



FUNDACIÓN H. A.
BARCELÓ
FACULTAD DE MEDICINA



TRABAJO FINAL DE INVESTIGACIÓN CARRERA: LICENCIATURA EN NUTRICIÓN A DISTANCIA

DIRECTOR/A DE LA CARRERA:

Dra. Norma Isabel Guezikaraian

NOMBRE Y APELLIDO DEL AUTOR / LOS AUTORES:

Elisa Gallo

TÍTULO DEL TRABAJO:

“Evaluación de hábitos alimentarios, actividad física y conocimientos sobre nutrición de adolescentes en Mercedes provincia de Buenos Aires.”

SEDE:

Buenos Aires

DIRECTOR/A DE TIF:

Lic. Adriana Buks

ASESOR/ES:

Lic. Laura Inés Pérez

AÑO DE REALIZACIÓN:

2019

Sede Buenos Aires
Av. Las Heras 1907
Tel./Fax: (011) 4800 0200
☎ (011) 1565193479

Sede La Rioja
Benjamín Matienzo 3177
Tel./Fax: (0380) 4422090 / 4438698
☎ (0380) 154811437

Sede Santo Tomé
Centeno 710
Tel./Fax: (03756) 421622
☎ (03756) 15401364

Índice

Resumen	04
Resumo	05
Abstract	06
Introducción	07
Marco Teórico	08
1. Pubertad	08
1.1 Fisiología de la pubertad	09
2. Adolescencia	10
2.1 Factores que influyen en el crecimiento del adolescente	11
2.2 Cambios en la composición corporal y desarrollo de órganos y tejidos	12
2.3 Deporte y Adolescencia	12
2.4 Cambios cognitivos y emocionales de la adolescencia	13
3. Alimentación y adolescencia	13
3.1 Conducta alimentaria y hábitos	13
3.2 Elección de alimentos y medios de comunicación	14
3.3 Trastornos de la conducta alimentaria	15
3.4 Consumo de alcohol	15
3.5 Irregularidades en el patrón de ingesta	16
3.6 Consumo frecuente de “snacks”	17
4. Modelo de perfil de nutrientes	17
5. Recomendaciones según Guías Alimentarias para la Población Argentina	19
6. Necesidades nutricionales	24
7. Evaluación nutricional del adolescente	31
8. Antecedentes de estudios anteriores	33
9. Mercedes (provincia de Buenos Aires)	33
10. Justificación y uso de los resultados	36
11. Objetivos	37
11.1 Objetivo general	37
11.2 Objetivos específicos	37
12. Diseño metodológico	38
13. Población y muestra	38
13.1 Criterios de inclusión	38

13.2 Criterios de exclusión	38
13.3 Definición operacional de las variables	39
14. Tratamiento Estadístico propuesto	43
15. Procedimientos para la recolección de información, instrumentos a utilizar y métodos para el control de calidad de los datos	43
16. Procedimientos para garantizar aspectos éticos en las investigaciones con sujetos humanos	43
17. Resultados	44
18. Discusión	55
19. Conclusión	56
20. Referencias bibliográficas	58
21. Anexos	61
21.1 Consentimiento informado para participantes de la investigación	61
21.2 Encuesta	62
21.3 Matriz tripartita	68
21.4 Tablas	79
21.5 Nota de autorización de la facultad	90
21.6 Autorización de publicación	91

Resumen

Introducción: la adolescencia es una etapa biológica de gran importancia a causa de la alta tasa de crecimiento. A causa de esto los requerimientos nutricionales son mayores siendo de vital importancia asegurar el correcto aporte energético y de nutrientes para evitar carencias o excesos que pueden ocasionar problemas en la salud.

Los hábitos alimentarios adquiridos durante la infancia se hacen presente en la adolescencia influenciados a su vez por su entorno.

Objetivos: “evaluar hábitos alimentarios, actividad física y conocimientos sobre nutrición de adolescentes que concurren al Colegio Nuestra Señora de la Misericordia, Mercedes, provincia de Buenos Aires durante el tercer trimestre del año 2019.”

Metodología: El tipo de estudio a realizar es descriptivo, analítico de corte transversal y observacional.

Se evaluaron los hábitos alimentarios de la muestra mediante una encuesta en donde se respondieron preguntas sobre frecuencia de consumo de alimentos, consumo de alcohol, realización de actividad física y se evaluó el conocimiento sobre nutrición que poseen los alumnos.

Resultados: Se escogió una muestra de 53 adolescentes del Colegio Nuestra Señora de la Misericordia. El rango etario fue principalmente de 16 a 17 años. Se observó la presencia de consumo de alimentos procesados y ultraprocesados en las cuatro comidas principales (desayuno, almuerzo, merienda y cena)

Discusión: Los resultados obtenidos en nuestro trabajo son similares a los obtenidos por las tesinas realizadas con anterioridad en el año 2012 y 2018 que se detallan en el marco teórico. En ambos casos se observó que los patrones alimentarios de los adolescentes no son saludables.

Conclusión: Es necesario desarrollar políticas que favorezcan la educación alimentaria en todos los niveles educativos para fomentar hábitos saludables en los adolescentes.

Palabras claves: Adolescente. Hábitos alimentarios. Alimento procesado y ultraprocesado. Educación nutricional.

Resumo

Introdução: a adolescência é um estágio biológico de grande importância, devido à alta taxa de crescimento. Por esse motivo, os requisitos nutricionais são maiores e é de vital importância garantir o suprimento correto de energia e nutrientes para evitar deficiências ou excessos que podem causar problemas de saúde. Os hábitos alimentares adquiridos durante a infância estão presentes na adolescência, influenciados, por sua vez, pelo ambiente.

Objetivos: "avaliar hábitos alimentares, atividade física e conhecimento nutricional de adolescentes que frequentam a Escola Nuestra Señora de la Misericordia, Mercedes, província de Buenos Aires, durante o terceiro trimestre do ano de 2019".

Metodologia: O tipo de estudo a ser realizado é descritivo, analítico, transversal e observacional. Os hábitos alimentares da amostra foram avaliados por meio de uma pesquisa na qual foram feitas perguntas sobre a frequência de consumo alimentar, consumo de álcool, atividade física e o conhecimento sobre nutrição que os alunos possuem.

Resultados: foi selecionada uma amostra de 53 adolescentes da Escola Nuestra Señora de la Misericordia. A faixa etária foi principalmente de 16 a 17 anos. A presença de consumo de alimentos processados e ultraprocessados foi observada nas quatro refeições principais (café da manhã, almoço, lanche e jantar.)

Discussão: Os resultados obtidos em nosso trabalho são semelhantes aos obtidos pela tese realizada anteriormente em 2012 e 2018, detalhados no referencial teórico. Nos dois casos, observou-se que os padrões alimentares dos adolescentes não são saudáveis.

Conclusão: É necessário desenvolver políticas que favoreçam a educação alimentar em todos os níveis educacionais para promover hábitos saudáveis em adolescentes.

Palavras-chave: Adolescente. Hábitos alimentares. Alimentos processados e ultraprocessados.
Educação Nutricional

Abstract

Introduction: Adolescence is a biological stage of great importance because of the high growth rate. Because of this the nutritional requirements are greater and more vital lyeful to ensure the correct energy and nutrient supply to avoid deficiencies or excesses that can cause health problems. Eating habits acquired during childhood are present in adolescence influenced in turn by their environment.

Objectives: "to evaluate eating habits, physical activity and knowledge about nutrition of adolescents attending the Colegio Nuestra Señora de la Misericordia, Mercedes, province of Buenos Aires during the third quarter of 2019."

Methodology: The type of study to be carried out is descriptive, cross-sectional and observational. The sample's eating habits were assessed through a survey that answered questions about frequency of food consumption, alcohol consumption, physical activity, and assessed students' knowledge of nutrition.

Results: A sample of 53 teenagers from the College of Mercy was chosen. The age range was mainly 16 to 17 years. The presence of processed and ultra-processed food was observed in the four main meals (breakfast, lunch, afternoon tea and dinner.)

Discussion: The results obtained in our work are similar to those obtained by the thesis carried out before 2012 and 2018 that are detailed in the theoretical framework. In both cases, it was observed that adolescent eating patterns are unhealthy.

Conclusion: Policies that promote food education at all levels of education need to be developed to promote healthy habits in adolescents.

Keywords: Teen. Eating habits. Processed and ultra-processed food. Nutritional education.

Introducción

La adolescencia es una etapa biológica de gran importancia a causa de la alta tasa de crecimiento y los cambios tanto físicos como psicológicos que se suceden. A causa de esto los requerimientos nutricionales son mayores siendo de vital importancia asegurar el correcto aporte energético y de nutrientes para evitar carencias o excesos que pudieran ocasionar problemas en la salud.

En los últimos años se ha observado que la mala ingesta de alimentos en los adolescentes ha generado un impacto sobre el desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles.

Mediante este estudio se busca evaluar hábitos alimentarios, la realización de actividad física y los conocimientos sobre nutrición que poseen los adolescentes a través de una encuesta realizada en el Colegio Nuestra Señora de la Misericordia de la ciudad de Mercedes, provincia de Buenos Aires, Argentina.

Marco teórico

1. Pubertad

El término pubertad proviene del latín “pubere” que significa pubis con vello. Es un proceso biológico en el que se produce el desarrollo de los caracteres sexuales secundarios, la maduración completa de las gónadas y glándulas suprarrenales, así como la adquisición del pico de masa ósea, grasa y muscular lográndose la talla adulta.

Para valorar el desarrollo puberal, se usa la escala de Tanner o de estadios de madurez sexual, las cuales toman en cuenta el desarrollo del vello del pubis, el desarrollo mamario de las niñas y en el niño de sus genitales externo.

Las mujeres por la influencia de los estrógenos van a iniciar más temprana la pubertad haciendo desarrollo de los siguientes caracteres secundarios: ensanchamiento de cadera, crecimiento de las mamas y ganancia de masa grasa que debe llegar hasta un 15 a un 17% total corporal para iniciar la menarca. Esta grasa se distribuye en caderas y pecho.

A diferencia el varón tiene un inicio tardío de la pubertad caracterizada por desarrollo genital, engrosamiento de la voz, aumento de vello púbica y facial y por último ganancia de masa magra que se distribuye en el pecho y los hombros.¹

Tabla 1: Estadios de madurez sexual en hombres

Etapas	Desarrollo genital	Crecimiento del vello púbico
EMS 1	Prepúber, sin cambio en el tamaño o la proporción de los testículos, escroto y pene.	Prepúber, sin vello púbico.
EMS 2	Agrandamiento de escroto y testículos; enrojecimiento y cambio de textura de la piel del escroto; poco o nulo crecimiento del pene.	Crecimiento escaso de vello en la base del pene
EMS 3	Aumento de la longitud del pene, luego del grosor; crecimiento de testículos y escroto.	Oscurecimiento, engrosamiento y rizado, aumento de la cantidad.

EMS 4	Aumento del tamaño del pene, con engrosamiento y desarrollo de glándulas; mayor crecimiento de testículos y escroto; oscurecimiento de la piel escrotal.	Vello semejante al tipo adulto, pero sin abarcar la parte medial de los muslos.
EMS 5	Genitales de tamaño y forma adultos.	Tipo y cantidad adultos, que abarca la parte medial de los muslos.

Estadios de madurez sexual (Brown, J.E., (2014). Nutrición en las diferentes etapas de la vida, Minnesota, McGraw-Hill)

Tabla 2: Estadios de madurez sexual en mujeres

Etapas	Desarrollo de la mama	Crecimiento del vello púbico
EMS 1	Prepúber, solo elevación del pezón.	Sin vello púbico
EMS 2	Aparición de botones mamarios (telarquía.)	Crecimiento escaso de vello púbico a lo largo de los labios
EMS 3	Aumento general de la elevación de mama y areola. aumento de la cantidad.	Pigmentación, engrosamiento y rizado del vello con
EMS 4	Mayor crecimiento con proyección de areola y pezón como montículo secundario.	Vello semejante al tipo adulto, pero sin abarcar la parte medial de los muslos.
EMS 5	Contorno adulto y maduro, con areola en el mismo contorno de la mama, y sólo proyección del pezón	Tipo y cantidad adultos, que abarca la parte medial de los muslos.

Estadios de madurez sexual (Brown, J.E., (2014). Nutrición en las diferentes etapas de la vida, Minnesota, McGraw-Hill)

1.1 Fisiología de la pubertad^{1.1}

La compleja modificación biológica durante la maduración depende de la coordinación e integración de los componentes endócrinos del sistema reproductivo,

donde se encuentran involucrados el hipotálamo, la hipófisis y las gónadas; en cada uno de estos niveles anatómicos se secretan factores hormonales responsables, de los cambios característicos de este período.

En esta etapa evolutiva en el hipotálamo se libera la hormona liberadora de gonadotropinas (GnRH), la hormona liberadora de hormona del crecimiento (GHRH) y la somatostatina. En cuanto a la respuesta hipofisiaria a estas señales químicas, se libera la hormona luteinizante (LH), la hormona folículo estimulante (FSH) y la hormona del crecimiento (GH), las que a su vez inducen la producción de andrógenos, progestágenos, estrógenos e inhibinas, así como factores de crecimiento semejantes a la insulina (IGF) y, desde luego, la producción de gametos a nivel gonadal.²

Aproximadamente a los 8 a 9 años de edad el eje hipotálamo-hipófiso-gonadal permanece latente reflejado con valores plasmáticos indetectables de estas hormonas.

Entre 1 a 3 años antes del desarrollo de la pubertad se detecta la liberación pulsátil de Gn-RH, siendo dichos pulsos infrecuentes e irregulares, altamente controlados por la retroalimentación de las gonadotropinas. La Gn-Rh actúa sobre las células gonadotropas de la adenohipófisis, las cuales liberan: hormona luteinizante (LH) y hormona folículo estimulante (FSH.)

La secreción de gonadotropinas es la responsable del aumento del tamaño y la maduración de las gónadas y de la secreción de hormonas sexuales siendo la aparición de los caracteres sexuales secundarios la culminación visible de esta interacción.³

2. Adolescencia⁴

La adolescencia procede del latín “adolescere” del verbo adolecer y en castellano tiene dos significados: tener cierta imperfección o defecto y también crecimiento y maduración.

Según la OMS es el período de crecimiento y desarrollo humano que se produce después de la niñez y antes de la edad adulta entre los 10 y 19 años.

Esta etapa es entonces el tránsito de la niñez a la vida adulta que se inicia cuando se produce la pubertad. Se acompaña de intensos cambios físicos, psicológicos, emocionales y sociales terminando alrededor de la segunda década de vida, cuando se completa el crecimiento y desarrollo físico y la maduración psicosocial.

En el crecimiento del adolescente suceden los siguientes hechos:

- Longitud y peso de huesos: columna vertebral y los miembros inferiores (fémur y tibia, hasta que las epífisis se sueldan al final de la adolescencia)
- Incremento de la masa corporal total
- Incremento del volumen de sangre
- Aumento de la masa muscular
- Depósito de grasa en los tejidos blandos
- Ensanchamiento de hombros en los varones
- Ensanchamiento de caderas en las mujeres
- Crecimiento y desarrollo del tejido genital

La duración y las características propias de este periodo pueden variar a lo largo del tiempo, entre unas culturas y otras, y dependiendo de los contextos socioeconómicos. Por este motivo para su evaluación no se tiene en cuenta la edad cronológica sino la edad biológica. La edad cronológica corresponde a la edad desde el nacimiento de una persona, en cambio la edad biológica es la edad de maduración corporal, se mide a través de la talla (para la edad) y de los caracteres sexuales secundarios. En ocasiones no coinciden.

2.1 Factores que influyen en el crecimiento del adolescente ⁵

-Potencial genético: este determina la talla y el peso. Principalmente la talla es la que no va a poder alcanzarse en su totalidad si no se cubren los requerimientos nutricionales. El peso es más dependiente de las variaciones que se sufran en el consumo energético.

-Patrones de crecimiento y desarrollo normales

-Ambiente: Este factor se asocia con la nutrición, la disponibilidad y acceso a alimentos, la distribución intrafamiliar de los mismos, entorno familiar y social, aspectos psicológicos, hábitos de vida, consumo de alcohol, tabaquismo, toxicomanías, accidentes, traumatismos, lesiones y déficits o excesos de actividad física, aumentando las probabilidades de un inicio tardío de la pubertad o afectando el óptimo crecimiento y desarrollo del adolescente.

-Actividad física: favorece el crecimiento. No obstante, por ser una etapa de crecimiento acelerado, el exceso de actividad física puede producir un retardo en el

mismo, ya que la energía aportada por los alimentos se desvía para la realización de la actividad y no para los fenómenos de crecimiento.

2.2 Cambios en la composición corporal y desarrollo de órganos y tejidos

Cada persona tiene su propio patrón de desarrollo, cuanto más precoz es la edad de comienzo de la pubertad la ganancia de talla durante la pubertad es mayor.

Este crecimiento puberal no es armónico sino que se crece por “segmentos”, con crecimiento inicial del segmento inferior (extremidades inferiores) y con un orden de crecimiento de distal a proximal, crecen primero los pies. La talla definitiva, se alcanza entre los 16-17 años en las mujeres, puede retrasarse hasta los 21 años en los hombres.

El aumento de peso durante la etapa puberal llega a suponer alrededor del 50% del peso ideal del adulto. Las chicas acumulan más grasa que los chicos, y en éstos predomina el crecimiento óseo y muscular, produciendo al final del crecimiento un cuerpo más magro. En la edad adulta los hombres tienen un porcentaje de grasa entre el 12-16% mientras que las mujeres del 18-22%.

Durante esta época también se produce aumento de los diferentes órganos (corazón, pulmones, hígado, bazo, riñones), se ensancha la pelvis en las mujeres y los hombros en los varones, aumenta la fosfatasa alcalina según el grado de maduración del individuo y se produce un aumento de los glóbulos rojos y la hemoglobina en los varones debido a que la testosterona estimula la secreción de factores eritropoyéticos renales.

2.3 Deporte y Adolescencia ^{5.1}

La actividad física influye positivamente sobre el crecimiento y el desarrollo de músculos y grasa. Mejora la fuerza muscular, aumenta la densidad de masa ósea, ayuda a la prevención de la obesidad, mejora la autoestima y ayuda a la integración social.

El problema se halla en el ejercicio practicado en forma excesiva, que puede tener un impacto negativo sobre los procesos de crecimiento y desarrollo. Pueden producirse carencias energéticas y nutricionales cuando no se cubren los requerimientos aumentados.

Una de las secuelas en las mujeres que realizan actividad física intensa, es la disminución del porcentaje graso, aumentando las probabilidades de afectar su ciclo

sexual e incluso padecer amenorrea debido al hipoestrogenismo; esta situación afecta también a la masa ósea, produciendo osteopenia y riesgo de osteoporosis a futuro.

En el hombre el consumo de suplementos anabólicos para mejorar el rendimiento deportivo puede ocasionar un cierre prematuro de las epífisis con la diáfisis de los huesos largos, puede aumentar los riesgos de infertilidad y de padecer alteraciones cardíacas y hepáticas.

El sedentarismo está ligado a una mayor ingesta de alimentos aumentando el riesgo de padecer sobrepeso u obesidad.

2.4 Cambios cognitivos y emocionales de la adolescencia⁶

En la adolescencia se produce la transición desde el pensamiento concreto hacia las operaciones lógico-formales. El progreso que cada uno realiza en el desarrollo de su capacidad de elaborar pensamientos más complejos se lleva a cabo de formas diferentes. Cada adolescente elabora un punto de vista propio acerca del mundo. ⁶

Esta etapa es un momento clave para el crecimiento emocional en el cual experimentan grandes cambios, como la aceleración de su desarrollo físico, la preocupación por su aspecto, la madurez sexual, la búsqueda de la identidad personal, la elaboración del autoconcepto, la rebeldía respecto al adulto, la importancia del grupo de amigos, los intereses profesionales, etc. los cuales generan una gran ambivalencia emocional.

