



FUNDACIÓN H. A.
BARCELÓ
FACULTAD DE MEDICINA



TRABAJO FINAL DE INVESTIGACIÓN CARRERA: LICENCIATURA EN NUTRICIÓN A DISTANCIA

DIRECTOR/A DE LA CARRERA:

Dra. Norma Guezikaraian

NOMBRE Y APELLIDO DEL AUTOR / LOS AUTORES:

Lico María Belén, Poblete Ávila Yanina Vanesa, Sarracino Melisa Florencia.

TÍTULO DEL TRABAJO:

Hábitos alimentarios de los adolescentes y su relación con el kiosco del colegio Confluencia de Neuquén Capital

SEDE:

Buenos Aires

DIRECTOR/A DE TIF:


Dra. Patricia Jauregui Leyes


ASESOR/ES:

Lic. Eduardo Navarrete

AÑO DE REALIZACIÓN:

2024

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

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

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

Código de trabajo: 2024-25

ÍNDICE

1. RESUMEN	5
2. RESUMO	6
3. ABSTRACT	7
4. INTRODUCCIÓN	8
5. MARCO TEÓRICO	9
5.1. Alimentación	9
5.1.1 Hábitos alimentarios	10
5.1.2 El entorno en la alimentación	11
5.1.3 Factores condicionantes de la alimentación de la edad preescolar y escolar	12
5.1.4 La alimentación en la adolescencia	14
5.1.5 Requerimientos nutricionales de los adolescentes	15
5.2 Situación de los kioscos escolares en Argentina	18
5.2.1 Implementación de kioscos saludables en Argentina: estrategias y recomendaciones	19
5.3 Categorías de kioscos escolares	20
5.3.1 Kiosco básico	21
5.3.2 Kiosco bufete	22
5.3.3 Kiosco cantina	23
5.4 Exhibición de los alimentos en kioscos y cantinas escolares	24
5.4.1 Alimentos no recomendados en kioscos escolares saludables	25
5.4.2 Alimentos recomendados en kioscos escolares saludables	26
5.5 Marco Normativo para promover la alimentación saludable en las escuelas	29
5.5.1 Legislación nacional	29
5.5.2 Legislación provincial	30
5.5.3 Recomendaciones y buenas prácticas según organismos internacionales	31
6. ANTECEDENTES	33
7. JUSTIFICACIÓN	37
8. OBJETIVOS	38
8.1 Objetivo general	38
8.2 Objetivos específicos	38
9. DISEÑO METODOLÓGICO	39
9.1 Tipo de estudio y diseño general	39
9.2 Población	39
9.3 Muestra	39
9.4 Técnica de muestreo	39
9.5 Criterios de inclusión y exclusión	39
9.6 Definición operacional de las variables	39
9.7 Tratamiento estadístico propuesto	40

9.8 Recolección de la información, instrumentos a utilizar y métodos para el control de calidad de los datos.	40
9.9 Aspectos éticos	41
10. RESULTADOS	42
11. DISCUSIÓN	50
12. CONCLUSIÓN	52
13. BIBLIOGRAFÍA	54
14. ANEXOS	58
Anexo I: Cuestionario	58

1. RESUMEN

Introducción: Durante la pubertad, las personas pasan por un proceso de maduración física y psíquica en la cual los requerimientos nutricionales aumentan, por lo que es necesario una correcta alimentación que cubra todas las necesidades nutricionales, por lo que representa una etapa decisiva en la adquisición y consolidación de los hábitos alimentarios. Por otro lado, las instituciones educativas, debido a las extensas jornadas, se han convertido en un espacio clave para la formación de los hábitos alimentarios de los estudiantes. Debido a la falta de regulaciones claras, la oferta alimentaria en estas instituciones podría no cumplir completamente con las recomendaciones internacionales. Esto puede dificultar la promoción de hábitos alimentarios saludables, incentivando en algunos casos elecciones menos adecuadas, como el consumo de productos ultraprocesados, ricos en calorías provenientes de azúcares y grasas.

Objetivo general: Conocer los hábitos alimentarios y las preferencias alimentarias de los estudiantes, y su relación con la oferta del kiosco escolar, en el Colegio Confluencia de la ciudad de Neuquén, Argentina.

Metodología: Estudio descriptivo, observacional y transversal. Se tomó una muestra de 101 estudiantes de 1er a 5to año secundario de la ciudad de Neuquén. Para la recolección de datos se utilizó una encuesta en línea a través “Google Forms” con preguntas cerradas.

Resultados: El 49% de los estudiantes del Colegio Confluencia pasa entre 5 y 8 horas diarias en la escuela. En la institución realiza principalmente almuerzos (83%) y colaciones (53%). En cuanto a los alimentos consumidos, el 29% proviene tanto de la casa como del kiosco escolar, predominando los alimentos ultraprocesados, entre los cuales se destacan las galletitas (28%), los alfajores (19%) y los snacks (19%). Un 25% de los estudiantes compra en el kiosco porque sienten hambre después de la comida principal, mientras que el 24% lo hace por falta de tiempo para preparar viandas, y un 11% por influencia de sus compañeros. Aunque la mayoría de los alumnos identifica la disponibilidad de golosinas (93%), galletitas (91%) y gaseosas (88%) en el kiosco, hay un menor conocimiento y consumo de opciones más saludables como frutas, yogures y ensaladas. En general, casi la mitad de los alimentos consumidos pertenece al grupo de ultraprocesados, destacándose las galletitas dulces (47%) y las golosinas (45%), mientras que el consumo de opciones saludables es significativamente más bajo.

Conclusión: Los resultados evidencian la prevalencia de alimentos ultraprocesados en la dieta de los estudiantes durante la jornada escolar y una limitada preferencia por opciones saludables. Esto destaca la necesidad de transformar los entornos escolares en espacios que promuevan hábitos alimentarios saludables mediante una oferta alimentaria equilibrada y acciones educativas, fortaleciendo así el bienestar de los estudiantes y su comunidad.

Palabras clave: Nutrición, adolescencia, kiosco escolar, alimentación saludable.

2. RESUMO

Introdução: Durante a puberdade, as pessoas passam por um processo de maturação física e psicológica no qual as necessidades nutricionais aumentam. Por isso, é essencial uma alimentação adequada que atenda a todas as demandas nutricionais, tornando esta etapa decisiva na aquisição e consolidação de hábitos alimentares saudáveis. Por outro lado, as instituições educacionais, devido às jornadas extensas, tornaram-se espaços-chave para a formação dos hábitos alimentares dos estudantes. No entanto, devido à falta de regulamentações claras, a oferta alimentar nessas instituições pode não cumprir totalmente as recomendações internacionais. Isso pode dificultar a promoção de hábitos alimentares saudáveis e, em alguns casos, incentivar escolhas menos adequadas, como o consumo de produtos ultraprocessados ricos em calorias provenientes de açúcares e gorduras.

Objetivo geral: Compreender os hábitos alimentares e as preferências alimentares dos estudantes e sua relação com as ofertas do quiosque escolar no Colégio Confluencia em Neuquén, Argentina.

Metodologia: Estudo descritivo, observacional e transversal. Foi utilizada uma amostra de 101 estudantes do 1º ao 5º ano do ensino médio em Neuquén. Para a coleta de dados, utilizou-se uma pesquisa online através do Google Forms, com perguntas fechadas.

Resultados: Quarenta e nove por cento dos estudantes do Colégio Confluencia passam entre 5 e 8 horas diárias na escola, realizando principalmente o almoço (83%) e os lanches (53%). Quanto aos alimentos consumidos, 29% vêm tanto de casa quanto do quiosque escolar, prevalecendo os ultraprocessados, como biscoitos (28%), alfajores (19%) e snacks (19%). Vinte e cinco por cento dos estudantes compram no quiosque porque sentem fome após a refeição principal, 24% o fazem por falta de tempo para preparar refeições, e 11% por influência de colegas. Embora a maioria dos alunos reconheça a disponibilidade de doces (93%), biscoitos (91%) e refrigerantes (88%) no quiosque, há menor conhecimento e consumo de opções mais saudáveis, como frutas, iogurtes e saladas. Em geral, quase metade dos alimentos consumidos pertence ao grupo dos ultraprocessados, destacando-se biscoitos doces (47%) e doces (45%), enquanto o consumo de opções saudáveis é significativamente mais baixo.

Conclusão: Os resultados revelam a prevalência de alimentos ultraprocessados na dieta dos estudantes durante o horário escolar e a limitada preferência por opções mais saudáveis. Isso ressalta a necessidade de transformar os ambientes escolares em espaços que promovam hábitos alimentares saudáveis por meio de uma oferta alimentar equilibrada e ações educativas, fortalecendo o bem-estar dos estudantes e da comunidade.

Palavras-chave: Nutrição, adolescência, quiosque escolar, alimentação saudável.

3. ABSTRACT

Introduction: During puberty, individuals undergo a process of physical and psychological maturation in which nutritional requirements increase. Therefore, proper nutrition that meets all nutritional needs is essential, making this stage decisive for acquiring and consolidating healthy eating habits. On the other hand, educational institutions, due to their long hours, have become key spaces for shaping students' eating habits. However, due to the lack of clear regulations, the food offered in these institutions may not fully comply with international recommendations. This can hinder the promotion of healthy eating habits and, in some cases, encourage less appropriate choices, such as consuming ultra-processed products rich in calories from sugars and fats.

General Objective: To understand the eating habits and food preferences of students and their relationship with the offerings of the school kiosk at Colegio Confluencia in Neuquén, Argentina.

Methodology: This is a descriptive, observational, and cross-sectional study. A sample of 101 students from 1st to 5th year of high school in Neuquén was taken. Data was collected through an online survey using Google Forms, with closed-ended questions.

Results: Forty-nine percent of Colegio Confluencia students spend between 5 and 8 hours daily at school, mainly having lunch (83%) and snacks (53%). Regarding the foods consumed, 29% come from both home and the school kiosk, with ultra-processed foods prevailing, including cookies (28%), alfajores (19%), and snacks (19%). Twenty-five percent of students purchase from the kiosk because they feel hungry after their main meal, 24% do so due to a lack of time to prepare meals, and 11% are influenced by their peers. Although most students recognize the availability of candies (93%), cookies (91%), and soft drinks (88%) at the kiosk, there is less awareness and consumption of healthier options like fruits, yogurts, and salads. In general, almost half of the foods consumed belong to the ultra-processed group, with cookies (47%) and candies (45%) standing out, while the consumption of healthier options is significantly lower.

Conclusion: The results reveal the prevalence of ultra-processed foods in students' diets during school hours and the limited preference for healthier options. This highlights the need to transform school environments into spaces that promote healthy eating habits through a balanced food supply and educational actions, thus strengthening students' and the community's well-being.

Keywords: Nutrition, adolescence, school kiosk, healthy eating.

4. INTRODUCCIÓN

La adolescencia es una etapa crucial en el desarrollo humano, caracterizada por profundos cambios físicos, psicológicos y sociales. Durante este período, los requerimientos nutricionales se incrementan significativamente debido al crecimiento acelerado y la maduración biológica. Sin embargo, es también una etapa en la que se consolidan los hábitos alimentarios que pueden perdurar a lo largo de la vida. Por otro lado, las instituciones educativas, debido a las extensas jornadas, se han convertido en un espacio clave para la formación de los hábitos alimentarios de los estudiantes.

En este contexto, la disponibilidad y accesibilidad de alimentos en las escuelas se convierte en un factor determinante en las elecciones alimentarias de los estudiantes. A pesar de las recomendaciones para promover un entorno escolar saludable, la realidad muestra que la oferta alimentaria en muchos colegios sigue estando dominada por productos poco nutritivos y poco saludables. La prevalencia de productos ultra procesados, ricos en azúcares y grasas, presenta un desafío para la promoción de hábitos alimentarios saludables y, en consecuencia, para la prevención de enfermedades relacionadas con la alimentación, como la obesidad y las patologías cardiovasculares.

Este estudio se propone indagar en los hábitos alimentarios de los estudiantes del Colegio Confluencia durante su jornada escolar, y su relación con la oferta del kiosco del establecimiento. La investigación busca identificar patrones de consumo y preferencias alimentarias, así como los factores que influyen en la elección de alimentos por parte de los estudiantes. A partir de estos hallazgos, se pretende contribuir a la creación de estrategias de intervención que promuevan un entorno alimentario más saludable, fomentando decisiones nutricionales conscientes y adecuadas en esta etapa crucial del desarrollo.

5. MARCO TEÓRICO

Hasta el siglo pasado, la mayoría de las enfermedades vinculadas a la alimentación se originaban por la falta de algún nutriente específico. Sin embargo, en los últimos años, el enfoque ha cambiado hacia las enfermedades crónicas, como las cardiovasculares, la diabetes y el cáncer, así como a aquellas relacionadas con el exceso de grasa, principalmente la obesidad. Se reconoce ampliamente la influencia de la alimentación en los primeros años de vida para la prevención de enfermedades en la adultez, lo que ha generado un gran interés en la nutrición durante etapas críticas del desarrollo, como la lactancia y la niñez temprana (Villares y Segovia, 2015) ⁽¹⁾. No obstante, la alimentación infantil a partir de los tres años ha recibido menos atención.

El ser humano no requiere de un alimento específico para mantenerse saludable, sino que necesita energía y nutrientes en cantidades adecuadas. Estos nutrientes se encuentran distribuidos en los alimentos, aunque ninguno de ellos contiene todos los nutrientes esenciales, con la excepción de la leche materna en los mamíferos antes del destete. Por esta razón, es fundamental consumir alimentos de distintos grupos, como cereales, frutas y verduras, grasas y aceites, carne, pescado, lácteos, huevos, legumbres, entre otros, para conformar una dieta equilibrada. Esta dieta variada debe aportar energía y los tres tipos de nutrientes (energéticos, estructurales y reguladores) en cantidad y calidad apropiadas.

5.1. Alimentación

La alimentación es un proceso fundamental y voluntario que surge de la necesidad fisiológica de obtener nutrientes. A través de este proceso, los seres vivos consumen una variedad de alimentos con el fin de obtener la energía necesaria para su supervivencia. Con el tiempo, las personas han transformado la alimentación en una experiencia social que no solo es ingerir alimentos, sino que mediante esta acción se presta o permite la interacción y el intercambio de experiencias con otras personas y/o grupos.

Una alimentación saludable debe cumplir con ciertos principios fundamentales, tales como diversidad de alimentos, presentación de los mismos y su forma de preparación; tener un perfil nutricional adecuado a las características individuales; y estar distribuida de manera equilibrada a lo largo del día, considerando el estilo de

vida de cada persona. Una dieta saludable se sintetiza en tres conceptos: moderación, variedad y equilibrio. Además, la alimentación también posee un importante componente social⁽¹⁾.

5.1.1 Hábitos alimentarios

Definir los hábitos alimentarios no es tarea fácil debido a la variedad de conceptos existentes. Sin embargo, la mayoría de los autores coincide, entre ellos, Oscar Moreira *et al.* (2001)⁽²⁾, y Ana Gómez *et al.* (2005)⁽³⁾ que se refieren a patrones de comportamiento repetidos, tanto a nivel individual como colectivo, relacionados con el qué, cuándo, dónde, cómo, con qué propósito, y quién consume los alimentos, los cuales se adquieren directa o indirectamente a través de prácticas socioculturales.

