

Clave del proyecto: CIN2017A30217
Área de conocimiento: Ciencias Sociales.
Disciplina: Ciencias políticas y económicas
Tipo de Investigación: Experimental.

Autores:
Monroy Roa Monserrat

Asesor:
Lic. Jeanette Trujillo Islas

Centro Educativo Cruz Azul
Bachillerato Cruz Azul campus Hidalgo

Contenido

Resumen	2
Abstract.....	2
Planteamiento del problema	3
Objetivo	3
Marco teórico	4
Hipótesis o conjeturas	6
Metodología de investigación.....	8
Definición de términos.....	15
Resultados obtenidos.....	16
Conclusiones	16
Bibliografía	17

Resumen

El estilo de vida saludable incluye, conductas de salud, patrones de conducta, creencias, conocimientos, hábitos y acciones, de las personas, para mantener, reestablecer y mejorar su salud. Son producto de dimensiones personales, ambientales y sociales, tanto que emergen del presente, como del pasado del sujeto.

Esta investigación no ayudo a conocer la manera adecuada de como nuestro producto puede beneficiar en esos hábitos y mejorar condiciones de salud.

Sabemos de la importancia que se tiene en la actualidad el conocer estas medidas preventivas y apoyar al mejoramiento de una vida saludable.

Abstract

Healthy lifestyle includes, health, behavior patterns, beliefs, skills, habits and actions, persons, to maintain, restore and improve its health product of personal, environmental and social dimensions, so that they emerge from the present, as of the past of the subject.

This research do not help to know the proper way of how our product can benefit in those habits and improve health conditions.

We know the importance that currently must meet these preventive measures and support to the improvement of a healthy lifestyle.

Planteamiento del problema

¿Cómo puedes prevenir y evitar el cansancio en tus actividades diarias?

Esta fue la primera pregunta que nos planteamos al momento de comenzar con este proyecto, creemos que las personas realizan de forma perezosa sus actividades diarias, ya sea por no darse momentos para descansar o por no ser suficientemente organizadas o para tener el tiempo necesario para hacer sus actividades día a día. Entonces nuestra idea fue hacer un producto que fuera llamativo para la vista y consumo accesible para todas las personas, un producto que sabemos podrá ayudar en cuestiones físicas a nuestros consumidores.

Investigaciones realizadas con las gomas de mascar sin azúcar han demostrado que puede aportar beneficios para la salud bucal, y efectos benéficos potenciales para la dieta y el control de peso, así como aliviar el estrés e incentivar la concentración y la atención.

Objetivo

Lograr que las personas tengan un mayor rendimiento al consumir “LEMUSH BELL”, que contiene ingredientes naturales que van a ayudar a prevenir el cansancio excesivo dentro de sus actividades cotidianas

Marco teórico

El chicle, por un lado, sobre todo los que no contienen azúcar, puede incidir en la salud bucal estimulando el flujo de saliva, eliminando los restos de comida y aliviando la sequedad bucal. Además de esto mascar chicle puede ayudar a proporcionar alivio durante el estrés y las tensiones que se viven a diario pues contribuye a mejorar el estado de ánimo, y a controlar el peso, porque estos chicles tienen de 5 a 10 calorías cada uno.

Efectos que desencadena masticar chicle después de comer

Estamos más que acostumbrados a ver anuncios en televisión que nos hablan de los beneficios que tiene para la salud dental masticar chicle después de cada comida. Nosotros nos hemos preguntado si esto es verdad, y por ello en esta ocasión nos queremos detener en los efectos que tiene masticar chicle después de comer.

No solamente nos vamos a detener en los dientes, sino que además vamos a ver lo que se desata en el organismo al masticar chicle después de comer, y es que son muchas las cosas que suceden, y más si estamos acostumbrados a masticar uno tras otro. Sobre todo, nos vamos a detener en los efectos de los chicles sin azúcares, pues son la mayoría de los que solemos consumir en la actualidad.