3. Alimentación y adolescencia

3.1 Conducta alimentaria y hábitos⁷

La conducta y los hábitos alimentarios del joven se adquieren de forma gradual desde la primera infancia, en un proceso en el que el chico aumenta el control e independencia frente a sus padres hasta llegar a la adolescencia.

En este momento, en el que se concluye también, la maduración psicológica, se establecen patrones de conducta individualizados marcados por el aprendizaje previo, aunque muy influidos por el ambiente, sobre todo por el grupo de amigo y los mensajes de la sociedad en general.

La creciente independencia aumenta la participación en la vida social, y por lo general, el ocupado horario de los adolescentes influye en sus hábitos alimentarios.

A menudo comen con rapidez y fuera del hogar, influenciados por la publicidad, la alimentación “chatarra” y sus pares.

Los adolescentes van dejando de hacer comidas en casa conforme crecen, omitiendo algunas de las comidas principales.

Es imprescindible evaluar la interacción entre: necesidades nutricionales, factores ambientales y significado psico-social de los alimentos. Y evaluar hábitos alimentarios, como así también, actividad física o conductas adictivas, que afectan el estado nutricional general del individuo.

Es frecuente que los adolescentes omitan comidas, sobre todo el desayuno, que consuman gran cantidad de colaciones, que muestren preocupación por una alimentación sana y natural, y sin embargo exhiban hábitos absurdos o erráticos, que tengan un ideal de delgadez excesivo, que manifiesten total despreocupación por hábitos saludables, consumiendo alcohol, tabaco u otras drogas.

Actualmente se observa una desaparición progresiva de enfermedades carenciales por déficit alimentario; por el contrario, existe un marcado incremento de enfermedades como consecuencia de la civilización del desarrollo, representadas por trastornos de la conducta alimentaria, la obesidad, las dislipidemias, la hipertensión arterial, la diabetes tipo 2 y las enfermedades cardiovasculares.

Todos estos factores condicionan grandes variaciones individuales en las necesidades nutricionales debiendo particularizarse en cada caso el consejo nutricional.

3.2 Elección de alimentos y medios de comunicación

La preocupación por la imagen corporal es habitual en la adolescencia. Una mala imagen corporal puede conducir a la preocupación por el control de peso y la práctica de diferentes dietas.

Las conductas compulsivas que reducen la ingesta de los alimentos o que fomentan hábitos alimentarios anómalos pueden aparecer con relativa frecuencia. En esta etapa de reafirmación personal es frecuente la aparición de conflictos psicológicos o distorsión de la imagen corporal, que utilizan como símbolo crítico el alimento ocasionando conducta alimentaria de riesgo. Muchos jóvenes consideran que tienen sobrepeso aunque su peso es normal, lo que indica un trastorno de la imagen corporal.

En las mujeres el rápido aumento de peso que acompaña el desarrollo de los caracteres sexuales secundarios hace que muchas de ellas restrinjan indebidamente la cantidad de alimentos que consumen.

3.3 Trastornos de la conducta alimentaria⁸

1) Anorexia nerviosa:

La ingesta de energía se reduce y se incrementa el gasto mediante el ejercicio excesivo y, en ocasiones, por el vómito autoinducido o por el uso de laxantes o diuréticos.

La pérdida de peso es constante o periódica, se produce una disminución del tejido adiposo y magro, pudiendo llegar a un estado de desnutrición.

La persona con anorexia nerviosa se caracteriza por tener fobia a engordar, una actitud ambivalente hacia los alimentos y su ingesta, llegando a padecer amenorrea en el caso de la mujer.

2) Bulimia nerviosa:

Se caracteriza por los episodios de alimentación compulsiva. Por lo general no conduce al estado de desnutrición grave, en general se mantienen cerca del peso normal, con momentos periódicos de voracidad y vómitos. A diferencia de la anorexia, el bulímico suele pedir ayuda o no niega su enfermedad.

3) Obesidad:

Se define como un aumento de la grasa corporal y está fuertemente asociada a sedentarismo y malos hábitos alimentarios.

Es común que no deseen ser vistos en escenarios en los que se requiera algún ejercicio vigoroso y sean sujetos de rechazo social, real o imaginario.

3.4 Consumo de alcohol⁹

En la encuesta nacional de factores de riesgo del año 2019 se analizaron los siguientes indicadores:^{9.1}

- Prevalencia de consumo de alcohol regular de riesgo (CARR): consumo de más de un trago promedio por día en mujeres y 2 tragos promedio por día en hombres en los últimos 30 días.
- Prevalencia de consumo episódico excesivo de alcohol (CEEA): consumo de 5 tragos o más en una misma oportunidad en los últimos 30 días.

El CARR en los últimos 30 días fue de 8,4% manteniéndose estable respecto de la 3º ENFR (encuesta nacional de factores de riesgo.)

El indicador resultó mayor entre varones respecto de mujeres y en los rangos etarios 18 a 24 años y 25 a 34 años respecto de los otros tres grupos de edad (35 a 49, 50 a 64 y por último 65 y más.)

En CEEA en los últimos 30 días fue de 13,3% a nivel nacional. Se evidenció un crecimiento del indicador respecto de la anterior edición de la encuesta, con un aumento relativo del 27,9%. Se manifestó una mayor preferencia en varones que resulto tres veces mayor que en mujeres: 20,7% y 6,% respectivamente.

En cuanto a la edad hay un consumo nueve veces mayor en el consumo de jóvenes (18 a 34 años: 39,1%) respecto de los de 65 años y más.

También se observaron diferencias en el consumo entre las personas que tenían hasta el primario completo (9,9%) y las que tenían secundario completo y más (14,0%) dejando en claro que no depende el consumo de alcohol del nivel educativo que la persona posea.

Por estos motivos es fundamental al momento de la evaluación nutricional tener en cuenta el consumo de alcohol ya que produce: riesgo de enfermedad hepática, alteración del sistema nervioso inmaduro, reemplazo de alimentos y disminución del apetito, riesgo de obesidad y/o desnutrición. También genera alteración del metabolismo de hidratos de carbono, proteínas, lípidos y del agua. Genera alteración en la absorción, utilización y/o metabolismo de: Folato, B1, B6, B12, A, E, C, Zn, Ca, Fe, Mg, Se, Na, K, P. Aumenta el riesgo de osteoporosis. Tiene un efecto sinérgico con las drogas.

3.5 Irregularidades en el patrón de ingesta

Estas irregularidades se deben a la asistencia frecuente a restaurantes de comidas rápidas, y la disponibilidad de alimentos precocinados en el propio domicilio, que han contribuido también a cambios de hábitos alimentarios, con mayor consumo de grasa total, grasa saturada, colesterol, azúcares y sodio, y un menor consumo de fibra, frutas y vegetales, incluso con déficits de micronutrientes, vitaminas y minerales.

En casa, el hábito de estar muchas horas ante la televisión, y la inactividad física y sedentarismo facilitan asimismo el picoteo. En concreto, 1 de cada 45 adolescentes no desayuna o hace un desayuno muy escaso, argumentando falta de tiempo, de

apetito o por falta de costumbre, lo que probablemente conlleva dificultades en el aprendizaje y rendimiento escolar. Este hecho es más patente a partir de los 14 años, llegando a un máximo a los 18 años de edad.

3.6 Consumo frecuente de “snacks”^{9.2}

Se trata de diferentes alimentos sólidos o líquidos tomados entre las comidas, y en general ricos en mezclas de grasas y azúcares. Suelen ser comprados en tiendas, cafeterías, kioscos. Proporcionan una cantidad elevada de energía con poca densidad de nutrientes, y un aporte excesivo de grasas y azúcares simples, o bien de sal, suponiendo incluso entre un 10-30% del total energético de la dieta diaria. Su consumo ocasional no debería tener consecuencias nutricionales siempre que el conjunto de la dieta del adolescente “compense” dicho consumo. Aquí están incluidos también refrescos y bebidas azucaradas. Una excesiva ingesta puede desplazar a alimentos y bebidas de elevado interés nutricional como la leche, por lo que deberían ser sólo una opción de consumo ocasional.

4. Modelo de perfil de nutrientes¹⁰

La mayor prevalencia de enfermedades en la adolescencia tanto por carencia como por exceso de alimentos generó que la Organización Panamericana de la Salud elaborara un modelo de perfil de nutrientes para que los estados que la conforman lo utilicen para formular normas y reglamentos aplicables a los alimentos y bebidas que contienen una cantidad excesiva de azúcares libres, sal, total de grasas, grasas saturadas y ácidos grasos trans.

“El modelo de perfil de nutrientes clasifica un producto alimenticio entre los que contienen una cantidad “excesiva” de uno o más nutrientes críticos si su contenido relativo de dicho nutriente o nutrientes es mayor que el nivel máximo correspondiente recomendado en las metas de ingesta de nutrientes de la población establecidas por la OMS.”

La evidencia científica remarca la necesidad de estimular el consumo de alimentos sin procesar o mínimamente procesados así como de ciertos ingredientes culinarios (miel, aceites vegetales, sal, azúcar y otras sustancias simples extraídas directamente de alimentos o de la naturaleza), a fin de desincentivar el consumo de productos alimenticios procesados y ultraprocesados.

Los alimentos que no se clasificarán usando los criterios del modelo de perfil de nutrientes de la OPS son:

1. Alimentos sin procesar o mínimamente procesados (sin aceites, grasas, azúcares libres, otros edulcorantes o sal añadidos): Verduras, frutas, papas, yuca y otras raíces y tubérculos naturales envasados, troceados, refrigerados o congelados; arroz blanco, integral o parbolizado a granel o envasado; granos enteros de trigo y de otros cereales; granola hecha de granos de cereal, nueces y frutas secas; harina de yuca, de maíz o de trigo; todos los tipos de frijoles; lentejas, guandúes, garbanzos y otras legumbres; frutas secas, jugos de fruta frescos o pasteurizados sin azúcar; nueces, maníes y otras oleaginosas sin sal; champiñones y otras setas frescos y secos; carne de vaca, de cerdo y de aves y pescado frescos, congelados o secos y otros tipos de carnes y pescado; leche pasteurizada o ultrapasteurizada (de larga vida) líquida y en polvo; huevos frescos y desecados, yogur; y té, infusiones, café y agua de grifo, de manantial y mineral.
2. Ingredientes culinarios: Aceites de soya, maíz, girasol u oliva; mantequilla, manteca de cerdo, manteca de coco; azúcar blanco, moreno y de otros tipos; miel; sal fina o gruesa.
3. Platos recién preparados: Sopas, ensaladas, platos de verduras y hortalizas, platos de arroz, platos de pastas, platos de carne, tortillas, pasteles, panes, tortas, masas y postres a base de leche y frutas, todos ellos caseros y recién hechos.

Los alimentos que se clasificarán según el modelo de perfil de nutrientes son los siguientes:

1. Productos procesados: hortalizas tales como zanahorias, pepinos, arvejas, palmitos, cebollas y coliflor conservados en salmuera o encurtidos; extracto o concentrados de tomate (con sal o azúcar); frutas en almíbar y frutas confitadas; tasajo y tocino; sardina y atún enlatados; otras carnes o pescados salados, ahumados o curados; quesos; panes y productos horneados (en general).
2. Productos ultraprocesados: Snacks dulces o salados envasados, galletitas, helados, caramelos y golosinas (en general); colas, refrescos y otras bebidas gaseosas; jugos endulzados y bebidas energéticas; cereales endulzados para el desayuno; bizcochos y mezclas para bizcochos y barras de cereales;

yogures y bebidas lácteas aromatizados y endulzados; sopas, fideos y condimentos enlatados, envasados, deshidratados e “instantáneos”; carnes, pescados, hortalizas, pizza y platos de pasta listos para comer, hamburguesas, salchichas y otros embutidos, trozos de carne de ave y pescado empanados de tipo “nuggets” y otros productos hechos de derivados de animales.

A su vez la OPS clasifica a los alimentos procesados y ultraprocesados en:

- Con una cantidad excesiva de sodio: si la relación entre la cantidad de sodio en cualquier cantidad dada del producto y la energía es igual o mayor a 1:1.
- Con una cantidad excesiva de azúcares libres, si en cualquier cantidad dada del producto la cantidad de energía proveniente de los azúcares libres es igual o mayor a 10% del total de energía.
- Contiene otros edulcorantes: si la lista de ingredientes incluye edulcorantes artificiales o naturales no calóricos o edulcorantes calóricos.
- Con una cantidad excesiva de grasas totales: si en cualquier cantidad dada del producto la cantidad de energía proveniente del total de grasas es igual o mayor a 30% del total de energía.
- Con una cantidad excesiva de grasas saturadas: si en cualquier cantidad dada del producto la cantidad de energía proveniente de grasas saturadas es igual o mayor a 10% del total de energía.
- Con una cantidad excesiva de grasas trans: si en cualquier cantidad dada del producto la cantidad de energía proveniente de grasas trans es igual o mayor a 1% del total de energía.

5. Recomendaciones según Guías Alimentarias para la Población Argentina¹¹

Las “Guías Alimentarias para la Población Argentina” (GAPA) fueron actualizadas y publicadas por el Ministerio de Salud de la Nación en el año 2016. Las mismas plantean una alimentación adecuada como elemento básico para alcanzar la salud y un estado de alto bienestar de la población.

El propósito de la actualización de las GAPA se enmarca en la promoción de la salud y prevención de enfermedades crónicas no transmisibles en aumento, tales como: diabetes, enfermedades cardiovasculares, distintos tipos de cánceres, enfermedad renal, respiratoria como así también la malnutrición.

Esta guía establece 10 mensajes para una alimentación saludable basándose en la “Gráfica de la Alimentación Diaria” que hace referencia al consumo de diferentes grupos de alimentos que se deben distribuir a lo largo del día y ha sido diseñada especialmente para nuestro país:

Figura nº 1: Grafica de alimentación saludable



Gráfica de alimentación saludable, disponible en URL: <https://www.argentina.gob.ar/alimentacion-saludable/grafico> Consultado en junio 2019

Los grupos de alimentos de la gráfica aportan nutrientes esenciales para el correcto funcionamiento de nuestro organismo:

Grupo 1: verduras y frutas

Incluye a todas las frutas y verduras comestibles excepto papa, batata, choclo y mandioca.

Es saludable consumir al menos 5 porciones por día. Una porción equivale a:

- ½ plato playo de verduras o
- 1 fruta mediana o
- 1 taza

Grupo 2: legumbres, cereales, papa, pan y pastas

Incluye legumbres (porotos, garbanzos, lentejas, soja, habas, etc.), cereales (arroz, avena, quinoa, cebada, etc.) y sus derivados integrales. La papa, batata, el cholo o la mandioca (vegetales feculentos) se incluyen en este grupo.

Es saludable consumir 4 porciones por día. Una porción equivale a:

- 60g de pan (1 mignon) o
 - 125g de legumbres o
 - ½ taza de cereales o
 - ½ taza de pastas o
 - 1 papa mediana o
 - ½ choclo o
 - ½ mandioca chica
- } En crudo

Grupo 3: leche, yogur y queso

Se intenta promover preferentemente la elección de versiones con menor aporte de grasa.

Es saludable promover el consumo de 3 porciones al día. Una porción equivale a:

- 1 taza de leche líquida o
- 1 vaso de yogur o
- 1 rodaja de queso cremoso del tamaño de un mazo de cartas o
- 1 cucharada tipo postre de queso crema

Grupo 4: carnes y huevos

Incluye todas las carnes comestibles rojas o blancas. Se busca resaltar la importancia de incorporar pescado y huevo en la alimentación y que las carnes sean magras.

Es saludable consumir 1 porción por día. Una porción equivale a:

- El tamaño de la palma de la mano de cualquier tipo de carne (pollo, vaca, pescado, cerdo, otras) o
- 1 huevo

Grupo 5: aceites, frutas secas y semillas

Elegir preferentemente el consumo de aceite en crudo. Semillas y frutas secas sin sal. Evitar frituras y si se elige este tipo de cocción que no sea más de una vez a la semana.

Es saludable consumir 2 porciones por días. Una porción equivale a:

- 1 cucharada sopera de aceite o
- 1 puñado (puño cerrado) de frutas secas o
- 1 cucharada sopera de semillas

Grupo 6: alimentos de consumo opcional

Los alimentos de este grupo no deberían formar parte de la alimentación diaria, ya que su consumo en exceso daña nuestra salud debido a sus excesivas cantidades de grasas, azúcares y/o sal, además de conservantes, aditivos, colorantes. Estos alimentos son: galletitas dulces, saladas, amasados de pastelerías, golosinas, bebidas azucaradas como gaseosas, aguas saborizadas, jugos industrializados y jugos en polvo (para diluir), productos de copetín, embutidos y chacinados, carnes procesadas (preformados de carne o pollo, hamburguesas, bastones de pescados, otros), helados, manteca, margarina, dulce de leche, mermeladas (industrializadas), aderezos tales como mayonesa, ketchup, mostaza, salsa golf, salsa de soja, otros.

Recomendaciones saludables de las Guías Alimentarias para la Población Argentina para la distribución de los distintos alimentos por comida, consumo de agua y actividad física:

1. Desayuno

- 1 porción de leche, yogur o queso (preferentemente descremados)
- 1 fruta fresca (preferentemente de estación, enteras y con cáscaras)
- 1 porción de pan o cereales preferentemente integrales

2. Almuerzo

- 1 porción de verduras
- 1 porción de aceite
- 1 porción de carne o huevo
- 1 fruta fresca (preferentemente de estación, enteras y con cáscaras)

3. Merienda

- 1 porción de leche, yogur o queso (preferentemente descremados)
- 1 porción de pan o cereales preferentemente integrales
- 1 porción de frutas secas (nueces, almendras, castañas de cajú, maní, otros sin sal) o semillas (lino, chía, girasol, calabaza, otras; todas sin sal).

4. Cena

- 1 porción de verduras
- 1 porción de cereales, legumbres, pastas, papa, batata, choclo o mandioca
- 1 porción de aceite
- 1 fruta fresca (preferentemente de estación, enteras y con cáscaras)

5. Colaciones

- 1 fruta fresca, asada o en compota (pera, manzana, etc.)
- 1 taza de ensalada de frutas frescas o 1 taza de Áspic (gelatina + frutas).
- 1 taza de postre descremado de leche o 1 vaso de yogur descremado.
- 1 vaso de yogur descremado + cereales (avena, copos de maíz sin azúcar).
- 1 rodaja de queso descremado o 1 feta de queso en barra.
- ½ taza de frutas + yogur descremado.
- 1 taza de sopa de verduras casera.
- 1 puñado cerrado de frutas secas.
- 1 vaso de yogur + 1 cucharada sopera de semillas de chía, lino, sésamo, girasol u otras (sin agregado de sal).
- 1 vaso de licuado de frutas, endulzado naturalmente con 3 frutas disecadas (dátiles previamente hidratados con agua caliente, sin carozo y sin el agua de remojo para licuar juntamente con la fruta).
- 1 taza de helado de frutas (elegir la fruta de estación preferida, pelar y cortar en cubos, congelar por 3 horas, luego procesar con un poco de agua hasta que tome una consistencia cremosa, consumir en el momento o conservar en el congelador).
- ½ fruta, fileteada con queso untable o miel sobre una rodaja de pan.

6. Recomendación de actividad física

Los niños y adolescentes necesitan al menos 60 minutos diarios de actividad física moderada o vigorosa todos los días de la semana porque ofrecen beneficios físicos y sociales.

