

INSTITUTO UNIVERSITARIO DE CIENCIAS DE LA SALUD
FUNDACION H.A BARCELO

LICENCIATURA EN NUTRICIÓN



FUNDACION H.A.BARCELO
FACULTAD DE MEDICINA

Trabajo Final de Investigación

**Intervención educativa alimentaria sobre Alimentación Saludable en
adolescentes del colegio San Luis, de la localidad de Victoria, Provincia de
Buenos Aires.**

Autora: Pereyra Mariana Soledad

Directora: Lic. Oharriz Elida

Asesora Metodológica: Lic. Laura Pérez

Año de cursada: 2016

Índice

Resumen.....	2
Resumo.....	3
Abstract.....	4
Introducción	5
Marco Teórico.....	7
Justificación y uso de los resultados.....	17
Objetivos (General y Específicos).....	18
Diseño metodológico:.....	19
Tipo de estudio y diseño general	19
Población y muestra.....	19
Técnica de muestreo.....	19
Criterios de inclusión y exclusión.....	19
Definición operacional de las variables.	20
Tratamiento estadístico propuesto.....	22
Procedimientos para la recolección de información, instrumentos a utilizar y métodos para el control de calidad de los datos.....	22
Procedimientos para garantizar aspectos éticos en las investigaciones con sujetos humanos.....	23
Estrategias didácticas empleadas en los talleres.....	23
Resultados.....	31
Discusión.....	42
Conclusión.....	44
Referencias Bibliográficas.....	45
Anexos.....	48

Resumen

Introducción. La adolescencia es un proceso de maduración física y psíquica.

Durante este período los requerimientos nutricionales aumentan, por lo que es necesario un adecuado plan alimentario que cubran los nutrientes críticos. Representa una etapa decisiva en la adquisición y consolidación de los hábitos alimentarios.

A través de los datos reflejados en diversos estudios se puede evidenciar una falta de educación alimentaria.

El período escolar que transitan los adolescentes, es una etapa óptima para la realización de Educación Alimentaria Nutricional, con el aporte de información que les brinda herramientas para la selección de alimentos con alto valor nutritivo disminuyendo así el riesgo de Enfermedades Crónicas No Transmisibles.

Objetivo. Aumentar en los adolescentes de 13 a 15 años de edad los conocimientos sobre la importancia de una alimentación saludable durante el año lectivo 2016 en el colegio San Luis de Victoria, Provincia de Buenos Aires.

Metodología. Estudio explicativo cuasi experimental, longitudinal prospectivo, de intervención. Muestreo no probabilístico. Se escogió una muestra de 100 alumnos cuyas edades fueron entre 13 y 15 años. Se compararon conocimientos previos y posteriores a la intervención educativa alimentaria mediante 4 talleres sobre los siguientes temas: gráfica de alimentación diaria, alimentos que conforman un desayuno saludable, nutrientes críticos esenciales para los adolescentes y consecuencias del consumo de comida No Saludable.

Resultados. En cuanto a conocimientos previos y posteriores de la gráfica de la alimentación diaria el aumento de los conocimientos fue del 13,5%. Conocimientos sobre importancia del desayuno el aumento fue del 14%. Conocimientos sobre nutrientes críticos en adolescencia el aumento fue de 21,5%. Conocimientos sobre consecuencias del consumo de comida no saludable el aumento fue del 20,5%. Los resultados indican una diferencia significativa

Discusión. Los resultados obtenidos reflejan un aumento evidente en cada uno de los temas tratados en la intervención con respecto a los conocimientos previos de la muestra. Comparando con investigaciones previas demuestran la validez que posee una intervención educativa influenciando de forma positiva en la conducta alimentaria a futuro de la población.

Conclusión. Llevar la EAN a los colegios es una iniciativa que proporciona un valor agregado a la educación integral de los alumnos, siendo una herramienta efectiva y accesible como parte de programas promotores de la salud orientada al desarrollo de prácticas alimentarias saludables, quedando en evidencia luego de finalizada nuestra investigación que con una intervención al año se puede lograr un aumento considerable de los conocimientos.

Palabras Clave. Educación Alimentaria Nutricional. Conocimientos. Adolescencia. Alimentación saludable.

Resumo

Introdução. A adolescência é um processo de maturidade física e psicológica. Durante este período os requisitos nutricionais aumentam, por isso é necessário plano alimentar adequado cobrindo os nutrientes críticos. Ele representa um passo decisivo na aquisição e consolidação de hábitos alimentares.

Através dos dados refletidos em vários estudos pode mostrar uma falta de educação alimentar.

O período escolar transição adolescentes, é uma fase ideal para a realização Educação Alimentar e Nutricional, com a entrada de informações que lhes dá ferramentas para a seleção de alimentos de elevado valor nutricional, assim, diminuir o risco de doenças Crônicas não transmissíveis.

Objetivo. Aumento do 13 a 15-year-old conhecimento do importância de uma alimentação saudável durante o ano letivo de 2016, o Colégio San Luis de Victoria, Província de Buenos Aires.

Metodologia. estudo de intervenção explicativa quasi-experimental prospectivo longitudinal. amostragem não probabilística. Uma amostra de 100 alunos foi escolhido cujas idades eram entre

13 e 15 años. conhecimento antes e depois foram comparados com a intervenção educacional alimentos através de 4 workshops sobre os seguintes temas: Gráfico da alimentação diária, alimentos que compõem um pequeno-almoço saudável, nutrientes críticos essenciais para adolescentes e consequências do uso insalubre.

Resultados. Como o conhecimento pré e pós de alimentos gráfico aumento do conhecimento diária foi de 13,5%. Importância do conhecimento O pequeno-almoço, o aumento foi de 14%. Conhecimento de nutrientes críticos na adolescência aumento foi de 21,5%. Conhecimento sobre as consequências do consumo de alimentos pouco saudáveis

o aumento foi de 20,5%. Os resultados indicam uma diferença significativa

Discussão. Os resultados mostram um aumento evidente em cada um dos tópicos tratados da intervenção sobre o conhecimento prévio da amostra. comparando com pesquisas anteriores demonstrando a validade tem uma intervenção educativa influenciar positivamente o comportamento alimentar para o futuro da população.

Conclusão. EAN trazer para as escolas é uma iniciativa que proporciona um valor acrescentado à

educação dos alunos, sendo uma ferramenta eficaz e acessível, como parte de promover programas de saúde destinadas a desenvolver práticas alimentares saudáveis, estar em evidência após a conclusão de nossa pesquisa com uma intervenção por ano você pode conseguir um aumento significativo no conhecimento.

Palavras chave. Educação Alimentar e Nutricional. Conhecimento. Adolescência. alimentação saudável.

Summary

Introduction. Adolescence is a process of physical and psychic maturation. During this period the nutritional requirements increase, so a Adequate food plan covering critical nutrients. It represents a decisive stage in the Acquisition and consolidation of eating habits.

Through the data reflected in various studies can show a lack of education Food.

The period of schooling by adolescents is an optimal stage for the Food Nutrition Education, with the contribution of information that gives them tools to The selection of foods with high nutritional value thus reducing the risk of diseases Non-Communicable Chronicles.

Objective. To increase in adolescents between 13 and 15 years of age knowledge about Importance of a healthy diet during the academic year 2016 at the San Luis Victoria, Province of Buenos Aires.

Methodology. A prospective, longitudinal, prospective, interventional study. Non-probabilistic sampling. We selected a sample of 100 students whose ages were between 13 and 15 years. Before and after the educational intervention Through 4 workshops on the following subjects: daily food chart, Foods that make up a healthy breakfast, critical nutrients essential for Adolescents and consequences of unhealthy food consumption.

Results. As for previous and subsequent knowledge of the food graph Daily the increase in knowledge was 13.5%. Knowledge about importance of Breakfast the increase was 14%. Knowledge about critical nutrients in adolescence Increase was 21.5%. Knowledge about consequences of unhealthy food consumption The increase was 20.5%. The results indicate a significant difference

Discussion. The results obtained reflect an evident increase in each of the themes Treated in the intervention with respect to the previous knowledge of the sample. Comparing With previous researches demonstrate the validity of an educational intervention Influencing positively the future food behavior of the population.

Conclusion. Bringing the EAN to schools is an initiative that provides added value to the Integral education of the students, being an effective and accessible tool as part of Health promotion programs oriented to the development of healthy food practices, Being evident after our investigation ended that with an intervention to the year A considerable increase in knowledge can be achieved.

Keywords. Food Nutrition Education. Knowledge. Adolescence. Feeding healthy.

Introducción

La adolescencia es un proceso de maduración física y psíquica que comprende desde los 13 hasta los 20 años de edad.

Durante este período los requerimientos nutricionales aumentan, por lo que es necesario un adecuado plan alimentario que cubran los nutrientes críticos.

Toda alimentación debe ser suficiente para cubrir las exigencias calóricas del organismo y mantener el equilibrio de su balance, debe ser completa en su composición para ofrecer al organismo todas las sustancias que lo integran, las cantidades de los diversos principios nutritivos deben guardar una relación de proporciones entre si y por último debe adecuarse a cada organismo (1).

Este período representa una etapa decisiva en la adquisición y consolidación de los hábitos alimentarios, ya que se afirman algunas tendencias propias de la infancia y se incorporan otras nuevas provenientes de los entornos de influencia en los que interactúa el sujeto (2).

A través de los datos reflejados en diversos estudios se puede evidenciar una falta de educación alimentaria que lleva a la práctica de hábitos poco saludables.

En el período escolar que transita en la adolescencia es una etapa óptima para la realización de Educación Alimentaria Nutricional con el aporte de información que les brinda herramientas para la selección de alimentos con alto valor nutritivo disminuyendo el riesgo de Enfermedades Crónicas No Transmisibles (ECNT): Obesidad, Diabetes tipo II, Hipertensión Arterial y Enfermedades Cardiovasculares, que pueden iniciarse durante la adolescencia y amplificarse en la vida adulta. Como así también evitar el desarrollo de trastornos alimentarios como anorexia, bulimia y vigorexia ya que los estereotipos sociales

del cuerpo ideal tienen mucho que ver con la autopercepción y con la satisfacción corporal. Los varones le dan mucha más importancia a la musculatura, la fuerza y la destreza física, mientras que a las mujeres les preocupa el aumento de tejido adiposo que está reñido con el estereotipo ideal de delgadez. En ambos casos la falta de información puede llevar a que no se alimenten de manera adecuada y desemboque en trastornos del comportamiento alimentario.

Marco Teórico

Datos Epidemiológicos

En Argentina el Ministerio de Salud de la Nación realizó la Encuesta Mundial de Salud Escolar en el año 2007 y 2012 a nivel nacional y provincial a la población de estudiantes de 13 a 15 años. Los resultados obtenidos fueron que en Argentina el sobrepeso y la obesidad evidencian una problemática en aumento, alrededor de la mitad de los adolescentes declaró haber consumido bebidas gaseosas azucaradas 2 o más veces al día en los últimos 30 días. Además, uno de cada diez jóvenes concurre a locales de comida rápida en la última semana (3 o más días, en los últimos 7 días). Asimismo, el consumo diario de frutas y verduras resultó bajo en la población en estudio. (3)

Un trabajo de investigación sobre hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes de 13 a 17 años obtuvo como resultado que de 33 encuestados el 70% realizaba comidas entre comidas, el 82% consumía comidas rápidas, el 30% realizaba o había realizado algún tipo de dieta, el 88 % miraba televisión. Otros resultados mostraron que solo cubrían el 50% de la recomendación de lácteos, 1/3 de la recomendación de vegetales y frutas y que la recomendación de carnes se superaba casi en un 50%. (4)

Así también en el proceso de actualización de las Guías Alimentarias, se tuvieron en cuenta los datos arrojados por la última Encuesta Nacional de Factores de Riesgo, según la cual seis de cada diez personas adultas en Argentina tienen sobrepeso y dos de cada diez padecen de obesidad. Estas tendencias se repiten en los jóvenes de entre 13 y 15 años, donde uno de cada

tres presenta exceso de peso y casi el 6% sufre de obesidad, tal como revela la Encuesta Mundial de Salud Escolar 2012.

En el ciclo biológico abordado se puede notar como las conductas propias en esta etapa repercuten en sus hábitos alimentarios.