Según la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura-FAO (2016)⁽⁴⁾, los hábitos alimentarios se refieren a las prácticas y costumbres que determinan la elección, preparación y consumo de alimentos por parte de individuos o grupos. Estos comportamientos se desarrollan a lo largo de la vida y son influenciados, principalmente, por el entorno familiar. Una dieta equilibrada, variada y suficiente, junto con la actividad física regular, es fundamental para mantener una buena salud.

En la adopción de hábitos alimentarios influyen principalmente tres actores: la familia, los medios de comunicación y la escuela (Lluís Serra-Majem, 2002)⁽⁵⁾. La familia representa el primer contacto con estos hábitos, ya que sus miembros tienen un impacto significativo en la dieta de los niños y en sus comportamientos relacionados con la alimentación (Moreno, 2006)⁽⁶⁾. Estos hábitos son el resultado de una construcción social y cultural implícita entre sus integrantes (Mercedes Cardona, 2007)⁽⁷⁾. Los hábitos alimentarios se aprenden en el entorno familiar y se incorporan como costumbres (Guerrero *et al.*, 2005)⁽⁸⁾ basados en la teoría del aprendizaje social (Albert Bandura, 1986)⁽⁹⁾ o a través de la imitación de conductas observadas en adultos a quienes respetan (Juan Carlos López-Alvarenga, 2007)⁽¹⁰⁾. Además, el aprendizaje también se produce mediante la exposición repetida de los niños a ciertos alimentos, en un contexto de interacción familiar durante las comidas (Sara Busdiecker, 2007)⁽¹¹⁾.

Sin embargo, diversos factores han modificado los hábitos alimentarios, afectando la dinámica y la interacción familiar. Uno de ellos es la situación económica, que incide

en los patrones de consumo de niños y adultos (Sandra Restrepo, 2010) ⁽¹²⁾. Además, la falta de tiempo para cocinar ha llevado a las familias a adoptar nuevas formas de preparación y organización de la alimentación (Sergio Sandoval Godoy, 2009) ⁽¹³⁾. A esto se suma la pérdida de autoridad parental, lo que ha resultado en que muchos niños coman lo que pretenden, y en el momento en que lo deseen (Patricia, Ríos, 2009) ⁽¹⁴⁾.

Por otro lado, la publicidad televisiva ha ganado terreno en la influencia sobre los hábitos alimentarios de los niños, reemplazando en muchos casos, el rol de la familia y la escuela. Esto ha promovido un consumo de alimentos no saludables, ya que los niños, al encontrarse en una etapa de formación de su identidad, son más vulnerables a la influencia de anuncios que promueven productos alimenticios nuevos (Martha Bazán, 2003) ⁽¹⁵⁾.

En cuanto a la escuela, esta institución introduce a los niños a nuevos hábitos alimentarios, que a menudo no son saludables. No obstante, también tiene un papel esencial en la promoción de hábitos protectores a través de acciones educativas. Estas acciones suelen estar a cargo de los docentes mediante contenidos temáticos en asignaturas como ciencias naturales. Sin embargo, es necesario abordar estos temas desde una perspectiva integral (Ariana De Vicenzi y Fedra Tedesco, 2009) ⁽¹⁶⁾ que combine conocimientos, actitudes y comportamientos saludables (Valeria Hasan, 2007) ⁽¹⁷⁾.

5.1.2 El entorno en la alimentación

El entorno durante las comidas es un elemento clave para fomentar hábitos alimentarios saludables. La organización y la rutina de cada comida son especialmente relevantes. Es importante minimizar las distracciones y que las comidas se realicen en un área designada, asegurando que el niño mantenga una conducta adecuada mientras está sentado. La responsabilidad de crear un ambiente de alimentación saludable recae tanto en el niño como en sus cuidadores.

La división de responsabilidades se fundamenta en la capacidad del niño para regular su ingesta y la dificultad para seleccionar una dieta equilibrada. Los cuidadores deben proporcionar una variedad de opciones nutritivas, establecer horarios y estructuras para las comidas, fomentar un ambiente que facilite tanto la alimentación como las interacciones sociales, y reconocer las señales de hambre y

saciedad de los niños, además de ser modelos a seguir en cuanto a una alimentación variada. Por su parte, el niño tiene la responsabilidad de decidir qué y cuánto de los alimentos ofrecidos va a consumir.

Es muy importante que los cuidadores comprendan que la resistencia a probar nuevos alimentos y la preferencia por comer siempre los mismos, son fases normales del desarrollo infantil. Intentar controlar estrictamente la alimentación del niño puede disminuir su sensibilidad a las señales de hambre y saciedad, lo que podría contribuir a problemas de sobrealimentación^(18,19).

5.1.3 Factores condicionantes de la alimentación de la edad preescolar y escolar

Los hábitos alimentarios y las pautas de alimentación comienzan a formarse desde el inicio de la alimentación complementaria, alrededor de los seis meses, y se consolidan antes de que termine la primera década de vida, manteniéndose en gran medida en la adultez. La familia actúa como un modelo a seguir en cuanto a la dieta y las conductas alimentarias, las cuales son asimiladas por los niños. La influencia familiar sobre estos hábitos es mayor cuando más pequeños son los niños y más frecuente es el hábito de comer en familia.

Durante la etapa preescolar, los niños comienzan a desarrollar su capacidad de autocontrol y a explorar el entorno, mostrando interés por los alimentos, preferencia por algunos de ellos y, a menudo, comportamientos caprichosos respecto a la comida, con poco apetito y tendencias repetitivas en sus elecciones. Aunque los factores genéticos pueden influir en la preferencia de ciertos alimentos, los procesos de observación e imitación tienen un papel predominante.

Además de la familia, los comedores escolares ejercen una influencia cada vez más significativa en los hábitos alimentarios de los niños. La asistencia a guarderías y escuelas implica una mayor autonomía respecto a los padres y la influencia de educadores y compañeros, incluyendo la alimentación, especialmente para aquellos que utilizan el servicio de comedor escolar.

A medida que los niños crecen, su apetito se estabiliza y disminuyen los comportamientos caprichosos relacionados con la comida. Durante la etapa escolar, la alimentación se vuelve progresivamente más independiente del entorno familiar. Los medios de comunicación, como la televisión y las nuevas tecnologías, comienzan a tener un impacto relevante. Además, el acceso a dinero propio les

permite adquirir alimentos sin la supervisión de sus padres. El desayuno suele ser rápido y poco nutritivo, y en la merienda se opta frecuentemente por productos industrializados y bebidas azucaradas, mientras que los horarios de comida se tornan más desorganizados.

Además de los factores relacionados con el desarrollo y el entorno familiar, la alimentación en esta etapa se ve afectada por transformaciones sociales significativas. El crecimiento socioeconómico en todos los países trae consigo cambios en los hábitos alimentarios, caracterizados por un mayor consumo de energía, alimentos de origen animal ricos en proteínas y grasas, y productos procesados con altos contenidos de azúcares refinados y grasas.

También influyen otros aspectos como la creciente participación de la mujer en el mercado laboral, la evolución en la estructura familiar, el número de hijos, la mayor influencia de los mensajes televisivos y la escolarización temprana, que implica que los niños reciban gran parte de su alimentación en la escuela. Además, los niños ejercen una influencia cada vez mayor en la elección de los menús familiares y tienen más acceso a dinero propio. A menudo adoptan costumbres importadas de otros países, como el consumo de comida rápida, snacks y bebidas azucaradas o jugos industriales.

El apetito de los niños también está influenciado por otros factores, como la reducción de las necesidades energéticas debido a un menor gasto en el metabolismo basal y a un crecimiento más lento. En esta etapa, los niños tienen la capacidad de responder a las señales internas de hambre y saciedad, en lugar de seguir señales externas como horarios de comida o lo que se considera adecuado consumir en cada momento. Son capaces de ajustar su ingesta en función de la densidad energética de los alimentos que se les proporcionan.

Se ha observado que un control parental excesivo sobre la alimentación de los niños puede afectar negativamente su capacidad para regular su consumo calórico, ya que un control rígido o coercitivo de la dieta puede interferir con su capacidad para responder adecuadamente a la densidad energética de los alimentos. Por tanto, el uso de sobornos, recompensas o premios para que el niño coma, podría perjudicar la autorregulación de su ingesta energética. Se recomienda, por lo tanto, fomentar un ambiente familiar no coercitivo para asegurar que la ingesta se adapte a las necesidades del niño. Además, una actitud positiva y proactiva por parte de los

padres, como preparar la comida junto a los hijos, se asocia con el establecimiento de hábitos de vida saludables ⁽¹⁾.

5.1.4 La alimentación en la adolescencia

La adolescencia es una fase crucial en el desarrollo humano, marcada por significativos cambios fisiológicos, psicológicos y sociales que influyen en las necesidades nutricionales y en los hábitos alimentarios y de comportamiento.

Dicha etapa se distingue por un notable crecimiento y desarrollo, en un periodo relativamente breve. La velocidad de crecimiento es la más alta luego del segundo año de vida. Además, en relación a la maduración sexual, tiene lugar un cambio en la composición del organismo, variando las proporciones de los tejidos libres de grasa, hueso y músculo fundamentalmente, y el compartimiento graso. Los varones experimentan un mayor aumento de la masa magra tanto en forma absoluta como relativa, y en las mujeres se incrementa, sobre todo, la masa grasa; además de la presencia de la menstruación. Estos eventos condicionan un aumento de las necesidades de macro y micronutrientes y la posibilidad de que puedan producirse deficiencias nutricionales si la ingesta no es la correcta ⁽¹⁾.

En lo referido a cambios psicosociales, la mayoría de los adolescentes que vive en entornos urbanos tiene control sobre su dieta y su nivel de actividad física. Por estas razones, se considera que en esta etapa, son especialmente vulnerable en términos de alimentación. Los jóvenes suelen pasar mucho tiempo fuera de su casa, donde consumen alimentos preparados que generalmente son altos en grasa total, grasa saturada, colesterol, sal y azúcar. Un gran número de adolescentes no cubre las recomendaciones diarias de ingesta de frutas, verduras y alimentos ricos en calcio.

La actitud que desarrollen los jóvenes hacia la comida no solo afectará su salud, sino también la de sus futuros hijos, estableciendo así los modelos alimentarios de la próxima generación. El comportamiento alimentario de los adolescentes está influenciado por diversos factores externos, como las dinámicas familiares, amistades, valores sociales y culturales, medios de comunicación, conocimientos sobre nutrición y experiencias personales, así como los factores internos, que

incluyen características fisiológicas, la imagen corporal, las preferencias y las aversiones alimentarias, desarrollo psicosocial y estado de salud⁽²⁾.

Los factores que más impactan en la elección alimentaria de los adolescentes son:

- En cuanto a la elección de alimentos, se incluyen el sabor, la familiaridad o el hábito, la salud, la dieta y la saciedad.
- Al decidir qué comer, los adolescentes suelen establecer sus propias “reglas” para resolver conflictos: en una comida, el sabor es la principal consideración.
- Cuando están con amigos, el sabor predomina, mientras que en una comida familiar, el valor “saludable” pasa a ser la prioridad.
- La negociación con familiares o amigos también influye en sus decisiones alimentarias.⁽³⁾

5.1.5 Requerimientos nutricionales de los adolescentes

Los estudios sobre las necesidades nutricionales de los adolescentes son escasos, por lo que las ingestas recomendadas para este grupo se determinan extrapolando los datos de niños y adultos. Dado que las recomendaciones suelen basarse en la edad cronológica y esta no siempre coincide con la edad biológica, muchos investigadores optan por expresarlas en función de la estatura o el peso.

- Agua: Las necesidades de agua se estiman en 1-1,5 ml/kcal metabolizada.
- Energía: Las necesidades calóricas durante la adolescencia son mayores que en cualquier otra etapa de la vida. Se pueden estimar utilizando el método factorial, que consiste en sumar el metabolismo basal, la actividad física, la termogénesis inducida por la dieta y el gasto energético asociado al crecimiento y la acumulación de nutrientes. En la práctica, los cálculos de requerimientos energéticos se basan en los valores de gasto energético en reposo propuestos por la FAO/OMS en 1985, aplicando un factor de actividad física leve a moderada.

Las necesidades energéticas varían considerablemente, principalmente, debido al nivel de actividad física, la velocidad de crecimiento y el sexo. Estos dos últimos factores influyen en los cambios en la composición corporal, especialmente en la cantidad de masa magra, que es el principal determinante del gasto energético basal. En la tabla I se presentan las recomendaciones calóricas para diferentes grupos de edad, junto con el peso y la estatura media.

- **Proteínas:** Los requerimientos de proteínas en la adolescencia se determinan con base en las necesidades para mantener el componente proteico del cuerpo y garantizar un crecimiento adecuado. Las necesidades proteicas dependen del aporte calórico total, de otros nutrientes y de la calidad de las proteínas consumidas. Se sugiere que las proteínas representan entre el 10% y el 15% del aporte calórico diario, asegurando una cantidad adecuada de proteínas de alto valor biológico.

TABLA I. Recomendaciones de energía y proteínas (RDA), 1989

Edad (años)	Peso medio (kg)	Talla media (cm)	Energía (Kcal/kg)	Energía (Kcal/día)	Proteínas (g/kg)	Proteínas (g/día)
11-14 niños	45	157	55	2.500	1,0	45
11-14 niñas	46	157	47	2.200	1,0	46
15-18 niños	66	176	45	3.000	0,9	59
15-18 niñas	55	163	40	2.200	0,8	44

Fuente: Protocolos diagnósticos y terapéuticos en pediatría⁽²⁰⁾

Grasas: Las grasas son fundamentales en la dieta del adolescente debido a su alto contenido energético, lo cual es esencial para cubrir las elevadas demandas calóricas de esta etapa. Además, aportan ácidos grasos esenciales y facilitan la absorción de vitaminas liposolubles. Las recomendaciones de consumo de grasas para adolescentes son similares a las de otras edades, enfocándose en la prevención de enfermedades cardiovasculares. Se sugiere que las grasas representan entre el 30% y 35% de la ingesta calórica diaria total. Menos del 10% debería provenir de grasas saturadas, entre 10% y 20% de ácidos grasos monoinsaturados, y del 7% al 10% de ácidos grasos poliinsaturados. La ingesta de colesterol no debe superar los 300 mg diarios.

Hidratos de carbono: Los hidratos de carbono deben constituir entre el 55% y el 60% de la ingesta calórica diaria total. Deben priorizarse los carbohidratos complejos, ya que además de aportar energía, son una fuente importante de fibra. Por otro lado, los carbohidratos simples no deben representar más del 10% al 12% de la dieta total. No se ha establecido un valor específico ideal para el consumo de fibra, pero una recomendación práctica es sumar 5 gramos al número de años de edad del

adolescente. Es relevante evaluar la ingesta de fibra considerando su solubilidad más que como una cantidad absoluta de fibra dietética.

Vitaminas: Las recomendaciones derivan del análisis de la ingesta y varios criterios de adecuación, en relación con el consumo energético recomendado (tiamina, riboflavina o niacina), la ingesta proteica (vitamina B6) o extrapolando los datos de lactantes o adultos en función del peso (resto de las vitaminas). A la vista de los conocimientos actuales, para las vitaminas D, K, B12, biotina y, como se verá posteriormente, para ciertos minerales, se ha reconsiderado el tipo de recomendación, pasando de RDA (ración dietética recomendada) para la que existen datos científicamente comprobados) a la AI (ingesta adecuada), que se utiliza cuando los datos existentes no son tan evidentes. Además, dada la posibilidad de que una ingesta excesiva ocasione efectos secundarios, se ha marcado un máximo nivel de ingreso tolerable para las vitaminas A, D, E, C, B6, niacina y folato. Los requerimientos de vitaminas liposolubles e hidrosolubles se detallan en las tablas II, III y IV.