7. Recomendación de consumo de agua

A lo largo del día por lo menos 8 vasos de agua segura, distribuidos en diferentes momentos, acompañando las comidas y en especial antes, durante y después de realizar actividad física.

6. Necesidades nutricionales¹²

En el adolescente las necesidades nutricionales están aumentadas en relación a la infancia tardía o a la adultez. Existen diferencias entre sexos, según: velocidad de crecimiento, cambios en la composición corporal, actividad física, edad y etapa de maduración física (edad biológica).

Las deficiencias nutricionales producen: inicio tardío de la pubertad, menor crecimiento total, menor estatura, menor maduración sexual todas estas a causa de una ingesta alimentaria insuficiente, dietas limitantes inadecuadas, entrenamiento excesivo por competencias, trastornos de la alimentación, enfermedades, adicciones, etc.

Ingestas recomendadas^{13,14}

Tabla 3: Ingestas recomendadas de energía y proteínas para niños y adolescentes

Varones			
Rango de edad (años)	Peso (Kg)	Energía	
		Kcal/Kg	Kcal/día
11-14	45	55	2500
15-18	66	45	3000

Guía Alimentaria para la Población Argentina. Disponible en:

http://www.msal.gob.ar/images/stories/bes/graficos/0000001007cnt-2017-06_guia-alimentaria-poblacion-argentina.pdf. Consultado en Marzo, 2019

Mujeres			
Rango de edad (años)	Peso (Kg)	Energía	
		Kcal/Kg	Kcal/día
11-14	46	47	2200
15-18	55	40	2200

Guía Alimentaria para la Población Argentina. Disponible en: http://www.msal.gob.ar/images/stories/bes/graficos/0000001007cnt-2017-06_guia-alimentaria-poblacion-argentina.pdf. Consultado en Marzo, 2019

Tabla 4: Ingesta recomendada de proteínas

Según N.A.S. 2001 (Academia Nacional de Ciencias)	
Rango de edad (años)	Proteínas
9 – 13	0,95 g/Kg/día
14-8	0,85 g/Kg/día

Estadíos de madurez sexual (Brown, J.E., (2014). Nutrición en las diferentes etapas de la vida, Minnesota, McGraw-Hill)

Según FAO*
0,85 g/Kg/día

Estadíos de madurez sexual (Brown, J.E., (2014). Nutrición en las diferentes etapas de la vida, Minnesota, McGraw-Hill)

Tabla 5: ingesta diaria de referencia de macronutrientes

Nutriente	Varón 14-18 años	Mujer 14-18 años
Hidrato de carbono	130 g/día	10 g/día
Proteínas	52 g/día	46 g/día
Lípidos	25-5 g/día	25-35 g/día
Fibras	38 g/día	26 g/día

Girolami, D H. de. Fundamentos de Valoración Nutricional y Composición Corporal. 1° edición. Buenos Aires: el Ateneo, 2003. "p" 623, 624, 625, 626, 627,629. Consultado en abril, 2019.

Tabla 6: ingesta diaria de referencia de vitaminas

Vitamina	Varón		Mujer	
	9-13 años	14-18 años	9-13 años	14-18 años
Vitamina A	600 µg	900 µg	600 µg	700 µg
Vitamina C	45 mg	75 mg	45 mg	65 mg
Vitamina D	5 µg	5 µg	5 µg	5 µg
Vitamina E	11 mg	15 mg	11 mg	15 mg
Vitamina K	60 µg	75 µg	60 µg	75 µg
Tiamina	0,9 mg	1,2 mg	0,9 mg	1,0 mg
Riboflavina	0,9 mg	12 mg	0,9 mg	1,0 mg
Niacina	12 mg	16 mg	12 mg	14 mg
Vitamina B6	1,0 mg	1,3 mg	1,0 mg	1,2 mg
Vitamina B9	300 µg	400 µg	300 µg	400 µg
Vitamina B12	1,8 µg	2,4 µg	1,8 µg	2,4 µg
Biotina	20 µg	25 µg	20 µg	25 µg
Colina	375 mg	550 mg	375 mg	400 mg

Girolami, D H. de. Fundamentos de Valoración Nutricional y Composición Corporal. 1° edición. Buenos Aires: el Ateneo, 2003. "p" 623, 624, 625, 626, 627,629. Consultado en abril, 2019.

Tabla 7: ingesta diaria de referencia de micronutrientes

Minerales	Varón	Varón	Mujer	Mujer
	9-13 años	14-18 años	9-13 años	14-18 años
Calcio	1300 mg	1300 mg	1300 mg	1300 mg
Cromo	25µg	35 µg	21 µg	24 µg
Cobre	700 µg	890 µg	700 µg	890 µg
Fluoruro	2 mg	3 mg	2 mg	3 mg
Yodo	120 µg	150 µg	120 µg	150 µg
Hierro	8 mg	11 mg	8 mg	15 mg
Magnesio	240 mg	410 mg	240 mg	360 mg
Manganeso	1,9 mg	2,2 mg	1,6 mg	1,6 mg
Fósforo	1250 mg	1250 mg	1250 mg	1250 mg
Selenio	40 µg	55 µg	40 µg	55 µg
Zinc	8 mg	11 mg	8 mg	9 mg
Potasio	4500 g	4700 g	4500 g	4700 g
Sodio	1500 g	1500 g	1500 g	1500 g
Cloruro	2300 g	2300 g	2300 g	2300 g

Girolami, D H. de. Fundamentos de Valoración Nutricional y Composición Corporal. 1° edición. Buenos Aires: el Ateneo, 2003. "p" 623, 624, 625, 626, 627,629. Consultado en abril, 2019.

Distribución de las comidas

Se indicarán 4 comidas principales (desayuno, almuerzo, merienda y cena) y 2 colaciones. Esta distribución puede variar de acuerdo a las necesidades de cada individuo.

Energía ^{14.1}

Las necesidades energéticas durante ese período aumentan por el rápido crecimiento, la mayor proporción de masa magra ya que ésta es metabólicamente más activa, la menor proporción de masa grasa corporal, el incremento en la actividad física, etc.

El déficit de energía produce: retraso del crecimiento lineal y menor maduración sexual.

Cálculo del V.E.T.: las recomendaciones de la FAO/OMS están basadas en datos relevados de países de América Latina que guardan semejanzas a la población argentina.

Tabla 8: valor energético total

V.E.T (Kcal)	Macronutriente	%
	Hidratos de carbono	55
	Proteínas	15
	Grasas	30

Girolami, D H. de. Fundamentos de Valoración Nutricional y Composición Corporal. 1° edición. Buenos Aires: el Ateneo, 2003. "p" 623, 624, 625, 626, 627,629. Consultado en abril, 2019.

Hidratos de carbono

Las recomendaciones son similares a la de los adultos debiéndose cubrir entre un 50-55% del VCT siendo este el aporte de macronutrientes mayoritario.

Los hidratos de carbono refinados deben limitarse a un máximo de 10 % del VCT.

Fibra dietética

La American Association of Cereal Chemist (2001) define a la fibra dietética como la parte comestible de las plantas o hidratos de carbono análogos que son resistentes a la digestión y absorción en el intestino delgado, con fermentación completa o parcial en el intestino grueso. La fibra dietética incluye polisacáridos, oligosacáridos, lignina y sustancias asociadas de la planta.

Se dividen entonces en:

- Fibra insoluble: constituida por celulosa, lignina y algunas hemicelulosas
- Fibra soluble: incluye algunas hemicelulosas, pectinas, gomas, mucílagos, polisacáridos de algas, oligosacáridos y polisacáridos modificados.

Los beneficios de un consumo adecuado de fibras son:

- Aumento del volumen de las heces: previene constipación, cáncer de colon y la diverticulosis.
- Disminución de los niveles sanguíneos de colesterol: contribuye a la prevención de enfermedades cardiovasculares. El mayor efecto lo presenta la fibra soluble, en especial salvado de avena, porotos y zanahoria cruda.

- Mejora la tolerancia a la glucosa en los diabéticos, reduciendo la respuesta insulínica.
- Disminución de la densidad energética de la dieta.

Proteínas

Las necesidades de proteínas aumentan con: la síntesis celular, aumento de la masa magra, aumento de células cartilaginosas en las epífisis de los huesos largos, síntesis de hematíes y hemoglobina y síntesis de hormonas.

Habrán de considerarse el sexo, la edad, el estado de nutrición y la calidad de las proteínas. Los períodos máximos de proteínas se corresponden al momento de velocidad máxima de la talla que se da para las mujeres entre los 11 a 14 años y en los hombres entre los 15 a 18 años.

A esta edad es importante aportar la cantidad apropiada de proteínas y, a su vez, la cantidad de kilocalorías no proteicas que permitan la utilización de las mismas con función plástica (formación y mantenimiento de tejidos), para que no sean utilizadas como fuente de energía ni para gluconeogénesis.

El déficit de proteínas produce: baja talla, menor masa magra, retraso de la maduración sexual, alteración del metabolismo de Ca, Fe y Zn.

El exceso en la ingesta de proteínas produce pérdida de calcio por orina, mientras que su déficit producirá carencia de hierro, fósforo, calcio y zinc.

Grasas

Los Lípidos conforman el 30% del VCT, de los cuales un tercio (10 % del VCT) corresponde a ácidos grasos monoinsaturados, el otro tercio a poliinsaturados y el último a saturados. Con respecto al colesterol se recomienda que la ingesta no supere los 300 mg / día.

Minerales

1) Calcio

La cantidad necesaria de calcio en la adolescencia se basa en las necesidades del crecimiento esquelético (en especial huesos largos y vértebras), el 45% del cual ocurre en este período. Se produce la mineralización ósea, gracias al cierre del disco epifisario, donde concluye el crecimiento longitudinal de los huesos y se determina la talla del individuo.

La actividad osteoblástica está estimulada por las hormonas anabólicas: estrógenos, hormona de crecimiento y testosterona.

Por estas causas es esencial el aporte adecuado de calcio para la reducción del riesgo de fracturas y osteoporosis a lo largo de la vida.

Las mujeres tienen su momento de mayor absorción cerca de la menarca y los hombres alcanzan su cifra máxima de absorción durante la adolescencia temprana.

Las adolescentes mujeres poseen mayor capacidad de absorción de calcio en el momento más cercano a la menarca con índices que disminuyen luego.

Dificultan el aprovechamiento de calcio: el exceso de fósforo, el bajo aporte de vitamina D y de alimentos fuente de calcio. La actividad física intensa y las altas ingestas de proteínas, aumentan las pérdidas de calcio en la orina

2) Hierro

El rápido índice de crecimiento lineal, el aumento del volumen sanguíneo y el comienzo de la menarca durante la adolescencia elevan las necesidades de hierro. Específicamente durante el brote de crecimiento en varones por la construcción de la masa muscular que se acompaña de la mayor expansión del volumen sanguíneo. Y en las mujeres luego de la menarca por las pérdidas de hierro mensualmente.

El déficit de hierro vuelve al individuo más susceptible a las infecciones, ocurre retraso del crecimiento, hay reducción de la resistencia física y cambios en el modo y habilidad de concentración intelectual.

3) Zinc

El zinc interviene en numerosos procesos enzimáticos, síntesis de ácidos nucleicos y proteínas. Desempeña una importante función en la síntesis de ARN y proteínas, Como cofactor enzimático Es esencial para el crecimiento de ambos sexos y maduración sexual en los varones. También participa en la inmunidad y desarrollo de linfocitos T.

El déficit de zinc produce alteración del sistema inmunitario, retraso puberal, retraso del crecimiento (peso y talla), en varones hipogonadismo, infertilidad y menor masa magra, menor apetito, y dificultad en la cicatrización de heridas entre otras consecuencias; existe riesgo de que se produzca este déficit en dietas vegetarianas.

Vitaminas

- Los requerimientos de tiamina, riboflavina y niacina están aumentados para satisfacer las elevadas necesidades de energía.
- El aporte adecuado de vitamina B6 es importante en esta etapa ya que interviene en el metabolismo proteico. Es importante el aporte de folato, que participa en la síntesis de ácidos nucleicos, en el proceso de eritropoyesis y en el metabolismo de proteínas.
- La vitamina A interviene en la diferenciación celular.
- La vitamina D es especialmente necesaria para el crecimiento esquelético.
- La vitamina C es antioxidante, interviene en la síntesis de colágeno y tejido conectivo, y aumenta la biodisponibilidad del hierro por su efecto reductor.
- La vitamina E es antioxidante.
- La vitamina K interviene en la síntesis de osteocalcina, que participa en el 1º paso para la mineralización de la matriz de colágeno del hueso.

Agua

Las necesidades de agua y electrolitos se mantienen constantes de acuerdo con la superficie corporal, con las variaciones lógicas para mantener mecanismos de homeostasis. Se indica 1ml/Kcal. Incluye agua, caldos o jugos realizados con verduras o vegetales frescos, infusiones como te, mate, café (este último en cantidades moderadas debido a la posible calciuria), malta, etc.

7. Evaluación nutricional del adolescente ¹³

La valoración durante la adolescencia permitirá conocer el estado nutricional de adolescente y predecir como afrontara las exigencias de la alta tasa de crecimiento.

Se utilizarán los siguientes métodos:

- Estudio de la alimentación y el cálculo de la ingesta
- La anamnesis y la historia clínica nutricional
- El examen físico y la toma y el análisis de los datos antropométricos
- La evaluación bioquímica y de la inmunidad

El cálculo de la ingesta se hace a través de la encuesta alimentaria; los resultados suelen ser orientadores del estado de adecuación nutricional de un individuo.

El método encuestal que con más frecuencia se utiliza en pediatría es el recordatorio de 24 horas, avalado por UNICEF-OMS.

La antropometría es un método rápido, no invasivo, sencillo y económico para evaluar el estado nutricional. Son necesarias unas pocas medidas antropométricas para evaluar la adolescencia:

- Peso corporal:
- Estatura:
- Pliegues cutáneos
- Perímetro braquial

- 1) Peso: mide la masa corporal total. Indica la situación actual y no permite saber si es un resultado de los hábitos actuales o pasados.
- 2) Estatura: mide el crecimiento lineal, fundamentalmente del tejido óseo. Cuando esta medida se ve afectada indica un déficit nutricional prolongado, severo y temprano.
- 3) Pliegues cutáneos: representan la medida de la reserva energética (tejido graso.) En casos de desnutrición este pliegue es de 2mm (conteniendo solo el espesor de la piel) en cambio en los casos de obesidad supera los 12mm.
- 4) Perímetro braquial: s una medida antropométrica que, en combinación con la determinación de pliegues cutáneos como el pliegue tricpital, son indicadores de masa magra o muscular que permiten estimar la composición corporal del individuo

Índices y relaciones antropométricas

Una vez obtenidas estas medidas se las relaciona entre sí a través de:

- 1) Peso/talla= medida útil porque permite discriminar entre un déficit actual de uno pasado. El bajo peso para la talla es indicador de un déficit actual en cambio una medida normal de peso para la estatura en presencia de baja talla para la edad es indicador de un déficit crónico.
- 2) Peso relativo= expresa el peso como un porcentaje del peso ideal correspondiente a la talla según el sexo. Se define sobrepeso cuando el peso relativo es de 110 a 120 y obesidad cuando supera el 120%.
- 3) IMC= se obtiene de la razón entre el peso y la talla elevada al cuadrado. Este índice tiene varias propiedades estadísticas aplicables a la población adolescente, porque se correlaciona con los trastornos metabólicos secundarios a la obesidad con la hipertensión arterial, y permite evaluar el efecto de arrastre de la obesidad desde la infancia y la adolescencia hasta la edad adulta.

A su vez es una medida que no expresa la composición corporal total, por lo tanto puede haber margen de error ya que por ejemplo no se tiene en cuenta un adolescente con un gran desarrollo de masa magra.

8. Antecedentes de estudios anteriores

En una tesina realizada en el 2012 se obtuvo como resultado que las diferencias en la ingesta de alimentos se produce entre los alumnos que realizan actividad física y los que no. La mayoría de los alumnos consume frecuentemente alcohol, snacks con alto contenido de sodio y la concurrencia casi diaria a locales de comidas rápidas.¹³

En otro estudio realizado en el año 2018 sobre el consumo de ácidos grasos en la población adolescente indica que el consumo de ácidos grasos saturados y trans tienen mayor frecuencia diaria y semanal que el de ácidos grasos mono y poliinsaturados. La mayoría posee una ingesta mayor a la recomendada por el alto consumo diario y semanal de alimentos como productos de panadería, pastelería, galletitas dulces.¹⁴

9. Mercedes (provincia de Buenos Aires)¹⁵

Mercedes es una ciudad ubicada a 100 km al oeste de Capital federal.

Según los datos recabados en el Censo Nacional de Población, Hogares y Viviendas realizado en el año 2010 la población es de 63.284 habitantes, de los cuales 10.108 son adolescentes (5.098 son varones y 5.010 mujeres.)

Tabla 9: Censo 2010 en Mercedes

Edad	Población total	Sexo	
		Varones	mujeres
10 años	1.014	511	503
11 años	988	492	496
12 años	1.016	497	519
13 años	982	500	482
14 años	965	501	464
15 años	954	492	462
16 años	1.049	516	533
17 años	1.066	518	488
18 años	1.057	539	518
19 años	1.077	532	545
Total	10.108	5.098	5.010

Cuadro P2-D. Provincia de Buenos Aires, partido Mercedes. Población total por sexo e índice de masculinidad, según edad en años simples y grupos quinquenales de edad. Año 2010

Gráfico 1

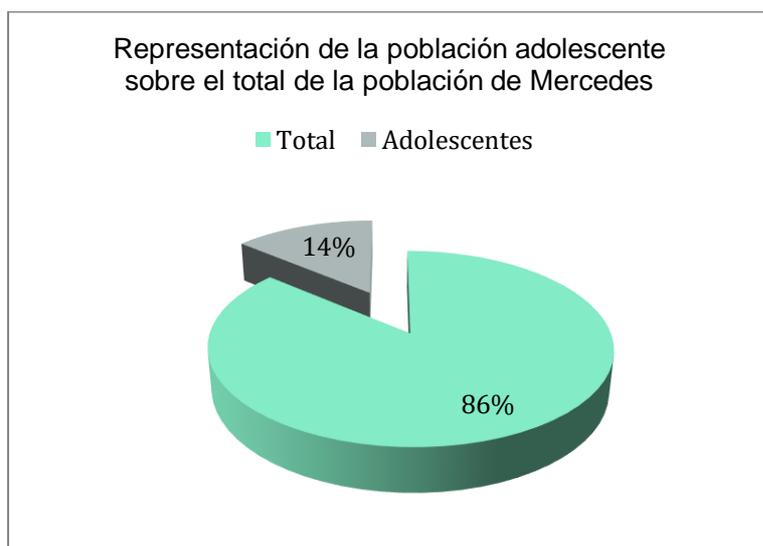
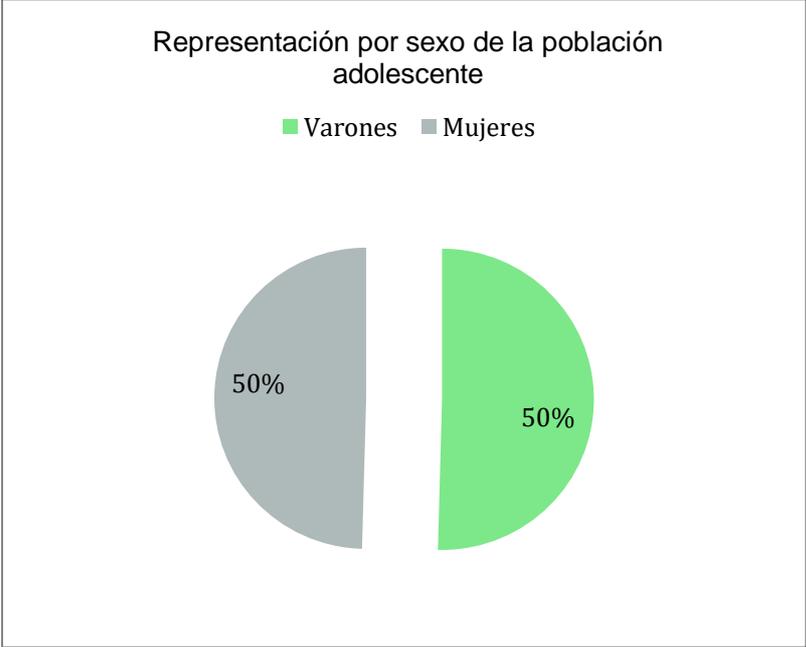


Gráfico 2



10. Justificación y uso de datos

En este trabajo se investigará sobre el consumo de alimentos, hábitos y la realización de actividad física en adolescentes.

