

INSTITUTO UNIVERSITARIO DE CIENCIAS DE LA SALUD FUNDACIÓN H.A. BARCELÓ

FACULTAD DE MEDICINA - CARRERA DE NUTRICIÓN



FUNDACION H. A. BARCELO
FACULTAD DE MEDICINA

Trabajo Final de Investigación

*Evaluación del impacto de una intervención educativa
sobre los conocimientos alimentarios preexistentes en
una muestra de pre-adolescentes del “Grupo Scout San
Felipe Neri”*

Directora: Lic. Elida O harriz

Asesora metodológica: Lic. Cristina Venini

Alumnas:

- Casal Deguer, Rocío
- Depino, Stefanía Solange
- Farinola, Daniela

Año: 2016

Tabla de contenido

RESUMEN	4
SUMMARY	5
SUMÁRIO	6
<i>Introducción</i>	7
1. Planteo de problema	8
<i>Marco teórico</i>	9
2. La alimentación en la pre-adolescencia.	10
2.1 La pre-adolescencia.	10
2.2 La alimentación en la pre-adolescencia.	10
2.3 Las necesidades nutricionales en los niños.	11
2.4 La malnutrición en los niños.	15
2.5 La alimentación en la escuela.	16
2.6 La importancia del desayuno.	17
2.7 La Transición Nutricional en Argentina.	18
2.8 Desarrollo de la actividad física y su inculcación como hábito.	18
2.9 La educación nutricional.	19
2.10 El movimiento Scout y su intervención.	22
2.11 Las actividades de intervención en el grupo Scout.	24
<i>Justificación</i>	27
3. El objeto de la investigación - Justificación	28
3.1 El tema de investigación.	28
3.2 Justificación.	28
3.3 Lugar en donde se llevó a cabo y factibilidad de su realización.	30
<i>Objetivos</i>	32
4.1 Objetivo General:	33
4.2 Objetivos específicos:	33
5. Diseño Metodológico	34
5.1 Tipo de estudio y diseño:	34
5.2 Población:	34
5.2.1 Muestra:	34
5.3 Técnica de muestreo:	34
5.4 Criterios de inclusión:	34
5.5 Criterios de exclusión:	34

Reparos éticos	35
5.6 Variables de estudio y su operacionalización	35
5.6.1 Operacionalización de las variables	36
5.7 Procedimientos para la recolección de información	38
<i>Resultados</i>	39
6. Resultados iniciales y finales de la encuesta	40
6.1 Gráficos Iniciales	40
6.2 Gráficos Finales	51
7. Discusión	62
8. Conclusiones	63
9. Bibliografía	64
A G R A D E C I M I E N T O S	66
A N E X O S	67
Encuesta	68
Diccionario de Variables	70

RESUMEN

Se realizó una intervención educativa con el objetivo de medir el impacto sobre conocimientos de alimentación saludable durante el año lectivo 2016 en el Grupo Scout San Felipe Neri y reconocer si los conocimientos alimentarios fueron adquiridos, analizando la permanencia de los mismos en el 2016. Se eligió este tipo de intervención ya que según investigaciones, los casos de malnutrición han ido en aumento, trayendo aparejadas complicaciones a futuro.

Según estudios, se ha contemplado el hecho de que podrían estar relacionadas con la mala alimentación en las primeras etapas de la vida, durante la infancia y la adolescencia. La malnutrición sumada a la falta de actividad física podrían ser los desencadenantes. Se han elegido niños en edad escolar como el más adecuado para realizar dicha intervención ya que es una etapa clave para lograr cambios y prevenir complicaciones a futuro. La infancia es una etapa muy importante del crecimiento, en la cual cualquier déficit o exceso se verá reflejado durante el desarrollo y la etapa adulta.

Hemos observado la amplia variedad y disponibilidad de "alimentos chatarra" y "snacks" que se encuentra en los kioscos escolares, alimentos ricos en grasas y azúcares y muy pobres en nutrientes esenciales para dicha etapa de crecimiento como el calcio, el hierro o el zinc. Ya sean, gaseosas o jugos, como golosinas o productos industrializados. La amplia disponibilidad y las "ofertas" de los mismos – como una gaseosa con un alfajor a un precio accesible – favorecen el aumento de su consumo por parte de los niños y adolescentes.

Consideramos muy importante trabajar sobre el consumo de estos alimentos ya que, generalmente, se los suele relacionar con momentos de recreación, tanto en el ámbito escolar como fuera de él, en reuniones con amigos o familiares, en situaciones de festejo, así como también una opción fácil y rápida elegida por los padres para que sus hijos consuman durante horas escolares, eligen darles dinero para que ellos compren algo durante el recreo a realizarles una vianda saludable o enviarles una fruta desde la casa. A su vez es importante destacar el hecho de que muchas veces los niños se ven en una situación incómoda ante sus pares cuando llevan alimentos que no son "de moda" y reciben burlas por no poder comprar las "snacks" que el kiosco escolar ofrece. Es por eso que consideramos de gran importancia trabajar sobre la alimentación saludable durante esta etapa.

Para su realización se llevaron a cabo 5 encuentros, donde la intención de los mismos fue afianzar y adoptar conocimientos acerca de diferentes grupos de alimentos. Se esperó que la población destinataria, internalicen los conocimientos para aplicarlos en el futuro. Es así, que se llevó a cabo una encuesta previa a la los talleres y una encuesta posterior a los mismos. Estas tuvieron las mismas preguntas, para luego cotejar los cambios producidos luego la intervención educativa.

Población, material y método: La población fue de 180 alumnos del Grupo Scout San Felipe Neri y se incluyó una muestra de 30 pre-adolescentes de ambos sexos de entre 9 y 11 años. Se analizaron los conocimientos nutricionales en la población destinada antes y después de la intervención mediante una encuesta evaluativa.

Palabras claves: educación, nutrición, alimentación, conocimientos, edad escolar.

SUMMARY

An educational intervention was carried out with the objective of measuring the impact on healthy eating knowledge during the 2016 school year in the Scout Group San Felipe Neri and to recognize if the food knowledge was acquired, analyzing the permanence of the same in 2016. It was chosen this type of intervention since, according to research; cases of malnutrition have been increasing, bringing complicated future complications.

According to studies, it has been contemplated that they may be related to poor diet in the early stages of life, during childhood and adolescence. Malnutrition coupled with lack of physical activity may be the triggers. Children of school age have been chosen as the most appropriate to perform such intervention as it is a key stage to achieve changes and prevent complications in the future. Infancy in a very important stage of growth, in which any deficit or excess will be reflected during development and adulthood.

We have observed the wide variety and availability of "junk foods" and "snacks" found in school kiosks, foods rich in fats and sugars and very poor in nutrients essential for the growth stage such as calcium, iron or zinc. Be it soda or juices, like sweets or industrialized products. The wide availability and "offers" of the same ones - like a soda with an alfajor at an accessible price - favor the increase of its consumption by the children and adolescents.

We consider it very important to work on the consumption of these foods, since they are usually associated with recreational moments, both at school and outside, in meetings with friends or relatives, in festive situations, as well as Easy and quick choice of parents to have their children consume during school hours, choose to give them money to buy something during recess to make a healthy meal or send a fruit from home. At the same time, it is important to emphasize the fact that children often find themselves in an uncomfortable situation when they are carrying "non-fashionable" foods and are mocked at not being able to buy the "snacks" that the school kiosk offers. That is why we consider it of great importance to work on healthy eating during this stage.

For its realization 5 meetings were held, where the intention was to strengthen and adopt knowledge about different food groups. It is hoped that the target population will internalize the knowledge to apply them in the future. Thus, a survey was conducted prior to the workshops and a subsequent survey. They had the same questions, then collated the changes produced after the educational intervention.

Population, material and method: The population was 180 students of the Scout Group San Felipe Neri and a sample of 30 pre-adolescents of both sexes between 9 and 11 years old was included. Nutritional knowledge was analyzed in the population before and after the intervention using an evaluative survey.

Key words: education, nutrition, food, knowledge, school age.

SUMÁRIO

Uma intervenção educativa foi realizada para medir o impacto sobre o conhecimento de uma alimentação saudável durante o ano letivo de 2016 no Grupo Escoteiro San Felipe Neri e reconhecer se o conhecimento de alimentos foram adquiridos através da análise da permanência do mesmo em 2016 foi escolhido este tipo de intervenção, uma vez de acordo com as investigações, os casos de desnutrição têm vindo a aumentar, trazendo futuras complicações.

De acordo com estudos, está contemplado que pode estar relacionado a uma dieta pobre nos primeiros estágios da vida, infância e adolescência. Desnutrição juntamente com a falta de atividade física poderia ser os gatilhos. Eles foram escolhidos crianças da escola como o mais adequado para tal intervenção, uma vez que é a chave para alcançar a mudança e evitar futuras complicações. Infância é uma fase muito importante do crescimento, em que qualquer deficiência ou o excesso será refletida durante o desenvolvimento e na vida adulta.

Temos notado a grande variedade e disponibilidade de "junkfood" e "lanches" encontradas em quiosques escolares, alimentos ricos em gorduras e açúcares e muito pobres em nutrientes essenciais para esta fase de crescimento, tais como cálcio, ferro ou zinco. Se, de sódio ou de suco, tal como doces ou produtos industriais. A ampla disponibilidade e as "ofertas" deles - como um gás comum gingerbread a um preço acessível - favorecem o aumento do consumo por crianças e adolescentes.

Consideramos que é muito importante para trabalhar no consumo desses alimentos, pois, geralmente, eles estão geralmente associados a momentos de lazer, tanto na escola como fora dela, em reuniões com amigos ou familiares, em situações de celebração, bem como um opção fácil e rápida escolhida pelos pais para os seus filhos para consumir durante o horário escolar, optar por dar-lhes dinheiro para eles para comprar algo durante o recesso devido a ter uma lancheira saudável ou enviar uma fruta da casa. Ao mesmo tempo, é importante destacar o fato de que muitas vezes as crianças estão em uma situação desconfortável com os seus pares quando eles carregam alimentos que não estão "na moda" e se provocado por não ser capaz de comprar os "lanches" que o quiosque escola oferece. É por isso que considerar o trabalho muito importante sobre alimentação saudável durante este estágio.

Para sua realização foram realizadas 5 reuniões, onde a intenção era fortalecê-las e adotar conhecimento sobre diferentes grupos de alimentos. Eles esperam que a população-alvo, internalizar o conhecimento para aplicá-los no futuro. Assim, realizou uma pesquisa antes do workshop e mais tarde com a mesma pesquisa. Estas foram as mesmas perguntas, e depois comparar as mudanças produzidas após a intervenção educativa.

População, material e métodos: A população foi de 180 estudantes Grupo Escoteiro San Felipe Neri e uma mostra de 30 pré-adolescentes de ambos os sexos de entre 9 e 11 anos incluídos. conhecimento nutricional na população alvo antes e depois da intervenção de um inquérito de avaliação foram analisados.

Palavras-chave: educação, nutrição, comida, conhecimento, idade escolar.

Introducción

1. Planteo de problema

Los pre-adolescentes luego de una intervención educativa: ¿Incrementan sus conocimientos sobre alimentación saludable?

Los pre-adolescentes del Grupo Scout San Felipe Neri, manifestaron, mediante las encuestas evaluativas iniciales, tener escasos y erróneos conocimientos acerca de una alimentación saludable, sobre los nutrientes claves de cada grupo de alimentos y las funciones principales de los mismos.

La falta de conocimientos en los grupos de alimentos, el sedentarismo, el consumo deficiente de agua, son algunos de los problemas que prevalecen en esta población y que podrían repercutir a largo plazo en su vida adulta.

Por este motivo, se planteó una intervención educativa con talleres de aprendizaje destinados a proveer los conocimientos más relevantes sobre cada grupo de alimentos, con el propósito de que sean utilizados en su vida cotidiana y puedan aplicarlo a largo plazo para adoptar una alimentación más adecuada y llevar una vida saludable, disminuyendo así la prevalencia de enfermedades.

Se comprobó mediante estudios realizados en algunos países como Argentina y Chile, pobres conocimientos acerca de los alimentos, lo que conlleva a una mala alimentación, no solo en los pre-adolescentes, sino también en los padres de los mismos. Paralelamente a esto, se observó un gran impacto positivo en la incorporación de la educación alimentaria en la enseñanza básica de las escuelas, manifestando como resultados un significativo aumento en los conocimientos alimentarios(1).

M a r c o t e ó r i c o

2. La alimentación en la pre-adolescencia.

2.1 La pre-adolescencia.

La pre-adolescencia es el periodo que abarca desde los 9 a 11 años en niñas y de 10 a 12 años en niños. Este período de la vida constituye la preparación para los requerimientos físicos y emocionales del crecimiento del adolescente. Durante esta etapa la nutrición adecuada juega un papel importante para asegurar que el pre-adolescente alcance su pleno potencial de crecimiento, desarrollo y salud.

Los pre-adolescentes (2) durante esta etapa continúan su crecimiento físico a un ritmo estable, pero el desarrollo desde el punto de vista cognitivo, emocional y social es enorme.