TABLA II. Recomendaciones de vitaminas liposolubles (RDI), 1997, 2000, 2001

Edad (años)	Vit. A (mg RE)	Vit. D (mg)	Vit. E (mg)	Vit. K (mg)
9-13 niños	600	5	11	60
9-13 niñas	600	5	11	60
14-18 niños	900	5	15	75
14-18 niñas	900	5	15	75

Fuente: *Protocolos diagnósticos y terapéuticos en pediatría* ⁽²⁰⁾

TABLA III. Recomendaciones de vitaminas hidrosolubles (RDI), 1998, 2000

Edad (años)	Vit. C (mg)	Tiamina (mg)	Riboflavina (mg)	Niacina (mg)	Vit. B6 (mg)
9-13 niños	45	0,9	0,9	12	1,0
9-13 niñas	45	0,9	0,9	12	1,0
14-18 niños	75	1,2	1,3	16	1,3
14-18 niñas	65	1,0	1,0	14	1,2

Fuente: *Protocolos diagnósticos y terapéuticos en pediatría* ⁽²⁰⁾

TABLA IV. Recomendaciones de vitaminas hidrosolubles (RDI), 1998

Edad (años)	Folato	Vit. B12 (mg)	Ac. Pantoténico	Biotina	Colina
9-13 niños	45	0,9	0,9	12	1,0
9-13 niñas	45	0,9	0,9	12	1,0
14-18 niños	75	1,2	1,3	16	1,3
14-18 niñas	65	1,0	1,0	14	1,2

Fuente: *Protocolos diagnósticos y terapéuticos en pediatría* ⁽²⁰⁾

Minerales: Las necesidades de minerales aumentan durante la adolescencia, siendo las de hierro, calcio y cinc de especial importancia para el crecimiento y las que con más frecuencia no se alcanzan. Los datos sobre los requerimientos son poco precisos. Las recomendaciones se formulan por el análisis de la ingesta y la extrapolación de las necesidades del adulto ⁽²⁰⁾.

5.2 Situación de los kioscos escolares en Argentina

Las políticas que buscan fomentar entornos escolares saludables son unas de las medidas que se deben implementar desde el Estado.

Los kioscos escolares no solo son un punto de acceso significativo para la adquisición de alimentos y bebidas por parte de los estudiantes, sino que también moldean las preferencias alimentarias. La accesibilidad de productos poco saludables, combinada con la falta de alternativas nutritivas, podrían fomentar hábitos alimentarios que pueden perdurar a lo largo de la vida.

Los adolescentes están expuestos a una amplia oferta de alimentos de alto contenido calórico y bajo valor nutricional en las escuelas. Según la última Encuesta Mundial de Salud Escolar realizada en Argentina (año 2018), en jóvenes de 13 a 17 años de edad se relevó que el 55,3% pasaron al menos 3 horas al día sentados fuera del horario escolar, indicador de comportamiento sedentario por lo cual los porcentajes de jóvenes físicamente inactivos y sedentarios continúan siendo elevados y alarmantes.

En Argentina, el 37,7% presenta sobrepeso u obesidad, cifra que aumentó a lo largo de las tres ediciones de la encuesta.

El aumento del consumo de alimentos ultraprocesados y bebidas azucaradas, respecto de la edición anterior, resulta consistente con múltiples fuentes de información que muestran el empeoramiento de los patrones alimentarios en la población argentina, aumentando de 6,8% en la EMSE 2012 a 10,7% en la EMSE 2018⁽²¹⁾.

Por todo lo informado, la situación actual de los kioscos escolares plantea un desafío considerable en la promoción de hábitos alimentarios saludables. A pesar de la existencia de la Ley N°27.642 de Promoción de la Alimentación Saludable, que busca regular los productos disponibles en estos kioscos y combatir la obesidad infantil, la alta prevalencia de productos ultraprocesados sigue siendo una realidad. Esto resalta la necesidad de una supervisión efectiva y una implementación rigurosa de la ley.

5.2.1 Implementación de kioscos saludables en Argentina: estrategias y recomendaciones

Los kioscos saludables en Argentina representan una iniciativa clave dentro de las políticas de salud pública para mejorar la alimentación en entornos escolares y espacios comunitarios. Estos kioscos buscan tanto modificar la oferta alimentaria disponible para los estudiantes, como brindar un rol educativo para promover hábitos saludables desde edades tempranas⁽²²⁾.

La creación de este tipo de kioscos responde a la necesidad de combatir el aumento de la obesidad infantil y otras enfermedades relacionadas con la mala alimentación, como la diabetes y las enfermedades cardiovasculares, las cuales son cada vez más prevalentes entre los niños y adolescentes argentinos⁽²³⁾.

En este marco, diversas provincias del país han avanzado en la creación de normativas y guías para la implementación y sostenibilidad de estos kioscos.

Según la Coordinación de Estrategias Pedagógicas de la Dirección Provincial de Nutrición del Gobierno de la Provincia de Neuquén (2016), un kiosco escolar saludable es un espacio dentro de la escuela destinado a la venta, elaboración y promoción de una amplia variedad de alimentos, siguiendo las normativas de higiene y seguridad alimentaria. Estos kioscos buscan aumentar la oferta de alimentos y bebidas, incentivando el consumo de opciones con menos calorías y mayor valor nutricional. Además, establecen pautas para garantizar la seguridad en la manipulación de alimentos y la higiene del lugar. Para que un kiosco escolar se considere saludable, debe ofrecer al menos diez alimentos que cumplan con criterios de calidad nutricional.

El kiosco saludable es una iniciativa impulsada por la Dirección Provincial de Nutrición de la provincia de Neuquén ⁽²⁴⁾, en cumplimiento con la Ley Provincial 2.616, que aborda la prevención y control de los trastornos alimentarios.

Con la aprobación de la Resolución N°090/16, el Consejo Provincial de Educación obliga a las instituciones educativas a implementar kioscos saludables, y restringir la venta de productos con alto contenido calórico, azúcares, grasas y bajos en nutrientes esenciales. Además, la normativa establece la obligación de ofrecer alimentos aptos para celíacos y promover el consumo de opciones más saludables.

Al momento de ofrecer los productos en el kiosco escolar, es importante asegurarse de que todos cuenten con los registros Registro Nacional de Productos Alimenticios (RNPA) y Registro Nacional de Establecimientos (RNE), tal como lo exige el Código Alimentario Argentino.

Además, los productos saludables deben ubicarse en un lugar destacado para incentivar su consumo. Las frutas disponibles deben ser variadas, frescas y en buen estado, y aquellas que lo necesiten deben estar previamente lavadas. También se recomienda ofrecer "snacks saludables", que incluyan alimentos autóctonos, como el piñón o frutos secos.

5.3 Categorías de kioscos escolares

El Manual para encargados de kioscos saludables, en el contexto de la Ley N°3.704 de la ciudad de Buenos Aires (2015) ⁽²⁵⁾ busca modificar el patrón de consumo de los niños hacia hábitos alimentarios saludables, estableciendo nuevas pautas para el

expendio de alimentos y bebidas en los kioscos escolares. La ley permite llevar a cabo acciones tendientes a modificar este patrón de consumo. Dada la dificultad que plantea esta tarea, las acciones deben ser progresivas, para que los cambios puedan ser adquiridos y perdurables en beneficio de la comunidad.

La implementación del kiosco saludable es una estrategia dirigida a ampliar la variedad de alimentos y regular su cantidad, siempre considerando la seguridad sanitaria. Esto se encuentra dentro de una propuesta integral de promoción de hábitos saludables, a través de la Educación Alimentaria Nutricional, que se deberá implementar desde la escuela, incluyendo a toda la comunidad educativa, tendiendo a generar cambios en la conducta alimentaria de los niños, niñas y adolescentes a largo plazo.

Un alimento inocuo es aquel que no representa un riesgo para la salud. Para asegurar que los alimentos ofrecidos a los niños cumplan con esta condición, es importante considerar factores como las instalaciones y los servicios disponibles (agua, gas, electricidad) en los kioscos. Por esta razón, resulta conveniente clasificar los kioscos según las condiciones de infraestructura y el equipamiento disponible para la preparación, almacenamiento y venta de alimentos en el entorno escolar. Las categorías se establecen de acuerdo con estos criterios:

5.3.1 Kiosco básico

Instalaciones: Sin acceso a agua potable, lavamanos ni desagües, y con una instalación eléctrica limitada solo a la iluminación. Este tipo de kiosco solo estará autorizado para vender alimentos y bebidas envasados industrialmente, con el etiquetado correspondiente conforme a la legislación vigente. Los productos no deberán requerir refrigeración ni calentamiento, y no estará permitido elaborar o fraccionar alimentos en el lugar.



Figura 1. Alimentación saludable en las escuelas. Ley 3704. (25)

5.3.2 Kiosco bufete

Instalaciones y equipamiento: dispone de agua potable y una instalación eléctrica adecuada y autorizada. Además, cuenta con equipos de refrigeración (heladera o freezer) para mantener los alimentos a las temperaturas apropiadas. Este tipo de kiosco puede vender alimentos perecederos que requieran refrigeración para su conservación. Sin embargo, no se permite la elaboración y fraccionamiento de alimentos debido a la falta de infraestructura y equipamiento necesarios para estas actividades.

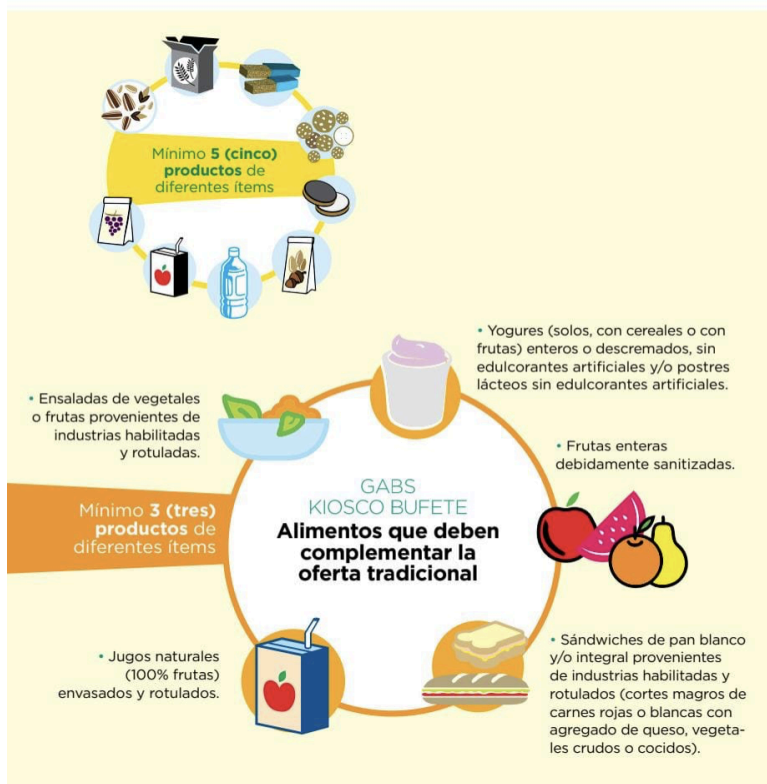


Figura 2. Alimentación saludable en las escuelas. Ley 3704. ⁽²⁵⁾

5.3.3 Kiosco cantina

Instalaciones y equipamiento: Cuenta con agua potable y una instalación eléctrica adecuada y autorizada. Dispone de unidades de frío (heladera, freezer) y de calor. La infraestructura debe ser apropiada para garantizar un manejo adecuado de los alimentos. Este tipo de kiosco tiene autorización para preparar, fraccionar y vender alimentos elaborados en el mismo local. Los alimentos de elaboración propia tendrán una vida útil de hasta 24 horas, manteniendo siempre la cadena de frío necesaria. Además, es obligatorio identificar cada alimento con su fecha de elaboración.

Las máquinas expendedoras se clasifican como kiosco básico o kiosco bufete (en caso de contar con equipo de refrigeración), y deben cumplir con los mismos requisitos mínimos de oferta establecidos para cada categoría ⁽²⁵⁾.

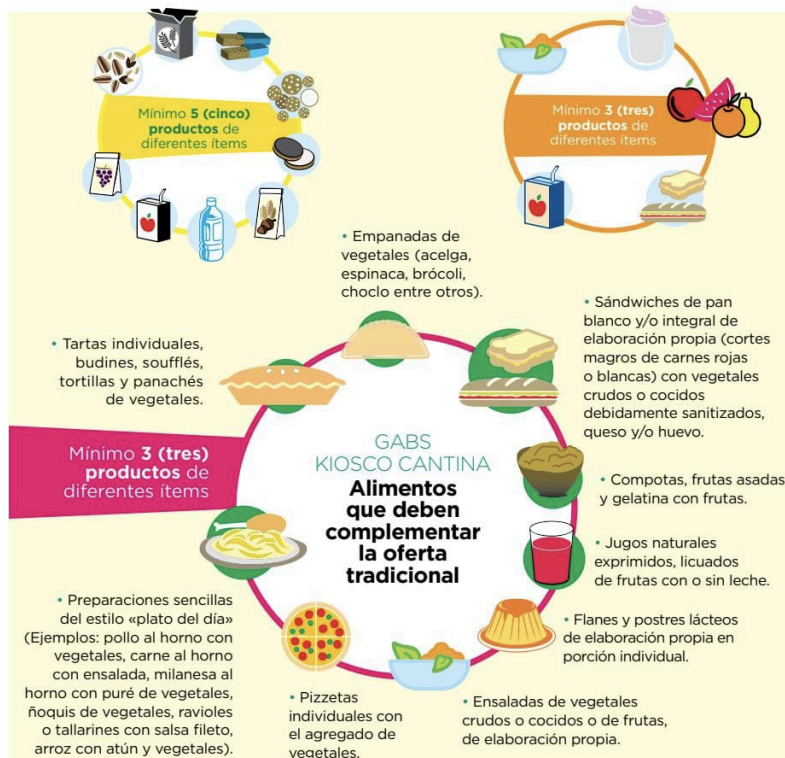


Figura 3. Alimentación saludable en las escuelas. Ley 3704. (25)

5.4 Exhibición de los alimentos en kioscos y cantinas escolares

Como se ha mencionado anteriormente, es difícil promover hábitos alimentarios saludables sin abordar otros aspectos que influyen en su adquisición, como la educación alimentaria y la provisión de información clara y precisa. Esto permite a los estudiantes tomar decisiones cada vez más autónomas orientadas hacia la selección de alimentos saludables. Por esta razón, tan relevante como contar con productos saludables, es la planificación adecuada de su exhibición y conservación.

La Subdirección de Entornos Educativos Saludables de Córdoba (2024) ⁽²⁶⁾ realizó algunas recomendaciones para la presentación y conservación de productos en kioscos y cantinas saludables:

- Ubicar los alimentos y bebidas saludables en la primera línea del mostrador, de manera que sean fácilmente visibles y atractivos para los consumidores, y logren la atención.

- Mantener refrigerados en todo momento aquellos alimentos que lo requieran, como sándwiches, leches y ensaladas.
- Asegurar que los alimentos caseros, como bizcochuelos, budines, alfajores de maicena o galletas, estén siempre bien cubiertos y con un envoltorio adecuado.
- Colocar carteles o mensajes informativos que incentiven la elección de alimentos y bebidas saludables.