Se eligió ese grupo etario porque las carencias nutricionales que se presenten al momento de pubertad, un período caracterizado por una alta tasa de crecimiento, generan un deterioro del estado de salud actual y posibles enfermedades secundarias en la vida adulta como desarrollar enfermedades cardiovasculares, metabólicas, obesidad, hipertensión, etc.

Debido a la expansión actual de estas patologías resulta importante conocer el estado actual de la población adolescente.

Dichos resultados podrían ser útiles para la formación de estrategias saludables destinadas a los estudiantes, promoviendo una alimentación acorde a sus necesidades. El ámbito escolar es un gran espacio donde los alumnos pueden aprender y por ende modificar los factores predisponentes a través de estrategias educativas que promuevan hábitos y elecciones saludables.

Por este motivo mediante este trabajo se busca conocer el estado actual de la población adolescente como punto de partida para la realización de intervenciones de educación nutricional para disminuir la incidencia de enfermedades evitables.

11. Objetivos

11.1 Objetivo General

- Evaluar hábitos alimentarios, actividad física y conocimientos sobre nutrición de adolescentes que concurren al Colegio Nuestra Señora de la Misericordia, Mercedes, provincia de Buenos Aires durante el tercer trimestre del año 2019.

11.2 Objetivos específicos

- Evaluar el consumo de alimentos según las G.A.P.A
- Describir las formas de preparación
- Registrar el consumo de alcohol.
- Evaluar la realización de actividad física y su frecuencia.
- Indagar conocimientos sobre alimentación

12. Diseño metodológico

Tipo de estudio y diseño general

El tipo de estudio a realizar es descriptivo, de corte transversal y observacional.

13. Población

Alumnos de ambos sexos que concurren al Colegio Nuestra Señora de la Misericordia, Mercedes, provincia de Buenos Aires.

Muestra

53 alumnos de ambos sexos de entre 12 y 18 años de edad que concurren al Colegio Nuestra Señora de la Misericordia, Mercedes, provincia de Buenos Aires en el año 2019.

Técnica de muestreo

Muestreo no probabilístico por conveniencia.

13.1 Criterios de inclusión

- La muestra que haya presentado el consentimiento informado firmado por sus padres o tutores.

13.2 Criterios de exclusión

- Alumnos que no presentaron el consentimiento informado.

13.3 Definición operacional de las variables

- Variable nº1: sexo

Definición: Conjunto de características biológicas, físicas, fisiológicas y anatómicas que definen a los seres humanos como hombre y mujer

Valores:

Masculino

Femenino

- Variable nº2: edad

Definición: Años que transcurrieron desde la fecha de nacimiento.

Valores:

12-18 años

- Variable nº3: número de comidas diarias:

Definición: Cantidad de comidas que realiza la persona en el día (desayuno, almuerzo, merienda, cena y colaciones)

Valores:

Todas (6 comidas)

Algunas (5 o 4 comidas)

Poca (3 comidas)

Casi ninguna (1 o 2 comidas)

- Variable nº3.1: selección de alimentos

Definición: elección en la comida de los grupo de alimentos: lácteos, cereales, carnes, hortalizas, frutas, aceites, etc.

Valores:

Monótona (por comida solo hay presentes uno o dos grupos de alimentos)

Diversa (adecuado a lo propuesto por las Guías Alimentarias para la Población Argentina)

- Variable nº3.2: adecuación del consumo de alimentos

Definición: valores adecuados por día, según GAPA, para una alimentación saludable.

Valores:

Adecuado:

Hortalizas y frutas: 5 porciones por día

Cereales, legumbres, pan, papa, pastas: 4 porciones por día

Lácteos: 3 porciones por día

Aceite: 2 porciones por día

Carnes: 1 porción por día

Inadecuado:

Hortalizas y frutas: menos o más de 5 porciones por día

Cereales, legumbres, pan, papa, pastas: menos o más de 4 porciones por día

Lácteos: menos o más de 3 porciones por día

Aceite: menos o más de 2 porciones por día

Carnes: menos o más de 1 porción por día

- Variable nº4: tipos de preparación de alimentos

Definición: Procedimiento que modifica las propiedades organolépticas de los alimentos a través de un método de cocción que facilita su digestión.

Valores:

Al vapor

Asado

Hervido

Microondas

Frito

Al horno

A la plancha

Crudo

- Variable nº5: desayuno saludable

Definición: se considera desayuno saludable cuando se reconocen tres grupos de alimentos: lácteos, cereales y fruta fresca

Valores:

Adecuado

Inadecuado

- Variable nº6: ingesta diaria de agua

Definición: Cantidad de agua potable pura consumida por día

Valores:

Adecuado (2 litros/día)

Inadecuado (menos de 2 litros/día)

- Variable nº7: ingesta de bebidas industrializadas

Definición: bebidas ingeridas por día que no sea agua.

Valores:

Adecuada (no consume)

Inadecuada (consume)

- Variable nº 8: ingesta de proteínas de alto valor biológico

Definición: alimentos con contenido de proteínas de alto valor biológico como carne, pescado, huevo, leche ingeridos a través de la alimentación.

Valores:

Adecuado (consume carnes, lácteos y huevos todos los días)

Inadecuado (no consume alguno de los grupos mencionados)

- Variable nº 9: consumo de alimentos procesados y ultraprocesados

Definición: alimentos que contienen una cantidad excesiva de azúcares libres, sal, total de grasas, grasas saturadas y ácidos grasos trans.

Valores:

Muy adecuado (no consume alimentos procesados ni ultraprocesados por semana)

Adecuado (consume hasta dos alimentos procesados y ultraprocesados por día)

Relativamente adecuado (consume hasta tres alimentos procesados y ultraprocesados por día)

Inadecuado (su dieta diaria se basa en alimentos procesados y ultraprocesados.)

- Variable nº10: consumo de alcohol

Definición: Consumo de más de un trago promedio por día en mujeres y más de dos tragos promedio por día en hombres.

Valores:

Adecuado (no consume)

Inadecuado (consume)

- Variable nº11: frecuencia, tipo y duración de actividad física

Definición Amplia variedad de actividades y movimientos que incluyen actividades cotidianas y además ejercicios planificados. Puede ser aeróbica o anaeróbica, y cuanto tiempo.

Valores

Adecuado (60' por día de intensidad moderada)

Inadecuado (menos de 60' por día)

(Fuente: Guías Alimentarias para la Población Argentina)

- Variable nº 12 : nivel de conocimientos sobre nutrición

Definición: Conocimiento referidos a la nutrición adquiridos a través del colegio, redes sociales, la familia, etc. Se presentarán distintos de alimentos y el alumno deberá reconocer el principal nutriente del mismo. Identificará alimentos fuente de proteínas como por ejemplo: carnes, lácteos, huevos. Alimentos fuente de calcio: lácteos, quesos, etc.

Valores:

Muy alto (todas las respuestas contestadas correctamente)

Alto (7, 8, 9 preguntas correctas)

Medio (5,6 preguntas correctas)

Bajo (4 o menos preguntas contestadas correctamente)

Análisis estadístico

Para el análisis estadístico se utilizó la planilla de cálculo de Microsoft Excel. Los datos fueron volcados en matriz tripartita de datos. Se estimaron la frecuencia absoluta y el valor porcentual de las variables utilizadas y se confeccionaron tablas y gráficos con dichos valores.

Procedimientos para la recolección de información, instrumentos a utilizar y métodos para el control de calidad de los datos.

Se realizó un cuestionario con opciones múltiples, a completar en relación al consumo diario de alimentos, consumo de alcohol, realización de actividad física y conocimientos sobre nutrición.

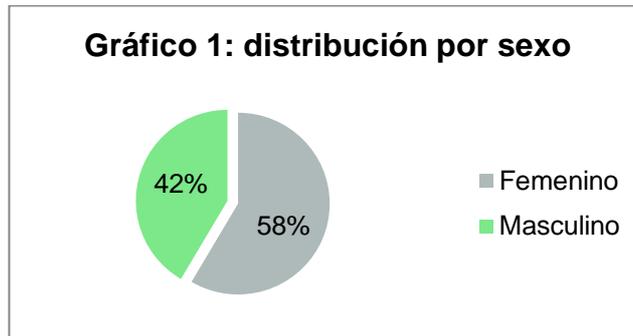
Este cuestionario fue respondido por los alumnos en horario de clase con previa firma del consentimiento informado por madre, padre o tutor.

Procedimientos para garantizar aspectos éticos en las investigaciones con sujetos humanos.

A los alumnos del Colegio Nuestra Señora de la Misericordia que son parte de la muestra seleccionada para contestar el cuestionario se les solicita la firma del consentimiento informado por parte de madre, padre o tutor para poder llevar a cabo el estudio. En el mismo se informa los datos de la responsable de la investigación junto al objetivo de la misma. También se hace referencia a que la participación en el estudio es voluntaria y anónima siendo la información recabada utilizada solo y únicamente para la realización de este trabajo.

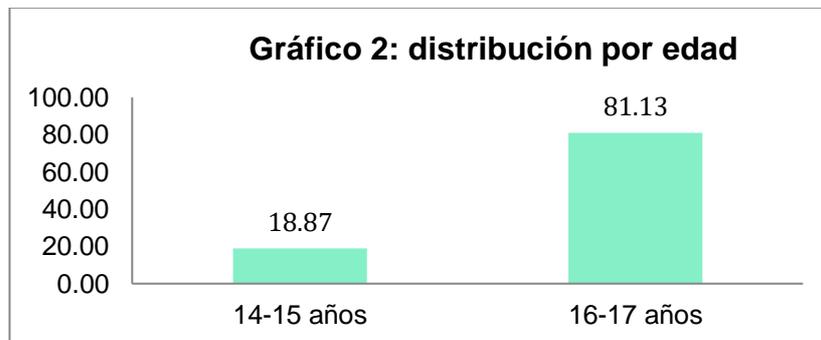
17. Resultados

Gráfico 1: distribución por sexo



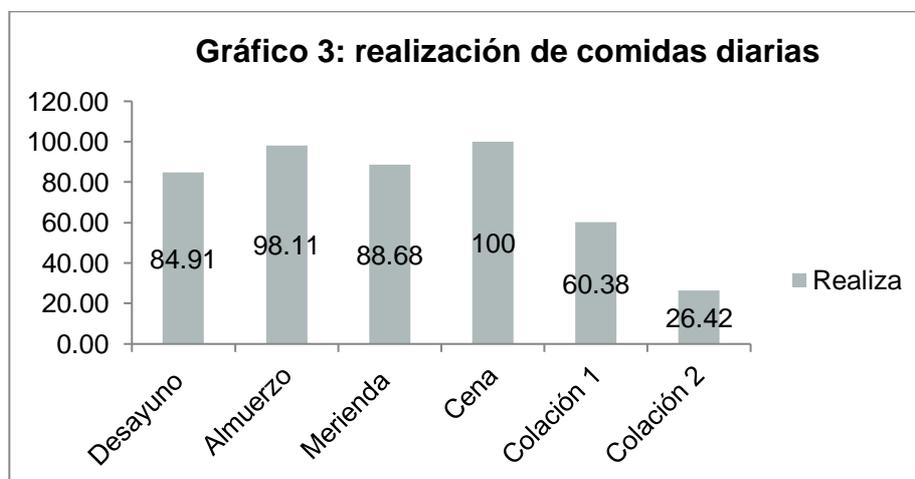
En el gráfico 1 se observa que la muestra estuvo compuesta por un 58% de mujeres y un 42% de varones.

Gráfico 2: distribución por edad



Los alumnos de la muestra presentaron un rango etéreo de 14-15 años siendo del 18,87% y de 16-17 años correspondiendo al 81,3% de la muestra.

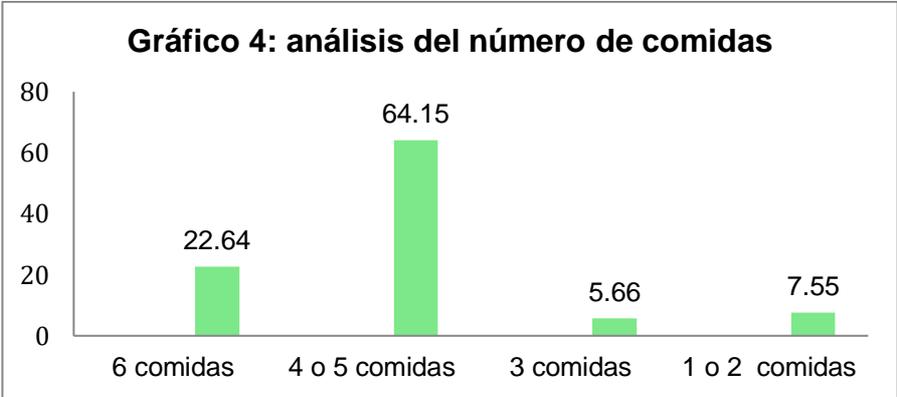
Gráfico 3: realización de comidas diarias



En el gráfico 3 se evidencia que las comidas que se realizan son el desayuno con un 84,91%, el almuerzo con un 98,11%, la merienda con un 88,68%, la cena la realizan

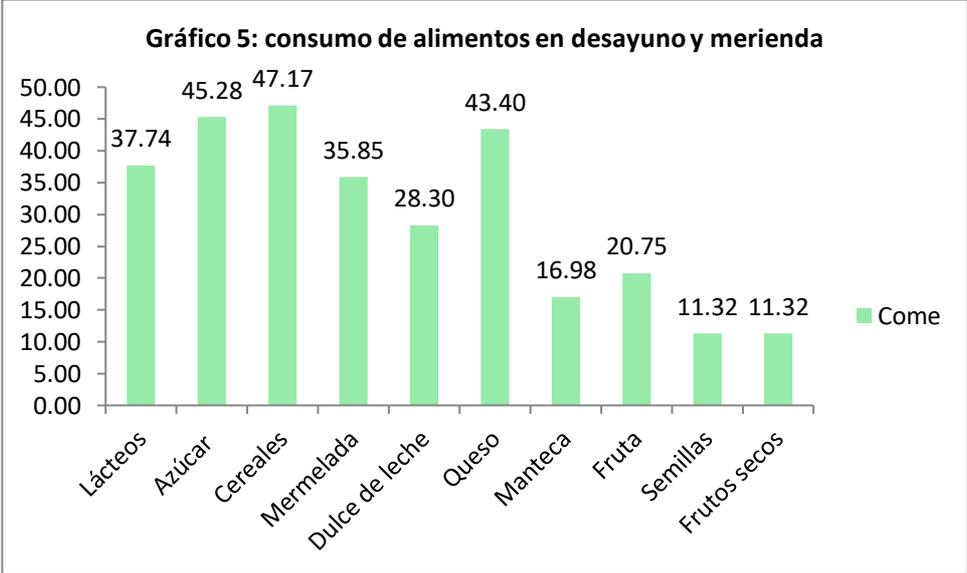
en su totalidad todos los alumnos correspondiendo al 100% de la muestra, las colaciones 1 y 2 son realizadas por un 60,33% y 26,42% respectivamente.

Gráfico 4: análisis del número de comidas



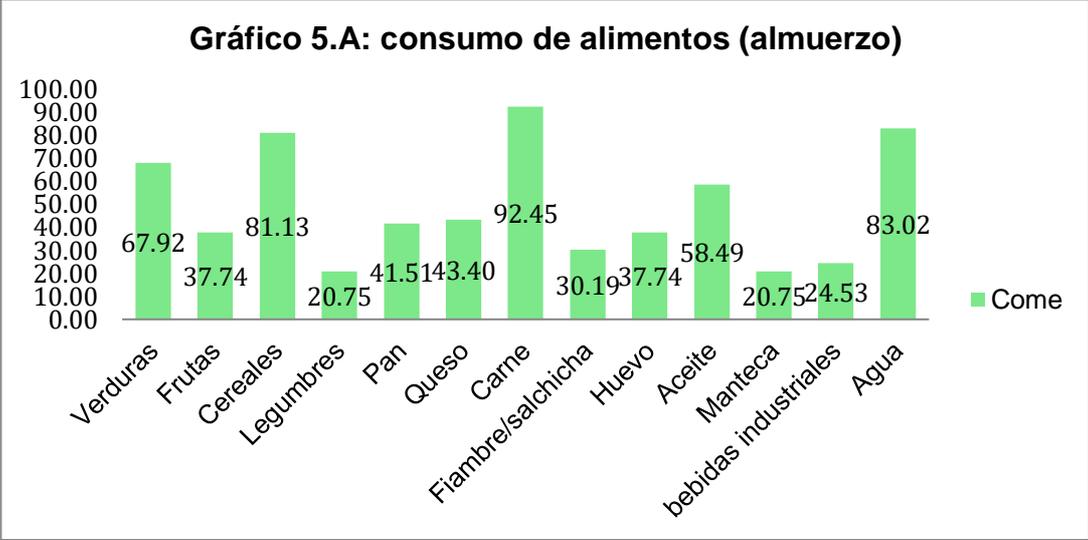
En el análisis de comidas diarias se observa que de los 53 alumnos el 64,15% realiza 4 a 5 comidas, el 22,64% realizan las 6 comidas, el 7,55% solo realiza 1 o 2 comidas y finalmente el 5,66% realiza 3 comidas.

Gráfico 5: consumo de alimentos desayuno y merienda



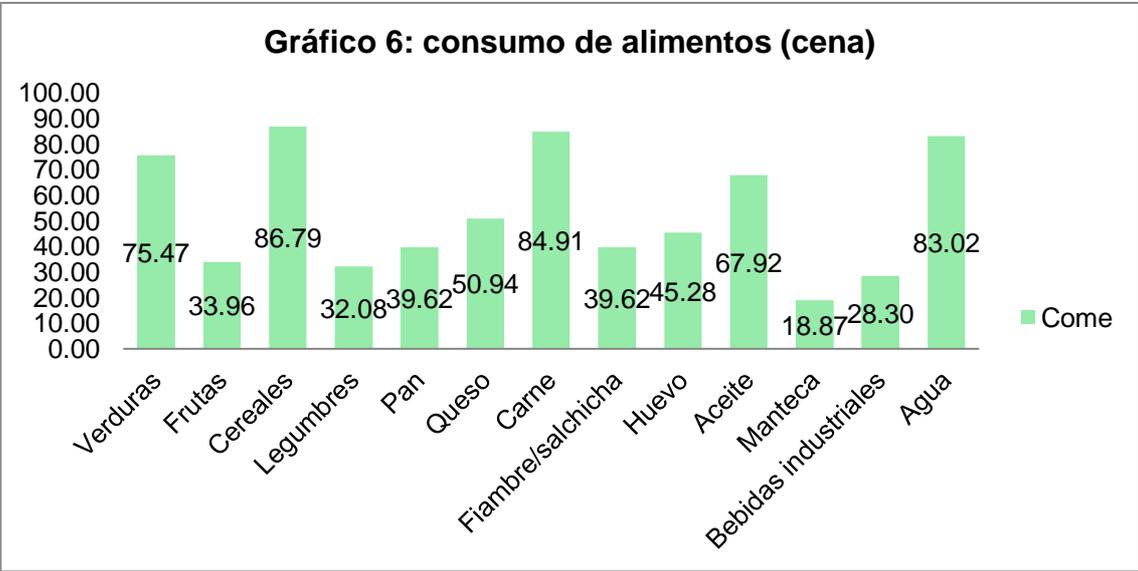
En el gráfico 5 se evidencia la selección de alimentos del desayuno y merienda. El grupo de alimentos que tuvo mayor selección fueron los cereales con un 47,17%, luego continúa el azúcar con un 45,28%, los lácteos con un 37,74%, la mermelada y el dulce de leche con un 35,85% y 28,30% respectivamente, la fruta con un 20,75%, la manteca con un 16,98%, las semillas con un 11,32% y finalmente los frutos secos también con un 11,32%.