Se acentúa la búsqueda de identidad, es decir, se independizan de sus padres y se asocian con grupos, conductas, hábitos, gustos que eligen por sí mismos en el cual se sienten identificados, esforzándose por “encajar” dentro de su grupo social. Esta necesidad de adaptación afecta en la ingesta nutricional provocando cambios en la elección de alimentos: consumen menos de dos raciones de frutas y verduras, menos de seis raciones de pan, cereales, pastas, arroz, granos en el día, menos de tres raciones de productos lácteos y de carne y subproductos.

Así la ingesta excesiva de grasa se destaca por la comida rápida, se inclinan a lo “chatarra” y/o comida de restaurant permitiendo ingerir alimentos fuera de su casa de manera rápida, con un costo accesible a sus ingresos aumentando el sentimiento de independencia de su entorno familiar. La publicidad ejerce influencia de una manera indirecta en la determinación de dichas conductas alimentarias.

“Actualmente, la alta disponibilidad de alimentos procesados hipercalóricos, poco nutritivos, con alto contenido de grasas, azúcares y sal, unida a la agresiva promoción publicitaria, particularmente aquella dirigida a los adolescentes, produce un alejamiento de la población respecto de las pautas propuestas por la Estrategia Mundial sobre Régimen Alimentario, Actividad física y Salud de la OMS².”

Como se ha mencionado anteriormente los recursos financieros limitados para comprar comida, el acceso insuficiente a los alimentos o falta de accesos a servicios de cocina aumenta la ingesta dietética inadecuada.

En sus conductas alimentarias también se puede destacar el poco apetito, ocasionado por el stress emocional que producen los cambios psicofísicos y la adaptación a su imagen corporal: preocupación por la talla y la forma de su cuerpo. Así mismo el peso e imagen corporal incita a la práctica de conductas inadecuadas y poco saludables, se establecen regímenes por la preocupación a su salud como “dietas de moda” que carecen de los nutrientes y minerales, excesiva actividad física, consumo de laxantes para bajar de peso como así la inducción de vómitos y su consecuente trastornos de alimentación.

Actualmente, se incrementan los adolescentes que adoptan una dieta vegetariana, por cuestiones de ética, medio ambiente, factores religiosos y problemas de salud. Si estas son estrictas y sin conocimiento informado llegan a carecer de hierro, calcio y vitamina B 12. Así también aquellos adolescentes que presentan trastornos alimentarios optan este estilo de vida para disminuir su peso.

El desayuno y almuerzo, se ha notado que dichas comidas se omiten de manera regular produciendo menor ingesta de energía y de nutrientes esenciales y su consecuente disminución en la calidad de la alimentación.

El rendimiento escolar, tanto físico como intelectual, se ve influido por el aporte de nutrientes que recibe el organismo. El papel del desayuno es, como su nombre indica, romper con el ayuno nocturno de 8-10 horas, por lo que provee al organismo de energía para poder llevar adelante las actividades de la primera

parte del día. Los niños que desayunan adecuadamente tienen mejor rendimiento escolar que aquellos que no lo hacen, mejoran la capacidad de concentración, atención, memoria y por lo tanto, los procesos de aprendizaje.

La Adolescencia acompaña las ansias por experimentar nuevas conductas y conocimientos lo cual le permite a la Educación Alimentaria Nutricional abordar información para instaurar hábitos alimentarios saludables que adquieren para desarrollar a lo largo de su vida adulta.

Esta etapa es el mejor momento para iniciar cambios, prácticas de ejercicios aeróbicos en forma regular, que no deben perderse en la adolescencia ni en la etapa adulta. En etapas tempranas están presentes algunas características clínicas y metabólicas, es decir, desde el nacimiento en adelante hay un potencial para las ECNT, siendo la adolescencia un tiempo crucial para la prevención (5).

Factores de Riesgo

Las ECNT comparten Factores de Riesgo modificables como por ejemplo alimentación inadecuada, falta de actividad física, consumo de tabaco y consumo excesivo de alcohol (6).

Los principales obstáculos para una alimentación adecuada son la dificultad para acceder a alimentos saludables y los hábitos perjudiciales que llevan a decidir erróneamente sobre los alimentos a consumir.

Los bajos niveles de actividad física y la alta prevalencia del indicador de sedentarismo en la población, especialmente entre los jóvenes, está determinado por la aparición de nuevas tecnologías que suscitan nuevas formas de recreación³.

Se sabe que la escasa actividad física y los hábitos sedentarios en la adolescencia, tienden a perpetuarse en la edad adulta y los convierte en un factor de riesgo para enfermedades cardiovasculares, diabetes de tipo II, así como alteraciones osteomusculares y otras enfermedades crónicas no transmisibles (7).

El consumo nocivo de alcohol y la adicción al tabaco pueden generar consecuencias en el corto y largo plazo, como el ausentismo y bajo rendimiento escolar, el HIV, y también enfermedades crónicas como el cáncer, la enfermedad hepática, enfermedades respiratorias y cardiovasculares, entre otras³.

Actualmente existe una tendencia natural entre la población joven a no considerar como factor de riesgo para la salud una alimentación inadecuada y

dicha actitud se va prolongando hasta edades avanzadas en que los hábitos adquiridos se convierten en rutina.

Se pueden considerar como malos hábitos alimentarios el no tener horarios establecidos para las comidas, comer más o menos de lo requerido, el comer realizando una actividad (escuchando música, mirando televisión) afecta la alimentación ya que hay una tendencia a consumir más y de prisa. Trayendo como consecuencia deficiencia en el rendimiento físico y académico de los estudiantes, a su vez desencadenar desórdenes alimentarios y afecciones del organismo como las Enfermedades Crónicas No Transmisibles entre las que se encuentran la obesidad, hipertensión, diabetes tipo 2. Todas pueden ser prevenidas si a esta edad temprana se instauran hábitos alimentarios saludables los cuales acompañaran toda su vida adulta.

Durante dicha etapa aumentan sus necesidades de energía, proteínas, vitaminas y minerales para acompañar el crecimiento físico. (8)

A continuación, se detalla en los cuadros siguientes las recomendaciones de micro y macro nutrientes para dicha etapa.

Cuadro 1.1 ingesta calórica y de minerales recomendada en adolescentes mujeres

Edad años	Energía Kcal/kg/día	Proteínas g/kg/día	Carbohidratos % VCT	Grasas % VCT	Calcio Mg/día	Hierro Mg/día	Zinc Mg/día
11-	54.8	1	50-55	30	1300	8	8
12	52.0	1	50-55	30	1300	8	8
13-	49.3	1	50-55	30	1300	8	8
14	47.0	1	50-55	30	1300	15	9
15-	45.3	0.8	50-55	30	1300	15	9
16	44.4	0.8	50-55	30	1300	15	9
17-	44.1	0.8	50-55	30	1300	15	9
18	44.1	0.8	50-55	30	1300	15	9

Fuente: Elaboración Propia a partir de Torresani M.E. Cuidado nutricional pediátrico¹¹

Cuadro 1.2 ingesta calórica y de minerales recomendada en adolescentes**Varones**

Edad años	Energía Kcal/kg/día	Proteínas g/kg/día	Carbohidratos % VCT	Grasas % VCT	Calcio Mg/día	Hierro Mg/día	Zinc Mg/día
11-	54.8	1	50-55	30	1300	8	8
12	52.0	1	50-55	30	1300	8	8
13-	49.3	1	50-55	30	1300	8	8
14	47.0	1	50-55	30	1300	11	11
15-	45.3	0.8	50-55	30	1300	11	11
16	44.4	0.8	50-55	30	1300	11	11
17-	44.1	0.8	50-55	30	1300	11	11
18	44.1	0.8	50-55	30	1300	11	11

Fuente: Elaboración Propia a partir de Torresani M.E. Cuidado nutricional pediátrico¹¹

La modalidad aplicada para transmitir conocimientos y promocionar acerca de hábitos saludables como el mayor consumo de alimentos protectores es a través de Educación Alimentaria Nutricional.

A través de dicha modalidad se podrá enseñar, explicar, desarrollar y trabajar distintas temáticas de los grupos alimentarios utilizando como referencia los mensajes de las guías alimentarias para la población argentina y la gráfica de

alimentación diaria, una gráfica educativa que sintetiza la información, donde se explicará sus beneficios como así, causas y consecuencias de su bajo consumo y su importancia en la elección frente a la comida rica en grasas saturadas, sodio y azúcares.

Antecedentes

Investigaciones previas demuestran la validez que posee una intervención educativa. Es el caso del estudio realizado por diferentes profesionales de la Nutrición junto con la Fundación Educacional sobre alumnos de entre 9 y 13 años de 5 colegios privados de zona Norte y Capital Federal donde el 80% de los encuestados modificaron sus conocimientos sobre nutrición de manera positiva luego participar del proyecto. Se trabajó sobre grupos de 30 alumnos que participaron de la intervención de EAN que duró un mes.

Los resultados de este estudio afirmaron que la EAN es una herramienta efectiva y accesible como parte de programas promotores de la salud orientados al desarrollo de prácticas alimentarias saludables (9).

Otra investigación, "Evaluación del impacto de un programa de Educación Nutricional sobre las conductas alimentarias, actividad física y estado nutricional en escolares", se realizó en el marco de una tesina de grado. La población sobre la que se trabajó fue alumnos de tercer grado de un colegio de Capital Federal a los cuales se les brindó un taller de Nutrición organizado por las alumnas de la práctica de Salud Comunitaria de la Universidad Barceló. Este taller duró desde abril a diciembre y los alumnos fueron evaluados antes y después del mismo. Al final del trabajo se observó que luego de recibir EAN aumentó el número de

alumnos que incorporaron el hábito de desayunar, sin embargo, no se observaron otros cambios en las conductas alimentarias ni en las tendencias de consumo de alimentos, como así tampoco modificaciones en el estado nutricional. Como conclusión expresaron que para evaluar cambios de hábitos se precisaba más de un año, pero si era posible evaluar los conocimientos adquiridos (10).

Justificación

Resulta fundamental para la vida de cualquier adolescente llevar una alimentación variada y equilibrada, la cual aporte cantidades adecuadas de proteínas, lípidos e hidratos de carbono y de micronutrientes críticos ya que es una etapa de aceleración del crecimiento y desarrollo.

Es aquí donde se refuerzan hábitos y costumbres alimentarias ya adquiridos. Sin embargo, también comienza a haber influencias del entorno social con lo cual es importante que los adolescentes reciban Educación Alimentaria Nutricional.

A través del presente trabajo se aplicarán estrategias de intervención sobre una muestra de adolescentes donde obtendrán información sobre hábitos alimentarios y estilos de vida saludables, enfatizando en la reducción del consumo de alimentos hipercalóricos y poco nutritivos.

La finalidad de la presente investigación es evaluar los conocimientos que los adolescentes tienen incorporados sobre Nutrición, conocer cuáles son algunas de sus prácticas alimentarias e intervenir para reforzarlas y ampliar sus saberes a través de la Educación Alimentaria Nutricional.

Con lo expuesto se pretende aumentar sus conocimientos como posible medida preventiva de factores de riesgo de ECNT que se puedan desarrollar tempranamente en la adolescencia y en la adultez como diabetes, hipertensión, sobrepeso y obesidad.

El ámbito escolar es un lugar crucial para realizar Educación Alimentaria Nutricional y lograr que los adolescentes adquieran un modelo nutricional saludable que les garantice una salud óptima a largo plazo.

Objetivo General:

Aumentar en los adolescentes de 13 a 15 años de edad los conocimientos sobre la importancia de una alimentación saludable durante el año lectivo 2016 en el colegio San Luis de Victoria, Provincia de Buenos Aires.

Objetivos específicos:

- Comparar conocimientos previos y posteriores a la intervención sobre los mensajes de las guías alimentarias para la población argentina.
- Aumentar el conocimiento de la importancia del desayuno como primera comida del día y los alimentos con sus correspondientes nutrientes que lo componen.
- Aumentar el conocimiento de la importancia de incorporar nutrientes críticos como Calcio, Hierro y Zinc para su etapa biológica.
- Aumentar el conocimiento sobre las consecuencias del consumo de comida alta en grasas, cloruro de sodio y azúcares refinados.