Asimismo, dentro de las escuelas se recomienda limitar cualquier tipo de publicidad, promoción, patrocinio o estrategia comercial que fomente el consumo de productos con sellos de advertencia. Esto incluye evitar la exhibición de afiches, carteles publicitarios o vallas; el uso de logotipos; la entrega de muestras gratuitas; la inclusión de anuncios en videos o películas proyectadas en las instituciones; y la distribución de premios como juguetes o materiales didácticos vinculados a la compra de estos productos. Además, se sugiere evitar la visibilidad de productos con sellos de advertencia y el patrocinio de eventos escolares por parte de empresas que producen alimentos ultraprocesados^(26,27).

5.4.1 Alimentos no recomendados en kioscos escolares saludables

Según las recomendaciones de expertos y sociedades científicas, junto con la información de las Guías Alimentarias para la Población Argentina (GAPA)⁽²⁸⁾, los siguientes productos no deben ser ofrecidos en un kiosco o cantina saludable⁽²⁹⁾:

- Alimentos ultraprocesados con elevados niveles de sodio, grasas y azúcares, tales como, hamburguesas, embutidos, fiambres, medallones y patitas.
- Bebidas y jugos con azúcar añadida, como gaseosas, aguas saborizadas, leches o jugos de frutas endulzados.
- Bebidas con edulcorantes o endulzantes artificiales.
- Alimentos de baja calidad nutricional y alto contenido calórico, como alfajores, chizitos, papas fritas y palitos.

5.4.2 Alimentos recomendados en kioscos escolares saludables

- Frutas frescas, ensaladas de fruta, jugos de fruta exprimida, licuado de frutas y agua o fruta y leche preferentemente sin azúcar agregada.
- Galletitas simples (sin relleno).
- Galletitas de arroz.
- Barra de cereal, preferentemente casera.
- Pochoclos, preferentemente sin agregado de sal o azúcar.
- Bizcochuelo sin rellenar y sin cobertura, magdalenas sin rellenar y sin cobertura.
- Cereales inflados: maíz, trigo, quinua, etc.
- Leche sola o con cacao (preferentemente, que no sea leche chocolatada envasada/ industrializada)
- Yogures.
- Agua con y/o sin gas.
- Infusiones: té, mate cocido, café, hierbas.
- Verduras frescas, por ejemplo, ensaladas (en caso de bufete-cantina). Recordar que la papa, batata, choclo y mandioca no son considerados verduras.
- Sándwiches de pan blanco o negro (sin aderezos) con relleno de verduras, queso, huevo, pollo sin piel, carnes magras, hamburguesas caseras, milanesas cocidas sin fritura, atún, jurel, caballa.
- Pizza, tarta, empanadas de verduras, queso, huevo, carnes magras. Fainá.
- Frutas secas y semillas sin sal ni azúcar agregada.
- Frutas desecadas.

Los alimentos saludables que se ofrezcan en el kiosco dependen de la infraestructura disponible, como señala la tabla V.

Tabla V. Alimentos saludables en los kioscos

Si posee heladera	Si no posee heladera
Agua segura envasada	Agua segura envasada

<p>Yogures solos o con cereales (enteros y descremados)</p>	<p>Barritas de cereal (libre de grasas trans, y con un contenido de azúcar que no supere los 10 g por porción)</p>
<p>Bizcochuelo</p>	<p>Bizcochuelo simple sin relleno, la porción no debe superar los 30 g</p>
<p>Fruta fresca (bien lavada)</p>	<p>Fruta fresca (bien lavada)</p>
<p>Ensalada de frutas, sin agregado de azúcar (de empresas autorizadas) en envases de 250 g como máximo.</p>	<p>Frutos secos (maní, almendras, nueces, piñones), presentación solos o mix, en envases 25 g la porción.</p>
<p>Leche sola, chocolatada o saborizada, en envases de 250 cc de empresas autorizadas</p>	<p>Copos de cereal como hojuelas de maíz, almohaditas de salvado, capullos de arroz, tutucas, pochoclos; sin azúcar agregada y en envases individuales que no superen los 30 g</p>
<p>Postres lácteos de empresas autorizadas</p>	<p>Pochoclos sin azúcar</p>

Gelatina con frutas de empresas autorizadas y debidamente rotuladas	Frutas deshidratadas (pasas de uvas, de ciruelas, orejones), en bolsas de 50 g
Huevo duro	Galletas de arroz, grisines, marineras, galletitas integrales, de agua.
Jugos naturales exprimidos, sin el agregado de azúcar (de empresas autorizadas). En envases de 200 cc como máximo.	Galletitas dulces (sin rellenos, ni coberturas). Deben ser tipo bay biscuit, maná, vocación, vainillas y galletitas aptas para celíacos.
Semillas o mix de semillas	Semillas o mix de semillas en envases individuales.
Alimentos frescos libres de gluten	Alimentos secos libres de gluten: galletitas, alfajores, etc.

Fuente: *Coordinación de Estrategias Pedagógicas de la Dirección Provincial De Nutrición del Gobierno de la Provincia de Neuquén (2016)* ⁽³⁰⁾.

Si el kiosco escolar dispone de heladera, agua potable y libreta sanitaria, el encargado podrá preparar y ofrecer opciones como ensalada de frutas, gelatinas con frutas, licuados y batidos de frutas. También podrá ofrecer sándwiches con carnes magras (peceto, bola de lomo, nalga, colita de cuadril, cerdo magro o aves sin piel) o con quesos semigrasos como tybo, dambo, cremoso, tipo “port salut”, acompañados de verduras como zanahoria rallada, lechuga, espinaca en tiras o tomate. Además, se podrán ofrecer ensaladas de vegetales crudos.

Es fundamental resaltar que, para que un kiosco saludable tenga éxito en la escuela, no basta con prohibir ciertos alimentos o simplemente ofrecer opciones saludables. Es necesario implementar medidas complementarias: la introducción de kioscos saludables debe ir acompañada de acciones que concienticen sobre la importancia de una alimentación adecuada y hábitos saludables, facilitando la adopción de estos comportamientos a través de la enseñanza y sensibilización sobre la nutrición⁽³⁰⁾.

5.5 Marco Normativo para promover la alimentación saludable en las escuelas

5.5.1 Legislación nacional

Ley 27.642 de Promoción de la Alimentación Saludable

La Ley 27.642, o Ley de Promoción de la Alimentación Saludable^(31,32), sancionada en noviembre de 2021 aborda tanto el etiquetado frontal y publicidad de alimentos, como también el énfasis en la educación nutricional en las escuelas.

Asimismo, la ley regula la publicidad dirigida a niñas, niños y adolescentes, de alimentos y bebidas analcohólicas envasados que contengan algún sello de advertencia, en medios de comunicación masiva, y en los envases, así como la promoción y el patrocinio de esos productos. En este sentido, promueve la educación alimentaria en las escuelas y regula los entornos escolares.

Un aspecto fundamental es el Capítulo IV, relativo a la promoción de la alimentación saludable en los establecimientos educativos. A través del Consejo Federal de Educación, se busca integrar actividades didácticas y contenidos básicos sobre alimentación en los programas de estudio de nivel inicial, primario y secundario. Esto tiene como finalidad incentivar hábitos alimentarios saludables y crear conciencia sobre los efectos perjudiciales de una dieta inadecuada.

El artículo 12 de la ley establece que, “El Consejo Federal de Educación deberá promover la inclusión de los contenidos mínimos de educación alimentaria nutricional en los establecimientos educativos de nivel inicial, primario y secundario del país” (art. 11 de la Ley 27.642). Los alimentos y bebidas analcohólicas que

contengan al menos un sello de advertencia o leyendas precautorias no pueden ser vendidos ni promocionados en los establecimientos educativos de los niveles inicial, primario y secundario”.

5.5.2 Legislación provincial

Ley Provincial Entornos Escolares Saludables N°3.242 de la provincia de Neuquén.

La Ley Provincial Entornos Escolares Saludables N°3.242^(33,34) de la provincia de Neuquén, tiene el objetivo de promover políticas públicas que favorezcan entornos escolares, hábitos y estilos de vida saludables, en los centros educativos de todos los niveles y modalidades de gestión estatal y privada del sistema educativo obligatorio. A continuación se menciona los aspectos más importantes:

Capítulo I: Disposiciones preliminares

Artículo 1: La presente ley tiene por objeto promover políticas públicas que favorezcan entornos escolares, hábitos y estilos de vida saludables en los centros educativos de todos los niveles y modalidades de gestión estatal y privada del sistema educativo obligatorio de la provincia, con el fin de proteger los derechos de los niños, niñas y adolescentes.

Artículo 2: Los objetivos de la presente ley son los siguientes: a) Prevenir la malnutrición en todas sus formas, con énfasis en el sobrepeso y la obesidad infantil. b) Procurar que los centros educativos sean un ambiente sano, apto para el desarrollo adecuado de los integrantes de la comunidad educativa. c) Promover hábitos y estilos de vida saludables en la comunidad educativa. d) Contribuir al óptimo crecimiento y desarrollo de los niños, niñas y adolescentes a través de la promoción de una vida activa en todos los niveles de enseñanza, con especial atención en la prevención del sobrepeso y la obesidad.

Capítulo III: kioscos, cantinas y bufés saludables

Artículo 6: Se prohíbe la venta y/o distribución, en los centros educativos de todos los niveles, de bebidas azucaradas, snacks, golosinas y otros alimentos altos en azúcar, grasa y sodio, incluidos en el grupo 6 de las Guías Alimentarias para la Población Argentina o en las mejores herramientas que la reemplace, que publiquen los Ministerios de Salud y Desarrollo Social de la nación.

Artículo 7: Productos aptos para personas con problemas de salud. Los kioscos, cantinas y bufés que funcionan en los establecimientos escolares deben ofrecer productos aptos para ser consumidos por personas que deban sostener una dieta específica por razones de salud, los que deben estar adecuadamente exhibidos.

Capítulo IV: Comedores escolares y centros educativos

Artículo 8: Las obligaciones de los comedores escolares son las siguientes: a) Favorecer el consumo de alimentos de producción local y promover la diversidad cultural en las formas de consumo. b) Confeccionar sus menús sobre la base de las guías alimentarias para la población argentina o las mejores herramientas que aprueben los Ministerios de Salud y de Desarrollo Social de la nación. c) Promover el uso del comedor escolar o cualquier otro espacio de comensalidad como un ámbito pedagógico-saludable de aprendizaje de hábitos saludables y comportamientos adecuados vinculados con la ingesta de alimentos. d) Ofrecer al menos una opción de alimentos o un menú apto para personas que deban sostener una dieta específica por razones de salud.

Artículo 9: Los centros educativos donde funcionan comedores escolares deben garantizar al personal capacitaciones en buenas prácticas de higiene, manipulación y conservación de alimentos y métodos saludables de cocción.

5.5.3 Recomendaciones y buenas prácticas según organismos internacionales

La Coalición Nacional para Prevenir la Obesidad en Niños, Niñas y Adolescentes, con el apoyo de UNICEF Argentina y FIC Argentina (2023) ⁽²⁷⁾, brinda una serie de recomendaciones y buenas prácticas para que el Estado promueva políticas de entornos escolares saludables. Junto a otras políticas, como las fiscales, el etiquetado frontal en los alimentos y las restricciones a la publicidad de productos de baja calidad nutricional, conforman un paquete de medidas que los estados deben implementar para prevenir y controlar la epidemia de obesidad infantil.

En cuanto a la oferta alimentaria en los entornos escolares, se plantea una serie de líneas de acción. Estas estrategias retoman recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud y la Organización Panamericana de la Salud:

- Asegurar una oferta exclusiva de alimentos sanos y naturales, tanto en kioscos como en comedores escolares, y eliminar la oferta de alimentos y bebidas altos en azúcar, grasas, grasas saturadas y sal.
- Garantizar el acceso al agua potable gratuita (por ejemplo, bebederos y/o dispenses).
- Incorporar en la currícula escolar contenidos sobre educación alimentaria y hábitos saludables; clases sobre preparación de alimentos para niños, niñas y adolescentes, padres y cuidadores; y creación y manejo de huertas escolares.
- Fortalecer la educación física en las escuelas brindando recursos físicos y humanos para tal fin.
- Asegurar que la escuela sea un espacio libre de publicidad de alimentos y bebidas altos en azúcar, grasas y sal.

6. ANTECEDENTES

María Giordano *et al.* (2017) ⁽³⁵⁾ realizaron un estudio en una escuela de Córdoba, Argentina, con el objetivo de analizar el perfil de consumo de alimentos durante la jornada escolar en una comunidad educativa vulnerable. Para ello, se llevaron a cabo registros de observación de campo durante los recreos y el servicio de comedor, así como un análisis del menú y un registro fotográfico de los productos ofrecidos en los kioscos, tanto internos como externos a la escuela, además de un estudio de los residuos en los basureros.

En cuanto a la oferta del kiosco interno, se observó que el 72,72% de los productos disponibles pertenecen al grupo de azúcares y dulces; el 18,18% corresponde al primer grupo de cereales, legumbres y derivados, y el 9,09% a grasas y aceites. Por otro lado, el kiosco externo presenta una oferta similar, con un 62,96% de alimentos del grupo de dulces y azúcares, seguido por el 22,22% de cereales, legumbres y derivados, y un 14,81% de grasas y aceites.

El análisis de los residuos en los basureros durante la semana reveló que, de los 1.395 productos encontrados, el mayor porcentaje corresponde a dulces, golosinas y azúcares, que representan el 52,04%. Además, se identificó un 26,95% de frutas y verduras. En el turno tarde, los lácteos, específicamente la leche chocolatada en envase Tetrapak, representaron el 0,21%. Los restos de alimentos del grupo de cereales, legumbres y derivados constituyeron el 15,12%, mientras que las grasas y aceites sumaron un 5,66%.

El azúcar es un ingrediente que predomina en los productos elegidos por los adolescentes durante las ingestas escolares. Mariana Prieto (2012) llevó a cabo un estudio en una escuela de la ciudad de Santa Fe, Argentina, donde analizó la relación entre el consumo de bebidas azucaradas y el estado nutricional de los alumnos de primaria mediante encuestas cerradas. Los resultados revelaron que el 88% de los niños consumían bebidas azucaradas. Además, se observó que el 40% de los estudiantes presentaban sobrepeso y un 15% obesidad. ⁽³⁶⁾

Una investigación de Florencia García (2018) ⁽³⁷⁾ tuvo como objetivo analizar el estado nutricional y las preferencias de compra en un kiosco escolar saludable, y el nivel de aceptación de este modelo por parte de niños de 11 y 12 años de edad, en

la ciudad de Mar del Plata, durante el año 2018. La muestra incluyó a 21 estudiantes que asistían a una escuela con kiosco saludable. Los datos fueron recolectados a través de una encuesta autoadministrada y mediciones antropométricas. El 57% de los estudiantes presentó un estado nutricional normal (eutrófico), el 38% mostró algún grado de exceso de peso y el 5% tenía bajo peso. El 100% de los estudiantes afirmó realizar al menos una comida principal durante la jornada escolar, con todos refiriendo que almuerzan en la escuela y el 80% reportando que consumen alguna colación. Además, el 67% de los encuestados compraba alimentos en el kiosco escolar, mientras que el 33% no lo hacía. Los productos más consumidos fueron frutas y jugos. El 58% de los estudiantes expresó que les gustaba que el kiosco fuera saludable, mientras que el 42% manifestó indiferencia.

