



FUNDACIÓN H. A.
BARCELÓ
FACULTAD DE MEDICINA



TRABAJO FINAL DE INVESTIGACIÓN CARRERA: LICENCIATURA EN NUTRICIÓN

DIRECTORA DE LA CARRERA:

Dra. Norma Isabel Guezikaraian

NOMBRE Y APELLIDO DE LAS AUTORAS:

María de las Mercedes Cattaneo Aráoz, Florencia María Shanly, María Eugenia Suarez

TITULO DEL TRABAJO:

Hábitos de alimentación y actividad física en preadolescentes de 10 a 13 años de edad del Instituto Hogar San Benito del barrio Las Cañitas de CABA, durante la pandemia del Covid-19

SEDE:

Buenos Aires

DIRECTORA DE TIF:

Mgter. Adriana Buks

ASESORA:

Lic. Cristina Venini

AÑO DE REALIZACIÓN:

2020

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

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

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

Índice

Resumen.....	4
Resumo.....	5
Abstract.....	6
Introducción.....	7
1- Marco teórico.....	9
Hábitos alimentarios.....	9
Crecimiento y desarrollo.....	9
Nutrientes esenciales.....	10
Hierro:.....	10
Ácido Fólico (B9):.....	10
Proteínas:.....	10
Calcio:.....	11
Vitamina D:.....	11
Fibra:.....	11
Ingesta recomendada de proteínas.....	12
Ingesta diaria de referencia.....	12
Covid 19 y su Impacto en los hábitos alimentarios.....	13
Impacto del confinamiento en preadolescentes sobre las diferentes variables.....	15
Transición nutricional y datos epidemiológicos en la Argentina.....	15
Guías alimentarias para la población argentina (GAPA).....	16
Consumo de alimentos procesados, ultraprocesados según el Modelo de perfil de nutrientes de la Organización Panamericana de la Salud.....	21
La industria, el marketing y el impacto en la alimentación de los preadolescentes.....	23
La escuela como promotora de la salud.....	24
Nutrición en el entorno familiar.....	26
2 Justificación.....	27
3 Objetivos.....	28
Objetivo General.....	28
Objetivos específicos.....	28
4 Diseño metodológico.....	28
Tipo de estudio y diseño general.....	28
Población.....	29
Muestreo:.....	29

Tipo de muestreo:.....	29
Tamaño de la Muestra:.....	29
Métodos para la recolección de datos:	29
Criterios de inclusión y exclusión	29
Definición operacional de las variables.....	30
Análisis de los datos	37
5 Resultados.....	38
6 Discusión	49
7 Conclusión.....	51
8 Referencias bibliográficas.....	53
9 Anexos	58
Anexo 1: Consentimiento informado para participantes de la investigación.....	59
Anexo 2: Matriz tripartita de datos	60
Anexo 3: Diccionario de variables.....	61
Anexo 4: Tabulación	69
Anexo 5: Encuesta sobre los hábitos alimentarios de su niño/niña	82
Anexo 6	92

Resumen

Introducción: El cambio en los hábitos alimentarios y de actividad física producto de la transición nutricional fue desplazando la elección de alimentos más saludables y reemplazándolos por alimentos industriales generando una población de niños con una alta predisposición a desarrollar enfermedades crónicas no transmisibles desde temprana edad que muchas veces se mantienen a lo largo de la vida.

El patrón alimentario adquirido durante la infancia está influenciado por su entorno y podrá mantenerse en edades adultas influyendo en forma directa en la salud.

Desde finales del mes de marzo de 2020, se ha instalado una cuarentena obligatoria para la población argentina a causa de la pandemia provocada por el nuevo coronavirus 2019- n CoV que provoca la enfermedad Covid 19 denominada por la OMS. A partir de ese momento los hábitos de vida de las personas han cambiado casi por completo enfrentándose a un mayor riesgo de sobrepeso y obesidad. Entendiéndose que el impacto epidemiológico es dinámico y requiere de constantes actualizaciones, pendientes de esta situación es que nos vimos también afectadas en la realización del presente trabajo por lo que nos llevó a incluir el efecto colateral que generó en nuestra población de estudio el cambio de hábitos producto de la cuarentena.

Objetivos: “Describir hábitos alimentarios y la actividad física en los hogares durante la pandemia del Covid 19 en preadolescentes de 10 a 13 años del Instituto Hogar San Benito de la Ciudad de Buenos Aires en el año 2020.”

Metodología: El tipo de estudio a realizar es mediante una encuesta por plataforma virtual.

Se evaluaron los hábitos alimentarios de la muestra mediante una encuesta en donde se respondieron preguntas sobre frecuencia de consumo de los distintos grupos de alimentos, consumo de ultraprocesados y procesados y el tiempo destinado a la actividad física y el tipo.

Resultados: La información recolectada reveló que los alumnos en edad escolar de 10 a 13 años de edad, cambiaron sus hábitos de alimentarse y de realizar actividad física durante la pandemia de Covid 19. Se observó un alto consumo de alimentos ultraprocesados y procesados, menor consumo de frutas, verduras, lácteos y bajo consumo de agua, junto con un elevado tiempo destinado al uso de dispositivos electrónicos.

Discusión: Los resultados obtenidos en nuestro trabajo de investigación, son similares a los obtenidos por las investigaciones mencionadas en el marco teórico donde se manifiesta un cambio en los patrones alimentarios y de actividad física en la población evaluada.

Conclusión: Los cambios de vida durante el año 2020 afectaron la manera de alimentarse y ejercitarse. Los alimentos fuente de vitaminas, minerales y proteínas como frutas, verduras, lácteos y carnes, fueron desplazados por el consumo de ultraprocesados. La ingesta de agua fue inadecuada, siendo de preferencia las bebidas edulcoradas y azucaradas. La ingesta de snacks fue elegida con menor frecuencia sólo en ocasiones especiales. El sedentarismo tuvo protagonismo junto con el elevado uso de dispositivos electrónicos.

Palabras clave: adolescentes, hábitos alimentarios, pandemia, actividad física.

Resumo

Introdução: A mudança de hábitos alimentares e de atividade física em decorrência da transição nutricional foi deslocando a escolha por alimentos mais saudáveis e substituindo-os por alimentos industrializados, gerando uma população de crianças com alta predisposição para desenvolver doenças crônicas não transmissíveis desde a mais tenra idade que muitos às vezes, eles são mantidos ao longo da vida.

O padrão alimentar adquirido na infância é influenciado pelo meio ambiente e pode ser mantido na vida adulta, influenciando diretamente na saúde.

Desde o final de março de 2020, uma quarentena obrigatória foi instalada para a população argentina devido à pandemia causada pelo novo coronavírus 2019-n CoV causador da doença de Covid 19 batizada pela OMS. A partir desse momento, os hábitos de vida das pessoas mudaram quase completamente, enfrentando um risco maior de excesso de peso e obesidade. Entendendo que o impacto epidemiológico é dinâmico e requer atualizações constantes, a aguardar esta situação é que também fomos afetados na realização deste trabalho, o que nos levou a incluir o efeito colateral que a mudança de hábitos gerou na nossa população de estudo. produto da quarentena.

Objetivos: "Descrever os hábitos alimentares e a atividade física domiciliar durante a pandemia Covid 19 em pré-adolescentes de 10 a 13 anos do Instituto Hogar San Benito da Cidade de Buenos Aires no ano de 2020."

Metodologia: O tipo de estudo a ser realizado é por meio de levantamento em plataforma virtual.

Os hábitos alimentares da amostra foram avaliados por meio de um inquérito no qual foram respondidas questões sobre a frequência de consumo dos diferentes grupos alimentares, consumo de alimentos ultraprocessados e processados e o tempo despendido com atividade física e o tipo.

Resultados: As informações coletadas revelaram que alunos em idade escolar de 10 a 13 anos mudaram seus hábitos alimentares e atividade física durante a pandemia de Covid 19. Observou-se alto consumo de alimentos ultraprocessados e processados, com menor de frutas, verduras, laticínios e baixo consumo de água, além do longo tempo de uso de aparelhos eletrônicos.

Discussão: Os resultados obtidos em nosso trabalho de pesquisa são semelhantes aos obtidos pelas citadas investigações no referencial teórico onde se manifesta uma mudança nos padrões de alimentação e atividade física na população avaliada.

Conclusão: As mudanças na vida durante o ano de 2020 afetaram a forma de se alimentar e se exercitar. Fontes alimentares de vitaminas, minerais e proteínas como frutas, vegetais, laticínios e carnes foram substituídas pelo consumo de alimentos ultraprocessados. A ingestão de água foi inadequada, sendo preferidas as bebidas adoçadas e açucaradas. O consumo de lanches foi escolhido com menos frequência apenas em ocasiões especiais. Um estilo de vida sedentário desempenhou um papel importante junto com o alto uso de dispositivos eletrônicos.

Palavras chave: Adolescente, comportamento alimentar, pandemia, atividade física

Abstract

Introduction: The change in eating habits and physical activity as a result of the nutritional transition was displacing the choice of healthier foods and replacing them with industrial foods, generating a population of children with a high predisposition to develop chronic non-communicable diseases from an early age that many sometimes they are maintained throughout life.

The eating pattern acquired during childhood is influenced by their environment and may be maintained into adulthood, directly influencing health.

Since the end of March 2020, a mandatory quarantine has been installed for the Argentine population due to the pandemic caused by the new coronavirus 2019- n CoV that causes the Covid 19 disease named by the WHO. From that moment on, people's lifestyle habits have changed almost completely, facing a greater risk of being overweight and obese. Understanding that the epidemiological impact is dynamic and requires constant updates, pending this situation is that we were also affected in the realization of this work, which led us to include the collateral effect that the change of habits generated in our study population product of quarantine.

Objectives: "Describe eating habits and physical activity in homes during the Covid 19 pandemic in preadolescents from 10 to 13 years of the Instituto Hogar San Benito of the City of Buenos Aires in the year 2020."

Methodology: The type of study to be carried out is through a virtual platform survey.

The eating habits of the sample were evaluated by means of a survey in which questions were answered about the frequency of consumption of the different food groups, consumption of ultra-processed and processed foods and the time spent on physical activity and the type.

Results: The information collected revealed that school-age students from 10 to 13 years old changed their eating habits and physical activity during the Covid 19 pandemic. A high consumption of ultra-processed and processed foods was observed, as well as lower consumption of fruits, vegetables, dairy products and low water consumption, along with a long time spent using electronic devices.

Discussion: The results obtained in our research work are similar to those obtained by the aforementioned investigations in the theoretical framework where a change in eating patterns and physical activity is manifested in the evaluated population.

Conclusion: Life changes during 2020 affected the way of eating and exercising. Food sources of vitamins, minerals and proteins such as fruits, vegetables, dairy products and meats, were displaced by the consumption of ultra-processed foods. Water intake was inadequate, with sweetened and sugary drinks being preferred. Snack intake was chosen less frequently only on special occasions. A sedentary lifestyle played a leading role along with the high use of electronic devices

Key words: Adolescent, feeding behavior, pandemic, physical activity

Introducción

El modelo alimentario en Argentina se caracteriza por cambios en la alimentación a lo largo del tiempo, producto de un proceso de transición nutricional el cual se centra en torno a varios ejes como los cambios demográficos, la modificación en los estilos de vida, disponibilidad y costos de los alimentos y particularmente el poder adquisitivo. Se evidencia una monotonía con mayor consumo de alimentos procesados con alta densidad energética, alta concentración de sodio, azúcares refinados y grasas saturadas, siendo así de baja calidad nutricional desplazando al consumo de frutas y verduras, proteínas de alto valor biológico, fibra, ácidos grasos esenciales y agua los cuales tienen nutrientes indispensables para un adecuado crecimiento y desarrollo.¹

En la actualidad se conoce la relación directa entre sobrepeso y obesidad con la aparición de diversas patologías que antiguamente estaban relacionadas a una población de adultos mayores, y que hoy comienzan desde edades tempranas. Nuestra población, posee una malnutrición tanto por carencia como por exceso de nutrientes. Ésta característica es independiente de la región habitacional; situación socioeconómica, núcleo familiar o de un mismo individuo. Esta incongruencia es una particularidad de la transición nutricional que comprende los cambios en las conductas alimentarias y los hábitos de vida de la población, lo que trae como consecuencia que a lo largo de los años se manifiestan las enfermedades crónicas no transmisibles como las apneas de sueño, asma, enfermedades cardiovasculares, dislipemias, hipertensión arterial, diabetes mellitus tipo 2, osteoartritis, enfermedad de la vesícula biliar, enfermedad renal, colon y del sistema genito urinario como el síndrome de ovario poliquístico entre otros.²

Las dificultades económicas como consecuencia de la pandemia Covid 19 llevaron a un aumento de los precios de alimentos fuentes de vitaminas y minerales, como las frutas, las verduras y también de carnes, huevo y lácteos generando un impedimento para la adquisición de los mismos. Esto sumado al aislamiento preventivo obligatorio estricto dispuesto por el presidente provocaron un aumento en el sedentarismo, y cambio en las conductas alimentarias pudiendo desencadenar un impacto en la salud de los pre adolescentes. Considerando este actual problema de salud pública, es que se propuso llevar a cabo el presente trabajo de investigación, para evaluar los hábitos

alimentarios y los factores que influyen en la selección y variedad de la comida presente en la dieta habitual de los niños escolares.³

1 Marco teórico

Hábitos alimentarios

Son aquellos comportamientos individuales y colectivos repetitivos que se adoptan a lo largo de la vida y forman parte de prácticas socioculturales, con una gran influencia familiar en donde se adquieren y son incorporados como costumbre, también de los medios de comunicación y de la escuela.⁴

Los hábitos y conductas alimentarias de las personas son adquiridas desde la primera infancia a través de un proceso en el cual se genera un control e independencia frente a sus padres hasta la adolescencia y llegada la adultez.

Los factores que los determinan son la cultura, el género, etnia, preferencias, prácticas religiosas, poder adquisitivo, salud, publicidad y factores psicológicos y ambientales.⁵

Preadolescencia

Se define como el periodo que abarca de los 9 a los 13 años de edad, ésta es considerada una sub etapa de la adolescencia en donde se manifiestan profundos cambios físicos, emocionales, sociales y cognitivos. Esta última, es la etapa de transición hacia la adultez. La preadolescencia, marca el inicio de la pubertad ^{6,7}

Pubertad: Proceso biológico, donde se desarrollan los caracteres sexuales secundarios, comprende la transformación física hacia el adulto joven.⁶

Crecimiento y desarrollo

Cuando se habla de crecimiento se refiere al incremento en el tamaño corporal mientras que el desarrollo habla de la maduración y complejidad en los tejidos y órganos, en ambos casos se verán influenciados tanto por factores intrínsecos como extrínsecos. Estos factores pueden afectar negativamente o positivamente. El nivel socioeconómico y la posibilidad de una alimentación rica en nutrientes va a lograr resultados más favorables que una dieta carente o insuficiente de ellos, como al mismo tiempo una patología que condicione la digestión y/o la absorción se va a ver reflejado en la velocidad de crecimiento.⁸

Durante la pubertad las mujeres presentan un cambio en la composición corporal, en donde aumenta la masa grasa entre un 16 a 26% mientras que en los hombres este porcentaje se reduce a lo largo de esta etapa hasta llegar a un 12% al final de la pubertad. En el caso de las mujeres se requiere un 17% de grasa corporal para que suceda la menarca y un 25% para que se sostenga un ciclo menstrual regular.⁶

La edad cronológica y la edad biológica, su sincronía varía en gran medida de un individuo a otro. El grado de madurez de los caracteres sexuales se valora a través de los estadios de Tanner, donde tiene en cuenta el desarrollo de los órganos sexuales, en las mujeres el botón mamario y en los hombres el aumento del volumen testicular.⁹

Las variaciones biológicas entre cada sujeto influyen de manera directa en las necesidades nutricionales por lo que se tiene en cuenta la madurez sexual para valorar el crecimiento y desarrollo biológico y las necesidades de nutrientes de manera individual, más allá de la edad cronológica.⁶

Nutrientes esenciales

Hierro: Es uno de los nutrientes más importantes en la etapa de la preadolescencia dado que las necesidades se ven aumentadas por el crecimiento lineal, por el desarrollo de la masa corporal magra y el incremento del volumen eritrocitario. Al mismo tiempo, las mujeres comienzan con la menarca, por lo que después de la misma sus necesidades son mayores debido a la pérdida mensual de la menstruación y en los hombres por el aumento de la masa muscular que sucede durante el brote puberal que se acompaña de mayor expansión del volumen sanguíneo.^{9, 10}

Ácido Fólico (B9): Es muy importante en el metabolismo proteico como así también para la síntesis de ADN, por esto es tan necesario en etapas donde ocurre un aumento de la replicación celular. En esta etapa de la preadolescencia en la que las mujeres comienzan con la menarca y que son sexualmente activas podrían llevar adelante un embarazo por lo que se considera de gran importancia para evitar defectos en el tubo neural del embrión.^{9, 10}

Proteínas: Las proteínas se consideran importantes para el crecimiento y el mantenimiento de la masa magra; la síntesis de hematíes y hemoglobina. Sus

necesidades varían en función a la madurez sexual y se incrementan por la mayor velocidad de crecimiento que se genera en este estadio. Un bajo aporte de las mismas de manera sostenida, puede llevar a una alteración en el crecimiento y desarrollo, como una disminución en la talla y peso, también se puede registrar una menor respuesta inmunitaria.^{9, 10}

Calcio: El calcio es el mineral principal constituyente de la masa ósea y dentaria. Su incremento está dado por la alta velocidad de crecimiento, formación del esqueleto, aumento muscular y desarrollo endócrino. Las mujeres tienen su momento de mayor absorción cerca de la menarca mientras que los hombres lo absorben de forma máxima durante la adolescencia temprana. La mineralización de la masa ósea es más alta en la pubertad y su depósito es mayor en la adolescencia en comparación con las otras etapas de la vida.^{9, 10}

Vitamina D: La vitamina D facilita la absorción intestinal de calcio y fósforo necesaria para mantener las concentraciones séricas de estos minerales. Posee implicancias a nivel celular e inmunológico. Su síntesis se produce por la exposición de la piel a la luz solar.^{9, 10}

Fibra: Son los hidratos de carbono complejos y la lignina que resisten la digestión y absorción en el intestino delgado y alcanzan el colon dando productos de la fermentación como los ácidos grasos de cadena corta, hidrógeno, dióxido de carbono y metano. Una ingesta de 25 a 30 gr diarios de fibra es recomendable desde los primeros años de vida ya que a largo plazo ayuda en la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles.¹¹

Ingesta recomendada de proteínas

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

Estadíos de madurez sexual (Brown, J.E., (2014). Nutrición en las diferentes etapas de la vida, Minnesota, McGraw-Hill) 5a edición

Según FAO*
0,85 g/Kg/día

Estadíos de madurez sexual (Brown, J.E., (2014). Nutrición en las diferentes etapas de la vida, Minnesota, McGraw-Hill) 5a edición

Ingesta diaria de referencia

Minerales	Varón 9-13 años	Mujer 9-13 años
Calcio	1300 mg	1300 mg

Hierro	8 mg	8 mg
---------------	-------------	-------------

Girolami, D H. de. Fundamentos de Valoración Nutricional y Composición Corporal. 1° edición. Buenos Aires: el Ateneo, 2003. "p" 623-629.