Diseño Metodológico

Tipo de estudio y diseño:

Explicativo cuasi experimental, longitudinal prospectivo, de intervención.

Población:

Adolescentes de 13 a 15 años del colegio San Luis de Victoria, provincia de Buenos Aires.

Muestra:

100 alumnos de ambos sexos de entre 13 y 15 años que asisten a 1º, 2º y 3º año del colegio San Luis de Victoria, provincia de Buenos Aires durante el año lectivo 2016.

Técnica de muestreo:

No probabilístico.

Criterios de inclusión:

-Adolescentes entre 13 y 15 años de ambos sexos que asistan al colegio San Luis de Victoria, provincia de Buenos Aires en el año lectivo 2016 y cuyos padres hayan expresado su voluntad de participar en la investigación mediante el consentimiento informado.

Criterios de exclusión:

-Alumnos que no asistan a la totalidad de las charlas y talleres.

Variables

- Objetivo específico: comparar los conocimientos previos y posteriores a la intervención sobre los mensajes de las guías alimentarias para la población argentina.

-Variable: Conocimiento sobre las guías alimentarias y la gráfica de alimentación diaria.

-Valor: Conoce- No conoce

-Indicador: Reconocimiento de los grupos de alimentos de la gráfica de alimentación diaria, como están conformados y que función cumple cada uno.

-Técnica: Encuesta.

- Objetivo específico: Aumentar el conocimiento de la importancia del desayuno como primera comida del día y los alimentos con sus correspondientes nutrientes que lo componen.

- -Variable: Conocimiento sobre la importancia del desayuno.

-Valor: Conoce- No conoce

-Indicador: Reconocimiento de los alimentos que conforman un desayuno saludable.

-Técnica: Encuesta.

- Objetivo específico: Aumentar el conocimiento de la importancia de incorporar nutrientes críticos como Calcio, Hierro y Zinc para su etapa biológica.

-Variable: Conocimiento sobre nutrientes críticos.

-Valor: Conoce-No conoce

-Indicador: Reconocimiento de los nutrientes críticos esenciales para los adolescentes.

-Técnica: encuesta.

- Objetivo específico: Aumentar el conocimiento sobre las consecuencias del consumo de comida alta en grasas, cloruro de sodio y azúcares refinados.

-Variable: Conocimiento sobre consecuencia del consumo de comida alta en grasas, cloruro de sodio y azúcares refinados.

-Valor: Conoce-No conoce

-Indicador: Reconocimiento de las consecuencias del consumo de comida No saludable.

-Técnica: Encuesta.

Tratamiento Estadístico Propuesto:

Finalizadas las dos encuestas se procedió a realizar una matriz tripartita de datos en formato Excel. Se calcularon frecuencias absolutas y porcentajes. Se confeccionaron gráficos de columnas para comparar los porcentajes.

Los datos se analizarán con el programa Statistix 10. Se utilizó el test de dos proporciones para evaluar si las diferencias encontradas fueron significativas (p valor <0,05).

Procedimiento para la recolección de información e instrumento a utilizar:

En la presente investigación se efectuó un trabajo de campo, donde se realizó una misma encuesta al comienzo y al final del proyecto y se evaluó conocimientos previos y posteriores a la intervención relacionadas con la alimentación saludable en una muestra de 100 alumnos que concurren al colegio San Luis de la localidad de Victoria desde los meses junio hasta diciembre del año 2016.

En el primer encuentro se les entregó la encuesta para que la completen de manera anónima. Luego se llevaron a cabo cinco talleres en los que se trataron diferentes temas. En el primer taller se les brindó información sobre la gráfica de la alimentación diaria 2016, abordando cada uno de los grupos de alimentos. En el segundo taller se brindó información sobre los nutrientes más críticos en los adolescentes como es el calcio, Hierro y Zinc, sus funciones, los alimentos fuentes y las consecuencias de sus carencias, como así también información sobre el crecimiento, desarrollo puberal y requerimientos en la adolescencia. Durante el tercer taller se habló sobre comida no saludable, rica en grasas, azúcares refinados y cloruro de sodio o también denominado sal de mesa, que

alimentos los contienen, las consecuencias de su consumo elevado y ejemplos de cómo reemplazarlos. En el cuarto taller se brindó información sobre la importancia de incorporar un desayuno saludable, los alimentos que deben integrarlo y el beneficio del mismo, en su etapa biológica.

Por último, en el quinto encuentro se les entregó la misma encuesta que se les dio en el primer encuentro para que la resuelvan nuevamente y de esta forma con los datos obtenidos comparamos conocimientos previos y posteriores a la intervención.

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

En la presente investigación se utilizó el consentimiento informado, el cual fue suministrado a los padres previo a la intervención.

Estrategias didácticas empleadas en los tres talleres:

Se realizará un Taller cada 15 días.

Modelización de clases

Modelo de clase 1:

- Tema de clase: Introducción sobre las guías alimentarias, desarrollo de los mensajes que se proponen en las mismas y los diferentes grupos que conforman la gráfica de alimentación diaria y su comparación con el Óvalo Nutricional.
- Tiempo estimado de duración: 1:30 hora

- Objetivo: Lograr que los alumnos de entre 13 y 15 años del colegio San Luis puedan identificar los mensajes de las guías, los grupos de alimentos y los nutrientes más importantes que aporta cada grupo.

Desarrollo de la clase:

- Motivación: láminas con imágenes de diferentes menús para debatir sobre su contenido nutritivo.
 - Desarrollo: explicación de las guías alimentarias, de los diferentes grupos de la gráfica de la alimentación diaria, que nutrientes importantes se incorporan con cada uno de ellos. Explicación de una alimentación saludable.
 - Información:
 - Qué son las guías alimentarias.
 - Interpretación y utilización de la gráfica de la alimentación nutricional diaria.
 - Desarrollo de cada uno de los grupos de alimentos de la gráfica de la alimentación nutricional diaria
 - Comparación de la gráfica nutricional diaria y el Óvalo Nutricional.
 - Concepto de alimentación saludable y gráfico con los porcentajes de cómo deberían estar distribuidas las comidas del día.
1. Cereales, pastas, pan y legumbres:

Alimentos → arroz, avena, cebada, maíz, trigo, fideos, pan, galletas, arvejas, garbanzos, lentejas, porotos, soja.

Nutrientes → hidratos de carbono complejos, fibras y vitaminas del complejo B.

2. Frutas y verduras:

Nutrientes → agua, vitaminas A, C, E y K, Minerales (Potasio, Calcio, Hierro, Zinc, Magnesio) y fibra.

3. Leche, yogur y quesos:

Nutrientes → Calcio, proteínas, vitamina A y D.

4. Carnes y huevos:

Alimentos → vacuna, pollo, pescado, cerdo, cordero y huevos.

Nutrientes → Proteínas, hierro y vitaminas del complejo B.

5. Aceites, frutas secas y semillas:

Alimentos → Aceites vegetales de maíz, girasol, trigo, soja, oliva, semillas, almendras, nueces, etc.

nutrientes → ácidos grasos esenciales

6. Grasas y dulces:

Alimentos → Golosinas, helados, mermelada y miel, manteca, crema, grasas sólidas

Nutrientes → grasas saturadas, Calorías vacías, cloruro de sodio.

7. Agua Potable

Es importante para la hidratación durante el día.

Sopa, caldos, infusiones y jugos.

Recomendación: 2 litros/día.

- Actividad de aprendizaje: armar un ejemplo de menú para cada comida del día y explicar la selección de alimentos en cuanto a su proporción y nutrientes que aportan.
- Cierre: entrega de un folleto informativo sobre la gráfica de la alimentación diaria.

Modelo de clase 2:

- Tema de clase: La importancia del desayuno como primera comida del día.
- Tiempo estimado de duración: 1:30 hora
- Objetivo: Lograr que los alumnos de entre 13 y 15 años del colegio San Luis puedan reconocer la importancia del desayuno como primera comida del día.
- Desarrollo de la clase:
 - Motivación: láminas con imágenes de desayunos completos y nutritivos.

- Desarrollo: presentación de los beneficios de un desayuno nutritivo consumido de forma diaria, para asegurar un correcto crecimiento y desarrollo físico e intelectual.
- Información:
 - Significado de la palabra “Desayuno”
 - Porque el organismo necesita del desayuno como primera comida del día.
 - Alimentos que debe contener (Frutas, cereales y lácteos) y por qué.
- Actividad de aprendizaje: Se planteará un debate para que los alumnos manifiesten su opinión acerca de cómo estaría integrado un desayuno adecuado para su edad, considerado saludable.
- Cierre: entrega de un folleto informativo sobre los beneficios y ejemplo de preparación de un desayuno saludable.

Modelo de clase 3:

- Tema de clase: Nutrientes críticos en los adolescentes
- Tiempo estimado de duración: 1:30 hora
- Objetivo: Lograr que los alumnos de entre 13 y 15 años del colegio San Luis puedan identificar las funciones de los nutrientes críticos en la adolescencia

Desarrollo de la clase:

- Motivación: láminas con imágenes comparativas entre un niño y un adulto joven para debatir sobre los cambios corporales que se observan.

- Desarrollo: explicación de los diferentes cambios corporales y fisiológicos que ocurren en la adolescencia y la importancia del aporte de ciertos nutrientes críticos para un adecuado desarrollo y maduración sexual.
- Información:
 - sobre crecimiento, desarrollo puberal y como se modifican los requerimientos de los nutrientes calcio, hierro y zinc en esta etapa.
 - Desarrollo de cada uno de los nutrientes calcio, hierro, zinc: función, alimentos fuente, deficiencias.
- Actividad de aprendizaje: a partir de un ejemplo de menú pre armado realizar modificaciones para aumentar su valor nutritivo y optimizar la absorción de los nutrientes planteados en la clase.
- Cierre: entrega de un folleto informativo sobre los nutrientes calcio, hierro, zinc, y su función esencial para un óptimo crecimiento y desarrollo de los adolescentes.

Modelo de clase 4:

- Tema de clase: Consecuencias del consumo de Grasas, azúcares refinados y cloruro de sodio.
- Tiempo estimado de duración: 1:30 hora

- Objetivo: Lograr que los alumnos de entre 13 y 15 años del colegio San Luis puedan identificar los alimentos altos en grasas, azúcares refinados, sodio y las consecuencias que traen a la salud.

Desarrollo de la clase:

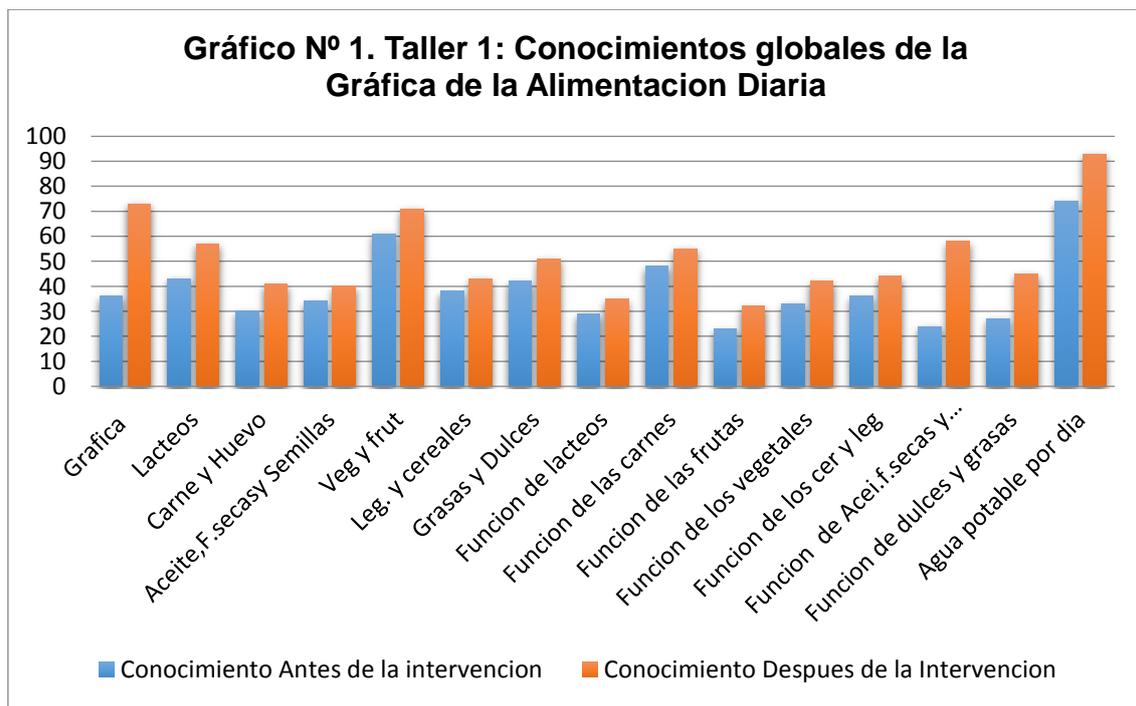
- Motivación: Identificar a partir de muestras y envases de distintos alimentos cuales contienen niveles elevados de grasas, azúcares refinados y sodio.
- Desarrollo: Hábitos alimentarios de los adolescentes y sus consecuencias para la salud del consumo elevado de grasas, azúcares refinados y Cloruro de sodio.
- Información:
 - Grasas: Clasificación, función, alimentos que las contienen, recomendación diaria, consecuencias del consumo elevado de grasas saturadas, ejemplos de su reemplazo.
 - Azúcares refinados: función, alimentos que la contienen, recomendación diaria, consecuencias de su consumo elevado, ejemplos de reemplazos.
 - Sodio: función, Cloruro de sodio: composición, alimentos que lo contienen, recomendación diaria, consecuencias de su consumo elevado, ejemplos de reemplazos.