Gráfico 5.A: consumo de alimentos en el almuerzo



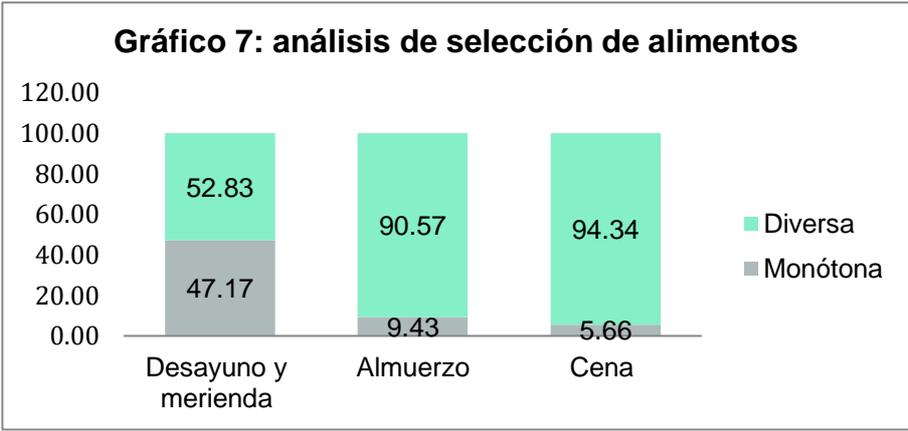
En el gráfico 5 se observa que la alimentación en general fue variada siendo los alimentos más consumidos la carne (92,45%), el agua (83,02%), cereales (81,13%), verduras (67,92%), aceite (58,49%). Luego sigue el queso (43,40), pan (41,51%), frutas y huevo (37,74%), bebidas industriales (24,53%), y finalmente legumbres y manteca (20,75%.)

Gráfico 6: consumo de alimentos en la cena



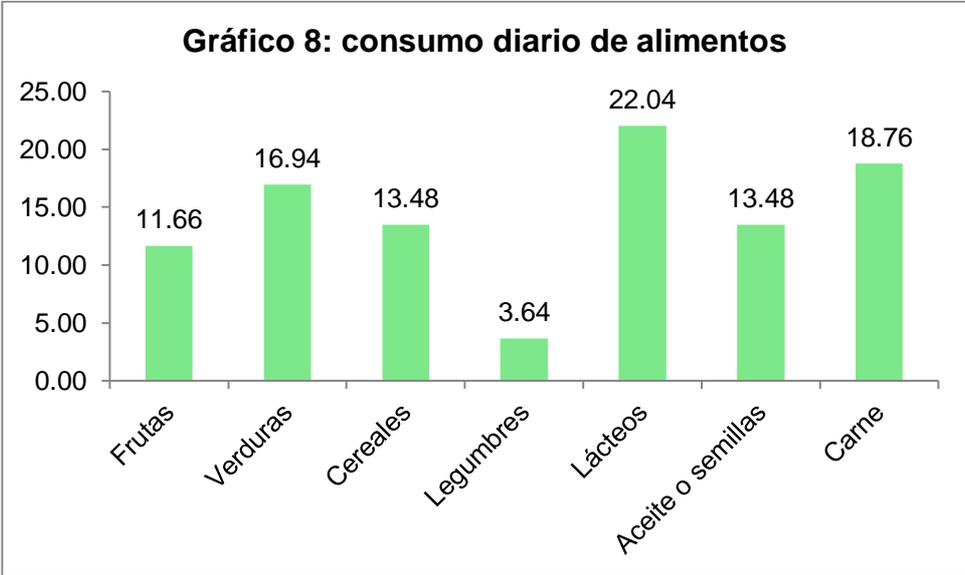
En el gráfico 6 se observa que los alimentos más consumidos fueron la carne (84,91%), cereales (86,79%), agua (83,02%), verduras (75,47%), aceite (67,92%), huevo (45,28%), pan, fiambre, salchicha (39,62%), frutas (33,96%), legumbres (32,08%), bebidas industriales (28,30%), manteca (18,87%.)

Gráfico 7: análisis de selección de alimentos



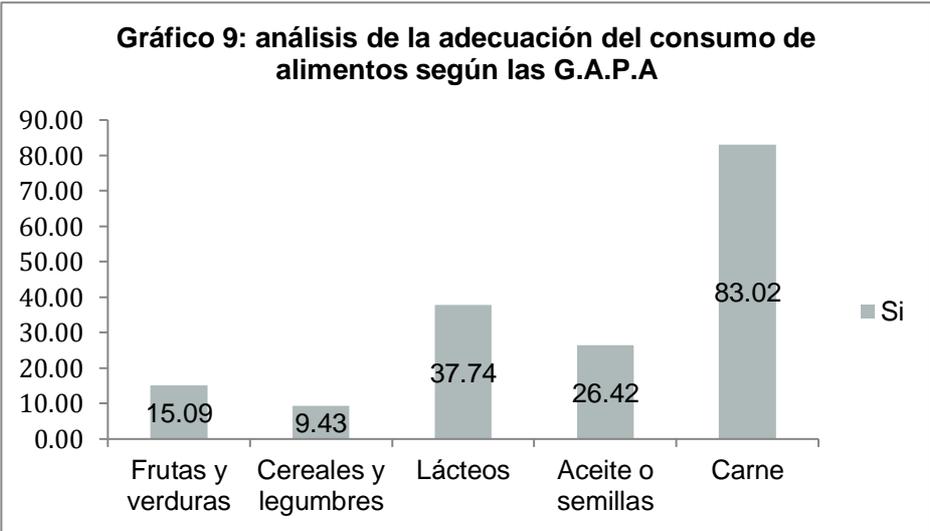
En el gráfico 7 se evidencia que los alumnos del colegio Ntra. Sra. De la Misericordia tienen una alimentación monótona mayoritariamente, ya que solo hay presente uno o dos grupos de alimentos en sus comidas. En el desayuno y la merienda un 52,83%, en el almuerzo un 90,57% y en la cena un 94,34%. Con respecto a la diversidad de la alimentación solo el 47,17% en desayuno y merienda, 9,43% en el almuerzo y un 5,66% logran ingerir tres o más grupos de alimentos.

Gráfico 8: consumo diario de alimentos



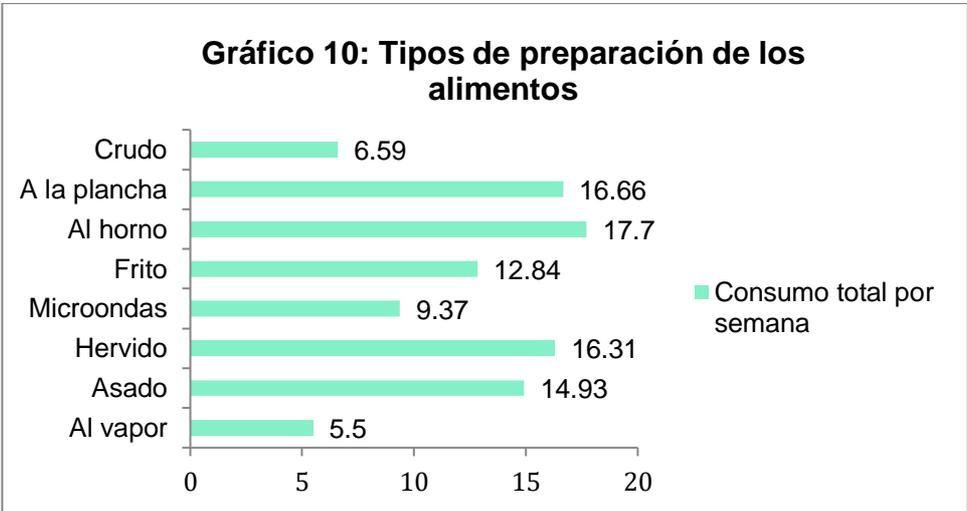
En lo que respecta al consumo diario de alimentos de los alumnos se observó que el grupo de alimentos más consumido son los lácteos (22,04%), luego la carne (18,76%), verduras (16,94%), cereales y aceite o semillas (13,48%), frutas (11,66%) y finalmente las legumbres (3,64%).

Gráfico 9: análisis de la adecuación del consumo de alimentos



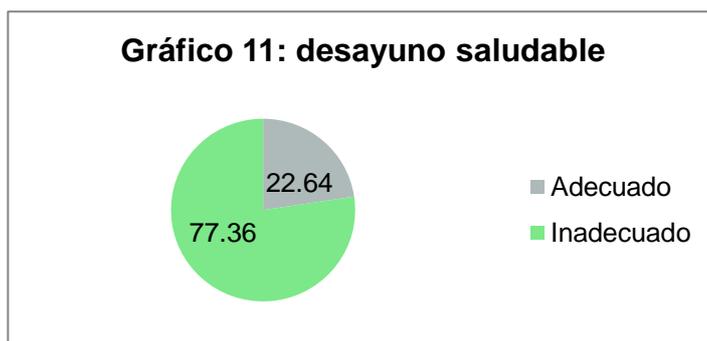
El gráfico 9 evidencia la elevada adecuación a las recomendaciones de las G.A.P.A. en el consumo de carne (83,02%), luego baja a menos del 50% de la recomendación los lácteos (37,74%), aceite o semillas (26,42%), frutas y verduras (15,09%) y por último los cereales y legumbres (9,43%.)

Gráfico 10 tipo de preparación de los alimentos



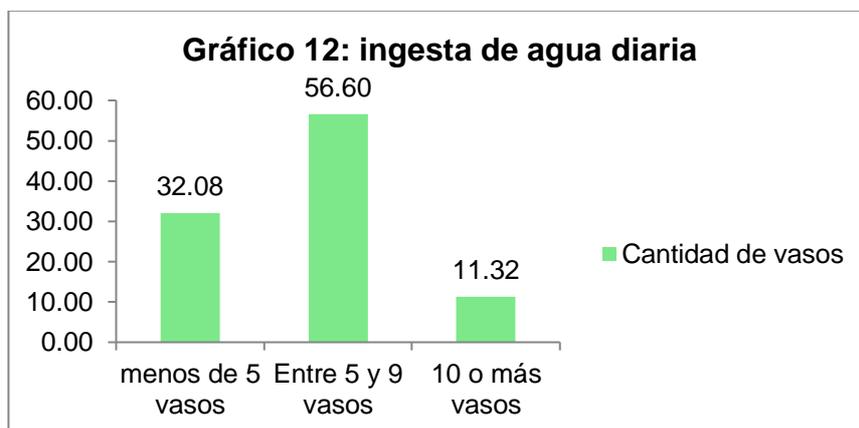
En el gráfico 10 se observa que el mayor número de alumnos consume preferentemente preparaciones al horno (17,7%), seguido de a la plancha (16,66%) y hervido (16,31%.) Luego siguen las siguientes formas de preparación: asado (14,93%), frito (12,84%), microondas (9,37%), crudo (6,59%) y por último al vapor (5,5%.)

Gráfico 11: realización de desayuno saludable



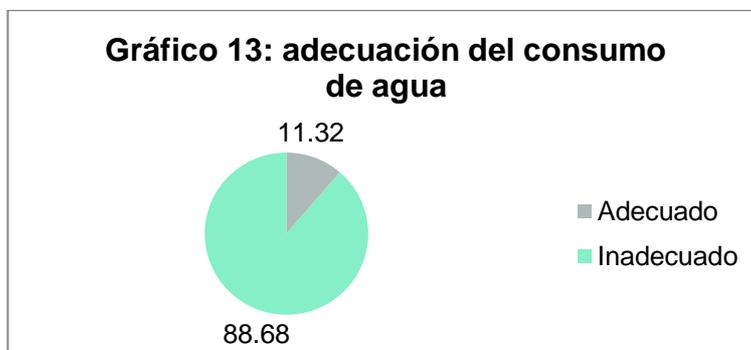
Luego de realizar el cuestionario se dedujo que el 22,64% de los alumnos realiza un desayuno saludable el cual incluye los siguientes grupos de alimentos cereales, lácteos y frutas. Mientras que el 77,36% realiza un desayuno inadecuado.

Gráfico 12 ingesta de agua diaria



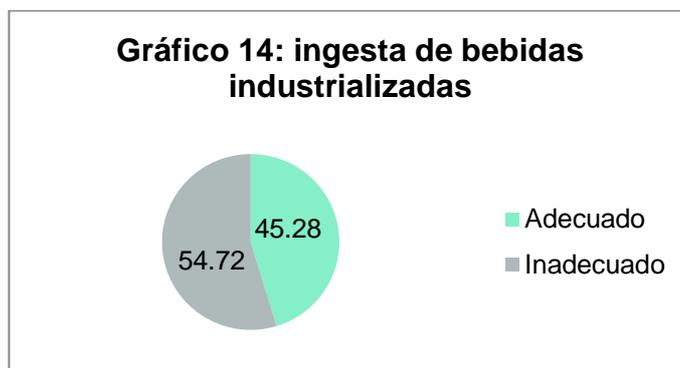
La ingesta de agua fue mayoritariamente de entre 5 a 9 vasos por día (56,60%), y minoritariamente de 10 vasos o más (11,32%.)

Gráfico 13 adecuación del consumo de agua



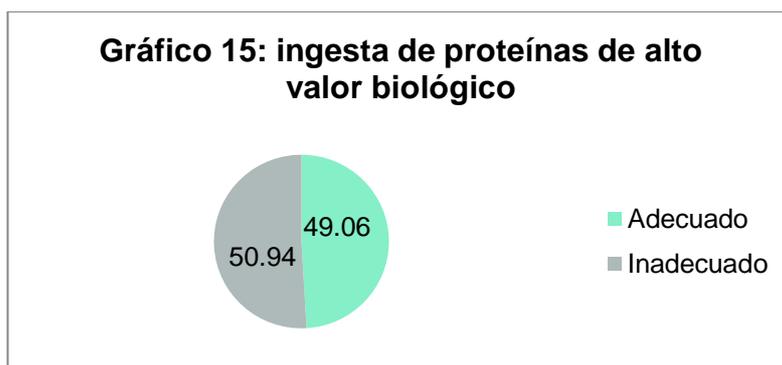
La adecuación del consumo de agua es de un 11,32% siendo el consumo menor a 2 litros de agua por día de un 88,68%.

Gráfico 14 adecuación de la ingesta de bebidas industrializadas



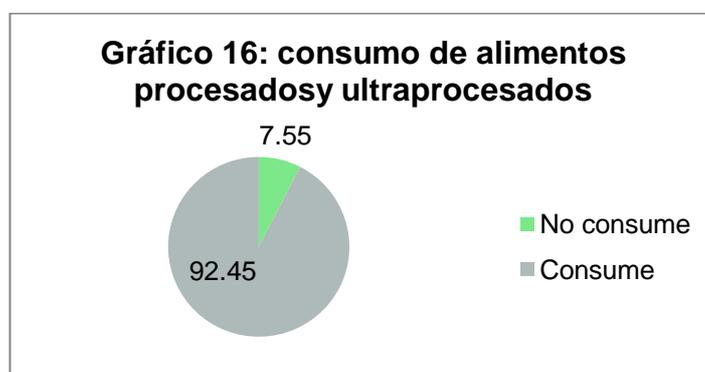
La ingesta de bebidas industrializadas es muy pareja ya que un 54,72% de los alumnos tienen una ingesta inadecuada de dichas bebidas, mientras que el 45,28% tiene una ingesta adecuada.

Gráfico 15: adecuación de la ingesta de proteínas de alto valor biológico



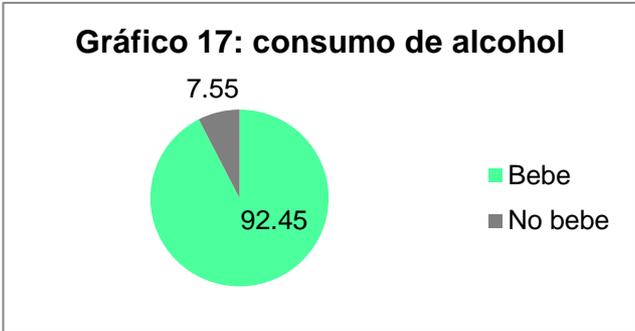
La ingesta proteica adecuada fue de un 49,06% ya que los alumnos consumían carnes, lácteos y huevos todos los días.

Gráfico 16 consumo de alimentos procesados y ultraprocesados



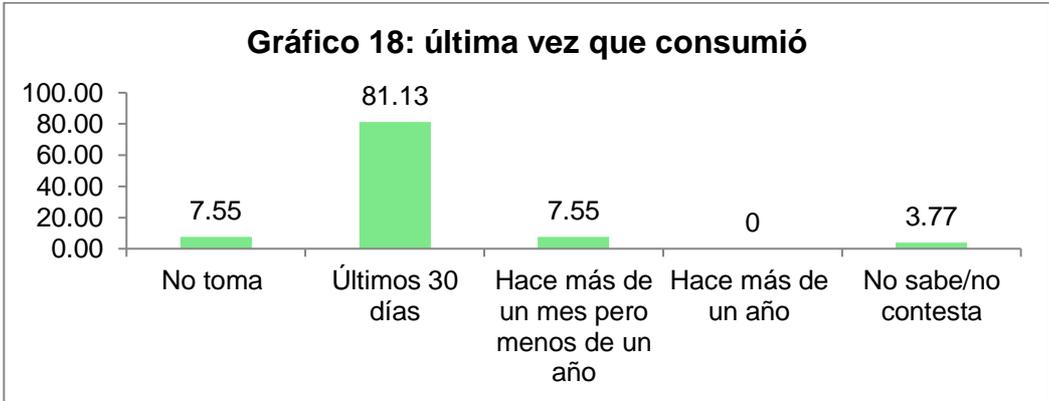
En lo que respecta al consumo de alimentos procesados y ultraprocesados (snacks, galletitas, etc.) solo el 7,55% no los consume mientras que el 92,45% de los alumnos consume en su alimentación diaria los mismos.

Gráfico 17 consumo de alcohol



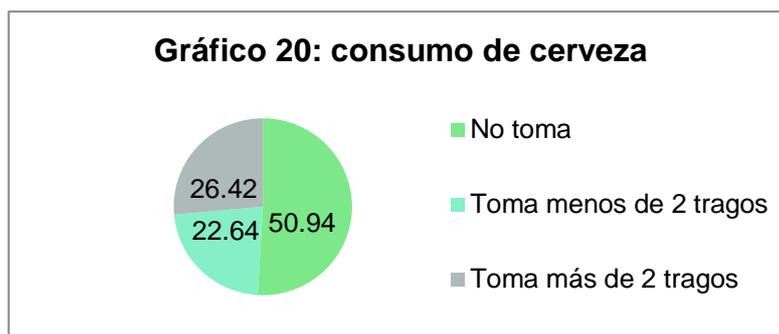
El resultado sobre el consumo de alcohol en los adolescentes encuestados fue el siguiente: el 92,45% de los alumnos bebe o bebió alcohol en su vida mientras que el 7,55% no consume alcohol.

