

Instituto Universitario Fundación H. A. Barceló
FACULTAD DE MEDICINA – CARRERA DE NUTRICIÓN



Relación entre los contenidos educativos nutricionales enseñados en la escuela de nivel secundario N°1 Paso Alsina y los hábitos nutricionales saludables de los alumnos de 4to año del ciclo superior

Autoras:

Alicia Hebe Carrá

Maira Sofía Percara

Directora de trabajo de investigación: M. Sc. Sandra Cavallaro

Asesor de trabajo de investigación: Lic. Eduardo de Navarrete

Año de cursada: 2016

Índice

Resumen	Pág. 3
Resumo	Pág. 4
Abstract	Pág. 5
1. Introducción	Pág. 6
2. Marco Teórico	Pág. 8
2.1 Alimentación y nutrición	Pág. 8
2.1.1 Alimentación Saludable	Pág. 8
2.2 Educación Alimentaria Nutricional	Pág. 10
2.2.1 La educación como benefactor	Pág. 10
2.2.2 El rol de la escuela	Pág. 12
2.3 Posibles estrategias para Educación Alimentaria Nutricional	Pág. 13
2.4 Kioscos Saludables	Pág. 15
2.5 Recomendaciones de las GAPA	Pág. 17
2.6 Un poco de historia	Pág. 19
2.7 El docente en la actualidad	Pág. 20
2.8 Esquema secundario en Argentina	Pág. 21
2.9 Análisis de los contenidos curriculares	Pág. 22
2.10 Acciones educativas a nivel privado	Pág. 25
2.10.1 Proyecto JA	Pág. 25
2.10.2 Supersaludable	Pág. 26
2.10.3 Fundación Huerta Niño	Pág. 27
2.10.4 Fundación Educacional	Pág. 27
2.10.5 Fundación Conin	Pág. 27
2.10.6 Alimentarse y aprender	Pág. 28
2.10.7 Prevención de la desnutrición infantil	Pág. 28
2.11. Caracterización de las escuela	Pág. 28
3. Justificación y Uso de los resultados	Pág. 29
4. Objetivos	Pág. 30
5. Diseño Metodológico	Pág. 30
6. Operacionalización de variables	Pág. 31
7. Resultados	Pág. 34
8. Discusión	Pág. 51
9. Conclusión	Pág. 53
10. Bibliografía	Pág. 55
Anexo 1: Entrevista a profesoras	Pág. 64
Anexo 2: Consentimiento informado	Pág. 66
Anexo 3: Carta Goldy a Geist/Testa	Pág. 69
Anexo 4: Carta Geist/Testa firmada a Goldy	Pág. 70

Resumen

La adolescencia es un período crítico para establecer buenos hábitos alimentarios e incorporar conocimientos sobre nutrición desde la escuela. El objetivo de este trabajo ha sido conocer los hábitos alimentarios de los alumnos en su hogar, en sus momentos de esparcimiento y en la escuela, como así también, el rol de esta institución como agente capaz de influir en la adopción de hábitos nutricionales saludables.

Se encuestaron 51 alumnos -22 varones y 29 mujeres- cuya edad promedio fue de 15 años. Luego de realizar un estudio transversal y descriptivo en forma de encuesta cerrada, los resultados indican que más del 50% de los alumnos encuestados no desayunan todos los días; y que a pesar de que el 90% reconoce que el exceso en el consumo de sal y azúcar es perjudicial para la salud, los consumen en exceso. De manera similar, cerca del 70% consume alcohol pese a ser menores de edad y reconocer que el exceso de alcohol es perjudicial para la salud.

La escuela -en tercer lugar después del hogar- es donde los alumnos reciben información sobre qué hábitos nutricionales son saludables y cuáles no. Sin embargo, sólo el 25% de los alumnos reconoció que la escuela influyó en la adopción de dichos hábitos. Además, si bien la mayoría tiene conocimiento del óvalo nutricional y admite que una buena alimentación es importante para la salud, casi el 90% no se alimenta acorde al mismo ni tampoco presta atención a los alimentos que consume.

De estos resultados surge que las enseñanzas transmitidas por la escuela y el hogar, podrían complementarse con otras modalidades que permitieran inculcar hábitos alimentarios saludables en los alumnos; por ejemplo, actividades vinculadas a la alimentación saludable (talleres, armado de kioscos por los estudiantes, ferias, preparar folletería, etc.) que podrían estimular a los estudiantes a una selección adecuada de los alimentos.

Se recomienda además, ahondar en las razones por las cuales la mayoría de los alumnos no adoptan hábitos saludables en mayor medida, a pesar de que admiten que una buena alimentación es importante para la salud y distinguen cuáles son los alimentos beneficiosos y cuáles son perjudiciales si se consumen en exceso.

Resumo

A adolescência é um período crítico para estabelecer bons hábitos alimentares e incorporar o conhecimento sobre nutrição da escola. O objetivo deste estudo foi determinar os hábitos alimentares dos alunos em casa, no seu tempo de lazer e na escola, bem como o papel dessa instituição como um agente capaz de influenciar a adoção de hábitos alimentares saudáveis.

51 estudantes -22 homens e 29 mulheres foram entrevistados com idade média de 15 anos de idade. Após a realização de um estudo descritivo transversal na forma de resultados da pesquisa fechados indicam que mais de 50% dos alunos pesquisados não comer o pequeno-almoço todos os dias; e, apesar de 90% reconhecer que o excesso de consumo de sal e açúcar é prejudicial para a saúde, consumidos em excesso. Da mesma forma, cerca de 70% consomem álcool, apesar de ser menor de idade e reconhecer que beber em excesso é prejudicial à saúde.

escola -Segundo após o casa- onde os alunos recebem informações sobre o que hábitos alimentares são saudáveis e quais não são, no entanto, apenas 25% dos alunos do ensino reconhecido que influenciou a adoção de tais hábitos. Além disso, enquanto a maioria ciente do oval nutricional e admite que uma boa dieta é importante para a saúde, quase 90% não é alimentado de acordo com o mesmo, nem prestar atenção aos alimentos que você come.

A partir destes resultados, parece que a escola ensinamentos e casa transmitida, poderia ser complementado por outras modalidades de inculcar hábitos alimentares saudáveis nos alunos; por exemplo, as actividades relacionadas com a alimentação saudável (oficinas, quiosques armados por estudantes, feiras, preparar folhetos, etc.) que poderiam incentivar os alunos para escolhas alimentares saudáveis.

Recomenda-se também, aprofundar as razões pelas quais a maioria dos estudantes não adotam hábitos saudáveis em maior medida, apesar de admitir que uma boa dieta é importante para a saúde, e também distinguir o que alimentos saudáveis são eo que eles são prejudiciais se consumidos em excesso.

Abstract

Adolescence is a critical period for establishing good eating habits and incorporating nutrition knowledge from school. The objective of this study was to know the eating habits of students in their home, in their leisure time and in school, as well as the role of this institution as an agent capable of influencing the adoption of healthy nutritional habits.

A total of 51 students - 22 males and 29 females - were surveyed. Their average age was 15 years. After conducting a cross-sectional and descriptive study in the form of a closed survey, the results indicate that more than 50% of the students surveyed do not eat breakfast every day; and that despite the fact that 90% acknowledge that excess consumption of salt and sugar is harmful to health, they consume them in excess. Similarly, about 70% consume alcohol despite being underage and recognize that excess alcohol is harmful to health.

The school - second after the home - where students receive information about which nutritional habits are healthy and which are not, however, only 25% of the students recognized that the school influenced the adoption of those habits. On the other hand, although the majority is aware of the nutritional oval and admits that good nutrition is important for health, almost 90% do not feed according to it nor pay attention to the food they consume.

From these results emerges that the teachings transmitted by the school and the home, could be complemented with other modalities that allowed to inculcate healthy eating habits in the students; For example, activities related to healthy eating (workshops, setting up kiosks for students, fairs, preparing brochures, etc.) that could stimulate students to a healthy selection of foods.

It is also recommended to delve into the reasons why most students do not adopt healthy habits to a greater extent, even though they admit that good nutrition is important to health, and also distinguish healthy foods and which are harmful if consumed in excess.

1. Introducción

En la Argentina, las cifras de personas que padecen obesidad, hipertensión arterial y diabetes, van en aumento.¹

Según el Consenso del Consejo Argentino de Hipertensión Arterial “Dr. Eduardo Braun Menéndez” de la Sociedad Argentina de Cardiología, la hipertensión arterial sigue siendo hoy en día un desafío epidemiológico. El escaso conocimiento, tratamiento y control de la enfermedad provoca que la prevalencia de la misma no disminuya.²

Según la Federación Internacional de Diabetes, en la tercera edición del Atlas de Diabetes en 2006, la población con esta enfermedad va en aumento.³

Una manera de intentar cambiar este panorama a futuro es que la información sobre una adecuada nutrición tenga un mayor alcance. Uno de los períodos de la vida donde se cambia la forma de pensar, se acentúan los gustos y preferencias y donde el sujeto trata de asemejarse a sus pares, es durante la adolescencia. Se considera que esta etapa es un período crítico en el establecimiento de buenas prácticas en alimentación y que la escuela secundaria y los contenidos educativos nutricionales dados en la misma, requieren particular revisión.

Luego de investigar los contenidos educativos a través de los diseños curriculares, se llegó a la conclusión de que éstos son suficientes y actualizados en cuanto a los componentes nutricionales recomendados. Se estudian aspectos nutricionales dentro de las materias Ciencias Naturales, Biología y Salud y Adolescencia. Sin embargo, la evaluación de la relevancia de los contenidos y capacidades cognitivas evaluadas en dichas materias es muy baja según el Operativo Nacional de Evaluación realizado en el año 2007.⁴

Como futuras Licenciadas en nutrición y Educadoras en la materia, las autoras del presente trabajo opinan que es necesario un análisis más exhaustivo de dicha situación, indagando sobre los hábitos alimentarios de los alumnos durante la vida cotidiana, en momentos de ocio y en la escuela.

Por otra parte, se propone conocer el rol de la escuela como fuente de información sobre hábitos nutricionales, así como su potencial influencia en la adopción de los mismos. En este trabajo se abordaron estas cuestiones mediante una encuesta a los alumnos de 4to año de la Escuela de Educación Secundaria N°1 Paso Alsina de la Provincia de Buenos Aires, Argentina.

Es importante resaltar que en este estudio no se consideraran los aspectos económicos o la influencia de los medios en la elección de los alimentos, sino que se priorizara los aspectos de disponibilidad y elección responsable.

2. Marco teórico.

2.1 - Alimentación y Nutrición

2.1.1 Alimentación saludable

Alimentación y Nutrición son conceptos diferentes, aunque exista relación entre ambos. Muchas veces, se utilizan estos dos términos como sinónimos, cuando en realidad no tienen el mismo significado.

Por un lado, la alimentación es un proceso voluntario y consciente, que consiste en la elección, preparación e ingestión de alimentos.

Por otro lado, la nutrición es un proceso involuntario e inconsciente, porque es el organismo el responsable de transformar los alimentos a través de cuatro procesos: digestión, respiración, circulación y excreción, para que sus componentes puedan ser utilizados por las células.

Los alimentos son todos los productos naturales o industrializados que se consumen para cubrir una necesidad fisiológica (hambre). Los nutrientes son sustancias que se encuentran en los alimentos y que el cuerpo necesita para realizar diferentes funciones y mantener la salud. Existen cinco tipos de nutrientes llamados: Proteínas, Grasas o Lípidos, Carbohidratos o Glúcidos, Vitaminas y Minerales".⁵

Una alimentación saludable debe ser una alimentación nutricionalmente suficiente, adecuada y completa, compuesta por gran variedad de alimentos, que permita que el cuerpo funcione de manera adecuada, cubra las necesidades biológicas básicas y que pueda reducir el riesgo de padecer ciertas enfermedades a corto, mediano y largo plazo.

Los nuevos estilos de vida provocan que algunos hábitos alimentarios saludables, que durante años han formado parte de la historia y tradición humana, se abandonen. La falta de tiempo para cocinar, el ritmo de vida actual y la enorme oferta alimentaria, conduce a que muchas personas no sigan una alimentación variada y equilibrada y, por tanto, no ingieran todos los nutrientes que necesitan o las cantidades adecuadas de ellos. También los avances en el mundo de la tecnología promueven el sedentarismo tanto en niños como en adolescentes, los cuales pasan mucho tiempo sentados frente al televisor o a la computadora.

Según UNICEF, *“la adolescencia es un período de transición entre la infancia y la edad adulta”*.⁶ Las prácticas relacionadas con la alimentación de los adolescentes, han sufrido cambios en los últimos tiempos, con una tendencia hacia la alimentación no saludable, que consiste en el incremento del consumo de gaseosas, golosinas, snacks y comidas rápidas, como hamburguesas por ejemplo, y por una disminución del consumo de frutas, verduras, leche, cereales y legumbres. Como resultado de la alteración de las prácticas alimentarias, pueden desarrollarse trastornos como la obesidad, cuya incidencia ha aumentado con un impacto negativo. Estos trastornos se convierten en factores de riesgo de aparición de enfermedades crónicas, tales como las cardiovasculares o diabetes. Los adolescentes, al igual que los adultos, tienen un alto riesgo de desarrollar sobrepeso y obesidad si realizan poca actividad física y comen en exceso.

Al llegar la adolescencia, los medios de comunicación, los amigos y el entorno influyen en la alimentación. Por este motivo es importante cualquier esfuerzo encaminado a instaurar y/o mejorar los hábitos de alimentación desde la infancia para construir bases firmes.

La escuela constituye un espacio que puede influir de forma negativa o positiva sobre los hábitos alimentarios de los adolescentes. Sería negativo en caso de ofrecer como única opción meriendas con niveles elevados de grasa y bebidas con alto contenido calórico (gaseosas y jugos comerciales), desplazando el consumo de frutas y vegetales. Sería positivo mediante los llamados “kioscos saludables”, los cuales se están implementando cada vez más en los establecimientos escolares de la Argentina. Esto permite que los adolescentes tengan fácil acceso a alimentos saludables en los recreos.

2.2 - Educación Alimentaria Nutricional

2.2.1 La educación como benefactor

Investigadores de la Universidad Abierta Interamericana, señalan que la educación es un requisito necesario para impulsar la salud de las personas y las comunidades. La misma beneficia el acercamiento a la información, el desarrollo de las habilidades para vivir, la identificación de opciones saludables, el empoderamiento de las personas y de la comunidad para defender su salud. Además, aclaran que el concepto “educación” suele asociarse generalmente a espacios curriculares educativos, cuando en realidad es un instrumento que articula acciones, conceptos e intenciones de los niveles macro y micro dentro y fuera de la escuela. Este instrumento otorga capacitación e información sobre la salud y propone brindar cambios y transformaciones de la misma, por lo que es entendida ahora como *“construcción social más allá de los límites del cuerpo individual.”*⁷

Por un lado, la Organización Mundial de la Salud (OMS) define la Salud como *“un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”*.⁸

Por otro lado, la OMS también señala que la educación para la salud es una combinación de actividades de información y de educación que lleva a una posición en la que todas las personas quieran estar sanas, sepan cómo alcanzar ese estado de salud, hagan lo que esté a su alcance tanto individualmente como de manera colectiva para mantenerla y puedan buscar ayuda cuando lo necesiten.⁹

Por otra parte, según la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO) la educación nutricional es un tema que está desplazándose hacia un primer plano. Hoy en día se admite que es un catalizador esencial de la repercusión de la nutrición en la seguridad alimentaria, la nutrición comunitaria y las intervenciones en cuestiones de salud. Además, la educación en nutrición tiene la capacidad de mejorar el estado nutricional de los sujetos, así como sus comportamientos dietéticos.