- Actividad de aprendizaje: Analizar etiquetas de golosinas, sacos y/o gaseosas buscando azúcares, grasas y Cloruro de sodio, definir qué tipo de azúcar/ grasa contienen y determinar si aportan sodio y qué cantidad.
- Cierre: se entregará un folleto informativo sobre los temas Grasas, Azúcares Refinados y sodio detallando las consecuencias de su consumo elevado y estrategias para mantener una alimentación saludable.

Resultados

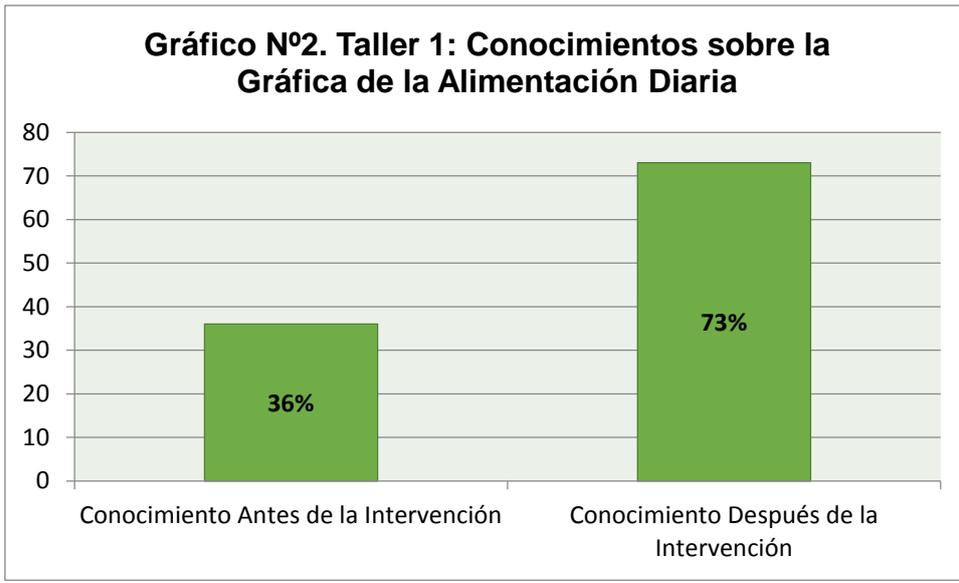
Los resultados surgen del análisis de 100 encuestas iniciales y 100 encuestas posteriores a la intervención.

Respecto del Taller 1, de las 15 preguntas del cuestionario se observó que hubo un aumento de los conocimientos en todas ellas.

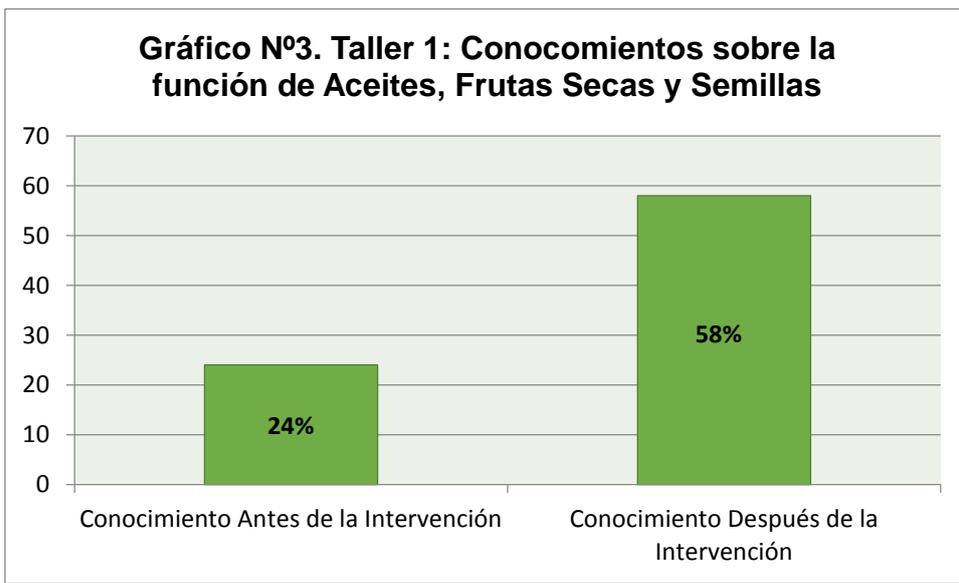


Sin embargo, las diferencias más significativas considerando un p valor menor a 0.05 estuvieron en las preguntas 1, 13 y 14 que evaluaban el conocimiento de la Gráfica de la Alimentación Diaria, la función del grupo “Aceites, frutas secas y semillas” y la función de grupo “Dulces y grasas” respectivamente.

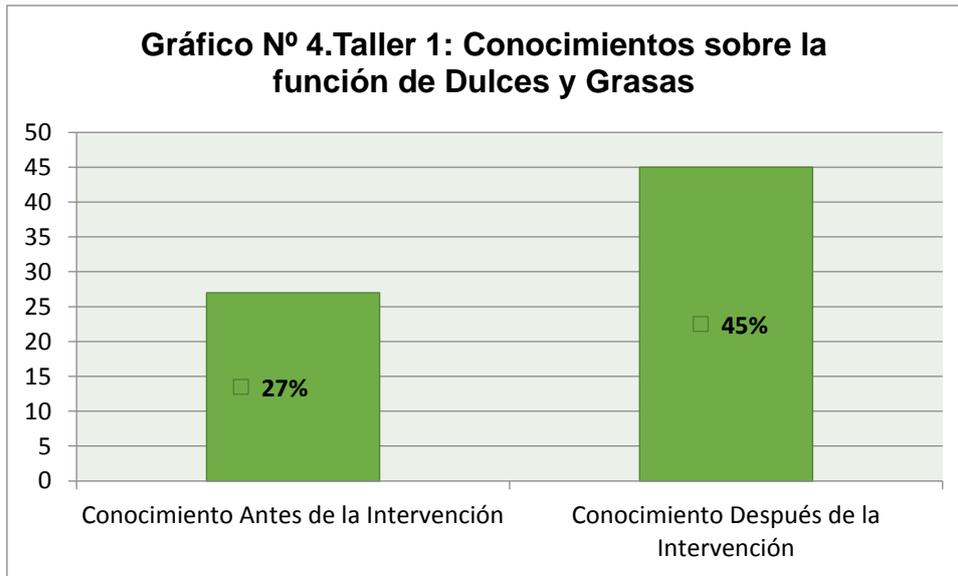
El 36% de los alumnos encuestados antes de comenzar con la intervención refirió conocer la gráfica de la alimentación diaria que proponen las guías alimentarias para la población argentina.



Respecto a la función del grupo Aceites, frutas secas y semillas hubo un aumento de los conocimientos del 34%.

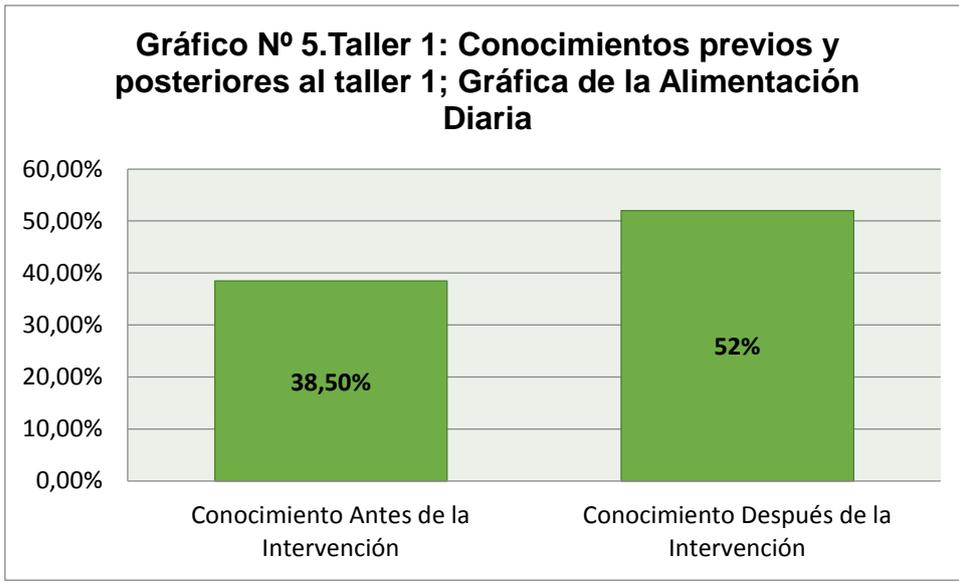


En cuanto a la función del grupo dulces y grasas el aumento del conocimiento fue del 18%.

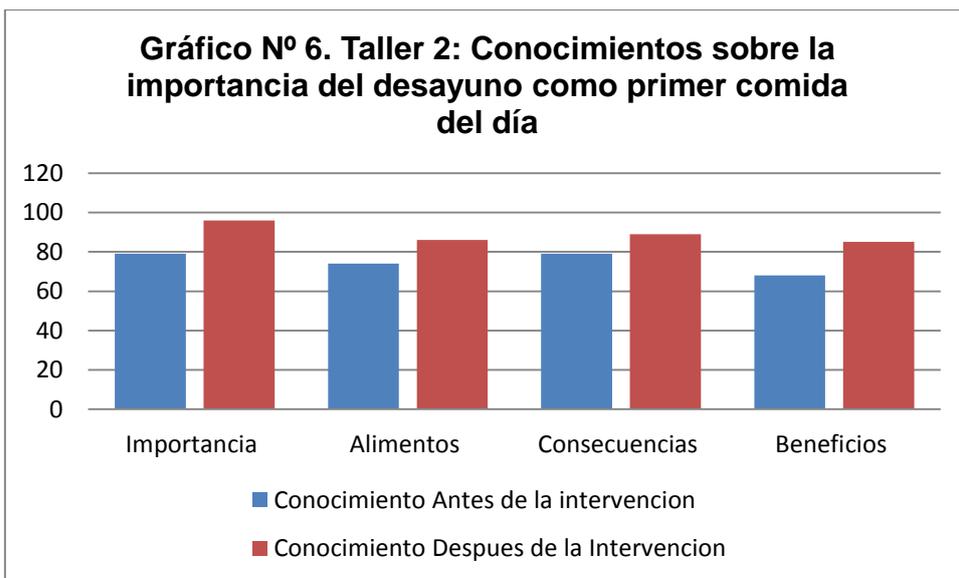


Las preguntas que menos diferencias arrojaron, es decir, aquellas en las que casi no hubo aumento de los conocimientos fueron la 4, 6, 8, 9 y 12 que evaluaban alimentos incluidos en el grupo aceites, frutas secas y semillas, alimentos incluidos en el grupo legumbres, cereales, papa, pan y pastas, función del grupo Lácteos, función del grupo carnes y función del grupo legumbres y cereales respectivamente.