Moncunill, Irma y col. (2016) ⁽³⁸⁾, realizaron una investigación sobre consumo de alimentos durante el recreo escolar en la ciudad de Córdoba, Argentina, en 2016, con el objeto de construir y validar un instrumento diagnóstico de pautas de consumo alimentario infantil en el recreo escolar, para contextualizar estrategias promotoras de salud, a través de entrevistas a los maestros, observación de recreos y registro de residuos en basureros.

Según las respuestas obtenidas, el 96.25% de los niños consumen alimentos en el recreo, 21,10% lo lleva desde el hogar, 17.84% lo compra antes de entrar a la escuela, el 31.60% lo compra en el kiosco de la escuela y al 6.06% le convida otro compañero. El 32,37% combina opciones. En relación al tipo de alimento consumido en el recreo, se observó un predominio de alimentos del grupo de azúcares y dulces (76%), en menor proporción cereales y derivados (8%), grasas y aceites (6%) lácteos (6%) y frutas (4%), en contraposición a lo que más les gustaría comer en el recreo, donde se prefieren los grupos de azúcares y dulces (29%); cereales (17%), lácteos (13%) y frutas (12%) y grasas y aceites (6%).

La creciente preocupación por el sobrepeso y la obesidad infantil en Argentina ha llevado a la realización de un estudio en dos escuelas primarias de Santa Fe, enfocado en evaluar el impacto de una propuesta de educación alimentaria nutricional (EAN) y la implementación de kioscos saludables en la elección de alimentos por parte de los niños. Los resultados del estudio indicaron que los estudiantes tendían a preferir alimentos no recomendables en los kioscos escolares,

una tendencia común en muchas instituciones. No obstante, en la escuela donde se establecieron restricciones en la venta de ciertos productos, se observó una disminución en el consumo de estos alimentos no saludables.

La EAN jugó un papel fundamental al proporcionar a los estudiantes el conocimiento necesario para identificar y elegir alimentos saludables. Aunque más del 90% de los niños logró identificar los alimentos no recomendables tras seis meses de educación, su capacidad para reconocer y seleccionar opciones saludables permaneció limitada. Esto resalta la necesidad de reforzar la información sobre alimentos recomendables y de crear un entorno que favorezca su elección.

El estudio también destacó la importancia de implementar políticas sanitarias que regulen la venta de alimentos en los kioscos escolares. Sin estas normas, el riesgo de que los niños continúen optando por productos poco saludables, sigue siendo una posibilidad, incluso con una educación adecuada en nutrición⁽³⁹⁾.

El período escolar representa una oportunidad para las familias e instituciones educativas para transmitir conocimiento de diversa índole, entre ellos, sobre educación alimentaria nutricional.

A continuación, Eliana López y Agustina Vultaggio (2016)⁽⁴⁰⁾ realizaron una intervención educativa sobre alimentación saludable en adolescentes del colegio San Luis, Victoria, Provincia de Buenos Aires. Los resultados indicaron un incremento del 13,5% en los conocimientos después de la intervención. El trabajo concluye que la educación sobre la alimentación nutricional impartida desde los colegios es una herramienta eficaz y necesaria para los alumnos.

En otro trabajo realizado por Torresani María y col. (2007)⁽⁴¹⁾ sobre el consumo de escolares y adolescentes en cadenas de comidas rápidas y kioscos de Capital Federal y Gran Buenos Aires, se destacaron los motivos por los cuales los alumnos consumen determinados alimentos. De los resultados obtenidos se destacan alimentos como helados y el menú mediano en las cadenas de comidas rápidas; las gomas de mascar y las gaseosas en los kioscos. Se concluyó que el principal motivo para la compra de estos productos en kioscos es el gusto personal, seguido de la influencia publicitaria y la socialización con sus pares.

En una investigación realizada por Araya, Silvia y col. (2023) ⁽⁴²⁾, en Santiago de Chile, se identificaron distintas barreras y motivaciones percibidas por adolescentes sobre alimentación saludable y actividad física, las que se destacan son el tiempo, la familia, amigos, componentes sociales y multiculturales.

Un trabajo realizado por Rodoni, Leonardo y Sepúlveda, Facundo (2017) ⁽⁴³⁾, en la Escuela de Educación Secundaria N°7 de la ciudad de 9 de Julio, provincia de Buenos Aires, en 2017, tuvo como objetivo determinar la influencia de una intervención educativa sobre el hábito y calidad del desayuno en los alumnos. Los resultados del estudio indicaron que el 20% de los adolescentes no desayunaba. Las causas eran la falta de apetito, el malestar asociado a su consumo y la falta de tiempo. La calidad del desayuno era mala-insuficiente en el 87,5% de los casos, y mejorable-buena en el 12,5 %. Estos valores se modificaron luego de una intervención.

7. JUSTIFICACIÓN

La presente investigación pretende proporcionar conocimientos sobre los hábitos alimentarios y las preferencias de los estudiantes del Colegio Confluencia, así como indagar sobre la oferta alimentaria del kiosco escolar. Se busca obtener información específica sobre qué alimentos son más consumidos, cuáles son los motivos detrás de estas elecciones, y cómo estos factores pueden influir en la salud y el bienestar de los alumnos.

Los resultados obtenidos podrían ser de interés para diversos actores. Entre ellos se destacan los nutricionistas, quienes podrían utilizar los hallazgos para diseñar planes alimentarios adaptados a las necesidades específicas de los escolares y sus entornos. Los resultados también pueden servir de base para desarrollar programas de educación nutricional que promuevan hábitos saludables desde edades tempranas.

Otros actores que podrían beneficiarse incluyen los responsables de políticas públicas en el ámbito de la salud y educación, quienes encontrarán en este estudio evidencia para fundamentar decisiones relacionadas con la regulación de alimentos en instituciones escolares. Profesionales de la salud, como médicos pediatras y endocrinólogos, podrían usar esta información para orientar a pacientes jóvenes y sus familias sobre prácticas alimentarias más saludables.

8. OBJETIVOS

8.1 Objetivo general

Conocer los hábitos alimentarios y las preferencias alimentarias de los estudiantes, y su relación con la oferta del kiosco, en el Colegio Confluencia de la ciudad de Neuquén, Argentina.

8.2 Objetivos específicos

1. Describir la alimentación de los estudiantes durante la jornada escolar del colegio Confluencia.
2. Detallar los motivos por los cuales los alumnos consumen alimentos del kiosco del colegio Confluencia.
3. Determinar los alimentos identificados por los alumnos en el kiosco escolar
4. Conocer los alimentos que adquieren los alumnos del kiosco del colegio Confluencia

9. DISEÑO METODOLÓGICO

9.1 Tipo de estudio y diseño general

Estudio observacional, de tipo descriptivo y de corte transversal, con el objetivo de analizar y describir las características de una población en un momento específico.

9.2 Población

La población del estudio estuvo compuesta por alumnos de entre 13 y 18 años de edad, que asistían al Colegio Confluencia, en Neuquén Capital.

9.3 Muestra

La muestra estuvo conformada por 101 alumnos de entre 13 y 18 años de edad, del Colegio Confluencia, en Neuquén Capital.

9.4 Técnica de muestreo

La técnica de muestreo utilizada fue no probabilística por conveniencia.

9.5 Criterios de inclusión y exclusión

Criterios de inclusión: alumnos de entre los 13 y 18 años de edad, con autorización de los padres.

Criterios de exclusión:

- Alumnos con dietas predeterminadas por diversos motivos, como celiaquía, diabetes, entre otras.
- Alumnos sin autorización de los padres.

9.6 Definición operacional de las variables

<u>Variable</u>	<u>Definición operacional</u>
Ingesta de alimentos en el colegio	Se refiere a la cantidad, tipo y calidad de alimentos que los estudiantes consumen durante su jornada escolar, ya sea proveniente del kiosco del colegio, o del

	hogar
Motivo de consumo de alimentos en el kiosco	Razones o factores que impulsan a los estudiantes a elegir y consumir los productos ofrecidos en el kiosco de la escuela. Estos motivos pueden estar influenciados por factores como la convivencia, la preferencia personal, el precio, la influencia de pares, o la falta de alternativas saludables.
Hábitos alimenticios	Son los patrones y comportamientos regulares que los estudiantes siguen en relación con su alimentación, incluyendo la frecuencia, el tipo de alimentos elegidos y los momentos en los que se consumen.

9.7 Tratamiento estadístico propuesto

Estadística descriptiva.

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

Para la recolección de la información se utilizó una encuesta distribuida de manera online mediante la plataforma Google Forms. El enlace de la encuesta fue enviado a los padres de los alumnos a través de la aplicación de mensajería WhatsApp. Los padres, quienes autorizaron la participación de sus hijos, completaron la encuesta de manera anónima y voluntaria.

En cuanto al control de calidad de los datos, se revisó previamente la claridad y comprensibilidad de las preguntas, realizando una prueba piloto con un grupo reducido para identificar posibles errores o malentendidos en las respuestas. Se utilizó la función de validación de respuestas en Google Forms para asegurar que

los participantes respondieran todas las preguntas obligatorias. Además, se verificó que las respuestas no tuvieran inconsistencias o duplicidades.

9.9 Aspectos éticos

Se invitó a los alumnos del Colegio Confluencia, Neuquén a participar de la encuesta online. En el encabezado de la encuesta se explicaron los objetivos, y se aclaró que la misma era anónima y voluntaria y que se garantiza la confidencialidad de los datos.

10. RESULTADOS

En el gráfico 1 se puede observar que, del total de los 101 adolescentes encuestados, el 61,4% es de sexo masculino, el 37,6% de sexo femenino, y el 1% restante prefirió no decirlo.

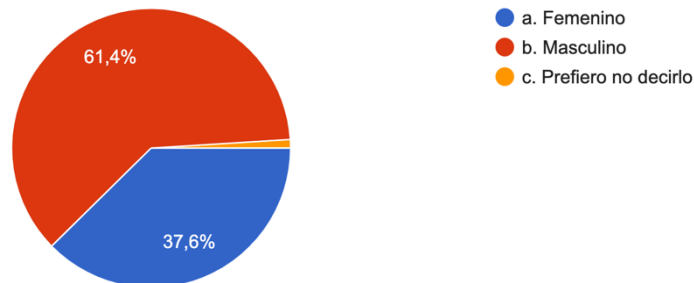


Gráfico 1. Sexo

En el gráfico 2, se observa que el 31,7% de los participantes tiene 15 años, el 22,8% tiene 16 años, el 21,8% 17 años, el 8,9% 18 años y el 14,9% 14 años de edad.

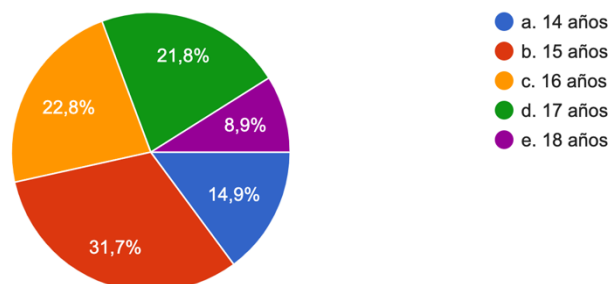


Gráfico 2. Edad

En el gráfico 3, se puede observar que del total de los encuestados, un 29,7% se encuentra cursando 3er año, el 27,7% 5to año, el 22,8% 2do año, el 16,8% 4to año, y el 3% 1er año.

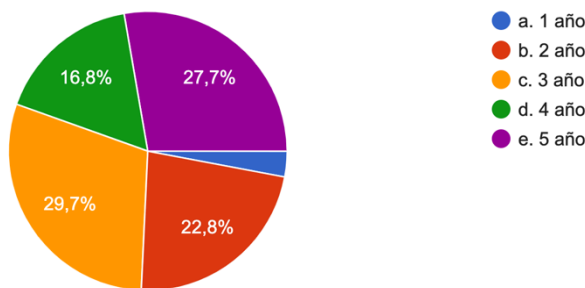


Gráfico 3. Año escolar en curso

- **Objetivo específico 1: Describir la alimentación de los estudiantes durante la jornada escolar del colegio Confluencia.**

En el primer objetivo del trabajo, se describe la alimentación de los estudiantes durante su jornada escolar, obteniendo los siguientes resultados:

En el gráfico 4 se observa que el 48,5% de los alumnos pasa entre 5 y 8 horas en el colegio, el 46,5% pasa 8 horas o más y el 5% restante, menos de 5 horas.

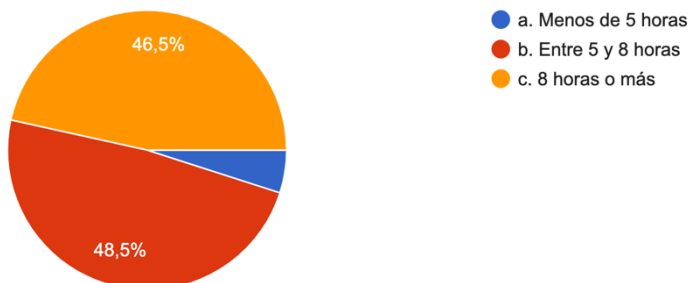


Gráfico 4. Cantidad de horas transcurridas en el colegio

En el gráfico 5 se muestra que el 82,2% realizan el almuerzo en el colegio, el 52,5% colaciones, el 35,6% desayuno, el 12,9% merienda y el 4% restante no realiza ninguna de las comidas en el colegio. Vale la pena mencionar que los resultados mencionados superan el 100% ya que los alumnos realizan más de una comida al ser de doble jornada escolar.

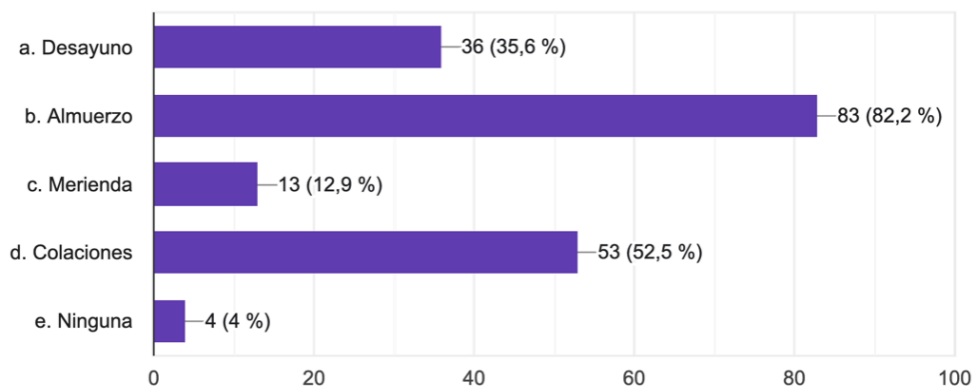


Gráfico 5. Comidas realizadas en el colegio

En el gráfico 6 se mencionan dónde adquieren los alumnos los alimentos que consumen habitualmente en la institución y se obtuvieron los siguientes resultados: el 29% de los alimentos adquiridos por los alumnos provienen del kiosco y traídos del hogar, el 24% a alimentos traídos del hogar, el 13% a alimentos exclusivamente del kiosco, el 12% a colación compradas en el kiosco, el 8% corresponde a viandas contratadas por los padres, el 7% son los que adquieren solo su almuerzo en el kiosco y el 4% corresponde a “otros”.

(1% indicó que consume alimentos que llevan sus amigos, luego un 1% dijo que consume lo que le dan en el comedor del colegio, otro 1% lo que proporciona la escuela y finalmente 1% pan, leche y té de la escuela).