Efecto dental

Para comenzar vamos a detenernos en el efecto que tiene este acto en los dientes. Efectivamente, al comer la boca se inunda de ácidos que hacen que proliferen las bacterias que afectan al esmalte, debilitándolo y haciéndolo más vulnerable a las caries. La saliva disminuye, y por eso el riesgo aumenta. Masticar chicle hará que generemos saliva, lo que nos ayudará a disminuir la acidez de la boca y con ello disminuir el riesgo de padecer ataques bacterianos.

Digestión

Esta misma segregación de saliva hará que la digestión pueda ser mucho mejor. La saliva ayuda a nuestro estómago a la hora de digerir los alimentos. Al generar con el chicle más saliva lo que conseguiremos es tragar gran parte de ella y ayudar así al proceso digestivo. Esto nos ayudará a disminuir la posibilidad de padecer acidez a causa de una mala digestión. Por esto puede ser muy beneficioso para mejorar este proceso.

Efecto laxante

Pero no hay que olvidar que los chicles sin azúcar tienen grandes cantidades de fenilalanina, una sustancia que actúa como laxante, es decir, el movimiento intestinal aumentará, lo que en muchos casos hace que eliminemos demasiado a través de las heces. Esto se agudiza más cuando consumimos grandes cantidades de chicle a lo largo de la jornada. Al realizar un efecto laxante a veces no aprovechamos al máximo los nutrientes de los alimentos que no da tiempo al intestino a asimilarlos como es debido.

Sin hambre y con gases

El abuso de chicles también puede acabar con el hambre, ya que el hecho de estar masticando hace que nuestro cerebro lo perciba como consumo de alimento. Su consumo después de comer puede hacer que se nos quite el hambre que pueda quedar. Pero hay que tener en cuenta que en muchas personas masticar chicle después de la comida puede suponer una acumulación de gases en el estómago, ya que el efecto de masticar hace que traguen aire que va a parar directamente al estómago.

Todos los expertos coinciden en que el chicle es beneficioso para nuestros dientes y encías, pero algunos no avalan las afirmaciones que indican que puede suprimir el apetito o ayudar a aprender matemáticas.

Muchos de los estudios que afirman esto han sido financiados por fabricantes de chicles, lo cual los desacredita ante los investigadores serios. “El único propósito de esos estudios es vender más chicles”, advierte Marion Nestle.

No tenemos nada que perder si mascamos chicle las desventajas son mínimas, los estudios indican que mascar chicle sin azúcar después de las comidas ayuda a prevenir la caries. Las conclusiones tienen sentido: mascar estimula el flujo de saliva”.

El chicle en sí no obra milagros es la acción de mascar lo que en realidad favorece los dientes y las encías lo importante es mascar; es el estímulo para producir saliva. Se puede lograr lo mismo comiendo un trozo de queso duro al final de las comidas. Desde luego, la ventaja del chicle es que resulta práctico.

Hipótesis o conjeturas

Creemos que con este proyecto las personas tendrán una mejor motivación en su desempeño físico, para realizar sus actividades diarias de forma más activa.

Justificación y sustento teórico

Este proyecto es justamente para que las personas sean más activas y productivas en su día a día y tengan una mejor forma de vida, es importante tener energía para realizar tus actividades, beneficiara a las personas que lo consuman, ya que tendrán una mejor capacidad y eficiencia al hacer alguna actividad. Causara mejor rendimiento mental y físico.

"Las personas no son perezosas. Ellas simplemente tienen metas impotentes / es decir, metas que no los inspiran." -Anthony Robbins-

Lo que esa cita quiere decir es... Tú no estás cansado - sólo te hace falta energía debido a que no tienes una motivación fuerte acerca de algo.

Si te das cuenta que después de comer ciertos alimentos te sientes lento o muy cansado, entonces es muy probable que presentes intolerancia.

Necesitas tomar nota de esos alimentos que causan que desciendan tus niveles de energía y debes dejar de comerlos y reemplazarlos con alternativas más saludables, por tal motivo una alternativa de ellos, podría ser el producto que nosotras estamos realizando llamado "LEMUSH BELL" "un chicle que ayudara a sentirte mejor y desempeñar tus actividades de manera completa y eficaz.

