaban a la hora de elegir los alimentos (CAMOC, Hospital Artigas, Hogar de Ancianos “La Merced”, Centro Diurno y Escuelas N° 117 y 138).

Realizaron un Taller con la Dirección Dptal. de Salud para identificar los alimentos esenciales para una canasta básica. En relación a la selección de alimentos de las Instituciones visitadas concluyen que todas siguen una guía alimentaria saludable respaldada por Nutricionista.

Elaboraron una encuesta y la aplicaron a varias personas de Carmelo. Los principales resultados de la misma establecen que: - el 100% de los entrevistados ha oído hablar sobre alimentación balanceada; - La TV, los folletos y los Servicios de Salud han sido las principales fuentes, - El 27 % identifica correctamente el concepto de dieta balanceada, - el 57% hace las cuatro comidas diarias, - Como alimentos perjudiciales identifican por orden de importancia: frituras, dulces, sal, grasas y harinas, - el 85% consume lácteos diariamente, - el 50% consume verduras diariamente, - el 42% frutas diariamente y - el 55% opina que es caro llevar una dieta equilibrada.

Tienen planificado realizar un relevamiento de precios para comprobar la hipótesis de que para llevar una alimentación balanceada es difícil por los costos elevados.

### **Acto de Entrega de Premios**

Participaron el Sr. Director de CICYT Gabriel Aintablian, Mag. Gustavo Riestra, por la CHSCV el Coordinador del Área Educación para la Salud Mag. Mario González Sobera, y por ANEP la profesora Jacqueline Prochet (Museo de Historia Natural).

### **FOTOS**