Es sumamente importante que los pre-adolescentes cuenten con el apoyo de su familia, sus maestros y otras personas de su entorno ya que los mismos funcionan como modelos de conductas saludables de alimentación y actividad física y de esta manera se los prepara mejor para realizar elecciones adecuadas durante la adolescencia y etapas posteriores de la vida.

2.2 La alimentación en la pre-adolescencia.

Es posible que en esta etapa ocurran problemas de nutrición, como anemia por deficiencia de hierro (3), desnutrición, aunque durante el último siglo se observó que la prevalencia de obesidad va en aumento debido a elevados consumos de energía, azúcar, grasa y sal. En esta etapa se comienza a detectar el comienzo de trastornos alimentarios que, en caso de no ser abordados a tiempo, se acentuarán en la adolescencia.

Con el aumento de la independencia, comienzan a consumir más alimentos fuera del hogar, por lo que es necesario que estén preparados para realizar elecciones adecuadas.

Por este motivo, la nutrición adecuada y el establecimiento de conductas saludables de alimentación y la realización de actividad física contribuyen a prevenir problemas de salud inmediatos, promueve un estilo de vida sano y reduce el riesgo de desarrollar una afección crónica como obesidad, diabetes tipo II o enfermedad cardiovascular en etapas posteriores de la vida.

Actualmente se recomienda que se realice al menos 60 minutos al día de actividad física (4).

A la nutrición adecuada, en especial el desayuno, se lo relaciona con mejor desempeño académico en la escuela, en las diferentes actividades que realice durante el día y en la reducción de los ausentismos.

El período que transita la pre-adolescencia es una etapa óptima para la realización de Educación Alimentaria Nutricional con el aporte de información y la generación de conocimientos para establecer hábitos saludables de alimentación y de actividad física 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.

2.3 Las necesidades nutricionales en los niños.

2.3.1 Definición de requerimiento.

El requerimiento de un nutriente se define como la cantidad necesaria para el sostenimiento de las funciones corporales del organismo humano dirigidas hacia una

salud y rendimiento óptimos. Los requerimientos nutricionales del ser humano tienen 3 componentes: el requerimiento basal; el requerimiento adicional por crecimiento, gestación, lactancia o actividad física; y la adición de seguridad para considerar pérdidas de nutrientes por manipulación y procesamiento. El requerimiento de nutrientes del ser humano está influido por la esencialidad y función del nutriente, por diferencias individuales, factores ambientales y por la adaptación al suministro variable de alimentos (5).

Las necesidades nutricionales dependen de la edad, sexo, actividad física y estado fisiológico de la persona. La energía y los nutrientes son aportados por los alimentos. (6)

2.3.2 Requerimientos en los niños.

Las necesidades de la mayoría de los nutrientes aumentan a medida que las niñas y niños alcanzan la pubertad, pues en esa etapa crecen rápidamente. En la adolescencia (entre los 10 y los 18 años) su peso suele aumentar en un 50 por ciento del peso que tendrán en la edad adulta. Los niños y adolescentes tienen grandes necesidades energéticas, y es normal que tengan buen apetito y coman mucho (7).

2.3.3 Nutrientes esenciales en la pre-adolescencia.

La alimentación debe cubrir las necesidades de energía y nutrientes, considerando la edad, el género y el nivel de actividad física (8).

Una dieta especial puede ser más o menos balanceada según el conocimiento del adolescente y sus padres sobre sus requerimientos, por lo que los siguientes nutrientes son los más demandantes durante esta etapa;

- **Energía:** la energía es el combustible que el cuerpo humano necesita para vivir y ser productivo. Todos los procesos que se realizan en las células y los tejidos producen y requieren de energía (9). Una dieta muy restringida en calorías baja la tasa de crecimiento correspondiente al periodo infancia-adolescencia, además de retrasar la pubertad unos dos años. En el mismo estudio se demostró que el retraso se recupera un tiempo después cuando el aporte se corrige a niveles normales. (10).
- **Proteínas:** Son muy importantes como sustancias nitrogenadas en el crecimiento y reparación de los tejidos corporales (9) Los requerimientos proteicos se justifican por el elevado nivel de crecimiento de los tejidos (aumento de masa muscular, aumento de masa ósea) que en esta etapa supone una parte importante del gasto. (10).
- **Grasas:** son sustancias orgánicas y una fuente importante de energía de almacenamiento con función estructural necesaria para la salud del ser humano (9). Se deben mantener las raciones de una dieta sana y equilibrada (10).
- **Calcio:** la función primordial en el desarrollo y mantenimiento del esqueleto, el calcio participa en funciones vitales como la coagulación sanguínea, contracción y relajación muscular, regulación de la función del músculo cardíaco (9). Es un nutriente necesario para la formación de huesos fuertes (10).

- **Zinc:** Tiene función inmunológicas y en la expresión de la información genética (9). Está directamente relacionado con la síntesis de proteínas y, por lo tanto, con la formación de tejidos, por lo que es especialmente importante en la adolescencia. La carencia de zinc se relaciona con lesiones en la piel, retraso en la cicatrización de heridas, caída del cabello, fragilidad en las uñas (10).
- **Hierro:** Es un mineral que participa como cofactor en numerosos procesos biológicos indispensables para la vida (9). La importancia del hierro radica en el importante lugar que ocupa en la formación de los tejidos musculares y sanguíneos (10). Los requerimientos de este mineral se incrementan por el aumento del volumen sanguíneo y el periodo fértil, los mismos podrían producir carencias.
- **Vitamina A:** la vitamina A participa en variadas y diferentes funciones, como la reproducción, el desarrollo fetal, el crecimiento y la inmunidad (9). Interviene en los procesos de crecimiento, diferenciación, proliferación y reproducción celular (10).
- **Vitamina D:** La función es mantener las concentraciones de calcio y fósforo en plasma dentro de los límites normales (9). Es necesaria para el proceso de calcificación de los huesos, ya que está relacionada con el metabolismo del calcio y del fósforo (10).

FACTOR DIETÉTICO	RECOMENDACIÓN DIARIA
Valor Energético	2000 kcal
Proteínas	15 % ⁽¹⁾
Grasas totales	30 % ⁽¹⁾
Carbohidratos	55 % ⁽⁴⁾⁽¹⁾
Hierro	18 mg/d
Zinc	8 mg/d
Calcio	1000 mg
Vitamina A	700 µg
Vitamina D	15 µg/d

Tabla 1. Síntesis de las recomendaciones nutricionales establecidas por Consenso.

Fuente: Guías alimentarias 2016.

2.4 La malnutrición en los niños.

Los niños mayores que padecen hambre o que reciben una alimentación de mala calidad tienen más probabilidades de:

- Crecer más lentamente o no desarrollar su potencial genético.
- Tener poca energía para jugar, estudiar o hacer cualquier tipo de actividad física
- Tener anemia y/o deficiencia de vitamina A o yodo.

Los niños con hambre no pueden mantener la atención y la concentración durante las clases y su rendimiento escolar se resiente.

El sobrepeso y la obesidad en los niños en edad escolar y los adolescentes se están convirtiendo en graves problemas en algunas regiones, especialmente en las áreas urbanas. Los niños, como los adultos, tienen un alto riesgo de desarrollar sobrepeso y obesidad (aumentando un 6.7% en su prevalencia) si realizan poca actividad física y comen demasiado, sobre todo alimentos que aportan muchas calorías (por ejemplo alimentos ricos en grasas y azúcar) o toman muchas bebidas o refrescos con azúcar (7).

2.4.1 Los productos industrializados y procesados.

El procesamiento industrial aumenta el tiempo de almacenamiento de los alimentos y el uso de empaques u otros medios de contención facilitan su manipulación y transporte, lo que redundará en la posibilidad de grandes volúmenes de distribución y venta. Además, el procesamiento permite la modificación de sabores y características de los alimentos para mejorar su palatabilidad, lo que favorece su aceptación y volúmenes de venta. Esto ha llevado al desarrollo de alimentos industrializados con alta densidad energética, debido a los elevados contenidos de grasas, con frecuencia provenientes de aceites vegetales parcialmente hidrogenados, los cuales son ricos en ácidos grasos *trans*, o bien debido a grandes contenidos de carbohidratos simples o azúcares, que se aceptan bien por su palatabilidad. Además, los alimentos industrializados tienen niveles aumentados de sodio y bajo contenido de fibra.

En virtud de estas características de la composición de los alimentos industrializados, existe preocupación por sus posibles efectos adversos sobre la nutrición, la composición corporal y la salud de la población (11).

2.5 La alimentación en la escuela.

Lo que comen los niños en la escuela forma parte de su alimentación diaria, pero generalmente la calidad de esos alimentos está muy lejos de ser la adecuada para los niños de esas edades.

En los kioscos escolares se pueden encontrar alimentos con alto contenido energético, de grasas y de sodio, por ejemplo, papas fritas, milanesas, hamburguesas, sándwich, facturas, alfajores, gaseosas, chocolates, caramelos,

palitos, galletitas, golosinas y muchos otros. A pesar de que dichos alimentos son de baja calidad nutricional, siguen siendo los preferidos por los niños, ya que están sustentados por una enorme carga publicitaria.

Si a diario, los niños consumen este tipo de comidas, sumado a la alimentación en el hogar y a la escasa práctica de algún deporte o actividad física, daría como resultado un aumento de peso y la aparición de enfermedades como diabetes mellitus, colesterol, hipertensión arterial, entre otras(12).

2.6 La importancia del desayuno.

Existe un creciente problema en la instauración del desayuno como hábito y los requerimientos esenciales en el mismo. Esto es un factor determinante en la deficiencia de algunos nutrientes interviniendo en el desarrollo cognitivo escolar.

La omisión o baja calidad del desayuno también limita la excelente oportunidad para transportar nutrientes como hierro, zinc, vitamina A, B₁, B₆ y C.

Se comprobó en diferentes estudios que no desayunar o hacerlo de manera precaria se relaciona con un déficit en el proceso de aprendizaje. Es decir, que desayunar diariamente e integrar lácteos en el mismo, frutas y una porción de cereales es la forma más eficiente y saludable de comenzar el día para adquirir el aprendizaje deseado.

2.7 La Transición Nutricional en Argentina.

Argentina se encuentra en una encrucijada epidemiológica, en la que la urbanización, cambios en la estructura demográfica y la incorporación de nuevas pautas de vida están condicionando una transición muy profunda en la patología médica y nutricional de sus habitantes.

La desnutrición y mala nutrición urbanas son más trascendentes que las observadas en el medio rural por el total de personas afectadas que magnifican las consecuencias de la «modernización» y de la pérdida de la estructura familiar tradicional y de la autoproducción.

Las intervenciones nutricionales requieren un adecuado diagnóstico de la magnitud, alcance y dinámica de los problemas que afectan a los distintos sectores de la comunidad. Se ha reiterado que la información encuestal en nuestro país es escasa pero la existente es suficiente para iniciar intervenciones destinadas a corregir problemas que ponen en riesgo el futuro de nuestra sociedad en su conjunto (13).

2.8 Desarrollo de la actividad física y su inculcación como hábito.

La OMS recomienda 60 minutos diarios de actividad física en el contexto de la familia, la escuela, actividades comunitarias o amigos. Con el fin de mejorar las funciones cardio respiratorias, musculares, salud ósea y de reducir el riesgo a ECNT (Enfermedades Crónicas No Transmisibles).

Estas recomendaciones son válidas para todos los niños y jóvenes independientemente su sexo, raza, origen étnico o nivel de ingresos.

La realización de una actividad física adecuada ayuda a los jóvenes a:

- Desarrollar un aparato locomotor (huesos, músculos, y articulaciones) sano.
- Desarrollar un sistema cardiovascular (corazón y pulmones) sano.
- Aprender a controlar el sistema neuromuscular (coordinación y control de movimientos)
- Mantener un peso corporal saludable.

Es necesario destacar que la actividad física se ha asociado también a efectos psicológicos beneficiosos en los niños y adolescentes, gracias a un mejor control de la ansiedad y la depresión.

Asimismo, la actividad física puede contribuir al desarrollo social de los niños y adolescentes, dándoles la oportunidad de expresarse y fomentando la autoconfianza, la interacción social y la integración. También se ha sugerido que los jóvenes activos pueden adoptar con más facilidad otros comportamientos saludables, como evitar el consumo de tabaco, alcohol y drogas, y tienen mejor rendimiento escolar (14).

2.9 La educación nutricional.

2.9.1 Definición

La educación en nutrición, entendida como la combinación de experiencias de aprendizaje diseñadas para facilitar la adopción voluntaria de conductas alimentarias y otras conductas relacionadas con la nutrición que conduzcan a la salud y el bienestar, ha sido reconocida como uno de los elementos esenciales para contribuir

a la prevención y control de los problemas relacionados con la alimentación en el mundo (15).

2.9.2 Beneficios de la educación nutricional en edad escolar.

Frente a la diversidad de factores ambientales que afectan la calidad de la alimentación, se considera que la educación en nutrición en la escuela representa una manera eficiente de alcanzar a un amplio sector de la población, que incluye no sólo a los niños y jóvenes, sino también a sus maestros, sus familias y la comunidad de la que forman parte.