Gráfico 18 última vez que consumió alcohol



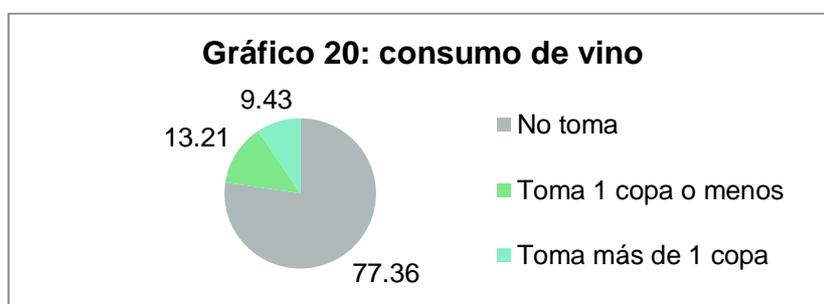
El gráfico refleja que el 81,13% de los alumnos consumieron alcohol en los últimos 30 días mientras que el 7,55% no toma o consumió hace más de un mes pero menos de un año. El 3,77% contestó no sabe/no contesta.

Gráfico 19 consumo de cerveza



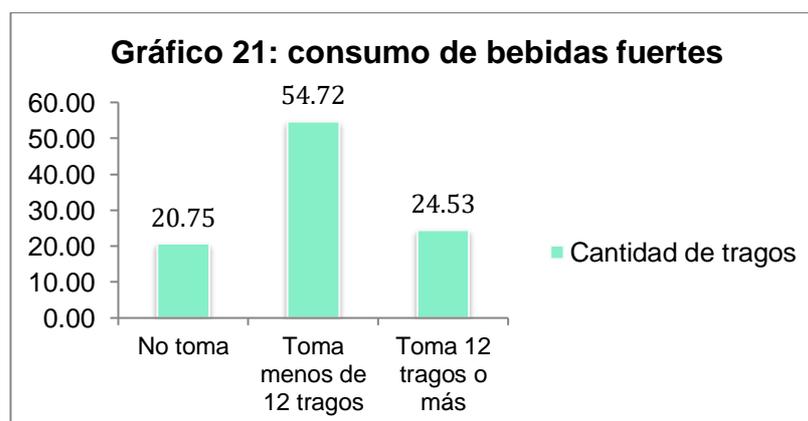
El 50,94% de los encuestados no toma cerveza. El 22,64% toma al menos dos tragos mientras que el 26,42% toma más.

Gráfico 20 consumo de vino



De los alumnos del colegio Ntra. Sra. De la Misericordia un 9,43% bebe más de una copa de vino mientras que el 13,21% toma más de una copa de vino y el 77,36% no toma.

Gráfico 21 Consumo de bebidas fuertes



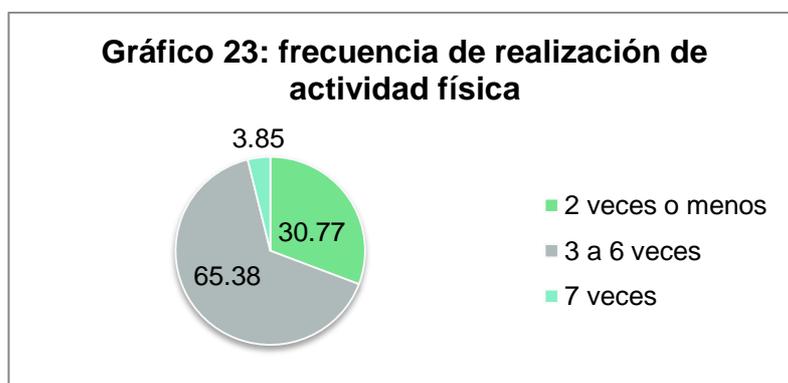
Con respecto al consumo de bebidas fuertes solo el 20,75% de los alumnos no bebe, pero el 54,72% bebe menos de 12 tragos es decir $\frac{1}{2}$ litro o menos mientras que el 24,53% bebe más de $\frac{1}{2}$ litro cada vez que consume.

Gráfico 22 actividad física



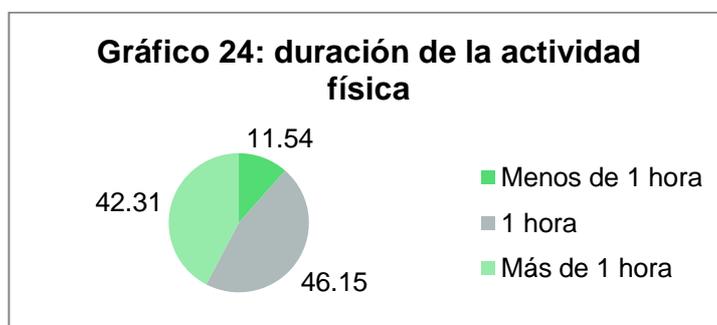
En el grupo de jóvenes encuestados solo un alumno (1,89%) no realiza actividad física, el resto (98,11%) realiza actividad física durante la semana.

Gráfico 23 frecuencia de realización de actividad física



La realización de actividad física fue mayoritariamente de 3 a 6 veces por semana (65,38%), con menores valores se registró la actividad de 2 veces por semana o menos (30,77%) y por último fueron la minoría los que realizan actividad física todos los días (3,85%).

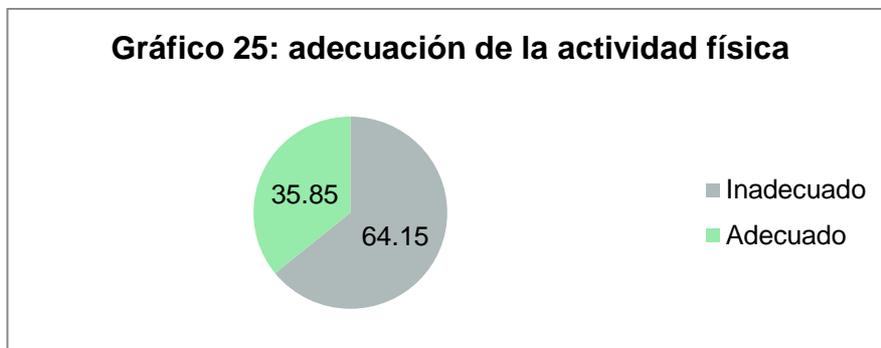
Gráfico 24 duración de la actividad física



La duración de la actividad física en los adolescentes de la muestra fue principalmente de una hora (46,15%), seguido por los que realizan actividad más de

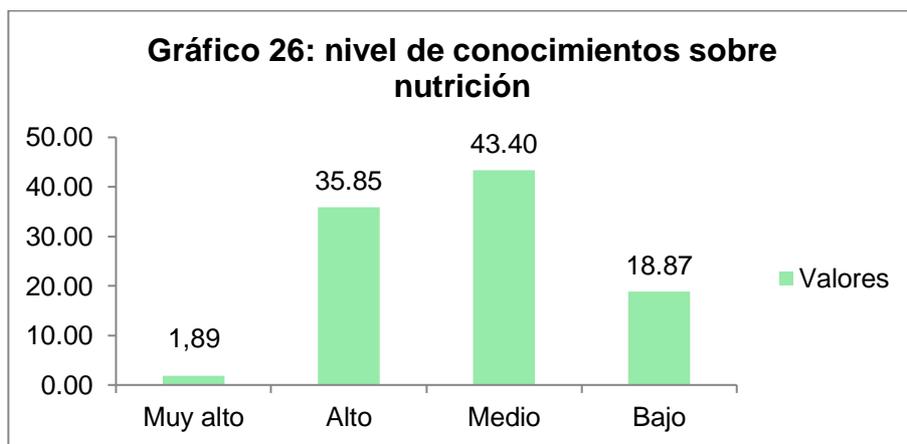
una hora (42,31%) y finalmente los que la realizan durante menos de una hora (11,54%.)

Gráfico 25 adecuación de la actividad física



La adecuación de la actividad física se basa en lo establecido por las G.A.P.A siendo la referencia una hora por día para adolescentes. De este modo queda registrado que el 64,15% no llega a realizar una hora por día, mientras que el 35,85% cumple adecuadamente con la recomendación.

Gráfico 26 nivel de conocimientos sobre nutrición



En el gráfico se evidencia que los alumnos poseen un nivel de conocimientos medio de nutrición (43,40%), siguiendo en orden descendiente nivel alto (35,85%), bajo (18,87) y por último muy alto (1,89%)

18. Discusión

A partir de los hallazgos luego de la realización del estudio, aceptamos que actualmente la dieta de la población adolescente está muy fuertemente marcada por el consumo de bebidas industriales, alcohol, alimentos procesados y ultraprocesados.

Estos resultados en relación a los estudios analizados en el marco teórico coinciden con los obtenidos en la tesina realizada en el año 2012¹³. Pasaron entre nueve y diez años de la realización del estudio y sin embargo no hubo una modificación del patrón de ingesta de alimentos en los adolescentes. Su dieta se basa principalmente en snacks, comida rápida, embutidos, productos procesados y ultraprocesados.

A su vez la ingesta de alcohol es muy alta siendo la minoría de la muestra la que no consumen bebidas alcohólicas.

En otro estudio realizado en el año 2018¹⁴. Quedaba evidenciado que el consumo de ácidos grasos saturados y trans tenía mayor frecuencia diaria y semanal que el de ácidos grasos mono y poliinsaturados.

La ingesta de productos de panadería, pastelería, bebidas industriales vuelve a ser el principal sustento de la dieta adolescente, por ello se vuelve a concordar con los datos obtenidos en el estudio del año 2018.

19. Conclusión

En base a cada objetivo planteado se concluye lo siguiente:

1) Evaluar el consumo de alimentos según las G.A.P.A: el consumo diario de alimentos varía según la comida. En el desayuno y merienda principalmente se consumen cereales y azúcar. Mientras que en el almuerzo y la cena carnes y cereales.

Con respecto a las Guías Alimentarias para la Población Argentina la muestra no cumple con el consumo de frutas y verduras, cereales, legumbres, aceite y lácteos; está notablemente por debajo de las recomendaciones de las guías mencionadas en el marco teórico.

El consumo de carne es el que más aceptación tiene y el que la mayoría de los alumnos cumple.

La propuesta para mejorar la calidad de la alimentación es abordar desde edades tempranas la educación alimentaria, junto a la incorporación de nuevos alimentos, clases de cocina, etc. De este modo el adolescente va a tener opciones para poder llevar a su hogar.

2) Describir las formas de preparación: Las principales formas de preparación fueron al horno, a la plancha y hervido seguida por asado, frito.

Se continúa con la propuesta del punto anterior, abordar educación alimentaria desde temprana edad.

3) Registrar el consumo de alcohol: la muestra encuestada mayoritariamente consume alcohol y lo hizo dentro de los últimos 30 días. Las bebidas seleccionada preferentemente por los adolescentes fueron las fuertes (vodka principalmente.)

Es necesario llevar a cabo campañas de concientización tanto para los adolescentes como para los padres, para que no se naturalice el consumo de alcohol en menores.

4) Evaluar la realización de actividad física y su frecuencia: la mayor parte de los alumnos realiza actividad física entre tres y seis veces por semana pero en general no llegan a cubrir lo recomendado las GAPA que son 60 minutos al día.

Se evidenció que los adolescentes son activos, eligiendo diferentes disciplinas más allá de la actividad física obligatoria que realizan en el colegio. Una buena propuesta sería la opción de diferentes clases/deportes en el colegio para que no sea necesario disponer de un buen poder adquisitivo para abonar una clase.

5) Indagar conocimientos sobre alimentación: los conocimientos sobre nutrición son escasos. Se evidencia una falta de educación alimentaria para poder diferenciar los diferentes nutrientes que posee cada alimento.

Estos resultados enfatizan la necesidad a nivel nacional, provincial y municipal de abordar políticas de educación alimentaria para prevenir enfermedades evitables con hábitos saludables como la (obesidad, hipertensión, diabetes tipo 2, etc.)

La educación en todos los niveles educativos debería ser el pilar para lograr elecciones alimentarias adecuadas a cada estadio biológico.

20. Referencias bibliográficas

¹ Guemes Hidalgo M, Ceñal González-Fierro MJ, Hidalgo Vicario MI. Pubertad y adolescencia. Revista Adolescere. 2017-febrero;1: [7-22]. Disponible en: <https://www.adolescenciasema.org/tema-de-revision-pubertad-y-adolescencia-m-guemes-hidalgo-et-al-adolescere-2017-v-1-07-22/>. Consultado abril 2019.

^{1,1}Curso Salud y Desarrollo del Adolescente. Módulo 1: Lección 1. Crecimiento y desarrollo puberal durante la adolescencia. Dra. Andreina Cattani O. Dpto de Pediatría. Pontificia Universidad Católica de Chile. [citado 5-06-2015] Disponible en: <http://escuela.med.puc.cl/paginas/ops/curso/Lecciones/Leccion01/M1L1Leccion.html>. Consultado abril 2019.

² Juárez Flores DL, Quevedo Díaz M, Sharpe Reséndiz A, López González P. Mecanismos neuroendócrinos al inicio de la pubertad. Revista Mexicana de Pediatría. 2013-Noviembre; 80: [240-246]. Disponible en: <https://www.medigraphic.com/pdfs/pediat/sp-2013/sp136f.pdf>. Consultado marzo 2019.

³ Chospab.es [Internet]. Albacete: Lópex Rubio MA; 2012. 2 [citado 15 abr 2019] Disponible en: http://www.chospab.es/area_medica/obstetriciaginecologia/docencia/seminarios/2012-2013/sesion20120620.pdf

⁴ Kliegman RM, Behrman RE, Jenson HB, Stanton BF. Nelson. Tratado de Pediatría. 18ª ed. Barcelona. Elsevier, 2008. 3.376 páginas. 2 volúmenes.

^{5,10} López L. B., Suárez M. M. Fundamentos de Nutrición Normal. Capítulo 8, 9, 10. 1era ed. Buenos Aires: El Ateneo; 2002.

^{5,1} Onzari Marcia. 1ra. ed. 2004. Fundamentos de nutrición en el deporte. El Ateneo. Buenos Aires.

⁶⁻⁷ Pérez-Escoda, N. (2015, maig). *Necesidad de desarrollo Emocional en la adolescencia*. Comunicació presentada a Congreso on-line de Equipos de Orientación Educativa, Sevilla, Espanya. Mayo-Junio 2015.

⁸ Brown, J E. Nutrición en las Diferentes Etapas de la Vida. 2ª Edición. México 2006. "P" 288, 289. Cap. 14-15. Consultado en abril, 2019.

⁹ 3era. Encuesta Nacional de Factores de Riesgo año 2013. Disponible en: http://www.msal.gob.ar/images/stories/bes/graficos/000000544cnt-2015_09_04_encuesta_nacional_factores_riesgo.pdf. Consultado en agosto 2019. Consultada en agosto, 2019.

^{9.1} 4ta. Encuesta Nacional de Factores de Riesgo año 2019. Disponible en: http://www.msal.gob.ar/images/stories/bes/graficos/0000001622cnt-2019-10_4ta-encuesta-nacional-factores-riesgo.pdf. Consultada en enero, 2020.

^{9.2} Bonzi Natalia Soledad; Bravo Luna Marta B. Revista médica Rosario 74: 48-57, 2008. Patrones de alimentación en escolares.

¹⁰ Modelo de perfil de nutrientes de la Organización Panamericana de la Salud Año 2016. Disponible en: http://iris.paho.org/xmlui/bitstream/handle/123456789/18622/9789275318737_spa.pdf?sequence=9&isAllowed=y. Consultado en junio, 2019.

¹¹ Guía Alimentaria para la Población Argentina. Disponible en: http://www.msal.gob.ar/images/stories/bes/graficos/0000001007cnt-2017-06_guia-alimentaria-poblacion-argentina.pdf. Consultado en Marzo, 2019

¹² Girolami, D H. de. Fundamentos de Valoración Nutricional y Composición Corporal. 1ª edición. Buenos Aires: el Ateneo, 2003. "p" 623, 624, 625, 626, 627, 629. Consultado en abril, 2019.

¹³ Greppi GD. Hábitos alimentarios en escolares adolescentes. [Tesis] UA; 2012

¹⁴ Zangari V. Consumo de ácidos grasos en adolescentes. [Tesis] Fundación H. A. Barceló; 2018.

^{14.1} Torresani Maria Elena; Somoza María Inés. 2da. ed. 2005. Lineamientos para el cuidado nutricional. Eudeba. Buenos Aires

¹⁵ Censo Nacional de Población, Hogares y Viviendas 2010. Disponible en: https://www.indec.gov.ar/ftp/censos/2010/CuadrosDefinitivos/P1-P_Buenos_Aires.pdf. Consultado en abril, 2019.

21. Anexos

1. Consentimiento informado para participantes de la investigación

La presente investigación es realizada por Elisa Gallo D.N.I 36.798.591 estudiante del último año de la Licenciatura en Nutrición de la Fundación H.A Barceló. El objetivo de la misma es evaluar los hábitos alimentarios, actividad física y los conocimientos sobre nutrición de los adolescentes de 12 a 18 años que concurran al Colegio Nuestra Señora de la Misericordia durante el tercer trimestre del año 2019.

La participación en este estudio es voluntaria, y al acceder a él, se les pedirá a los alumnos completar un cuestionario de los alimentos consumidos de manera anónima.

La información que se recoja será confidencial, siendo usada solamente para la realización de este estudio.

Desde ya le agradecemos su participación.

Yo.....,
madre, padre o tutor de.....habiendo
sido informado y entendiendo los objetivos y fines del estudio, acepto que mi
hijo/hija participe en la encuesta para este estudio.

Fecha:..... /...../.....

Firma de madre, padre o tutor:

Aclaración:

2. Encuesta

Marque con una cruz (X) según corresponda. Cuando sea necesario complete con palabras o números:

Sexo: nº de encuestado:.....

Edad:

1) Seleccione las comidas que realiza por día:

Desayuno		Merienda	
Almuerzo		Cena	
Colación 1		Colación 2	

2) Seleccione el/los alimentos que consume cotidianamente en el desayuno y merienda (marcar con una X):

Leche sola/chocolatada	
Leche con infusión	
Yogur	
Azúcar	
Pan/tostadas	
Galletitas dulces	
Cereales (copos de maíz)	

Mermelada	
Dulce de leche	
Queso	
Manteca	
Fruta	
Semillas	
Frutos secos (nueces, almendras, etc.)	

Si consume otro tipos de alimentos detalle a continuación cual/cuales (solo el nombre):.....

3) Seleccione el/los alimentos que consume cotidianamente en el almuerzo y la cena:

Alimentos	Almuerzo	Cena
Verduras		
Frutas		
Cereales (Arroz, polenta, fideos, cereales, ravioles, ñoquis, canelones, tapas de tarta, empanadas, etc.)		
Legumbres (arvejas, garbanzos, lentejas, porotos, etc.)		
Pan		
Queso de rallar		
Queso cremoso		

Carne (vaca, cerdo, pollo, pescado)		
Fiambre		
Salchichas		
Huevo entero		
Yema		
Clara		
Aceite		
Manteca		
Gaseosa		
Gaseosa light		
Jugo industrial (sobrecito, botella)		
Agua		

4) Seleccione la cantidad de veces que come en el día los siguientes grupos de alimentos:

Grupos de alimentos	0	1	2	3	4	5	Mas
Frutas							
Verduras							
Cereales (arroz, fideos)							
Legumbres							
Lácteos							
aceite o semillas							
carne (pescado, pollo, vaca, cerdo)							

5) Seleccione el tipo de preparación que utilizan cotidianamente en su casa (puede seleccionar más de uno):

Tipo de preparación	1 vez por semana	2 veces por semana	3 veces por semana	Más de 3 veces por semana
Al vapor				
Asado				
Hervido				
Microondas				
Frito				
Al horno				
A la plancha				
Crudo				

- 6) **Seleccione la cantidad de agua pura (no en infusiones) que bebe por día teniendo en cuenta el consumo durante las comidas, actividad física, etc.:**

1 vaso		6 vasos	
2 vasos		7 vasos	
3 vasos		8 vasos	
4 vasos		9 vasos	
5 vasos		10 vasos o más	

(1 vaso equivale a 200ml de agua)

- 7) **Seleccione si bebe normalmente durante el día alguna de estas bebidas:**

Gaseosa común con azúcar	
Gaseosa light	
Jugo industrial	
Bebidas energéticas	
Otras	

- 8) **Con respecto al alcohol seleccione:**

- a) ¿Ha consumido alguna bebida alcohólica, como por ejemplo vino, cerveza, whisky o parecidos (vodka, ron) alguna vez en la vida?