Además, la FAO también señala que a través de la educación alimentaria se pueden solucionar deficiencias nutricionales como por ejemplo, determinados tabúes vinculados a la alimentación, hábitos dietéticos y de consumo de gaseosas que están muy arraigados en la sociedad; decisiones con respecto a la producción agrícola; la forma en que los alimentos se distribuyen en la familia; las ideas preconcebidas sobre la nutrición infantil; la publicidad de alimentos que muchas veces es engañosa; falta de conocimientos sobre la higiene de los alimentos o actitudes negativas frente a las hortalizas”¹⁰

2.2.2 El rol de la escuela

En un artículo de la Universidad Nacional del Litoral se establece que la sociedad está atravesando una realidad asociada a patrones de alimentación que no son adecuados y es necesaria la formación y capacitación a jóvenes y sus familiares para que tengan las herramientas necesarias para llevar adelante comportamientos, prácticas y actitudes que los lleven hacia una alimentación equilibrada y a una vida con menos sedentarismo.¹¹

Esta situación puede observarse fácilmente en la actualidad. Hoy en día, la alimentación de los adolescentes suele adaptarse a las actividades y múltiples distracciones en las que están inmersos. Por lo tanto, se puede suponer que a través de enseñanzas con contenido nutricional se les proporciona a las personas la oportunidad de elegir alimentarse adecuadamente.

En un trabajo publicado por la Universidad de Huelva, la Dra. González de Haro establece que es responsabilidad de la escuela el desarrollo temprano de aptitudes necesarias para mantener y promover la salud además del importante rol que cumple la familia, el entorno, los medios de comunicación y demás agentes sociales.¹²

Esta perspectiva coincide con otra declarada en otro trabajo publicado por la Universidad Autónoma del Estado de México, donde se afirma que la escuela tiene un papel primordial en la promoción de factores protectores en torno a los hábitos alimentarios. Entonces, las labores de promoción y prevención escolar dependen de los docentes a cargo a través de los contenidos curriculares en materias como ciencias naturales. Asimismo, es indispensable tratar este tipo de temas con una visión más integral para así combinar conductas, conocimientos y actitudes convenientes que promuevan una vida saludable en los chicos.¹³

Si se habla exclusivamente de la obesidad, la OMS también coincide con esta visión al establecer que la escuela es *“fundamental”* en la pelea contra esta enfermedad y el lugar indicado para que los chicos consigan los conocimientos sobre alimentación saludable y el beneficio de realizar actividad física regularmente.¹⁴

Asimismo, la FAO declara que los escolares son prioridad para intervenir en asuntos de nutrición y considera a la escuela como el sitio ideal en el que los niños pueden adquirir conocimientos básicos de salud, alimentación y nutrición. Por otra parte, esta organización impulsa un enfoque de ***“escuela completa”*** para la educación nutricional, en la que la enseñanza en el aula esté vinculada a actividades prácticas, reforzado por un entorno escolar favorable a la nutrición y la salud y con la colaboración de todos los individuos que trabajan en la escuela junto con las familias y la comunidad.¹⁵

2.3- Posibles estrategias para Educación Alimentaria Nutricional

Los especialistas en nutrición, Olivares, Snel, McGrann y Glasauer, señalan que aunque *“se mantenga la enseñanza en nutrición en las escuelas primarias desde hace varias décadas”* perduran en el tiempo los mismos problemas y limitaciones para que *“las escuelas puedan eficazmente contribuir a formar conductas alimentarias saludables”* en los niños. Desarrollan que *“si se anhela lograr que los niños adquieran hábitos alimentarios saludables, es importante afianzar los esfuerzos. Incorporar iniciativas que ayuden en la capacitación de los docentes mediante programas sistémicos, incluir contenidos de nutrición en los currículos de la escuela destinando el tiempo suficiente y un enfoque para lograr cambios de conducta y no solo*

incrementar más conocimientos, forman hoy una necesidad para enfrentar los problemas nutricionales y prevenir enfermedades crónicas en relación con la dieta.”¹⁶

María Marta Andreatta, investigadora del Consejo Nacional de Investigaciones Científicas y Técnicas (CONICET) coincide con esta mirada y establece que *“la EAN es reconocida como una de las mejores estrategias para el control y prevención de problemas en relación con la alimentación.”¹⁷*

Sumado a la EAN, existen otras estrategias de igual importancia, como son los lugares compartidos con los alumnos para que los adultos eduquen con el ejemplo. En este sentido, el Centro de Estudios sobre Políticas y Economía de la Alimentación (CEPEA), declara que *“es fundamental que los alumnos estén acompañados en el comedor, favoreciendo el consumo de alimentos que son rechazados por ellos, asegurar un buen clima social y fortalecer la función pedagógica del espacio. Para esto primeramente se debe habilitar que los docentes coman con los alumnos (comiendo lo mismo que ellos), siendo este un momento oportuno para educar sobre los gustos y modales de los niños, generando intercambios informales y personales entre alumnos y maestros, teniendo un efecto positivo sobre la relación pedagógica en el aula”.*

Este documento señala la importancia que adquiere la presencia de un licenciado en nutrición que *“realice una visita de supervisión capacitante a cada escuela al menos una vez por mes” para “controlar que se cumplan las actividades relacionadas a los lineamientos establecidos y promover, proponer y delinear actividades de educación alimentaria y capacitación.”*

Por otra parte se enfatiza que *“las estrategias de Educación Alimentaria y Nutricional (EAN) deben acompañar y fortalecer un entorno alimentario, y promover cambios*

sostenibles en el tiempo. La EAN no se limita a las acciones educativas en las áreas curriculares de la enseñanza. También deben extenderse a diferentes ámbitos donde se ofrecen agua, alimentos o comidas en la escuela, siendo que los maestros, los responsables de kioscos, profesores de educación física y la comunidad educativa en general, deben ser capacitados para enseñar e incentivar acciones saludables en los niños. La existencia de EAN comienza por la existencia de una escuela que expende (en el caso de los kioscos) agua, alimentos y comidas de buena calidad y nutricionalmente adecuados a una alimentación saludable, continuando con diseños que faciliten aquellas actitudes y elecciones saludables. Así por ejemplo, el espacio del comedor escolar debe favorecer hábitos de comensalidad e higiene y permitir el uso de todas las oportunidades para transmitir mensajes educativos, por ejemplo a través de carteleras, señalética, videos, etc.”¹⁸

2.4- Kioscos Saludables

Existen proyectos de ley y ordenanzas a nivel nacional, provincial y municipal para mejorar la alimentación en las escuelas.

A nivel Nacional; la Ley 26.396/08, sancionada y reglamentada en el año 2008, se focaliza en trastornos de la conducta alimentaria y la incorporación de la Educación Alimentaria Nutricional (EAN) en el sistema educativo. Propone la implementación de kioscos saludables en las escuelas. La misma refiere:

"(...) Artículo 9º.- Los quioscos y demás establecimientos de expendio de alimentos dentro de los establecimientos escolares deberán ofrecer productos que integren una alimentación saludable y variada, conforme una lista que determine la autoridad de aplicación. Los productos mencionados y la lista que los determina deben estar en un

lugar destacado y visible del establecimiento, conforme lo establezca la reglamentación (...)."

En la Provincia de Buenos Aires, a través de la Dirección General de Escuelas (DGE), se ha establecido la incorporación de alimentos saludables en kioscos escolares de la provincia, sin prohibir la venta de ningún alimento.

Dentro de los alimentos se encuentran: jugos, frutas de estación, frutas desecadas, semillas, nueces, maníes sin sal, alfajores de fruta, sándwiches con verdura, barritas de cereales, maíz inflado, galletitas de arroz aptas para celíacos, agua mineral, yogur y lácteos.¹⁹

La Ley Nacional Nro. 3704, sancionada por la Legislatura de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires en el año 2010, tiene como objetivo promover la alimentación saludable, variada y segura de los adolescentes en edad escolar a través de políticas de promoción y prevención.²⁰ En la misma se establece que *“un kiosco escolar saludable debe incorporar alimentos ricos en vitaminas, minerales, proteínas que aporten nutrientes y energía, y exceptuar aquellos alimentos que solo aportan altos contenidos en azúcares y grasas.*

Se enumeran aquí algunas sugerencias para mejorar la oferta de alimentos saludables en la escuela:

- *Aumentar en el kiosco los alimentos nutritivos, sabrosos y que, a la vez, resulten atractivos para los alumnos.*
- *Disminuir la oferta de alimentos de baja calidad nutricional, por ejemplo las bebidas gaseosas, las papas fritas, los chocolates.*

- *Incorporar comidas caseras saludables, como una estrategia para recaudar fondos con diferentes objetivos.*²¹

Las licenciadas en nutrición Concilio, Rolón y Dupraz consideran que “si una comunidad escolar decide tener un espacio como kioscos saludables, debería integrarse en un proyecto de promoción de prácticas saludables de alimentación, eligiendo los productos ofrecidos acorde con los mensajes educativos. Sabiendo la alarmante situación epidemiológica, debería ofrecerse un espectro alternativo a los consumos a los que niños y niñas están "sobre-expuestos". Y además, debería obviarse la inclusión de cualquier tipo de publicidad de alimentos y bebidas en el espacio escolar.”²²

2.5- Recomendaciones de las Guías Alimentarias para la Población Argentina

Los lineamientos de la propuesta de EAN se basan en las nuevas Guías Alimentarias para la población argentina, GAPA 2015, publicadas por el Ministerio de Salud. En un documento realizado por el Centro de Estudios sobre Políticas y Economía de la Alimentación, se establece que las GAPA son una herramienta educativa que fortalece el conocimiento sobre la nutrición y lo traduce en mensajes simples para situar a la comunidad en la estructuración de una alimentación y hábitos alimentarios sanos.²³

Para tener una vida saludable y buenos hábitos alimentarios es primordial incluir todos los días los alimentos que forman parte de los grupos presentes en las Guías alimentarias para la Población Argentina. Así se pueden recibir los nutrientes necesarios para mantener la salud y alcanzar un óptimo crecimiento y desarrollo en niños.²⁴

En el año 2015 se creó la nueva Guía Alimentaria para la Población Argentina. La misma presenta los siguientes diez mensajes para vivir con salud:

- *Incorporar a diario alimentos de todos los grupos y realizar al menos 30 minutos de actividad física*
- *Tomar a diario 8 vasos de agua segura*
- *Consumir a diario 5 porciones de frutas y verduras en variedad de tipos y colores*
- *Reducir el uso de sal y el consumo de alimentos con alto contenido de sodio*
- *Limitar el consumo de bebidas azucaradas y de alimentos con elevado contenido de grasas, azúcar y sal*
- *Consumir diariamente leche, yogur o queso, preferentemente descremados*
- *Al consumir carnes quitarle la grasa visible, aumentar el consumo de pescado e incluir huevo*
- *Consumir legumbres, cereales preferentemente integrales, papa, batata, choclo o mandioca*
- *Consumir aceite crudo como condimento, frutas secas o semillas*
- *El consumo de bebidas alcohólicas debe ser responsable. Los niños, adolescentes y mujeres embarazadas no deben consumirlas. Evitarlas siempre al conducir.²⁴*

Según un informe sobre Alimentación Saludable realizado por el Ministerio de Educación, los problemas más frecuentes de la alimentación en adolescentes son:

- *Desayunos incompletos.*
- *Monotonía alimentaria.*
- *Consumo de alimentos entre las comidas principales*

- *Exceso en el consumo de golosinas y de bebidas con azúcar (en especial, gaseosas).*
- *Dificultad para aceptar consumir alimentos que no son de su agrado.*
- *Excesiva preocupación por el aumento de peso y la puesta en práctica de dietas no controladas”.*²⁵

El desayuno es siempre muy importante para que el niño cuente con buena energía y logre un adecuado rendimiento escolar, en especial en aquellos adolescentes que deben caminar una gran distancia para llegar a la escuela y no tienen la posibilidad de comer adecuadamente al mediodía.

2.6- Un poco de Historia

Recurriendo a la historia de la educación en Argentina, se puede mencionar el análisis de la Dra. Liliana Pascual, Directora Nacional de Información y Evaluación de la calidad educativa DINIECE-Ministerio de Educación. En el mismo se explica que, antes del año 2009, el nivel secundario no era obligatorio y sólo existía el Bachillerato Clásico, al que acudía un porcentaje bajo de personas. Luego de la Ley Federal de Educación (Ley Nro. 24195/93) el nivel secundario se reorganizó y el sistema educativo se modificó en su totalidad. El mismo quedó conformado por dos ciclos: Básico y Superior con distintas orientaciones.²⁶

Es en esta instancia donde se comienza a entender a la nueva secundaria como un espacio que respeta las costumbres de los jóvenes y las incorpora en prácticas metodológicas para fortalecer la identidad y otorgar las herramientas para la construcción de un futuro exitoso.²⁷

Se comprende a la enseñanza como una práctica social que permite la transmisión cultural para favorecer la inserción de los individuos en las culturas. Enseñar comienza a ser sinónimo de transmisión de conocimientos, de prácticas sociales, de normas, de lenguajes y de posibilidad de construcción. La educación deja de ser unidireccional desde un individuo que sabe a otro que no. Se consolida la vinculación del aprendiz con el conocimiento permitiéndose que el mismo se incorpore en su estructura mental. El sujeto que aprende se transforma y construye subjetividad generando al mismo tiempo nuevos sentidos y proyectos. El alumno deja su espacio pasivo y se vuelve activo en su propio aprendizaje.

2.7 - El docente en la actualidad

Es importante recalcar el protagonismo de los docentes, que en la actualidad se encuentran exigidos ante la multiplicidad de funciones y tareas a las que se enfrentan. Deben aplicar su experiencia, sus habilidades y su saber acumulado que han logrado adquirir a partir de la participación en las aulas. El contexto socio cultural de los jóvenes y de la comunidad local en la cual la escuela está inmersa, hace que los docentes se encuentren cada día ante grandes desafíos al momento de analizar y optar correctamente por las estrategias de enseñanza, tratando al mismo tiempo de revisarlas y mejorarlas. Son actores protagónicos de la acción pedagógica. Para que esto ocurra, también es necesario que los docentes internalicen los documentos curriculares como la herramienta principal para educar, que profundicen su conocimiento sobre los contenidos disciplinares que habrá que transmitir.

La sociedad actual exige que las intervenciones docentes sean cada vez más creativas y adecuadas.