Los niños en edad escolar constituyen uno de los grupos prioritarios que deben recibir una educación en nutrición; es particularmente importante impartir esta formación de forma efectiva porque:

- Una nutrición apropiada es fundamental para el desarrollo físico y mental de niños y adolescentes.
- Los escolares son consumidores actuales y futuros que necesitan información y educación específicas para adquirir patrones alimentarios saludables y perdurables.
- Como futuros padres, los escolares jugarán un importante papel en el desarrollo de sus descendientes.

Como miembros de la unidad familiar, los escolares constituyen un importante vínculo entre la escuela y el hogar, así como con la comunidad (15).

2.9.3 Finalidad de la educación nutricional.

El propósito de la educación en nutrición en la escuela es lograr que los niños adquieran una capacidad crítica para elegir una alimentación saludable en un mundo

que cambia rápidamente y en el cual se observa una continua diversificación de los alimentos procesados y una pérdida de los estilos de alimentación familiar. Se estima que los enfoques basados en los alimentos, que reflejan los cambios del contexto sociocultural en que viven los escolares, tienen mejores posibilidades de ayudar a éstos y a otros niños y adultos. Al desarrollar en los escolares hábitos de alimentación saludables, se contribuye a su desarrollo físico, mental y social y a la prevención de las enfermedades relacionadas con la dieta.

2.9.4 Impacto de la educación nutricional en los niños a largo plazo.

Las escuelas primarias ofrecen un entorno excelente para promover el consumo de alimentos sanos toda la vida y mejorar la seguridad nutricional sostenible a largo plazo. Una buena nutrición es fundamental para el desarrollo físico y mental del niño; a la vez que representan un vínculo importante entre la escuela, en hogar y la comunidad. El problema reside en que la nutrición apenas está representada en los planes de estudio y la formación de profesores, tiene que competir con nuestras asignaturas de un plan de estudios ya excesivamente denso, se suele impartir mal y no tiene puentes con el hogar y la comunidad.

Un estudio publicado en Scielo en Marzo del 2009 realizado en España, evaluó la relación entre el desayuno y el rendimiento escolar en 141 alumnos con edades entre 12 y 13 años, con un recordatorio del desayuno del día anterior. Se tomaban datos de las calificaciones. El beneficio del desayuno sobre el rendimiento intelectual y equilibrio nutricional interviene no solo en la edad escolar, sino también en la edad adulta y en la edad avanzada. Como conclusión, consta que aumenta el rendimiento escolar aumento con una media de 5.63 al 7.73 cuando el niño cumple con su desayuno (16).

Otro estudio, publicado en Medigraphic en Junio del 2005 en México, se evaluó como acrecentaron los conocimientos sobre alimentos mediante encuestas realizadas a 69 adolescentes de edades entre 9 a 18 años de edad. La mayoría de los escolares presentó una baja categoría en conocimientos sobre alimentos, lo que llevo a una gran preocupación. Como conclusión se llevó a que es necesario actualizar, y elaborar programas de orientación alimentaría que transmitan información adecuada acerca de los grupos de alimentos, ya que estos facilitarán la elección de una correcta alimentación. (17).

2.10 El movimiento Scout y su intervención.

2.10.1 El movimiento Scout.

El Movimiento Scout es un grupo de personas conformado por niños, jóvenes y adultos. Su misión es caminar unidos por los mismos principios e ideales, enfocándose en contribuir con el desarrollo integral de cada persona en particular y el de la comunidad en general.

Es un medio de educación no formal, una educación alternativa que potencia las capacidades de las personas (18).

Está diseñado para que complemente la educación que se realiza en la familia y la escuela.

Los pre-adolescentes que asisten a los grupos Scout, lo hacen por su propia voluntad y lo que los motiva es el sentimiento de pertenencia, estar unidos por los mismos ideales, el respeto por el medio ambiente y la ayuda a la comunidad. Por este motivo es un grupo de pertenencia fuerte, en los cuáles resulta positivo

implementar actividades relacionadas a la nutrición, ya que se espera un efecto multiplicador tanto en sus hogares como en la escuela.

El establecimiento cuenta con varios dirigentes, quienes llevan a cabo la organización y las actividades de los diferentes grupos.

El grupo de pre-adolescentes es "La manada de lobos" y sus actividades están basadas en el Libro de la Selva y el Libro de las Tierras Vírgenes. Cuentan con 5 dirigentes y cada uno de ellos representa un personaje referente en la historia de Mowgli (el cachorro humano). Se encuentra Akela, Jefe de la manada; Raksha, la mamá lobo que adopta a Mowgli; Baloo, el oso que le enseña la ley de la selva y Bagheera, la pantera que enseña a Mowgli a moverse por la selva y a conocer los peligros.

Estos animales se utilizan como elemento visual para fortalecer y beneficiar la implementación de los valores y los conocimientos brindados.

2.10.2 Reseña histórica del movimiento Scout en Argentina.

A principios del siglo XX, en la línea Sur de los ferrocarriles del Gran Buenos Aires, trabajaban algunos ingenieros británicos que habían conocido el Movimiento Scout en Europa, que dieron origen al Movimiento Scout en el mundo (19).

En 1912, surge la idea de crear una Asociación Nacional.

El 4 de julio de 1912, como medio de estimular en la vida de niños y jóvenes de la República, el gusto por las excursiones al aire libre, la observación de la naturaleza, el culto del honor, la lealtad y la honradez, el dominio y respeto de sí mismo y de los demás, el amor al prójimo, a la familia a la patria y a la humanidad, resuelven constituir la Comisión Organizadora del Movimiento Scout en el País, creando una institución que se denominará Asociación de Boy Scouts Argentinos.

En Noviembre de 1917 el Presidente de la Nación, el Dr. Hipólito Irigoyen, firma el Decreto que declara a la Asociación Nacional de Boy Scouts Argentinos, como "Institución Nacional".

La Junta Ejecutiva Nacional en 1918 se pone en contacto con todas las organizaciones que con distintos nombres practicaban actividades afines al Scoutismo, invitándolas a incorporarse a la Asociación de "Boy Scouts", transformada en "Institución Nacional" por el citado Decreto, a vestir el uniforme reglamentario y ajustarse a su plan de trabajo.

En esa década se comienza a generar en Parroquias y Colegios Católicos, con el auspicio de las autoridades eclesiásticas nacionales, una nueva vertiente del movimiento "los grupos scouts católicos".

En 1945, dirigentes nacionales y del resto del continente americano, perfilan la formación del Consejo Interamericano de Movimiento Scout, que se funda en 1946, en Bogotá, Colombia. Así fue, que la Región Interamericana es la primera en organizarse en todo el mundo.

2.11 Las actividades de intervención en el grupo Scout.

2.11.1 Introducción de los talleres.

Se recolectaron datos nutricionales a través de encuestas en el primer encuentro en el grupo Scout. Luego de obtener los datos iniciales, sin estar condicionados por la enseñanza de los talleres, se dio comienzo a los talleres programados.

2.11.2 Desarrollo de los talleres.

La alimentación saludable y los buenos hábitos no son temas habituales que se trabajen en este grupo Scout, es por eso que la intervención, además de utilizarse como fuente de aprendizaje para instalar conocimientos nuevos, serán una gran novedad para el grupo beneficiario.

La implementación de talleres y charlas destinadas a la nutrición durante la intervención no solo beneficiará a los niños en este periodo de tiempo, sino que se seguirán desarrollando charlas y actividades, por los dirigentes, destinadas a seguir fortaleciendo sus conocimientos a lo largo de su pre-adolescencia.

Se llevarán a cabo seis talleres. Los temas de los mismos fueron seleccionados de acuerdo a las guías alimentarias haciendo hincapié en la importancia de la nutrición en la pre-adolescencia y su relación con la alimentación.

La motivación se planteará continuamente en cada una de los talleres y de forma repetitiva con diferentes preguntas disparadoras para evitar la monotonía, hacerlos participes de los temas y lograr la interiorización de los contenidos planteados.

Los temas tratados durante los talleres fueron:

- Alimentación saludable: Frutas, verduras y cereales.
- Alimentación saludable: Lácteos y carnes.
- Alimentación saludable: Aceites, grasas y dulces.
- Actividad física, sal y agua.
- La importancia del desayuno. Nutrientes esenciales en la pre-adolescencia.

Cada uno de los encuentros consistió en:

- Objetivos generales y específicos de cada taller.
- Motivaciones en el inicio y desarrollo de los mismos.
- Actividades recreativas para fomentar la creación de conocimientos
- Actividades de aprendizaje para dar un cierre global a cada Taller
- Material visual y didáctico de exposición.

J u s t i f i c a c i ó n

3. El objeto de la investigación - Justificación

3.1 El tema de investigación.

El tema del proyecto de investigación se titula:

“Evaluación del impacto de una intervención educativa sobre los conocimientos alimentarios preexistentes en una muestra de pre-adolescentes del “Grupo Scout San Felipe Neri”

3.2 Justificación.

La pre-adolescencia es el estadio entre la niñez y la adolescencia, marca el comienzo de una nueva etapa de construcción con cambios corporales, conductuales y emocionales.

La alimentación y la nutrición son procesos influenciados por aspectos biológicos, ambientales y socioculturales y que durante la infancia contribuyen a un desarrollo y crecimiento óptimo. Es necesario que los niños adquieran durante esta etapa conocimientos sobre alimentos y estilos de vida saludables. Sin embargo, para ello es necesario considerar factores de tipo fisiológicos, sociales y familiares, donde estos últimos ejercen una fuerte influencia en los patrones de consumo. No obstante, los hábitos alimentarios se han ido modificando por factores que alteran la dinámica familiar tales como la menor dedicación y falta de tiempo para cocinar y la pérdida de autoridad en cuanto a seleccionar de manera óptima la cantidad y calidad de los alimentos que consumen los niños.

La transición nutricional ha comprobado que la mala alimentación en niños y jóvenes va en aumento con consecuencias que van desde retraso en el desarrollo de sus capacidades cognitivas y emocionales, retraso en el crecimiento; patologías

como obesidad, diabetes, entre otras. Una de las principales causas es la amplia distribución en el mercado de alimentos. Cabe destacar que a la hora de elegir las viandas escolares se prefiere lo fácil y rápido que a los alimentos elaborados y saludables.

La educación nutricional está pasando a un primer plano. Actualmente se reconoce su valor como catalizador esencial de la repercusión de la nutrición en la seguridad alimentaria, la nutrición comunitaria y las intervenciones en materia de salud. También está demostrada su capacidad de mejorar por sí sola el comportamiento dietético y el estado nutricional. Asimismo, tiene efectos a largo plazo en la actuación independiente de progenitores y, por medio de estos, en la salud de sus hijos (20).

La transición nutricional, los cambios en la población, las enfermedades prevalentes, la falta de salud actual y a futuro preocupante, la adopción de hábitos perjudiciales y la falta de educación, son motivos por los cuales conjuntamente con estudios que avalan los beneficios y resultados de las intervenciones nutricionales educativas tienen el fin de instalar y acrecentar conocimientos perdurables para mejorar el estado de salud a corto y largo plazo, disminuyendo las enfermedades que prevalecen.

Surgió de esta forma nuestro trabajo de investigación, realizado con el propósito de evaluar el impacto de una intervención educativa en pre-adolescentes que pertenecen a un Grupo Scout. En el Grupo Scout se realizan diversas actividades relacionadas con el cuidado personal, del medio ambiente, y acciones comunitarias. Por este motivo se decide hacer el trabajo, ya que se espera la mejoría de los conocimientos sobre alimentación saludable y un efecto multiplicador de los conocimientos adquiridos.

La posibilidad de realizar la intervención a un grupo de niños de edad temprana, nos permitió trabajar en una etapa ideal de la vida para modificar y mejorar conocimientos alimentarios pudiendo ser aplicados en el estilo de vida de cada uno, pudiendo así incorporar estos conocimientos que contribuirán en su desarrollo y crecimiento.

Nos interesó comparar los conocimientos antes y después de la intervención para evaluar si hubo aprendizaje sobre alimentación saludable en los talleres de nutrición realizados durante el año 2016 para corroborar los beneficios de la intervención educativa en los niños del Grupo Scout.

3.3 Lugar en donde se llevó a cabo y factibilidad de su realización.

La intervención se llevó a cabo en la Escuela San Felipe Neri ubicada en la calle Andalgala 2274 en el barrio de Mataderos.

Es un colegio mixto con un total de 180 alumnos, que cuenta con actividad Scout los días sábados de 15:00 a 20:00 horas. Los mismos tienen un nivel socioeconómico medio, medio-bajo.

La escuela cuenta con dos patios de cemento, al aire libre. Uno de ellos tiene árboles y césped, es bastante amplio y se utiliza para las actividades físicas y recreativas.

Con respecto a las características de la planta física, infraestructura e higiene, la escuela se encuentra limpia y en buenas condiciones, poseen grandes ventanales, los mismos permiten el ingreso de luz natural y buena ventilación.