En cuanto a la totalidad del taller 1 se observó un aumento de los conocimientos del 13.5 % lo cual indica una diferencia significativa.

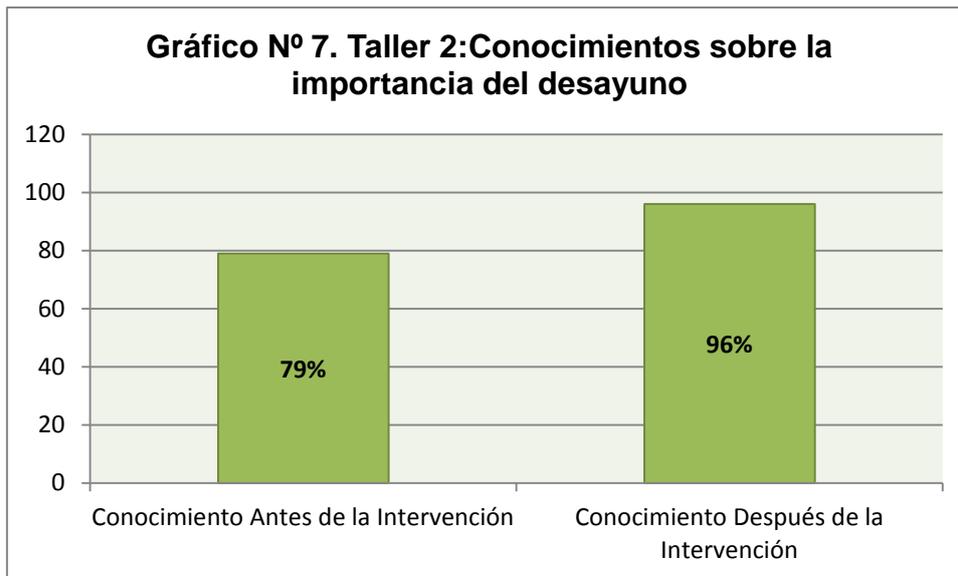


Los resultados obtenidos del taller 2

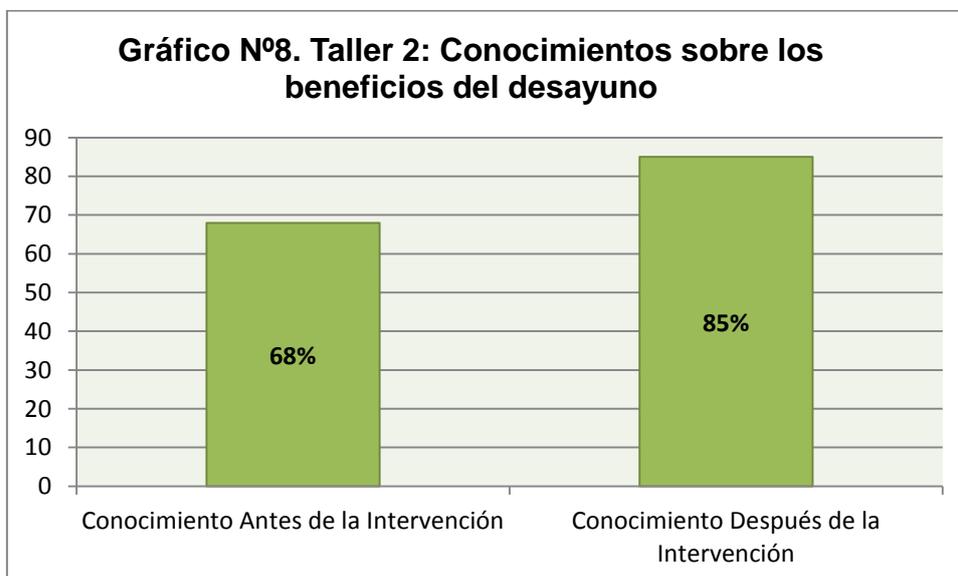


En el Taller 2 las preguntas con diferencias más significativas fueron la 16 y 19 que evaluaban la primera si consideraban importante desayunar y la segunda los beneficios de realizar el desayuno.

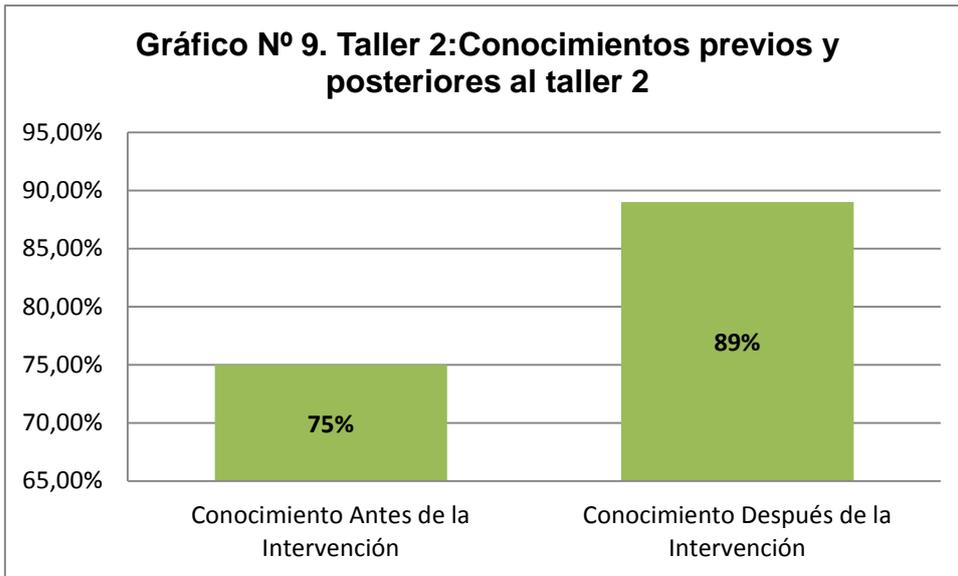
Antes de la intervención un 79% respondió que era importante desayunar mientras que luego de recibir los talleres este valor ascendió a 96%.



En cuanto a los beneficios de desayunar al comienzo el 68% de los alumnos contestó correctamente mientras que luego de la intervención el 85% respondió de manera correcta.

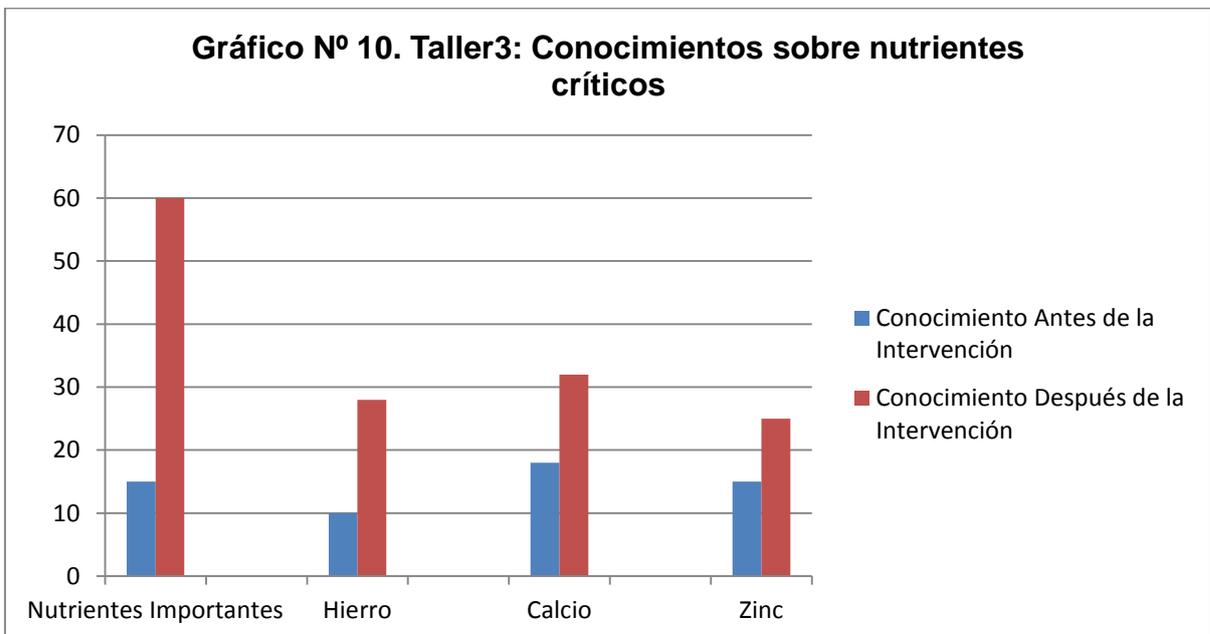


Al finalizar la intervención hubo un aumento del 14% en los conocimientos en lo que respecta a la importancia que tiene realizar el desayuno.