El chicle tendrá diversos beneficios en nuestro organismo tales como:

- Mejora la concentración: alivia ansiedad, aumenta la concentración y el estado de alerta y reduce el estrés. Los niveles de cortisol se reducen en un 16 %. Aumento del rendimiento intelectual.
- Reduce la acidez en la boca: masticar estimula un mayor flujo de saliva neutralizando el ácido de los alimentos y las bebidas. La saliva tiene calcio y hierro que mineralizan los dientes.
- Reduce la caries: el xilitol inhibe microorganismos causantes de caries.
- Reduce la acidez estomacal.
- Combate el estrés y la ansiedad: mascar chicle tiene un efecto calmante. Reduce la ansiedad en situaciones estresantes, algo que se relaciona con el mayor flujo de sangre al cerebro.

- Ayuda a dejar de fumar
- Alivio de náuseas: los chicles de menta contienen componentes que disminuyen las contracciones en el estómago.
- Suprime el apetito

Metodología de investigación

Método experimental: es un tipo de método de investigación en el que el investigador controla deliberadamente las variables para delimitar relaciones entre ellas, está basado en la metodología científica. En este método se recopilan datos para comparar las mediciones de comportamiento de un grupo control, con las mediciones de un grupo experimental.

Los pasos que lleva la metodología experimental son:

1.-Haz tu investigación

- Llevar a cabo estrategias para descubrir algo. Conjunto de actividades de índole intelectual y experimental de carácter seguro, con la intención de incrementar los conocimientos sobre un determinado asunto.

2.-Forma una hipótesis

- Es algo que se supone y a lo que se le otorga un cierto grado de posibilidad para extraer de ello un efecto o una consecuencia

3.-Crea y conduce tu experimento

- Sacar o producir una cosa de la nada

4.-Observa y analiza

- Realización de un análisis sobre determinada materia o asunto de interés.

5.-Concluye

- Extraer conclusiones, resolver algo tras el estudio y análisis de lo que se ha tratado o examinado.

Metodología de investigación

Tipos de formas en la que realizamos este chicle

Chicle clásico

- 1/3 taza de goma base
- 3/4 taza de azúcar impalpable
- 3 cucharadas de jarabe de maíz
- 1 cucharadita de glicerina
- 1/2 cucharadita de ácido cítrico
- 5 gotas de saborizante

Chicle natural a base de cera de abejas

- 1/2 taza de cera de abejas (asegúrate de que sea apta para consumo humano)
- 1 taza de azúcar impalpable
- 3 cucharadas de miel
- Esencia de menta o canela

Chicle minimalista a base de savia de liquidámbar

- Savia de liquidámbar

Chicle clásico

1. Calienta los ingredientes. Coloca la goma base, jarabe de maíz, glicerina, ácido cítrico y saborizante del chicle en la parte superior de una cacerola para baño maría. Colócala en la hornilla y prende el fuego a un nivel medio. Revuelve con una cuchara de vez en cuando, calienta la mezcla hasta que se entibie y se vuelva viscosa.
 - Puedes encontrar la goma base, glicerina y ácido cítrico en las confiterías o con los comerciantes minoristas en Internet. Elige un sabor clásico para el chicle o busca algo único, como de lima limón.
 - También puedes añadir a la mezcla algunas gotas de colorante de alimentos para dar color al chicle.
 - Crea tu propia cacerola para baño maría si no tienes una con dos cacerolas, una más grande que la otra. Llena la más grande con un poco de agua y colócala en la hornilla. Después, introduce la más pequeña en la grande de manera que flote en el agua. Coloca todos los ingredientes, excepto el azúcar impalpable, en la cacerola más pequeña y enciende el fuego. Sube la temperatura de la mezcla y revuélvela bien.
2. Prepara el azúcar impalpable de manera correcta. Pon a un lado alrededor de una cucharada de azúcar impalpable y vierte el resto en una tabla para picar u otra superficie limpia. Utiliza tus dedos para hacer un agujero en el azúcar
3. Vierte la goma base de manera correcta. Vierte con cuidado y de manera correcta la goma base derretida directamente de la cacerola en el azúcar impalpable. Evita que el agua caiga en la mezcla.