La búsqueda incesante de estrategias variadas, significativas y pertinentes, permite reconocer que no alcanza con saber aquellos conocimientos a transmitir, sino que es preciso, además, el compromiso ético de presencia y confianza en las posibilidades de todos para aprender.

Esto coincide con lo señalado por Lancho (2007), quien manifiesta que los mejores resultados en educación nutricional siempre se han logrado cuando la información sobre alimentación y nutrición se ha propuesto dentro de la enseñanza reglada transmitida por el propio docente del grupo, sin obviar las posibles intervenciones complementarias de otros profesionales o de otros programas nutricionales paralelos que refuercen la acción del profesor.²⁸

Es por esto que es primordial la formación inicial, la experiencia escolar y el proceso de actualización del docente.

2.8 - Esquema secundario en Argentina

Para comprender el nivel de los contenidos educativos vinculados a los aspectos nutricionales y la articulación de los mismos en el secundario debemos primero conocer el marco general de la educación superior.

El esquema educativo secundario en la Argentina a nivel nacional consta en la actualidad del Ciclo Básico, al cual concurren alumnos de 12, 13 y 14 años de edad y que cursan primero, segundo y tercer año respectivamente; y del Ciclo Orientado, al cual asisten alumnos de 15, 16 y 17 años de edad que cursan cuarto, quinto y sexto año respectivamente. En el año 2009 se aprobó el Marco General para el ciclo superior a través de la resolución Nro. 3828, junto con los Diseños Curriculares con las distintas orientaciones y la Propuesta Curricular de los Contenidos.

En el Ciclo Superior hay distintas modalidades y orientaciones. Sin embargo, hay materias comunes a todas las orientaciones: Biología, Educación Física, Geografía, Historia, Inglés, Introducción a la Física, Literatura, Matemática, Nuevas Tecnologías de la Información y la Conectividad, y Salud y Adolescencia.²⁹

2.9 - Análisis de los contenidos curriculares

Luego de investigar cada uno de los contenidos de dichas materias, se encontró en Biología, Salud y Adolescencia, aquellos que eran de naturaleza nutricional. Los mismos se enseñan en 4to año; es decir, en el primer año del ciclo superior.

La materia Biología consta de 3 unidades. En la Unidad 1, los contenidos son: *“La función de nutrición y la nutrición en humanos. Unidad de funciones y diversidad de estructuras nutricionales en los organismos pluricelulares. Los seres vivos como sistemas abiertos. Las funciones básicas de la nutrición: captación de nutrientes, degradación, transporte y eliminación de desechos. Principales estructuras que la cumplen en diferentes grupos de organismos. El organismo humano como sistema abierto, complejo y coordinado. Concepto de homeostasis o equilibrio interno. Las funciones de nutrición humana y las estructuras asociadas: sistemas digestivo, respiratorio, circulatorio y excretor. Salud humana, alimentación y cultura. Los distintos requerimientos nutricionales en función de la edad y la actividad. Concepto de dieta saludable”*.³⁰

En cuanto a la orientación didáctica utilizada en esta unidad de la materia, el diseño curricular establece que *“se centrará la atención en las problemáticas de salud ligadas a las necesidades nutricionales de los individuos. Se estudiarán los requerimientos nutricionales en diferentes etapas de la vida y tipo de actividad de los individuos y los alimentos que cubren dichas necesidades. Se hará hincapié en la idea de que existen*

*dietas saludables y otras que a medio y largo plazo pueden provocar profundas disfunciones en el organismo, afectando a los diferentes sistemas de órganos (por ejemplo la colesterolemia y su acción sobre el sistema circulatorio; las dietas ricas en grasas y su potencialidad oncogénica, etc.). Se prestará atención especial a algunas enfermedades nutricionales con mayor prevalencia en la franja etaria de los alumnos, tales como la bulimia y la anorexia y su vinculación con pautas culturales, especialmente en la etapa de la adolescencia.*³¹

En las Unidades 2 y 3 no se dictan temas referidos específicamente a la Nutrición. Debido a que los contenidos nutricionales se dictan en la Unidad 1, es probable que se lleguen a abordar en su totalidad, ya que a veces, por cuestiones de tiempo o de otros factores, muchos de los contenidos que se deben enseñar no se llegan a dar.³²

En la materia Salud y Adolescencia se dan 5 módulos. *En el módulo 1 se enseña la definición actual de salud/enfermedad. Conceptos de salud/enfermedad: ¿qué elementos atraviesan estas definiciones? (sociales, culturales, económicos, históricos, políticos, etc.) Complejidad de la delimitación respecto de lo “sano/normal” y lo “enfermo/patológico”. Definiciones de salud: acordadas internacionalmente (conceptos de Salud/enfermedad de la OMS y OPS), modelo médico hegemónico, medicina tradicional y medicina popular. Modificaciones históricas de las definiciones de salud/enfermedad Definición de “grupos de riesgo”. La situación de salud de los conjuntos sociales según condiciones de vida: Factores de riesgo. Riesgos individuales y grupales, ambientales y ocupacionales. Concepto de prevención y niveles de prevención primario, secundario y terciario para la atención integral de la salud. Conceptos de promoción, prevención, diagnóstico y tratamiento de la salud/enfermedad. Desarrollo histórico de la Promoción y Educación para la Salud. Sus objetivos y campos de acción.*

En el módulo 2 se enseña sobre los jóvenes y los procesos de salud/enfermedad: *¿Qué es ser joven y adolescente? La construcción social de la adolescencia y la juventud. Las adolescencias en otras culturas. Adolescencias en diferentes contextos históricos: en el siglo XIX, en el XX y a principios del XXI. Adolescencias en distintos contextos socioeconómicos. ¿La adolescencia en riesgo? Relaciones familiares. Amistad, amor, deseo. Crisis, rebeldía y diferencia. Los consumos de los adolescentes. Placeres y gratificaciones. Las denominadas “enfermedades juveniles”: su relación con el grupo cultural, socioeconómico y etario. Jóvenes, publicidad y salud: cómo se relacionan. Influencia de la publicidad y los medios masivos en las elecciones juveniles respecto de prácticas saludables. Información y promoción de la salud respecto del uso y abuso de sustancias psicoactivas: alcohol, tabaquismo, psicofármacos, etc. Importancia del diagnóstico precoz y tratamiento inmediato. Su incidencia en el proyecto de vida.*

En el módulo 3 se da educación sexual integral, en el módulo 4 el derecho a la salud y en el módulo 5, espacios de participación juvenil en la promoción y prevención de la salud. Sus contenidos son: *conceptos de promoción y prevención de la salud. Origen de la APS (atención primaria de la salud). Las prácticas saludables en la adolescencia y la juventud: diferencias sociales, históricas y culturales. Los jóvenes y la salud comunitaria: elementos de caracterización de la situación de los jóvenes respecto de la salud de su comunidad. Sistema público de salud: información y acceso de los jóvenes a los servicios de salud. Participación y compromiso de los jóvenes en la promoción de prácticas saludables: espacios y proyectos participativos en organizaciones sociales e instituciones de la sociedad civil. Proyectos de promoción de la salud en la escuela.*³³

El orden de los módulos dependerá de las inquietudes, los cuestionamientos y las preocupaciones de sus estudiantes.

Según el diseño curricular para la educación secundaria ciclo superior de 4to año, La materia Salud y Adolescencia requiere de un trabajo reflexivo y participativo por de parte tanto de profesores como de los estudiantes. Es imprescindible el debate, la participación y la escucha de todas las opiniones para que dicha materia pueda aprenderse. Esto permite la toma de la palabra de los estudiantes en temáticas que particularmente ponen en juego sus sentimientos, sus obsesiones y sus temores.... Se propone el desarrollo de varios proyectos de investigación en torno a la promoción de la salud, tanto en la escuela como en la comunidad como la confección de afiches, campañas publicitarias en diversos formatos, entre otras actividades. ³⁴

Haciendo una síntesis sobre los contenidos de los diseños curriculares, se puede apreciar que son lo suficientemente amplios, específicos y completos en cuanto a las bases nutricionales y biológicas.

2.10 - Acciones educativas a nivel privado

A nivel privado se desarrollan distintas acciones educativas con el fin de promover una alimentación saludable en niños y adolescentes. A continuación se enumeran algunas que se realizan tanto a nivel nacional como en la Provincia de Buenos Aires:

2.10.1 Proyecto JA

Su propósito es proporcionar liderazgo y visión para coordinar los esfuerzos en prevención del sistema público y privado, y generar un cambio en las políticas de estado y medioambientales.

Tiene como objetivo generar conciencia social y desarrollar campañas y actividades que brinden información accesible sobre alimentación y hábitos saludables.

Este proyecto lleva a cabo un programa llamado Aulas en Movimiento, que fomenta la actividad física y el consumo de frutas a través de visitas a entidades educativas, e impulsa a niños y adolescentes a mantener hábitos activos que mejoren la calidad de vida, alejándolos del sedentarismo.³⁵

2.10.2 Supersaludable

Esta Asociación Civil sin fines de lucro surgió en el año 2010 como respuesta a la creciente preocupación por la obesidad y la mal nutrición infantil a nivel mundial. Su finalidad es trabajar sobre la modificación y creación de hábitos saludables. Los objetivos son:

- ✓ Capacitar sobre la forma armoniosa de incorporar alimentos a la mesa familiar, y que estos resulten accesibles, teniendo en cuenta los recursos de los consumidores.
- ✓ Promocionar el consumo de alimentos que, por su valor nutritivo, tienen un impacto beneficioso en la salud de la población.
- ✓ Informar sobre los beneficios de practicar regularmente actividad física.
- ✓ Sensibilizar a la población infantil y a los educadores (padres, agentes de salud, docentes, etc.) sobre la alimentación saludable.
- ✓ Dar a conocer pautas de conducta alimentaria tendientes a promover el bienestar de la población desde el primer nivel de atención como un derecho individual y una responsabilidad social.³⁶

2.10.3 Fundación Huerta Niño

La Fundación Huerta Niño es una organización sin fines de lucro, con sede en Buenos Aires. Desde el año 1999 trabaja para aliviar la desnutrición y la malnutrición infantil en Argentina, mediante la construcción de huertas de aproximadamente media hectárea, en escuelas rurales de zonas desfavorecidas.

Su Misión es: “Trabajamos de forma solidaria en escuelas primarias rurales en donde haya casos de desnutrición y malnutrición, construyendo huertas comunitarias con el fin de brindar una solución sustentable en el tiempo al hambre de los niños”.³⁷

2.10.4 Fundación Educacional

Fundación Educacional es una Organización de la Sociedad Civil (OSC) integrada por un equipo de profesionales que trabaja para llevar educación alimentaria a escuelas de la Argentina. Utilizan juegos y actividades didácticas entretenidas, talleres, conferencias y capacitaciones. Se promueven hábitos de alimentación y de vida saludables en toda la comunidad escolar: niños, docentes y padres.³⁸

2.10.5 Fundación Conin

Fundada el 4 de septiembre de 1993 por el Dr. Abel Pascual Albino en la provincia de Mendoza, Argentina.

Su Misión es: “Erradicar la desnutrición infantil en la Argentina, comenzando por Mendoza para luego extenderse al resto de América Latina y el mundo.”; *y su Visión propone* “Un país con igualdad de oportunidades en donde todos puedan desplegar su potencial genético y optar con libertad el camino a seguir.”³⁹

Programa: Alimentarse y Aprender

Este programa surgió en el año 2011. Tiene el objetivo de concientizar a alumnos de 4° a 6° grado de escuelas públicas sobre la importancia de incorporar una alimentación saludable y actividad física en sus vidas. Organiza talleres que tienen el fin de transmitir la importancia de una alimentación saludable. En ellos, se combinan conocimientos teóricos sobre nutrición con juegos y representaciones actorales.⁴⁰ Este programa pertenece a Fundación Conin.

Programa: Prevención de la desnutrición Infantil

Desde 2007, este programa se realiza en alianza con el Banco Galicia. Consiste en la realización de capacitaciones destinadas a docentes rurales, agentes sanitarios y demás referentes que adquieren un rol central como promotores del desarrollo de la comunidad. Las capacitaciones son dictadas por profesionales del Área de Nutrición y Desarrollo Infantil pertenecientes a distintos Centros CONIN.

El programa tiene como objetivo principal generar conciencia en los líderes sociales sobre la relevancia de una buena alimentación y estimulación para que puedan multiplicar esta capacitación en las familias de su entorno, a fin de corregir los hábitos incorrectos y fortalecer los positivos. En los talleres se brindan contenidos relacionados al Área de Pediatría, Nutrición, y Desarrollo Infantil.⁴¹

2.11 - Caracterización de la escuela

La encuesta se realizó en la Escuela N° 1 Paso Alsina, ubicada en la ciudad de Villalonga, partido de Carmen de Patagones, provincia de Buenos Aires, Argentina. La escuela, de carácter público, tiene dos orientaciones: Ciencias Sociales; y Economía y Administración. Los alumnos encuestados cursaban 4to año del secundario. La escuela es de jornada simple y los alumnos no almuerzan en ella.

En la institución se les ofrece un pan todos los días a cada alumno durante el primer recreo (antiguamente se les entregaba una copa de leche, pero debido a un recorte del presupuesto nacional esto no se puede seguir cumpliendo).

La escuela no dispone de kiosco saludable. Actualmente, en el kiosco se venden distintas golosinas como alfajores, turrón, alfajor de arroz, gaseosas, chicles, caramelos, entre otros productos. Las mismas porterías de la escuela tienen el proyecto de trabajar en la implementación de un kiosco saludable en el establecimiento.

3. Justificación y uso de los resultados.

Este trabajo de investigación se focalizó en los hábitos alimentarios de los adolescentes tanto dentro como fuera de la escuela, en ciertos conocimientos que adquieren al respecto y en la participación de la escuela como agente motivador para la posible adquisición de hábitos alimentarios saludables. La principal atención estuvo puesta en la escuela por considerar que es un espacio apropiado para realizar educación alimentaria nutricional, tanto desde las aulas con los contenidos curriculares, así como desde los recreos con la implementación de kioscos saludables, y mediante charlas educativas donde puedan concurrir familiares de los alumnos.

Este trabajo de investigación puede contribuir a conocer mejor los hábitos alimentarios de los adolescentes para poder brindarles luego educación sobre alimentación saludable, implementando distintas estrategias educativas desde la escuela, pero también estableciendo contactos con las familias, para que desde sus hogares se ponga en práctica lo aprendido y se modifiquen los hábitos alimentarios no saludables.

Se debe tener en cuenta que los cambios de hábitos en los adolescentes se logran más fácilmente con la participación de la familia, ya que la adolescencia es una etapa

crítica donde el adolescente está descubriéndose a sí mismo y tomando camino hacia su independencia, por lo cual es importante que se sienta acompañado, siendo el hogar y la escuela, dos instituciones fundamentales para atravesar esta etapa.

4. Objetivos

4.1 - Objetivo general

Conocer los hábitos alimentarios de los alumnos durante la vida cotidiana, analizando el rol de la escuela como fuente de información sobre hábitos nutricionales.