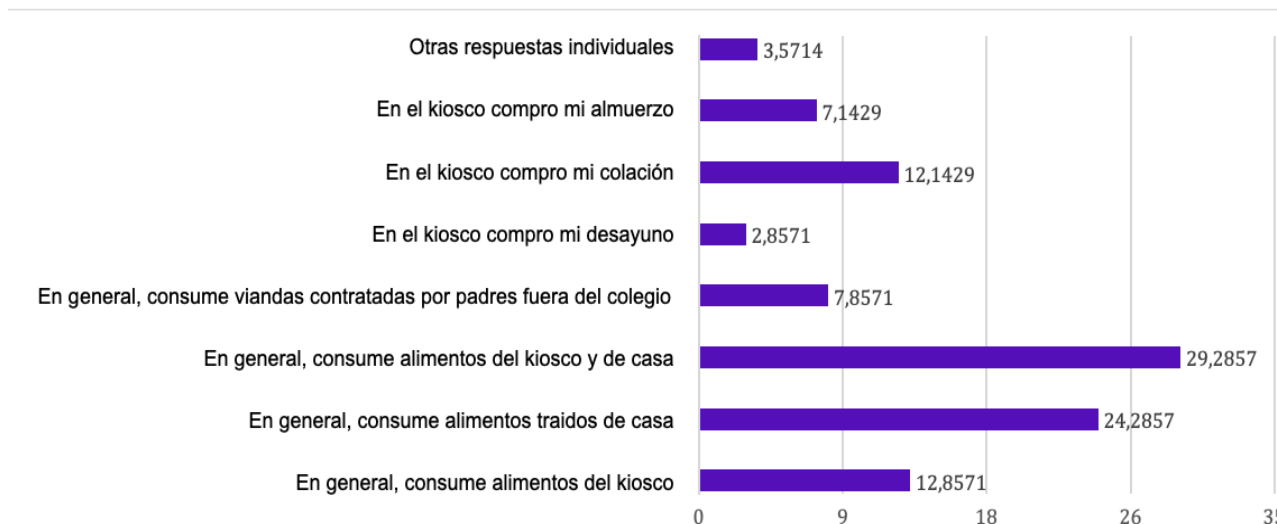


Gráfico 6. Dónde adquieren los alumnos los alimentos

En el gráfico 7 se muestra qué tipos de alimentos consumen los alumnos en el recreo. El 28% del consumo son galletitas saladas y dulces; el 19% corresponde a snacks; otro 19% alfajores; el 14% frutas; el 14% golosinas; el 5% yogur y el 1% helados.

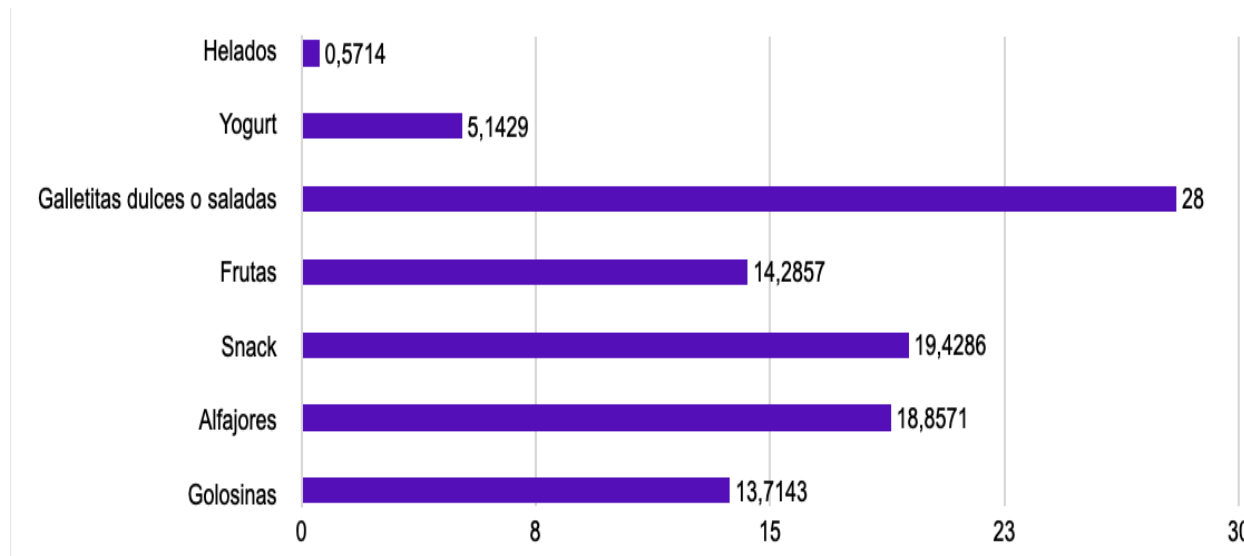


Gráfico 7. Alimentos consumidos en el recreo

El gráfico 8 muestra los alimentos que los estudiantes compran con mayor frecuencia en el kiosco de la institución Según los resultados, las galletitas dulces o saladas son las más adquiridas con un 18% de preferencia; le siguen los sándwiches con un 16%; los snack con un 13% y las golosinas con otro 13%.

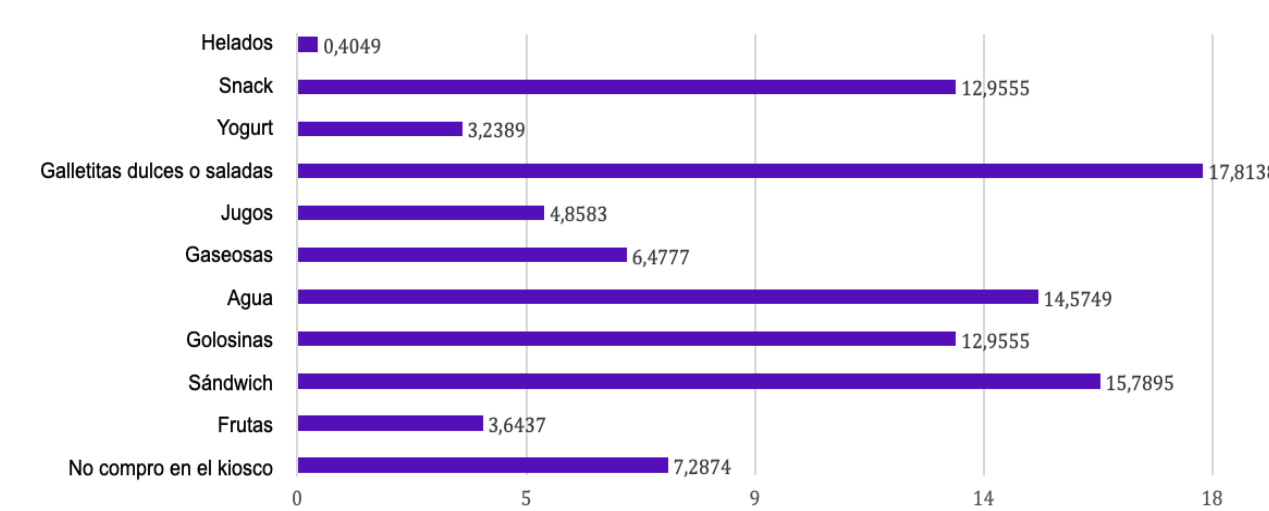


Gráfico 8. Alimentos que más adquieren los alumnos en el kiosco escolar

- **Objetivo específico 2: Detallar los motivos por los cuales los alumnos del Colegio consumen alimentos del kiosco del colegio Confluencia. (pueden marcar más de una opción)**

Se les consultó a los alumnos si el colegio ofrecía vianda. El 39,6% señaló que el colegio no ofrece vianda; el 24,8 % que sí, pero que no les gustaba; el 19,8% en general consume viandas contratadas por los padres fuera del colegio y; finalmente el 15,8% dijo que la escuela ofrece vianda, y que esta era de su agrado.

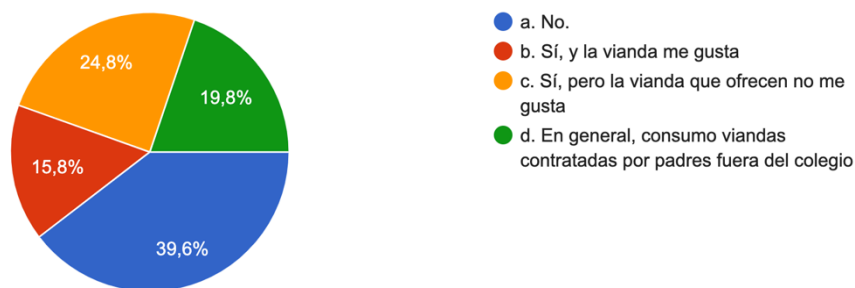


Gráfico 9. Vianda escolar

Luego se consultó a los alumnos por qué motivos compraban alimentos en el kiosco escolar. En el gráfico 10, se observa que el 25% consume alimentos del kiosco ya que se queda con hambre luego de una comida principal; el 24% por falta de tiempo para preparar comida y llevarla desde su casa; el 12% corresponde a la categoría otros (el 1% no consume en el kiosco; 1% lleva comida de su casa; 1% si no alcanza a desayunar en su casa; 5% no consume alimentos del kiosco; 2% no indica motivo, 1% lleva colaciones por la mañana pero no por la tarde, 1% solo compra alguna golosina, 1% porque es más saludable la comida que lleva desde su casa, 1% porque tiene hambre, 3% indica que la escuela no tiene kiosco). A su vez un 11% compra sus alimentos en el kiosco porque sus compañeros consumen siempre en el mismo; el 9% porque no le gusta la vianda que ofrece el colegio; el 8% porque el kiosco ofrece los mismos alimentos que consume en su casa habitualmente; el 5% porque le gusta más lo que ofrece el kiosco que la comida que lleva de su casa y otro 5 % porque el kiosco tiene productos baratos; el 1% por influencia publicitaria.

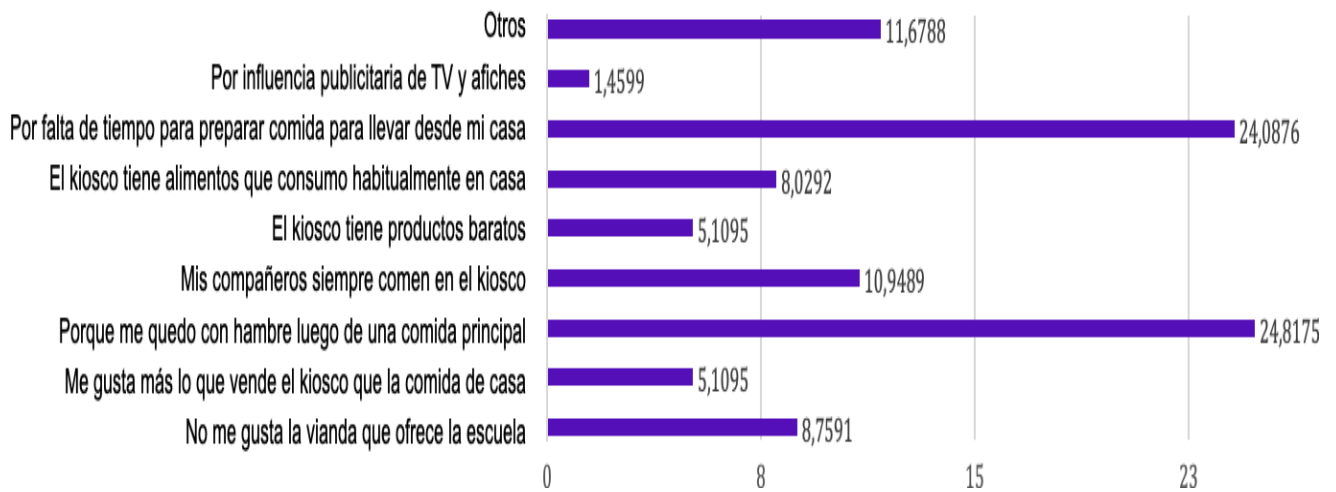


Gráfico 10. Motivos por los que se consumen alimentos del kiosco escolar

En el gráfico 11 se muestran los motivos por los cuales los alumnos no consumen alimentos del kiosco escolar. El 29% no compra alimentos en el kiosco porque lleva de su casa; 24% indica que el kiosco tiene productos muy caros; el 22% pertenece a la categoría otros motivos; el 11% no le gustan los alimentos del kiosco, el 9% sus padres no están de acuerdo con los alimentos del kiosco y finalmente el 5% no compra en el kiosco porque consume la vianda de la escuela.

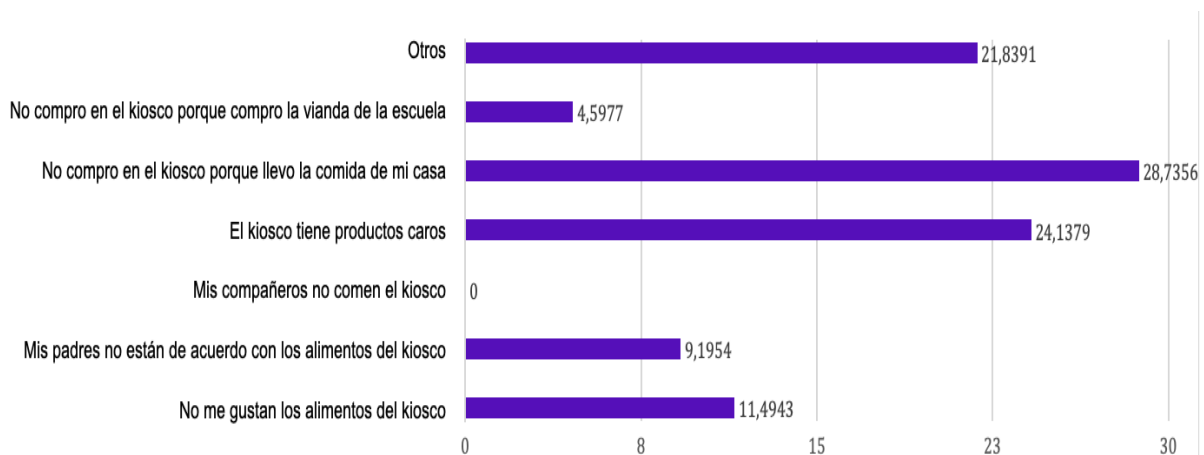
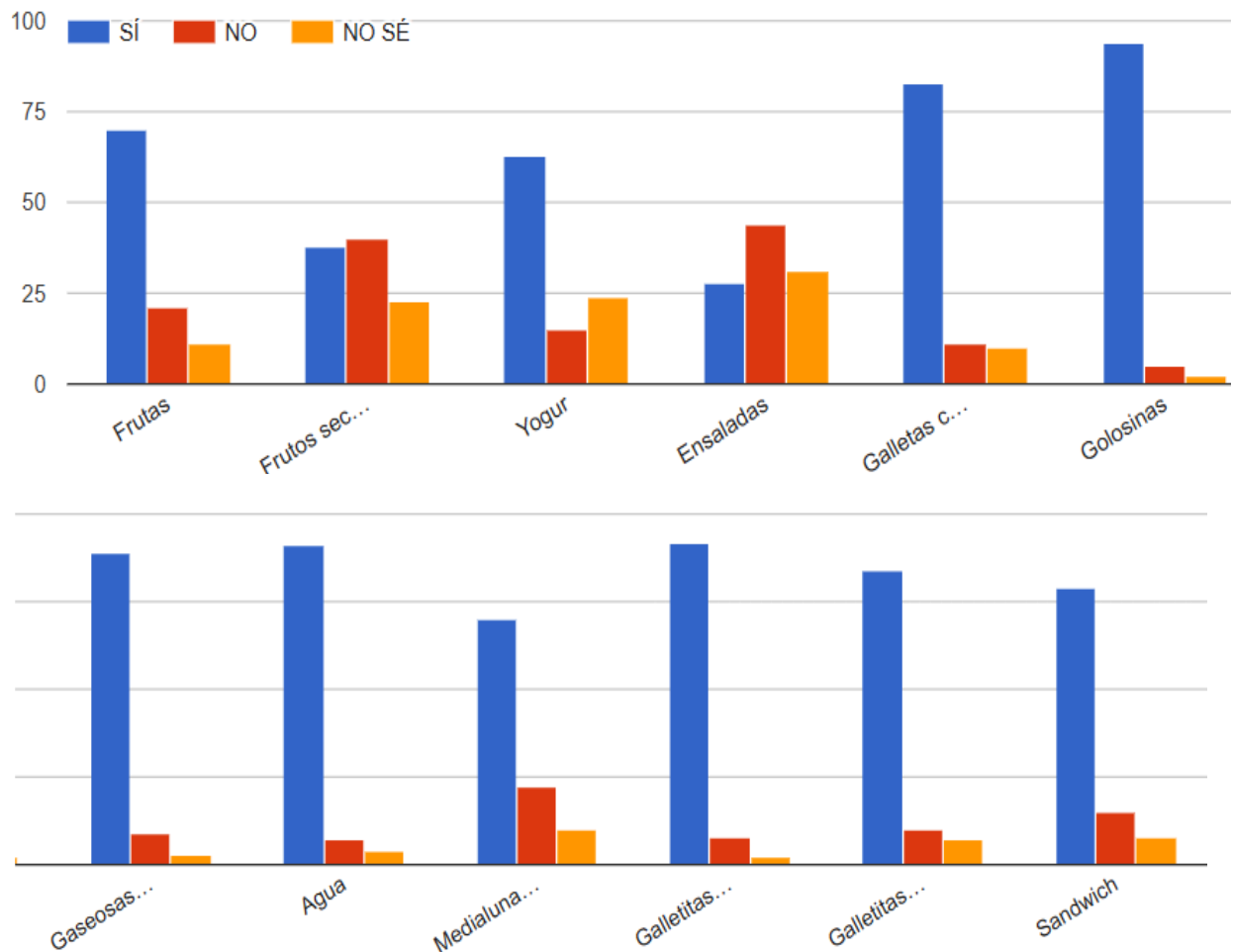