Vitamina	Varón	Mujer
	9-13 años	9-13 años
Vitamina D	5 µg	5 µg
Vitamina B9	300 µg	300 µg

Girolami, D. Fundamentos de Valoración Nutricional y Composición Corporal. 1° edición. Buenos Aires: el Ateneo, 2003. "p" 623-629.

Covid 19 y su Impacto en los hábitos alimentarios

Durante el desarrollo del presente trabajo se instaló la pandemia por coronavirus-nCoV que causa la enfermedad Covid-19 identificada por primera vez en Wuhan, China en diciembre de 2019 y sus efectos se esparcieron en el mundo entero.¹²

Esta pandemia afectó los diversos rubros alimenticios a nivel mundial, puesto que el acceso a los alimentos se modificó rápidamente a medida que se propagaba el virus. Se generaron limitaciones en la adquisición y acceso de los mismo en los comercios dedicados a la venta de productos de primera necesidad, lo cual llevó al acumulo de gente en distintos mercados, con un menor contacto con los vendedores, y menor accesibilidad.¹³

Esto afectó al estado de salud de las personas ya que, desde el inicio del confinamiento obligatorio, optaron por una alimentación poco saludable generando que la malnutrición, tanto por carencia como por déficits se vean aumentados y contribuyeron a provocar inseguridad alimentaria.¹⁴

En torno a este escenario y su extensión a lo largo del tiempo, es que la pandemia ha empeorado, en muchos hogares, al panorama de inseguridad alimentaria, principalmente en los sectores más vulnerables con algún grado de pobreza; y en aquellos donde se perdió el empleo, sumado a la menor disponibilidad de productos frescos y superados por los no perecederos los cuales han escaseado en las góndolas al comienzo del mes de marzo por las compras en un modo de pánico.¹⁵

Estos datos se vieron reflejados en una investigación llevada a cabo en nuestro país por los Investigadores del CONICET, a través de una encuesta online, cuyo objetivo fue registrar las prácticas alimentarias de personas que consumen carnes y de aquellas que llevan una dieta vegetariana.¹⁶

Los resultados arrojados fueron que las personas aumentaron la ingesta de alimentos ultraprocesados como gaseosas, golosinas, bebidas alcohólicas y panificados dejando de lado la elección de aquellos potenciadores del sistema inmune como frutas y verduras.¹⁷

La población que *come carnes*, disminuyó el consumo de frutas, un 24% aseguró que disminuyó su consumo, mientras que un 63% no alcanzó a consumir ni dos porciones de verduras diarias y el 74% no llega a cubrir la ración de 3 lácteos por día; mientras que la población *vegetariana o vegana* aumentó un 25% el consumo de frutas durante este periodo, mientras que sólo un 9% lo redujo. Esta población aumentó un 10% el consumo de bebidas azucaradas y un 15% de alcohol. A su vez, más de la mitad de los encuestados manifestó haber comido por ansiedad o estrés que esta situación ha generado y casi el 80% aseguró que este contexto ha afectado su estilo de vida, tanto en la alimentación como en la realización de actividad física.³

Impacto del confinamiento en preadolescentes sobre las diferentes variables.

En los comienzos del aislamiento se agravó el sedentarismo, generó angustia y ansiedad y se redujo la disponibilidad inmediata de alimentos saludables para consumir. Los preadolescentes permanecieron en sus casas tomando clases de forma virtual por lo que aumentó el tiempo de exposición a las pantallas, el sin fin de horas de juegos online se convirtió en una nueva modalidad de socializar entre los preadolescentes, disminuyendo la actividad física. Son cuestiones que se suman a la problemática de la obesidad que atañe a la población de escolares ¹⁸

Los estados de tensión y estrés crónico suelen generar cambios alimentarios. Los adolescentes mantenían una estructura de horario en las escuelas, en las comidas, horas de sueño y actividad física, sin embargo el desorden en estas variables, influyó directamente en el aumento de ingesta de productos ultraprocesados, especialmente en los momentos del uso de dispositivos electrónicos.^{19, 20}

Con respecto a la actividad física se vieron afectados dado que no pudieron seguir con su rutina habitual de asistir a clubes deportivos, gimnasios y actividades al aire libre que le permitían mayor desgaste de energía. En cuanto empezaron a permitir las salidas para poder realizar dichas actividades hubo restricciones como por ejemplo que sólo podían ser los fines de semana en un horario reducido, como así también debían ser acompañados por los padres y el uso de tapabocas obligatorio.²¹

Luego cuando se vieron resultados favorables decidieron que los días habilitados para salir también iban a poder ser en la semana, en un horario reducido e iban estar determinados por el número en el que finaliza el DNI.²²

Con el correr de los meses se habilitaron los polideportivos porteños y se pudo acceder a sus actividades, como tenis, ciclismo y golf entre otros siempre y cuando se haya reservado previamente y con los protocolos correspondientes.²³

Transición nutricional y datos epidemiológicos en la Argentina

Con el devenir de la globalización, los patrones de la conducta alimentaria, ritmo de vida y la salud de la población ha ido modificándose tanto en los países desarrollados como en aquellos en vías de desarrollo, manifestando cambios sociales, demográficos, socioeconómicos, culturales y ambientales, poniendo como

protagonistas a las empresas promotoras de productos ultraprocesados. Estos últimos junto con el avance de la tecnología, la cual instaló un perfil más sedentario, son unas de las causas del aumento de enfermedades crónicas no transmisibles.²⁴

Las formas de alimentarse van evolucionando en función a diversos aspectos y su interacción como las preferencias, los ingresos económicos, las tradiciones y creencias culturales.²⁵

De este modo se ve el impacto de la transición nutricional en nuestra población cuyos resultados se reflejan en los datos obtenidos de las encuestas realizadas en nuestro país como las ENNYS 2 (Encuesta Nacional de Nutrición y Salud) y las ENFR (Encuesta Nacional de Factores de Riesgo). Específicamente, en el caso de la población infanto juvenil, la 2° Encuesta Nacional de Nutrición y Salud (ENNyS 2). Ésta brinda información sobre hábitos alimentarios diversos utilizando herramientas como un recordatorio de 24 horas, frecuencia de consumo. A través de estos métodos se pudo observar la calidad nutricional de la alimentación que recibieron los encuestados. También tiene en cuenta valoraciones bioquímicas que aportan datos objetivos en cuanto al estado nutricional.

En la población de 5 a 17 años los datos arrojados son alarmantes ya que indican que el sobrepeso y obesidad fueron del 20,7% y 20,4% respectivamente, lo que significa que el 41,1% presentaron exceso de peso. Al mismo tiempo estos datos fueron acompañados de un deficiente consumo de frutas y verduras, y un alto consumo de productos ultraprocesados como bebidas azucaradas, productos de copetín, snacks, bollería y golosinas. En cuanto a las carnes y los lácteos su consumo se encuentra alejado de lo que se considera un patrón saludable recomendado por las GAPA.²⁶

Guías alimentarias para la población argentina (GAPA)

Las guías alimentarias para la población argentina representan una herramienta considerable para generar comportamientos alimentarios y nutricionales más saludables, dirigidas para la población argentina de forma que todo su público las entienda, redactadas de manera tal que sean comprensibles para toda la población.²⁷

Éstas constituyen un instrumento de ayuda para las planificaciones en sectores como la educación, salud, marketing e industria y para todos los trabajadores de la alimentación. Las mismas han sido diseñadas en base a la situación económica, alimentaria y nutricional de la Argentina.²⁸

Está compuesta por 10 mensajes básicos para lograr una alimentación saludable y mantener una buena calidad de vida

1.5.1 - Diez mensajes para una alimentación saludable

- 1 “Incorporar a diario alimentos de todos los grupos y realizar al menos 30 minutos de actividad física.

Realizar 4 comidas al día (desayuno, almuerzo, merienda y cena) incluir verduras, frutas, legumbres, cereales, leche, yogur o queso, huevos, carnes y aceites

Realizar actividad física moderada continua o fraccionada todos los días para mantener una vida activa.

Comer tranquilo, en lo posible acompañado y moderar el tamaño de las porciones. Elegir alimentos preparados en casa en lugar de procesados.

Mantener una vida activa, un peso adecuado y una alimentación saludable previene enfermedades

- 2 Tomar a diario 8 vasos de agua segura.

A lo largo del día beber al menos 2 litros de líquido, sin azúcar, preferentemente agua.

No esperar a tener sed para hidratarse.

Para lavar los alimentos y cocinar, el agua debe ser segura

- 3 Consumir a diario 5 porciones de frutas y verduras en variedad de tipos y colores.

Consumir al menos medio plato de verduras en el almuerzo, medio plato en la cena y 2 o 3 frutas por día. Lavar las frutas y verduras con agua segura.

Las frutas y verduras de estación son más accesibles y de mejor calidad.

El consumo de frutas y verduras diario disminuye el riesgo de padecer obesidad, diabetes, cáncer de colon y enfermedades cardiovasculares.

- 4 Reducir el uso de sal y el consumo de alimentos con alto contenido de sodio.

Cocinar sin sal, limitar el agregado en las comidas y evitar el salero en la mesa. Para reemplazar la sal utilizar condimentos de todo tipo (pimienta, perejil, ají, pimentón, orégano, etc.).

Los fiambres, embutidos y otros alimentos procesados (como caldos, sopas y conservas) contienen elevada cantidad de sodio, al elegirlos en la compra leer las etiquetas.

Disminuir el consumo de sal previene la hipertensión, enfermedades vasculares y renales, entre otras.

- 5 Limitar el consumo de bebidas azucaradas y de alimentos con elevado contenido de grasas, azúcar y sal.

Limitar el consumo de golosinas, amasados de pastelería y productos de copetín (como palitos salados, papas fritas de paquete, etc.).

Limitar el consumo de bebidas azucaradas y la cantidad de azúcar agregada a infusiones.

Limitar el consumo de manteca, margarina, grasa animal y crema de leche. Si se consumen, elegir porciones pequeñas y/o individuales.

El consumo en exceso de estos alimentos predispone a la obesidad, hipertensión, diabetes y enfermedades cardiovasculares, entre otras.

-6 Consumir diariamente leche, yogur o queso, preferentemente descremados.

Incluir 3 porciones al día de leche, yogur o queso. Al comprar mirar la fecha de vencimiento y elegirlos al final de la compra para mantener la cadena de frío. Elegir quesos blandos antes que duros y aquellos que tengan menor contenido de grasas y sal. Los alimentos de este grupo son fuente de calcio y necesarios en todas las edades.

-7 Al consumir carnes quitarle la grasa visible, aumentar el consumo de pescado e incluir huevo.

La porción diaria de carne se representa por el tamaño de la palma de la mano. Incorporar carnes con las siguientes frecuencias: pescado 2 o más veces por semana, otras carnes blancas 2 veces por semana y carnes rojas hasta 3 veces por semana.

Incluir hasta un huevo por día, especialmente si no se consume la cantidad necesaria de carne.

Cocinar las carnes hasta que no queden partes rojas o rosadas en su interior previene las enfermedades transmitidas por alimentos.

- 8 Consumir legumbres, cereales preferentemente integrales, papa, batata, choclo o mandioca.

Combinar legumbres y cereales es una alternativa para reemplazar la carne en algunas comidas.

Entre las legumbres puede elegir arvejas, lentejas, soja, porotos y garbanzos y entre los cereales arroz integral, avena, maíz, trigo burgol, cebada y centeno, entre otros.

Al consumir papa o batata lavarlas adecuadamente antes de la cocción y cocinarlas con cáscara.

- 9 Consumir aceite crudo como condimento, frutas secas o semillas.

Utilizar dos cucharadas soperas al día de aceite crudo.

Optar por otras formas de cocción antes que la fritura.

En lo posible alternar aceites (como girasol, maíz, soja, girasol alto oleico, oliva y canola).

Utilizar al menos una vez por semana un puñado de frutas secas sin salar (maní, nueces, almendras, avellanas, castañas, etc.) o semillas sin salar (chía, girasol, sésamo, lino, etc.).

El aceite crudo, las frutas secas y semillas aportan nutrientes esenciales.

-10 El consumo de bebidas alcohólicas debe ser responsable. Los niños, adolescentes y mujeres embarazadas no deben consumirlas. Evitarlas siempre al conducir.

Un consumo responsable en adultos es como máximo al día, dos medidas en el hombre y una en la mujer.

El consumo no responsable de alcohol genera daños graves y riesgos para la salud.”¹⁸

Además, incluye políticas recomendadas para prevenir la obesidad en niños y adolescentes. Estas proponen:

- Establecer etiquetas que identifiquen los alimentos con alto contenido de sal, grasas, azúcares y las bebidas no saludables.
- Regular la publicidad de alimentos no saludables que van dirigidos a niños y adolescentes para proteger el derecho a la salud.
- Regular el entorno escolar, estableciendo medidas para regular el ambiente de la escuela, los quioscos, comedores y cantinas, la disponibilidad de agua, la actividad física.
- Brindar información acerca de alimentación saludable que ayude a adoptar hábitos saludables.
- Desarrollar programas de alimentación para poblaciones vulnerables
- Promover la lactancia materna exclusiva hasta los 6 meses.

Si bien los mensajes son claros, el acceso de la población a las recomendaciones no es suficiente. La difusión de la información no es adecuada para todos los niveles socioeconómicos ya que no tiene la llegada que su importancia merece, de ser así se verían resultados más alentadores en las encuestas antes mencionadas.⁷

Consumo de alimentos procesados, ultraprocesados según el Modelo de perfil de nutrientes de la Organización Panamericana de la Salud

El consumo de alimentos industrializados aumentó a nivel mundial conforme incrementa su demanda, incrementa también su producción y representan una gran proporción de suministro alimentario de los países. Este tipo de alimentos dominan el mercado alimenticio en los países desarrollados y su consumo se encuentra en aumento en los países en vía de desarrollo.²⁹

La Organización Panamericana de la Salud OPS, diseñó un nuevo modelo de perfil de nutrientes, el cual establece determinados criterios para definir cuando un alimento posee exceso de azúcar, sal y grasas en alimentos y bebidas.³⁰

La finalidad de esto es ayudar a los gobiernos a desarrollar políticas públicas para mejorar los patrones alimentarios desaconsejando su consumo, y realizar campañas de educación alimentaria para prevenir el avance del sobrepeso y obesidad, y las enfermedades asociadas. Al mismo tiempo, ayuda a los consumidores a orientarse sobre la elección de alimentos más naturales. La amplia evidencia científica invita a la necesidad de proteger y promover el consumo de alimentos no procesados o mínimamente procesados para poder desalentar el alto consumo de procesados y ultraprocesados.³¹ Según la OMS y la OPS se consideran *alimentos naturales* aquellos a los cuales no se les ha agregado ningún componente de forma industrial ni se ha sometido a ningún procedimiento que modifique características organolépticas, por lo tanto, tienen una menor vida útil ya que pasado determinados días comienzan a deteriorarse. En cuanto a los alimentos *mínimamente procesados* son aquellos que se someten a un mínimo procesamiento sin añadirles ningún ingrediente que altere su naturaleza lo cual aumenta su vida útil en comparación a uno natural, en estos métodos se incluyen pasteurización, esterilización, lavado, congelado, fermentación sin producir alcohol.³²

Los *alimentos ultraprocesados* son aquellos que produce la industria y poseen sal, azúcares y un alto número de conservantes y sustancias para hacerlos más apetecibles y lucrativos, en ellos es casi indetectable el alimento natural en su lista extensa de ingredientes. Su período de utilidad es aún mayor que los anteriores.