4.2 - Objetivos específicos

1. Conocer hábitos alimentarios cotidianos, dentro y fuera de la escuela.
2. Analizar la importancia de la escuela como fuente de información sobre hábitos nutricionales
3. Conocer la actividad física extraescolar que realizan los alumnos
4. Conocer las respuestas de los alumnos ante los mensajes escolares

5 - Diseño Metodológico

- Tipo de estudio: transversal y descriptivo
- Población: alumnos de 4to año del secundario de la escuela N° 1 Paso Alsina, ubicada en la localidad de Villalonga; perteneciente al Municipio de Patagones de la Provincia de Buenos Aires, Argentina.
- Muestra: 51 alumnos que concurren a la escuela.
- Criterios de inclusión: alumnos que cursan 4to año del secundario de la escuela y brinden el consentimiento informado para la realización de la encuesta.
- Criterios de exclusión: alumnos ausentes el día en que se realiza la encuesta y que lleven adelante dietas especiales

6 - Operacionalización de las variables

Objetivo específico: Conocer hábitos alimentarios cotidianos, dentro y fuera de la escuela.

Hábitos alimentarios cotidianos

Variables: desayuno diario, consumo de lácteos, consumo de azúcar, consumo de sal, consumo de frutas y verduras, consumo de bebidas cuando se tiene sed, consumo de alcohol.

Valores: Poseen dichos hábitos/no poseen dichos hábitos

Indicadores: Si contestan positivamente a preguntas sobre dichos consumos se considera que poseen dichos hábitos. Si responden negativamente, se considera que no poseen dichos hábitos.

Procedimiento: cuestionario mediante encuesta

Hábitos alimentarios en momentos de esparcimiento

Variables: consumo en momentos de ocio, cuando miran televisión y cuando salen con amigos.

Valores: consumen alimentos saludables/no consumen alimentos saludables

Indicadores: si contestan la pregunta marcando alimentos saludables o no saludables, se considera que consumen o no este tipo de alimentos.

Procedimiento: cuestionario mediante encuesta

Hábitos alimentarios en la escuela

VARIABLES: qué alimentos llevan desde sus hogares para consumir en la escuela, qué alimentos compran en el kiosco de la escuela; disponibilidad de alimentos saludables en el kiosco de la escuela, consumo de alimentos saludables en la escuela

VALORES: Consumen alimentos saludables/no consumen alimentos saludables

El kiosco dispone de alimentos saludables/No dispone de alimentos saludables.

INDICADORES: si contestan la pregunta marcando alimentos saludables, se considera que los consumen. Si responden marcando alimentos no saludables, se considera que no los consumen alimentos saludables.

PROCEDIMIENTO: cuestionario mediante encuesta

Objetivo específico: Analizar la importancia de la escuela como fuente de información sobre hábitos nutricionales

VARIABLES: hogar, escuela, medios de comunicación, médicos, amigos.

VALORES: Adquieren información/no adquieren información de determinadas fuentes.

INDICADORES: Si los alumnos responden haber recibido o no, información sobre la importancia de determinados hábitos nutricionales

PROCEDIMIENTO: cuestionario según encuesta

Objetivo específico: Conocer si realizan actividad física extraescolar

VARIABLES: práctica de actividad física extraescolar

VALORES: Hacen actividad física extraescolar/No hacen actividad física extraescolar y por qué

INDICADORES: si la respuesta es Sí, se considera que hacen actividad física extraescolar. Si la respuesta es no, no poseen este hábito. Refieren no realizarla

porque no les gusta, no tienen tiempo para hacerlo, tienen un impedimento físico, no tienen con quien hacerlo, no tienen un lugar donde hacerlo.

Procedimiento: cuestionario según encuesta

Objetivo específico: Conocer las respuestas de los alumnos ante los mensajes escolares

Variables:

Conocimiento del óvalo nutricional

Opinión sobre su forma de alimentación

Conocimiento de los nutrientes que consumen

Opiniones sobre la información recibida en la escuela

Valores:

Conocen/no conocen el óvalo nutricional

Se alimentan según el óvalo nutricional/no se alimentan según el óvalo nutricional

Conocen los nutrientes que consumen/No conocen los nutrientes que consumen

Sienten motivación /no sienten motivación

Sienten que los contenidos son suficientes/sienten que los contenidos no son suficientes

Indicadores: si contestan que conocen el óvalo nutricional y los nutrientes de los alimentos que consumen, si responden que consideran suficiente el contenido enseñado y si contestan que se sienten motivados a adquirir buenos hábitos alimentarios se considera que la escuela influye positivamente en la adquisición de

buenos hábitos nutricionales, el alumno está interesado en aprender sobre temas nutricionales y se siente motivado. Si se contesta negativamente a dichas preguntas se considera que la escuela ejerce escasa influencia en esos ítems.

Procedimiento: cuestionario según encuesta.

7- Resultados

Se presentan los resultados de las encuestas realizadas a alumnos de 4to año del secundario de la escuela N° 1 Paso Alsina, Villalonga, Provincia de Buenos Aires, Argentina.

La muestra fue de 22 varones y 29 mujeres de entre 15 y 17 años de edad (Figura 1 y 2).

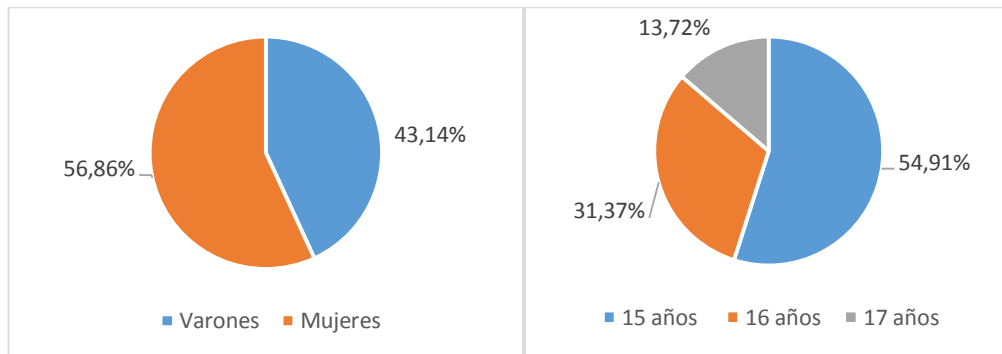


Figura 1 y 2. Muestra de los alumnos, según sexo y edad. (N = 51)

OBJETIVO ESPECÍFICO N° 1: CONOCER HABITOS ALIMENTARIOS COTIDIANOS, DENTRO Y FUERA DE LA ESCUELA.

Hábitos alimentarios en el hogar.

a) Desayuno

En primer lugar, se indagó sobre el hábito del desayuno diario, por lo que se preguntó a los alumnos si desayunan todos los días. Según las respuestas, el 41,17% desayuna diariamente mientras que un 58,83% no lo hace (figura 3).

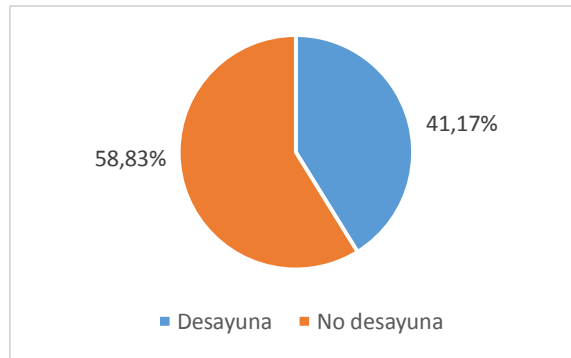


Figura 3. Desayuno diario (N=51)

b) Consumo de lácteos

Con respecto a los lácteos, se preguntó a los alumnos si los consumían diariamente. El 74,51% respondió afirmativamente y el 25,49% indicó no consumirlos a diario. Asimismo, el 90,2% de los alumnos considera que consumir lácteos es importante.

c) Consumo de azúcar

Con respecto al consumo de azúcar, se consultó a los alumnos si lo incorporaban a las infusiones, a lo que el 96,07% respondió que sí mientras que el 3,93% respondió que no.

Se les consultó además, si consideraban que consumir azúcar en exceso es negativo para la salud. Sólo un 9,8% de los alumnos declaró no saberlo. Aunque el 90,2% reconoce que este exceso es perjudicial para la salud, un 44,91% de alumnos agregan 3 cucharadas o más a las infusiones mientras que el resto de los alumnos sólo incorporan 1 a 2 cucharadas a las mismas.

d) Consumo de sal

Cuando se preguntó sobre el consumo de sal, el 55,01% dijo que agregaba sal a las comidas antes de probarlas, a pesar de que un 98% consideraba que el exceso de sal es negativo para la salud.

e) Consumo de frutas y verduras

Cuando se consultó por el consumo de frutas y verduras, más del 50% dijo hacerlo. Ningún alumno manifestó desconocer su importancia en la alimentación.

f) Consumo de agua

Se les consultó a los alumnos, presentándoles varias opciones, qué tipo de bebida consumen cuando tienen sed. El consumo de agua obtuvo un 53% de respuestas, seguido por el consumo de jugos comerciales en segundo lugar (25%) y, por último, el de bebidas energizantes y gaseosas en tercer lugar con similar porcentaje (Figura 4).

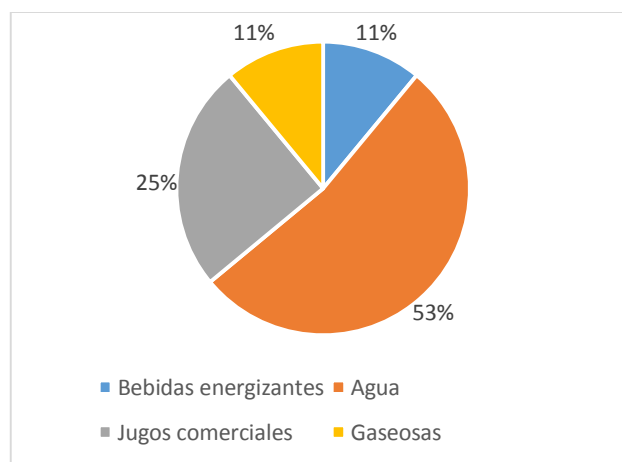


Figura 4. Bebidas elegidas cuando los alumnos tienen sed (N=51)

g) Consumo de alcohol

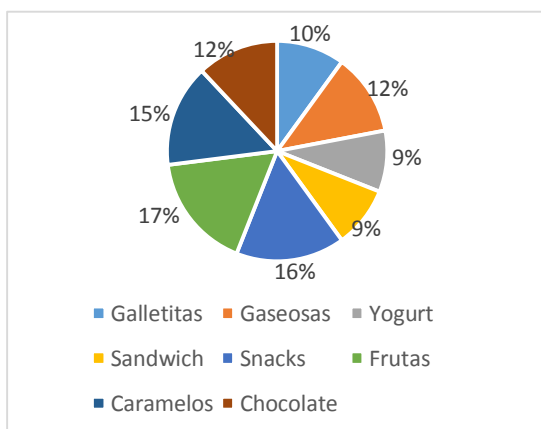
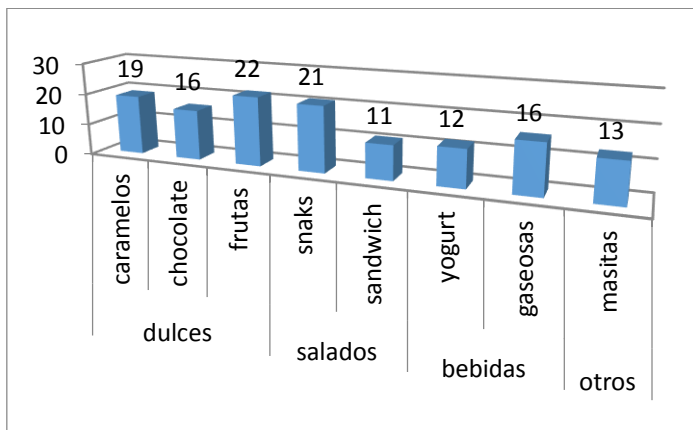
Se preguntó a los alumnos si consumían bebidas alcohólicas y el 68,63% respondió que sí, a pesar de que el 96,08% considera que su consumo en exceso es perjudicial

para la salud y teniendo el conocimiento de que está prohibido el consumo de alcohol en menores de edad.

Hábitos alimentarios en momentos de esparcimiento.

a) Momentos de ocio

El 84,31% de los alumnos dijo consumir algún alimento cuando está en momentos de ocio. En las figuras 5 y 6 se pueden ver los alimentos consumidos: se observa que predominan los chocolates, caramelos, snacks, gaseosas y galletitas (masitas). La excepción son las frutas, las cuales fueron elegidas en mayor proporción (17%). Los alumnos podían elegir más de una opción.



Figuras 5 y 6. Alimentos que consumen los alumnos en momentos de ocio

(N=43)

b) Consumo de alimentos en encuentros con amigos

Cuando se encuentran con amigos, los alumnos indicaron consumir diversos alimentos (Figura 7). En cuanto a comidas rápidas, se consume principalmente pizza (41%) y hamburguesas (32%), como se puede apreciar en la Figura 8. Dentro del grupo de las comidas elaboradas, el mayor porcentaje se encuentra en el asado (54%), seguido por las pastas y las milanesas en un mismo porcentaje (20%) (Figura 9). Además, dentro de los dulces y panificados (Figura 10), aparecen en primer lugar las facturas, los helados y las golosinas con similar porcentaje (34, 33 y 33% respectivamente). Por último, dentro del consumo de bebidas figuran las gaseosas y el mate con porcentajes iguales (43%), seguido por las bebidas energizantes con un 14%. Los alumnos podían elegir más de una opción (Figura 11).

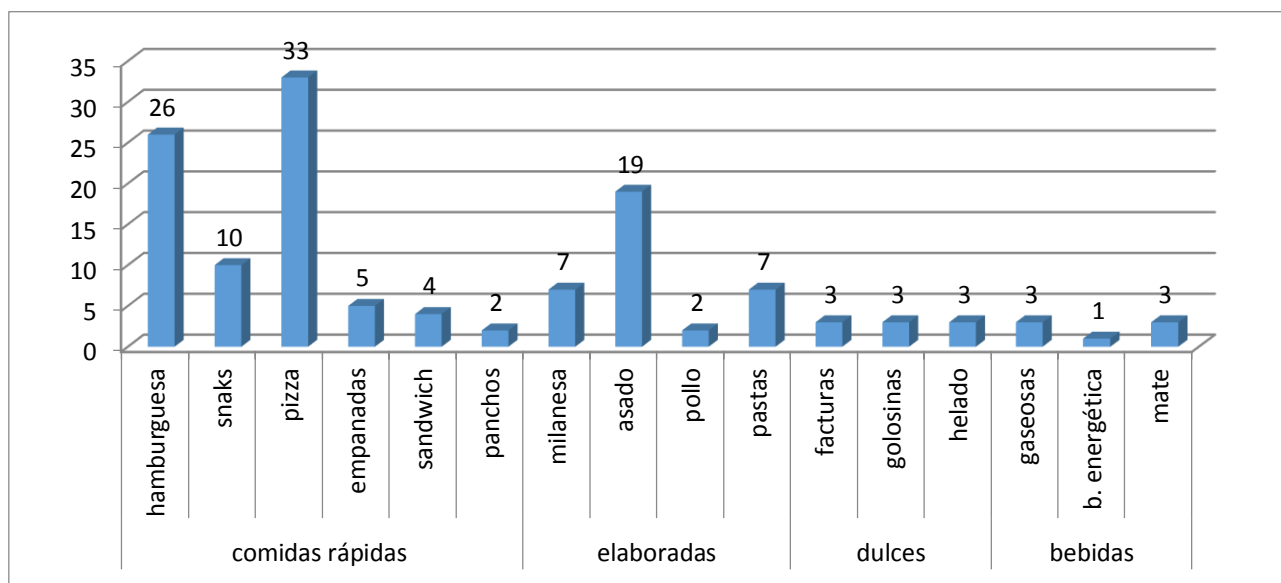


Figura 7. Número de alumnos que eligieron opciones de alimentos (N = 49)

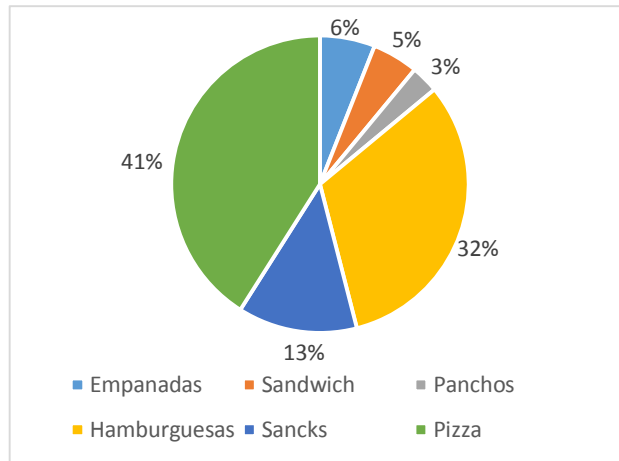


Figura 8. Porcentaje de comidas rápidas (N = 49)

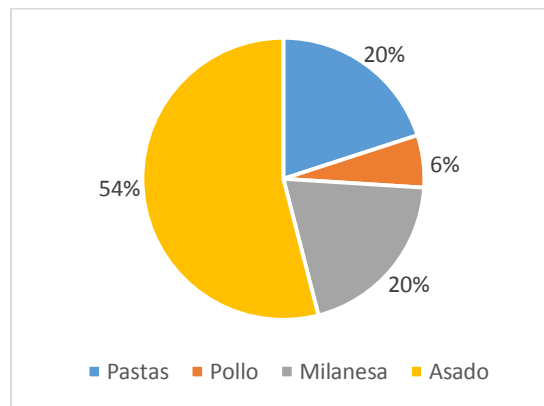


Figura 9. Porcentaje de Comidas Elaboradas (N = 49)

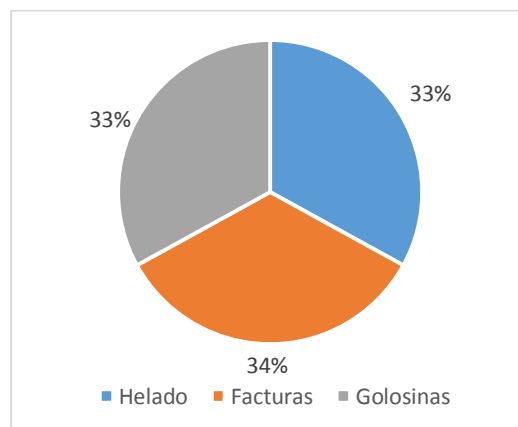


Figura 10. Porcentaje de Dulces y Panificados (N = 49)

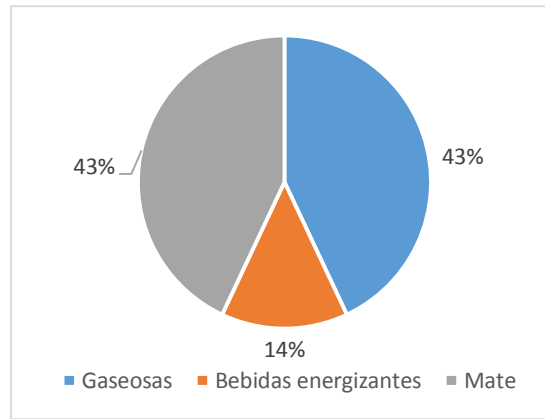


Figura 11. Porcentaje de Bebidas (N = 49)

c) Consumo de alimentos frente a la televisión

El 76,47% de los alumnos señaló que consume alimentos cuando mira televisión, siendo los más elegidos los snacks en un 56%, seguido por los chocolates en un 46% y caramelos en un 39%. Los alimentos que se consideran funcionales para el organismo, como el yogur y las frutas, fueron los menos elegidos, siendo el 10% y el 23% de las respuestas respectivamente.

Hábitos alimentarios en la escuela.

Con respecto a los alimentos que consumen en la escuela, un 8% de alumnos lo llevan de su casa. En la figura 12 se presentan los alimentos que llevan estos alumnos desde sus hogares. Se aprecia que predominan las galletitas (29%), aunque como bebidas, un gran porcentaje lleva agua (43%). Asimismo, tanto las gaseosas como el jugo representan un 14% de estos alimentos. Los alumnos podían elegir por varias opciones.

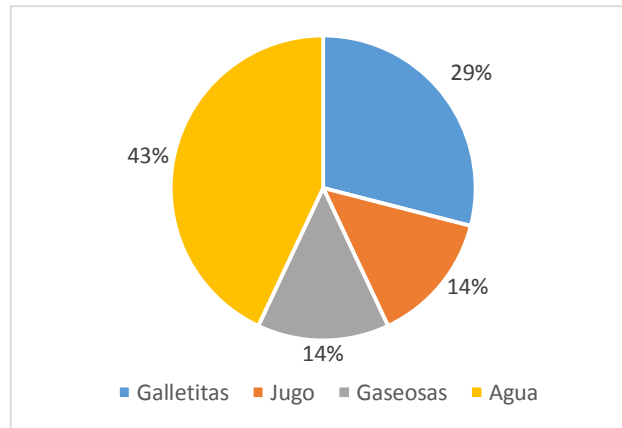


Figura 12. Alimentos que se llevan los alumnos de su casa a la escuela (N=4)

En la figura 13 se presentan los alimentos que los alumnos compran en el kiosco de la escuela. Los alimentos que más compran son sándwich (40%), alfajor (20%), caramelos (22%), mientras uno de los menores porcentajes se observa en las barras de cereales (6%) (Figura 14). Con respecto a las bebidas, predomina el jugo con un 70%, seguido por el agua con un 30% (Figura 15). En ambos casos, tanto en la compra de alimentos como bebidas, los alumnos podían elegir entre varias opciones.

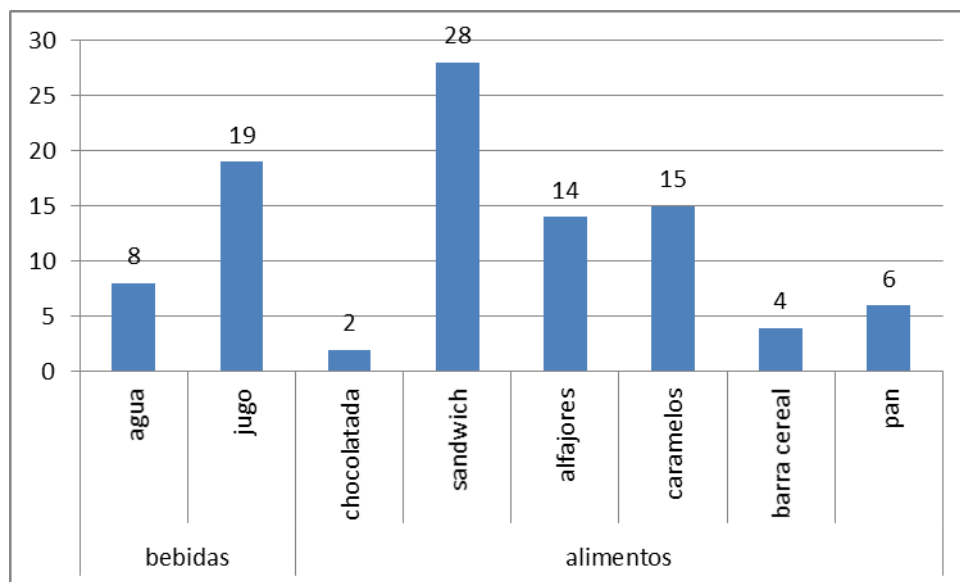


Figura 13. Alimentos que compran los alumnos en el kiosco de la escuela (N=42)

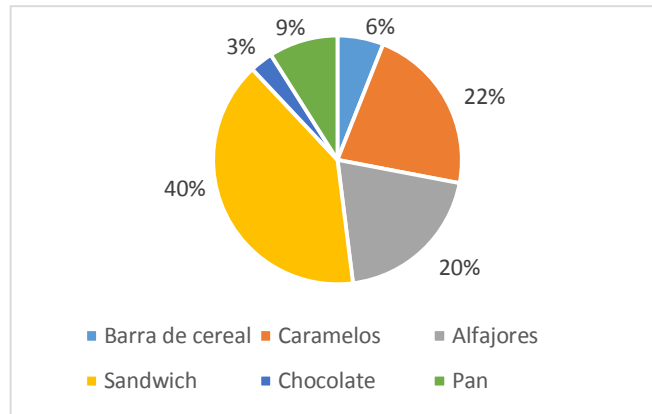


Figura 14. Alimentos que comprar en el kiosco de la Escuela (N = 42)

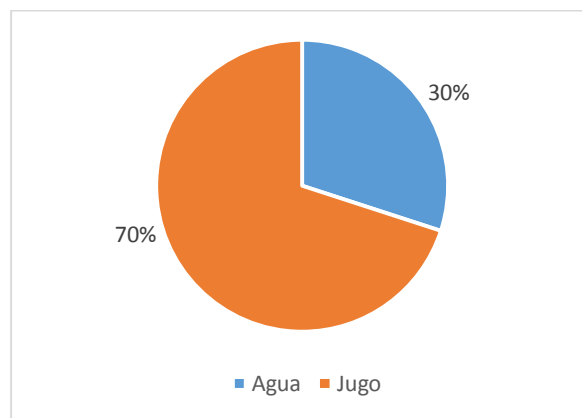


Figura 15. Bebidas que compran en la Escuela (N = 42)

También se preguntó a los alumnos si tienen la opción de comprar alimentos saludables (yogurt, barra de cereal, frutas) en el kiosco de la escuela, a los que el 64,7% respondió que sí. El 7,85% respondió que no sabía cuáles eran alimentos saludables y los mismos no fueron descriptos en la pregunta de la encuesta (figura 16).

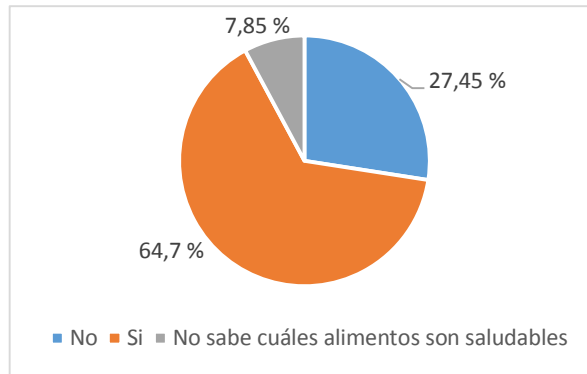


Figura 16. Alumnos que afirman que existe la opción de comprar alimentos saludables en la escuela (N=51)

OBJETIVO N°2: ANALIZAR LA IMPORTANCIA DE LA ESCUELA COMO FUENTE DE INFORMACION SOBRE LOS HABITOS ALIMENTARIOS.

Se les brindó a los alumnos una serie de opciones para que indicaran dónde recibieron información sobre la importancia de distintos hábitos relacionados con la alimentación. Las opciones presentadas fueron: hogar, escuela, médicos, medios de comunicación y amigos. Los alumnos podían elegir más de una opción.

a) Importancia del desayuno

Con respecto a la importancia del desayuno, el hogar figura como la fuente con mayor porcentaje de respuestas (41%), seguido por la escuela con 31% de respuestas. Luego siguen los medios de comunicación y los médicos con porcentajes similares (Figura 17).

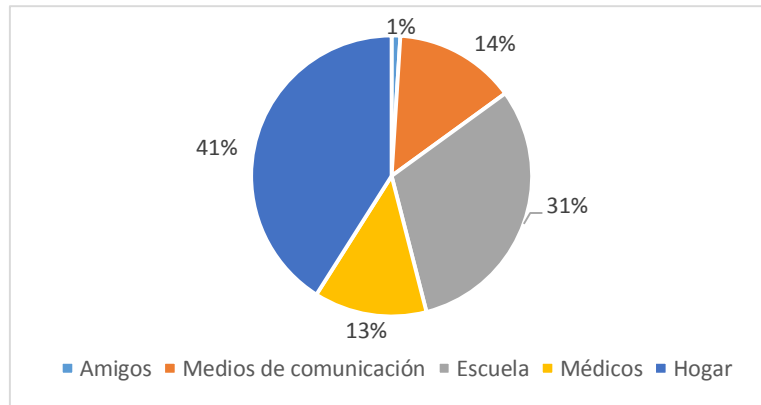


Figura 17. Fuentes que dieran a conocer la importancia del desayuno (N=43)

b) Importancia del consumo de lácteos

Cuando se les preguntó de qué fuentes les informaron que el consumo de lácteos es importante para la salud, nuevamente el hogar aparece como primera opción con el 48%, seguidos del médico y la escuela con porcentajes similares (20 y 19 % respectivamente). Los medios de comunicación fueron elegidos en quinto lugar con un 13% (figura 18).

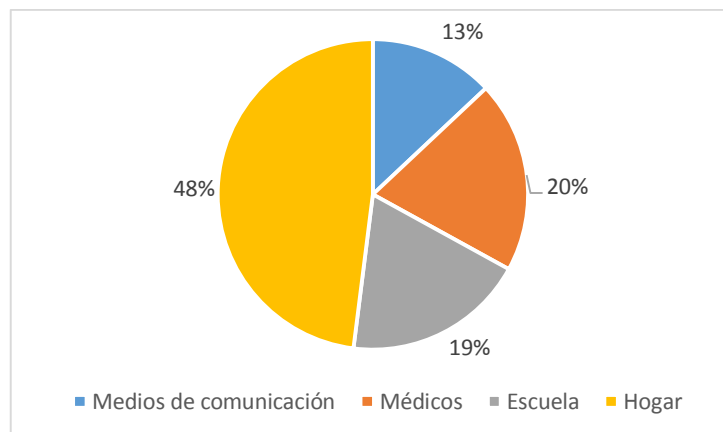


Figura 18. Fuentes que dieran a conocer la importancia del consumo de lácteos (N=46)

c) Nociones de las consecuencias que produce el consumo de azúcar en exceso

Cuando se preguntó a los alumnos qué fuentes les informaron que el exceso de azúcar es perjudicial para la salud, el hogar sigue siendo la opción con mayor porcentaje de respuestas (55%) seguido de la escuela (30%) y los medios de comunicación (17%). De la opción “Amigos” no se obtuvieron respuestas.

d) Nociones de las consecuencias que produce el consumo de sal en exceso

Con respecto a que el exceso de sal es perjudicial para la salud, un 74% de respuestas señaló el hogar, seguido del médico en un 49%. En este caso, la escuela y los medios de comunicación obtuvieron porcentajes similares en tercer lugar.

e) Importancia del consumo de frutas y verduras

Cuando se les preguntó dónde aprendieron que el consumo de frutas y verduras es importante para la salud, la vía que predominó fue el hogar (82% de respuestas), seguido de la escuela y el médico (47% cada uno) y, por último, los medios de comunicación.

f) Nociones del daño que produce un consumo de alcohol en exceso

Cuando se les consultó dónde aprendieron que el exceso de alcohol es perjudicial para la salud, aparece nuevamente el hogar con el mayor número de respuestas (86%), seguido de los medios de comunicación, los médicos y la escuela (estos tres últimos con porcentajes similares) y finalmente, los amigos y la experiencia propia (señalada en la opción “otros” en la encuesta).

g) Importancia de realizar actividad física

Asimismo, se consultó qué fuentes les señalaron la importancia de realizar actividad física. El hogar figuró en primer lugar (27%) seguido del médico, la escuela y los medios de comunicación en porcentajes similares (figura 19).

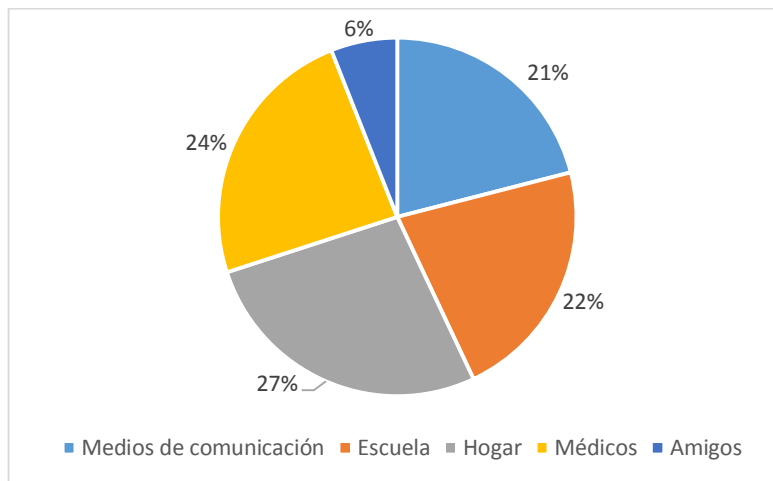


Figura 19. Fuentes que dieran a conocer que la actividad física es beneficiosa para la salud (N=51)

h) Importancia del cuidado de la alimentación en la prevención de futuras enfermedades

El 100% de los alumnos consideran importante cuidar su alimentación y declaran que esto fue señalado desde el hogar en primer lugar (47%) seguido de la escuela (43%) y en tercer lugar los medios de comunicación (33%).

Ante la pregunta de si sabían que alimentarse de manera inadecuada en la juventud podría traer consecuencias negativas en la adultez, el 64% de los alumnos respondió afirmativamente. Cuando se les preguntó dónde habían aprendido esta información, la mayoría dijo que ese conocimiento lo había adquirido en el hogar en primer lugar (32%), seguido de los médicos y la escuela en porcentajes similares (25 y 24%

respectivamente) y en cuarto lugar los medios de comunicación con un 17% (figura 20).

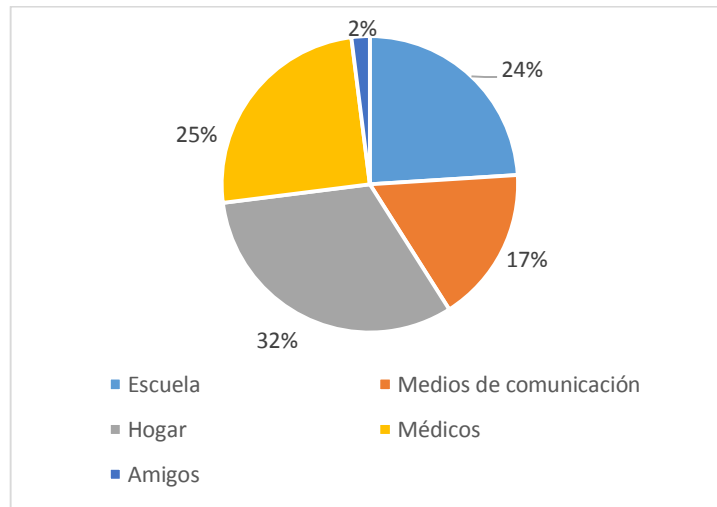


Figura 20. Fuentes que dieran a conocer la importancia de una alimentación inadecuada en la prevención de futuras enfermedades (N=51)

OBJETIVO Nº 3: CONOCER LA ACTIVIDAD FISICA EXTRAESCOLAR QUE REALIZAN LOS ALUMNOS

Cuando se consultó sobre el hábito de realizar actividad física fuera de la escuela, el 72,55% dijo practicarla. Dentro de este grupo, casi la mitad la realiza tres a cuatro veces por semana.

Dentro del porcentaje de alumnos que no realiza actividad física fuera de la Institución (27%), para el 65% la razón es la falta de interés y el segundo motivo es la falta de amigos para realizarla.

OBJETIVO Nº 4: CONOCER LAS RESPUESTAS DE LOS ALUMNOS ANTE LOS MENSAJES ESCOLARES.

Se consultó a los alumnos si en la escuela les habían enseñado qué es el óvalo nutricional, a lo que el 92% respondió que sí (figura 21). Sin embargo, cuando se les

consultó si consideraban que realizaban una alimentación acorde al óvalo, un 88,24% opinó que no se alimenta según el mismo (figura 22)

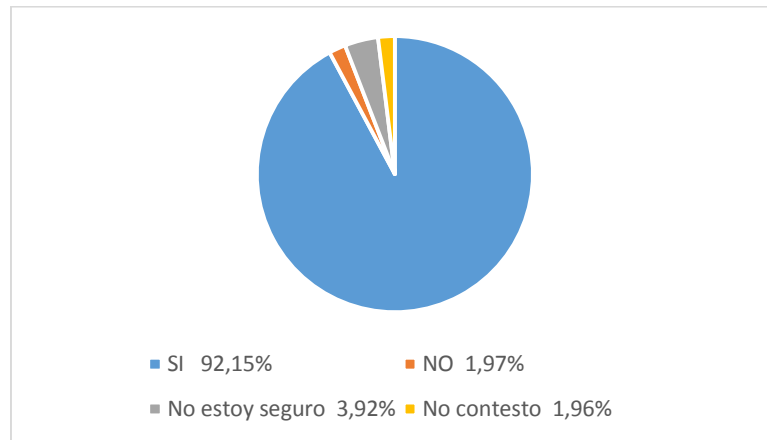


Figura 21. Alumnos que dicen conocer el óvalo nutricional (N=51)

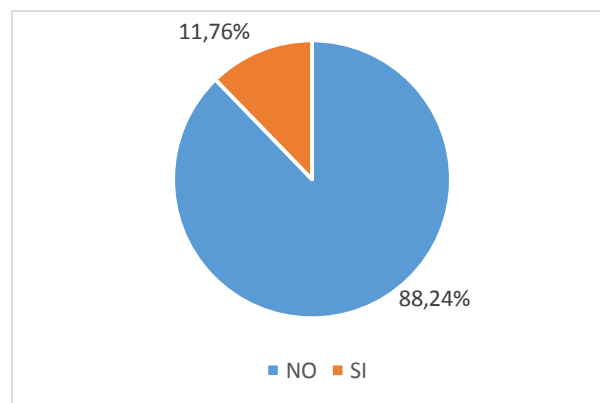


Figura 22. Alumnos que consideran llevar una alimentación acorde al óvalo nutricional (N=51)

Si bien el 100% de los alumnos considera importante cuidar su alimentación, el 86,28% dijo que al comer no tienen en cuenta los nutrientes que ingieren.

Se les presentó a los alumnos una serie de opciones para conocer su opinión sobre la información recibida sobre nutrición y alimentación en la escuela, de la que podían marcar más de una respuesta.

El mayor valor de las respuestas (35,29%) corresponde a los alumnos que establecieron no saber si la información era suficiente y le gustaría aprender más sobre el tema, seguido por un 25,49% que consideró que la información recibida era suficiente. Asimismo, un 21,56% señaló que no era suficiente, mientras que un 11,76% estableció no interesarle el tema.

Además, se les consultó si consideraban que la escuela influyó sobre ellos en la adopción de hábitos saludables en su vida diaria. El 25,49% de los alumnos declaró que se sintió influenciado a ello, un 23,52% dijo que no y un 50,99% dijo no saberlo (figura 23).

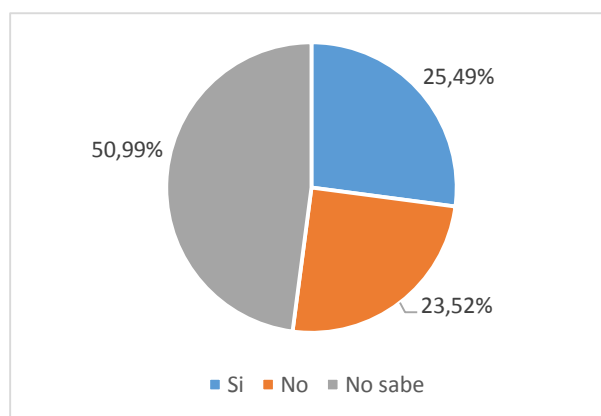


Figura 23. Influencia de la escuela en la adopción de hábitos saludables (N=51)

A los 13 alumnos que dijeron haber adquirido hábitos saludables (25,49%), se les solicitó que dieran ejemplos. Los resultados indican que el porcentaje más elevado (23,07%) corresponde a la variable del aumento del consumo de agua, seguido de un aumento en el consumo de frutas y una disminución en el consumo de sal y grasa (ambos en un 15,38%) y, por último, con un 7,69% la disminución en el consumo de azúcar y la decisión de incorporar leche diariamente.

Luego se les preguntó si consideraban que en la escuela se sentían motivados a comer alimentos más convenientes. Sólo el 12% sintió motivación, mientras que los restantes se repartieron en porcentajes similares, entre los que “No sintieron motivación” y los que “Tal vez hayan sentido motivación”.

Por último, se les preguntó si consideraban que en la escuela se brindan con frecuencia charlas sobre alimentación saludable, a lo que el 16% respondió afirmativamente. A este último grupo se les preguntó si consideraban que las mismas les aportaron conocimientos nutricionales útiles, a lo que el 37,5% respondió que sí y el 50% respondió con un “tal vez”, es decir, no están seguros acerca de si las charlas fueron productivas para ellos. Asimismo, hay un 12,5% que establece que las charlas no le han aportado conocimientos útiles.

Importancia dada a la alimentación y consumo de sal

Para evaluar si existe asociación estadística entre la opinión de que realizar una alimentación adecuada es importante y el agregado de sal a las comidas, se realizó la prueba Chi Cuadrado de dos colas a un nivel de significación del 95%, arrojando un valor de $p = 0,1287$, considerado no significativo, lo que indica que ambas variables no están correlacionadas estadísticamente.

Conocimiento del óvalo nutricional y consumo de acuerdo al mismo

Para evaluar si existe asociación estadística entre el conocimiento del óvalo nutricional y la percepción de alimentarse acorde al mismo, se realizó la prueba Chi Cuadrado de dos colas a un nivel de significación del 95%, arrojando un valor de $p = 0,4468$, considerado no significativo, lo que indica que ambas variables no están correlacionadas estadísticamente.

Percepción sobre la influencia de la escuela y motivación

Para evaluar si existe asociación estadística entre la percepción sobre la influencia de la escuela y la motivación generada por la misma, se realizó la prueba Chi Cuadrado de dos colas a un nivel de significación del 95%, arrojando un valor de p 0,3426, considerado no significativo, lo que indica que ambas variables no están correlacionadas estadísticamente.

8 – Discusión

Se encuestaron 51 alumnos de 4to año del secundario de la escuela N° 1 Paso Alsina, Provincia de Buenos Aires, Argentina, a fin de conocer ciertos hábitos alimentarios cotidianos de los alumnos, las fuentes de información que pudieran influir sobre dichos hábitos, así como las perspectivas y motivaciones de los alumnos ante las enseñanzas recibidas en la escuela.

Con respecto al consumo de azúcar, se estima que el 45% la estaría consumiendo en exceso, según las recomendaciones de la OMS⁴²

En cuanto al consumo de sal, el 55% dijo que agregaba sal a las comidas antes de probarlas; datos similares a los encontrados en un estudio sobre hábitos alimentarios realizado en un colegio secundario de la ciudad de Santo Tome, Santa Fe, Argentina, donde la mitad de los alumnos le agregaba sal a las comidas ya servidas.⁴³

El 100% de los alumnos considera importante cuidar su alimentación pero el 86% no tiene en cuenta los nutrientes que consume. Si se comparan los resultados con los de un estudio realizado con alumnos del secundario del Colegio FASTA San Vicente de Paul de la ciudad de Mar del Plata, Argentina, se encontró que los alumnos de esa institución también muestran interés por comer saludablemente; sin embargo, tienden

a comer alimentos con alto contenido en grasas, azúcares refinados y sodio, aunque los perciban como no saludables.⁴⁴

Los estudios de Santa Fe y UFASTA señalan que los alimentos más consumidos en la escuela son golosinas, snacks y galletitas dulces, mientras que las opciones más saludables como el yogurt y las frutas, son elegidas con menor frecuencia. Ambos estudios coinciden con los datos del presente estudio en Paso Alsina, donde los alumnos llevan alimentos no saludables de sus hogares (preferentemente galletitas) y quienes consumen alimentos en el kiosco de la escuela (65%) no priorizan los alimentos saludables que este ofrece.