4. Prepara la masa del chicle. Espolvorea azúcar impalpable en tus dedos y empieza a amasar la mezcla de goma base junto con el azúcar impalpable. Trabaja ambos ingredientes hasta que la base se vuelva pegajosa, después añade más azúcar impalpable y continúa amasando. Hazlo por lo menos 15 minutos hasta que la masa esté suave y maleable, ya no pegajosa.
 - Si no la amasas lo suficiente, la goma se deshará; así que no omitas este paso.
 - Cuando termines, la masa debe ser suave y consistente.
5. Estira la masa. Coloca la masa delante de ti y sobre ella tus manos con las palmas hacia abajo. Estira la masa con tus manos para que se vuelva una tira larga y delgada, hazlo de forma que tenga el mismo ancho en todo el largo. Utiliza un cuchillo para cortarla en pedazos pequeños.
 - Si lo deseas, puedes estirar la masa con un rodillo y cortarla en cuadrados iguales.
 - Como una alternativa, forma bolitas con la masa.
6. Termina el chicle. Espolvorea los pedazos de chicle con el azúcar impalpable para evitar que se peguen. Haz envoltorios pequeños para chicle al cortar cuadrados de papel encerado. Después, envuelve los pedazos de chicle en ellos.

Chicle natural a base de cera de abejas

1. Derrite la cera. Coloca la cera en una cacerola para baño maría. Colócala en la hornilla y prende el fuego a un nivel alto. Derrite la cera hasta que esté suave y viscosa.
2. Añade la miel. Coloca la miel en la cacerola y revuélvela hasta que se mezcle con la cera. Si lo prefieres, puedes reemplazarla por jarabe de maíz.
3. Agrega los saborizantes. El chicle a base de cera de abejas combina muy bien con el saborizante de menta. También puedes probar con el de canela, limón o regaliz. Añade alrededor de cinco gotas de saborizante en la olla con la cera derretida y la miel, y revuelve bien.
 - Puedes añadir a la mezcla hierbas picadas finamente, como hojas de romero o menta.
 - Si quieres el chicle para fines medicinales, agrega aceite de menta y unas gotas de jugo de limón.
4. Agrega el azúcar. Mezcla el azúcar impalpable con la goma base derretida. La mezcla se debe espesar un poco. Pruébala y añade más saborizantes o azúcar impalpable si deseas aumentar el sabor o dulzor.
5. Vierte la goma base en moldes. Utiliza moldes para golosinas, una bandeja de cubos de hielo u otro molde pequeño para la goma. Vierte la misma cantidad de goma base en cada molde. Colócalos en el refrigerador para que el chicle se endurezca, después retira los pedazos cuando quieras mascarlos.

Chicle a base de savia de liquidámbar

1. Localiza un árbol de liquidámbar. La savia de los árboles de liquidámbar se ha usado para fines medicinales y preparar chicle desde la antigüedad. El liquidámbar es un árbol caducifolio que se encuentra comúnmente en América del Norte
2. Encuentra un lugar por donde salga la savia del árbol. La savia del liquidámbar fluye bajo la corteza. Es posible que encuentres un lugar donde la corteza se haya partido y puedas tomar la savia. Si no es así, utiliza una navaja para quitar la corteza de una zona pequeña. Debajo verás la savia líquida.
 - No quites mucha corteza o dañarás el árbol.
 - Elige una zona muy elevada para que los animales no accedan a ella.
3. Espera que la savia se endurezca. Después de unos días, la savia expuesta empezará a endurecerse en forma de goma. Regresa a esa zona después de tres días para revisarla. Si la savia aún está líquida, espera unos cuantos días más. Si se endurece, está lista para convertirla en goma.
4. Raspa la resina endurecida del árbol. Una navaja es perfecta para hacerlo. Coge los pedazos de resina con tus manos o con un recipiente pequeño.
5. Masca la resina. Coloca los pedazos en tu boca y disfruta de tu chicle minimalista.^[2]

Cosas que necesitamos en el proceso:

- Cacerola para baño maría
- Cuchara
- Tabla para picar
- Cuchillo
- Papel encerado

Tenemos pensados estos alimentos para agregar a varios de los chicles de realizamos:

1. Canela: De acuerdo con varios estudios consumir sólo media cucharadita diaria de canela ayuda al cuerpo a metabolizar el azúcar que consumes hasta 20 veces más rápido. De esta manera estás reduciendo la cantidad de azúcar que tu cuerpo tiene disponible para guardar como reserva.
2. Café: Una sustancia química que acelera tu ritmo cardiaco. Mientras más rápido late el corazón, mas calorías quema tu cuerpo.
3. Frutas

A las frutas se les atribuye el calificativo de adelgazantes sobre todo porque sacian el hambre y la sed debido a su alto contenido en agua, como la sandía y el melón, por ejemplo. Ambos son bajos en calorías, contienen muchos nutrientes y vitamina C y D.