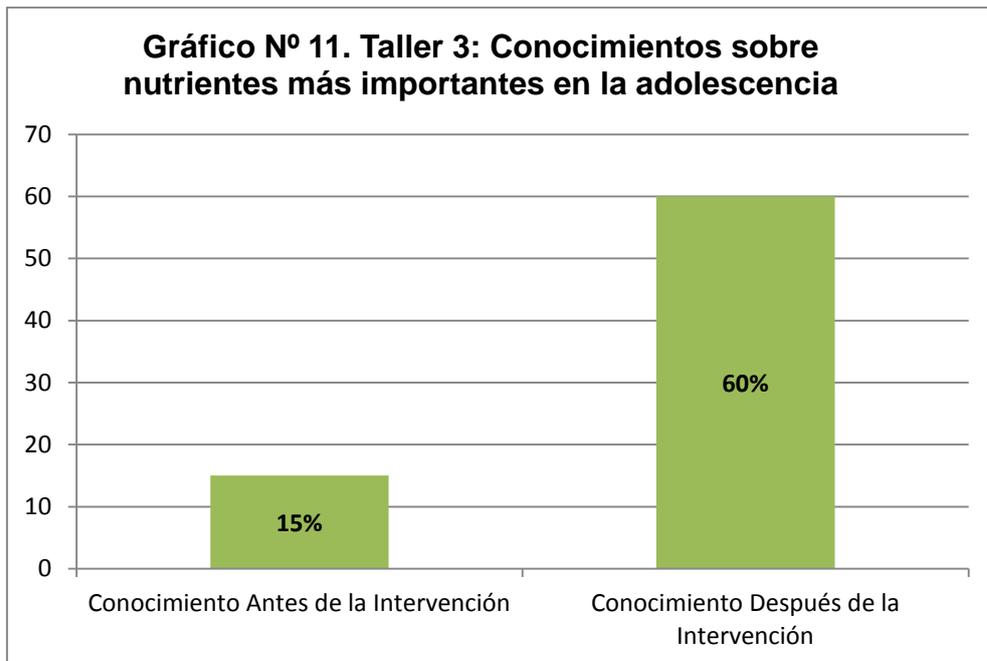


Resultados Taller 3

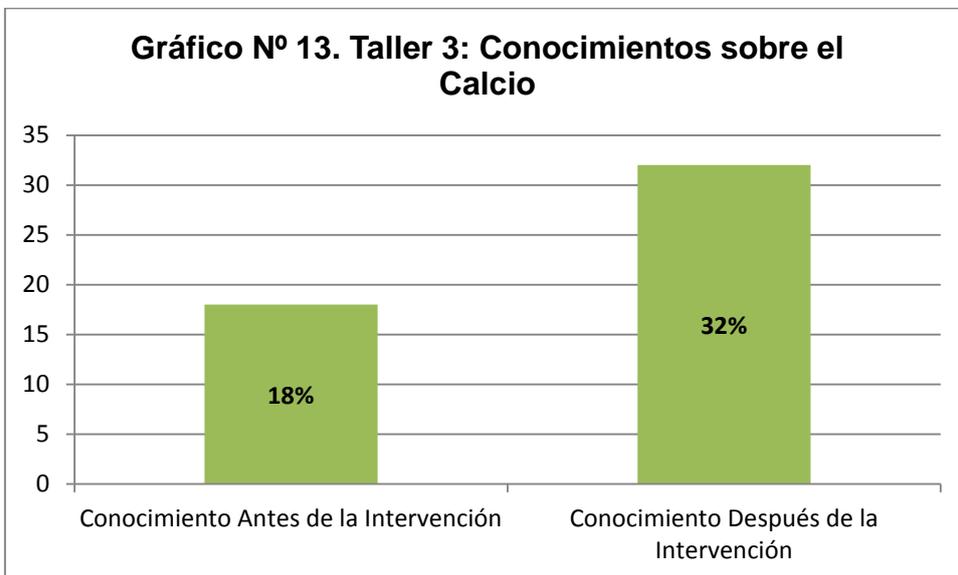
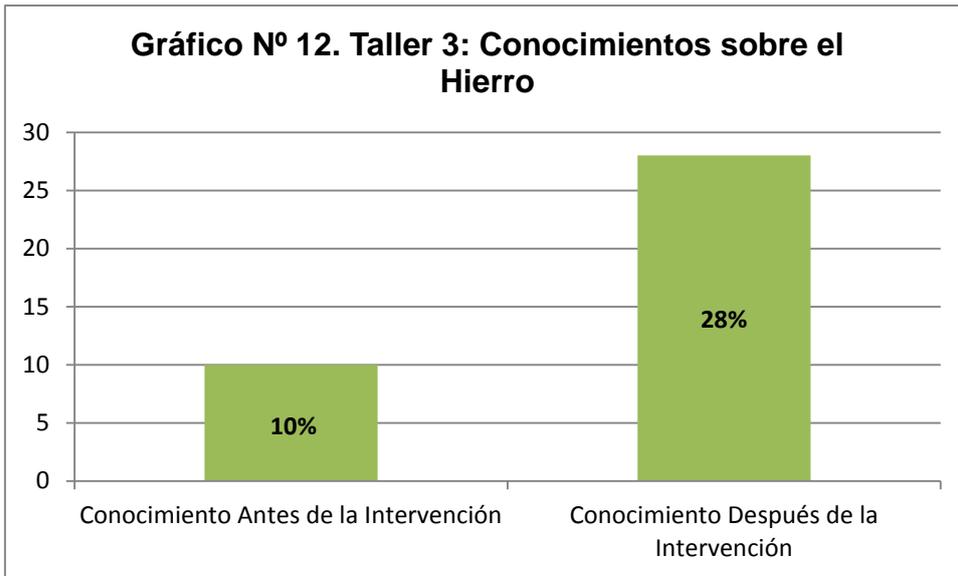
En lo que refiere a nutrientes críticos se observó que los alumnos no tenían mucho conocimiento antes de la intervención sobre este tema. En las cuatro preguntas se hallaron más aciertos luego de la intervención.



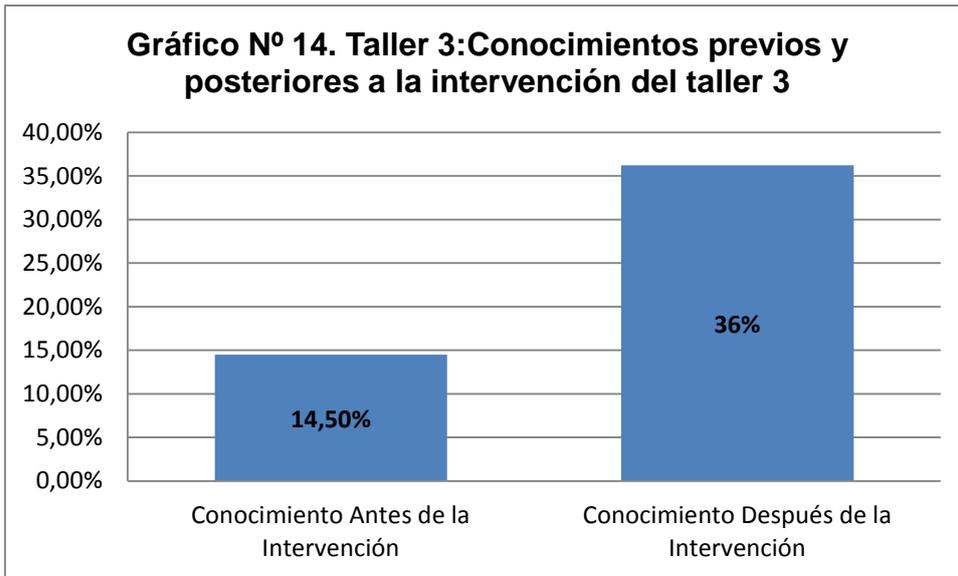
Un 15% de los alumnos contestaron correctamente sobre cuáles eran los nutrientes más importantes para un crecimiento adecuado en los adolescentes en la encuesta inicial mientras que al final de la intervención, el 60% contestó de manera correcta.



En relación al hierro (pregunta 21) hubo un aumento del conocimiento del 18% y en relación al calcio (pregunta 22) del 14% tal como se observa en los gráficos 12 y 13 respectivamente.

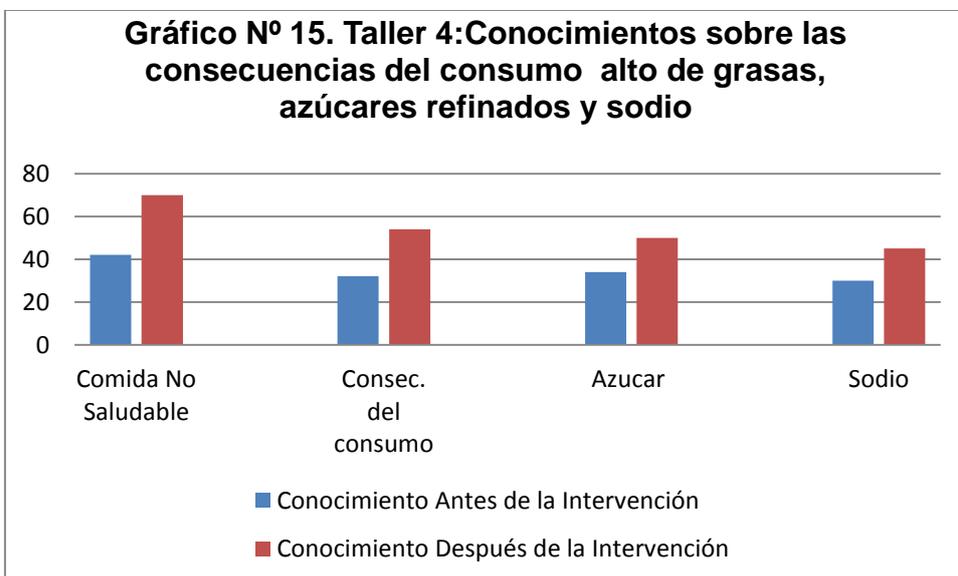


El taller 3 fue el que registro mayor aumento de los 4 talleres ya que antes de la intervención el 14.5 % había resuelto las preguntas de manera correcta mientras que al final fue del 36%, siendo el aumento del 21.5%.



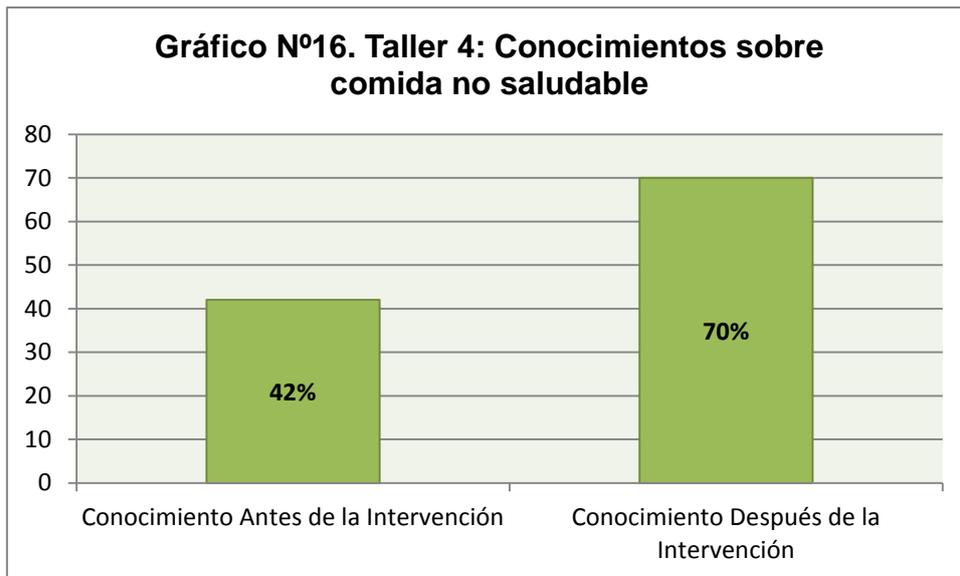
Resultados Taller 4

Al igual que en los anteriores talleres se observó aumento en los cuatro temas abordados.

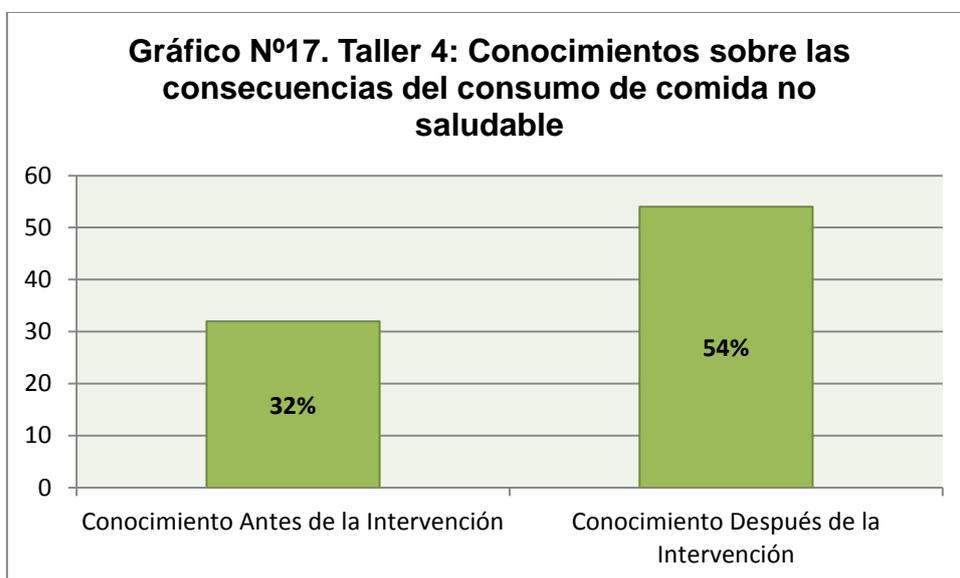


Las preguntas con diferencias más significativas fueron las 24 y 25.

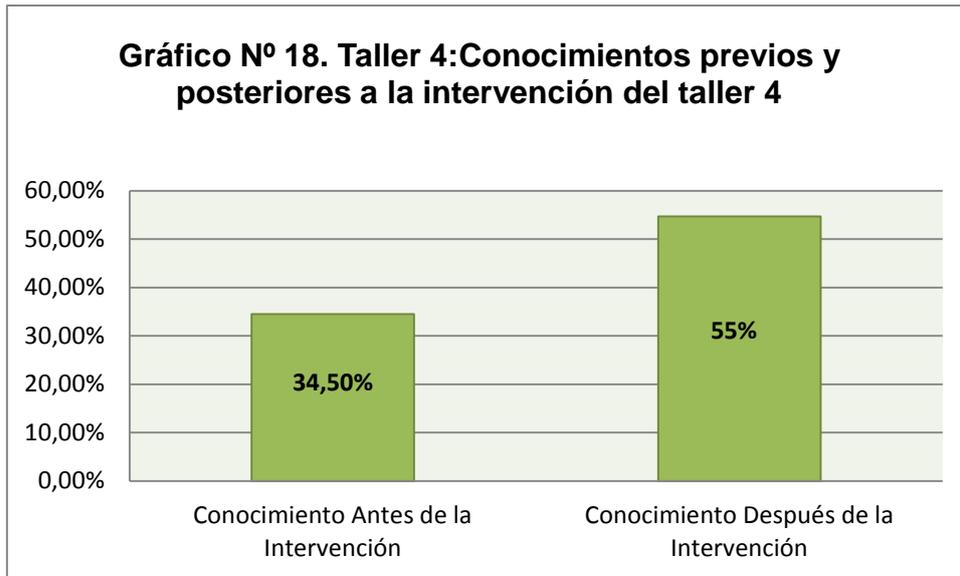
La pregunta a qué se le dice comida no saludable tuvo un incremento de respuestas correctas del 28 % después de la intervención.



