



# BARRA NUTRITIVA PARA EVITAR EL SOBREPESO A PARTIR DE INGREDIENTES COMO EL *THEOBROMA CACAO* Y *ARACHIS HYPOGAEA*.

## **Autores:**

- Yan Didier Rojas Pérez
- Johan Anaya Solorzano
- Iván Alexander Vivas Medina

Asesor: Karla Ivette Romero Pérez.

Área: Ciencias Agropecuarias y de Alimentos

Categoría: Pandillas Científicas juveniles

## **Resumen:**

La obesidad es uno de los grandes problemas de todo el mundo, actualmente México es uno de los primeros en obesidad esto y esto es debido a toda la comida chatarra o toda la comida con grasas que normalmente son las que consumimos día a día y esto ha aumentado la tasa de obesidad. La secretaria de salud ha registrado que mayor mente los niños menores de 5 años han sido víctimas de el sobre peso, en las zonas urbanas el sobrepeso en niñas y niños de 5 a 11 años representa 18%, mientras que en las rurales es de 17 por ciento. La Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT) 2018 revela que en el país poco más de una quinta parte (22%) de niñas y niños con menos de 5 años, tienen riesgo de padecer sobrepeso.

## **Objetivo:**

Elaborar una barra nutritiva para evitar el sobrepeso a partir de ingredientes como Theobroma cacao y Arachis hypogaea.

## **Hipótesis:**

Si logramos elaborar una barra nutritiva que evite el sobrepeso a partir de ingredientes como el Theobroma cacao y Arachis hypogaea entonces podremos reducir el número de personas obesas en México.

## **Pregunta de investigación:**

¿Cómo elaborar una barra nutritiva para evitar el sobrepeso utilizando ingredientes como el Theobroma cacao y Arachis hypogaea?.

## **Justificación:**

En México un 75.2% de la población padece obesidad ósea que cada 3 de 4 personas en México tienen problemas de sobrepeso, a nuestro equipo le gusto el tema porque creemos que si las personas comen saludablemente podremos disminuir el número de personas obesas y evitar complicaciones secundarias.

## **Planteamiento del problema:**

La obesidad es uno de los principales problemas de salud, la cual esta es provocada por el consumo de comida chatarra, sin embargo el porcentaje de obesidad puede ser disminuido reemplazando los alimentos que causan daño a nuestra salud, con alimentos naturales.

1.- En el molde poner el chocolate



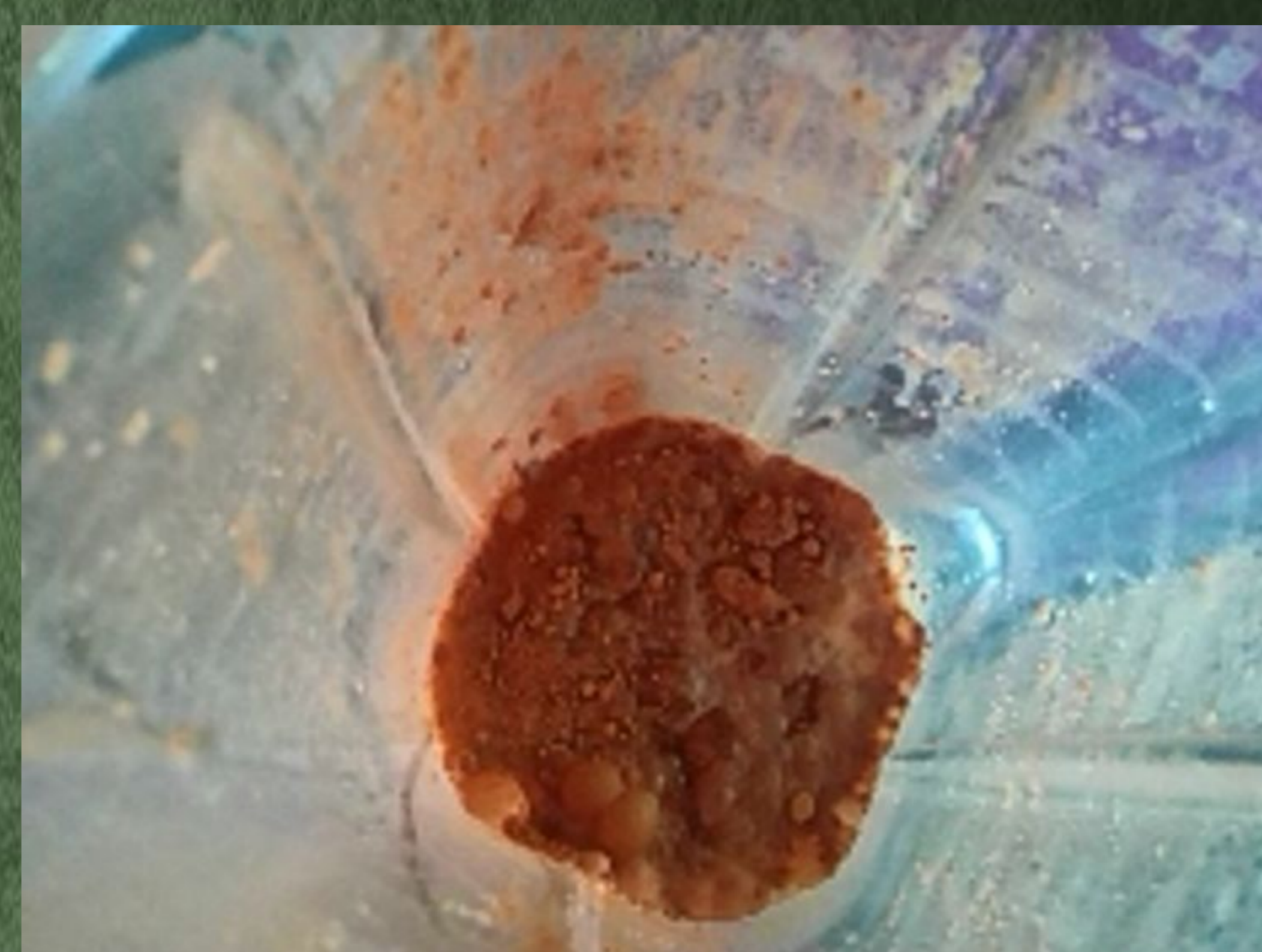
2.-Cubrir todo el molde con el chocolate y sacar los excedentes.



3.-Dejaremos el molde dentro del refrigerador hasta que el chocolate se endurezca.



4.-Rellenarlo con la crema de cacahuete.



5.-Y proceder a cubrir la parte faltante con chocolate.



6.-Esperar a que todo se endurezca.



### Resultado:

Al realizar la barra natural echa de Theobroma cacao y Arachis hypogaea hicimos varias pruebas de como hacerlo y así pudimos ver que tiene buena consistencia y aparte era nutritiva.

### Conclusiones:

Concluimos que la Arachis hypogaea es una gran fuente de nutrición y que es muy buena a nivel de salud también hicimos un chocolate natural usando Theobroma cacao para no afectar nuestro proyecto así concluimos que la barra es muy buena a nivel salud.

### Discusiones:

En base a los resultados llegamos a ver que nuestra barra es más nutritiva que algunos de las otras barras nutritivas y mucho más baratas

Bibliografía:

[http://www.observatoriodelcacao.com/origen/http://www.plantasyhongos.es/herbarium/htm/Arachis\\_hypogaea.htm](http://www.observatoriodelcacao.com/origen/http://www.plantasyhongos.es/herbarium/htm/Arachis_hypogaea.htm)  
[https://www.infoagro.com/frutas/frutos\\_secos/cacahuete.htm](https://www.infoagro.com/frutas/frutos_secos/cacahuete.htm)  
<https://www.excelsior.com.mx/nacional/aumenta-obesidad-y-sobrepeso-en-mexico/1352190#:~:text=M%C3%A9xico%20vive%20una%20emergencia%20epidemiol%C3%B3gica,u%20obesidad%20en%20el%20pa%C3%AD>