Gráfico 11. Motivos por los que no se consumen alimentos del kiosco escolar

- **Objetivo Específico 3: Determinar los alimentos identificados por los alumnos en el kiosco escolar**

El objetivo de la siguiente pregunta, fue indagar sobre qué tipo de alimentos ofrece el kiosco, según la percepción de los alumnos. Para ello, se les ofreció a los alumnos un listado de alimentos, para que señalaran cuáles –según su percepción– eran ofrecidos o no por el kiosco (gráfico 12).

La gráfica 12 refleja que el 93% de los estudiantes señaló que se venden golosinas, mientras que un 91% indicó que también están disponibles galletitas dulces. El agua es otro producto destacado, con un 90% de respuestas afirmativas, seguida por las gaseosas con un 88%. Las galletitas saladas son mencionadas por un 83% de los alumnos, mientras que los sándwiches alcanzan un 78% de confirmación y los snacks un 72%.



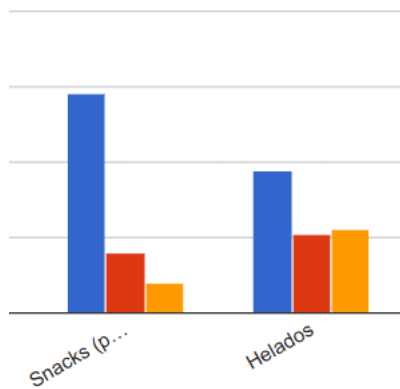


Gráfico 12. Alimentos ofrecidos por el kiosco de la escuela (según los estudiantes).

- **Objetivo Específico 4: Conocer los alimentos que adquieren los alumnos del kiosco del colegio Confluencia**

Por último el gráfico 13, se consultó a los alumnos qué alimentos consumían del kiosco de la escuela. El 21 % consume galletitas; el 12% golosinas; el 11% agua; el 10% gaseosas; el 9% sándwiches; y el 7% consume snacks.

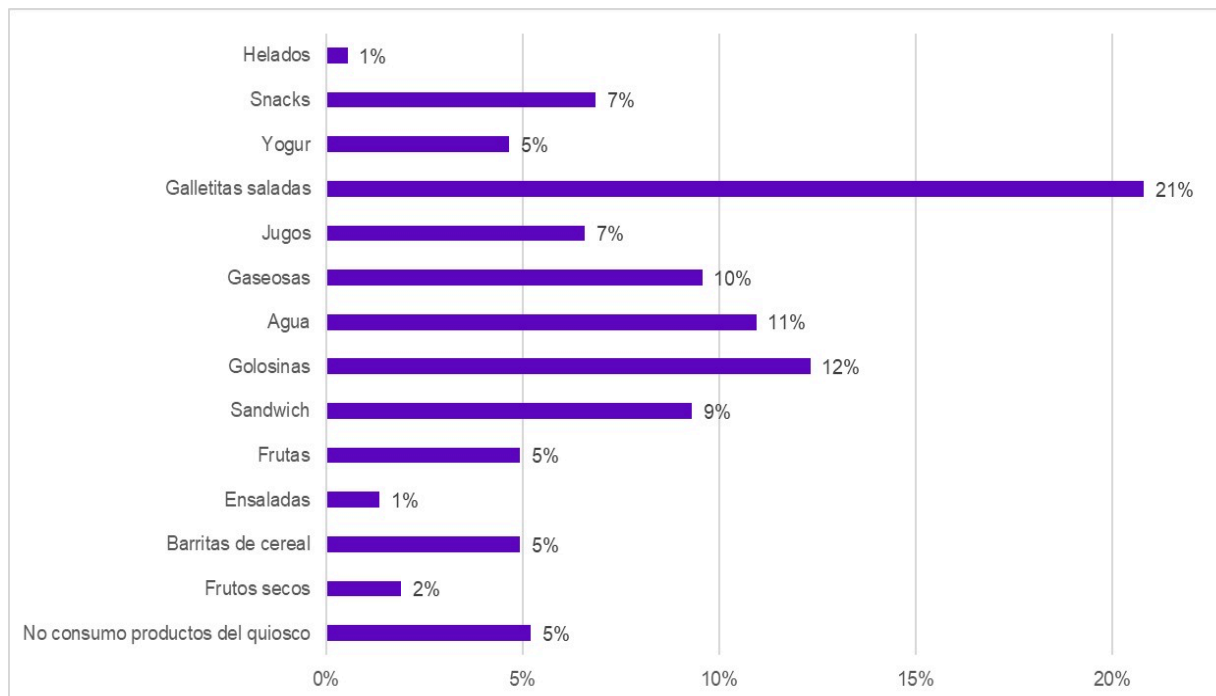


Gráfico 13. Alimentos consumidos en el kiosco escolar

11. DISCUSIÓN

En el presente trabajo se encontró que el 28% de los alumnos del Colegio Confluencia consume galletitas y productos de panadería, y el 12% consume golosinas del kiosco escolar, mientras que las opciones saludables como frutas y yogures tienen baja visibilidad y menor consumo. Por su parte, en un trabajo realizado en la ciudad de Córdoba, por Giordano et al. (2017) ⁽³⁵⁾, cuyo objetivo era conocer el perfil de consumo de alimentos durante la jornada escolar en una comunidad educativa vulnerabilizada, se obtuvieron resultados similares arrojando un 52% de consumo de dulces, golosinas y azúcares mientras que las frutas y verduras representaba tan solo el 27% del consumo. Otra investigación llevada a cabo en la ciudad de Córdoba, por Moncunill et al. (2016) ⁽³⁸⁾, cuyo objetivo era construir y validar un instrumento diagnóstico de pautas de consumo alimentario infantil en el recreo escolar, también se obtuvieron resultados similares ya que se halló que el 76% de los alimentos consumidos en el recreo pertenecen al grupo de azúcares y dulces y en menor proporción al grupo de frutas que alcanzan el 4%. A diferencia de un estudio de la ciudad de Mar del Plata realizado por García (2018) ⁽³⁷⁾ cuyo objetivo consistió en analizar el estado nutricional y las preferencias de compra en un kiosco escolar saludable, siendo los productos más consumidos frutas y jugos. Estos hallazgos sugieren en general que la oferta alimentaria en los kioscos continúa priorizando productos de bajo valor nutricional, limitando las elecciones saludables de los estudiantes. A su vez, refuerza la evidencia sobre los desafíos que enfrentan los entornos escolares para promover hábitos alimentarios saludables en adolescentes.

Dado que el 48% los estudiantes pasan entre 5 y 8 horas diarias en la escuela, el entorno escolar se convierte en un espacio fundamental para la formación de hábitos alimentarios. Sin embargo, este entorno no siempre fomenta elecciones que contribuyan a una alimentación balanceada y saludables. Por ejemplo, el 40% de los estudiantes del Colegio Confluencia señala que el establecimiento no ofrece viandas saludables mientras que el 93% refiere que se venden golosinas y el 91% galletitas, situación que incrementa la dependencia de los kioscos escolares con su prevalencia de productos ultraprocesados. Factores como el marketing, la socialización con pares y el precio accesible de los ultraprocesados son

determinantes en las elecciones alimentarias. Torresani et al. (2007) ⁽⁴¹⁾ identificaron que el gusto personal, la publicidad y la influencia de compañeros juegan un rol crucial en la preferencia de productos poco saludables, mientras que la Coalición Nacional y UNICEF (2023) destacaron que el marketing dirigido a niños y adolescentes perpetúa el consumo de alimentos ultraprocesados.

Las intervenciones educativas aparecen como una herramienta eficaz para modificar hábitos alimentarios. Este trabajo coincide con Rodoni y Sepúlveda (2017), quienes encontraron que una intervención sobre la calidad del desayuno en adolescentes logró mejorar significativamente los conocimientos y prácticas alimentarias, reduciendo la proporción de desayunos insuficientes del 87,5% al 12,5%. De manera similar, López y Vultaggio (2020) reportaron un incremento del 13,5% en los conocimientos sobre alimentación saludable tras una intervención educativa en adolescentes de Buenos Aires. Sin embargo, la educación por sí sola no es suficiente si no se acompaña de medidas estructurales. García (2018) encontró que, aunque un kiosco saludable en Mar del Plata incrementó el consumo de frutas y jugos entre los estudiantes, el 42% de los encuestados manifestó indiferencia hacia estas opciones, evidenciando la necesidad de estrategias complementarias como la promoción activa de alimentos saludables y la regulación estricta de los ultraprocesados.

Esta problemática se observa también en otros contextos educativos. Por ejemplo, un estudio realizado por Prieto (2012) en la provincia de Santa Fe reveló que el 88% de los estudiantes consumían bebidas azucaradas de manera regular durante su jornada escolar, lo que se relacionaba con la alta disponibilidad de estos productos en los kioscos escolares.

12. CONCLUSIÓN

En forma de síntesis, y respondiendo a los objetivos planteados al inicio de la investigación, se puede concluir que, con respecto al primer objetivo planteado, casi la mitad de los alumnos pasan entre 5 y 8 horas diarias quienes realizan principalmente las comidas de almuerzo y colación. Entre los alimentos que eligen habitualmente según la fuente de provisión más de la cuarta parte procede de la casa y el kiosco, predominando los alimentos ultraprocesados entre ellos: galletitas, alfajores y snacks.

A continuación, el segundo objetivo específico planteado sobre detallar los motivos por los cuales los alumnos consumen alimentos del kiosco escolar. Una cuarta parte de los alumnos consume en el kiosco debido a que se quedan con hambre luego de una comida principal, otra cuarta parte por falta de tiempo para prepararse la comida y llevarla desde su casa, mientras que otra cuarta parte lo hacen por diversos motivos entre ellos porque no alcanza a desayunar y porque sus compañeros consumen siempre el mismo. Las dinámicas familiares, como la falta de tiempo para preparar viandas, también influyen en que los estudiantes recurran al kiosco para satisfacer sus necesidades alimentarias durante la jornada escolar.

El tercer objetivo específico habla sobre determinar los alimentos identificados por los alumnos en el kiosco escolar. Para ello, se les ofreció un listado de alimentos, para que señalaran cuáles –según su percepción- eran ofrecidos o no por el kiosco y se obtuvo lo siguiente: casi la totalidad de los alumnos señaló que se venden golosinas, galletitas dulces o saladas y sándwiches. A su vez también se observa que los alumnos tienen conocimiento menor sobre la disponibilidad de opciones más saludables en el kiosco como lo son las frutas, yogures y ensaladas, lo que sugiere que se necesita mayor comunicación y promoción de estos productos.

Con respecto al último objetivo específico apunta a conocer los alimentos que adquieren los alumnos del Colegio Confluencia, los cuales casi la mitad pertenecen al grupo de alimentos ultra procesados, como galletitas dulces y golosinas. Mientras que más de una cuarta parte consume gaseosas, sándwiches y galletitas saladas. Aunque el kiosco también ofrece opciones más saludables como frutas, ensaladas, yogures y frutos secos, su consumo es bajo en relación a los alimentos ultraprocesados.

En síntesis, los resultados de esta investigación reflejan la necesidad de repensar el entorno alimentario escolar como un espacio clave para fomentar hábitos alimentarios saludables.

Las instituciones educativas, en coordinación con las familias y las políticas públicas, deben transformar los entornos escolares en aliados de la salud mediante la mejora de la oferta alimentaria y la educación sobre hábitos saludables. El Colegio Confluencia puede ser un ejemplo de cómo las escuelas pueden promover una vida más saludable, contribuyendo al bienestar presente y futuro de los estudiantes y la comunidad.