El ítem 25 que preguntaba sobre las consecuencias del consumo de comida no saludable tuvo un aumento del 22%.



Respecto del taller 4 en general el aumento de los conocimientos fue del 20.5%, antes del taller hubo un 34.5% de aciertos en las preguntas y al finalizar la intervención un 55% de respuestas correctas.



Discusión

Los resultados obtenidos reflejan un aumento evidente en cada uno de los temas tratados en la intervención con respecto a los conocimientos previos que poseían sobre la importancia de llevar una Alimentación Saludable, en una muestra considerable de 100 alumnos adolescentes de entre 13 a 15 años de edad.

Comparando con investigaciones previas demuestran la validez que posee una intervención educativa. Es el caso del estudio realizado por diferentes profesionales de la Nutrición junto con la Fundación Educacional sobre alumnos de entre 9 y 13 años de 5 colegios privados de zona Norte y Capital Federal donde el 80% de los encuestados modificaron sus conocimientos sobre nutrición de manera positiva luego de participar del proyecto. Se trabajó sobre grupos de 30 alumnos que participaron de la intervención de EAN que duró un mes.

A través de este trabajo queda en evidencia que la realización de una intervención de EAN aislada, rara vez es suficiente para modificar una conducta, pero los conceptos y las ideas que se han oído, debatido y comprendido durante el taller son necesarios para preparar el camino hacia un cambio deseado en el comportamiento.

El período escolar que se transita en la adolescencia es una etapa óptima para intervenir, ampliar y reforzar sus saberes con el aporte de información que les brinda herramientas para la selección de alimentos con alto valor nutritivo disminuyendo el riesgo de Enfermedades Crónicas No Transmisibles (ECNT), como así también evitar el desarrollo de trastornos alimentarios como

anorexia, bulimia y vigorexia ya que los estereotipos sociales del cuerpo ideal tienen mucho que ver con la autopercepción y con la satisfacción corporal.

Este estudio presentó ciertas limitaciones, no se tuvo en cuenta al momento de realizar las encuestas en enfatizar a los alumnos que había preguntas en ambas carillas de las hojas con lo cual hubo casos en los que quedaron preguntas sin contestar las cuales fueron tomadas como “No lo sé”.

Algunas áreas presentaron un aumento de conocimientos más significativos que otras, esto se puede deber a la falta de información que poseen los adolescentes sobre determinados temas como los nutrientes críticos para su etapa biológica, los beneficios que tiene realizar un desayuno nutritivo o las consecuencias de comer comida con alto contenido de azúcares, sal y grasas.

La falta de información se debe a que no es común que se aborden temas de nutrición en los colegios, ya que no forma parte del programa educativo realizar talleres de Alimentación Saludable o Nutrición ni tampoco existe tal como asignatura.

La mayoría de los participantes manifestaron estar bien predispuestos y desean recibir información nutricional. La motivación es indispensable para el aprendizaje.

Para futuras investigaciones se podría indagar sobre el nivel socioeconómico de los alumnos ya que esto podría determinar el tipo de alimentación y también evaluar la actividad física.

Conclusión

La EAN es un área específica dentro del ámbito de la nutrición que merece ser desarrollada y perfeccionada. Consideramos que es importante la labor de los nutricionistas en el campo de la educación de las escuelas y en la promoción de la salud y prevención de problemas nutricionales.

Llevar la EAN a los colegios es una iniciativa que proporciona un valor agregado a la educación integral de los alumnos, siendo una herramienta efectiva y accesible como parte de programas promotores de la salud orientada al desarrollo de prácticas alimentarias saludables, quedando en evidencia luego de finalizada nuestra investigación que con una intervención al año se puede lograr un aumento considerable de los conocimientos o ejecutarse la Ley de Educación Alimentaria, cumplir con los objetivos de la misma con personal idóneo (Lic. Nutrición) o capacitando y formando multiplicadores para lograr que los adolescentes adquieran un modelo nutricional saludable que les garantice una salud óptima a largo plazo, ya que la educación que comienza desde niños puede ayudar a disminuir las ECNT a futuro.

Bibliografía

1- López LB, Suárez MM. Fundamentos de nutrición normal. 1ra ed. Buenos Aires: El Ateneo; 2003.

Consultado septiembre 25, 2015

2- Pérez EC, Sandoval MJ, Schnedider SE, Azula La epidemiología del sobrepeso y la obesidad en niños y en adolescentes. Rev de posgrado de la vía cátedra de medicina, 2008; 179:16-19. Disponible.
URL:http://congreso.med.unne.edu.ar/revista/revista179/5_179.pdf

Consultado agosto 24, 2015

3- Goldberg.L, 2da Encuesta Mundial de Salud Escolar, 2013; 23-27. Disponible.

URL:http://www.msal.gov.ar/ent/images/stories/vigilancia/pdf/2014-09_informe-EMSE-2012.pdf

Consultado Agosto 24, 2015

4- Coronel, Caponi. Hábitos Alimentarios y Estado Nutricional en Adolescentes. 2001

Consultado Octubre 7, 2015

5- Calvo E.B. obesidad infantil y adolescente: un desafío para la prevención. 2002;355:1-2. Disponible.

URL:<http://www.sap.org.ar/docs/publicaciones/archivosarg/2002/355.pdf>

Consultado Agosto 19 ,2015

6- Ministerio de Salud de la Nación. Guías Alimentarias para la Población Argentina, Buenos Aires, 2016. Disponible

[URL:http://www.msal.gob.ar/images/stories/bes/graficos/0000000817cnt-2016-04_Guia_Alimentaria_completa_web.pdf](http://www.msal.gob.ar/images/stories/bes/graficos/0000000817cnt-2016-04_Guia_Alimentaria_completa_web.pdf)

Consultado Septiembre 20, 2015

7- Poletti O. H, Barrios L. Sobrepeso, Obesidad, Hábitos alimentarios, actividad física y uso del tiempo libre en escolares de Corrientes (Argentina). Rev Cubana Pediatr v.79 n.1 Ciudad de la Habana ene.-mar. 2007. Disponible

URL:http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-75312007000100006

Consultado Septiembre 20, 2016

8- Brown J, Isaacs Js, BeateKrinke U, Murtaugh M, Sharbaugh C, Stang Jamie. Brown J. Nutrición en las diferentes etapas de la vida. 2da ed. Mexico: Mcgrawhill; 2006

Consultado Agosto 24,2015

9- Angeleri MA, Gonzalez I, Ghioldi MM, Petrelli, L. EAN: Evaluación de la Efectividad de una Intervención Educativa. 2008

Consultado Septiembre 25, 2015

10- Pérez M, Piñal, Riccio. Evaluación del impacto de un programa de Educación Nutricional sobre conductas alimentarias, actividad física y estado nutricional en escolares. 2007

Consultado Octubre 7, 2015

11- Torresani ME. Cuidado nutricional pediátrico. 2da ed.2da reimp.-Buenos Aires: Eudeba, 2008.

Consultado Marzo 2, 2016.

Anexo

Anexo 1. Consentimiento informado

Intervención educativa alimentaria sobre Alimentación Saludable en adolescentes del colegio San Luis, de la localidad de Victoria, Provincia de Buenos Aires.

Consentimiento informado:

Intervención educativa alimentaria sobre Alimentación Saludable en adolescentes del colegio San Luis, de la localidad de Victoria, Provincia de Buenos Aires, es un trabajo de investigación correspondiente a la tesis de Licenciatura en nutrición de López Castro Eliana, Pereyra Mariana y Vultaggio Agustina en donde se realiza una encuesta auto administrada a los alumnos que concurren al colegio San Luis que servirá para conocer cuáles son los conocimientos, relacionados con la alimentación. Se garantiza el secreto estadístico y la confidencialidad de la información brindada por los encuestados, exigido por ley. Por esta razón le solicito su autorización para que su hijo/a pueda participar en este estudio cuyas encuestas y talleres comenzarán a realizarse el día 20 de abril hasta el 20 de noviembre, durante el horario escolar. La decisión de participar es voluntaria. Le agradezco desde ya su colaboración.

Yo..... en mi carácter de madre/
padre/tutor de, habiendo sido informado y
entendiendo los objetivos y características del trabajo, acepto la participación en
la encuesta. Fecha.....

Firma.....

Anexo 2: Modelo de encuesta

Encuesta N° 1: Intervención educativa alimentaria sobre Alimentación Saludable en adolescentes del colegio San Luis, de la localidad de Victoria, Provincia de Buenos Aires.

Lea atentamente la encuesta. Cada pregunta puede tener más de una opción correcta.

Sexo: FEMENINO..... MASCULINO.....

Grado:

Edad:.....

1. ¿Conoces la gráfica de la alimentación nutricional diaria? Marca la opción

Correcta

Sí No

2. ¿Qué alimentos están incluidos en el grupo “Leche, yogur y quesos”?

Marque la opción correcta.

A: Manteca, leche en polvo, queso fresco

B: Leche fluida, yogur, dulce de leche

C: Crema, leche condensada, yogur bebible

D: Queso cremoso, leche en polvo, helado

E: Yogur, queso untable, leche fluida

F: No lo se

3. ¿Qué alimentos están incluidos en el grupo “Carnes y huevo”? Marque la opción correcta.

- A: Pollo, asado, huevo, pescado
- B: Huevo, pescado, leche
- C: Cerdo, vacuno, manteca
- D: Atún, salchichas, milanesa de soja
- E: No lo se

4. ¿Qué alimentos están incluidos en el grupo “Aceites, frutas secas y semillas”? Marque la opción correcta.

- A. Nuez, aceite de oliva, manteca
- B: Almendra, copos de cereal, semilla de sésamo
- C: Aceite de girasol, nuez, semilla de girasol
- D: Chía, avena, lino
- E: No lo se

5. ¿Qué alimentos están incluidos en el grupo “Vegetales y frutas”? Marque la opción correcta.

- A: Papa, batata, choclo
- B: Zanahoria, lechuga, pera
- C: Limón, gelatina, zapallito verde
- D: Manzana, batata, acelga
- E: No lo se

6. ¿Qué alimentos están incluidos en el grupo “Legumbres, cereales, papa, pan y pastas”? Marque la opción correcta.

- A: Choclo, avena, pan

B: Calabaza, tomate, galletitas dulces

C: Lentejas, fideos, papa

D: Garbanzos, banana, batata

E: No lo se

7. ¿Qué alimentos están incluidos en el grupo “Grasas y dulces”? Marque la opción correcta.

A: Chocolate, yogur, copos de cereal

B: Caramelos, gaseosas, jugo natural de fruta

C: Crema, mermelada, helado, caramelos

D: No lo se

8. ¿Cuál es la función principal del grupo de “Leche, yogurt y quesos”? Marque la/las opciones correctas

A: Formar huesos y dientes

B: Adelgazar

C: Formar músculo

D: Favorecer el funcionamiento intestinal

E: Aportar Calcio

F: No lo se

9. ¿Cuál es la función principal de las carnes? Marque la/las opciones correctas.

A: Formar huesos y dientes

B: Aportar Hierro y zinc

C: Formar músculo

- D: Aportar fibra
- E: Todas son correctas
- F: No lo se

10. ¿Cuál es la función principal de las frutas? Marque la/las opciones correctas

- A: Formar huesos y dientes
- B: Adelgazar
- C: Formar músculo
- D: Favorecer el funcionamiento intestinal
- E: Aportar agua y minerales
- F: No lo se

11. ¿Cuál es la función principal de los vegetales? Marque la/las opciones correctas.

- A: Aportar vitaminas
- B: Aportar grasas
- C: Formar músculo
- D: Favorecer el funcionamiento intestinal
- E: Aportar proteínas
- F: No lo se

12. ¿Cuál es la función principal de los cereales y legumbres? Marque la/las opciones correctas.