Si	
No	
No sabe /No contesta	

- b) ¿Cuándo fue la última vez que tomó alguna de estas bebidas alcohólicas?

Durante los últimos 30 días	
Hace más de un mes, pero menos de un año	
Hace más de un año	
No sabe / no contesta	

- c) ¿Con qué frecuencia tomó alguna bebida alcohólica en los últimos 30 días?

Cantidad de días por semana	
Cantidad de días por mes	
No sabe/ no contesta	

- d) Los días que toma ¿Cuánto acostumbra a tomar por día...

De cerveza	
No toma	
Cantidad de tragos	

Referencias	1 latita=1 trago	¾ litro= 2,3 tragos	1 litro= 3 tragos
-------------	------------------	---------------------	-------------------

De vino	
No toma	
Cantidad de tragos	

Referencias	1 copa= 1 trago	½ litro= 3 tragos	¾ litro= 4,5 tragos	1 litro= 6 tragos
-------------	-----------------	-------------------	---------------------	-------------------

De bebida fuerte (vodka, licores, fernet, whisky, gin o similares)	
No toma	
Cantidad de tragos	

Referencias	1 medida= 1 trago	¼ litro= 6 tragos	½ litro= 12 tragos	1 litro= 24 tragos
-------------	-------------------	-------------------	--------------------	--------------------

e) ¿Toma otras bebidas alcohólicas?

Si	
No	

¿Cuáles?.....

9) ¿Cuántas veces por semana realiza actividad física?

1 día		2 días		3 días		4 días		5 días		6 días		7 días	
-------	--	--------	--	--------	--	--------	--	--------	--	--------	--	--------	--

9.1 ¿Cuánto tiempo?

Menos de 1 hora	Una hora	Más de una hora

9.2 ¿Qué tipo de actividad realiza?

Futbol		Hockey		Zumba	
Vóley		Handball		Funcional	
Básquet		Rugby		Tenis	
Natación		Kick boxing		Otro	

En caso de haber respondido otro detalle a continuación que actividad realiza:

.....
.....

10) Seleccione la respuesta que crea correcta:

- Alimento que contiene principalmente calcio:
 - a) Carne
 - b) Leche
 - c) Cereales
 - d) Verduras
- Alimento que contiene hierro:
 - a) Carne
 - b) Frutas
 - c) Leche
 - d) Legumbres
- ¿Cuáles de estos alimentos se considera un hidrato de carbono simple?
 - a) Zapallo
 - b) Azúcar
 - c) Miel
- ¿Cuáles de estos alimentos se considera un hidrato de carbono complejo?
 - a) Queso
 - b) Banana
 - c) Pan
- Seleccione con una cruz cuales de estos alimentos aportan proteínas :

Arroz integral		Banana		Pechuga de pollo	
Mermelada		Tomate		Legumbres	
Manteca		Leche		Queso untable	

- Marque con una cruz los alimentos aportan grasas:

Aceite		Cebolla		Pescado	
Legumbres		Tomate		Dulce de leche	
Manteca		Banana		Queso de rallar	

- Marque con una cruz los alimentos que aportan vitamina C:

Pomelo		Cebolla		Kivi	
Dulce de leche		Tomate		Naranja	
Pescado		Banana		Aji,morrón	

- Marque con una cruz los alimentos que aportan sodio:

Ciruela		Lata de durazno		Arveja	
Sal de mesa		Lata de arvejas		Caldo de verduras casero	
Snack		Manzana		Caldo de verduras industrial	

- Marque con una cruz los alimentos que aportan ácidos grasos omega 3

Manteca		Brócoli		Nueces	
Pescados		Chia		Sandia	

- Marque con una cruz los alimentos que aportan grasas saturadas:

Manteca		Snacks		Almendras	
Pescados		Galletitas dulces		Leche entera	

3. Matriz tripartita

U	V	V	V.3	V.3.1.A	V.3.1.A	V.3.1.A	V.3.1.A	V.3.1.A	V.3.1.A							
1	2	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	1	3	1	1	1	1	1	1	0	2	1	1	0	1	1	1
3	2	3	0	1	0	0	1	0	4	0	0	0	0	0	0	0
4	1	3	1	1	0	1	1	0	2	0	1	0	0	0	1	0
5	1	3	0	1	0	1	1	0	3	1	1	0	1	1	0	0
6	2	3	1	1	0	1	1	0	2	1	0	0	0	0	0	0
7	2	3	1	1	0	1	1	0	2	1	0	0	0	0	0	1
8	1	3	0	1	0	0	1	0	4	0	0	0	0	0	0	0
9	1	3	1	1	0	0	1	0	3	0	0	0	0	0	0	1
10	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	0
11	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1
12	1	2	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	0	0
13	2	2	1	1	0	1	1	0	2	0	0	0	1	0	0	1
14	1	2	1	1	0	1	1	0	2	0	1	0	0	0	0	1
15	1	2	1	1	0	1	1	0	2	0	1	0	1	1	0	0
16	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	0
17	1	3	1	1	1	1	1	0	2	0	1	0	0	0	0	1
18	1	2	1	1	0	1	1	0	2	0	1	0	0	0	1	0
19	2	3	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1
20	2	3	1	1	1	1	1	0	2	1	0	1	0	1	1	1
21	2	3	1	1	1	1	1	0	2	1	0	0	1	0	0	1
22	2	3	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0
23	2	3	1	1	0	1	1	0	2	1	0	1	0	1	1	1
24	2	3	1	1	0	1	1	0	2	1	0	1	1	1	1	1
25	2	3	1	1	0	1	1	0	2	1	0	1	0	0	0	1
26	2	3	1	1	1	1	1	1	2	1	0	0	1	1	1	1
27	2	3	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1
28	1	3	1	1	0	1	1	0	2	0	0	0	0	0	1	1
29	1	3	0	1	1	1	1	0	2	0	0	1	1	0	0	1
30	2	3	1	1	0	1	1	1	2	1	0	0	1	1	0	0
31	2	3	1	1	0	1	1	0	2	1	0	1	1	1	1	1
32	1	3	0	1	0	0	1	0	4	0	0	0	0	0	0	0
33	1	3	1	1	0	1	1	0	2	1	0	0	1	0	0	1
34	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1
35	2	3	1	1	1	1	1	0	2	1	0	0	1	0	0	0
36	1	3	1	1	0	1	1	0	2	0	0	1	1	1	1	1
37	1	3	1	1	0	1	1	0	2	1	0	1	1	0	0	0
38	1	3	1	1	0	1	1	0	2	0	1	0	0	0	1	0
39	1	3	1	1	0	1	1	0	2	0	1	0	1	1	0	0
40	1	3	1	1	1	1	1	0	2	0	0	1	0	1	0	0
41	1	3	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	0
42	1	3	1	1	0	1	1	0	2	0	0	0	0	1	0	0
43	1	3	1	1	0	1	1	0	2	1	0	0	0	0	1	0
44	1	2	0	1	0	1	1	0	2	1	0	1	1	1	1	1
45	2	3	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1
46	2	3	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1
47	1	2	1	1	0	1	1	0	2	0	0	1	0	0	1	0
48	1	3	1	1	0	1	1	0	2	1	0	0	0	0	0	1
49	2	3	0	1	0	0	1	0	4	0	0	1	0	0	0	1
50	2	3	0	0	0	1	1	1	3	1	0	0	0	0	1	0
51	1	2	1	1	0	1	1	0	2	0	1	0	0	0	1	1
52	1	3	1	1	0	1	1	0	2	0	0	0	0	0	0	1
53	2	2	1	1	1	0	1	1	2	1	0	0	0	0	0	0

V.3.1.B.	V.3.1.C.	V.3.1.C.	V.3.1.C.	V.3.1.C.	V.3.1.C.	V.3.1.C.										
0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1
1	1	0	0	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1
0	0	0	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	1	1	0	0
0	0	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	0	1
0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	0	1	0	0	0
0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	1	1	0	0	0
0	0	0	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1
0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	0	1
1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	1	0	1	0
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0
0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	1	0	0	0
0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	1	1	0
0	1	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	1
0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0
0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	1	1
0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1
0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	1	0
0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	0
1	0	0	0	1	1	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	1
1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1
0	1	0	0	1	0	1	0	1	0	0	0	1	1	0	0	1
0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	0	1	0	1	1
0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	0
0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	1	1	0	1	1	0	1
1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1
0	0	0	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	0
0	1	0	0	1	0	1	0	0	0	1	1	0	1	1	0	1
0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	1
1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1
0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	1	0	0	0	0
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1
0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0
0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	1	1	0	1	0	0
0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1
0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1
0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	1	0	0	0	0
0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1	1	0	1	1	0	1
0	1	0	0	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1

V.3.2	V.3.2.1	V.3.2.1	V.3.2.1	V.3.2.1	V.3.2.1	V.4	V.4	V.4	V.4						
0	1	3	0	4	3	6	0	0	1	0	0	0	4	4	1
1	2	2	1	4	2	2	0	0	1	1	1	0	3	4	0
1	2	1	0	3	1	2	0	0	1	0	1	0	0	2	2
0	2	1	0	3	1	3	0	0	1	0	0	0	0	0	0
1	1	1	0	1	1	2	0	0	0	0	1	0	1	2	0
1	2	1	0	4	2	2	0	0	1	1	1	1	1	4	1
1	4	4	2	3	4	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0
3	2	1	0	0	1	2	1	0	0	0	1	2	1	2	1
1	2	1	1	0	0	2	0	0	0	0	1	1	1	3	0
2	2	1	1	3	2	1	0	1	0	1	1	0	1	4	0
1	1	1	0	4	0	2	0	1	0	0	1	0	2	0	0
1	0	1	0	2	0	2	0	0	0	0	1	0	1	0	4
0	0	1	0	3	3	2	0	0	1	0	1	1	1	4	1
1	2	1	0	1	2	2	0	0	0	1	1	0	1	0	1
1	2	1	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	0	3	0
2	2	2	1	4	2	1	0	0	1	1	1	4	1	4	4
1	2	1	1	2	1	1	0	0	0	0	1	0	0	4	0
2	2	1	0	2	0	1	0	0	0	0	1	0	0	4	0
1	1	1	0	2	2	2	0	0	0	1	1	3	1	3	3
1	2	1	1	3	1	2	0	0	1	0	1	2	2	3	1
0	1	2	0	4	0	2	0	0	1	0	1	0	2	3	3
2	4	1	0	1	0	2	1	0	0	0	1	0	2	2	1
1	1	2	0	4	1	2	0	0	1	0	1	0	1	2	0
2	3	4	0	5	5	5	1	1	1	0	0	0	2	3	0
1	0	0	0	2	0	2	0	0	0	0	1	0	1	0	0
2	1	1	0	2	2	2	0	0	0	1	1	2	1	3	1
0	2	1	1	1	1	2	0	0	0	0	1	0	1	4	1
1	2	1	0	2	1	2	0	0	0	0	1	0	1	3	0
1	0	2	1	3	0	3	0	0	1	0	0	0	1	2	4
1	2	2	1	3	3	3	0	0	1	0	0	0	2	1	3
1	2	1	0	1	1	2	0	0	0	0	1	0	1	3	2
2	2	1	0	1	2	2	0	0	0	1	1	4	2	4	1
4	1	2	0	2	1	2	1	0	0	0	1	0	2	2	0
1	2	2	1	4	1	2	0	0	1	0	1	0	1	3	1
1	2	2	0	2	2	2	0	0	0	1	1	3	1	2	3
0	2	1	3	3	1	2	0	1	1	0	1	0	1	4	0
1	2	2	0	2	2	2	0	0	0	1	1	0	1	2	0
2	2	1	0	1	1	2	0	0	0	0	1	2	1	3	0
2	2	1	0	1	1	2	0	0	0	0	1	2	1	3	0
2	2	1	1	2	2	2	0	0	0	1	0	1	1	1	1
3	2	0	0	1	1	2	1	0	0	0	1	0	1	2	0
0	2	1	0	1	1	2	0	0	0	0	1	0	0	3	0
1	2	1	0	2	0	1	0	0	0	0	0	0	0	2	0
6	6	5	0	2	5	5	1	0	0	0	0	0	1	1	2
1	2	1	0	2	2	2	0	0	0	1	1	0	1	2	0
1	2	1	0	3	1	2	0	0	1	0	1	0	0	4	0
1	2	2	2	2	2	2	0	1	0	1	1	2	1	2	3
1	0	1	0	3	0	1	0	0	1	0	1	0	0	4	0
1	3	0	1	3	3	1	0	0	1	0	1	0	1	1	0
3	3	1	1	3	0	2	0	0	1	0	1	4	2	4	1
1	2	1	0	1	0	2	0	0	0	0	1	0	3	3	1
0	2	2	0	2	2	2	0	0	0	1	1	3	2	3	2
2	2	1	0	1	2	2	1	0	0	0	1	0	1	1	1

V.4	V.4	V.4	V.4	V	V.€	V.€	V	V	V	V.10	V.10	V.10	V.10	V.10	V.10
4	2	2	0	1	5	2	2	1	3	1	1	2	2	1	3
3	4	2	0	2	8	2	1	1	2	1	1	2	0	1	0
0	4	1	0	2	3	2	2	2	3	1	1	1	1	0	1
1	4	2	2	2	6	2	2	2	1	1	1	3	0	0	4
0	3	2	2	2	7	2	1	1	1	1	1	3	0	0	2
2	3	1	1	2	5	2	2	1	3	1	1	1	0	4	4
2	3	4	0	2	8	2	1	2	0	1	1	1	0	0	1
1	4	4	3	2	10	1	1	2	1	1	1	2	4	0	5
0	4	2	2	2	5	2	2	2	3	1	1	1	1	0	2
1	0	2	4	2	10	1	1	1	1	1	1	1	2	0	2
4	2	2	0	2	2	2	2	2	3	1	1	1	1	0	2
1	1	3	0	2	4	2	2	2	3	1	1	2	1	1	2
1	4	3	2	2	8	2	2	2	2	1	1	1	0	0	1
1	4	0	0	2	2	2	2	1	3	1	4	5	0	0	1
1	3	0	0	2	3	2	2	1	1	1	4	5	0	0	0
1	2	1	0	2	10	1	1	1	1	1	1	5	0	0	1
0	4	4	0	2	3	2	1	1	1	0	0	0	0	0	0
0	3	1	4	1	8	2	1	1	0	1	1	2	1	0	3
3	3	3	0	2	5	2	2	2	2	1	1	2	4	1	2
1	4	2	0	1	7	2	2	1	3	1	1	1	4	2	4
2	4	2	0	2	5	2	2	2	3	1	1	2	0	2	4
4	3	2	0	1	5	2	2	2	2	1	1	1	2	0	1
3	2	1	0	2	7	2	2	2	3	1	1	2	0	0	2
4	3	3	0	1	6	2	2	2	3	1	1	1	0	0	2
0	2	2	1	2	3	2	1	1	3	1	2	1	4	0	1
4	3	2	0	1	1	2	2	1	3	1	1	1	1	2	1
4	2	2	0	2	6	2	1	2	3	1	1	1	1	0	1
0	4	4	0	2	6	2	2	2	2	1	1	1	0	0	2
1	3	1	0	2	6	2	2	2	3	1	1	1	0	0	2
3	3	1	0	2	7	2	2	1	3	1	1	1	3	1	0
4	3	4	0	1	2	2	2	1	3	1	1	1	1	1	1
1	4	3	3	1	4	2	2	2	3	1	1	2	1	0	4
1	4	3	0	2	5	2	1	2	3	1	1	1	0	0	3
1	3	2	2	1	5	2	1	1	3	1	1	2	0	0	3
1	3	0	0	2	4	2	2	2	3	1	1	1	2	2	1
1	3	3	1	1	4	2	1	1	3	1	2	1	0	0	2
4	4	2	0	2	2	2	2	1	3	1	1	1	1	0	1
0	3	3	4	2	6	2	1	2	1	1	1	1	0	0	1
0	3	3	4	2	7	2	1	1	1	1	1	1	0	0	1
2	4	3	2	2	8	2	1	1	1	1	1	4	0	0	3
0	4	3	2	2	7	2	2	2	2	1	1	1	0	0	2
1	3	1	0	2	3	2	2	2	2	1	2	5	4	0	2
2	1	1	0	2	2	2	2	2	3	1	1	1	1	0	2
2	3	3	1	2	4	2	2	1	3	0	0	0	0	0	0
1	4	4	0	1	7	2	1	2	1	0	0	0	0	0	0
0	0	0	0	2	10	1	1	1	0	1	2	5	0	0	0
0	3	2	0	2	10	1	1	2	3	1	1	1	1	0	0
0	4	0	0	2	5	2	1	1	1	1	1	1	2	1	0
0	3	1	2	2	5	2	2	1	3	1	1	2	3	0	0
0	4	4	0	1	5	2	1	1	3	1	1	1	4	0	2
0	4	2	0	2	10	1	1	2	1	1	1	2	0	0	3
1	3	3	1	2	5	2	1	2	1	0	0	0	0	0	0
1	3	3	0	2	1	2	1	1	0	1	1	2	3	0	3

V.11	V.11	V.11	V.11.4	V.11											
1	3	3	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1
1	2	2	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
1	2	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
1	3	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
1	3	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	1
1	3	2	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0
1	2	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
1	2	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
1	3	3	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
1	4	3	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
1	3	3	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
1	4	3	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
1	2	2	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
1	2	2	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
1	4	3	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
1	2	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
1	3	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
1	7	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
1	4	3	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1
1	6	3	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
1	6	2	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
1	5	3	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
1	5	3	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0
1	7	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0
1	2	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
1	3	3	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
1	2	3	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
1	2	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
1	5	3	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0
1	3	3	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
1	1	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0
1	4	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
1	4	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1
1	3	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
1	3	3	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
1	2	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
1	2	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1
1	3	2	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0
1	3	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0
1	3	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
1	2	2	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
1	4	3	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1
1	3	2	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
1	5	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1
1	5	3	1	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1
1	3	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
1	2	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0
1	3	3	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
1	3	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1
1	3	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0
1	1	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0
1	4	3	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1

V.12	V.12	V.12	V.12	V.12	V.12.€	V.12.7	V.12.7								
5	2	4	2	1	1	0	0	0	0	1	1	1	0	1	0
6	2	1	2	3	1	0	0	1	1	0	0	1	0	1	0
5	2	1	3	3	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0
6	2	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
5	2	1	2	3	1	0	0	0	1	0	1	1	0	1	0
6	2	1	2	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	0
7	1	3	2	3	0	0	0	0	0	1	0	1	0	1	0
3	2	1	3	1	0	0	0	1	0	1	1	1	0	0	0
6	2	1	1	3	0	0	0	1	1	0	1	0	0	0	0
6	2	1	2	2	1	0	0	1	0	1	1	0	1	1	0
3	2	4	1	2	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0
6	2	1	2	3	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1
7	2	1	2	3	0	0	0	1	0	1	1	1	0	1	0
6	2	1	2	3	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	0
7	2	1	2	3	0	0	0	0	1	1	1	1	0	1	0
7	2	1	2	3	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0
10	2	1	2	3	0	0	0	0	0	0	1	1	0	1	0
4	2	1	2	2	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0
5	2	1	2	2	0	0	0	1	1	1	0	1	0	1	0
9	2	1	2	3	0	0	0	0	0	1	1	1	0	1	0
9	2	1	2	3	0	0	0	0	0	0	1	1	0	1	0
7	2	1	2	3	0	0	0	0	0	0	1	1	0	1	0
3	3	4	2	2	0	1	0	0	1	0	0	1	0	1	0
5	2	1	1	1	0	0	0	1	0	1	0	0	0	1	0
5	2	1	2	3	0	0	0	0	0	0	1	0	1	1	0
7	2	1	2	1	0	0	0	1	0	1	0	0	0	1	0
8	2	1	2	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0
5	2	1	1	3	0	0	0	1	0	1	1	1	0	1	0
5	2	1	2	1	0	0	0	1	1	0	0	1	0	1	0
4	2	1	1	3	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0
6	2	1	3	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0
5	2	1	1	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	1	0
3	2	1	3	2	1	0	0	1	0	0	1	1	0	1	0
8	2	1	2	3	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	0
4	2	4	1	3	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	0
4	2	1	3	2	0	0	0	1	1	1	1	0	0	1	0
6	2	1	1	3	1	0	0	0	0	1	1	1	0	1	0
7	2	1	3	3	1	0	0	0	0	0	1	1	0	1	0
7	2	1	3	3	0	0	0	0	0	0	1	0	1	1	1
9	2	1	2	3	1	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0
8	2	1	3	3	0	0	0	1	0	1	1	0	1	1	0
7	2	1	3	3	0	0	0	0	0	1	1	1	0	1	0
4	2	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	1	0
8	2	1	3	3	0	0	0	0	0	1	1	0	1	1	0
7	2	1	3	3	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	0
7	2	2	2	3	0	0	0	0	0	1	1	0	1	1	0
5	2	4	1	2	1	0	0	1	0	1	0	0	0	1	0
9	2	1	2	3	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0
6	2	1	2	1	1	0	0	0	0	1	0	1	0	1	0
4	2	3	1	3	0	0	0	1	1	1	1	1	0	1	0
5	2	1	2	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1
6	2	4	2	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0
5	2	1	2	1	0	0	0	1	1	1	1	1	0	1	0

V.12.11	V.12.11	V.12.11	V.12.11	V.12.11
0	1	1	1	0
0	1	1	0	0
0	1	1	0	0
0	1	1	0	1
0	0	0	0	0
0	1	1	0	1
0	0	1	0	0
0	1	1	0	0
0	1	1	0	0
0	1	1	0	1
0	0	0	0	0
0	0	1	0	0
0	1	1	0	1
0	1	1	0	0
0	0	0	0	1
0	1	1	0	0
0	1	1	0	0
0	0	1	1	0
0	1	1	0	1
0	1	1	0	0
0	1	1	0	0
0	1	1	0	0
0	1	1	0	0
1	1	0	0	1
1	1	0	0	1
0	1	1	0	1
0	0	0	0	0
0	1	1	0	0
0	1	1	0	0
0	1	1	0	0
0	0	1	1	0
0	1	1	0	1
0	0	0	0	0
0	1	1	0	0
0	1	0	0	1
0	1	1	0	0
0	1	1	0	0
0	1	1	0	1
0	1	1	0	1
0	1	1	0	0
0	1	1	0	1
0	1	1	0	1
0	1	1	0	0
0	1	1	0	0
0	1	1	0	0
0	1	1	0	0
0	1	1	0	0
0	1	1	0	0
0	1	1	0	0
0	1	1	1	1
0	1	1	0	0
0	1	0	1	0

4. Tablas

Tabla 1: distribución por sexo		
Sexo	Frecuencia absoluta	Porcentaje
Femenino	31	58,49
Masculino	22	41,51
Total	53	100,00

Tabla 2: distribución por edad			
Edad	Frecuencia absoluta		Porcentaje por rango de edad
	femenino	masculino	
12-13 años	0	0	0
14-15 años	8	2	18,87
16-17 años	23	20	81,13
18 años	0	0	0
Total	31	22	100

Tabla 3: realización de comidas diarias				
Comidas	Frecuencia absoluta		Porcentaje	
	Realiza	No realiza	Realiza	No realiza
Desayuno	45	8	84,91	15,09
Almuerzo	52	1	98,11	1,89
Merienda	47	6	88,68	11,32
Cena	53	0	100	0
Colación 1	32	21	60,38	39,62
Colación 2	14	37	26,42	69,81

Tabla 4: análisis del número de comidas		
Realiza	Frecuencia absoluta	Porcentaje
6 comidas	12	22,64
4 o 5 comidas	34	64,15
3 comidas	3	5,66
1 o 2 comidas	4	7,55
Total	53	100,00

Tabla 5: selección de alimentos desayuno y merienda				
Alimento	Frecuencia absoluta		Porcentaje	
	Come	No come	Come	No come
Leche sola/chocolatada	28	25	52,83	47,17
Leche con infusión	13	40	24,53	75,47
Yogur	18	35	33,96	66,04
Azúcar	24	29	45,28	54,72
Pan/tostadas	30	23	56,60	43,40
Galletitas dulces	29	24	54,72	45,28
Copos de maiz	16	37	30,19	69,81
Dulces	17	36	32,08	67,92
Queso	23	30	43,40	56,60
Manteca	9	44	16,98	83,02
Fruta	11	42	20,75	79,25
Semillas	6	47	11,32	88,68
Frutos secos	6	47	11,32	88,68

Tabla 5: selección de alimentos ALMUERZO				
Alimento	Frecuencia absoluta		Porcentaje	
	Come	No come	Come	No come
Verduras	36	17	67,92	32,08
Frutas	20	33	37,74	62,26
Cereales	43	10	81,13	18,87
Legumbres	11	42	20,75	79,25
Pan	22	31	41,51	58,49
Queso de rallar	31	22	58,49	41,51
Queso cremoso	16	37	30,19	69,81
Carne	49	4	92,45	7,55
Fiambre	21	32	39,62	60,38
Salchichas	10	43	18,87	81,13
Huevo entero	20	33	37,74	62,26
Yema	4	44	7,55	83,02
Clara	6	47	11,32	88,68
Aceite	31	22	58,49	41,51
Manteca	11	42	20,75	79,25
Gaseosa	15	38	28,30	71,70
Gaseosa light	4	49	7,55	92,45
Jugo industrial	19	34	35,85	64,15
Agua	44	9	83,02	16,98

Tabla 5: selección de alimentos ALMUERZO				
Alimento	Frecuencia absoluta		Porcentaje	
	Come	No come	Come	No come
Verduras	36	17	67,92	32,08
Frutas	20	33	37,74	62,26
Cereales	43	10	81,13	18,87
Legumbres	11	42	20,75	79,25
Pan	22	31	41,51	58,49
Queso de rallar	31	22	58,49	41,51
Queso cremoso	16	37	30,19	69,81
Carne	49	4	92,45	7,55
Fiambre	21	32	39,62	60,38
Salchichas	10	43	18,87	81,13
Huevo entero	20	33	37,74	62,26
Yema	4	44	7,55	83,02
Clara	6	47	11,32	88,68
Aceite	31	22	58,49	41,51
Manteca	11	42	20,75	79,25
Gaseosa	15	38	28,30	71,70
Gaseosa light	4	49	7,55	92,45
Jugo industrial	19	34	35,85	64,15
Agua	44	9	83,02	16,98

Tabla 6: selección de alimentos CENA				
Alimento	Frecuencia absoluta		Porcentaje	
	Come	No come	Come	No come
Verduras	40	13	75,47	24,53
Frutas	18	35	33,96	66,04
Cereales	46	7	86,79	13,21
Legumbres	17	36	32,08	67,92
Pan	21	32	39,62	60,38
Queso de rallar	34	19	64,15	35,85
Queso cremoso	20	33	37,74	62,26
Carne	45	8	84,91	15,09
Fiambre	18	35	33,96	66,04
Salchichas	23	30	43,40	56,60
Huevo entero	24	29	45,28	54,72
Yema	8	45	15,09	84,91
Clara	8	45	15,09	84,91
Aceite	36	17	67,92	32,08
Manteca	10	43	18,87	81,13
Gaseosa	21	32	39,62	60,38
Gaseosa light	6	47	11,32	88,68
Jugo industrial	18	35	33,96	66,04

Agua	44	9	83,02	16,98
------	----	---	-------	-------

Comidas	Porcentaje			
	Monótona	Diversa	Monótona	Diversa
Desayuno y merienda	25	28	47,17	52,83
Almuerzo	5	48	9,43	90,57
Cena	3	50	5,66	94,34

Alimento	0	1	2	3	4	5	Total	Promedio
Frutas	0	29	22	9	4	0	64	11,66
Verduras	0	8	68	9	8	0	93	16,94
Cereales	0	34	24	3	8	5	74	13,48
Legumbres	0	13	4	3	0	0	20	3,64
Lácteos	0	13	32	39	32	5	121	22,04
Aceite o semillas	0	18	30	12	4	10	74	13,48
Carne	0	8	76	9	0	10	103	18,76
TOTAL							549	100

Alimentos	Se adecua		porcentaje	
	Si	No	Si	No
Frutas y verduras	8	45	15,09	84,91
Cereales y legumbres	5	48	9,43	90,57
Lácteos	20	33	37,74	62,26
Aceite o semillas	14	39	26,42	73,58
Carne	44	9	83,02	16,98

	Veces por semana					Porcentaje				
	0	1	2	3	4	0	1	2	3	Más de 3
Al vapor	37	4	6	3	3	69,81	7,55	11,32	5,66	5,66
Asado	10	30	10	2	1	18,87	56,60	18,87	3,77	1,89
Hervido	6	5	13	15	14	11,32	9,43	24,53	28,30	26,42
Microondas	26	15	4	5	3	49,06	28,30	7,55	9,43	5,66
Frito	16	19	6	4	8	30,19	35,85	11,32	7,55	15,09
Al horno	2	2	6	23	20	3,77	3,77	11,32	43,40	37,74
A la plancha	5	10	17	14	7	9,43	18,87	32,08	26,42	13,21
Crudo	34	5	8	2	4	64,15	9,43	15,09	3,77	7,55

Tabla 11: desayuno saludable		
	Frecuencia absoluta	Porcentaje
Adecuado	12	22,64
Inadecuado	41	77,36
TOTAL	53	100,00

Tabla 12: ingesta de agua		
Cantidad de vasos	Frecuencia absoluta	Porcentaje
0	0	0
1	2	3,77
2	5	9,43
3	5	9,43
4	5	9,43
5	12	22,64
6	6	11,32
7	7	13,21
8	5	9,43
9	0	0
10	6	11,32
Total	53	100

Tabla 13: adecuación de la ingesta de agua		
	Frecuencia absoluta	Porcentaje
Adecuado	6	11,32
Inadecuado	47	88,68
Total	53	100

Tabla 14: ingesta de bebidas industrializadas		
	Frecuencia absoluta	Porcentaje
Adecuado	24	45,28
Inadecuado	29	54,72
Total	53	100

Tabla 15: ingesta de proteínas de alto valor biológico		
	Frecuencia absoluta	Porcentaje
Adecuado	26	49,06
Inadecuado	27	50,94
Total	53	100

Tabla 16: consumo de alimentos procesados y ultraprocesados		
	Frecuencia absoluta	Porcentaje
No consume	4	7,55
Consume	49	92,45
Total	53	100

Tabla 17: consumo de alcohol		
	Frecuencia absoluta	Porcentaje
Bebe	49	92,45
No bebe	4	7,55
Total	53	100

Tabla 18: última vez que consumió y cantidad de días por semana		
Frecuencia	Frecuencia absoluta	Porcentaje
No toma	4	7,55
Últimos 30 días	43	81,13
Hace más de un mes pero menos de un año	4	7,55
Hace más de un año	0	0
No sabe/no contesta	2	3,77
Total	53	100

Tabla 19: consumo de cerveza		
Cantidad de tragos	Frecuencia absoluta	Porcentaje
No toma	27	50,94
Toma menos de 2 tragos	12	22,64
Toma más de 2 tragos	14	26,42
TOTAL	53	100

Tabla 20: consumo de vino		
Cantidad de tragos	Frecuencia absoluta	Porcentaje
No toma	41	77,36
Toma 1 copa o menos	7	13,21
Toma más de 1 copa	5	9,43
TOTAL	53	100

Tabla 21: consumo de bebidas fuertes		
Cantidad de tragos	Frecuencia absoluta	Porcentaje
No toma	11	20,75
Toma menos de 12 tragos	29	54,72
Toma 12 tragos o más	13	24,53
TOTAL	53	100

Tabla 22: Actividad física		
	Frecuencia absoluta	Porcentaje
Realiza	52	98,11
No realiza	1	1,89
TOTAL	53	100,00

Tabla 23: Frecuencia de la actividad física		
Realiza	Frecuencia absoluta	Porcentaje
2 veces o menos	16	30,77
3 a 6 veces	34	65,38
7 veces	2	3,85

Tabla 24: duración de la actividad física		
	Frecuencia absoluta	Porcentaje
Menos de 1 hora	6	11,54
1 hora	24	46,15
Más de 1 hora	22	42,31
TOTAL	52	100

Tabla 25: adecuación de la actividad física		
	Frecuencia absoluta	Porcentaje
Inadecuado	34	64,15
Adecuado	19	35,85
TOTAL	53	100,00

Tabla 26: nivel de conocimientos sobre nutrición		
Valores	Frecuencia absoluta	Porcentaje
Muy alto	1	1,89
Alto	19	35,85
Medio	23	43,40
Bajo	10	18,87
TOTAL	53	100

Tabla 28: alimento que contiene calcio		
	Frecuencia absoluta	Porcentaje
Carne	1	1,89
Leche	51	96,23
Cereales	1	1,89
Verduras	0	0,00
TOTAL	53	100,00

Tabla 29: alimento que contiene hierro		
	Frecuencia absoluta	Porcentaje
Carne	44	83,02
Fruta	1	1,89
Leche	2	3,77
Legumbres	6	11,32
TOTAL	53	100,00

Tabla 30: alimento fuente de hidrato de carbono simple		
	Frecuencia absoluta	Porcentaje
Zapallo	12	22,64
Azúcar	30	56,60
Miel	11	20,75
TOTAL	53	100,00

Tabla 31: alimento fuente de hidrato de carbono complejo		
	Frecuencia absoluta	Porcentaje
Queso	15	28,30
Banana	8	15,09
Pan	30	56,60

TOTAL	53	100,00
-------	----	--------

Tabla 32: alimento que aporta proteínas		
	Frecuencia absoluta	Porcentaje
Arroz integral	16	8,51
Mermelada	3	1,60
Manteca	1	0,53
Banana	30	15,96
Tomate	13	6,91
Leche	37	19,68
Pechuga de pollo	38	20,21
Legumbres	35	18,62
Queso untable	15	7,98
TOTAL	188	100,00

Tabla 33: alimentos que aportan grasas		
	Frecuencia absoluta	Porcentaje
Aceite	49	26,06
Legumbres	3	1,60
Manteca	51	27,13
Cebolla	0	0,00
Tomate	1	0,53
Banana	2	1,06
Pescado	6	3,19
Dulce de leche	45	23,94
Queso de rallar	31	16,49
TOTAL	188	100,00

Tabla 34: alimentos que aportan vitamina C		
	Frecuencia absoluta	Porcentaje
Pomelo	41	27,52
Dulce de leche	1	0,67
Pescado	4	2,68
Cebolla	2	1,34
Tomate	5	3,36
Banana	10	6,71

Kiwi	29	19,46
Naranja	49	32,89
Aji,morrón	8	5,369
TOTAL	149	100,00

Tabla 35: alimentos que aportan sodio		
	Frecuencia absoluta	Porcentaje
Ciruela	0	0,00
Sal de mesa	50	34,25
Snack	32	21,92
Lata de durazno	3	2,05
Lata de arvejas	11	7,53
Manzana	1	0,68
Arveja	6	4,11
Caldo de verduras casero	15	10,27
Caldo de verduras industrial	28	19,18
TOTAL	146	100

Tabla 36: alimentos que aportan ácidos grasos omega 3		
	Frecuencia absoluta	Porcentaje
Manteca	13	10,57
Pescados	27	21,95
Snacks	17	13,82
Galletitas dulces	25	20,33
Almendras	35	28,46
Leche entera	6	4,88
TOTAL	123	100,00

Tabla 37: alimentos que aportan grasas saturadas		
	Frecuencia absoluta	Porcentaje
Manteca	35	23,49
Pescados	2	1,34
Brócoli	44	29,53
Chia	44	29,53
Nueces	6	4,03
Sandia	18	12,08
TOTAL	149	100,00

5. Nota de autorización de la facultad



Buenos Aires, 16 de Setiembre de 2019

Colegio Ntra. Sra. De la Misericordia
Sra. María Cristina Arrieta:

De mi mayor consideración:

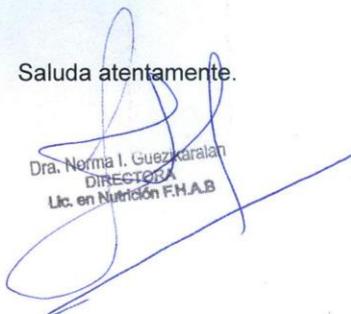
Me dirijo a usted a fin de solicitarle autorización para que la alumna: Elisa Gallo D.N.I: 36.798.591, estudiante de la carrera Licenciatura en Nutrición en el Instituto Universitario H. A. Barceló, realice una encuesta a alumnos de 12 a 18 años como parte de su trabajo Final de Investigación, en la institución que usted dirige.

El objetivo del trabajo es "Evaluar los hábitos alimentarios, actividad física y los conocimientos sobre nutrición de los adolescentes que concurren al Colegio Nuestra Señora de la Misericordia, Mercedes, provincia de Buenos Aires durante el año 2019."

Para ello los alumnos realizarán encuestas, con una duración de aproximadamente 15 minutos en la cual además solicitaran el consentimiento escrito de cada madre, padre o tutor del entrevistado.

Sin más, y en espera de una respuesta favorable.

Saluda atentamente.


Dra. Norma I. Guez Karalan
DIRECTORA
Lic. en Nutrición F.H.A.B.

6. Autorización de publicación



2. Identificación de la tesis/trabajo final de investigación:

TÍTULO del TRABAJO: Evaluación de hábitos alimentarios, actividad física y conocimientos sobre nutrición de adolescentes en Mercedes provincia de Buenos Aires.

Director/Tutor: Adriana Buks

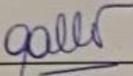
Fecha de defensa 22/4/20

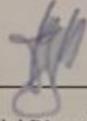
3. AUTORIZO LA PUBLICACIÓN DE:

a) Texto completo a partir de su aprobación

b) NO AUTORIZO su publicación []

NOTA: Las tesis no autorizadas para ser publicadas en TEXTO COMPLETO serán difundidas en el catálogo de la biblioteca (catalogo.barcelo.edu.ar) mediante sus citas bibliográficas completas y disponibles sólo para consulta en sala en su versión completa en la biblioteca.


Firma del autor


Firma del Director/Tutor

Lugar Mercedes Fecha 22/04/20

www.barcelo.edu.ar  fundacionbarcelo  Fundbarcelo  fundbarcelo