El ingreso de los niños es por la tarde, brindando diferentes actividades recreativas, luego asisten a la misa y finalizan con la ceremonia final de cierre de actividad.

Realizan las comidas correspondientes a la merienda, la cual es realizada por los dirigentes encargados de la actividad Scout. Durante los días de semana, se dictan clases normalmente.

O b j e t i v o s

4.1 Objetivo General:

Evaluar el impacto de una intervención educativa sobre conocimientos de alimentación saludable durante el año lectivo 2016 en el Grupo Scout San Felipe Neri.

4.2 Objetivos específicos:

- Acrecentar el nivel de conocimiento sobre los grupos de alimentos, los nutrientes específicos que poseen y su función en el organismo.
- Aumentar el conocimiento sobre las consecuencias del consumo elevado de comida chatarra, snacks y gaseosas.
- Proporcionar los conocimientos de la actividad física y la hidratación como favorables para mejorar el estilo de vida.
- Comparar los conocimientos previos y posteriores a la intervención sobre la gráfica de la alimentación diaria de las guías alimentarias para la población Argentina.
- Mejorar sus conocimientos en cuanto a la importancia del desayuno como primer comida del día.

5. Diseño Metodológico

5.1 Tipo de estudio y diseño:

Estudio de intervención

El estudio es una intervención educativa porque implica un intento activo de cambiar o aumentar los conocimientos. El objetivo es adquirir conclusiones acerca de la intervención y ver si se obtienen cambios o no en los conocimientos de los pre-adolescentes.

5.2 Población: 180 chicos del Grupo Scout San Felipe Neri ubicado el barrio de Mataderos en la Ciudad Autónoma de Bs. As.

5.2.1 Muestra: 30 pre-adolescentes de ambos sexos de entre 9 y 11 años que asisten al Grupo Scout San Felipe Neri ubicado el barrio de Mataderos en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires durante el año lectivo 2016.

5.3 Técnica de muestreo: No probabilístico muestra intencional.

5.4 Criterios de inclusión: Pre-adolescentes entre 9 y 11 años de ambos sexos que asisten al Grupo Scout San Felipe Neri ubicado el barrio de Mataderos en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires durante el año lectivo.

Los niños debían cumplir con:

- 2 encuestas contestadas, una inicial y la otra final.

5.5 Criterios de exclusión:

- Pre-adolescentes que no asistan a la totalidad de las charlas y talleres durante el año lectivo 2016 en el Grupo Scout San Felipe Neri.
- Personas que no cumplan con las edades requeridas para la Intervención.

- Personas que no asistan al Grupo Scout San Felipe Neri.

Reparos éticos

La muestra fue de individuos menores a 18 años. Para poder participar de la intervención los padres/tutores de los menores firmaron el Consentimiento informado, declaración de Helsinki.

5.6 Variables de estudio y su operacionalización.

Variables:

- **Conceptos alimentarios:**

Capacidad del ser humano para comprender las razones de los alimentos.

Refiere a los conocimientos alimentarios de:

- Frutas y verduras
- Cereales
- Lácteos
- Carnes
- Aceites y grasas
- Dulces
- Agua
- Actividad física
- Sal
- Desayuno

5.6.1 Operacionalización de las variables

Variables	Indicador	Categorías
Composición de los lácteos	*Calcio: es el mineral con mayor presencia en el organismo y el cuarto componente del cuerpo después del agua, las proteínas y las grasas. Casi un 99% se concentran en los huesos y dientes. *Otros: Queda a criterio de los entrevistados y sus posibles conocimientos previos.	
Función del Calcio	*Huesos fuertes y Sanos. * Contracción muscular. *Otros.	
Componente de la carne	*Hierro: favorece una correcta respiración al facilitar el transporte de oxígeno a los tejidos y hace que la sangre circule a un ritmo adecuado. Además, es imprescindible para la formación de proteínas de los músculos, las células rojas y los huesos. *Otros.	
Componente de las Frutas y las verduras	*Vitaminas: Ayudan a prevenir enfermedades. *Minerales: Intervienen en la formación de huesos. Y en mantener las funciones del cuerpo saludables. *Otros.	
Función de la Vitamina C	*Prevención de resfrío y enfermedades. Ayuda al sistema inmunitario. *Otros.	
Frutas Fuentes de Vitamina C	*Naranja *Mandarina *Kiwi *Pomelo *Otros	
Función de la Vitamina A	*Cuidado del Pelo *Cuidado de la Piel *Cuidado de los Ojos	
Alimentos Fuente de Vitamina A	*Lácteos: Alimentos derivados de la leche. *Otros.	
Conocimiento del término Fibra	*Fibra: parte comestible de las plantas que resiste la digestión y absorción en el intestino delgado humano y que experimenta una fermentación parcial o total en el intestino grueso. Se encuentra en cáscaras, hollejos, salvado.	S I N O

Función de la fibra	*Ayuda al tránsito Intestinal *O tros	
Cantidad de Agua Corporal	*80 % *O tros.	
Recomendación de agua por día.	*2 litros/8 vasos. *O tros.	
Principal componente de los cereales.	*Hidratos de Carbono: Proporcionar energía. Son la mitad de las calorías diarias. Existen los simples y los complejos. *O tros	
Función de los Cereales	*Energía: Capacidad y fuerza para actuar física o mentalmente *O tros.	
Componente de los aceites.	*Ácidos Grasos Esenciales: ácidos grasos necesarios para ciertas funciones que el organismo no puede sintetizar, por lo que deben obtenerse por medio de la dieta. *O tros.	
Función de los aceites.	*Transporte de sustancias. Sinapsis neuronal. Cuidado de arterias. Vitamina E antioxidante. *O tros	
Aporte de dulces	*Kilocalorías vacías: alimentos que aportan mucha energía, pero muy pocos nutrientes o ninguno. Colaboran al desarrollo de caries. *O tros.	
Recomendación de actividad física diarias	*30 minutos. *O tros.	
Agregado de Sal de mesa	*Mientras se cocina. *Después de cocinado	
Desayuno	Representa la comida más importante durante el día. Debe ser completo y equilibrado.	
Componentes del desayuno	Para que un desayuno sea completo deberá tener una porción de cereales, una de lácteos y otra de frutas.	

5.7 Procedimientos para la recolección de información

Se trabajó con fuentes primarias, a través de encuestas, las cuales fueron auto dirigidas.

La encuesta fue administrada antes de comenzar la intervención. En la misma se visualizaron datos relevantes que aportaron los niños y que daban cuenta del conocimiento que los mismos poseían de cada grupo de alimentos.

Las encuestas fueron administrados por las autoras de la tesina antes de comenzar la intervención y al finalizar la intervención.

La encuesta antes de iniciar la intervención y al finalizar la misma fue el mismo y esto permitió comparar los conocimientos antes y después de la intervención educativa.

El cuestionario tendrá preguntas abiertas acerca de conocimientos de alimentos.

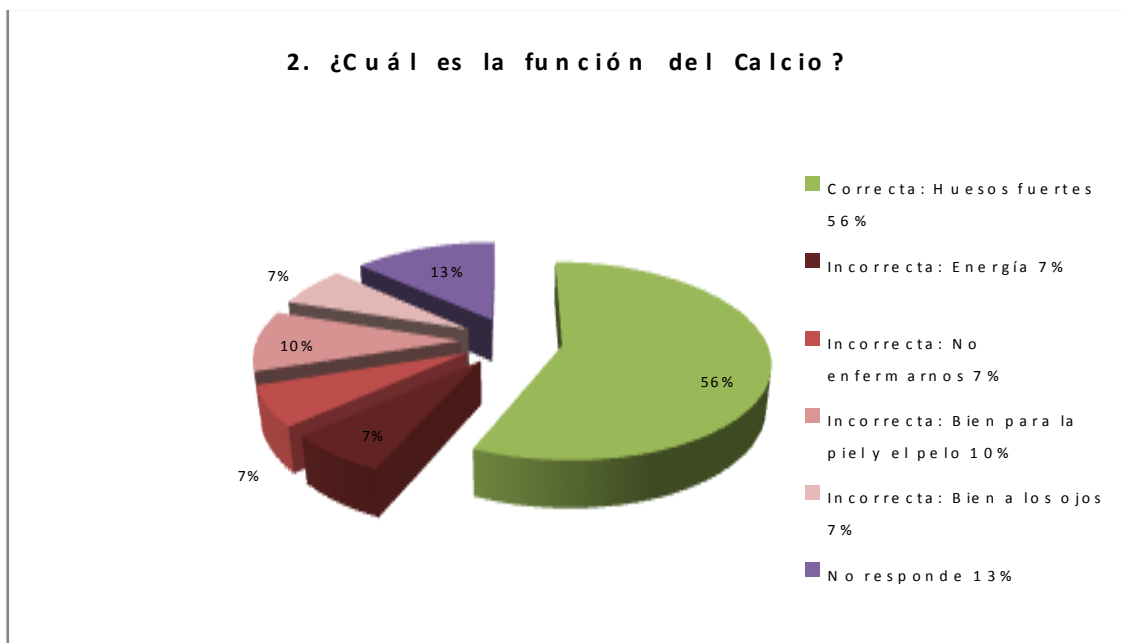
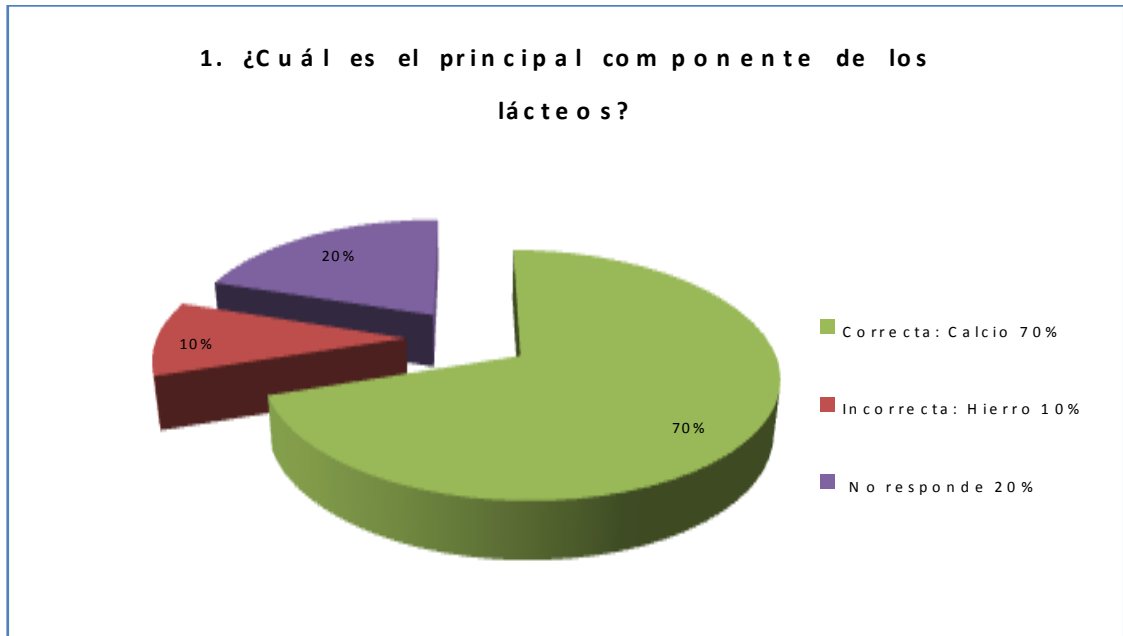
Se analizaron estadísticamente los datos obtenidos según los siguientes ítems:

- Tabulación de datos: se recabo la información de la encuesta y cuestionarios tabulándose en un sistema computarizado para su procedimiento, análisis e interpretación.
- Cuadros y gráficos: Fueron elaborados a partir de la tabulación de los datos, los cuales expresaron objetivamente los resultados obtenidos.
- Interpretación: se analizaron los resultados luego de su tabulación, procesamiento y análisis. Se interpretaron con el fin de alcanzar una conclusión.

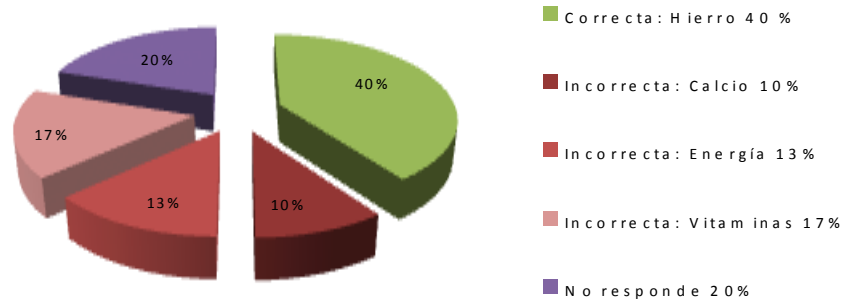
R e s u l t a d o s

6. Resultados iniciales y finales de la encuesta.

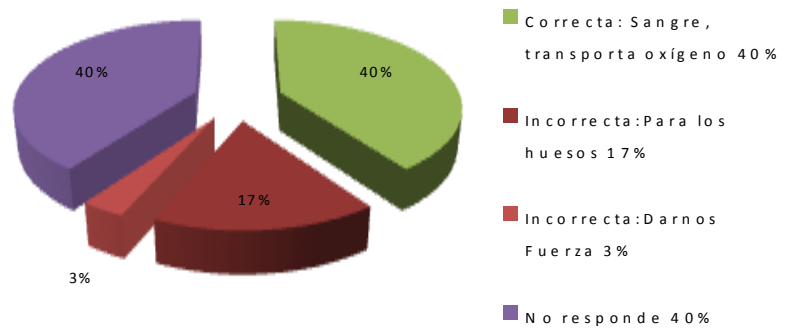
6.1 Gráficos Iniciales



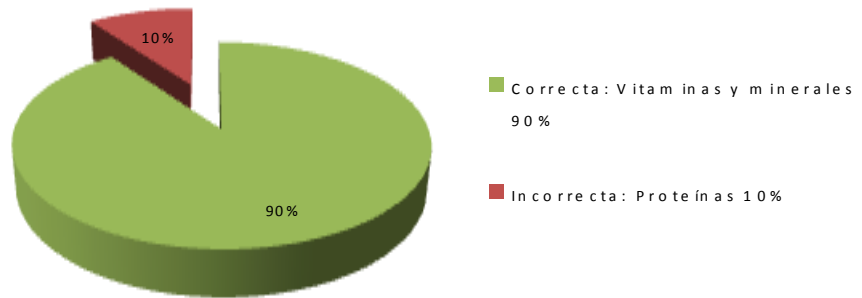
3. ¿Cuál es el principal componente de las carnes?



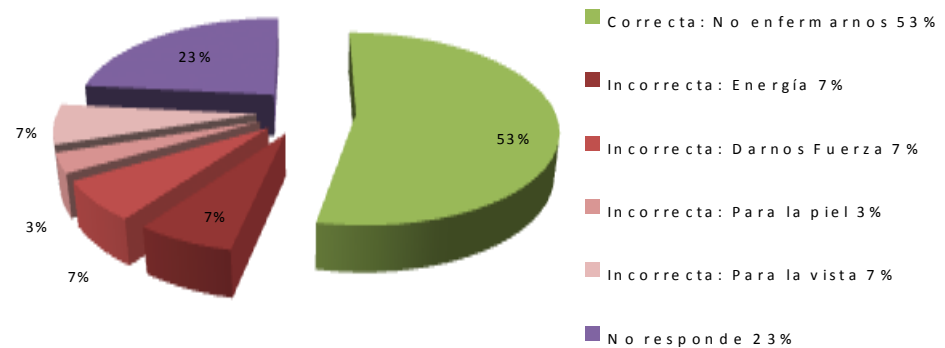
4. ¿Cuál es la función del Hierro?



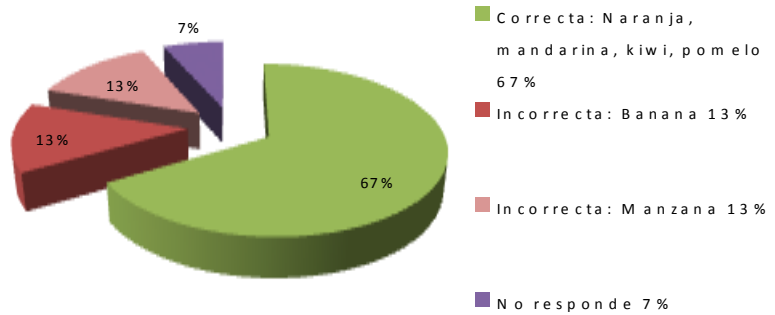
5. ¿Cuál es el principal componente de las frutas y verduras?



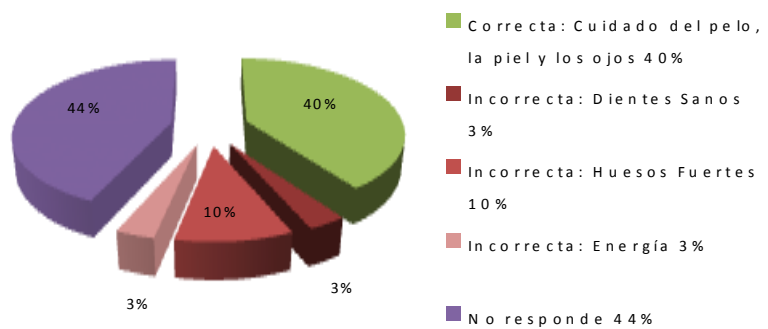
6. ¿Cuál es la función de la vitamina C?



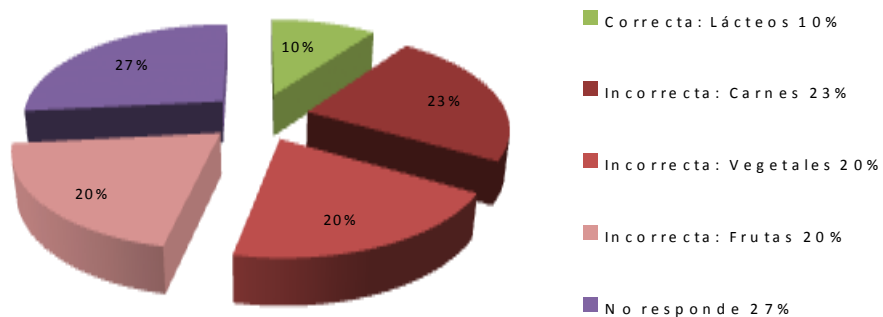
7. ¿Cuál /es son las frutas que nos aportan vitamina C?



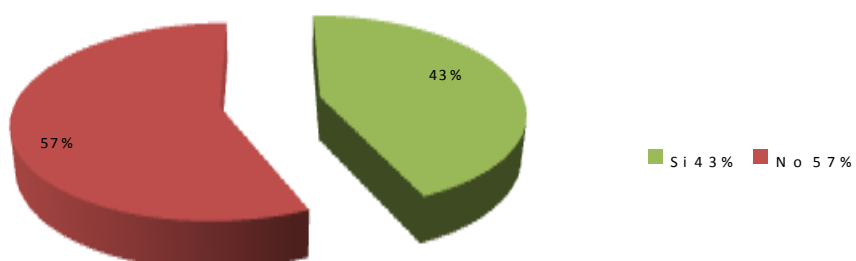
8. ¿Cuál es la función de la vitamina A?



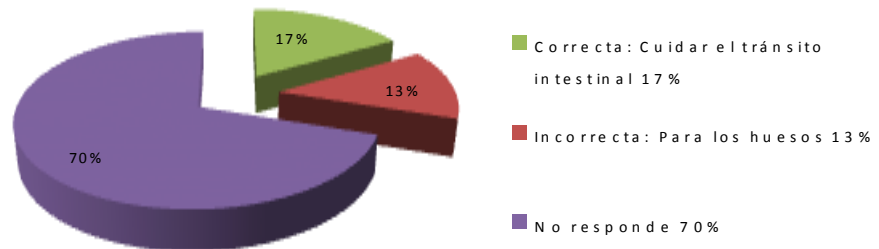
9. ¿Qué alimentos nos aportan mucha vitamina A?



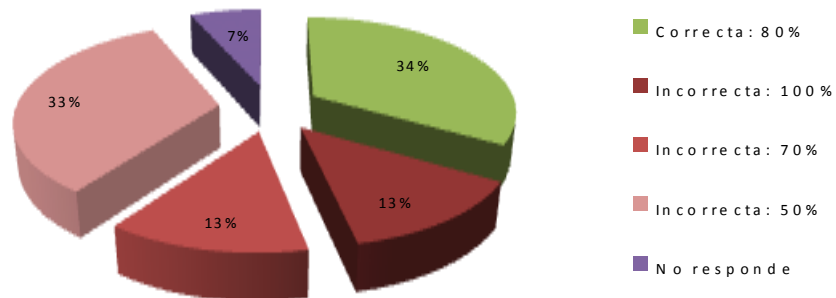
10. ¿Alguna vez escucharon hablar de la fibra?



11. ¿Cuál es la función de la fibra?

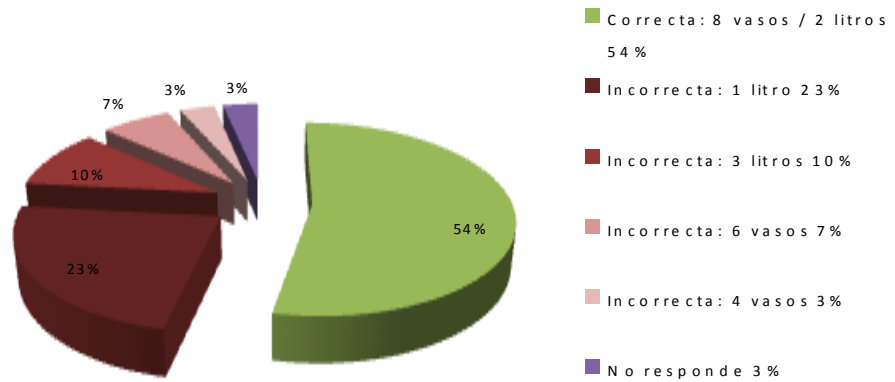


12. ¿Cuál es la cantidad de agua que tiene nuestro cuerpo?

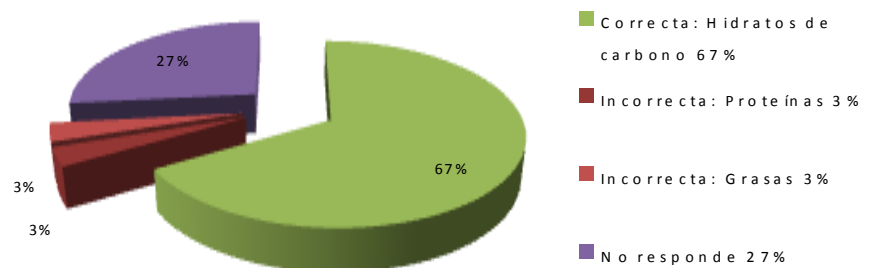


- Correcto: El 34% de los pre-adolescentes respondieron que la cantidad de agua en nuestro cuerpo es del 80%
- Incorrecto:
 - El 13% de los pre-adolescentes respondieron que la cantidad de agua en nuestro cuerpo es del 100%.
 - El 13% de los pre-adolescentes respondieron que la cantidad de agua en nuestro cuerpo es del 70%.
 - El 33% de los pre-adolescentes respondieron que la cantidad de agua en nuestro cuerpo es del 50%
- El 7% de los pre-adolescentes no respondieron la pregunta.

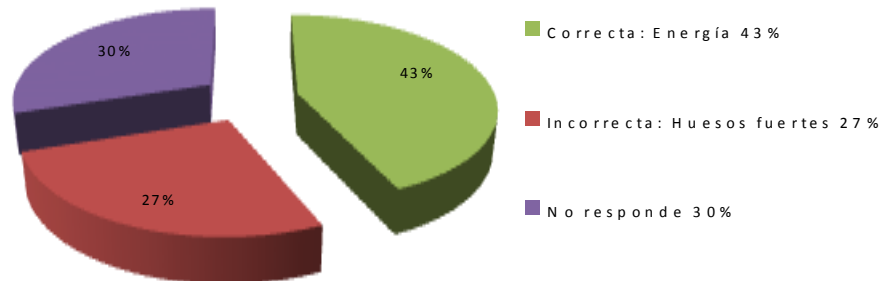
13. Cuantos vasos/litros de agua debemos consumir por día?



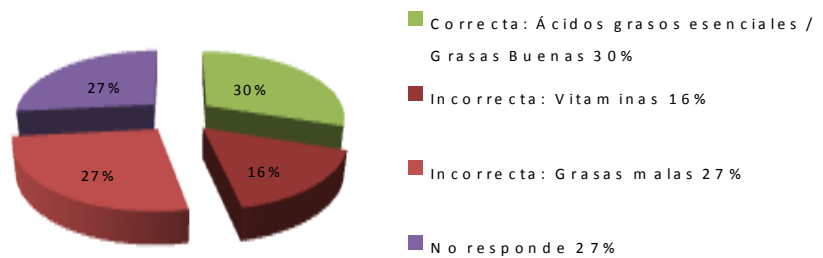
14. ¿Cuál es el principal componente de los Cereales?



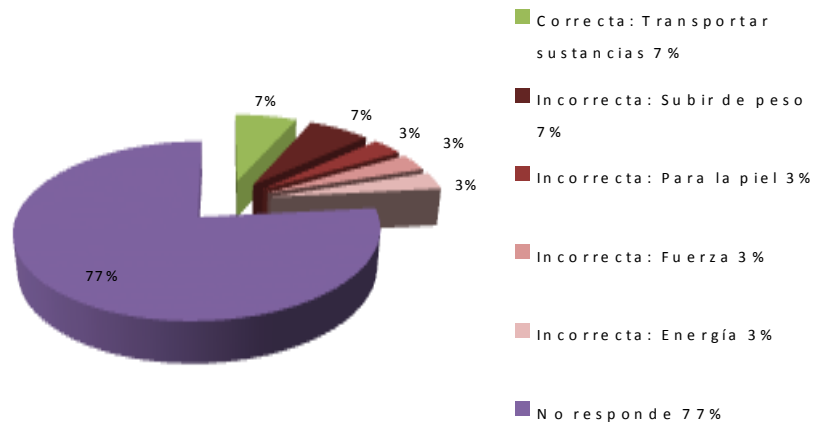
15. ¿Cuál es la función de los cereales ?