- A: Aportar hidratos de carbono complejos
- B: Aportar gran cantidad de energía
- C: Aportar grasa

- D: Se deben evitar
- E: Sirven para formar músculo
- F: No lo se

13. ¿Cuál es la función principal de los aceites, frutas secas y semillas?

- A: Aportar gran cantidad de hidratos de carbono
- B: Ayudar a la formación de huesos
- C: Aportar grasas saludables a nuestra alimentación
- D: No lo sé.

14. ¿Cuál es la función principal del grupo dulces y grasas? Marque la opción correcta.

- A: Dar energía inmediata sin aporte de nutrientes a la alimentación
- B: Aportar vitaminas y minerales
- C: Aportar gran cantidad de proteínas
- D: No lo sé.

15. ¿Qué cantidad de agua potable debe consumirse por día en una alimentación saludable? Marque la opción correcta.

- A: Menos de 0,5 Litros
- B: Entre 0,5 Litros y 1,5 Litros
- C: 2 Litros
- D: No lo se

16. ¿Es importante Desayunar?

A: Si

B: no

C: no lo se

17. ¿Qué alimentos deben conformar un desayuno nutritivo?

A: Lácteos, cereales, frutas

B: Lácteos, cereales, azúcares

C: Gaseosas, cereales, frutas

D: Manteca, galletas dulces, lácteos

E: No lo se

18. ¿Cuáles son las consecuencias de no desayunar?

A: Descenso de peso

B: Mal Humor

C: Muchas Horas de Ayuno

D: Mayor rendimiento Escolar

E: Favorece el crecimiento

F: no lo se

19. ¿Cuáles son los beneficios de Desayunar?

A: Mayor Energía

B: Aumentar el colesterol

C: mejora la memoria y la atención

D: Disminuye el riesgo de diabetes y obesidad

E: Aumentar de peso

F: no lo se

20. ¿Cuáles son los nutrientes más importantes para un crecimiento adecuado en la adolescencia?

A: Hierro, Magnesio, Hidratos de Carbono

B: Calcio, hierro, zinc

C: Calcio, proteínas, azúcar

D: No lo se

21. En relación al Hierro. Marque la/las opciones Correctas

A. Transporta oxígeno por la sangre

B. Favorece la contracción muscular

C. Lo puedo encontrar en las carnes principalmente

D. El hierro no hemínico se encuentra en las carnes

E. Lo puedo encontrar en los vegetales principalmente

F. No lo se

22. En relación al Calcio en la adolescencia. Marque la/las opciones Correctas

A. Interviene en la formación de huesos

B. La vitamina C favorece su absorción

C. Interviene en la contracción y relajación muscular

D. La vitamina D favorece su absorción

E. No permite una correcta transmisión de los impulsos nerviosos

F: No lo se

23. En relación al Zinc en la adolescencia. Marque la/las opciones Correctas

A. La vitamina C favorece su absorción

- B. Es necesario para que ocurra la madurez sexual
- C. Se absorbe mejor en alimentos de origen animal
- D. Se absorbe mejor en alimentos de origen Vegetal
- E. No es un nutriente importante en la adolescencia
- F. No lo se

24. Se dice Comida NO Saludable a los alimentos. Marque la opción correcta.

- A. Con mayor contenido vitaminas y minerales
- B. Ricos en proteínas
- C. Con mayor cantidad de grasas, sal, azúcares.
- D. Con mayor cantidad de calcio y hierro
- E. F: No lo se

25. ¿Cuáles son las consecuencias del consumo de comida no saludable?

- A: Diabetes tipo 1, Adelgazar
- B: Tener más energía, Hipertensión arterial, sobrepeso
- C: Obesidad. Diabetes tipo 2, Hipertensión Arterial
- D: No lo se

26. Respecto al Azúcar. Marque la/las opciones Correctas

- A. Es un hidrato de carbono refinado
- B. Aporta nutrientes como el zinc
- C. Aportan gran cantidad de vitaminas y minerales
- D. Los alimentos ricos en azúcar favorecen al desarrollo de: obesidad y diabetes tipo 2

- E. Aportan gran cantidad de calorías no nutritivas
- F. No lo se

27. Respecto al Sodio. Marque la/las opciones Correctas

- A. Hay que eliminarlo completamente de nuestra alimentación
- B. Se encuentra en snacks (papas fritas, maníes, palitos salados)
- C. Las galletitas dulces no aportan sodio
- D. Su consumo elevado puede traer como consecuencia hipertensión arterial
- E. Se encuentra en alimentos enlatados
- F: No lo se

Anexo 3. Tabla de resultados

Cuadro 1. Taller 1. Conocimientos antes y después de la intervención.

N° De pregunta	Correctas Antes	Correctas Después	Diferencia
1	36	73	Significativa
2	43	57	No significativa
3	30	41	No significativa
4	34	40	No significativa
5	61	71	No significativa
6	38	43	No significativa
7	42	51	No significativa
8	29	35	No significativa
9	48	55	No significativa
10	23	32	No significativa
11	33	42	No significativa
12	36	44	No significativa
13	24	58	Significativa
14	27	45	Significativa
15	74	93	Significativa
Total Promedio	38,5	52	Significativa

Cuadro 2. Taller 2. Conocimientos antes y después de la intervención

N° de Pregunta	Correctas Antes	Correctas Después	diferencia
16	79	96	Significativa
17	74	86	No significativa
18	79	89	No significativa
19	68	85	Significativa
Total Promedio	75	89	Significativa

Cuadro 3. Taller 3. Conocimientos antes y después de la intervención

N° de Pregunta	Correctas Antes	Correctas Después	Diferencia
20	15	60	Significativa
21	10	28	Significativa
22	18	32	Significativa
23	15	25	No significativa
Total Promedio	14,5	36	Significativa

Cuadro 4. Taller 4. Conocimientos antes y después de la intervención

N° de Pregunta	Correctas Antes	Correctas Después	Diferencia
24	42	70	Significativa
25	32	54	Significativa
26	34	50	No significativa
27	30	50	No significativa
Total Promedio	34,5	55	Significativa

Anexo 4: Directora de Desarrollo de Trabajo Final de Investigación.



FUNDACION H.A. BARCELÓ
FACULTAD DE MEDICINA

Instituto Universitario en Ciencias de la Salud
Fundación H.A.Barceló
Facultad de Medicina
Carrera de Licenciatura en Nutrición

Por la presente, dejo constancia que acepto dirigir en carácter de Directora el desarrollo del Trabajo Final de Investigación:

“Conocimientos de una alimentación adecuada en adolescentes”

que realizarán las estudiantes:

López Castro Eliana, Pereyra Mariana Soledad, Vultaggio Agustina

Fecha...18...../.....02...../.....2016.....

Firma: *M. Soledad*

Aclaración: *ELI PEYRA MARIANA SOLEDAD*
LIC. EN NUTRICIÓN
PROF. IUCS - F. BARCELÓ

**Anexo 5: Nota dirigida al colegio San Luis, de la localidad de Victoria,
Provincia de Buenos Aires.**



INSTITUTO UNIVERSITARIO DE CIENCIAS DE LA SALUD. FACULTAD DE MEDICINA .FUNDACION H. A. BARCELO FUNDACION H.A.BARCELO
FACULTAD DE MEDICINA

17/08/2016

Estimado Ruben Nasif Salum

De mi mayor consideración:

Me dirijo a usted a fin de solicitarle autorización para que las alumnas: López Castro Eliana, Pereyra Mariana y Vultaggio Agustina, estudiantes de la carrera Licenciatura en Nutrición en el Instituto Universitario H.A. Barceló, realicen una encuesta a los alumnos de 2do. y 4to. año como parte de su trabajo Final de Investigación, en la institución que usted preside.

El objetivo del trabajo es aumentar en los adolescentes de 13 a 15 años de edad los conocimientos sobre la importancia de una alimentación saludable.

Para ello las alumnas realizarán una misma encuesta al comienzo y al final del proyecto con el fin de evaluar conocimientos previos y posteriores a la intervención educativa realizada, con una duración de aproximadamente 15, minutos en la cual además solicitarán el consentimiento escrito de cada entrevistado.

Sin más, y en espera de una respuesta favorable.

Saluda atentamente


Sofia T.R. Göldy
DIRECTORA
LIC. EN NUTRICION

**Anexo 6: Nota dirigida al colegio San Luis, de la localidad de Victoria,
Provincia de Buenos Aires.**

Victoria, Bs As.

07/09/2016

Estimada Lic Sofia Goldy

Directora de la Carrera de Nutrición de Fundación H. A. Barceló

Por medio de la presente, dejo constancia de que se autoriza a que los alumnos: Lopez Castro Eliana, Pereyra Mariana Soledad y Vultaggio Agustina, pertenecientes a vuestra institución, realicen su trabajo Final de Investigación "Conocimientos sobre una alimentación adecuada a través de EAN en adolescentes". Para ello se les permitirá realizar encuestas a alumnos de 2do y 4to año pertenecientes a esta institución, en la cual además solicitaran el consentimiento escrito de cada entrevistado y/o padres o tutores.

INSTITUTO SAN LUIS
INROCEP 4043
EDUCACION SECUNDARIA
AV. DEL LIBERTADOR 2645 - 544 P.
BS AS TEL 4744-4711


RUBEN H. NASIF SALUM
DIRECTOR

Anexo 7. Autorización de publicación

**Instituto Universitario de Ciencias de la
Salud – Fundación H. A. Barceló**



**COLECCIÓN DE TESIS DIGITALES y TRABAJOS FINALES DEL
IUCS**

AUTORIZACION DEL AUTOR

Estimados Señores:

Yo Pereyra Mariana Soledad, identificado con DNI No. 32618385;

Teléfono:1163760061; E-mail: marianapereyra-2809@hotmail.com

Autor del trabajo de grado titulado Intervención Educativa sobre Alimentación Saludable en adolescentes del colegio San Luis, de la localidad de Victoria, provincia de Buenos Aires presentado y aprobado en el año 2017 como requisito para optar al título de Licenciada en Nutrición; autorizo a la Biblioteca Central del Instituto Universitario de Ciencias de la Salud – Fundación H. A. Barceló la publicación de mi nuestro trabajo con fines académicos en el Repositorio Institucional en forma gratuita, no exclusiva y por tiempo ilimitado; a través de la visibilidad de su contenido de la siguiente manera:

- Los usuarios puedan consultar el contenido de este trabajo de grado en la página Web del Repositorio Institucional de la Facultad, de la Biblioteca Central y en las redes de información del país y del exterior, con las cuales tenga convenio la misma a título de divulgación gratuita de la producción científica generada por la Facultad, a partir de la fecha especificada.
- Permitir a la Biblioteca Central sin producir cambios en el contenido; la Consulta, la reproducción, a los usuarios interesados en el contenido de este Trabajo, para todos los usos que tengan finalidad académica, ya sea en formato digital desde Internet, Intranet, etc., y en general para cualquier formato conocido o por conocer para la seguridad, resguardo y preservación a largo plazo de la presente obra.

Lugar de desarrollo de la Tesis: Capital Federal, Buenos Aires, Argentina.

2. Identificación de la tesis:

TITULO del TRABAJO: Intervención Educativa sobre Alimentación Saludable en adolescentes del colegio San Luis, de la localidad de Victoria, Provincia de Buenos Aires.

Director: Lic. OHarriz Elida

Fecha de defensa 31/07/2017

3. AUTORIZO LA PUBLICACIÓN DE:

a) Texto completo a partir de su aprobación

Texto parcial a partir de su aprobación

Indicar capítulos.....

4. NO AUTORIZO: marque dentro del casillero

NOTA: Las tesis no autorizadas para ser publicadas en TEXTO COMPLETO, serán difundidas en la Biblioteca Digital de Tesis mediante su cita bibliográfica completa, incluyendo Tabla de contenido y resumen. Se incluirá la leyenda "Disponible sólo para consulta en sala en su versión completa, en la Biblioteca Central del Instituto Universitario de Ciencias de la Salud - Fundación H. A. Barceló"

MARIANA SOLEDAD PEREYRA
Firma y Aclaración del Autor

Firma y Aclaración del Director

ELIDA OHARRIZ

Lugar Capital Federal Buenos Aires Argentina

Fecha 30/07/2017