Según este modelo, la clasificación de alimentos procesados y ultraprocesados se basa en los siguientes criterios:

- Exceso de azúcar si las calorías que provienen de los azúcares son igual o mayor al 10% de las calorías totales.
- Alimento con exceso de grasas, si las calorías que proporcionan las grasas totales son igual o mayor al 30% de las calorías totales.
- Exceso de grasas saturadas si las calorías aportadas por estas son mayores o iguales al 10% de las calorías totales
- Exceso de grasas trans, si las calorías totales aportadas por estas son mayores o iguales al 1% de las calorías totales
- Alto en sodio si la razón entre la cantidad de sodio en mg y las calorías es mayor o igual a 1/1.

También identifica que los productos que contienen en sus ingredientes edulcorantes artificiales con o sin calorías, se deben definir como que “contienen otros edulcorantes”.³⁰

Estos nuevos criterios, han sido definidos para ser aplicados a todos los alimentos procesados y a apoyar las medidas de política de etiquetado frontal presente en algunos países. Es por esto que en base a la extensa evidencia sobre la asociación entre el consumo de alimentos ultraprocesados y bebidas azucaradas con el sobrepeso, obesidad y todas sus consecuencias se ha empezado a discutir la implementación del etiquetado frontal en nuestro país, que ya se encuentra funcionando en países como Chile, Perú y Uruguay; Ecuador optó por el modelo de semáforo que utiliza rojo, amarillo y verde para categorizar en alto, medio y bajo en los niveles de grasa azúcares y sal.³³

Algunos de los profesionales de nuestro país coinciden en que esta ley de etiquetado frontal, además de informar deberá venir acompañada de un sistema de educación alimentaria, para procurar una elección consciente por parte del consumidor y de este modo intentar mejorar los hábitos, como así también implementar en las escuelas dentro de la currícula una materia en donde se les explique a los niños y niñas la

importancia, sus beneficios de incluir en su dieta alimentos naturales y consecuencias de no incorporarlos. Muchas veces la información en el rotulado de los alimentos suele ser confusa, se dificulta la lectura de la misma, como la lista de ingredientes o la información nutricional al ser el tamaño de la letra demasiado pequeño o encontrarse justo en el pliegue del envase o envoltorio. Al mismo tiempo, aunque se pudiera leer, a veces se desconoce cuánta cantidad de azúcar, grasas o sodio se considera exagerado. Algunas veces no se aclara el equivalente de la porción ni tampoco cuales son las porciones adecuadas según las necesidades individuales. En nuestro país tanto la OPS, la OMS, UNICEF y otros organismos de la ONU consideran necesario un etiquetado frontal donde se advierta de forma clara los excedentes de grasas, azúcares y sal sin tener que realizar cálculos o entender o saber sobre nutrición el método que estiman de mayor utilidad es el sello negro.^{34, 35}

La industria, el marketing y el impacto en la alimentación de los preadolescentes

Hoy en día la industria cumple un papel fundamental en la elección de los alimentos por parte de los niños y preadolescentes. Estos se ven influenciados por los envoltorios utilizados, y los personajes que aparecen en sus envases. Utilizando colores llamativos, formas inusuales, imágenes de dibujos animados, como superhéroes, princesas, premios y juguetes. De esta forma se pone como prioridad la diversión y no la nutrición generando hábitos en la niñez que muchas veces perduran a lo largo de la vida.³⁶

Además, los productos destinados para el consumo de los niños suelen tener un tamaño, una forma y un peso apto para la manipulación de ellos. Del mismo modo, cabe destacar, la estrategia del mercado, sobre la ubicación de los productos destinados al público infantil, de manera tal de crear atracción al momento de la compra de los adultos. También se observó que a la hora de realizar el pago se genera un momento de ansiedad por parte de los consumidores al formar la fila de espera y se ubican de forma estratégica aquellos snacks y/o golosinas acompañado de ofertas como dos unidades al precio de uno, seduciendo a los clientes a que se consuman en mayor cantidad este tipo de alimentos. También la industria apela a la atracción por parte de los padres poniendo inscripciones en los envases como por ejemplo fortificados, contienen vitaminas, ayudan al crecimiento, contienen menos azúcar, 0 % grasas trans captando la atención de los padres y luego su elección.³⁷

Si hablamos del etiquetado y su información nutricional que ésta brinda, en nuestro país la población menciona que no sabe leerla o no comprende ya que no está clara o desconocen del tema, esto es un 15% de la población que abarca este aspecto según lo recolectado por las ENNYS 2. En lo que refiere a la selección de productos ultraprocesados, se vio influenciado por la publicidad y el etiquetado que presentan, observándose que un tercio de los adultos encuestados han comprado al menos un alimento o bebida por influencia del niño que lo ha visto en una publicidad.²⁶

Actualmente se está debatiendo un proyecto de ley en nuestro país sobre el etiquetado frontal con un sello de advertencia con el nutriente que se encuentra en exceso, que tiene como objetivo una información más clara, apto para toda la población y en la cual se regula la publicidad de alimentos que lo contengan, sobre todo las destinadas al público infantil y adolescente.³⁸

En oposición se encuentran los abogados, los publicistas, los asesores en imagen de las corporaciones los cuales responsabilizan al individuo sobre sus elecciones. Plantean que las personas son quienes deciden qué consumir y si realizan actividad física o no, si fuman o no y son estos comportamientos los que definen su salud. Es por esto que buscan generar un ambiente que favorezca la no-regulación y juzgan a las políticas públicas que buscan informar como opresivas y coercitivas.³⁹

Es esencial para poder controlar las enfermedades crónicas no transmisibles la presencia del Estado que proteja a su población, y sobre todo a la infantil y adolescente por su alta vulnerabilidad a la manipulación y a la influencia a la hora de elegir lo que desean. Ya que éste y sus organizaciones son los únicos capaces de controlar a las industrias en cuanto al contenido de sus productos como así también a las publicidades que presentan que pueden enviar un mensaje incorrecto a las familias ya que su principal objetivo es lograr el mayor consumo posible dejando de lado el impacto de los mismos en la salud de la población.³¹

La escuela como promotora de la salud

La institución escolar, es un ámbito de privilegio donde se pueden implementar hábitos saludables en la elección de alimentos y en una forma de vida beneficiosa, reforzando lo aprendido en el núcleo familiar donde se forman las costumbres alimentarias de los niños.⁴⁰

La escuela es un importante eslabón en esta cadena y debería reafirmar los buenos hábitos saludables adquiridos en la casa, e incorporarlos en caso de que no existan, estimulando así al alumno a optar por mejores alimentos frente al abanico de posibilidades que hoy el mundo ofrece, conociendo esto sabemos que los niños pasan la mayor parte del día dentro de la institución educativa donde se brindan 2 de las principales comidas, por ello es importante considerar qué comen los niños y de qué manera lo hacen, teniendo en cuenta que en la elección están incluidos el comedor y el kiosco.⁴¹

De la misma manera en la que es fundamental la educación alimentaria, también se tiene que incentivar la actividad física al incorporar clases diarias, así como fomentar su realización extracurricular.⁴⁰

Por lo tanto, se deberá aprovechar la energía que en estas edades tienen para generar actividades que requieran el gasto de la misma.

Se considera actividad física no solo al ejercicio físico sino también a los *“juegos, deportes, desplazamientos, actividades recreativas, educación física, o ejercicios programados”*.

Con el objetivo de mejorar el funcionamiento cardiorrespiratorio, muscular y la salud ósea y de disminuir el riesgo de desarrollar ECNT, la OMS recomienda que:

- “1. Los niños y jóvenes de 5 a 17 años inviertan como mínimo 60 minutos diarios en actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa.*
- 2. La actividad física por un tiempo superior a 60 minutos diarios reportará un beneficio aún mayor para la salud.*
- 3. La actividad física diaria deberá ser, en su mayor parte, aeróbica. Convendría incorporar, como mínimo tres veces por semana, actividades vigorosas que refuercen, en particular, los músculos y huesos”* ⁴²

En el entorno escolar, el problema de salud de los preadolescentes no sólo es un tema que implica problemas en el ámbito sanitario, sino que además, conlleva reducción del rendimiento académico, discriminación y Bull ying entre sus pares que también pueden llevar al ausentismo de los alumnos que lo padecen.⁴³

Nutrición en el entorno familiar

La inserción de la mujer en el rubro laboral provocó cambios en cuanto a la organización de las comidas, el tiempo destinado a realizarlas tanto en la cocina como en el momento de su ingesta, como en la división de tareas. El modelo de familia tradicional cambió ya que existen otras maneras de conformar las mismas y esto provoca que se tenga menos tiempo para planificar la alimentación, generando una nueva dinámica en la nutrición. Esto ha instalado nuevas costumbres a la hora de las comidas, desplazando la elaboración en el hogar, reemplazándola por el delivery, alimentos industrializados de rápida elaboración y de palatabilidad y aspecto atractivo, que consiguen ser más prácticos logrando una adherencia a los mismos y generando un hábito difícil de cambiar. ²⁵

Se considera fundamental la educación alimentaria por parte de la familia, es decir que en parte la responsabilidad de que se generen hábitos saludables se inicia con el importante rol que poseen los adultos en orientar a los preadolescentes en mejorar la alimentación, educando con el ejemplo sobre cómo seleccionar alimentos nutritivos, el momento y lugar adecuado ya que las conductas y comportamientos adquiridos en edades tempranas se desarrollarán a lo largo de la vida y persistirán hasta la edad adulta. Ésta, es una tarea que requiere de mucho esfuerzo, tiempo, dedicación y constancia especialmente en la elaboración de menús en forma casera con alimentos de buena calidad nutricional de la misma manera que se puede inculcar en esta edad el hábito de la actividad física.⁴

En la etapa de la adolescencia se manifiestan cambios respecto a las conductas alimentarias. Se pierde el vínculo familiar en el momento de compartir las comidas dado que se empieza a identificar más con sus pares y surge la necesidad de reafirmar su propia identidad en consecuencia se empiezan a elegir otro tipo de dietas de baja calidad nutricional y se presenta el rechazo hacia los controles de sus padres.⁴⁴

Durante este período al poseer la necesidad de autonomía surge el control de su propia ingesta y el nivel de actividad física implicando una alimentación no adecuada, tanto por deficiencia como por exceso. En la adolescencia debido a los cambios corporales son más propensos a los trastornos alimentarios por el miedo a ganar peso, por el deseo de ganar masa muscular en el caso de los hombres, como así también

por los mensajes que brindan en cuanto a la belleza en la apariencia en los medios de comunicación.⁴⁵

El avance de la tecnología también tiene un rol considerable en este aspecto, no solamente desde el punto de la pérdida del vínculo en el ámbito intrafamiliar por la falta de comunicación, sino también con respecto al exceso de información que muchas veces brindan las redes sociales. Al estar tan expuestos en las redes sociales esto les genera la sensación de construcción de su identidad al mirar contenido que sea de su interés, además también les brinda visibilidad frente a sus pares subiendo su vida sin medir que esa información es pública, como así también la búsqueda constante de aprobación en los demás sumado a la popularidad.⁴⁶

Es por esto que con todo este tiempo invertido en el uso de las pantallas además provocó menos horas de sueño, menos horas de descanso y de menor calidad, lo cual muchas veces viene acompañado de una ingesta de alimentos altos en sodio, grasas y azúcares.⁴⁷

En el contexto actual en el cual se transita el aislamiento obligatorio por el COVID- 19 se observaron algunas modificaciones, en la rutina y estilo de vida diario de las personas ya que aquellos que tienen la posibilidad deben trabajar desde su casa y eso genera complicaciones al tener un orden con los horarios. A raíz de esto se vio que la mayor parte de la población sufrió un aumento de peso por los cambios en la alimentación, debido a una alteración emocional como consecuencia del encierro, y un incremento en los sentimientos de angustia, ansiedad e incertidumbre se vio un aumento en la elección por alimentos ultraprocesados.¹⁷

2 Justificación

La preadolescencia es una etapa de grandes cambios fisiológicos, con aumento de masa magra, grasa y esquelética. Los hábitos alimentarios saludables son fundamentales para obtener un adecuado aporte de nutrientes esenciales, que permitan obtener un óptimo potencial de crecimiento. El sedentarismo y una carencia nutricional, tanto por déficit como por exceso, pueden provocar diversos problemas de salud como enfermedades cardiovasculares, sobrepeso, obesidad y diabetes, las cuales comprenden a las enfermedades crónicas no transmisibles, que además debilitan el sistema inmune.

El confinamiento extendido en el tiempo debido a la pandemia de Covid-19, produjo cambios en los patrones de vida de los preadolescentes, principalmente en la selección de alimentos, horas de actividad física y uso de dispositivos electrónicos.

Por lo expuesto anteriormente, y según los resultados obtenidos en este trabajo de investigación se vio un incremento en el consumo de alimentos ultraprocesados y una disminución en la actividad física desplazada por los eventos de manera virtual. Es por esto que resulta oportuno que estos resultados sean el punto de partida para futuras intervenciones profesionales para promover un cambio en los hábitos de alimentación y actividad física, y de este modo mejorar el estado de salud de la población y obtener así mejores resultados en las próximas encuestas a nivel nacional.

3 Objetivos

Objetivo General

Describir hábitos alimentarios y actividad física durante la pandemia del Covid 19 en preadolescentes de 10 a 13 años del Instituto Hogar San Benito de CABA.

Objetivos específicos

- Analizar el consumo de agua, frutas, verduras, carnes y lácteos durante la pandemia.
- Indagar sobre el consumo de snacks, golosinas y bebidas azucaradas.
- Registrar tipo y tiempo de actividad física o recreativa.

4 Diseño metodológico

Tipo de estudio y diseño general

Para la elaboración del presente trabajo se utilizó una encuesta por una plataforma virtual a los padres de los preadolescentes de 10 a 13 años del Instituto Hogar San Benito del barrio Las Cañitas de la Ciudad de Buenos Aires durante el año 2020.

Este trabajo es de tipo transversal y descriptivo.

Población

Preadolescentes de 10 a 13 años del nivel primario del Instituto Hogar San Benito del Barrio Las Cañitas de la Ciudad de Buenos Aires durante el ciclo lectivo 2020.

Muestreo: No probabilístico.

Tipo de muestreo: Intencional.

Tamaño de la Muestra:

Se encuestaron a 37 preadolescentes de 10 a 13 años del Instituto Hogar San Benito del barrio Las Cañitas y que cumplan con los requisitos requeridos.

Métodos para la recolección de datos:

Para la obtención de datos se realizó una encuesta en plataforma virtual con preguntas cerradas sobre los hábitos alimentarios y de actividad física de preadolescentes durante la pandemia del COVID-19 en el año 2020. Las mismas fueron respondidas por los padres y redactadas de forma tal que se respetaron las edades de los preadolescentes de 10 a 13 años del Instituto Hogar San Benito de la Ciudad de Buenos Aires.

Criterios de inclusión y exclusión

Inclusión:

- Preadolescentes de 10 a 13 años del Instituto Hogar San Benito del barrio Las Cañitas de la Ciudad de Buenos Aires, cuyos padres hayan firmado el consentimiento informado.

Exclusión:

- Preadolescentes que presenten alguna patología y que por indicación médica deben seguir una dieta estricta.
- Preadolescentes que no puedan realizar actividad física al momento del cuestionario.

Definición operacional de las variables

Cabe aclarar que todos los datos se recolectaron de una encuesta cuali-cuantitativa que se realizó por plataforma virtual a los participantes por parte de las autoras del trabajo de investigación, la cual indagó sobre hábitos de alimentación y actividad física durante la Pandemia del Covid19.

Sexo: Características fisiológicas y sexuales con las que nacen mujeres y hombres.

La variable se categorizó en: Masculino/Femenino.

Edad: Edad en años del individuo en función del tiempo transcurrido desde el nacimiento.

La edad seleccionada en la investigación es de 10 a 13 años.

Cantidad de comidas realizadas por día

Número de veces en que se realiza una comida

La variable se categorizó en:

- Menos de 3 comidas al día
- Tres comidas al día
- Cuatro comidas al día

Consumo de frutas

Hábito de ingerir el fruto comestible de plantas cultivadas

La variable se categorizó en: Sí consume / No consume

Cantidad de unidades de frutas consumidas por día:

Número estimado de unidades de frutas consumidas en un día.

La variable se categorizó en:

- Adecuado (5 unidades o más por día entre frutas y verduras)

- Inadecuado (menos de 5 unidades por día entre frutas y verduras)

Se tuvo en cuenta la recomendación de las Guías Alimentarias para la Población Argentina, la cual considera consumir a diario 5 porciones entre frutas y verduras.

Consumo de verduras

Hábito de ingerir cualquier planta herbácea, cruda o cocida.

La variable se categorizó en: Sí consume / No consume

Consumo de verdura por día

Cantidad estimada de unidades de verduras consumidas en un día.

La variable se categorizó en:

- Adecuado (5 unidades o más por día entre verduras y frutas)
- Inadecuado (menos de 5 unidades por día entre verduras y frutas)

Consumo de lácteos

Cantidad estimada de unidades de leche, queso, yogur consumidas en un día.

La variable se categorizó en: Sí consume / No consume

Consumo de lácteos por día

Cantidad estimada de porciones lácteas ingeridas por día. Se tuvo en cuenta que 1 porción equivale a: 1 taza de leche líquida o 1 vaso de yogur o 1 rodaja de queso cremoso del tamaño de un mazo de cartas o 1 cucharada tipo postre de queso crema.³²

La variable se categorizó:

- Adecuado (3 porciones o más)
- Inadecuado (menor a 3 porciones)

Consumo de carnes y/o huevo

Hábito de ingerir alimentos de origen animal como ser cortes de vaca, pescado, pollo, cerdo y huevos.