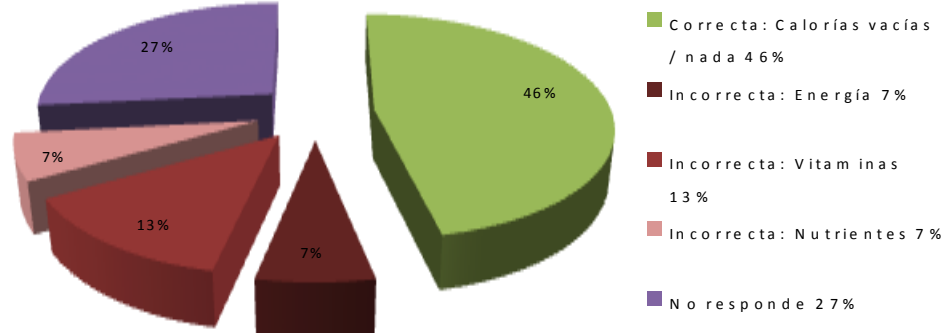
16. ¿Cuál es el principal componente de los aceites?



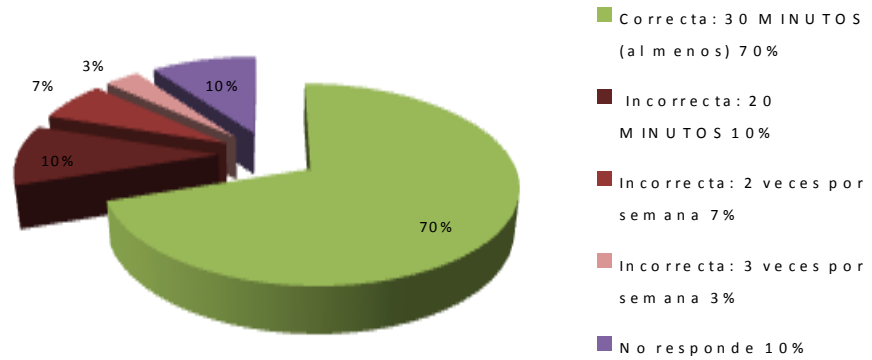
17. ¿Cuál es la función principal de los aceites?



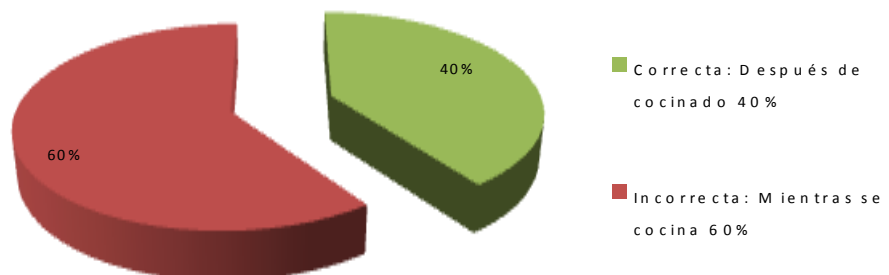
18. ¿Que nos aportan los dulces?



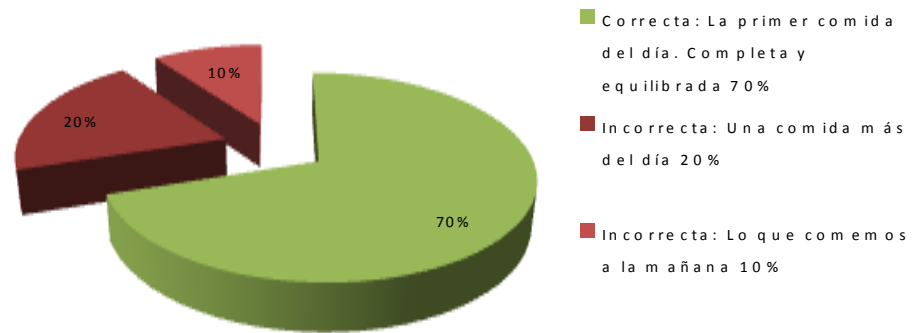
**19. ¿Cuánto tiempo de actividad física
deberíamos hacer por día?**



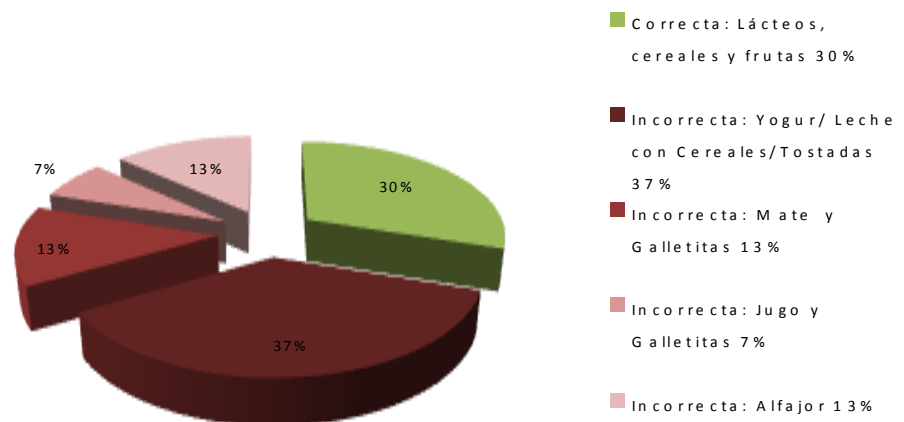
**20. Si le agregamos sal a la comida...
¿En qué momento la debemos agregar?**



21. ¿Qué es el desayuno?

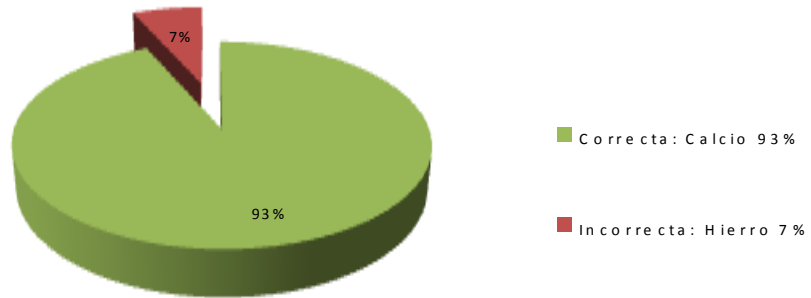


22. ¿Qué componentes tiene un desayuno saludable?

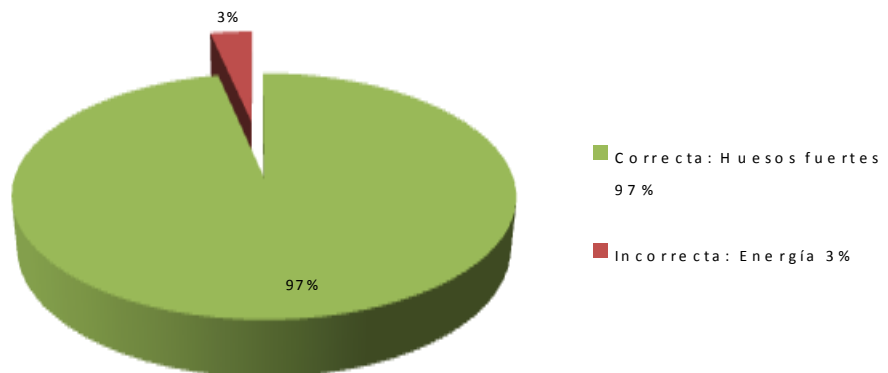


6.2 Gráficos Finales

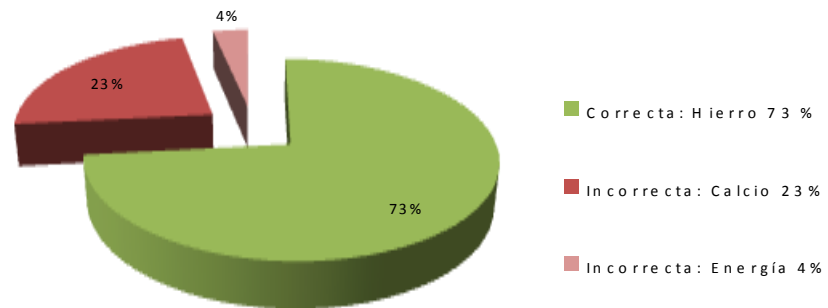
1. ¿Cuál es el principal componente de los lácteos?



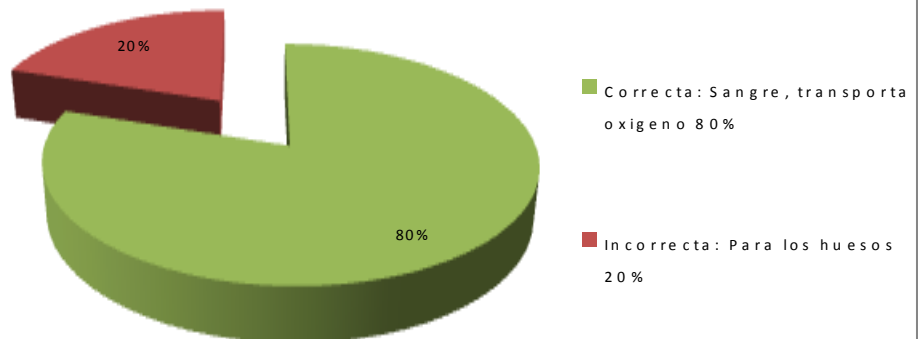
2. ¿Cuál es la función del Calcio?



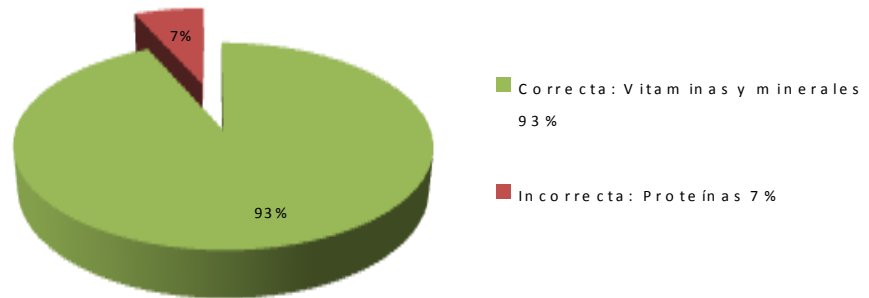
3. ¿Cuál es el principal componente de las carnes?



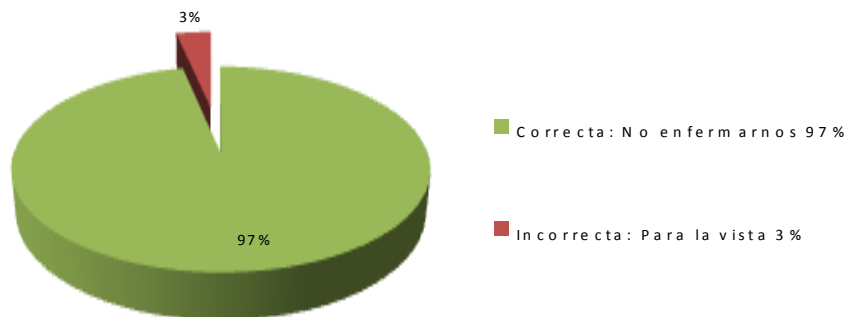
4. ¿Cuál es la función del Hierro?



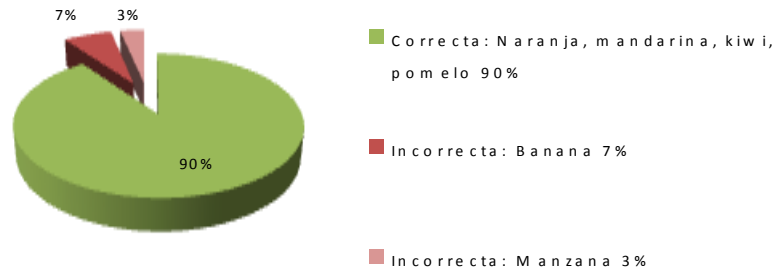
5. ¿Cuál es el principal componente de las frutas y verduras?



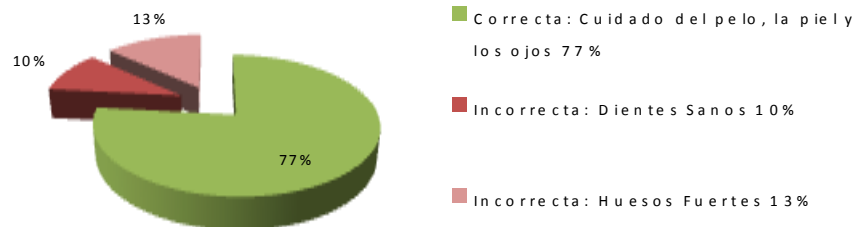
6. ¿Cuál es la función de la vitamina C?