Además de su poder antioxidante, los cítricos tienen un nivel bajo de azúcar. El pomelo, al igual que el resto de cítricos, son potentes antioxidantes igualmente por su contenido en vitamina C, pero además destaca que es agua en un 90 por ciento. Los cítricos son estupendos quema grasa por esta razón, pero además tienen bajos niveles de azúcar.

Otras frutas con poder adelgazante son las que tienen gran cantidad de pectina, que tiene efecto depurativo. Todas las frutas contienen pectina, pero la manzana es la reina de todas junto con los limones, naranjas, mandarinas, arándanos, grosellas, uvas y membrillos, entre otros.

Definición de términos

Laxante: Un laxante es un medicamento que facilita la evacuación del vientre. Este tipo de preparaciones se usan para promover la eliminación de heces, provocando la defecación.

Glicerina: Está definida como un fluido glutinoso, sin color y de sabor dulce.

Digestión: Conjunto de procesos que transforman los alimentos en sustancias más simples, asimilables por el organismo

Chicle: El chile es el fruto de las plantas del género *Capsicum*, oriundas de América. Se conoce de distintas formas según el país, como ají, morrón, pimiento, peperonchino o guindilla. El chile puede utilizarse para la elaboración de comidas, como colorante e incluso como cosmético.

Capsicum: es un género de plantas angiospermas, dicotiledóneas nativo de las regiones tropicales y subtropicales de América y que pertenecen a la familia de las solanáceas

Liquidámbar: Son árboles grandes, caducifolios, de 25 a 40 m de altura, aromáticos y resinosos, glabros o con pelos simples. La corteza es gris-pardo, profundamente asurcada, ocasionalmente con crestas longitudinales corchosas

Resultados obtenidos

Con este chicle esperamos que las personas estén más activas, perseguimos que las personas al consumir nuestro chicle tengan un enfoque adecuado y bien canalizado hacia sus actividades diarias.

Conclusiones

Creemos que las personas se sentirán mucho mejor al consumir este producto; debido a que los ingredientes le ayudarán a una mejor realización de lo que estén desempeñando.

Bibliografía

- Cottrell, I. W., Baird J. K., "Gomas", en Enciclopedia de tecnología Química Kirk-Othmer, Limusa, 1998, traducción española de: Mark H.F., Othmer D.F., Overberger C. G., Seaborg G. T. (ed.), Kirk-Othmer Concise Encyclopedia of Chemical Technology, Wiley, New York, 1998
- Flores Candía, J. L., Metabolic Flux distribution, Modelling and Process Optimization of Xanthan Production, PhD Thesis, Fortschr.-Ber. VDI Reihe 17 Nr. 172, Dusseldorf, VDI Verlag, 1998
- García Ochoa F., Santos V., Casas J., Xanthan Gum: Production, Recovery and Properties, Biotechnology Advances 18, 549-579, 2000
- Slodki M. E., "Polisacáridos Microbianos", en Enciclopedia de Tecnología Química Kirk-Othmer, Limusa, 1998, traducción española de: Mark H.F., Othmer D.F., Overberger C. G., Seaborg G. T. (ed.), Kirk-Othmer Concise Encyclopedia of Chemical Technology, Wiley, New York, 1998
- Spanish Word Histories and Mysteries: English Words That Come from Spanish, American Heritage Dictionaries, pág. 61. Houghton Mifflin Harcourt, 2007. (visitado el 19-8-2009)
- Françoise Parot, Roland Doron. (1998, 2007). *Diccionario Akal de Psicología*. Madrid: Mostoles.