Cuando se les presentó a los alumnos un listado de fuentes (hogar, escuela, médicos, medios de comunicación y amigos) que les transmitieran qué hábitos son saludables (desayuno diario, consumo de lácteos, frutas, verduras y actividad física) y no saludables (exceso de azúcar, sal y alcohol), la escuela ocupó el tercer lugar después del hogar en la mayoría de los ítems, excepto el consumo de alcohol en exceso, donde la escuela ocupó el cuarto lugar. Este último resultado fue similar al de un estudio realizado en el colegio UFASTA, donde la escuela también se ubicó como la fuente de información menos frecuente en comparación con el hogar, los medios de comunicación y los médicos, sin embargo, el hogar ocupó el primer lugar.⁴⁵ La importancia del rol de la familia coincide con los resultados de un estudio realizado en la Universidad Autónoma del Estado de México, donde se señala que “la familia es el primer contacto con los hábitos alimentarios ya que sus integrantes ejercen una fuerte influencia en la dieta de los niños y en sus conductas relacionadas con la alimentación”.⁴⁶ Con respecto al consumo de alcohol, del mismo modo, en Granada, España, se realizó un estudio en una muestra de 25 docentes de escuelas secundarias, quienes manifestaron que la falta de coordinación entre el ámbito familiar

y el educativo es el principal problema en la lucha contra el alcohol y que el establecimiento escolar es un sitio idóneo de intervención para disminuir su consumo.⁴⁷

Con respecto a las perspectivas y motivaciones de los alumnos en la escuela, siguiendo con el estudio de UFASTA, más de la mitad de los alumnos encuestados, precisamente un 61%, dijeron no sentirse satisfechos con el contenido educativo referente a alimentación y mostraron interés en que se implementaran charlas educativas.⁴⁸ En el estudio realizado en Santa Fe, se obtuvieron resultados similares con un 50% de adolescentes estudiados, determinándose que “la falta de conocimientos sobre alimentación y nutrición, junto al interés que manifiestan los jóvenes en adquirirlos, generan una demanda innegable que debiera ser atendida y se plantea entonces, como una estrategia prioritaria”.⁴⁹ En la escuela Paso Alsina, el 35,29% de los alumnos consideró importante que en la escuela se enseñen temas sobre nutrición, y sólo un cuarto de ellos cree que es suficiente lo que se enseña al respecto.

9 – Conclusión

Analizando los resultados, la mayoría de los alumnos reconoce que el consumo excesivo de sal y azúcar es perjudicial para la salud, así como la importancia de desayunar todos los días y de llevar adelante una buena alimentación. Sin embargo, un bajo porcentaje lo lleva a la práctica. Se recomienda investigar cuáles serían las razones por las cuales los adolescentes no adoptan conductas alimentarias saludables, aun sabiendo que redundarían en beneficio propio.

Más de la mitad de los alumnos consume alcohol pese a ser menores de edad y aproximadamente el cien por ciento considera que su consumo en exceso es

perjudicial para la salud. A diferencia de lo que ocurrió con otras variables, las amistades y la experiencia propia fueron referentes sustanciales para tomar conciencia sobre este punto. Ya que los adolescentes tienden a imitar lo que admiran y a compartir vivencias y logros con sus pares, se recomienda realizar otro tipo de análisis en áreas especializadas en el tema.

Luego de analizar los contenidos curriculares, los resultados indican que los alumnos presentan cierta desorientación frente a los mensajes que reciben y quizá no sean del todo conscientes de sus necesidades en cuestiones de la alimentación, más allá de que los contenidos nutricionales y biológicos de los diseños curriculares sean adecuados. Una propuesta sería investigar cuáles son las necesidades de los alumnos en aspectos vinculados con los alimentos, por qué razones dudan acerca de si la información que reciben es suficiente y qué es lo que influye en ellos que los hace sentirse inseguros ante sus percepciones. Paralelamente, se recomienda diseñar otras estrategias educativas para llegar de otras maneras al alumno, contemplando actividades de reflexión, que complemente a los contenidos brindados por la educación alimentaria.

No obstante, es imprescindible recalcar al hogar como principal referente a partir del cual los alumnos reciben información sobre qué hábitos son saludables y cuáles son perjudiciales para la salud. Al ubicarse en las respuestas de los chicos siempre en primer lugar como fuente de conocimiento, se evidencia que el hogar rige en las costumbres en torno a la alimentación. Debido a que la escuela, como medio de educación alimentaria nutricional, se ubicó mayormente en tercer lugar, se recomienda que la misma y el hogar, trabajen conjuntamente en la promoción de hábitos saludables, proponiendo actividades integradoras con las familias, como

charlas, preparación de folletos, talleres de cocina, etc., logrando una mayor incorporación de hábitos saludables en los adolescentes.

10 – Bibliografía

- 1 – Mónica G. Díaz, Medica Cardióloga y Directora del Consejo Argentino de Hipertensión Arterial SAC. Prevalencia de obesidad en la Argentina: impacto a 20 años. Scielo: Rev. Argent. Cardiol. Enero/febrero 2010. V78 Nro 1 CABA. Disponible en: http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1850-37482010000100004 Consultado 1 de abril de 2016
- 2 – Eduardo Braun Menéndez. Consenso de Hipertensión Arterial. Revista Argentina de Cardiología. Agosto 2013. Vol. 81. Disponible en <http://www.sac.org.ar/wp-content/uploads/2014/04/Consenso-de-Hipertension-Arterial.pdf>. Consultado 27 de marzo de 2016
- 3 – [Federación Internacional de Diabetes] Leonor Guariguata, Tim Nolan, Jessica Beagley, Ute Linnenkamp, Olivier Jacqmain; c. 2013 Fecha de actualización: 2013. Fecha de consulta: 29 de marzo de 2016] Disponible en http://www.idf.org/sites/default/files/SP_6E_Atlas_Full.pdf
- 4 – [Cippec] c. 2007. [Fecha de actualización: 2007. Fecha de consulta: 1 de abril de 2016]. Disponible en <http://cippec.org/mapeal/wp-content/uploads/2014/06/2007.pdf>
- 5 – [Guíoteca] Paz González; c.2014. [Fecha de actualización: 2 de octubre del 2014. Fecha de consulta: 30 de marzo de 2016] Disponible en <http://www.guioteca.com/educacion-para-ninos/alimentacion-y-nutricion-en-que-se-diferencian/>

6 – [Unicef] Fecha de consulta: 31 de marzo de 2016. Disponible en

http://www.unicef.org/spanish/adolescence/index_bigpicture.html

7 – Ariana de Vincezi; Fedra Tedesco. Educación para la Salud. Revista

Iberoamericana de Educación. 25 de junio del 2009. Argentina. Disponible en:

<http://rieoei.org/2819.htm> Consultado 2 de junio de 2017.

8 - Disponible en <http://www.slideshare.net/gardelvelez/definicion-de-salud-segn-oms>

Fecha de consulta: 3 de abril de 2016

9 – Valentín Gavidia Catalán. La transversalidad y la escuela promotora de salud.

Scielo: Rev. Esp. Salud Pública. Noviembre 2001. V75 Nro 6. Madrid. Disponible en:

http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1135-57272001000600003

Consultado 3 de junio de 2017.

10 - [FAO] Roma. Ellen Muehlhoff; c. 2011. [Fecha de actualización: 2011. Fecha de consulta: 7 de abril de 2016] Disponible en

<http://www.fao.org/ag/humannutrition/31779-02a54ce633a9507824a8e1165d4ae1d92.pdf>

11 – Cuneo, F. Petean, M.E. Estado nutricional, nivel de actividad física, riesgo de trastornos alimentarios y alimentación y sus condicionantes en adolescentes de Santo Tome. Revista Fabicib. Septiembre 2015. V19. Santa Fe, Argentina.

Disponible en

<https://bibliotecavirtual.unl.edu.ar/ojs/index.php/FABICIB/article/viewFile/5418/8113>

Consultado 5 de junio de 2017

12 – M. Dolores González de Haro. La educación para la salud: “asignatura pendiente” para la escuela. Revista de Educación XXI. 18 de junio de 2008.

Universidad de Huelva, España. Disponible en

<http://rabida.uhu.es/dspace/bitstream/handle/10272/3348/b15480070.pdf?sequence=>

[1](#) Consultado 5 de junio de 2017.

13 - Adriana Ivette Macias M., Lucero Guadalupe Gordillo S., Esteban Jaime Camacho R. Hábitos alimentarios en niños en edad escolar y el papel de la educación para la salud. Scielo: Rev. Chil. Septiembre 2012. V39 Nro 3. Santiago, Chile. Disponible en [http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-](http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182012000300006)

[75182012000300006](#) Consultado 9 de junio de 2017

14 – [Organización Mundial de la Salud] Fecha de consulta: 7 de junio 2017.

Disponible en: http://www.who.int/dietphysicalactivity/childhood_schools/es/

15 - [FAO] Fecha de consulta: 6 abril de 2016. Disponible en

<http://www.fao.org/school-food/es/>

16 - [FAO] S. Olivares, J. Snel, M. McGrann, P. Glasauer. Educación en nutrición en las escuelas primarias. Fecha de consulta: 3 de abril 2017. Disponible en:

<http://www.fao.org/docrep/X0051T/X0051T08.HTM>

17 – [Consejo Nacional de Investigaciones Científicas y Técnicas] Buenos Aires, Argentina. María Del Campo, Alicia Navarro, María Marta Andreatta, Marianela Vara; c.2008. [Fecha de actualización: 3 de enero 2009. Fecha de consulta: 6 de junio 2017] Disponible en

http://www.conicet.gov.ar/new_scp/detalle.php?keywords=mar%EF%BF%BDa%20marta%20andreatta&id=32892&convenios=yes&detalles=yes&conv_id=2010864

18 – [Cippec] c.2016 [Fecha de actualización: marzo 2016. Fecha de consulta: 1 de junio 2017] Disponible en [http://www.cippec.org/wp-](http://www.cippec.org/wp-content/uploads/2017/03/1089.pdf)

[content/uploads/2017/03/1089.pdf](http://www.cippec.org/wp-content/uploads/2017/03/1089.pdf)

19- [Facultad de medicina. Universidad de Buenos Aires] Buenos Aires, Argentina.

Paula Gómez, María Elisa Zapata; c.2013. [Fecha de actualización: junio 2013.

Fecha de consulta: 6 de junio 2017] Disponible en:

http://www.fmed.uba.ar/depto/nutri_saludpublica/biblio/8%20Kioscos-Saludables.CESNI.pdf

20 – [Facultad de medicina. Universidad de Buenos Aires] Buenos Aires, Argentina.

c. 2010. [Fecha de actualización: 13 de diciembre del 2010. Fecha de consulta: 12

de mayo de 2016] Disponible en

[http://www.fmed.uba.ar/depto/nutri_saludpublica/biblio/10%20LEY%203704%20CABA%20ALIMENTACION%20SALUDABLE%20ESCUELAS%20-%202010%20\(1\).pdf](http://www.fmed.uba.ar/depto/nutri_saludpublica/biblio/10%20LEY%203704%20CABA%20ALIMENTACION%20SALUDABLE%20ESCUELAS%20-%202010%20(1).pdf)

21 - [Buenos Aires Ciudad] Buenos Aires, Argentina. Gabriela Berajá, Marta Lacour y

Sebastián Vargas; c. 2014. [Fecha de actualización: 2014. Fecha de consulta: 2 abril

2016] Disponible en

http://www.buenosaires.gob.ar/areas/educacion/curricula/pdf/alimentacion_saludable.pdf

22 – Concilio, Celeste, nutricionista del Centro de Salud y Acción Comunitaria N° 18,

Hospital Piñero, Argentina. Rolón, Marina, integrante del equipo técnico central del

Programa Nutricional, Ministerio de Salud del Gobierno de la ciudad de Buenos

Aires, Argentina . Dupraz, Silvina, coordinadora del Programa Nutricional, Ministerio

de Salud del Gobierno de la ciudad de Buenos Aires, Argentina. Alimentación Infantil

en el ámbito escolar: entre patios, aulas y comedores. Scielo: Salud Colectiva.

Mayo/agosto 2011. V7 Nro 2. Buenos Aires, Argentina. Disponible en

http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1851-

[82652011000200012#ref](http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1851-82652011000200012#ref) Consultado 5 de junio 2017.

23 - [Cippec] c.2016 [Fecha de actualización: marzo 2016. Fecha de consulta: 1 de junio 2017] Disponible en <http://www.cippec.org/wp-content/uploads/2017/03/1089.pdf>

24 – [Ministerio de Salud, Presidencia de la Nación] Buenos Aires, Argentina. [Fecha de consulta: 28 de abril 2017] Disponible en <http://www.msal.gov.ar/ent/index.php/informacion-para-ciudadanos/diabetes/482-mensajes-y-grafica-de-las-guias-alimentarias-para-la-poblacion-argentina>

25 – [Buenos Aires Ciudad] Buenos Aires, Argentina. Gabriela Berajá, Marta Lacour y Sebastián Vargas; c. 2014. [Fecha de actualización: 2014. Fecha de consulta: 2 abril 2016] Disponible en http://www.buenosaires.gov.ar/areas/educacion/curricula/pdf/alimentacion_saludable.pdf

26 - [Buenos Aires Ciudad] Buenos Aires, Argentina. Susana Xifra; c.2006. [Fecha de actualización: septiembre 2006. Fecha de consulta: 10 de abril de 2016] Disponible en http://www.buenosaires.gov.ar/sites/gcaba/files/cuadro_superior_no_universitario.pdf

27 – [Diseño Curricular para la Educación Secundaria] La Plata, Buenos Aires. María Emilia de la Iglesia; c. 2009. [Fecha de actualización: 2010. Fecha de consulta: 8 de abril de 2016] Disponible en http://servicios2.abc.gov.ar/lainstitucion/organismos/consejogeneral/disenioscurriculares/secundaria/marco_general_ciclo%20superior.pdf

28 – Carolina Pérez Lancho; c.2007. Alimentación y Educación Nutricional en la Adolescencia. Sevilla, España. [Fecha de actualización: 2007. Fecha de consulta: 2 de junio 2017] Disponible en

http://www.tcasevilla.com/archivos/alimentacion_y_educacion_nutricional_en_la_adolescencia.pdf

29 – [Ministerio de Educación y Deportes] Argentina. Editor; c.2009 [Fecha de consulta: 11 de abril de 2016] Disponible en <http://portal.educacion.gov.ar/sistema/la-estructura-del-sistema-educativo/>

30 – [Dirección General de Cultura y Educación] Buenos Aires, Argentina. Editor. Año. [Fecha de consulta: 12 de abril de 2016] Disponible en http://servicios2.abc.gov.ar/lainstitucion/organismos/consejogeneral/disenioscurriculares/secundaria/materias_comunes_a_todas_las_orientaciones_de_4anio/biologia.pdf

31 - [Dirección General de Cultura y Educación] Buenos Aires, Argentina. Editor. Año. [Fecha de consulta: 12 de abril de 2016] Disponible en http://servicios2.abc.gov.ar/lainstitucion/organismos/consejogeneral/disenioscurriculares/secundaria/materias_comunes_a_todas_las_orientaciones_de_4anio/biologia.pdf

32 - [Dirección General de Cultura y Educación] Buenos Aires, Argentina. Editor. Año. [Fecha de consulta: 10 de junio de 2017] Disponible en http://servicios.abc.gov.ar/lainstitucion/organismos/consejogeneral/disenioscurriculares/secundaria/materias_comunes_a_todas_las_orientaciones_de_4anio/biologia_4.pdf

33 - [Dirección General de Cultura y Educación] Buenos Aires, Argentina. Editor. Año. [Fecha de consulta: 10 de junio de 2017] Disponible en http://servicios.abc.gov.ar/lainstitucion/organismos/consejogeneral/disenioscurriculares/secundaria/materias_comunes_a_todas_las_orientaciones_de_4anio/biologia_4.pdf

[es/secundaria/materias_comunes_a_todas_las_orientaciones_de_4anio/salud_y_adolecencia_4.pdf](#)

34 - [Dirección General de Cultura y Educación] Buenos Aires, Argentina. Fecha de consulta: 12 de abril de 2016 Disponible en http://servicios2.abc.gov.ar/lainstitucion/organismos/consejogeneral/disenioscurriculares/secundaria/materias_comunes_a_todas_las_orientaciones_de_4anio/salud_y_adolescencia_4.pdf

35 – [Proyecto JA] Buenos Aires, Argentina. Fecha de consulta: 3 de mayo 2016. Disponible en: <http://proyectoja.org/>

36 – [Supersaludable] Rosario, Santa Fe, Argentina. Fecha de consulta: 3 de mayo 2016. Disponible en: <http://www.supersaludable.org/>

37 – [Fundación Huerta Niño]. Buenos Aires, Argentina. Fecha de consulta: 3 de mayo 2016. Disponible en: <http://www.mihuerta.org.ar/>

38 – [Fundación Educacional] Buenos Aires, Argentina. Fecha de consulta: 3 de mayo 2016. Disponible en: <http://www.educacional.org.ar/>

39 – [Fundación Conin] Mendoza, Argentina. Fecha de consulta: 3 de mayo 2016. Disponible en: <http://www.conin.org.ar/contenidos/conoce-conin/que-es-conin/>

40 - – [Fundación Conin] Mendoza, Argentina. Fecha de consulta: 3 de mayo 2016. Disponible en: <http://www.conin.org.ar/contenidos/programaintensivo/alimentarse-y-aprender/>

41 - [Fundación Conin] Mendoza, Argentina. Fecha de consulta: 3 de mayo 2016. Disponible en: <http://www.conin.org.ar/contenidos/programaintensivo/prevencion-de-la-desnutricion-infantil/>

42- [Organización Mundial de la Salud] c.2015. [Fecha de actualización: 2015. Fecha de consulta: 20 de febrero de 2017] Disponible en

<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs394/es/>

43 – Cuneo F. Maidaba TE. Propuesta y aplicación de un índice de calidad y protección de la alimentación en adolescentes urbanos. Scielo: Diaeta. Diciembre 2014. V32 Nro 149. Ciudad Autónoma de Buenos Aires. Disponible en

<http://www.scielo.org.ar/scielo.php?pid=S1852->

[73372014000400003&script=sci_arttext&lng=en](http://www.scielo.org.ar/scielo.php?pid=S1852-73372014000400003&script=sci_arttext&lng=en) Consultado 10 de junio 2017

44 –Delbino Carolina, Vulich, María Rosa; c. 2013 [Fecha de actualización: 2013.

Fecha de consulta: 5 de junio de 2017] Disponible en

<http://redi.ufasta.edu.ar:8080/xmlui/bitstream/handle/123456789/81/304.pdf?sequence=1>

[e=1](http://redi.ufasta.edu.ar:8080/xmlui/bitstream/handle/123456789/81/304.pdf?sequence=1)

45 - [Universidad FASTA] Delbino Carolina, Vulich, María Rosa; c. 2013 [Fecha de actualización: 2013. Fecha de consulta: 5 de junio de 2017] Disponible en

<http://redi.ufasta.edu.ar:8080/xmlui/bitstream/handle/123456789/81/304.pdf?sequence=1>

[e=1](http://redi.ufasta.edu.ar:8080/xmlui/bitstream/handle/123456789/81/304.pdf?sequence=1)

46 -Adriana Ivette Macias M. Lucero Guadalupe Gordillo S. Esteban Jaime Camacho R. Hábitos alimentarios de niños en edad escolar y el papel de la educación para la salud. Scielo: Rev. Chil. Septiembre 2012. V39 Nro 3. Santiago, Chile. Disponible en

<http://www.scielo.cl/pdf/rchnut/v39n3/art06.pdf> Consultado 3 de junio de 2017.

47 – J. C. March Cerdá, M. A. Prieto Rodríguez, A. Danet, M. Escudero Carretero, M. López Doblas, N. Luque Martín. El consume de alcohol en los adolescentes: una aproximación cualitativa desde los docentes. Revista Trastornos Adictivos. Abril

2015. V12. Pág.65-71. Granada, España. Disponible en

<http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1575097310700131>

Fecha de consulta: 3 de marzo 2017

48 - [Universidad FASTA] Delbino Carolina, Vulich, María Rosa; c. 2013 [Fecha de actualización: 2013. Fecha de consulta: 5 de junio de 2017] Disponible en

<http://redi.ufasta.edu.ar:8080/xmlui/bitstream/handle/123456789/81/304.pdf?sequence=1>

49 - Cuneo, F. Petean, M.E. Estado nutricional, nivel de actividad física, riesgo de trastornos alimentarios y alimentación y sus condicionantes en adolescentes de Santo Tome. Revista Fabicib. Septiembre 2015. V19. Santa Fe, Argentina.

Disponible en

<https://bibliotecavirtual.unl.edu.ar/ojs/index.php/FABICIB/article/viewFile/5418/8113>

Consultado el 5 de junio de 2017

Anexo 1. Entrevista a profesora de Salud y Adolescencia Ailén Sánchez y a la profesora de Biología Marisol El Hage de la Escuela Secundaria N° 1 Paso Alsina.

- ¿Cuántas horas semanales se da la materia Salud y Adolescencia? ¿Y Biología?

- Ambas profesoras tienen 2 horas semanales a cargo en cada materia

- El docente a cargo de la materia Salud y Adolescencia, ¿es Lic. en Nutrición? ¿Y la docente de Biología? ¿Qué título tienen? ¿Son profesoras o Licenciadas?

- La profesora de Biología tiene el título de Profesora en Biología y la profesora de Salud y Adolescencia es Licenciada en Psicología

- ¿Cuántos estudiantes son?

- En Biología y en Salud y Adolescencia son en promedio 24 alumnos en cada una de las clases

- ¿Los alumnos tienen jornada completa? ¿Almuerzan en la escuela?

- No hay jornada completa. Los alumnos no almuerzan en la escuela.

- ¿Qué tipo de evaluaciones se realiza para calificar el/la estudiante?

- En Salud y Adolescencia hay evaluaciones orales, escritas y se califica participación en clase e investigaciones.

En Biología hay evaluaciones escritas, talleres con nota y se evalúa la participación en clase.

- **¿Se dan talleres, charlas, donde los alumnos participen activamente de las actividades?**

- En ambas materias se dan talleres en donde los alumnos participan activamente.

- **¿Realizan proyectos sobre nutrición?**

- En ninguna de las materias se dan proyectos de nutrición.

- **¿En los contenidos sobre nutrición, se nombra y explica la importancia de los minerales tales como Calcio, Hierro y Zinc?**

- En ninguna de las materias se explica la importancia de estos nutrientes. Recién se ven en 5to año en la materia química.

- **¿Se los ve interesados a los alumnos en las clases? ¿Participan?**

- Sí. En ambas materias.

- **¿Hay kiosco saludable? Si no hay, ¿existen dentro del kiosco de la escuela opciones saludables? ¿Existe el proyecto a futuro de tener un kiosco saludable?**

- No hay kiosco saludable. Pero existe a futuro la intención de armar uno.

- **¿Las docentes a cargo actualizan sus conocimientos sobre la materia o toman cursos a parte?**

- Sí.

- **¿Se dan tareas a realizar en el hogar junto con los integrantes de sus familias, tomando esto como una manera de llegar a los demás integrantes del hogar?**

- En Biología si se dan, y en Salud y Adolescencia no.

Anexo 2. Consentimiento Informado

Resguardos éticos

(Para los estudios que comprendan a sujetos humanos y Resolución N° 5330 de la ANMAT).

Las consideraciones éticas de esta investigación en su fase de trabajo de campo está diseñada respetando el marco de la Declaración de Helsinki y contempla el suministro previo de un consentimiento informado a los participantes acerca de los objetivos del proyecto, las técnicas de investigación que se utilizarán, la participación anónima y no punitiva en el proyecto de la población bajo estudio.

CONSENTIMIENTO INFORMADO

El Consentimiento Informado es un proceso mediante el cual un sujeto confirma voluntariamente su deseo de participar en un estudio en particular después de haber sido informado sobre todos los aspectos de éste que sean relevantes para que tome la decisión de participar. El consentimiento informado se documenta por medio de un formulario de consentimiento informado escrito, firmado y fechado.

Consentimiento para participar en un estudio de investigación

Título del estudio: “Relación entre los contenidos educativos nutricionales enseñados en la escuela del nivel secundario N°1 Paso Alsina y los hábitos nutricionales saludables de los alumnos de 4to año del ciclo superior”

Institución donde se realizará la investigación: Escuela de nivel secundario N°1 Paso Alsina de la localidad de Villalonga, provincia de Buenos Aires

Responsable de la investigación: Roncatti Carolina

INTRODUCCIÓN:

Usted está invitado a participar, como encuestado, en un estudio de investigación alimentario-nutricional. Antes de decidir si participará o no en este estudio, es importante que lea detenidamente este formulario y que comprenda por qué se está realizando la investigación y que implicará la misma. Este documento, llamado formulario de consentimiento informado y voluntario, describe el propósito, los procedimientos, las molestias y precauciones relacionadas con el estudio, así como la duración y naturaleza de su participación. Si encuentra palabras que usted no comprende solicite al responsable que le explique las palabras o la información que no entienda claramente. Usted ha sido invitado a participar de este estudio porque tiene la edad promedio de la población objetivo que se está investigando en dicho estudio.

OBJETIVO DEL ESTUDIO: El objetivo de este estudio es conocer la relación entre los contenidos educativos nutricionales enseñados en la escuela del nivel

secundario N°1 Paso Alsina y los hábitos nutricionales saludables de los alumnos de 4to año del ciclo superior

PROCEDIMIENTOS DEL ESTUDIO: Si usted participa de este estudio se le solicitará que complete una encuesta con preguntas sobre sus hábitos alimentarios y sobre conocimientos nutricionales que posee, así como datos personales de tipo demográfico (por ejemplo: edad). La duración de la encuesta será de 20 minutos aproximadamente.

POSIBLES MOLESTIAS: El tiempo que le demande el llenado de la encuesta.

POSIBLES BENEFICIOS: Tal vez usted, al participar, pueda llegar a beneficiarse al aprender sobre sus hábitos alimentarios y contribuir al conocimiento sobre los mismos en los adolescentes en general.

ABANDONO Y FINALIZACIÓN: Su participación es absolutamente LIBRE y VOLUNTARIA. Si usted desea interrumpirla podrá hacerlo libremente cuando lo desee.

CONFIDENCIALIDAD: La información que se reúna durante este estudio es totalmente ANÓNIMA

DECLARACIÓN DE CONSENTIMIENTO INFORMADO VOLUNTARIO. Declaro haber sido informado del estudio con detalles y haber tenido la oportunidad de aclarar mis dudas. Otorgo mi consentimiento para participar del mismo en forma voluntaria sabiendo que puedo negarme a participar o abandonar el estudio en cualquier momento sin que se me imponga ninguna sanción.

Datos a completar por el alumno:

Mi firma al pie significa que leí este formulario de consentimiento, comprendo su contenido y acepto participar del estudio:

Nombre del alumno _____

Tipo y N° documento _____

Firma del alumno _____

Fecha _____

Datos a completar por el Investigador:

Por la presente certifico haber explicado yo misma la información anterior al participante en la fecha establecida en este consentimiento informado:

Nombre del investigador CAROLINA RONCATTI

Tipo y N° documento DNI: 31293204

Firma del investigador _____ Fecha _____

Datos a completar por padres/tutores/encargados:

Yo _____ DNI _____ he sido informado/a por la estudiante de la carrera de Licenciatura en Nutrición Roncatti Carolina con respecto al Trabajo de Investigación que realizarán los profesionales del departamento de investigación del Instituto Universitario Fundación Barceló, denominado “Relación entre los contenidos educativos nutricionales enseñados en la escuela del nivel secundario N°1 Paso Alsina y los hábitos nutricionales saludables de los alumnos de 4to año del ciclo superior” según la información anteriormente mencionada.

La estudiante nos ha permitido leer este texto las veces que fueran necesarias, he pedido aclaración de los términos que no comprendía y nos ha posibilitado, con el tiempo suficiente, la consulta con profesionales, familiares y allegados.

Habiendo comprendido todo lo que nos ha informado, tanto espontáneamente como en respuesta a mis preguntas:

YO _____ CONSIENTO en mi carácter de madre / padre / tutor, habiendo sido informado y entendiendo los objetivos y características del estudio, acepto participar en la toma de encuestas. AUTORIZO la obtención de datos para fines de investigación y la publicación de estudios de investigación, siempre que se preserve mi intimidad y la del encuestado.

Fecha: _____

Nombre y Apellido _____

DNI _____

Firma _____

Anexo 3. Carta Directora Carrera Lic. Nutrición Goldy a Directora Institución Geist y Vicedirectora Testa

Institución: Escuela nivel medio Nro 1 Paso Alsina

Fecha: 14-06-2016

Estimada Directora Geist Marta,
Vicedirectora Testa Graciela:

De mi mayor consideración,

Me dirijo a usted a fin de solicitarle autorización para que la alumna Roncatti Carolina, estudiante de la carrera Licenciatura en Nutrición en el Instituto Universitario H. A. Barceló, realice una encuesta a alumnos de 4to año como parte de su trabajo Final de Investigación, en la institución que usted preside.

El objetivo del trabajo es obtener información sobre los conocimientos nutricionales y los hábitos alimentarios de los alumnos.

Para ello la alumna realizará una encuesta, con una duración de aproximadamente 20 minutos en la cual además solicitará el consentimiento escrito de cada entrevistado.

Sin más, y en espera de una respuesta favorable,
Saluda atentamente

Directora de la Carrera de Nutrición
Sofía Goldy

Anexo 4. Carta Directora Institución Geist firmada a Directora Carrera Lic. Nutrición Goldy

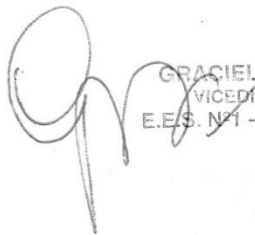
Fecha 16/06/16

Estimada Lic Sofía Goldy
Directora de la Carrera de Nutrición de Fundación H. A. Barceló

Por medio de la presente, dejo constancia de que se autoriza a la Alumna Roncatti Carolina perteneciente a vuestra institución, realice su trabajo Final de Investigación en la Escuela de Nivel medio Nro 1. Paso Alsina.

Para ello se les permitirá realizar encuestas a alumnos pertenecientes a esta Institución, en la cual además solicitará el consentimiento escrito de cada entrevistado y/o padres o tutores.

Firma y sello del Responsable:


GRACIELA S. TESTA
VICEDIRECTORA
E.E.S. N°1 - VILLALONCA