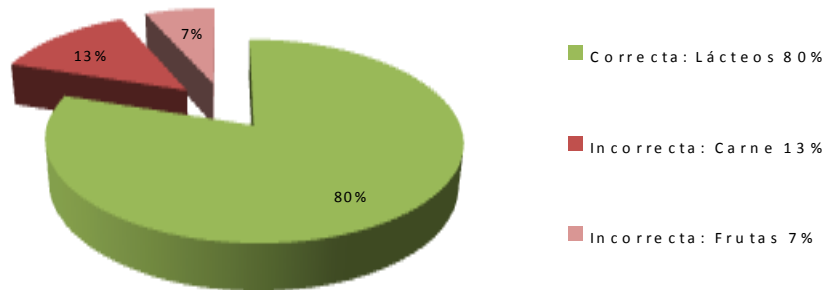
7. ¿Cuál /es son las frutas que nos aportan vitamina C?



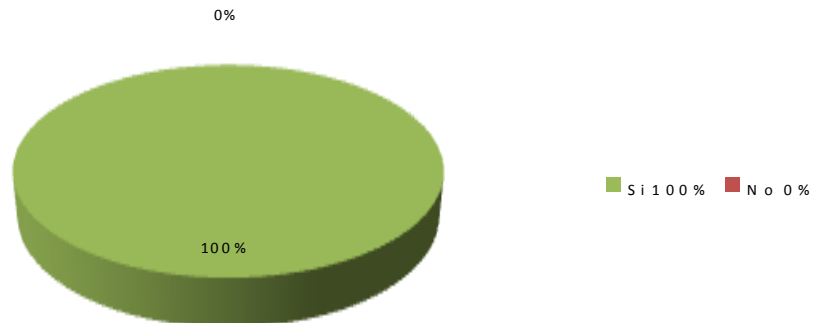
8. ¿Cuál es la función de la vitamina A?



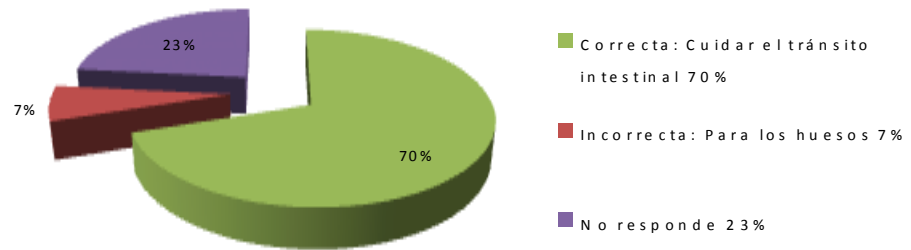
9. ¿Qué alimentos nos aportan mucha Vitamina A?



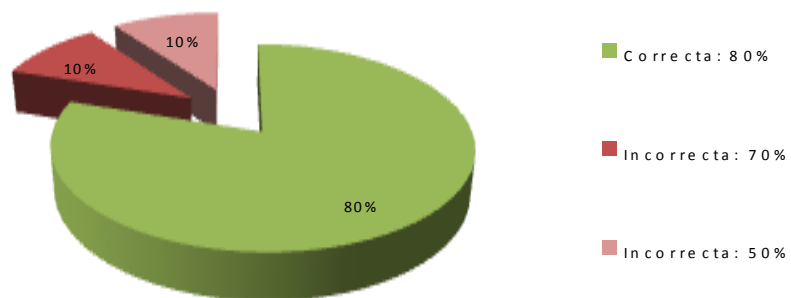
10. ¿Alguna vez escucharon hablar de la fibra?



11. ¿Cuál es la función de la fibra?

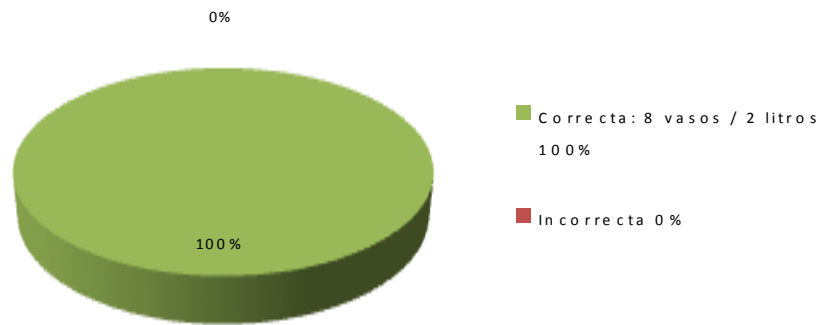


12. ¿Cuál es la cantidad de agua que tiene nuestro cuerpo?

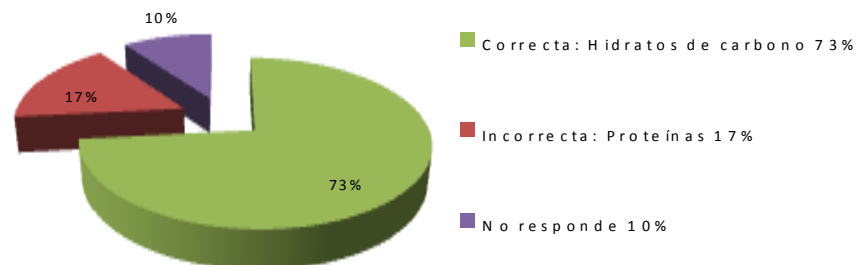


- Correcto: El 80% de los pre-adolescentes respondieron que la cantidad de agua en nuestro cuerpo es del 80%
- Incorrecto:
 - El 10% de los pre-adolescentes respondieron que la cantidad de agua en nuestro cuerpo es del 70%.
 - El 10% de los pre-adolescentes respondieron que la cantidad de agua en nuestro cuerpo es del 50%.

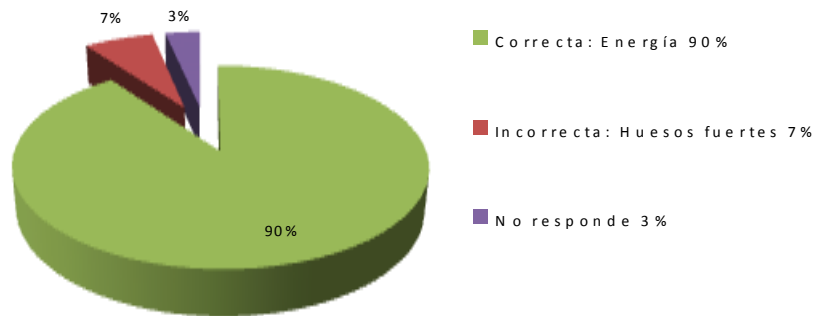
13. Cuantos vasos/litros de agua debemos consumir por dia?



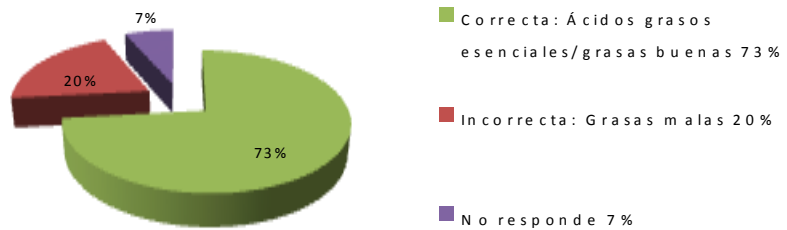
14. ¿Cuál es el principal componente de los cereales?



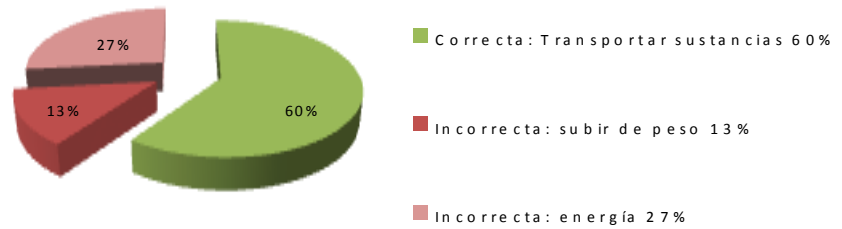
15. ¿Cuál es la función de los cereales ?



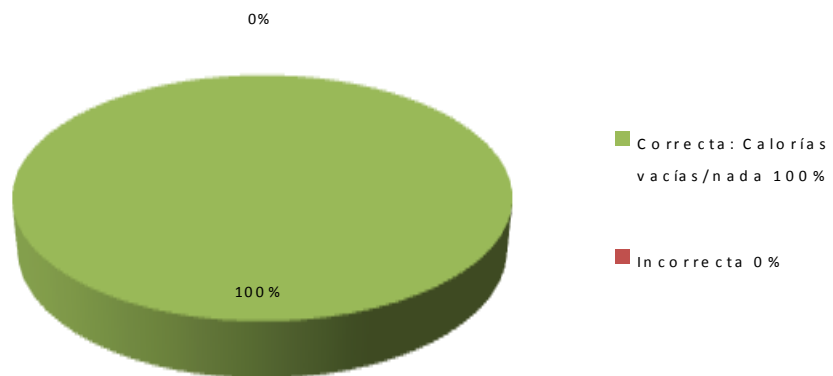
16. ¿Cuál es el principal componente de los aceites?



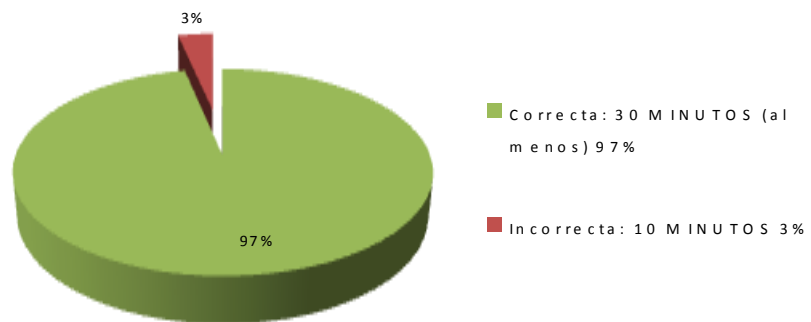
17. ¿Cuál es la función principal de los aceites?



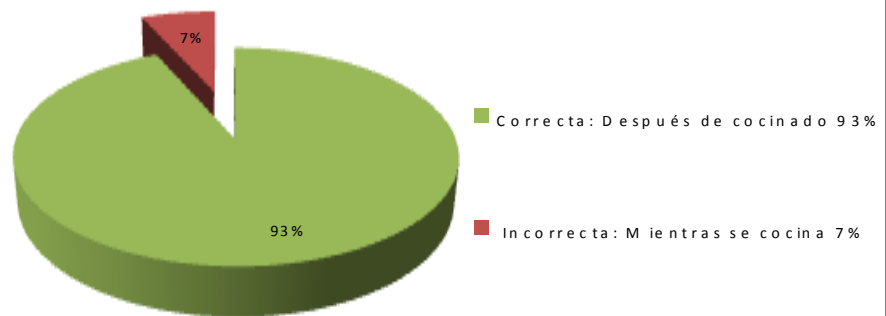
18. ¿Qué nos aportan los dulces?



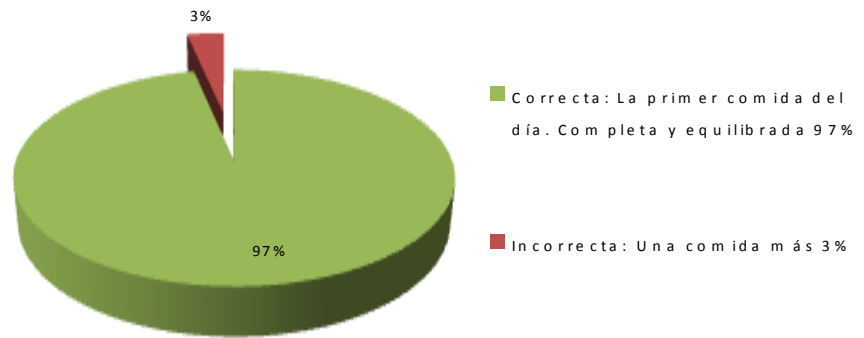
**19. ¿Cuánto tiempo de actividad física
deberíamos hacer por día?**



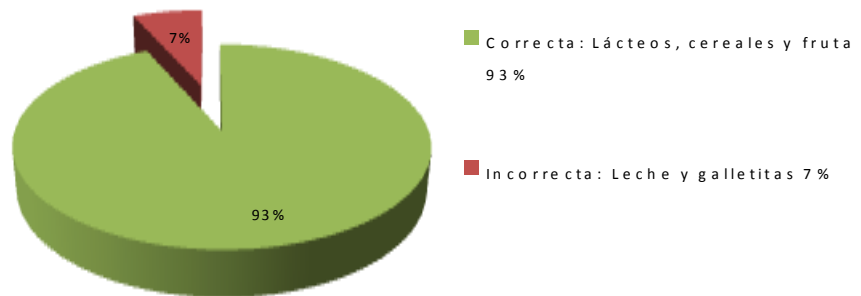
**20. Si le agregamos sal a la comida ...
¿En qué momento la debemos agregar?**



21. ¿Qué es el desayuno?



22. ¿Qué componentes tiene un desayuno saludable?



7. Discusión

- La educación nutricional tiene como objetivo enriquecer a los niños con conocimientos, siendo ellos capaces en la elección de una alimentación saludable. Esto beneficiará tanto su enriquecimiento intelectual, como así también su estado nutricional al tener pleno conocimiento de su selección.
- Un estudio publicado en Chile en Junio del 2004 se presentó la propuesta de incorporar la educación en nutrición en las escuelas básicas. Para esto se evaluaron los conocimientos de 1.701 escolares de 10 escuelas municipales urbanas y rurales del país. Este estudio fue realizado con la intención de incorporar programas educativos nutricionales, ya que demostró un aumento significativo de los conocimientos adquiridos. (21)
- Otro estudio en Venezuela, más precisamente de la mano de la Fundación Bengoa ejecuta un programa de nutrición comunitaria cuyo propósito es desarrollar y fortalecer capacidades que permitan mejorar la alimentación del individuo. La población objetivo son los niños y adolescentes. Se trabajó en 30 comunidades y centros educativos, con 6563 niños. Entre sus logros se encuentra el fortalecimiento de escuelas y docentes para la enseñanza de nutrición y alimentación y la modificación de hábitos alimentarios familiares negativo.
- Si bien nuestro objetivo no fue modificar hábitos alimentarios, se trabajó en aumentar los conocimientos de los mismos para que estos repercutan en la alimentación como base de su estado nutricional.

8. Conclusiones

En función a los datos recolectados de las encuestas iniciales y finales, se pudieron sacar las siguientes conclusiones respecto a la intervención educativa:

1. Se observó que los conocimientos fueron adquiridos sobre los distintos grupos de alimentos a lo largo de la intervención educativa. Por ejemplo, el entendimiento de la importancia de la incorporación del desayuno, nutrientes críticos para la edad (hierro, calcio) y sus alimentos fuentes, y la incorporación de la actividad física, para lograr una vida saludable.
2. Se pudo evaluar que los niños lograron discernir entre los alimentos saludables y aquellos que no lo son y sus posibles consecuencias que se verán reflejadas en la vida adulta.
3. Podemos destacar que la intervención educativa tuvo efecto multiplicador en el círculo cercano de los niños (familia, amigos, escuela) Debido a la devolución y comentarios de los encargados del grupo scout, y de los mismos familiares.
4. Se puede afirmar que algunas variables fueron modificadas a partir de la intervención educativa y que en otras no se vieron grandes cambios en cuanto a los conocimientos adquiridos, pero considerando que con mayor tiempo de intervención se obtendrían resultados más significativos.

9. Bibliografía

1. Propuesta metodológica para incorporar la educación en nutrición en la enseñanza básica. Disponible en: <http://bases.bireme.br/cgi-bin/wxislind.exe/iah/online/?IsisScript=iah/iah.xis&src=google&base=LILACS&lang=p&nextAction=lnk&exprSearch=396780&indexSearch=ID> . Consultado en Septiembre de 2016.
2. Brown J.E., Nutrición en las diferentes etapas de la vida, segunda edición, México, McGraw Hill, 2006.
3. López L.B., Suárez M.M., Fundamentos de nutrición normal, primera edición, Argentina, Editorial El Ateneo, 2002.
4. EUFIC. EUFIC., 2006 Disponible en URL: <http://www.eufic.org/article/es/page/BARCHIVE/expid/basics-nutricion-niños-adolescentes>.
5. Recomendaciones nutricionales para el ser humano. Disponible en URL: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03002004000400011 . Consultado en Septiembre 2016.
6. Necesidades nutricionales. Disponible en URL: <http://www.fao.org/docrep/014/am401s/am401s03.pdf> . Consultado en Septiembre 2016.
7. La alimentación de niños y jóvenes en edad escolar. Disponible en URL: <http://www.fao.org/3/a-y5740s/y5740s12.pdf> . Consultado en Septiembre 2016.
8. Desafíos emergentes en la nutrición del Adolescente. Disponible en: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0370-41062010000600002 . Consultado en Septiembre 2016.
9. Guías alimentarias 2016. Disponible en: http://www.msal.gob.ar/images/stories/bes/graficos/0000000817cnt-2016-04_Guia_Alimentaria_completa_web.pdf . Consultado en Septiembre 2016.
10. Alimentación en la adolescencia. Disponible en: <http://www2.uned.es/pea-nutricion-y-dietetica-l/guia/PDF/Guia%20de%20Alimentacion%20y%20Salud%20-%20Adolescencia.pdf> Consultado en Septiembre de 2016.
11. Alimentos industrializados en la dieta de los preescolares. Disponible en: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0036-36342007000500005 Consultado en Octubre de 2016.
12. Características alimentarias de los escolares. Disponible en URL: [http://www.nutrinfo.com/biblioteca/monografias/tesis_berardi-garcia\[1\].pdf](http://www.nutrinfo.com/biblioteca/monografias/tesis_berardi-garcia[1].pdf) Consultado en Septiembre 2016.
13. La transición epidemiológica y la situación nutricional de nuestros niños. Disponible en: http://www.cesni.org.ar/sistema/archivos/68-Volumen_6.pdf . Consultado en Septiembre 2016.

14. La actividad física en los jóvenes. Disponible en:
http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_young_people/es/.
Consultado en Octubre de 2016.
15. Educación en nutrición en las escuelas primarias. Disponible en URL:
<http://www.fao.org/docrep/X0051T/X0051T08.HTM> . Consultado Septiembre
2016.
16. Estudio sobre el desayuno y el rendimiento escolar en un grupo de
adolescentes. Disponible en: <http://scielo.isciii.es/pdf/nh/v21n3/original8.pdf> .
Consultado en Septiembre de 2016.
17. Conocimientos de Nutrición, hábitos alimentarios en la ciudad de México.
Disponible en: [http://www.medigraphic.com/pdfs/revsalpubnut/spn-
2005/spn052e.pdf](http://www.medigraphic.com/pdfs/revsalpubnut/spn-2005/spn052e.pdf) . Consultado en Septiembre de 2016.
18. Movimiento Scout Disponible en URL: <https://www.scout.org/es/node/9691>,
consultado octubre 1, 2015.
19. Surgimiento del Scoutismo en Nuestro País. Disponible en URL:
<http://www.scouts.org.ar/nosotros/historia/en-argentina> , consultado en
Enero, 2016.
20. La importancia de la educación nutricional. Disponible URL:
[http://www.fao.org/ag/humannutrition/31779-
02a54ce633a9507824a8e1165d4ae1d92.pdf](http://www.fao.org/ag/humannutrition/31779-02a54ce633a9507824a8e1165d4ae1d92.pdf) . Consultado en Septiembre de
2016.
21. Sobrepeso y obesidad en niños y adolescentes. Disponible
en: [http://www.msa.gov.ar/images/stories/bes/graficos/000000378cnt-
sobrepeso-obesidad-ninos.pdf](http://www.msa.gov.ar/images/stories/bes/graficos/000000378cnt-sobrepeso-obesidad-ninos.pdf). Consultado en Octubre del 2016.

A G R A D E C I M I E N T O S

Deseamos agradecer al Instituto Universitario de Ciencias de la Salud Fundación H.A. Barceló por el espacio para la realización de esta intervención. Así también a todos los docentes que colaboraron para obtener resultados significativos;

A Elida O harris por su amabilidad quien hizo posible la obtención de datos y el seguimiento educativo.

A Cristina Venini, por ser nuestra guía metodológica y nuestros pasos a seguir en el transcurso de toda la intervención.

A los directivos del Grupo Scout San Felipe Neri por darnos la posibilidad de trabajar en un espacio tan multiplicador de enseñanza y afecto.

Por último, es inevitable el agradecimiento a nuestras familias por el apoyo incondicional desde el inicio hasta el final de la carrera.

Stefania Solange Depino. stefania.depino@yahoo.com.ar

Rocio Casal Deguer. rocio.casal@live.com

Farinola Daniela. farinoladaniela@yahoo.com.ar

A N E X O S

Encuesta

Nombre:

Edad:

Unidad de análisis:.....

	PREGUNTA	RESPUESTA
1	¿Cuáles es el principal componente de los lácteos?	CALCIO

2	¿Cuáles es la función del Calcio?	HUESOS FUERTES

3	¿Cuáles es el principal componente de las carnes?	HIERRO

4	¿Cuáles es la función del Hierro?	SANGRE, TRANSPORTA OXÍGENO

5	¿Cuáles es el principal componente las frutas y verduras?	VITAMINAS Y MINERALES

6	¿Cuáles es la función de la vitamina C?	NO ENFERMARNOS/ NO TENER RESFRÍOS

7	¿Cuál /es son las frutas que nos aportan vitamina C?	NARANJA, MANDARINA, KIWI, POMELO

8	¿Cuáles es la función de la vitamina A?	CUIDADO DEL PELO, PIEL Y LOS OJOS

9	¿Qué alimentos nos aportan mucha vitamina A?	LÁCTEOS

10	¿Alguna vez escucharon hablar de la fibra?	SI
		NO
11	¿Cuáles es la función de la fibra?	AYUDAR AL TRÁNSITO INTESTINAL

12	¿Cuál la cantidad de agua que tiene nuestro cuerpo?	80 %

13	¿Cuántos vasos/litros de agua tenemos que tomar por día?	8 VASOS/2 LITROS

14	¿Cuáles el principal componente de los cereales?	HIDRATOS DE CARBONO

15	¿Cuáles la función de los cereales?	ENERGÍA

16	¿Cuáles el principal componente de los aceites?	ÁCIDOS GRASOS ESENCIALES/GRASAS BUENAS

17	¿Cuáles la función principal de los aceites?	TRANSPORTAR SUSTANCIAS

18	¿Qué nos aportan los dulces?	CALORÍAS VACÍAS / NADA

19	¿Cuánto tiempo de actividad física deberíamos hacer por día?	30 MINUTOS (al menos)

20	Si le agregamos sala la comida... ¿En qué momento la debemos agregar?	Mientras se cocina
		Después de cocinado
21	¿Qué es el desayuno?	La primer comida del día. Completa y equilibrada

22	¿Qué componentes tiene un desayuno saludable?	Lácteos, cereales y fruta.

Diccionario de Variables

V1- Componente principal de los lácteos	00	Calcio
	01	Incorrecta
	02	No responde
V2- Función del Calcio	00	Huesos Fuertes
	01	Incorrecta
	02	No responde
V3- Componente principal de las carnes	00	Hierro
	01	Incorrecta
	02	No responden
V4- Función del Hierro	00	Sangre - Transporta Oxígeno
	01	Incorrecta
	02	No responde
V5- Componente principal de las frutas y verduras	00	Vitaminas y Minerales
	01	Incorrecta
	02	No responde
V6- Función de la Vitamina C	00	No Enfermarnos
	01	Incorrecta
	02	No Responde
V7- Frutas que aportan Vitamina C	00	Naranja, Mandarina, Kiwi y Pomelo
	01	Incorrecta
	02	No responde
V8- Función de la Vitamina A	00	Cuidado de Pelo, Piel y Ojos
	01	Incorrecta
	02	No responde
V9- Alimentos Fuente de Vitamina A	00	Lácteos
	01	Incorrecta
	02	No responde
V10- Conocimiento del término Fibra	00	Si
	01	No
V11- Función de la Fibra	00	Cuidar el tránsito Intestinal
	01	Incorrecta
	02	No responde

V12- Cantidad del Agua del Cuerpo	00	80%
	01	Incorrecta
	02	No responde
V13- Cantidad de Vasos/Litros de agua recomendados por día	00	8 vasos / 2 Litros
	01	Incorrecta
	02	No responde
V14- Principal componente de los cereales	00	Hidratos de Carbono
	01	Incorrecta
	02	No responde
V15- Función de los cereales	00	Energía
	01	Incorrecta
	02	No responde
V16- Principal componente de los aceites	00	Ácidos grasos esenciales / Grasas buenas
	01	Incorrecta
	02	No responde
V17- Función de los aceites	00	Transporte de sustancias
	01	Incorrecta
	02	No responde
V18- Aporte de los dulces	00	Calorías Vacías / Nada
	01	Incorrecta
	02	No responde
V19- Tiempo recomendado de actividad física diaria	00	30 minutos (al menos)
	01	Incorrecta
	02	No responde
V20- Momento de agregado de sala la comida	00	Luego de cocido
	01	Después de cocinado
V21- Definición de desayuno	00	La primera comida del día completa y equilibrada
	01	Incorrecta
	02	No responde
V22- Componentes de un desayuno saludable	00	Lácteos, Cereales y fruta
	01	Incorrecta
	02	No responde