La variable se categorizó en: Sí consume / No consume

Consumo de carnes y/o huevo por día

Frecuencia estimada de porciones por día. Se tuvo en cuenta que 1 porción equivale al tamaño de la palma de la mano de cualquier tipo de carne (pollo, vaca, pescado, cerdo, otras) o 1 huevo ³²

La variable se categorizó:

- Adecuado (1 porción por día)
- Inadecuado (menor a 1 porción por día o más de 1 porción por día)

Consumo de galletitas dulces y/o facturas

Hábito de consumir productos industrializados altos en azúcares, grasas y sodio, productos de panadería y bollería.

- La variable se categorizó en: Sí consume / No consume

Consumo de galletitas dulces y/o facturas por semana

Frecuencia semanal de consumo de galletitas dulces y/o facturas por semana.

La variable se categorizó en:

- Menos de 1 vez /semana
- 1 vez /semana
- 2 veces/semana
- 3 veces o más /semana

Consumo de golosinas

Hábito de consumir productos industrializados provenientes de kioscos y almacenes, generalmente dulces, carentes de nutrientes. (Chupetín, caramelos, chocolates, alfajores)

La variable se categorizó en:

- 1 vez /semana
- 2 veces/semana
- 3 veces o más /semana
- Sólo en ocasiones especiales
- No consume

Consumo de snacks

Hábito de consumir productos de copetín (palitos, papas fritas, chizitos) con frecuencia semanal.

La variable se categorizó en:

- 1 vez /semana
- 2 veces/semana
- 3 veces o más /semana
- Sólo en ocasiones especiales
- No consume

Consumo de comida rápida

Hábito de consumir comidas rápidas de fácil acceso y de menor tiempo de elaboración, incluidas dentro de estas: pizza, empanadas, papas fritas, panchos, hamburguesas, etc.

La variable se categorizó:

- 1 vez /semana
- 2 veces/semana
- 3 veces o más /semana
- Sólo en ocasiones especiales
- No consume

Consumo de agua potable

Cantidad estimada de vasos diarios de agua potable y/o agua mineral.

La variable se categorizó en:

- Adecuado (8 vasos o más por día)
- Inadecuado (menos de 8 vasos por día)

Consumo de bebidas azucaradas:

Cantidad de vasos diarios de bebidas altas en azúcares, considerando gaseosas, jugos en polvo, jugos en botella, aguas saborizadas, infusiones con azúcar.

La variable se categorizó:

- Menos de 3 vasos por día
- 3 o más vasos por día
- Única bebida consumida en el día
- Sólo los fines de semana
- Sólo en ocasiones especiales
- No consume

Salidas recreativas permitidas

Actividades destinadas a la distracción y entretenimiento cumpliendo con los protocolos establecidos por el gobierno durante la Pandemia del Covid19.

La variable se categorizó en: Sí realiza la salida / No realiza la salida

Tipo de actividad que realiza en la salida recreativa

Se evaluó el tipo de actividad que realiza durante las salidas permitidas.

La variable se categorizó en:

- Caminar
- Correr
- Bicicleta
- Rollers
- Patineta

Frecuencia de salidas realizadas

Tiempo estimado en días semanales destinado a las salidas permitidas por el gobierno durante la Pandemia del Covid 19

La variable se categorizó:

- 1 vez/semana
- 2 veces/semana
- 3 veces/semana
- 4 o más veces/semana

Realización de actividad física virtual

Acto que abarca cualquier movimiento corporal por los músculos que exija un gasto de energía de manera no presencial.

La variable se categorizó: Sí realiza /No realiza

Frecuencia en que realiza actividad física virtual

Cantidad de veces por semana que realiza actividad física de forma virtual.

La variable se categorizó:

- 1 vez /semana
- 2 veces /semana
- 3 veces/ semana
- 4 veces o más /semana

Tiempo dedicado a clases y actividades recreativas con el uso de pantallas por día

Tiempo en horas destinado al:

- Uso de videojuegos, videollamadas, juegos en red.
- Clases virtuales tanto académicas como de actividad física, entre otras durante el día a través del uso de celular, computadora, tablet, videojuegos y televisión.

La variable se categorizó en:

- 1 hora/ día
- 2 horas/ día
- 3 horas/ día
- 4 horas o más /día
- No sabe, no tiene registro

Cambios en la organización, elaboración y tiempo dedicado a las comidas

Se evaluaron los cambios en la organización, elaboración y tiempo dedicado en las comidas en comparación con los hábitos previos a la pandemia del Covid 19.

La variable se categorizó según:

- Cambio de horarios en las comidas
- Dedicación de más tiempo que antes de la pandemia a las comidas
- Se desperdicia menor cantidad de alimentos
- Menor consumo de alimentos ya elaborados
- Mayor consumo de alimentos ya elaborados
- Búsqueda de recetas en internet
- Tiene más tiempo para organizar las comidas
- Tiene menos tiempo para organizar las comidas.

Análisis de los datos

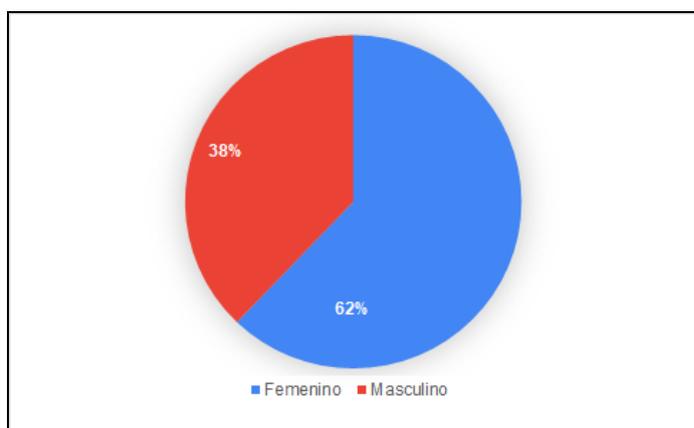
- A) Tabulación de datos: se recabó la información obtenida de las encuestas realizadas por plataforma virtual a través de un sistema computarizado para su análisis, se utilizó la tabulación simple.
- B) Cuadros y gráficos: se elaboraron los mismos a partir de los datos tabulados, y se expresaron los resultados obtenidos, según análisis estadístico pertinente.
- C) Interpretación: se analizaron y evaluaron los datos luego de su procesamiento con el fin de obtener resultados y conclusiones.

5 Resultados

La siguiente información surge de una encuesta por plataforma virtual realizada a 37 niños y niñas de 10 a 13 años pertenecientes al Instituto Hogar San Benito del barrio Las Cañitas de la Ciudad de Buenos Aires, durante el mes de octubre de 2020.

En primer lugar, se analizó la distribución de sexo entre los alumnos y alumnas, donde se observó que el sexo femenino prevalecía sobre los masculinos, siendo este primero 62% de la población encuestado contra un 38% de la población masculina.

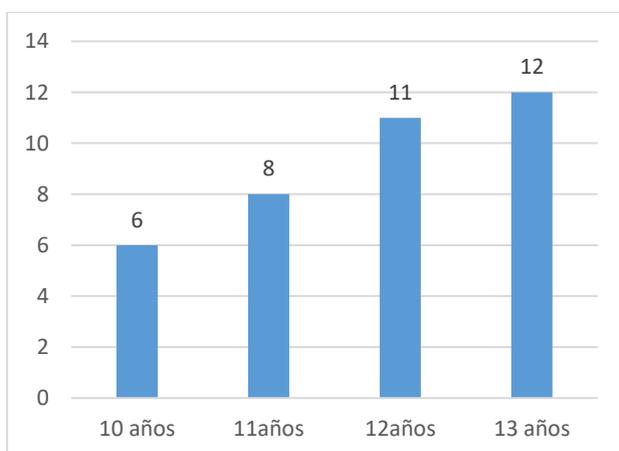
Gráfico n°1: Sexo



Fuente: Elaboración propia

La segunda variable analizada fue la edad, siendo el mayor grupo el correspondiente a 13 años de edad con un total de 12 respuestas, seguido por 11 alumnos representado por niños de 12 años de edad, luego aquellos de 11 años de edad que fueron 8 y por último 6 alumnos de 10 años de edad.

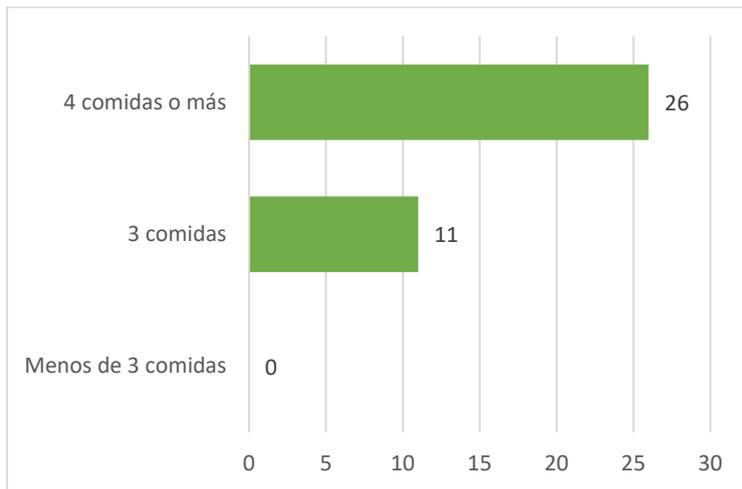
Gráfico n°2: Edad



Fuente: Elaboración propia

Luego se indagó sobre la cantidad de comidas realizadas en un día por los alumnos, en dicha variable se observó que 26 de los alumnos realiza 4 o más comidas al día, mientras que 11 alumnos realizan 3 comidas al día. Por último, 0 alumnos contestaron menos de 3 comidas al día.

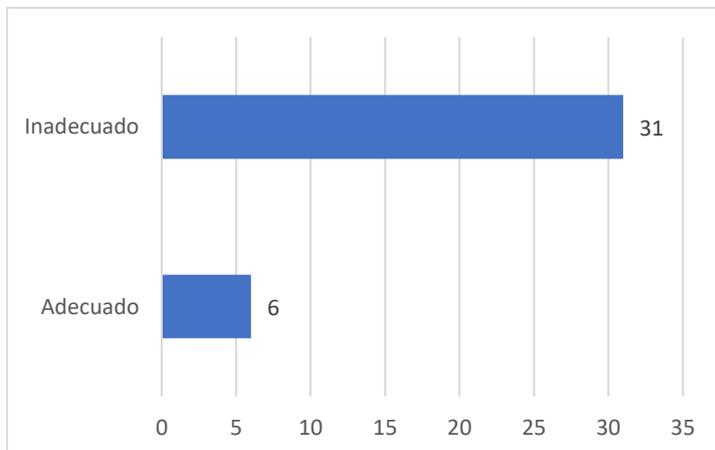
Gráfico n°3: Cantidad de comidas realizadas en el día



Fuente: Elaboración propia

La siguiente variable analizada fue sobre el consumo de frutas y verduras por día, obteniéndose un resultado que indica que 6 de los encuestados las consume de manera adecuada, mientras que 31 de los encuestados lo hace de forma inadecuada, es decir por debajo de la recomendación según las Guías Alimentarias para la Población Argentina.

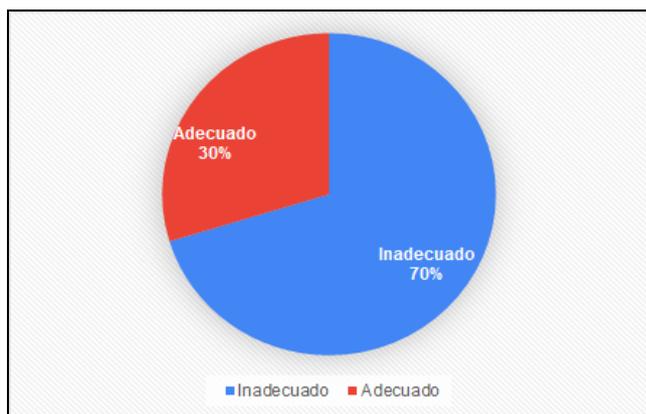
Gráfico n°4: Consumo de frutas y verduras



Fuente: Elaboración propia

Se prosiguió a analizar en consumo de lácteos por día, donde los resultados reflejados fueron que un 70% de los encuestados tiene un consumo inadecuado, mientras que el 30% restante lo hace de manera adecuada según la recomendación de las Guías Alimentarias para la Población Argentina.

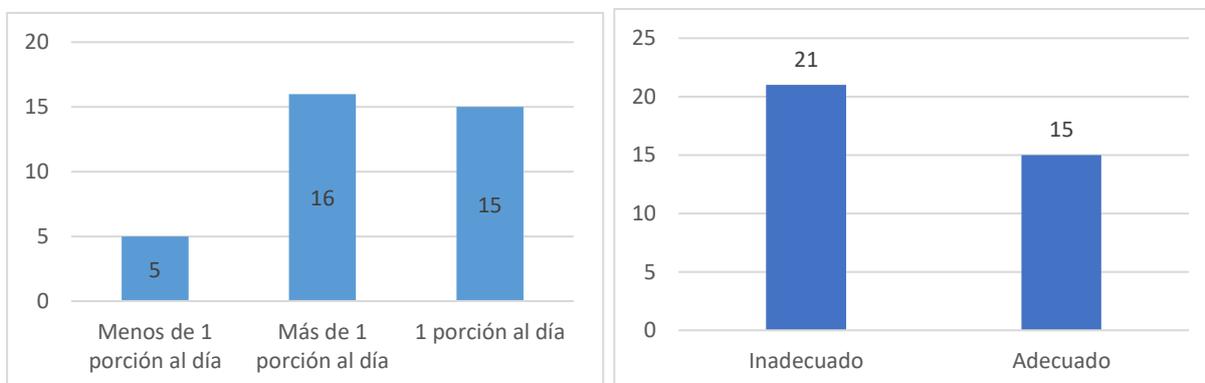
Gráfico n°5: Consumo de lácteos



Fuente: Elaboración propia

Del mismo modo se prosiguió a analizar el consumo de carnes y/o huevos en el día. Constituyendo un 58% un consumo inadecuado (21 de los encuestados) de dichas proteínas, y un 42% (15 de los encuestados) representado por el adecuado consumo de las mismas según las recomendaciones de las Guías Alimentarias para la Población Argentina.

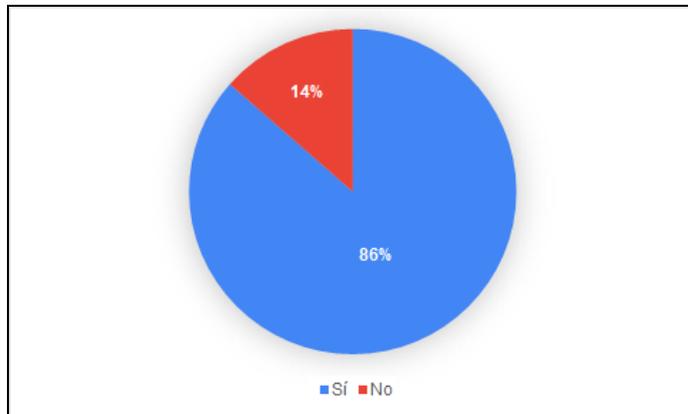
Gráfico n°6: Consumo de carnes y/o huevos



Fuente: Elaboración propia

Los participantes además fueron consultados sobre el consumo que realizan sus hijos, de galletitas dulces y snacks. Se observó que el 86% de los mismos si consume, mientras que el 14% no consume.

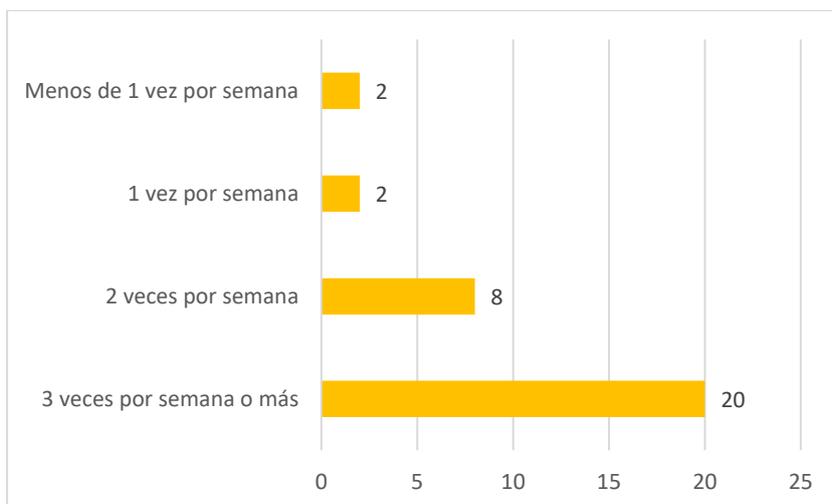
Gráfico n°7: Consumo de galletitas dulces y/o facturas



Fuente: Elaboración propia

Dentro del grupo que respondió de manera afirmativa a dicha variable, se indago sobre la frecuencia de consumo de la misma. Se obtuvo como resultado que 20 encuestados lo realiza con una frecuencia de 3 veces a la semana o más, seguido por 8 alumnos con un consumo de dos veces a la semana, luego 2 alumnos con una frecuencia semanal de 1 vez y menos de 1 vez/semana.

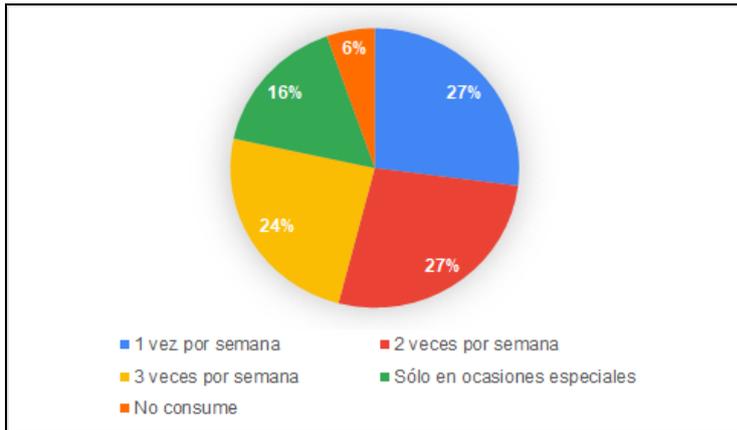
Gráfico n°8: Frecuencia de consumo de galletitas dulces y/o facturas



Fuente: Elaboración propia

Posteriormente se consultó sobre el consumo de golosinas de forma semanal. Los resultados fueron: un 27% consume golosinas una vez y dos veces por semana, seguido por un 24% con un consumo semanal de 3 veces; mientras que el 16% lo hace sólo en ocasiones especiales a diferencia del 6% restante, que no consume golosinas.

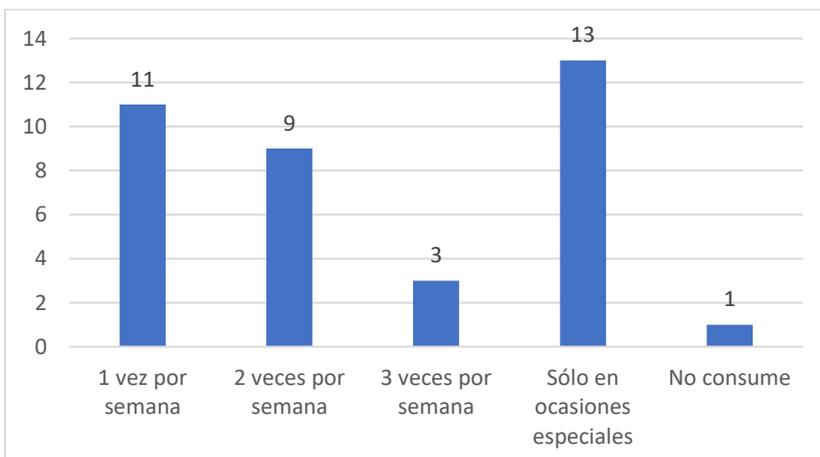
Gráfico n°9: Consumo de golosinas



Fuente: Elaboración propia

También se les consultó a los padres de los alumnos, sobre la frecuencia de consumo semanal de snacks de los alumnos: Los datos arrojados fueron: 13 de los encuestados consumió snacks sólo en ocasiones especiales; 11 alumnos lo hicieron una vez a la semana; 9 los consumieron 2 veces a la semana; 3 encuestados 3 veces por semana, mientras que 1 sólo alumno refirió no consumirlos.

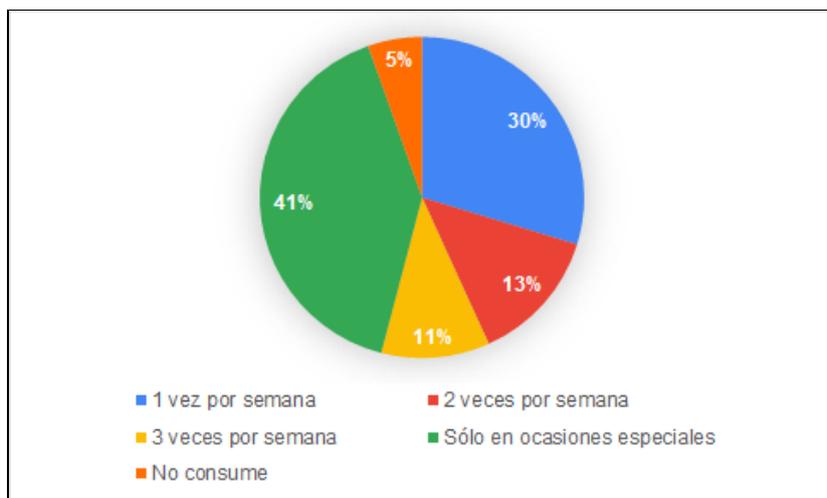
Gráfico n°10: Consumo de snacks



Fuente: Elaboración propia

Luego se indagó sobre el consumo de comida rápida. El 41% de los encuestados refirió hacerlo de forma ocasional; el 30% lo hace una vez por semana; el 13% 2 veces por semana; mientras que el 11% y el 5% restante lo hace 3 veces por semana, y niega hacerlo respectivamente.

Gráfico n°11: Consumo de comida rápida



Fuente: Elaboración propia

Respecto al consumo de agua, se preguntó sobre la cantidad de vasos diarios ingeridos. Se obtuvo como resultado que el 57% de la población en estudio consume de 1 a 5 vasos por día; seguido por un 27% con 5 a 8 vasos diarios; y luego un 8% que ingirió más de 8 vasos, mientras que el otro 8% refirió no consumir ningún tipo de agua.

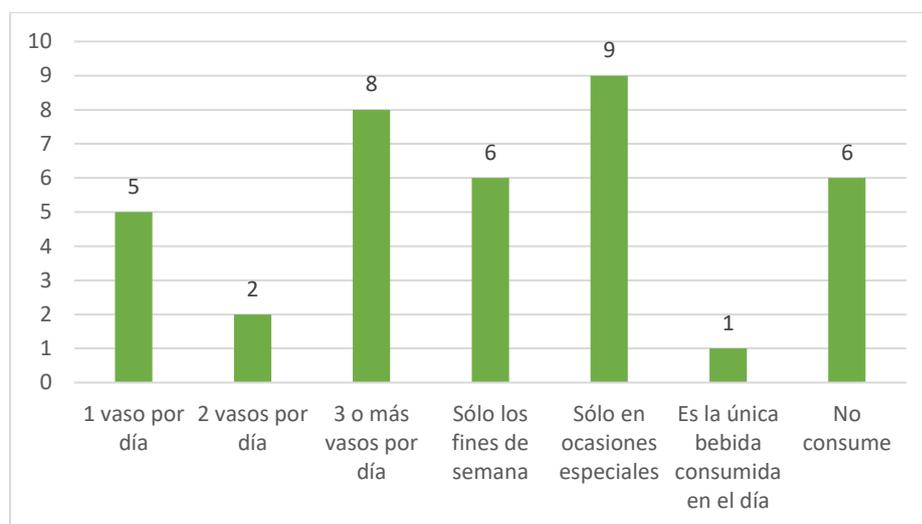
Gráfico n°12: Consumo de agua



Fuente: Elaboración propia

En contraposición al consumo de agua, se consultó sobre la frecuencia de consumo de bebidas azucaradas. Se obtuvieron los siguientes resultados: 9 de los encuestados refirió ingerirlas sólo en ocasiones especiales; 8 aseguraron hacerlo con 3 o más vasos por día, 6 de los alumnos sólo los fines de semana, 6 de los encuestados refirieron no consumir; 5 lo hicieron sólo con un vaso diario; 2 consumieron dos vasos diarios, mientras que 1 alumno aseguró que es la única bebida que consume durante el día.

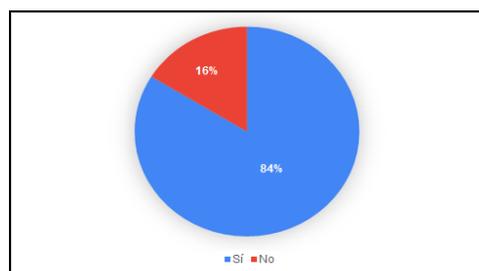
Gráfico n°13: Consumo de bebidas azucaradas



Fuente: Elaboración propia

Posteriormente, se consultó acerca de la realización de las salidas permitidas con los niños y niñas, durante el aislamiento obligatorio dispuesto por el Gobierno de la Ciudad, donde se obtuvo como resultado, que un 84% sí lo realizaba, mientras que un 16% prefirió mantenerse dentro del hogar.

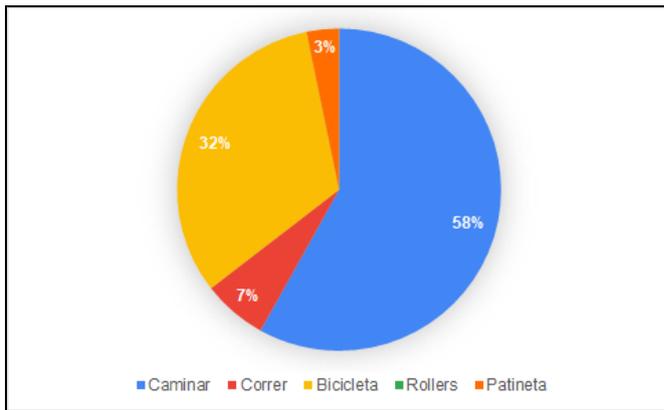
Gráfico n°14: Personas que realizan las salidas permitidas dispuestas por el Gobierno de la Ciudad



Fuente: Elaboración propia

Luego se preguntó sobre los tipos de actividades realizadas, en aquellos que contestaron de forma afirmativa. Las mismas fueron: el 58% prefirió caminar; luego el 32% se inclinó por un paseo en bicicleta, un 0% eligió los rollers, el 7% optó por correr, mientras que el 3% restante utilizó la patineta para el momento de la actividad durante la salida.

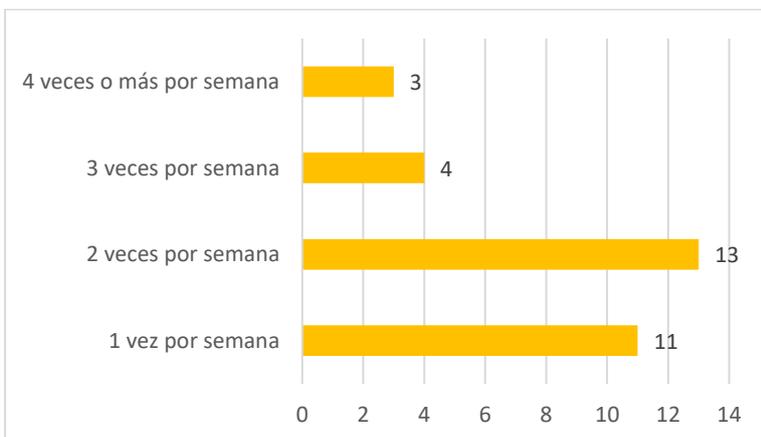
Gráfico n°15: Tipo de actividad que realizan durante las salidas permitidas dispuestas por el Gobierno de la Ciudad



Fuente: Elaboración propia

Posteriormente se indagó sobre la frecuencia en la que realizaron las actividades mencionadas: los resultados arrojados por la encuesta fueron que un 13 de los encuestados lo hicieron 2 veces por semana, 11 una vez en la semana; 4 alumnos 3 veces semanales, y por último 3 señalaron haberlas realizado con una frecuencia de 4 veces en los 7 días.

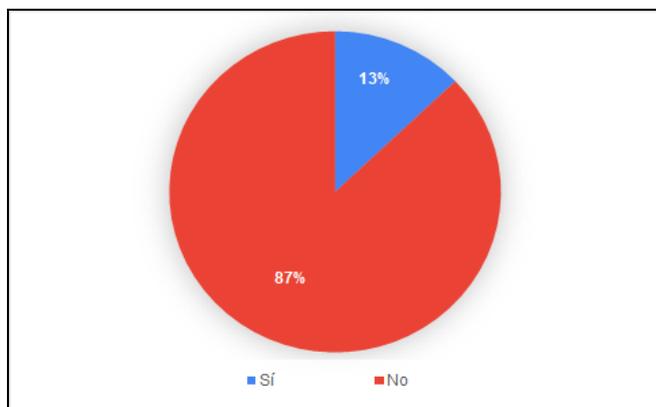
Gráfico n°16: Frecuencia con la que realizan las salidas permitidas dispuestas por el Gobierno de la Ciudad



Fuente: Elaboración propia

Luego se interrogó a quienes realizaban las diversas salidas recreativas, sobre el hábito de comprar algún snack al regreso de las mismas. El 87% aseguró no hacerlo, mientras que el 13% sí.

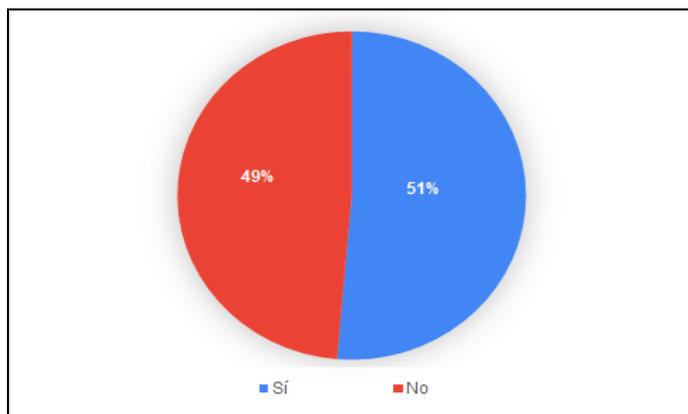
Gráfico n°17: Suelen comprar snacks en el regreso de la salida recreativa



Fuente: Elaboración propia

También se consultó sobre quienes realizaron actividad física de manera virtual durante la pandemia. El 51% aseguró que sus hijos sí la hicieron, mientras que el 49% no realizó actividad física en forma virtual.

Gráfico n°18: Realización de actividad física en forma virtual

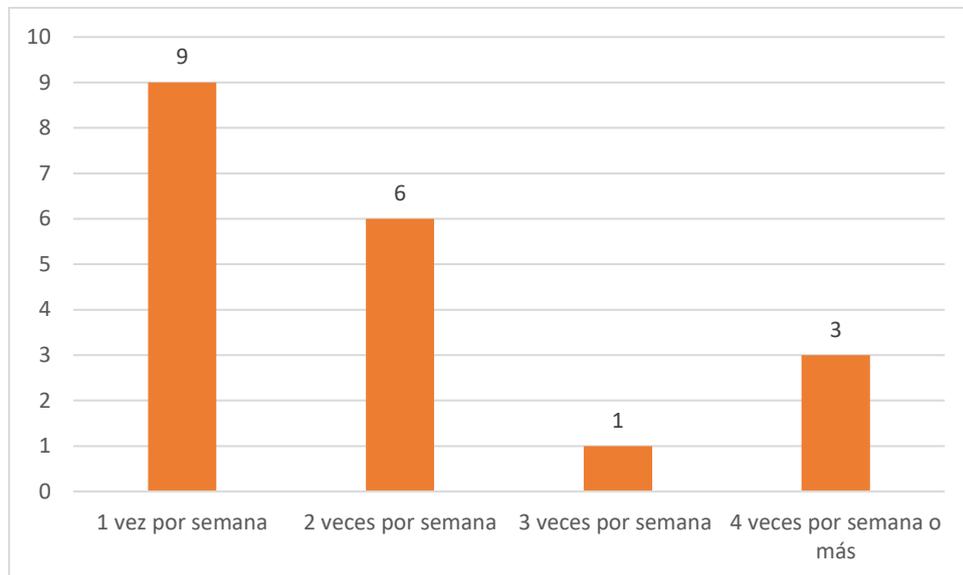


Fuente: Elaboración propia

Luego a quienes realizaron actividad de forma virtual, se les preguntó sobre la frecuencia de la misma. Los resultados que arrojaron las encuestas fueron: 9 de los encuestados refirió que sus hijos hacían actividad física de manera virtual con una frecuencia de una vez en la semana; 6 respondieron 2 veces a la semana; 3 alumnos

señalaron haberlas realizado 4 veces por semana o más, mientras que 1 refirió realizarlo con una frecuencia de 3 veces por semana.

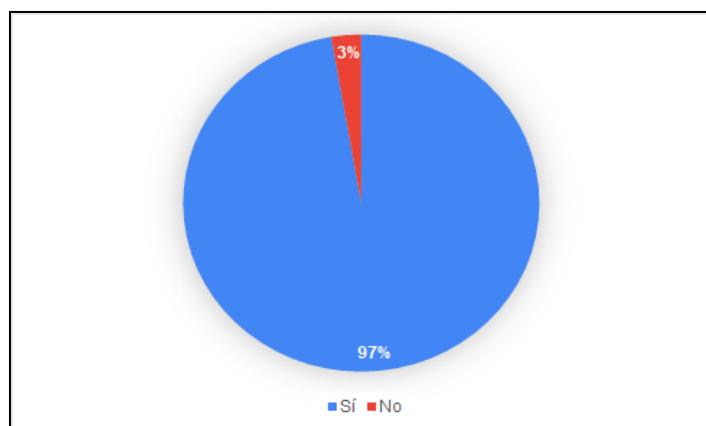
Gráfico n°19: Frecuencia con la que realiza la actividad física en forma virtual



Fuente: Elaboración propia

Posteriormente, se indagó acerca de la posibilidad en el acceso a dispositivos electrónicos como videojuegos, tablet, televisión, computadora o celular. Los encuestados respondieron en un 97% de manera afirmativa, mientras que el 3% aseguró que sus hijos no tienen acceso a dichos medios electrónicos de manera personal.

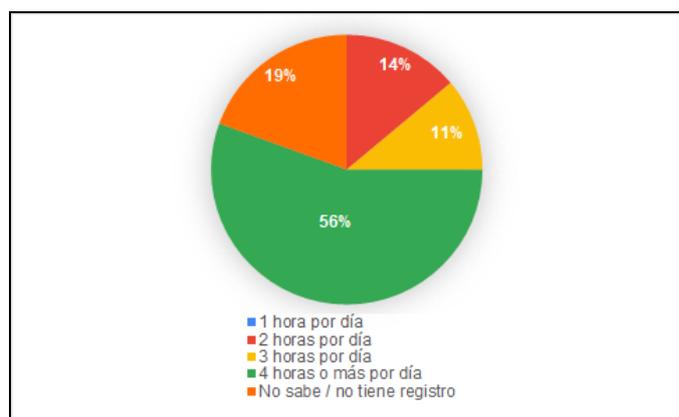
Gráfico n°20: Acceso a videojuegos, tablet, televisión, computadora o celular



Fuente: Elaboración propia

Seguidamente se consultó sobre el tiempo en horas dedicado a las clases de manera virtual y actividades recreativas con dispositivos electrónicos. Se obtuvo un resultado con un 56% 4 horas diarias; un 19% que no sabe o no tiene un registro, el 14% 2 horas diarias, y por último el 11% restante aseguró mantener una frecuencia de 3 horas al día.

Gráfico n°21: Tiempo estimado en horas dedicado a clases virtuales y actividades recreativas a través de pantallas

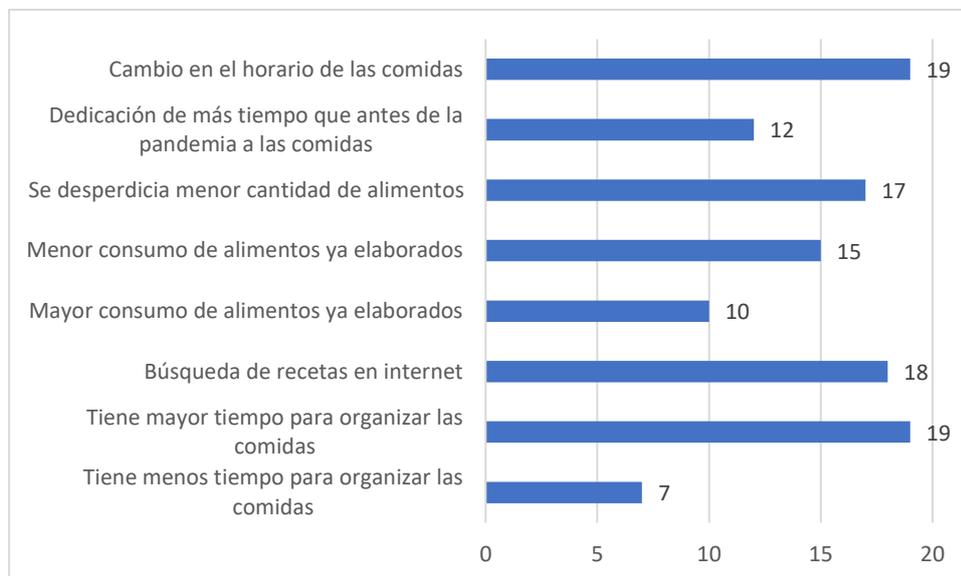


Fuente: Elaboración propia

Finalmente se consultó a los padres de los alumnos, sobre posibles cambios en la organización, tiempo y elaboración destinados a las comidas durante la pandemia de Covid 19. En cuanto al cambio en el horario de las comidas hubo 19 encuestados que respondieron afirmativamente, los cuales representan el 51% del total de encuestados. En relación a la dedicación de más tiempo que antes de la pandemia a las comidas fueron 12 los que respondieron esta opción los cuales representan el 32% del total de encuestados. En el caso de menor cantidad de alimentos desperdiciados hubo 17 encuestados que estuvieron de acuerdo con la sentencia, los cuales representan el 46%. Luego, en cuanto al menor consumo de alimentos ya elaborados fueron 15 los encuestados que respondieron afirmativamente, los cuales representan el 41%; mientras que en el caso del mayor consumo de alimentos ya elaborados fueron 10 los que estuvieron de acuerdo con esa sentencia representando el 27% del total de encuestados. En cuanto a la búsqueda de recetas en internet hubo 18 encuestados que respondieron afirmativamente, representando el 49%. Fueron 19 los encuestados que respondieron que tienen mayor tiempo para organizar las comidas

que representan el 51% y 7 los encuestados que respondieron que tienen menos tiempo para organizar las comidas representando el 19%.

Gráfico n°22: Cambios en la organización, elaboración y tiempo dedicado a las comidas durante la pandemia de Covid 19



Fuente: Elaboración propia

6 Discusión

Durante la pandemia Covid 19 pudimos observar los distintos hábitos tanto a nivel alimentario como actividad física de la población estudiada. Dentro de los hábitos alimentarios, en cuanto a las comidas realizadas en el día se pudo ver que sólo el 30% realiza 4 comidas o más mientras que el 70% realiza sólo 3 comidas diarias. Siendo las comidas principales el desayuno, el almuerzo, la merienda y la cena, frente a la ausencia de la exactitud con respecto a cuáles comidas realizaron, se deduce que la gran mayoría estaría salteando el desayuno o la merienda lo que implicaría que se levante más tarde y directamente almuerce o que lo haga tarde, entonces no realice la merienda y sí consuma la cena. Esto coincidiría con que 19 encuestados respondieron que hubo un cambio en el horario de las comidas.

Los datos recolectados arrojaron que sólo el 16%, que representa a 6 encuestados, cumple con la recomendación de frutas y verduras comparado con la recomendación de las Guías Alimentarias para la Población Argentina que es de 5 unidades entre frutas y verduras variando en tipo y color, pudiendo esto también afectar a que

tampoco se llegue a cubrir la recomendación de las distintas vitaminas y minerales que este grupo de alimentos proporcionan, cumpliendo éste un rol fundamental en este rango etario.

Al mismo tiempo en cuanto al consumo de lácteos el 70% tiene un consumo inadecuado y un 30% es adecuado, de acuerdo a las recomendaciones de las Guías Alimentarias para la Población Argentina que aconsejan 3 porciones diarias como mínimo. Este grupo alimentario en conjunto con el mencionado anteriormente representan un bajo aporte de minerales lo cual podría afectar el adecuado crecimiento y desarrollo de los alumnos, debido a la baja ingesta de calcio diario.

En cuanto al grupo de carnes y/o huevos se pudo observar que un alto porcentaje de los encuestados presenta un consumo inadecuado de este grupo; se tuvo en cuenta tanto la ingesta de menos de una porción por día como así también más de una porción por día, siendo mayor el porcentaje de encuestados que excede su ingesta diaria.

Los resultados también mostraron que un 86% consume galletitas dulces y/o facturas, y de este porcentaje el 61% consume 3 veces por semana o más, teniendo en cuenta que estos alimentos son ricos en harinas refinadas, grasas saturadas, sodio y azúcar este alto consumo prolongado en el tiempo puede llevar a que los niños y niñas presenten sobrepeso, obesidad, o enfermedades crónicas no transmisibles. En cuanto al consumo de golosinas se pudo ver que en su gran mayoría tienen una ingesta elevada con una frecuencia de 3 veces por semana. En relación al consumo de snack y comidas rápidas se vio más conciencia en el momento de su elección, ya que superaron ampliamente a las demás opciones respondiendo que optan por seleccionarlos sólo en ocasiones especiales considerándose éste como un resultado positivo.

En referencia al consumo de agua y bebidas azucaradas se observó que el 65% no llega a la recomendación de 8 vasos diarios de agua dispuesto por las Guías Alimentarias para la Población Argentina y así podemos deducir que el resto tiene preferencia por las bebidas edulcoradas, y el 22% aseguró consumir 3 vasos diarios o más de bebidas azucaradas. En cuanto a la realización de las salidas recreativas habilitadas por el Gobierno de la Ciudad la gran mayoría las realizó, con una frecuencia en su mayor parte de 2 veces por semana y la actividad más elegida fue la caminata; a su vez en la actividad física virtual, un poco más de la mitad de los

encuestados respondió realizarla con una frecuencia de 2 veces por semana o más, en su gran mayoría.

Con posterioridad se evaluó a quienes tuvieron la posibilidad de acceder a los dispositivos electrónicos para uso libre como esparcimiento, quienes en casi un 100% tuvieron libre acceso a los mismo, destinando su uso en la jornada un 56% 4 o más horas en el día, mientras que el 25% le dedica entre 2 y 3 horas diarias; y apenas el 19% reconoció no tener registro del tiempo que utiliza para la distracción virtual.

Luego se analizaron las posibles modificaciones en la dinámica del núcleo familiar, en relación a la elaboración de las comidas que se pudo haber llevado a cabo como consecuencia del extenso confinamiento; los resultados arrojaron que la mayoría de los encuestados manifestó un cambio en el horario en el que realizaban las comidas, un menor desperdicio de los alimentos, que se buscaron recetas en Internet y que tuvieron mayor tiempo para organizar las comidas. Estos datos obtenidos en nuestra investigación, coinciden en su mayoría con los arrojados por la encuesta realizada por el CONICET a principios del mes de marzo y abril del corriente año, mencionado en el marco teórico.

7 Conclusión

Los hábitos de vida de los niños y niñas en edad escolar, cambiaron desde la llegada de la cuarentena establecida por la pandemia que afecta a la población.

Los alumnos pasaron de asistir de manera presencial al colegio, a las actividades recreacionales en clubes deportivos, encuentros sociales y festivos, a tener que hacerlos de manera completamente virtual. Esto trajo aparejado un estado de desconcierto y ansiedad, con cambios en los horarios de sueño, en la elección, elaboración y momento de la comensalidad, como así también, en las prácticas deportivas que fueron sustituidas por largas horas de videojuegos y uso de redes sociales, esto se vio reflejado en la cantidad de horas asignadas a dispositivos electrónicos.

El consumo de frutas, verduras y lácteos, fue desplazado por una mayor selección de alimentos ultraprocesados como golosinas, galletitas dulces, productos de panadería, bebidas azucaradas y edulcoradas.

En esta realidad que estamos atravesando, tenemos un arduo trabajo a futuro, donde junto con distintos profesionales, se deberán analizar las posibles complicaciones en

la salud de los futuros adultos, y cómo impactará en los resultados de las siguientes ENNYS y ENFR.

8 Referencias bibliográficas

- ¹ Cambios en el patrón de consumo de alimentos y bebidas en Argentina, 1996-2013. Publicado el 19 de diciembre 2016, disponible en: <https://www.scielosp.org/article/scol/2016.v12n4/473-486/>. Consultado en abril del 2020.
- ² Estudio comparativo del estado nutricional de niños y niñas residentes en cuatro partidos de la provincia de Buenos Aires (Argentina), en el marco de la transición nutricional. Publicado en septiembre de 2018. Disponible en: <https://www.scielosp.org/article/scol/2018.v14n3/597-606/es/>. Consultado en abril del 2020
- ³ Los efectos de la cuarentena por coronavirus (Covid-19) en los hábitos alimentarios en Argentina. Publicado en junio 2020. Disponible en: <http://www.aadynd.org.ar/dieta/seccion.php?n=142>. Consultado en octubre de 2020.
- ⁴ Hábitos alimentarios de niños en edad escolar y el papel de la educación para la salud. Publicado en septiembre de 2012. Disponible en: https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S0717-75182012000300006&script=sci_arttext&tlng=en. Consultado en octubre 2020
- ⁵ Prácticas alimentarias durante el período de confinamiento Covid 19 en estudiantes de la carrera de medicina de la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil, 2020. Disponible en: <http://192.188.52.94:8080/bitstream/3317/15239/1/T-UCSG-PRE-MED-NUTRI-412.pdf>
- ⁶ E. BJ. Nutrición en las diferentes etapas de la vida. Mexico: Mc Graw Hill Education. 2014. 5a edición. p 362-365. Consultado en octubre del 2020
- ⁷ Calidad de vida y conductas alimentarias de riesgo en la preadolescencia. Disponible en: https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S0717-75182010000300003&script=sci_arttext&tlng=en. Consultado en octubre del 2020
- ⁸ Laura B. López, Marta M. Suarez. Fundamentos de Nutrición Normal. 1a edición. Argentina: Editorial El Ateneo; 2003. p 356. Consultado en octubre del 2020
- ⁹ Krause dietoterapia L.K. Mahan S Escott- Stumpjanice L. Raymond. 13. a edición. 2013. Elsevier, España. e. p 412-418. Consultado en octubre del 2020
- ¹⁰ Nutrición en pediatría. Bases para la práctica clínica en niños sanos y enfermos. Editorial Panamericana, Buenos Aires 2014. Páginas 154-157. Disponible en: <file:///C:/Users/Usuario/Downloads/Nutrici%C3%B3n%20en%20Pediatr%C3%ADa.%20Bases%20Para%20la%20Pr%C3%A1ctica%20Cl%C3%ADnica%20en%20Ni>

%C3%B1os%20Sanos%20y%20Enfermos%20(1a%20ed,%202014).pdf. Consultado en octubre 2020

¹¹ La fibra dietética. E. Escudero Álvarez y P. González Sánchez. Art. 2006. Página 1. Disponible en: <http://scielo.isciii.es/pdf/nh/v21s2/original6.pdf>. Consultado en junio de 2020

¹² Período de incubación e intervalo serial para Covid 19 en una cadena de transmisión en Bahía Blanca, Argentina. Art. agosto 2020. Disponible en: <https://www.scielosp.org/article/csc/2020.v25n9/3503-3510/>. Consultado en septiembre de 2020.

¹³ Variación del peso corporal durante el confinamiento obligatorio por Covid 19 en niños de las aldeas infantiles. Publicado en 2020. Página 2. Disponible en: http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/46366/Murrugarra_CV-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y. Consultado en septiembre 2020

¹⁴ Food environments in the Covid 19 pandemic. UNESC. Publicado abril 2020 <https://www.unscn.org/en/news-events/recent-news?idnews=2040>. Consultado en septiembre 2020

¹⁵ Cambios en el comportamiento alimentario en la era del Covid 19. Publicado en mayo del 2020. Página 28. Disponible en: <https://repositorio.lasalle.mx/bitstream/handle/lasalle/1767/Cambios%20en%20el%20comportamiento%20alimentario%20en%20la%20era%20del%20COVID-19.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Consultado en septiembre de 2020

¹⁶ Cuarentena por Covid 19 y su impacto en los hábitos alimentarios. Publicado en abril del 2020. Página 3. Disponible en: <https://www.conicet.gov.ar/cuarentena-por-covid-19-y-su-impacto-en-los-habitos-alimentarios/>. Consultado en agosto 2020

¹⁷ Recomendaciones de alimentación y nutrición para la población española ante la crisis sanitaria del Covid 19. Publicado en marzo 2020. Disponible en: <https://academianutricionydietetica.org/NOTICIAS/alimentacioncoronavirus.pdf>. Consultado en septiembre 2020

¹⁸ Nutrición de niños y adolescentes en tiempos de pandemia Covid 19. Página 71. Disponible en: https://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/18981/1/Rev_Juv_Cie_Sol_0516.pdf. Consultado en agosto 2020

¹⁹ El impacto de la pandemia Covid 19 en las familias con niñas, niños y adolescentes. Página 46 Disponible en:

https://www.unicef.org/argentina/sites/unicef.org.argentina/files/2020-06/EncuestaCOVID_GENERAL.pdf. Consultado en junio 2020

²⁰ Salud mental y Covid 19 en infancia y adolescencia: Visión desde la psicopatología y salud pública. Publicado en octubre de 2020. Página 1. Disponible en:
https://www.mscbs.gob.es/biblioPublic/publicaciones/recursos_propios/resp/revista_crom/VOL94/C_ESPECIALES/RS94C_202010141.pdf

²¹ Salidas recreativas: Cómo poder disfrutarlas al máximo y cuidarnos. Publicado en junio del 2020. Disponible en:
<https://www.buenosaires.gob.ar/cdnnya/noticias/chicos-y-adolescentes-durante-la-pandemia>. Consultado en octubre del 2020

²² Coronavirus: Las actividades contempladas para la nueva etapa. Publicado en agosto del 2020. Disponible en:
<https://www.buenosaires.gob.ar/salud/noticias/coronavirus-las-actividades-contempladas-para-la-nueva-etapa>. Consultado en octubre del 2020

²³ Alrededor de 10 mil vecinos ya se entrenaron en los polideportivos porteños. Publicado en septiembre del 2020. Disponible en:
<https://www.buenosaires.gob.ar/vicejefatura/deportes/noticias/10000-vecinos-volvieron-hacer-deporte-en-espacios>. Consultado en octubre del 2020

²⁴ Cambios en el patrón de consumo de alimentos y bebidas en Argentina 1996-2013. Publicado en diciembre de 2016. Disponible en:
<https://www.scielosp.org/article/scol/2016.v12n4/473-486/#>. Consultado en octubre del 2020

²⁵ Cambios en el patrón de consumo de alimentos y bebidas en Argentina 1996-2013. Publicado en diciembre de 2016. Página 10. Disponible en:
<http://revistas.unla.edu.ar/saludcolectiva/article/view/936/1097>. Consultado en julio del 2020

²⁶ 2° Encuesta Nacional de Nutrición y Salud. Resumen ejecutivo de septiembre del 2019. Disponible en: https://cesni-biblioteca.org/wp-content/uploads/2019/10/0000001565cnt-ennys2_resumen-ejecutivo-20191.pdf. Consultado en octubre de 2020

²⁷ Se presentaron las nuevas guías para la población Argentina. Disponible en: <https://cesni.org.ar/se-presentaron-las-nuevas-guias-alimentarias-para-la-poblacion-argentina/>. Consultado en octubre 2020

²⁸ Guías Alimentarias para la Población Argentina. Disponible en: <http://www.msal.gob.ar/index.php/component/content/article/49-publicaciones/150-guias-alimentarias-para-la-poblacion-argentina>. Consultado en mayo 2020

- ²⁹ Variabilidad en la calidad nutricional de los alimentos procesados y ultraprocesados de consumo frecuente - Lima [Tesis] Universidad Femenina del Sagrado Corazón, Escuela de Posgrado. Autora: María Elena Barúa Newton. Lima, 2020. Página 32. Disponible en: <http://repositorio.unife.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.11955/672/INFORME%20TESIS%202020%20%282%29.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Consultado en octubre 2020
- ³⁰ Modelo de perfil de nutrientes de la Organización Panamericana de la Salud. Página 9 - 19. Disponible en: https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/18622/9789275318737_spa.pdf?sequence=9&isAllowed=y. Consultado en agosto 2020
- ³¹ Alimentos y bebidas ultraprocesados en América Latina: tendencias, efecto sobre la obesidad e implicaciones para las políticas públicas. Washington D.C. 2015. Páginas 2, 50 y 51. Disponible en: https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/7698/9789275318645_esp.pdf. Consultado en octubre del 2020
- ³² Clasificación de los alimentos y su implicación en la salud. Disponible en: https://www.paho.org/ecu/index.php?option=com_content&view=article&id=1135:clasificacion-alimentos-sus-implicaciones-salud&Itemid=360. Consultado en octubre 2020
- ³³ Etiquetado frontal de productos alimenticios en Argentina. Publicado en septiembre de 2018. Disponible en: <https://www.scielosp.org/article/scol/2018.v14n3/645-648/es/>. Consultado en octubre 2020
- ³⁴ Alimentos y bebidas ultraprocesados en América Latina: tendencias, efecto sobre la obesidad e implicaciones para las políticas públicas. Washington D.C. 2015. Páginas 50 y 51. Disponible en: https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/7698/9789275318645_esp.pdf. Consultado en octubre del 2020
- ³⁵ #LeydeEtiquetadoYa: impulsan una campaña para pedir la sanción de la ley de etiquetado frontal de productos alimentarios. Octubre 2020. Disponible en: <https://www.unicef.org/argentina/comunicados-prensa/ley-etiquetado-frontal-alimentos>. Consultado en octubre de 2020.
- ³⁶ Enfoques socioculturales de la alimentación: lecturas para el equipo de salud. Laura Piaggio, Andrea Solans - Akadia Editorial - 2014 Capítulo III "Industrialización y Globalización Alimentaria" Página 139 "Publicidad de Alimentos para la Diversión". Consultado en junio de 2019.
- ³⁷ Diversión ultra-procesada: productos alimenticios dirigidos a niños y niñas en supermercados de Argentina. Aproximación a las estrategias publicitarias y la composición nutricional. Publicado en junio del 2017. Disponible en: http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1852-73372017000200002&lng=es&nrm=iso. Consultado en mayo 2020

- ³⁸ Proyecto de ley. Etiquetado frontal de advertencia destinados al consumo humano. Régimen. Publicado en marzo de 2020. Disponible en: <https://www.hcdn.gob.ar/proyectos/proyecto.jsp?exp=0369-D-2020>. Consultado en octubre 2020
- ³⁹ El derecho a la alimentación en entornos obesogénicos: Reflexiones sobre el rol de los profesionales de la salud. Publicado en diciembre de 2016. Disponible en: <https://www.scielosp.org/article/scol/2016.v12n4/605-619/>. Consultado en abril del 2020
- ⁴⁰ Alimentación saludable en la escuela. Ministerio de Educación, 2014. Página 24 y 39. Disponible en: https://www.buenosaires.gob.ar/areas/educacion/curricula/pdf/alimentacion_saludable.pdf. Consultado en agosto 2020
- ⁴¹ La alimentación con hábitos saludables en instituciones de educación inicial. Carla Katherine Aguirre Pinto, 2018. Páginas 27 y 28. Disponible en: <http://repositorio.untumbes.edu.pe/bitstream/handle/UNITUMBES/658/AGUIRRE%20PINTO%20DE%20CARBAJAL%20CARLA%20KATHERINE.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Consultado en septiembre 2020
- ⁴² OMS: “Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. La actividad física en los jóvenes” Disponible en: https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_young_people/es/. Consultado en septiembre del 2019.
- ⁴³ Sobrepeso y obesidad en niños, niñas y adolescentes según datos del primer nivel de atención en Argentina. Página 6. Disponible en: http://www.alogiaonline.org/images/Sobrepeos_y_Obesidad_Argentina.pdf. Consultado en septiembre de 2020.
- ⁴⁴ Conocimientos, actitudes y prácticas alimentarias en adolescentes concurrentes al colegio F.A.S.T.A. Delbino Carolina año 2013. Página 3. Disponible en: <http://redi.ufasta.edu.ar:8080/xmlui/bitstream/handle/123456789/81/304.pdf>. Consultado en octubre de 2020.
- ⁴⁵ Programa de formación continuada en pediatría extrahospitalaria. Página 273. Disponible en: https://www.pediatriaintegral.es/wp-content/uploads/2015/07/Pediatrica-Integral-XIX-4_WEB.pdf#page=273. Consultado en agosto de 2020.
- ⁴⁶ Los adolescentes y las redes sociales. Cómo orientarlos. Dra. Morduchowicz. Disponible en: https://www.sap.org.ar/docs/congresos_2015/37%20CONARPE/morduchowicz.adolescenyredessociales.pdf. Consultado en septiembre 2020
- ⁴⁷ Las redes sociales y adolescencias. Repercusión en la actividad física. Publicado en junio de 2017. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2218-36202017000200033. Consultado en octubre 2020

9 Anexos

Anexo 1: Consentimiento informado para participantes de la investigación

El presente trabajo de investigación es realizado por alumnas de 4to año de la carrera de Nutrición. El objetivo del mismo es evaluar los hábitos de alimentación y actividad física en niños y niñas de 10 a 13 años de edad durante la Pandemia del Covid 19.

La participación en este estudio es voluntaria y anónima, y al acceder a él, se les solicita a los padres de los/las alumnos/as que completen una encuesta de los alimentos consumidos y las horas dedicadas a la actividad física de sus hijos/as.

La información que se haya recogido será confidencial, sirviendo la misma para efectuar el relevamiento de datos y análisis de los mismos.

Desde ya le agradecemos su participación.

Yo....., madre, padre o tutor de.....habiendo sido informado y entendiendo el objetivo y fines del trabajo de investigación, acepto participar en el completamiento de las preguntas formuladas.

Lugar y Fecha:..... /...../..... Nombre de madre, padre o tutor:
.....

Autorizo: SI NO

Firma y DNI

Aclaración del nombre y apellido

Anexo 2: Matriz tripartita de datos

	V01	V02	V03	V04	V05	V06	V07	V08	V09	V10	V11	V12	V13
U.a1	01	13	03	02	02	02	02	01	01	01	01	01	04
U.a2	02	11	03	01	01	01	01	01	01	01	01	01	03
U.a3	01	12	02	01	02	01	02	01	02	01	01	01	02
U.a4	01	13	02	01	02	01	02	01	02	02	03	01	01
U.a5	02	11	03	01	02	01	02	01	02	01	02	01	04
U.a6	02	11	03	01	02	01	02	01	02	01	02	01	04
U.a7	02	11	03	01	02	01	02	01	02	01	02	01	04
U.a8	01	12	03	01	02	01	02	01	02	01	02	01	04
U.a9	02	12	02	02	02	02	02	01	02	01	01	02	05
U.a10	01	12	03	01	02	01	02	01	01	01	01	01	04
U.a11	01	13	03	01	02	01	02	01	01	01	02	01	02
U.a12	02	12	03	02	02	02	02	01	01	01	02	01	04
U.a13	01	12	03	01	01	01	01	01	02	01	02	01	01
U.a14	02	11	03	02	02	02	02	01	01	01	01	01	04
U.a15	02	13	02	02	02	02	02	01	02	01	02	01	03
U.a16	02	13	02	01	02	01	02	01	02	01	01	01	04
U.a17	02	10	02	01	02	01	02	01	02	01	02	01	03
U.a18	01	10	03	01	02	01	02	01	01	01	01	01	03
U.a19	01	10	02	01	01	01	01	01	02	01	01	01	03
U.a20	01	10	03	02	02	02	02	01	02	01	02	02	05
U.a21	01	10	03	02	01	02	01	01	02	01	01	01	04
U.a22	01	13	02	01	02	01	02	01	02	01	02	01	03
U.a23	01	13	03	01	02	01	02	01	01	01	02	01	04
U.a24	01	12	03	02	02	02	02	01	02	01	01	02	05
U.a25	01	11	03	02	02	02	02	01	02	01	02	01	04
U.a26	01	10	03	01	02	01	02	01	01	01	01	01	04
U.a27	01	13	03	01	02	01	02	02	03	01	02	01	03
U.a28	01	12	02	02	02	02	02	01	02	01	02	01	04
U.a29	01	13	03	01	02	01	02	01	02	01	01	02	05
U.a30	02	11	02	01	02	01	02	02	03	01	02	01	04
U.a31	02	12	03	01	02	01	02	01	02	01	01	01	04
U.a32	02	13	03	02	02	02	02	01	01	01	02	01	04
U.a33	01	12	02	01	02	01	02	01	02	01	01	02	05
U.a34	01	11	03	01	01	01	01	01	02	01	02	01	04
U.a35	01	13	03	01	01	01	01	02	03	01	02	01	03
U.a36	02	13	03	02	02	02	02	01	01	01	02	01	04
U.a37	01	12	03	01	02	01	02	02	03	01	02	01	04

	V14	V15	V16	V17	V18	V19	V20	V21	V22	V23	V24	V25	V26	V27
U.a1	03	04	01	04	07	02	06	05	03	02	05	01	05	09
U.a2	04	01	04	01	05	01	03	03	02	02	05	01	04	06
U.a3	02	02	01	01	03	01	01	01	02	02	05	01	02	10
U.a4	02	02	01	03	02	02	06	05	03	02	05	01	03	11
U.a5	03	03	03	01	02	01	03	04	02	02	05	01	04	12
U.a6	04	04	04	01	04	01	03	01	02	02	05	01	03	13
U.a7	01	04	02	01	01	01	01	02	02	01	01	01	02	14
U.a8	03	03	02	01	01	01	01	02	01	01	03	01	03	15
U.a9	01	01	04	01	03	01	02	03	02	02	05	01	02	07
U.a10	04	01	01	01	04	01	05	01	02	02	05	01	04	16

U.a11	04	04	04	04	03	01	01	01	02	01	01	01	04	17
U.a12	01	01	05	01	03	01	01	01	02	01	04	01	04	18
U.a13	01	02	01	02	07	02	06	05	03	01	02	01	03	02
U.a14	02	01	01	04	03	01	01	02	02	01	01	01	04	03
U.a15	02	01	04	01	04	02	06	05	03	01	01	01	04	19
U.a16	01	04	04	02	06	01	01	02	02	02	05	01	05	05
U.a17	01	01	01	02	05	01	03	02	02	01	01	01	05	20
U.a18	04	05	04	01	03	01	01	02	02	01	02	01	02	21
U.a19	02	04	04	02	05	01	01	01	02	02	05	01	04	22
U.a20	01	01	05	02	05	01	03	02	02	01	02	01	04	01
U.a21	03	02	03	03	05	01	01	02	01	01	04	01	04	23
U.a22	02	02	04	01	05	01	01	02	02	01	01	01	04	12
U.a23	03	04	03	01	04	01	01	02	01	02	05	01	05	24
U.a24	02	04	04	01	04	01	02	02	02	01	01	02	06	18
U.a25	02	02	01	01	01	01	01	02	02	02	05	01	04	04
U.a26	01	04	04	02	04	01	03	03	02	01	04	01	02	25
U.a27	01	01	02	01	07	02	06	05	03	02	05	01	05	26
U.a28	03	02	01	01	01	01	01	01	02	01	02	01	04	12
U.a29	04	04	04	02	06	02	06	05	03	01	02	01	05	27
U.a30	03	03	03	01	03	01	01	01	02	01	01	01	04	28
U.a31	03	02	01	01	07	01	03	01	02	02	05	01	04	08
U.a32	05	04	04	02	05	01	01	04	02	02	05	01	04	29
U.a33	01	02	01	01	03	01	01	02	02	01	01	01	05	30
U.a34	03	01	04	01	06	01	03	01	01	02	05	01	04	31
U.a35	02	01	02	02	01	01	03	03	02	02	05	01	04	21
U.a36	05	04	04	02	05	01	01	04	02	02	05	01	04	32
U.a37	02	04	02	03	05	01	03	01	02	01	02	01	04	33

Anexo 3: Diccionario de variables

A continuación, se detallan las variables analizadas en el trabajo de investigación.

Variable 1 (V1) = Sexo

Femenino: (01)

Masculino: (02)

Variable 2 (V2) = Edad

Edad en años del individuo en función del tiempo transcurrido desde el nacimiento. Se consignará la edad medida en años enteros.

Variable 3 (V3) = Cantidad de comidas realizadas por día

Menos de 3 comidas al día (01)

Tres comidas al día (02)

Cuatro comidas al día o más (03)

Variable 4 (V4) = Consumo Frutas

Sí consume (01)

No consume (02)

Variable 5 (V5) = Unidades de frutas por día

5 o más unidades/día (01)

Menor a 5 unidades/día (02)

Variable 6 (V6) = Consumo Verduras

Sí consume (01)

No consume (02)

Variable 7 (V7) = Unidades de verduras por día

5 o más unidades/día (01)

Menor a 5 unidades/día (02)

Variable 8 (V8) = Consumo de lácteos

Sí consume (01)

No consume (02)

Variable 9 (V9) = Cantidad de porciones por día

3 o más porciones/ día (01)

Menor a 3 porciones/día (02)

No consume (03)

Variable 10 (V10) = Consumo de carnes y/o huevo

Sí consume (01)

No consume (02)

Variable 11 (V11) = Consumo de porciones de carnes y/o huevo por día

1 porción/día (01)

Menor a 1 porción o más de una porción /día (02)

No consume (03)

Variable 12 (V12) = Consumo de galletitas dulces y/o facturas

Sí consume (01)

No consume (02)

Variable 13 (V13) = Consumo de galletitas dulces y/o facturas por semana

Menos de 1 vez /semana (01)

1 vez /semana (02)

2 veces/semana (03)

3 veces o más /semana (04)

No consume (05)

Variable 14 (V14) = Consumo de golosinas por semana

1 vez /semana (01)

2 veces/semana (02)

3 veces o más /semana (03)

Sólo en ocasiones especiales (04)

No consume (05)

Variable 15 (V15) = Consumo de snacks por semana

1 vez /semana (01)

2 veces/semana (02)

3 veces o más /semana (03)

Sólo en ocasiones especiales (04)

No consume (05)

Variable 16 (V16) = Consumo de comida rápida por semana

1 vez /semana (01)

2 veces/semana (02)

3 veces o más /semana (03)

Sólo en ocasiones especiales (04)

No consume (05)

Variable 17 (V17): Consumo de agua por día

1 a 5 vasos/día (01)

5 a 8 vasos / día (02)

Más de 8 vasos / día (03)

No consume agua de ningún tipo (ni agua corriente y/o mineral) (04)

Variable 18 (V18): Consumo de bebidas azucaradas por día

1 vaso/día (01)

2 vasos/día (02)

3 o más vasos/día (03)

Sólo los fines de semana (04)

Sólo en ocasiones especiales (05)

Única bebida consumida en el día (06)

No consume (07)

Variable 19 (V19) = Salidas recreativas permitidas

Sí realiza (01)

No realiza (02)

Variable 20 (V20) = Tipo de actividad que realiza en la salida recreativa

Caminar (01)

Correr (02)

Bicicleta (03)

Rollers (04)

Patineta (05)

No realiza (06)

Variable 21 (V21) = Frecuencia de salidas realizadas

1 vez /semana (01)

2 veces/semana (02)

3 veces /semana (03)

4 o más veces /semana (04)

No realiza (05)

Variable 22 (V22) = Compra de golosinas o snacks al regreso de la salida

Sí compra (01)

No compra (02)

No realiza salidas recreativas (03)

Variable 23 (V23) = Realización de actividad física virtual

Sí realiza (01)

No realiza (02)

Variable 24 (V24) = Frecuencia en que realiza actividad física virtual

1 vez /semana (01)

2 veces /semana (02)

3 veces/ semana (03)

4 veces o más /semana (04)

No realiza (05)

Variable 25 (V25) = Acceso a videojuegos, tablet, computadoras o celular

Sí (01)

No (02)

Variable 26 (V26) = Tiempo dedicado clases y actividades recreativas con el uso de pantallas por día

1 hora/ día (01)

2 horas/ día (02)

3 horas/ día (03)

4 horas o más /día (04)

No sabe/no tiene registro (05)

No tiene acceso a videojuegos, Tablet, computadoras o celular (06)

Variable 27 (V27) = Cambios en la organización, elaboración y tiempo dedicado a las comidas en comparación con los hábitos previos a la pandemia del Covid 19

Cambio en los horarios de las comidas (01)

Dedicación de más tiempo que antes de la pandemia a las comidas (02)

Se desperdicia menor cantidad de alimentos (03)

Menor consumo de alimentos ya elaborados y/o envasados (04)

Mayor consumo de alimentos ya elaborados y/o envasados (05)

Búsqueda de recetas en internet (06)

Tiene más tiempo para organizar las comidas (07)

Tiene menos tiempo para organizar las comidas (08)

Se desperdicia menor cantidad de alimentos, Menor consumo de alimentos ya elaborados y/o envasados, Tiene menos tiempo para organizar las comidas (09)

Cambio en los horarios de las comidas, Se desperdicia menor cantidad de alimentos, Mayor consumo de alimentos ya elaborados y/o envasados, Búsqueda de recetas en internet, Tiene más tiempo para organizar las comidas (10)

Dedicación de más tiempo que antes de la pandemia a las comidas, Menor consumo de alimentos ya elaborados y/o envasados, Búsqueda de recetas en internet (11)

Cambio en los horarios de las comidas, Dedicación de más tiempo que antes de la pandemia a las comidas, Se desperdicia menor cantidad de alimentos, Menor consumo de alimentos ya elaborados y/o envasados, Búsqueda de recetas en internet, Tiene más tiempo para organizar las comidas (12)

Cambio en los horarios de las comidas, Tiene más tiempo para organizar las comidas (13)

Cambio en los horarios de las comidas, Se desperdicia menor cantidad de alimentos, Tiene más tiempo para organizar las comidas (14)

Cambio en los horarios de las comidas, Mayor consumo de alimentos ya elaborados y/o envasados, Búsqueda de recetas en internet (15)

Cambio en los horarios de las comidas, Menor consumo de alimentos ya elaborados y/o envasados, Tiene menos tiempo para organizar las comidas (16)

Dedicación de más tiempo que antes de la pandemia a las comidas, Menor consumo de alimentos ya elaborados y/o envasados, Búsqueda de recetas en internet, Tiene más tiempo para organizar las comidas (17)

Cambio en los horarios de las comidas, Mayor consumo de alimentos ya elaborados y/o envasados, Tiene más tiempo para organizar las comidas (18)

Dedicación de más tiempo que antes de la pandemia a las comidas, Búsqueda de recetas en internet, Tiene más tiempo para organizar las comidas (19)

Cambio en los horarios de las comidas, Mayor consumo de alimentos ya elaborados y/o envasados (20)

Dedicación de más tiempo que antes de la pandemia a las comidas, Se desperdicia menor cantidad de alimentos, Menor consumo de alimentos ya elaborados y/o

envasados, Búsqueda de recetas en internet, Tiene más tiempo para organizar las comidas (21)

Cambio en los horarios de las comidas, Se desperdicia menor cantidad de alimentos, Tiene menos tiempo para organizar las comidas (22)

Mayor consumo de alimentos ya elaborados y/o envasados, Tiene más tiempo para organizar las comidas (23)

Dedicación de más tiempo que antes de la pandemia a las comidas, Mayor consumo de alimentos ya elaborados y/o envasados, Búsqueda de recetas en internet, Tiene más tiempo para organizar las comidas (24)

Se desperdicia menor cantidad de alimentos, Menor consumo de alimentos ya elaborados y/o envasados, Búsqueda de recetas en internet, Tiene más tiempo para organizar las comidas (25)

Dedicación de más tiempo que antes de la pandemia a las comidas, Se desperdicia menor cantidad de alimentos (26)

Se desperdicia menor cantidad de alimentos, Menor consumo de alimentos ya elaborados y/o envasados, Tiene más tiempo para organizar las comidas (27)

Cambio en los horarios de las comidas, Mayor consumo de alimentos ya elaborados y/o envasados, Tiene menos tiempo para organizar las comidas (28)

Cambio en los horarios de las comidas, Se desperdicia menor cantidad de alimentos, Menor consumo de alimentos ya elaborados y/o envasados, Tiene más tiempo para organizar las comidas (29)

Cambio en los horarios de las comidas, Se desperdicia menor cantidad de alimentos, Mayor consumo de alimentos ya elaborados y/o envasados, Tiene más tiempo para organizar las comidas (30)

Cambio en los horarios de las comidas, Se desperdicia menor cantidad de alimentos, Búsqueda de recetas en internet, Tiene menos tiempo para organizar las comidas (31)

Cambio en los horarios de las comidas, Se desperdicia menor cantidad de alimentos, Menor consumo de alimentos ya elaborados y/o envasados, Búsqueda de recetas en internet, Tiene más tiempo para organizar las comidas (32)

Cambio en los horarios de las comidas, Menor consumo de alimentos ya elaborados y/o envasados, Búsqueda de recetas en internet (33)

Anexo 4: Tabulación

Variable 1: Sexo		
	f	Código
Femenino	23	01
Masculino	14	02
Total	37	

Variable 2: Edad	
	f
10 años	6
11 años	8
12 años	11
13 años	12
Total	37

Variable 3: Cantidad de comidas realizadas por día		
	f	Código
Menos de 3 comidas por día	0	01
3 comidas por día	11	02
4 comidas o más	26	03
Total	37	

Variable 4: Consumo de frutas		
	f	Código
Sí	25	01
No	12	02
Total	37	

Variable 5: Consumo de unidades de frutas por día		
	f	Código
5 o más unidades al día	6	01

Menor a 5 unidades/día	31	02
Total	37	

Variable 6: Consumo de verduras		
	f	Código
Sí	31	01
No	6	02
Total	37	

Variable 7: Consumo de unidades de verduras por día		
	f	Código
5 o más verduras al día	6	01
Menos de 5 verduras al día	31	02
Total	37	

Variable 8: Consumo de lácteos		
	f	Código

Sí	33	01
No	4	02
Total	37	

Variable 9: Cantidad de porciones de lácteos por día		
	f	Código
Menos de 3 porciones	22	01
3 porciones o más	11	02
Total	33	

Variable 10: Consumo de carnes y/o huevo		
	f	Código
Sí	36	01
No	1	02
Total	37	

Variable 11: Consumo de porciones de carne y/o huevo por día		
	f	Código
1 porción /día	14	01
Menor a 1 porción o más de una porción /día	22	02
Total	36	

Variable 12: Consumo de galletitas dulces y/o facturas		
	f	Código
Sí	32	01
No	5	02
Total	37	

Variable 13: Consumo de galletitas dulces y/o facturas por semana		
	f	Código
Menos de una vez/semana	2	01
1 vez/semana	2	02
2 veces/semana	8	03

3 o más veces/semana	20	04
Total	32	

Variable 14: Consumo de golosinas por semana		
	f	Código
1 vez/semana	10	01
2 veces /semana	10	02
3 veces o más/semana	9	03
Sólo en ocasiones especiales	6	04
No consume	2	05
Total	37	

Variable 15: Consumo de snacks por semana		
	f	Código
1 vez/semana	11	01
2 veces/semana	9	02

3 veces o más/semana	3	03
Sólo en ocasiones especiales	13	04
No consume	1	05
Total	37	

Variable 16: Consumo de comida rápida por semana		
	f	Código
1 vez/semana	11	01
2 veces /semana	5	02
3 veces o más/semana	4	03
Sólo en ocasiones especiales	15	04
No consume	2	05
Total	37	

Variable 17: Consumo de agua por día		
	f	Código

1 a 5 vasos/día	21	01
5 a 8 vasos/día	10	02
Más de 8 vasos /día	3	03
No consume agua (ni agua corriente y/o mineral)	3	04
Total	37	

Variable 18: Consumo de bebidas azucaradas por día		
	f	Código
1 vaso/día	5	01
2 vasos/día	2	02
3 o más vasos/día	8	03
Sólo los fines de semana	6	04
Sólo en ocasiones especiales	9	05
Única bebida consumida en el día	1	06
No consume	6	07

Total	37	
-------	----	--

Variable 19: Salidas recreativas permitidas		
	f	Código
Sí realiza	31	01
No realiza	6	02
Total	37	

Variable 20: Tipo de actividad que realiza en la salida recreativa		
	f	Código
Caminar	18	01
Correr	2	02
Bicicleta	10	03
Rollers	0	04
Patineta	1	05
Total	31	

Variable 21: Frecuencia de salidas realizadas		
	f	Código
1 vez /semana	11	01
2 veces/semana	13	02
3 veces/semana	4	03
4 o más veces/semana	3	04
Total	31	

Variable 22: Compra de golosinas o snacks al regreso de la salida		
	f	Código
Sí compra	4	01
No compra	27	02
Total	31	

Variable 23: Realización de actividad física modalidad virtual		
	f	Código
Sí	19	01

No	18	02
Total	37	

Variable 24: Frecuencia en la que realiza actividad física modalidad virtual		
	f	Código
1 vez /semana	9	01
2 veces/semana	6	02
3 veces/semana	1	03
4 o más veces/semana	3	04
Total	19	

Variable 25: Acceso a videojuegos, tablet, computadora o celular		
	f	Código
Sí	36	01
No	1	02
Total	37	

Variable 26: Tiempo dedicado a clases y actividades recreativas con el uso de pantallas por día		
	f	Código
1 hora /día	0	01
2 horas/día	5	02
3 horas/día	4	03
4 o más horas/día	20	04
No sabe/no tiene registro	7	05
Total	36	

Variable 27: Cambios es la organización, elaboración y tiempo dedicado a las comidas		
	f	Código
Cambio en los horarios de las comidas	19	01
Dedicación de más tiempo que antes de la pandemia a las comidas	12	02
Desperdicia menor	17	03

cantidad de alimentos		
Menor consumo de alimentos ya elaborados y/o envasados	15	04
Mayor consumo de alimentos ya elaborados y/o envasados	10	05
Búsqueda de recetas en internet	18	06
Tiene más tiempo para organizar las comidas	19	07
Tiene menos tiempo para organizar las comidas	7	08
Total	117	

Anexo 5: Encuesta sobre los hábitos alimentarios de su niño/niña

Encuesta sobre hábitos alimentarios y actividad física durante la pandemia

*Obligatorio

Señores Padres: Somos alumnas de la carrera de Nutrición y estamos recolectando información sobre los hábitos de alimentación de niños y niñas durante la pandemia del Covid19. A través de la presente encuesta, se recolectarán datos, los cuales nos permitirán evaluar el consumo y hábitos de alimentación de los/as mismos/as en edad escolar. Los datos serán anónimos y formarán parte de la privacidad de las encuestadoras. Contando desde ya con una respuesta favorable en la realización de dicha encuesta. Saludamos a Usted atentamente, el equipo de encuestadoras. *

- Sí acepto
- No acepto

Siguiente

Sexo *

- Femenino
- Masculino

Edad *

- 10
- 11
- 12
- 13

¿Cuántas comidas realiza al día? *

- Menos de 3 comidas al día
- 3 comidas al día
- 4 comidas al día o más

Atrás

Siguiente

Consumo de frutas

¿Consume frutas frescas? *

- Sí
- No (Si su respuesta es NO, continuar a la siguiente sección)

¿Cuántas frutas consume al día?

- Menos de 2 frutas al día
- 2 frutas al día
- 3 frutas al día
- 4 frutas al día
- 5 o más frutas al día

[Atrás](#)

[Siguiete](#)

Consumo de verduras

¿Consume Verduras? *

- Sí
- No (Si su respuesta es NO, continuar a la siguiente sección)

¿Cuántas verduras consume al día?

- Menos de 2 verduras al día
- 2 verduras al día
- 3 verduras al día
- 4 verduras al día
- 5 o más verduras al día

[Atrás](#)

[Siguiete](#)

Consumo de Lácteos

¿Consume Lácteos? *

- Sí
- No (Si su respuesta es NO, continuar a la siguiente sección)

Considerando que una porción equivale a 1 taza de leche líquida o 1 vaso de yogur o 1 rodaja de queso cremoso del tamaño de un mazo de cartas o 1 cucharada tipo postre de queso crema, ¿Cuántas porciones consume por día?

- Menos de 3 porciones
- 3 porciones o más

Atrás

Siguiente

Consumo de carnes y huevos

¿Consume algún tipo de carne y/o huevos? *

- Sí
- No (Si su respuesta es NO, continuar a la siguiente sección)

Considerando que una porción equivale al tamaño de la palma de la mano de cualquier tipo de carne, o 1 huevo ¿cuántas porciones consume al día?

- Menos de 1 porción al día
- 1 porción al día
- Más de 1 porción al día

Atrás

Siguiente

Consumo de galletitas dulces y/o facturas

¿Consumes galletitas dulces y/o facturas? *

- Sí
- No (Si su respuesta es NO continuar a la siguiente sección)

¿Cuántas veces por semana consumes galletitas dulces y/o facturas?

- Menos de 1 vez por semana
- 1 vez por semana
- 2 veces por semana
- 3 veces por semana o más

Atrás

Siguiente

Consumo de golosinas

Alfajores, chocolates, caramelos, chupetines, turrone, etc

¿Cuántas veces a la semana consumes golosinas? *

- 1 vez por semana
- 2 veces por semana
- 3 veces por semana o más
- Sólo en ocasiones especiales
- No consume

Atrás

Siguiente

Consumo de snacks

Papas fritas, nachos, palitos salados, chizitos

¿Cuántas veces por semana consume snacks? *

- 1 vez por semana
- 2 veces por semana
- 3 veces por semana o más
- Sólo en ocasiones especiales
- No consume

Atrás

Siguiente

Consumo de comida rápida

Pizza, hamburguesas, panchos y papas fritas

¿Cuántas veces por semana consume comida rápida? *

- 1 vez por semana
- 2 veces por semana
- 3 veces por semana o más
- Sólo en ocasiones especiales
- No consume

Atrás

Siguiente

Consumo de agua

¿Cuántos vasos de agua consume al día? (Agua mineral o agua potable. No se consideran jugos, infusiones, gaseosas o bebidas industriales) *

- 1 a 5 vasos diarios
- Entre 5 y 8 vasos diarios
- Más de 8 vasos diarios
- No consume agua (ni agua corriente y/o mineral)

Atrás

Siguiente

Consumo de bebidas azucaradas

Gaseosas con azúcar, jugos en polvo con azúcar, jugos en botella con azúcar, aguas saborizadas con azúcar, infusiones con azúcar

¿Cuántos vasos diarios consume al día?

- 1 vaso por día
- 2 vasos por día
- 3 o más vasos por día
- Sólo los fines de semana
- Sólo en ocasiones especiales
- Es la única bebida que consume en el día
- No consume

Atrás

Siguiente

Salidas recreativas permitidas durante la pandemia Covid 19

¿Realiza las salidas recreativas permitidas? *

- Sí
- No (Si su respuesta es NO, continuar con la siguiente sección)

Si su respuesta es Sí, señale que tipo de actividad/es realiza

- Caminata
- Correr
- Bicicleta
- Rollers
- Patineta

¿Con cuánta frecuencia realizas éstas salidas recreativas permitidas?

- 1 vez por semana
- 2 veces por semana
- 3 veces por semana
- 4 veces por semana o más

Cuando regresa de las salidas recreativas, ¿suelen comprar en el quiosco golosinas o snacks?

- Sí
- No

Atrás

Siguiente

Actividad física virtual

¿Realiza clases de actividad física virtuales por Zoom u otra plataforma? *

- Sí
- No (Si la respuesta es No, continuar con la siguiente sección)

¿Con qué frecuencia la realiza?

- 1 vez por semana
- 2 veces por semana
- 3 veces por semana
- 4 veces o más por semana

Atrás

Siguiente

¿Tiene acceso a videojuegos, tablet, televisión, computadora o celular? *

- Sí
- No (Si la respuesta es No, continuar con la siguiente sección)

¿Cuánto tiempo le dedica a clases y actividades recreativas a través de pantallas por día? Clases virtuales (académicas y/o actividad física, entre otras) videojuegos, televisión, etc

- 1 hora por día
- 2 horas por día
- 3 horas por día
- 4 horas o más por día
- No sabe, no tiene registro

Atrás

Siguiente

Aislamiento preventivo obligatorio

En el marco del aislamiento preventivo obligatorio, marque la/las opción/es que considera acorde/s a su situación actual *

- Cambio en el horario de las comidas
- Dedicación de más tiempo que antes de la pandemia a las comidas
- Se desperdicia menor cantidad de alimentos
- Menor consumo de alimentos ya elaborados
- Mayor consumo de alimentos ya elaborados
- Búsqueda de recetas en internet
- Tiene más tiempo para organizar las comidas
- Tiene menos tiempo para organizar las comidas

Atrás

Enviar

Anexo 6



Nombre de Institución.....

Fecha...../...../.....

Estimada

De mi mayor consideración:

Me dirijo a usted a fin de solicitarle autorización para que las alumnas Cattaneo Mercedes DNI 30.933.912, Shanly Florencia DNI 37.376.102, Suarez María Eugenia DNI 38.426.676, estudiantes de la carrera Licenciatura en Nutrición en el Instituto Universitario H. A. Barceló, realice una encuesta por plataforma virtual a los padres y alumnos de sexto y séptimo grado como parte de su trabajo Final de Investigación, en la institución que usted preside.

El objetivo del trabajo es obtener información sobre los hábitos alimentarios y actividad física de los niños y niñas durante la Pandemia del Covid 19

Para ello los alumnos realizarán preguntas, con una duración de aproximadamente 10 a 15 minutos en la cual además solicitarán el consentimiento escrito de cada encuestado.

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

(Firma de Directora de la Carrera de Nutrición)



Fecha 06/10/2020

Estimada Dra. Norma Guezikaraian

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

Por medio de la presente, dejo constancia de que se autoriza a que las alumnas Cattaneo Mercedes DNI 30.933.912, Shanly Florencia DNI 37.376.102, Suarez María Eugenia DNI 38.426.676 pertenecientes a vuestra institución, realicen su trabajo Final de Investigación en el Instituto Hogar San Benito de la Ciudad de Buenos Aires en el año 2020.

Para ello se les permitirá realizar encuestas por plataforma virtual a los alumnos de sexto y séptimo grado pertenecientes a esta institución, en la cual además solicitar el consentimiento escrito de cada encuestado y/o padres o tutores.

(FIRMA DEL RESPONSABLE DE LA INSTITUCIÓN)

Marisa B. García
Directora