13. BIBLIOGRAFÍA

- (1) Villares, J. M.; Segovia, M. G. Alimentación del niño preescolar, escolar y del adolescente. *Pediatr Integral*, 2015, vol. 19, no 4, p. 268-276
- (2) Moreiras, Oscar; Cuadrado, Carlos. Hábitos alimentarios. Tojo, Barcelona, 2001. Disponible en:
<https://repositorio.usil.edu.pe/server/api/core/bitstreams/7e19acdd-a649-4c94-b10a-9eb50bff2d26/content>
- (3) Gómez, Ana Silvia Ortiz; García, Verónica Vázquez; Estrada, Margarita Montes. La alimentación en México: enfoques y visión a futuro. *Estudios Sociales: Revista de Alimentación Contemporánea y Desarrollo Regional*, 2005, vol. 13, no 25, p. 7-34. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/417/41702501.pdf>
- (4) Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO). Informe sobre el estado de la alimentación y la agricultura. 2016; p.172. Disponible en: <https://openknowledge.fao.org/server/api/core/bitstreams/0552bb86-fe45-4528-95cc-911dabd a0fb5/content>
- (5) Serra-Majem, Lluís, et al. Determinants of nutrient intake among children and adolescents: results from the enKid Study. *Annals of Nutrition and Metabolism*, 2002, vol. 46, no Suppl. 1, p. 31-38.
- (6) Moreno J. M, Galiano M. J. La comida en familia: algo más que comer juntos. *Acta Pediátrica Española* 2006; 64: 554-8. Disponible en: https://www.actapediatrica.com/index.php/secciones/nutricioninfantil/download/907_c113390e eeeb5edf57fe82c22d97dae1
- (7) Cardona, Mercedes García, et al. Dinámica familiar y su relación con hábitos alimentarios. *Estudios sobre las culturas contemporáneas*, 2008, vol. 14, no 27, p. 9-46. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/316/31602702.pdf>
- (8) Guerrero N. Campos, O. I., Luengo, J. Estudios sobre hábitos alimentarios racionales de los niños y jóvenes, con especial incidencia en la población inmigrante. Confederación de Consumidores y Usuarios (CECU), España, 2005. Disponible en: <https://cecu.es/wp-content/uploads/2012/07/informehabitos-1.pdf>
- (9) Bandura, Albert, et al. *Social foundations of thought and action*. Englewood Cliffs, NJ, 1986, vol. 1986, no 23-28, p. 2.
- (10) López-Alvarenga, Juan Carlos, et al. Influencia de los padres sobre las preferencias alimentarias en niños de dos escuelas primarias con diferente estrato económico. *Estudio Esfuerzo. Gaceta médica de México*, 2007, vol. 143, no 6, p. 463-469. Disponible en: https://www.anmm.org.mx/bgmm/1864_2007/2007-143-6-463-469.pdf
- (11) Busdiecker, Sara; Castillo, Carlos; Salas, Isabel. Cambios en los hábitos de alimentación durante la infancia: una visión antropológica. *Revista chilena de pediatría*, 2000, vol. 71, no 1, p. 5-11. Disponible en: https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0370-41062000000100003

- (12) Restrepo, Sandra Lucía; gallego, Maryori Maya. La familia y su papel en la formación de los hábitos alimentarios en el escolar. Un acercamiento a la cotidianidad. 2010. Disponible en: <https://revistas.udea.edu.co/index.php/boletin/article/view/6919/6333>
- (13) Sandoval Godoy, Sergio A.; Domínguez Ibañez, Sandra; Cabrera Murrieta, Anayeli. De golosos y tragones están llenos los panteones: cultura y riesgo alimentario en Sonora. *Estudios sociales (Hermosillo, Son.)*, 2009, vol. 17, no SPE, p. 149-179. Disponible en: https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0188-45572009000300007
- (14) Ríos, Patricia Bolaños. Evolución de los hábitos alimentarios. De la salud a la enfermedad por medio de la alimentación. *Trastornos de la conducta alimentaria*, 2009, no 9, p. 956-972.
- (15) Bazán, Martha Constancia Sauri. Publicidad televisiva, hábitos alimentarios y salud en adolescentes de la ciudad de Mérida, Yucatán, México. 2003. Tesis Doctoral. Centro de Investigación y de Estudios Avanzados. Disponible en: <https://www.mda.cinvestav.mx/Portals/0/Maestria/Tesis/Tesis03MSauri.pdf>
- (16) De Vicenzi, Ariana; Tedesco, Fedra. La educación como proceso de mejoramiento de la calidad de vida de los individuos y de la comunidad. *Revista iberoamericana de educación*, 2009, vol. 49, no 7, p. 1-12. Disponible en: <https://rieoei.org/RIE/article/view/2047/3064>
- (17) Hasan, Valeria Fernández. Escuela y medios de comunicación ¿lógicas diferenciales en la transmisión de la cultura común y la construcción de la ciudadanía? *Revista Iberoamericana de Educación*, 2007, vol. 41, no 2, p. 1-10. Disponible en: <https://rieoei.org/RIE/article/view/2474/3473>
- (18) Savage JS, Haisfield L, Fisher JO, Marini M, Birch LL. Another study found that children... *American Journal of Cardiology* [Internet]. 2023 [citado 2024 Nov 18];00(00):00-00. Disponible en: [https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0002916523028642#:~:text=Another%2520study%2520found%2520that%2520children,to%2520large%2520portions%2520\(8\)](https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0002916523028642#:~:text=Another%2520study%2520found%2520that%2520children,to%2520large%2520portions%2520(8))
- (19) Perez-Rodriguez M, Melendez G, Nieto C, Aranda M, Pfeffer F. Dietary and physical activity/inactivity factors associated with obesity in school-aged children. *Adv Nutr* [Internet]. 2012 [citado 2024 Nov 27];3(6 Suppl):622S-628S. Disponible en: <https://doi.org/10.3945/an.112.001974>
- (20) Acerete, Diana Madruga; Giner, Consuelo Pedrón. Alimentación del adolescente. *Protocolos diagnósticos y terapéuticos en pediatría*, 2002, vol. 5, p. 303-310. Disponible en: https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/1-alimentacion_adolescente.pdf
- (21) Ministerio de Salud y Desarrollo Social de la Nación. Tercera Encuesta Mundial de Salud Escolar 2018 (EMSE 2018) [Internet]. Argentina: Ministerio de Salud y Desarrollo Social; 2018 [citado el 12 de diciembre de 2024]. Disponible en: <https://fagran.org.ar/wp-content/uploads/2020/01/cnt-emse-2018.pdf>
- (22) Ministerio de Salud de la Nación. Alimentación saludable. Módulo 3. Buenos Aires: Gobierno de la República Argentina; 2022.

- (23) Ministerio de Salud de la Provincia de Córdoba. Cartilla Córdoba Elige Agua [Internet]. Córdoba: Gobierno de la Provincia de Córdoba; 2023 [citado 2024 Nov 27]. Disponible en: <https://salud.cordoba.gob.ar/wp-content/uploads/sites/16/2023/11/cartilla-cordobaeligeagua-2023.pdf>
- (24) Ministerio de Educación de la Provincia de Neuquén. Guía de entornos escolares saludables. Neuquén: Gobierno de la Provincia de Neuquén; 2023 Oct.
- (25) Manual para encargados de kiosco saludable Ley 3.704. Alimentación saludable en las escuelas. Buenos Aires Ciudad. 2015.
- (26) Subdirección de Entornos Educativos Saludables de Córdoba. Recomendaciones y Sugerencias para un Kiosco y Cantina Saludable. (2024) Disponible en: <https://www.igualdadycalidadcoba.gov.ar/SIPECCBA/SFI/DGBE/SEES/doc/recomendsugerencias-kiosco-cantina-saludable.pdf>
- (27) Coalición Nacional para prevenir la obesidad en Niños, Niñas y Adolescentes. Entorno escolar saludable [Internet]. Buenos Aires: UNICEF Argentina; 2023 [citado 5 de octubre de 2024]. Disponible en: <https://www.unicef.org/argentina/media/18781/file/Entorno%20escolar%20saludable.pdf>.
- (28) Manual para la aplicación de las guías alimentarias para la población argentina GAPA. - 1a edición - Ciudad Autónoma de Buenos Aires: Ministerio de Salud de la Nación. Dirección de Promoción de La Salud y Control de Enfermedades No Transmisibles, 2018. Disponible en: https://www.argentina.gob.ar/sites/default/files/bancos/2020-08/guias-alimentarias-para-la-poblacion-argentina_manual-de-aplicacion_0.pdf
- (29) Fruteá tu escuela. ¿Cómo tiene que estar compuesto un kiosco saludable? [Internet]. Buenos Aires: 5 al día Argentina; [fecha desconocida] [citado 2024 Nov 27]. Disponible en: <https://fruteatuescuela.com.ar/como-tiene-que-estar-compuesto-un-kiosco-saludable/>
- (30) Coordinación de Estrategias Pedagógicas de la Dirección Provincial De Nutrición del Gobierno de la Provincia de Neuquén. (2016). www.neuquen.edu.ar
- (31) República Argentina. Ley 27.642. Promoción de la alimentación saludable. Buenos Aires: Boletín Oficial; 2021 Nov 12.
- (32) República Argentina. Ley de promoción de la alimentación saludable [Internet]. Buenos Aires: Gobierno de la República Argentina; 2021 [citado 2024 Nov 27]. Disponible en: https://www.argentina.gob.ar/sites/default/files/2021/03/35_ley_de_promocion_de_alimentacion_saludable_arg_productiva.pdf
- (33) Provincia del Neuquén. Ley 3242. Promoción de alimentación saludable en instituciones educativas. Neuquén: Boletín Oficial de la Provincia del Neuquén; 2023 Oct.
- (34) Coordinación de Estrategias Pedagógicas de la Dirección Provincial De Nutrición del Gobierno de la Provincia de Neuquén. (2016). www.neuquen.edu.ar
- (35) Giordano, M., et al. (2017). Consumo alimentario en recreos escolares: Observaciones en escuelas de Córdoba, Argentina. Revista Sanitaria de Investigación, 15(2), 33-40.

- (36) Prieto, M. (2023). Relación entre consumo de bebidas azucaradas y estado nutricional en alumnos de primaria. Universidad Católica de Santa Fe. Recuperado de <http://repositorio.ucu.edu.ar/bitstream/handle/522/646/IF%20Prieto%2C%20Jimena.pdf>
- (37) García, Florencia. Estado nutricional y preferencias de compra y grado de aceptación de kiosco escolar saludable. Universidad de Fasta. 2018.
- (38) Moncunill, I., et al. (2016). Validación de un instrumento diagnóstico de consumo alimentario infantil en recreos escolares de Montevideo, Uruguay. *Odontología y Educación*, 18(28), 43-58. Recuperado de <http://www.scielo.edu.uy/pdf/ode/v18n28/v18n28a05.pdf>
- (39) Follonier MB, Martinelli M, Bonelli E, Berta E, Fugas V, Walz F. Educación alimentaria: impacto en la elección de productos saludables en kioscos escolares. *Actualización en Nutrición*. 2014;15(2):33-39.
- (40) López Castro, Eliana y Vultaggio, Agustina. Intervención educativa alimentaria sobre Alimentación Saludable en adolescentes del colegio San Luis, de la localidad de Victoria, Provincia de Buenos Aires. 2016
- (41) Torresani, M., et al. (2007). Consumo de alimentos en cadenas de comida rápida y kioscos escolares. *Archivos Argentinos de Pediatría*, 105(2), 141-149. Recuperado de http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0325-00752007000200004
- (42) Castro, Silvia; Araya, Silvia Inés Ochoa; Arévalo, Enzo Patricio Daniel Amoretti. Barreras y motivaciones percibidas por escolares chilenos en relación con la actividad física y alimentación saludable: Un estudio cualitativo. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 2023, no 50, p. 1079-1084.
- (43) Rodoni, L., & Sepúlveda, F. (2017). Influencia de una intervención educativa sobre el hábito y calidad del desayuno en adolescentes. Tesis de grado, Universidad de Ciencias de la Salud Barceló. Recuperado de https://repositorio.barcelo.edu.ar/greenstone/collect/tesis/index/assoc/HASH0144/d3f79a2e.dir/BRC_TFI_DISTANCIA_Rodoni_Sepulveda.pdf

14. ANEXOS

Anexo I: Cuestionario

Se los invita a participar de una encuesta online para la realización de un Trabajo Final, el cual tiene como objetivo conocer los hábitos alimentarios durante la jornada escolar. Esta encuesta es anónima y voluntaria, y está dirigida a los estudiantes del turno secundario del colegio Confluencia, Neuquén. En caso de aceptar la invitación, el tiempo aproximado que llevaría responderla, sería de aproximadamente 10 minutos.

EDAD:

- a. 13 años
- b. 14 años
- c. 15 años
- d. 16 años
- e. 17 años
- f. 18 años

GRADO:

- a. 1 año
- b. 2 año
- c. 3 año
- d. 4 año
- e. 5 año

SEXO:

- a. Masculino
- b. Femenino
- c. Prefiero no decirlo

1 - ¿Cuántas horas estás en el colegio?

- a. Menos de 5 horas
- b. Entre 5 y 8 horas

- c. 8 horas o más

2 – ¿Qué comidas consumes en el colegio? (puede marcar más de una opción)

- a. Desayuno
- b. Almuerzo
- c. Merienda
- d. Colaciones

3 - ¿Qué alimentos comes habitualmente en la escuela? (puede marcar más de una opción)

- a. En general, solamente consumo alimentos del kiosco
- b. En general, solamente consumo alimentos traídos de mi casa
- c. En general, consumo alimentos del kiosco y traídos de mi casa
- d. En general, consumo viandas contratadas por padres fuera del colegio
- e. En el kiosco compro mi desayuno
- f. En el kiosco compro mi colación
- g. En el kiosco compro mi almuerzo

Otro:

4- En el recreo ¿consumes algún tipo de alimento? (puede marcar más de una opción)

- a. Golosinas
- b. Snack
- c. Frutas
- d. Galletitas dulces o saladas
- e. Yogurt
- f. Helados
- g. Otro

Otro:

5- Marca con una cruz, los 3 alimentos que más compras en el kiosco.

- a. No compro en el kiosco
- b. Frutas
- c. Sándwich
- d. Golosinas
- e. Agua
- f. Gaseosas
- g. Jugos
- h. Galletitas dulces o saladas
- i. Yogurt
- j. Snack
- k. Helados
- l. Otro

Otro:

6- ¿La escuela ofrece vianda?

- a. No.
- b. Sí, y la vianda me gusta
- c. Sí, pero la vianda que ofrecen no me gusta
- d. En general, consumo viandas contratadas por padres fuera del colegio

7- Si consumís alimentos del kiosco ¿Por qué motivos los consumís? (puede marcar más de una opción)

- a. No me gusta la vianda que ofrece la escuela
- b. Me gusta más lo que vende el kiosco que la comida que llevo de casa
- c. Porque me quedo con hambre
- d. Mis compañeros siempre comen en el kiosco
- e. El kiosco tiene productos muy baratos
- f. El kiosco tiene alimentos que consumo habitualmente en mi casa
- g. Por falta de tiempo para preparar comida para llevar desde mi casa
- h. Por influencia publicitaria de TV y afiches

Otro motivo:

8 - Si NO consumís alimentos del kiosco del colegio? ¿Por qué motivos no los consumís? (puede marcar más de una opción)

- a. No me gustan los alimentos del kiosco
- b. Mis padres no están de acuerdo con los alimentos del kiosco
- c. Mis compañeros no comen en el kiosco
- d. El kiosco tiene productos muy caros
- e. No compro en el kiosco porque llevo la comida de mi casa
- f. No compro en el kiosco porque como la vianda de la escuela

Otro motivo:

9- El kiosco de la escuela ¿vende los siguientes productos? Marcar con una cruz

ALIMENTO	SÍ	NO	NO SÉ
Frutas			
Frutos secos (nueces, almendras, etc.).			
Yogur			
Ensaladas			
Galletas con cereal, galletas de arroz, barritas de cereal			
Golosinas			
Gaseosas (jugos, aguas			

saborizadas, etc.).			
Agua			
Medialunas, bizcochos, facturas, galletas			
Galletitas dulces			
Galletitas saladas			
Sándwich			
Snacks (papitas, doritos, etc.).			
Helados			

**10 - ¿Cuáles de los siguientes productos consumís del kiosco del colegio?
(puede marcar más de una opción)**

- a. No consumo productos del kiosco
- b. Frutas
- c. Yogur
- d. Ensaladas
- e. Barritas de cereal
- f. Golosinas
- g. Gaseosas
- h. Jugos (jugos, aguas saborizadas, etc.).
- i. Agua
- j. Galletitas dulces o saladas
- k. Sándwich
- l. Snacks (papitas, doritos, etc.).
- m. Helado
- n. Otro

Otro: