



UNIVERSIDAD FASTA
FACULTAD DE CIENCIAS MEDICAS
LICENCIATURA EN NUTRICIÓN

ALIMENTOS PROMOCIONADOS POR LOS DIBUJOS ANIMADOS Y CONSUMIDOS POR LOS NIÑOS



Maria Antonella Ochoa

Tutora: Lic. Lisandra Viglione

Asesoramiento Metodológico: Dra. Mg. Vivian Minnaard

2018

El mundo está en manos de aquellos
que tienen el coraje de soñar
y de correr el riesgo
de vivir sus sueños

Paulo Coelho

Dedicarle este logro a mi mamá, la que me apoyo desde que decidí estudiar esta carrera, la que supo contenerme antes de cada final, la que me ayudó para no bajar los brazos. Te amo Ma, gracias por ser mi sostén durante todos estos años y siempre. Y por motivarme a que llegue este día tan esperado. Todo es por vos y para vos.

A mis hermanos, Rama y Flor, que tuvieron siempre palabras alentadoras para seguir adelante. Nada sería lo mismo si no los tuviera a ustedes a mi lado.

A mi novio, Mati, mi amor, mi compañero de cada día, que fue quien me motivo y acompañó desde que lo conocí para dar los últimos pasos y poder terminar la carrera. El que me dio las fuerzas y el apoyo que necesitaba para poder lograrlo.

A mi abuela, mi tía y mi primo, que me ayudaron con el trabajo de campo, y estuvieron apoyándome, deseando este día. Gracias a ellos

A Clau, Mari, Flor, por alentarme y acompañarme en el último tramo, y por sentirse orgullosos de mis logros

A mi abuelo que me cuida desde arriba

A Beltrán, que me acompañó en todo momento y fue mi mejor compañía

A los nenes que participaron del trabajo de campo, por la buena predisposición y amabilidad de las mamas

A mi querida Lucy, que arranco conmigo, y que fue lo más lindo que me dejo la Facultad. La que me escucho, acompañó y supo aconsejarme siempre.

A mi hermanita del alma, Manu, la que me entiende y me acompaña todos los días, con quien supimos hacernos inseparables, y va conmigo a donde vaya.

A mi compañera Meli, con quien padecemos las mismas materias, compartimos largas tardes de estudio, últimos finales, y prácticas profesionales

A Lisandra, mi tutora, quien tuvo siempre la mejor predisposición y me ayudo en todas las decisiones del trabajo de tesis

A Vivian por el asesoramiento metodológico, quien me guio desde el primer día que fui a verla, y me motivo para ir todas las semanas y avanzar cada día un poco más. Por sus ideas y su amabilidad

A María por su ayuda con el análisis de datos

A Edu, quien me ayudo con el diseño y armado de la tesis como si fuera suya

Introducción: Hoy en día, los hábitos alimentarios están altamente influenciados por la estructura social, familiar y más que nada la tecnología. La alimentación racional en esta edad previene que en el futuro el niño presente enfermedades, tales como obesidad, hipertensión, diabetes, bulimia, anorexia y otras. En los últimos años, los hábitos alimentarios de los niños han variado respecto a las costumbres tradicionales caracterizándose por un aporte energético alto, una elevada ingesta de proteínas, un exceso de grasas, un mayor consumo de bollería y dulces, y un escaso consumo de verduras, ensaladas y de frutas.

Objetivos: Determinar los alimentos consumidos, los promocionados por los dibujos animados, y su relación con la alimentación recomendada para niños de su edad

Materiales y métodos: Estudio cualitativo observacional, descriptivo y de corte transversal. La muestra, de carácter no probabilística ha sido seleccionada por conveniencia y se establecieron un total de 8 encuestados, de los cuales 4 son niños, y 4 sus respectivas mamás. La unidad de análisis es cada uno de los estudiantes que asisten a un colegio privado de la ciudad de Mar del Plata, y sus mamás, con quienes también se realizó un grupo focal para evaluar cuestiones relacionadas con los dibujos animados y la alimentación de los niños de su edad.

Resultados: Luego de la realización del grupo focal se puede observar cómo los niños se ven influenciados por los alimentos promocionados por los dibujos animados, como el sólo hecho de ver en los programas determinado alimento les da ganas de consumir los mismos. Los niños pasan más tiempo solo, deciden qué hacer en su tiempo libre, y hoy en día están invadidos por la tecnología, la cual a veces promociona una alimentación muy poco saludable para su edad.

Conclusión: Los resultados obtenidos reflejan que los dibujos animados provocan un aumento en la elección de los alimentos publicitados por los mismos. Los colores llamativos, premios, súper héroes, son los determinantes para que los escolares se sientan atraídos con riesgo a comenzar hábitos algunas veces poco saludables.

Palabras Clave: Dibujos animados, escolares, comida chatarra, tiempo libre, hábitos alimentarios.

Introduction: Nowadays, the alimentary habits are highly influenced by the social, familiar structure and more than anything the technology. The rational feeding in this age prevents that in the future the child presents diseases, such as obesity, hypertension, diabetes, bulimia, anorexia and others. In recent years, children's eating habits have varied with respect to traditional customs characterized by a high energy intake, high protein intake, excess fat, a greater consumption of pastries and sweets, and a low consumption of vegetables, salads and fruit.

Objectives: Determine the relationship between the foods consumed, those promoted by cartoons, and their relationship with the recommended diet for children of their age.

Methods: Qualitative observational, descriptive and cross-sectional study. The non-probabilistic sample was selected for convenience and a total of 8 respondents were established, of which 4 are children and 4 are their respective mothers. The unit of analysis is each of the students who attend a private school in the city of Mar del Plata, and their mothers, with whom a focus group was held to evaluate issues related to cartoons and the feeding of children from your age.

Results: After the realization of the focal group you can see how children are influenced by foods promoted by cartoons, as the mere fact of seeing certain food programs makes them want to consume them. Children spend more time alone, decide what to do in their free time, and today they are invaded by technology, which sometimes promotes a very unhealthy diet for their age.

Conclusion: The results obtained reflect that the cartoons provoke an increase in the choice of the foods advertised by them. The striking colors, prizes, super heroes, are the determinants for schoolchildren to feel attracted with risk to start habits sometimes unhealthy

Keywords: Cartoons, school children, junk food, free time, eating habits.

Introducción.....	1
Capítulo I: Hábitos alimentarios.....	5
Capítulo II: Tiempo Libre	19
Diseño Metodológico.....	26
Análisis de Datos.....	36
Conclusión.....	63
Bibliografía.....	66
Anexos.....	70



INTRODUCCIÓN

Los niños en edad escolar necesitan una alimentación nutritiva y suficiente para realizar adecuadamente sus funciones: jugar, correr, estudiar, crecer. Su alimentación no solo afecta su crecimiento y desarrollo, sino también su aprendizaje y conducta.¹

En los últimos años ha aumentado la preocupación acerca del rol que las golosinas juegan en la alimentación infantil. Se entiende por golosinas, a aquellos alimentos industriales, nutricionalmente desbalanceados y con un alto contenido de hidratos de carbono, grasas o sal.

Ciertos conceptos asociados a golosinas utilizan criterios como el lugar o el horario en que son consumidos. Por ejemplo, "snack" o "colación" se ha definido como alimentos consumidos fuera del horario de comida formal, alimentos comidos en un período de quince minutos o menos y tipos de comida específicos, en su mayoría golosinas (Romo & Castillo,2004)²

Se sabe que hoy en día la mayor parte de los niños optan por alimentos que son poco nutritivos como las golosinas, las gaseosas y la comida rápida, los cuales son ricos en hidratos de carbono y grasas.³

En lo que respecta al momento que los niños pasan en la escuela, para muchos padres es más fácil dar a sus hijos dinero para que compren su merienda en los recreos, que preocuparse de prepararla y guardarla diariamente en sus mochilas.

Lo ideal es que el niño coma una variedad y cantidad de alimentos para crecer saludable y responder a las responsabilidades que le impone la edad escolar. Para ello necesita una adecuada proporción de proteínas, hidratos de carbono, lípidos, hierro, calcio, vitaminas. Estos elementos se encuentran en la variedad de alimentos, tales como la leche y sus derivados, las carnes rojas, el pollo y el pescado, las verduras frescas y cocidas, las frutas, los cereales, y las legumbres. (Olivares, Yáñez & Díaz, 2003)⁴

Es necesario tratar de combinar los gustos propios de cada niño con la habilidad de quien prepara los alimentos, de manera que él pueda recibir con placer aún aquellos alimentos que no son de su preferencia. Hoy en día los niños pasan la mayor parte del tiempo frente al televisor, ya sea por comodidad de los padres, falta de tiempo, e inseguridad, en donde los superhéroes y otros personajes populares de la infancia son utilizados para vender a los niños alimentos de mala calidad como dulces, golosinas, bebidas azucaradas.

La alimentación en este periodo es un factor determinante en su buen desarrollo y crecimiento, por lo que siempre es bueno tener herramientas que ayuden a promoverla.

¹ Una buena alimentación durante la etapa escolar permite la formación de buenos hábitos para toda la vida.

²En los últimos años ha aumentado la preocupación acerca del rol que las golosinas juegan en la alimentación infantil

³ Estos alimentos no deben estar prohibidos para los niños, sino que lo que se sugiere es que puedan ser tomados en ocasiones especiales y no en forma diaria

⁴Será necesario combinar los gustos propios de cada niño con la habilidad de quien prepara los alimentos, de manera que él pueda recibir con placer aún aquellos alimentos que no son de su preferencia

En los últimos años se ha notado que la obesidad representa uno de los principales problemas nutricionales en la población escolar. Uno de los factores esenciales, es que los niños pasan cada vez más tiempo frente al televisor, lo cual se asocia a una disminución de la actividad física, y a estar pendiente en todo momento a alimentos que promocionan sus personajes favoritos de los dibujos animados. Los niños piden con más frecuencia los productos que son informados y, por tanto, aumenta el consumo de alimentos promocionados.

“Análisis previos del contenido de los dibujos animados para niños han encontrado que los alimentos se encuentran entre los productos más anunciados, y que se caracterizan, con frecuencia, por tener baja densidad de micronutrientes, pero alto contenido de azúcar, grasa y energía.” (Pérez, Rivera & Hernández, 2010)⁵.

Los niños son el grupo social más sensible a los estragos de la publicidad, llegando en muchos casos a convertirse en dependientes del mercado de consumo.

Ferrés (1996) sostiene:

“La fascinación infantil por los colores llamativos, regalos promocionales o personajes fantásticos que prometen sabores irrepetibles, subyugan al incipiente consumidor al poder del anuncio y, por consiguiente, al del alimento en cuestión. La publicidad es el máximo exponente de un juego de engaños.” (p.319)⁶

La imitación es el primer mecanismo de aprendizaje que tienen los niños y lo hacen tanto con modelos reales como con personajes de la TV o dibujos animados.

“La manera en que los comerciales y dibujos animados sugieren que los niños se alimenten provoca que la Pirámide Nutricional se invierta, priorizando los grupos que no deberían consumirse.” (Atala, Kuperstein&Oliva, 2011)⁷

“El alto porcentaje de escolares que ve diariamente televisión y la aparente influencia sobre sus preferencias alimentarias, requiere de una urgente estrategia educacional para promover hábitos de alimentación saludable” (Olivares, Yáñez & Díaz, 2003).⁸

Por lo antes mencionado, considero que es de suma importancia realizar un estudio en el cual se logre analizar y estudiar la alimentación de los niños escolares.

⁵ El niño mira la televisión creyendo todo lo que ve en ella, incapaz de distinguir entre fantasía y realidad

⁶Ferrés J. “Televisión subliminal. Socialización mediante comunicaciones inadvertidas”. 1996. Ed Paidós. Barcelona

⁷Los niños no imitan tan fácilmente lo que ven, lo que aprenden en los medios es más que imitación

⁸ Para asegurarse de que el niño esté bien alimentado sólo se requiere poner a su disposición una dieta variada

El problema de esta investigación es el siguiente:

¿Cuáles son los alimentos consumidos, los promocionados por los dibujos animados, y su relación con los alimentos recomendados en niños de un Instituto privado en el año 2018 en la Ciudad de Mar del Plata?

De esta pregunta se desprenden objetivos:

OBJETIVO GENERAL

-Determinar los alimentos consumidos, los promocionados por los dibujos animados, y su relación con la alimentación recomendada para niños de su edad de un Instituto privado en el año 2018 en la Ciudad de Mar del Plata

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Indagar la ingesta alimentaria habitual de los niños a través del registro del niño y de su madre.
- Identificar los dibujos animados más vistos por los chicos que pertenecen a la muestra y los motivos de su elección.
- Determinar el tipo de alimento promocionado por los dibujos.
- Analizar el contenido en temas relacionados con la alimentación de los dibujos animados más vistos.
- Examinar si los niños se ven influenciados por los dibujos a la hora de elegir los alimentos.



CAPÍTULO I

Hábitos Alimentarios

Los escolares, son aquellos niños que están incluidos en el rango de edad entre 6-12 años. El crecimiento de los niños de esta edad y su capacidad para desarrollarse mediante el aprendizaje, el juego y las relaciones con los demás depende también de que estén sanos y bien nutridos. Su salud depende de comportamientos personales y familiares que prevengan las enfermedades a las que son más propensos en esta etapa de la vida: los parásitos intestinales, las infecciones respiratorias, las caries dentales, las enfermedades de la piel, los traumas por accidentes y la angustia por miedo, entre otros. Necesitan una alimentación suficiente y equilibrada porque dedican gran cantidad de energía en aprender y jugar. El peligro de desnutrición es muy grande. Cuando están desnutridos en esta edad -o cuando estuvieron desnutridos antes de cumplir 6 años, su posibilidad de aprender y jugar es menor y, por tanto, el desarrollo de sus capacidades es limitado.(Unicef, 2005)⁹

El escolar tiene una velocidad de crecimiento más lenta, su estómago le permite comer mayor cantidad de alimentos y sus hábitos alimentarios ya están formados e integrados a la dieta familiar. A esta edad el niño ocupa una parte importante de su tiempo en la escuela, compartiendo con otros niños y ha adquirido bastante independencia. Esta mayor independencia y la influencia de los medios de comunicación o de sus compañeros, con frecuencia les hacen tomar decisiones equivocadas respecto a los alimentos que deben comer, como por ejemplo desayunos escasos, de baja calidad o ausencia de este tiempo de comida. El desayuno es muy importante ya que se ha comprobado una menor capacidad de atención y de aprendizaje en escolares que no desayunan. Almuerzos insuficientes o mal seleccionados, sobre todo cuando se consumen fuera del hogar y la elección de los alimentos quedan a criterio del niño. Meriendas donde predominan productos de poca o nula calidad nutricional. Por estas razones y otras que afectan directamente su salud, existen muchos escolares que se han quedado con baja talla para su edad. Se destaca también la existencia de niños con sobrepeso y obesidad. (Gómez León, V. B., & Montero Chacín, E. G. (2016). *Material educativo: alimentación balanceada para lograr una buena salud*)¹⁰

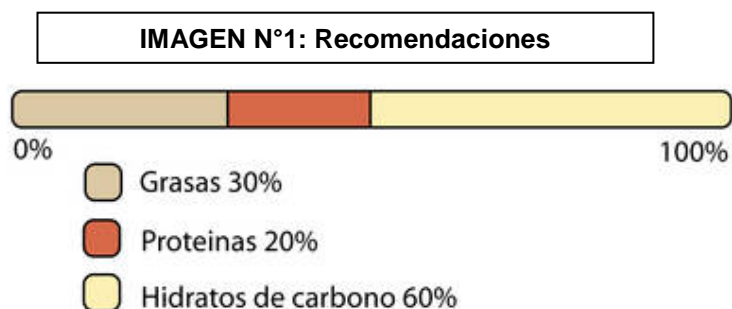
Comprenden una edad en la que es difícil la aceptación de todos los grupos de alimentos. Sin embargo, una alimentación variada es esencial para su crecimiento y desarrollo normal. En esta etapa el niño ya puede participar en la elaboración de algunas comidas y su sentido de gusto está lo suficientemente desarrollado como para escoger su menú. En estos años se afianzan los hábitos que lo acompañarán en su edad adulta. (MacMillan K, 2005)¹¹

⁹ La desnutrición infantil es el resultado de la ingesta insuficiente de alimentos (en cantidad y calidad), la falta de una atención adecuada y la aparición de enfermedades infecciosas.

¹⁰ Disponible en <http://www.fao.org/docrep/013/am283s/am283s05.pdf>

¹¹ Durante este período, padres, pediatras y educadores deben orientar los buenos hábitos de vida, entre éstos una adecuada alimentación

La alimentación racional en esta edad previene que en el futuro el niño presente enfermedades, tales como obesidad, hipertensión, diabetes, bulimia, anorexia, infarto cardíaco, osteoporosis y otras. En esta etapa es importante consumir alimentos con alto valor nutritivo para cubrir las necesidades energéticas y de crecimiento de los niños. Los escolares tienen una alta necesidad energética en relación a su tamaño.¹² En general, el crecimiento es más lento pero sostenido (Atala, Oliva, 2011).¹³ Los niños en esta edad necesitan alimentarse entre 4 y 5 comidas al día, de acuerdo a las siguientes recomendaciones nutricionales:



FUENTE: www.aeped.es/protocolos/nutricion/3.pdf

El tamaño de las porciones debe estar acorde a la edad del niño. Para una distribución adecuada se sugiere seguir la “Pirámide de la alimentación saludable”.



FUENTE: www.aeped.es/protocolos/nutricion/3.pdf

¹² Las necesidades energéticas dependen también de la edad, de la práctica de un deporte, del peso y de la talla.

¹³ El incremento de talla es de 5 a 6 cm. por año y el incremento del peso es de aproximadamente 2 kilos al año y de 4.5 kilos cerca de la pubertad.

Tradicionalmente, la mayor preocupación nutricional en la niñez era el problema de la desnutrición, pero a partir de los 90 comenzó a observarse un incremento considerable de la prevalencia de obesidad infantil, transformándose en un problema de salud pública mundial. (Montenegro, 1999, págs. 159-64)¹⁴

Hoy en día, los hábitos alimentarios están altamente influenciados por la estructura social, familiar y más que nada la tecnología. Cada vez son más acortados los tiempos que hay en las familias destinadas a la alimentación, no solo a “preparar” el alimento, sino también a consumirlo. La realidad es que la mayoría de los padres trabajan y los niños pasan una gran parte del día solo. Con la masiva incorporación de la mujer al trabajo fuera del hogar, son muchos los padres que apenas ven a sus hijos durante el día. Por esto es que, los padres, ven más práctico el hecho de que el niño se alimente de comida rápida¹⁵. Esto trae consecuencias en el niño ya que los alimentos ingeridos son en la mayoría alimentos poco nutritivos, de baja calidad, y con alto contenido de grasas. La edad escolar es un tiempo en que los padres pueden experimentar algunos problemas con respecto a la alimentación de sus hijos. Los niños pasarán más tiempo fuera del hogar, y la provisión y supervisión de los alimentos que reciben en esas horas se hará más difícil.

Por otra parte, los requerimientos nutricionales del niño variarán de la mano del incremento de las actividades no sólo físicas, sino también intelectuales que propone la nueva etapa escolar.

En los últimos años, los hábitos alimentarios de los niños han variado respecto a las costumbres tradicionales. Los desayunos, en el caso de que lo realicen, suelen ser monótonos y deficientes nutricionalmente. La comida la realizan en la escuela donde los menús no siempre están elaborados por un dietista-nutricionista y por ello muchas veces son desequilibrados. La bollería industrial forma parte de su media mañana y de la merienda, junto con bebidas azucaradas o zumos comerciales. A la hora de la cena tratan de evitar los alimentos caseros que se les ofrecen. (Ramírez & Souto Gallardo, 2010)¹⁶

Como consecuencia, la alimentación de los escolares se caracteriza por un aporte energético alto, una elevada ingesta de proteínas provenientes casi de manera exclusiva de origen animal, un exceso de grasas, por un elevado consumo de embutidos, carnes rojas y preparados comerciales, un mayor consumo de bollería y dulces aportando azúcares simples y grasas en detrimento de féculas de absorción lenta como legumbres, pasta y arroz integral, pan integral, etc. y un escaso consumo de verduras, ensaladas y de frutas.

¹⁴La prevalencia de obesidad (Ob) es mayor en países desarrollados, pero está aumentando significativamente en países en vías de desarrollo, coexistiendo en estos últimos con desnutrición.

¹⁵Comida rápida: es un estilo de alimentación donde el alimento se prepara y sirve para consumir rápidamente en establecimientos especializados (generalmente callejeros) o a pie de calle.

¹⁶Las publicidades influyen en forma desfavorable debido a que hay mayor publicidad de alimentos altos en densidad energética y poco saludable

En todo el mundo, la primera recomendación de los nutricionistas es “comer alimentos variados”¹⁷. Esta sencilla consigna constituye uno de los principios clave para cuidar la calidad de la dieta. La cantidad de comida -y su contenido energético- también es importante. La energía proporcionada por la dieta debe ser suficiente, pero no excesiva, y se debe equilibrar según el nivel de actividad. (Torresani, 2007)¹⁸

Una dieta variada, compuesta por cantidades y combinaciones equilibradas de frutas y hortalizas frescas, cereales, grasas y aceites, legumbres y alimentos de origen animal, proporcionará probablemente la gama completa de nutrientes que necesita la mayoría de los niños para llevar una vida sana y activa.¹⁹

Estas concepciones se intentan implantar desde pequeños para poder tener una vida lo más saludable posible. Sin embargo, la alimentación en escolares abarca hoy uno de los problemas más graves para la salud de los niños. Muchos problemas de aprendizaje o aparentes dificultades propias de los síndromes de falta de atención pueden provenir, en realidad, de dietas inadecuadas.²⁰ Niños mal alimentados estarán en peores condiciones para afrontar no sólo la actividad escolar, sino otras tantas que los padres intentan agregar para su mejor formación física e intelectual. Entre ellas se cuentan los variados deportes y actividades artísticas. Todas ellas dependen para su éxito de un buen aporte alimenticio. Para asegurarse de que el niño esté bien alimentado sólo se requiere poner a su disposición una dieta variada²¹ y generar en él buenos hábitos alimenticios²². Para ello, el hacer de la alimentación una costumbre familiar gratificante es la mejor receta.

Una buena alimentación comienza con la primera comida del día. La importancia del desayuno radica en que es la primera ingesta luego de que el organismo ha estado varias horas sin alimento. La noche es, por lo general, el periodo de ayuno más largo del día, sobre todo para los niños, ya que estos duermen más horas que los adultos. Por ello, la importancia del desayuno no debe verse empañada por apuros ni por excusas. Lo ideal es hacer de la hora del desayuno un momento compartido de intimidad familiar, en especial para aquellas

¹⁷Alimentos variados: La alimentación variada y balanceada, se refiere al consumo de alimentos en cantidades adecuadas, de tal manera que garanticemos el aporte de nutrientes que nuestro cuerpo necesita.

¹⁸ María Elena Torresani es doctora en Nutrición, coordinó y compaginó todo el material de su libro. También da clases en la Universidad Nacional de Buenos Aires.

¹⁹ Se entiende por vida saludable a aquella forma de vida en la cual la persona mantiene un armónico equilibrio en su dieta alimentaria, actividad física, intelectual, recreación, descanso, higiene y paz espiritual. Para llevar una vida saludable deben evitarse todo tipo de excesos.

²⁰ A la vez, muchos de los desórdenes alimentarios como la bulimia y la anorexia tienen su origen en esta etapa de la vida.

²¹ Una dieta variada, es aquella que incluye alimentos de todos los grupos, y que cubre las ingestas recomendadas de energía y nutrientes, y los objetivos nutricionales, proporcionando de esta forma la energía y los nutrientes en las cantidades y proporciones que el organismo necesita, para preservar y mejorar tanto el estado nutricional como la salud.

²² Los hábitos alimentarios implican un rol significativo en la salud y enfermedad de un individuo, los cuales están condicionados por diversos factores (el estado de salud, la situación económica, la sociedad, la cultura y la religión)

familias que no pueden reunirse en el almuerzo. El compartir el desayuno no sólo garantiza que el niño hará una buena ingesta, que lo prepara para una jornada de intensa actividad, sino que crea en él un hábito que lo acompañará toda la vida (López Nomdedeu, C. 1999)²³

En el caso del niño que va al colegio de mañana, hay que asegurarse de que se levante con el tiempo suficiente para desayunar. El tiempo que pasará hasta la siguiente comida importante, el almuerzo, será de varias horas. Esas horas serán muy intensas, a pesar de que pasará la mayor parte del tiempo sentado. Aunque la actividad física no es la única que requiere energías. La actividad mental también necesita un buen aporte. Además, aquí es cuando los niños están en la escuela y al tener hambre ingieren alimentos como snack o golosinas, los cuales no aportan absolutamente nada desde el punto de vista nutritivo, sino que son considerados como calorías vacías²⁴. Como se dijo, la primera comida del día debe ser el desayuno. Pero, lamentablemente es la comida a la que menos atención se da, generalmente por la falta de tiempo y las prisas. La baja de glucosa en sangre (y cerebro) se denomina hipoglicemia y es frecuente en niños que no desayunan o desayunan mal. La hipoglicemia puede ser causa de dolores de cabeza matutinos, mareos e incluso desmayos. (Britos, 2005)²⁵

Un desayuno adecuado permite que el niño tenga una mejor atención en la escuela, mejore su participación en clase y en los juegos del recreo. Se recomienda desayunar principalmente hidratos de carbono y en menor cantidad grasas. Un desayuno equilibrado debe contener frutas, lácteos y cereales. Se puede completar con un huevo, tres veces por semana. El aporte dietético debe ser del 25% de los requerimientos diarios. Además, para

las familias que no se ven en el almuerzo es el momento ideal para integrar a todos los miembros. El tiempo dedicado para el desayuno debe ser de 15 a 20 minutos y en la mesa, para tomarlo con la tranquilidad que se necesita. Por lo tanto, los deberes escolares y otras responsabilidades deben hacerse con antelación, la noche anterior. A algunos niños les cae mal desayunar muy temprano o por algunas circunstancias tienen que acompañar a sus padres en la madrugada. Lo recomendable en estos casos es que el niño lleve su vianda

IMAGEN N° 3: El plato del buen comer de Argentina



Fuente: Guías alimentarias para la población argentina (OMS)

²³López Nomdedeu, C. (1999). Influencia de la estructura social y familiar en el desarrollo de los hábitos alimentarios. *Tratado de Nutrición. Hernández M, Sastre A (eds)*, 1355-1365.

²⁴ Son las calorías provenientes de alimentos con muy poco aporte nutritivo, nada más que el valor energético. Cuando se consumen calorías vacías hay que compensar esa carencia de nutrientes con otros alimentos, con lo que puede ser posible que aumente en exceso las calorías totales.

²⁵Britos, S., et al. Obesidad en Argentina: ¿hacia un Nuevo fenotipo?, CESNI, 2005.

saludable a la escuela o bien lo hagan de a poco hasta generar el hábito. (Moreno, Toro, 2009)²⁶.

Los padres deben ser cuidadosos al seleccionar los alimentos que los niños llevan de casa para comer en la escuela. Muchos productos que compramos creyendo que son fáciles para que los niños lleven al colegio, realmente no son las mejores fuentes alimenticias. Se debe intentar evitar los alimentos procesados con alto contenido de sal, grasas y azúcar, como galletas y papas fritas, y otras golosinas que los niños prefieren porque los ven anunciados en la televisión. La mayoría de los productos comestibles que se anuncian en la televisión tienen un alto contenido de azúcar y grasa y no son lo mejor para su niño. Estos pueden producir un aumento súbito de energía a los niños, pero no son fuente de nutrientes indispensables a media mañana en la escuela. Tampoco es buena idea depender de los embutidos para preparar los sándwiches, porque tienen demasiado sodio y grasa. Es preferible enviar sándwiches que contengan carne, pollo, o atún. (Duran. 2013)²⁷

Es necesario añadir una porción de frutas y verduras. Se aconseja también incluir en las viandas escolares yogur, quesos y frutas secas en bolsitas individuales.

Las gaseosas y otras bebidas con alto contenido de azúcar son una causa principal de sobrepeso infantil y se ha ligado a comportamiento hiperactivo que dificulta el aprendizaje en la escuela. Además, los padres deben asegurarse que los niños no dejen su vianda expuesta al sol por demasiado tiempo mientras juegan en el área de recreo; los alimentos podrían descomponerse y al comer causarle una intoxicación.

Algunas familias prefieren dar dinero a sus hijos para que compren la colación en la escuela. Si este es el caso, investigue qué está comiendo su niño en el recreo y si realmente es lo adecuado. Siempre será preferible que usted prepare la vianda y que “negocie” con su niño el menú del día para que no acabe en las manos de sus otros compañeros. Si su niño se queda a comer a cargo de la escuela, hable con la profesora o nutricionista responsable y comparta sus dudas o expectativas en relación a la nutrición de su niño.

Para los niños que asisten a la escuela por la tarde, el problema es generalmente otro. Se levantan demasiado tarde, y la mañana no alcanza para distribuir dos comidas importantes: desayuno²⁸ y almuerzo. Por lo tanto, muchos padres tienden a eliminar uno de los dos, transformándolo en una colación liviana. Esto es un gran error que cometen los padres, ya que están eliminando de la alimentación de los niños la comida más importante del día, que

²⁶Moreno, A., & Toro, L. (2009). La televisión, mediadora entre consumismo y obesidad. *Revista chilena de nutrición*, 36(1), 46-52.

²⁷Entrena-Durán, F., & Jiménez-Díaz, J. F. (2014). Desigualdades y cambios en los hábitos alimenticios: del influjo prioritario de la familiaal de la socialización mediática. *Historia y Comunicación Social*, 18, 151-161.

²⁸ El desayuno es la primera comida del día ayuda a los niños a pensar con rapidez, prestar atención y comunicarse en forma apropiada con el entorno. Un niño en edad escolar que concurre a su colegio sin desayunar correctamente tiene dificultades de concentración y memoria, o también puede sentirse cansado y nervioso

les dará todas las fuerzas. Lo ideal es, en realidad, regular mejor el ritmo del sueño y dar lugar a ambas comidas. (Pérez, Salgado, 2010)²⁹

La prevalencia de obesidad ha aumentado, tendencia que afecta a la mayoría de los países de América Latina, y que ha llevado a la Organización Mundial de la Salud a postular que estamos frente a una epidemia global. Se han comunicado altas cifras de este problema, observándose variaciones de la prevalencia del exceso de peso según distribución geográfica, nivel social, etnia y escuelas, lo que se ha atribuido a distintas prácticas de alimentación y mayor sedentarismo relacionados con el avance socioeconómico alcanzado por el país. Entre las razones que subyacerían a este fenómeno, se encuentran una mayor ingesta alimentaria, especialmente en grupos más desfavorecidos, quienes al aumentar sus ingresos sin una adecuada educación nutricional, optarían por comprar alimentos de alta densidad energética, los que contribuirían a la ganancia de peso. (Amigo, Bustos & Erazo, 2007)³⁰

Otro de los problemas con los que deberán enfrentarse los padres es el de los llamados "alimentos chatarra". Los niños tienen una especial predilección por ellos, ya que están sustentados por una enorme carga publicitaria, y están presentados de una manera que llaman su atención. Si se usaran las mismas técnicas para imponer los alimentos adecuados, todo sería diferente.

Entre los alimentos que se denominan chatarra se encuentran las golosinas³¹, las gaseosas y la comida rápida, rica en hidratos de carbono y grasas. Esto no quiere decir que estos elementos deban estar prohibidos para los niños. Lo que se sugiere es que puedan ser tomados en ocasiones especiales y no en forma diaria.

Para muchos padres es más fácil dar a sus hijos dinero para que compren su merienda en la escuela, que preocuparse de prepararla y guardarla diariamente en sus mochilas. Sin embargo, sería más beneficioso preparar alguna vianda con frutas, cereales, e ir variando día a día para que el niño no se canse.

Lo ideal es que el niño coma una variedad y cantidad de alimentos para crecer saludable y responder a las responsabilidades que le impone la edad escolar. Para ello necesita una adecuada proporción de proteínas, hidratos de carbono, lípidos, hierro, calcio, vitaminas, etc. Estos elementos se encuentran en la variedad de alimentos que nos ofrece la naturaleza: leche y sus derivados, carnes rojas, pollo y pescado, verduras frescas y cocidas, frutas,

²⁹Pérez-Salgado, D., Rivera-Márquez, J. A., & Ortiz-Hernández, L. (2010). Publicidad de alimentos en la programación de la televisión mexicana: ¿los niños están más expuestos? *Salud pública de México*, 52(2), 119-126.

³⁰Amigo, H., Bustos, P., Erazo, M., Cumsille, P., & Silva, C. (2007). Factores determinantes del exceso de peso en escolares: Un estudio multinivel. *Revista médica de Chile*, 135(12), 1510-1518.

³¹ Según la Real Academia Española se considera golosina a manjar generalmente dulce, cuyo único valor nutritivo es el azúcar (u otros carbohidratos) o grasa, escaso o nulo en proteínas, vitaminas y minerales, y está destinado a satisfacer un gusto o antojo.

Su consumo en exceso es un mal hábito que se ha extendido principalmente en los niños, y puede desencadenar problemas de salud como obesidad, diabetes, caries e incluso anemia, debido a que rara vez aporta hierro y ocasiona pérdida de apetito por alimentos nutritivos.

cereales, legumbres, entre otros. Será necesario combinar los gustos propios de cada niño con la habilidad de quien prepara los alimentos, de manera que él pueda recibir con placer aún aquellos alimentos que no son de su preferencia.

Por todo lo anteriormente mencionado, es relevante intentar formar hábitos alimentarios que sean saludables en los niños, considerando la situación epidemiológica observada en nuestro País, que muestra una prevalencia creciente de obesidad infantil³². Entre los factores que explican el aumento del sobrepeso y la obesidad, se menciona el tiempo que los niños pasan solos en sus casas viendo televisión. Esto mismo está estrechamente relacionado con una disminución de la actividad física, un gasto energético basal menor y una inadecuada ingesta alimentaria. El alto porcentaje de escolares que ve diariamente televisión y la aparente influencia de la publicidad sobre sus preferencias alimentarias, requiere de una urgente estrategia educacional para promover hábitos de alimentación saludable. La FAO y la OMS, considerando que los factores de riesgo de las enfermedades crónicas del adulto se inician en etapas tempranas de la vida, han hecho un llamado a efectuar acciones de prevención en la niñez y la juventud, tendientes a fomentar hábitos de salud saludables y han destacado particularmente en escolares, el rol que juegan las escuelas, identificándolas como centros ideales de promoción de la salud comunitaria.

Considerando que es una etapa en la que el niño imita a sus pares, y a sus superiores hay que tener mucho cuidado con lo que los niños captan de sus programas favoritos. Muchas veces los dibujos animados que ellos consideran como héroes y seres únicos, fomentan ciertos alimentos que no son nutritivos para la edad de los niños. Actualmente se vive en un momento en que todos los alimentos, especialmente los enfocados hacia los niños, están estrechamente relacionados con algún dibujo animado o algún personaje que ellos consideran que hay que imitar. Uso de fantasía o efectos especiales, presencia de dibujos animados, oferta de regalos u obsequios coleccionables. Son algunos de los recursos de persuasión que utiliza la publicidad de productos alimenticios cuando se dirige a la población infantil y cuyo mensaje se centra más en el incentivo que en el alimento. El hecho de tener en los envases imágenes que atraen a los niños, premios, adhesivos, fomentan a que el niño termine eligiendo el producto por el solo hecho de que su dibujo animado lo consume. Las marcas que comercializan estos productos son también las que destinan mayores esfuerzos para enmascarar sus valores nutricionales. La Organización Mundial de la Salud (OMS) reconoce que existen pruebas inequívocas de que la promoción de alimentos malsanos y de bebidas azucaradas está relacionada con la obesidad infantil.

³²La obesidad representa el principal problema nutricional de la población escolar, el que se acentúa en la adolescencia.

El abuso de la televisión resta tiempo al juego y al deporte, estimula el picoteo ³³y la inclusión en la dieta de los productos alimenticios anunciados, muy calóricos y poco nutritivos, que fomentan trastornos nutricionales. Es decir que los niños en la actualidad pasan la mayor parte del día sentados, viendo televisión, y comiendo comida de bajo valor nutritivo la cual es fomentada y publicitada en los canales de televisión.

Bartrina& Pérez (2005)³⁴ agregan que la edad escolar es una etapa crucial para el desarrollo de hábitos alimentarios y estilos de vida ya que persistirán en etapas posteriores.

A su vez el Dr. Esteban Carmuega, presidente del Centro de Estudios sobre Nutrición Infantil (2015) agrega que:

“Los niños deben recibir información adecuada para la toma de las decisiones en el momento de la ingesta, pero además deben ser protegidos de la publicidad engañosa, estimulados por el ejemplo de sus pares y figuras referenciales, con actitudes consistentes en el propio hogar y entorno familiar.”
(p.28)

Los niños en edad escolar necesitan una dieta adecuada para crecer, desarrollarse, estar protegidos frente a las enfermedades, y tener la energía para estudiar, aprender y ser físicamente activos. Los programas de alimentación y nutrición escolar son clave para que los niños disfruten de los derechos humanos a la alimentación, la educación y la salud. Mediante intervenciones complementarias como los almuerzos escolares y la educación alimentaria y nutricional, los alumnos pueden mejorar sus dietas, desarrollar prácticas alimentarias más saludables, y extenderlas a sus familias y comunidades. Los programas de alimentación y nutrición escolar apoyan también la agricultura local, fortalecen y diversifican los sistemas alimentarios locales, y ayudan a las personas a salir de la pobreza mediante el suministro de alimentos para los almuerzos escolares producidos por pequeños agricultores locales. La FAO reconoce que las escuelas son un entorno ideal para contribuir a la nutrición y el desarrollo infantil y juvenil. Los niños llegan a las escuelas a una edad a la cual se están creando sus hábitos alimentarios y de salud. Las escuelas también influyen en las familias y la comunidad escolar, y pueden ser un medio para una mayor participación de la comunidad. Promover una mejora de la dieta y la nutrición a través de las escuelas puede generar beneficios en materia de salud y bienestar que se extienden más allá de las aulas y llegan a los hogares y las comunidades. ³⁵

³³ Comer cosas distintas y en pequeñas cantidades

³⁴ Se sugiere la lectura del artículo Epidemiología y factores determinantes de la obesidad infantil y juvenil en España en *Rev. Pediatr Aten Primaria*. 2005; 7Supl 1:S13-20.

³⁵Recuperado de <http://www.fao.org/school-food/es/>

En la etapa escolar, período que comprende desde los 6 años hasta aproximadamente los 12 años incluyendo el comienzo de la pubertad, el crecimiento es lento y estable. Se pueden producir picos de crecimiento que se acompañan de aumento del apetito y otros de disminución. En la pre adolescencia, aumenta la grasa corporal, sobre todo en las chicas; los chicos tienen más masa corporal magra. Debido a estos cambios e influencias socioculturales, pueden comenzar a preocuparse por el peso y su imagen corporal. En el desarrollo emocional, entre los 7-11 años, período de operaciones concretas³⁶, comprenden que las comidas nutritivas tienen un efecto beneficioso para el crecimiento y la salud pero, el cómo y por qué ocurre esto, es muy limitado. Las comidas entre horas adquieren un significado social. Hay una gran influencia de los amigos y medios de comunicación con un papel destacado de la televisión. Los padres siguen teniendo influencia en lo que los niños comen, deben seguir proporcionando alimentos y los niños decidir cuánto comen. Es muy importante que las familias coman juntas y en un ambiente agradable, igualmente, es necesaria la supervisión de refrigerios que los niños pueden comprar con su dinero, ya que son ricos en grasa y azúcares refinados y bajos en nutrientes. Según vayan creciendo, se les debe informar de los efectos perjudiciales del tabaco, alcohol y drogas, así como de la importancia del ejercicio físico y hábitos de vida saludables. (Hidalgo., & Güemes, (2011).

Entre las dificultades más comunes en relación con la alimentación³⁷ se destaca la inapetencia infantil, ya que es uno de los motivos de mayor preocupación de padres y madres. En la mayoría de los casos no es sinónimo de enfermedad y la situación se revierte fácilmente. Aproximadamente entre el 10-25 % de los niños entre dos y cinco años son llevados a la consulta de pediatría con la queja de que el niño no come nada, y cuando lo hace lo es con desgana y protestas, y además parece que no crece lo suficiente. La mayor parte de los niños que rechazan comer tienen un apetito apropiado para su edad y su ritmo de crecimiento. A pesar de que la ingesta de alimentos varía de un día a otro y puede parecer que ellos no comen durante largos periodos de tiempo, su crecimiento y desarrollo es normal. Los niños están más interesados por el mundo que los rodea que por los alimentos, forzándolos a comer un determinado alimento podemos conseguir que los rehúse todos, y puede quedar condicionado a rechazar la comida, ya que para él, el acto de comer se convierte en algo incómodo y poco placentero. El rechazo a la alimentación también puede ser el resultado de una técnica de alimentación inapropiada: castigos, súplicas y sobornos. Para los niños pequeños la familia es el modelo ideal para el desarrollo de las preferencias y de los hábitos alimentarios. Si un miembro de la familia rechaza comer un determinado alimento, el niño

³⁶ Castillo Orozco, Bárbara. *La etapa escolar 6 a 12 años*. Chile, 2005. Disponible en: <http://bcastilloo.blogspot.com/2005/09/la-etapa-escolar-6-12-aos.html>

³⁷ Franco, Guillermo. *Alimentación preescolar y escolar*. Disponible en: <http://www.redmedica.com.mx/gfr/adolescenc.htm>

imita su comportamiento, siendo necesario diferenciar la inapetencia reciente de la habitual. La reciente es la que aparece cuando el niño sufre una enfermedad aguda, y lo más probable es que ésta desaparezca cuando resuelve la enfermedad. La habitual es la que se prolonga en el tiempo y puede ser falsa o verdadera. La falsa inapetencia, puede ocurrir cuando el niño come muchas golosinas, toma jugos endulzados o gaseosas todo el día, toma abundante cantidad de leche, come a deshora, come dulces antes de las comidas y no acepta determinados alimentos, por ejemplo verduras. En cambio la verdadera es aquella que frecuentemente se presenta en un niño con un peso por debajo del normal para su edad, sin energías o desganado. Esta situación, suele ser generalmente sinónimo de enfermedad, y el médico es el encargado de realizar el diagnóstico y comenzar el tratamiento lo antes posible para que el niño pueda reiniciar una alimentación adecuada y recuperar su peso. Es indispensable abordar los requerimientos nutricionales para esta edad, definidos como la cantidad mínima de un nutriente específico que un individuo necesita para mantener un estado óptimo de salud y capaz de prevenir la aparición de manifestaciones clínicas de desnutrición o de carencias específicas. En el niño los requerimientos son determinados de acuerdo a la cantidad necesaria de cada nutriente para mantener un satisfactorio crecimiento y desarrollo. Éstos pueden variar cuantitativamente de un individuo a otro, dependiendo de múltiples factores como su edad biológica, factores ambientales, características genéticas y neuroendocrinas. Las recomendaciones nutricionales sugieren las cantidades de nutrientes que deben ser consumidas a fin de asegurar aportes suficientes para todos los integrantes de un grupo de población. Las cifras recomendadas para algunos nutrientes excede el requerimiento nutricional individual. (Bertero, (2004)

Las necesidades energéticas en un individuo normal equivalen a la cantidad de energía alimentaria que compensa su gasto energético total, según su tamaño, composición orgánica y grado de actividad física. En los niños estas necesidades incluyen las asociadas con formación de tejidos para el crecimiento³⁸. En los niños las necesidades energéticas pueden ser divididas en dos grandes categorías (Torresani, 2007)³⁹. En primer lugar las destinadas para el crecimiento, el cual incluye la velocidad de crecimiento, la composición de nuevos tejidos y la eficiencia energética de la síntesis tisular. El costo de energía para la formación de masa magra es considerablemente menor que el necesario para formar tejido adiposo. De todas maneras se acepta que el costo calórico por cada gramo de tejido formado es de 5 a 8 calorías ingeridas. A mayor velocidad de crecimiento se genera una mayor necesidad calórica;

³⁸Montenegro, C. R., & Lozano, R. G. (1999). *Nutrición clínica y gastroenterología pediátrica*. Ed. Médica Panamericana.

³⁹Torresani, M. E., Raspini, M., Acosta Sero, O., Giusti, L., García, C., Español, S.,...& Rodríguez, L. (2007). Consumo en cadenas de comidas rápidas y kioscos: preferencias de escolares y adolescentes de nueve colegios privados de Capital Federal y Gran Buenos Aires. *Archivos argentinos de pediatría*, 105(2), 109-114.

en forma somera se estima que al mes de edad estos requerimientos son de 20 cal/kg/día y descienden a 8 cal/kg/día al año de edad. En segundo lugar las que no están destinadas al crecimiento, determinadas por el gasto energético basal, la termogénesis alimentaria y la actividad física. Las necesidades calóricas para el metabolismo basal también llamado gasto energético en reposo, corresponden al mínimo de calorías que consumen el organismo en estado de reposo, que le permiten realizar funciones vitales e involuntarias. Durante los primeros 18 meses de vida se precisan alrededor de 55 cal/kg/día, en la edad escolar se estiman 40- 45 cal/kg/día y en la adolescencia en 30-40 cal/kg/día.

Tabla N°1: Requerimiento energético en niños y niñas calculado por análisis de regresión cuadrática, según gasto energético total-

Edad (años)	Requerimiento energético diario (kcal/día)	
	Niños	Niñas
1-2	948	865
2-3	1129	1047
3-4	1252	1156
4-5	1360	1241
5-6	1467	1330
6-7	1573	1428
7-8	1692	1554
8-9	1830	1698
9-10	1978	1584
10-11	2150	2006
11-12	2341	2149
12-13	2548	2276

Fuente: FAO/OMS (2001).

Las proteínas son necesarias para el crecimiento, desarrollo y el mantenimiento de los tejidos, participando en casi todos los procesos metabólicos del organismo.

Las grasas contribuyen a la digestibilidad y palatabilidad de los alimentos y proporcionan al niño ácidos grasos esenciales, energía y son el vehículo para las vitaminas liposolubles, además permite aumentar la densidad calórica sin aumentar la viscosidad⁴⁰.

La mitad del aporte energético debe provenir de los hidratos de carbono. El principal carbohidrato del lactante es la lactosa. Posteriormente, se recomienda el uso de azúcares complejos de absorción más lenta y disminuir el aporte de los simples de absorción rápida. La fibra está compuesta por los complejos no digeribles que influyen en el control de la saciedad.

Tabla N°2: Distribución porcentual de macronutrientes

Edad/Macronutrientes	% del valor energético total de 1 a 3 años	% del valor energético total de 4 a 18 años
Carbohidratos	45-65%	45-65%
Proteínas	5-20%	10-30%
Grasas	30-40%	25-35%

Fuente: Institute of Medicine National Academies Press(2005).⁴¹

Tabla N°3: Ingesta dietética de referencia (IDR): Rda.de agua y macronutrientes.

Edad	Ingesta adecuada de agua (L/d) *	Proteínas (g/d) **	Hidratos de carbono (g/d)	Grasas (g/d)
0-6 meses	0,7	9,1	60	31
6-12 meses	0,8	11,0	95	30
1-3 años	1,3	13	130	ND
4-8 años	1,7	19	130	ND

*el agua total incluye el agua contenida en los alimentos y bebidas

**basado en g de proteínas/kg/día

Fuente: Institute of Medicine National Academies Press (2002-2005)⁴²

⁴⁰ Sociedad Argentina de Pediatría: Guía de Alimentación para niños sanos de 0 a 2 años. Ediciones SAP 2001, comité de Nutrición; cap. 4: 22-31

⁴¹ Estos datos pueden ser hallados en: <http://www.nap.edu>

⁴² Estos datos pueden ser hallados en: <http://www.nap.edu>



CAPÍTULO II

Tiempo Libre

El tiempo fuera del horario lectivo, surgido en la jornada escolar, supone un auténtico desafío para los padres y madres que necesitan conciliar los horarios laborales y familiares.

Los cambios en el estilo de vida y los hábitos alimentarios de los niños no pueden ser considerados en forma aislada de otros cambios sociales, tales como la tendencia de la mujer a trabajar fuera del hogar, los avances en la tecnología alimentaria, la creciente influencia de la TV, la disponibilidad económica de los niños para comprar sus alimentos, entre otros. El juego es fundamental en el desarrollo emocional del niño porque le permite "ensayar" diferentes formas de estar en el mundo y crear algo nuevo por sí mismo. Es un espacio que ofrece la posibilidad de equivocarse y volver a intentar algo que se propone, donde la única exigencia es pasárselo bien. Mediante el juego, el niño desarrolla el lenguaje, la simbolización y la psicomotricidad, y madura emocionalmente. En nuestro país las Guías Alimentarias para la Población Argentina han destacado que, al igual que en otras regiones del mundo, la urbanización es uno de los determinantes de los cambios en el estilo de vida actual. Los entornos urbanos tienden a desalentar la actividad física y propician el consumo de alimentos insalubres. La actividad física se ve obstaculizada por diversos factores urbanos que incluyen el hacinamiento, el gran volumen de tráfico, el intenso uso de medios de transporte motorizados, la mala calidad del aire y la falta de espacios públicos seguros y de instalaciones recreativas y deportivas, aumentando la cantidad de horas destinadas a actividades sedentarias como mirar televisión, jugar videojuegos, usar el celular entre otros. Además, es más fácil el acceso a una amplia variedad de alimentos y existen locales de venta de comidas rápidas que ofrecen productos de alta densidad calórica y de baja calidad nutricional (OMS, 2003)⁴³

Las Guías Alimentarias Argentinas para la Población Infantil establecen claramente la importancia de que la alimentación debe ser variada. Las mismas consideran que "una alimentación equilibrada" se logra combinando alimentos de los seis grupos básicos, porque uno solo no puede proporcionar la energía y los nutrientes que el cuerpo humano necesita para crecer, desarrollarse y funcionar. (Ministerio de Salud y Ambiente de la Nación Argentina. 2006)⁴⁴

Hoy en día el medio de comunicación elegido como vehículo de la publicidad alimentaria destinada a menores es la televisión. El consumo en su justa medida es beneficioso, el abuso o exceso es pernicioso. Los programas televisivos que cubren la

⁴³OMS., S. D. I. T. (2003). *Dieta, nutrición y prevención de enfermedades crónicas*. OMS (Organización Mundial de la Salud).

⁴⁴. Las Guías Alimentarias Argentinas son un recurso educativo, en este caso destinado a la Población Infantil y fueron emitidas en el año 2006 por la Dirección Nacional de Salud Materno Infantil, dependiente del Ministerio de Salud y Ambiente de la Nación. Dichas guías incluyen recomendaciones para los alimentos cuya ingesta debe ser limitada como los embutidos, las frituras y las golosinas

mayor parte de la franja horaria destinada al público infantil se nutren, fundamentalmente, de series tanto con personajes de carne y hueso como animados. Los niños ocupan su tiempo libre: 3 o más horas al día frente al televisor. Un análisis parecido merece el tiempo excesivo de acceso a internet, dedicado a la navegación errática o a participar en los más inesperados y frecuentemente inoportunos "chats". Esta amenazante perspectiva aún puede ser peor si se asocia a la instalación de un televisor en la habitación del propio niño, que puede ocupar su ocio, dificultar su estudio y reducir el horario de sueño, asistiendo a escenas y contenidos incompatibles con su edad y capacidad. Tampoco se puede olvidar la costumbre de comer aperitivos, helados u otros alimentos mientras se ve la TV. Este desafortunado hábito, que imita "imágenes familiares" de series televisivas norteamericanas, es tan inconveniente que, tal como se ha demostrado, el mero hecho de reducir el tiempo de TV reduce el sobrepeso (Marín Díaz, 2005)⁴⁵

El uso excesivo de televisión, disminuye el tiempo dedicado a la lectura, el deporte, los juegos, la comunicación familiar y afecta el rendimiento escolar; por otro lado, estimula el consumo a través de la publicidad y contribuye al desarrollo de la obesidad, ya que generalmente los alimentos publicitados, podrían considerarse "poco saludables". Además, fomenta el sedentarismo y tiene repercusiones sobre los hábitos alimenticios de los niños, estimulándolos a introducir en su dieta alimentos que reiteradamente se anuncian, de los cuales muchos de ellos poseen dudoso valor nutricional y generalmente son muy calóricos.

Los niños son grandes exponentes de los efectos publicitarios, cuando acompañan a sus padres al supermercado, ellos aconsejan la compra, algunas veces insisten y hasta exigen, determinados productos de los cuales no tienen idea de la composición, los identifican por lo dibujitos publicitados. (Perea de Martínez, 1995)⁴⁶

La animación se usa mucho para anuncios dirigidos a niños, la forma más común son las caricaturas⁴⁷, eficaces para comunicar mensajes difíciles, capaces de crear un ambiente cálido y amigable para el producto y el mensaje. Los padres deben estar alerta ya que están pensados para que los consuman los niños, por ello también tienen envases atractivos, personajes de ficción que los promocionan, regalos, pero van enmascarados con unas supuestas cualidades saludables cuya misión es tranquilizar a los padres, que terminan creyendo que mientras sus hijos comen de forma divertida, están cumpliendo

⁴⁵Profesora de Educación Mediática, Universidad de Córdoba

⁴⁶Este libro, de lectura apasionante y amena, rastrea los invisibles hilos utilizados por los masivos medios de comunicación, mediante los cuales se convierten en el Primer Poder que moldea las mentas e impone cambios de comportamiento.

⁴⁷Una **caricatura** (del italiano *caricare*: cargar, exagerar) es un retrato que exagera o distorsiona la apariencia física de una o varias personas en ocasiones un retrato de la sociedad reconocible, para crear un parecido fácilmente identificable y, generalmente, humorístico

sus necesidades nutricionales. Por un lado, se encuentran las bebidas que pretenden reemplazar la leche, jugos de frutas y el yogur líquido, que han copado el mercado con mensajes agresivos. (Rodríguez Alejandra, 2004) Estos productos son fáciles de administrar, al ser bebibles y presumen de cumplir con gran parte de los requerimientos dietéticos de los más pequeños, ya que en su pequeño envase se concentran calcio, vitaminas, minerales, soja, ácido fólico, fibra, etc. Pero lo cierto es, que contienen grandes cantidades de azúcares y nunca pueden ser sustitutos de jugos de frutas naturales y lácteos convencionales. Por otra parte, los cereales del desayuno, desde hace unos años, se han popularizado, los copos de maíz, arroz, avena o similares, pensados especialmente para el público infantil. El problema es que para que los copos sean más apetitosos para los niños, suelen contener chocolate, grasas saturadas y azúcares. Algo similar ocurre con las galletitas especiales para los más pequeños, lo que obliga a los mayores a prestar especial atención al etiquetado de los productos.⁴⁸

Las empresas alimentarias destinan una cantidad considerable de dinero para hacer publicidad, la mayor parte dirigida a anuncios de TV, emplean una gran variedad de estrategias creativas para promocionar los alimentos y atraer a los niños, entre ellas vincular los productos con héroes infantiles y protagonistas de dibujitos animados, con juegos, diversión, acción y aventura, humor, magia y fantasía. (Rodríguez, 2004)⁴⁹

La publicidad tiene como fin el llamar la atención del público, una vez que lo logra trata de impactar, de vender, de persuadir, haciéndolo como una necesidad vital, logrando posicionar el producto, esto se logra provocando primero en los consumidores el deseo del producto. Para los expertos en publicidad lo principal es la necesidad que están vendiendo, la motivación, el deseo del ser humano por obtener dicho producto. Los medios de comunicación y la tecnología influyen en la obesidad Infantil, ya que el sedentarismo y la falta de actividad física, provoca que menos niños salgan a jugar o practicar algún deporte. Entre los múltiples factores que influyen en el desarrollo del sobrepeso y obesidad, se destacan las conductas sedentarias como; ver televisión, el consumo excesivo y la ingesta de alimentos con alto contenido calórico. Uno de los factores que influyen en los malos hábitos alimenticios de los niños es específicamente la publicidad anunciada en televisión de alimentos que contienen un bajo valor nutritivo, tales como: cereales, dulces, helados, refrescos, frituras, entre otros; que ofrecen una sensación de saciedad, pero en realidad no cumplen con las necesidades nutricionales básicas.

⁴⁸Informe "La publicidad de alimentos poco saludables dirigida a niños en Europa" primera fase del proyecto "Niños, Obesidad y enfermedades crónicas asociadas evitables".2004

⁴⁹ Rodríguez, A., "Niños "envenenados" por la tele" en El Mundo, suplemento Salud, Alimentación, 27 de noviembre de 2004

El tema de los niños como consumidores es relevante para la publicidad, debido a que son un sector importante de la población, según datos del Instituto Nacional de Estadística, Geografía e informática (INEGI) entre un 35 por ciento y un 40 por ciento; son mucho más persuasibles que los adultos, hablando entre los 4 a los 12 años, ya que están en un desarrollo social, donde se internaliza en la sociedad y en la cultura, adoptando un proceso de modelaje, que consiste en la imitación social. Los efectos del contenido de los mensajes publicitarios transmitidos por la televisión sobre la población infantil, influyen sobre las actitudes el comportamiento y el pensamiento que desarrollan los infantes (Menéndez García, & Franco Díez, 2009.)⁵⁰

Los niños son los grandes afectados por la publicidad en la televisión. Los fabricantes de juguetes ganan millones cada año por lanzar al mercado sus productos para niños. Los fines de semana y las vacaciones son sus temporadas preferidas, cuando se generan aún más beneficios económicos. Además, la publicidad televisiva proyecta estereotipos relacionados a aspectos raciales, sociales, culturales, sexuales, así como también hábitos alimentarios. Según estudios norteamericanos, se emiten una media de 23 publicidades por hora, que sugieren cereales, galletas, comidas rápidas, refrescos y golosinas. Ese excesivo número de anuncios comerciales que sugieren alimentos está relacionado con la obesidad infantil. Más de la mitad de la publicidad contiene información errónea, engañosa o ambas, (Guardia & Perales, (2008)) pero que los niños creen como verdadera. De tal manera que, la televisión no sólo ofrece sino que impone experiencias y condicionantes a nuestros niños, pues ellos son el principal blanco hacia el cual van dirigidos la mayoría de los anuncios comerciales. (Guardia, & Perales, 2008)⁵¹

Uso de fantasía o efectos especiales, presencia de dibujos animados, oferta de regalos u obsequios coleccionables. Son algunos de los recursos de persuasión que utiliza la publicidad de productos alimenticios cuando se dirige a la población infantil y cuyo mensaje se centra más en el incentivo que en el alimento. A los niños les gustan más los alimentos cuando tienen dibujos animados en su envase. La Organización Mundial de la Salud (OMS) reconoce que existen pruebas inequívocas de que la promoción de alimentos malsanos y de bebidas azucaradas está relacionada con la obesidad infantil.

⁵⁰El objetivo de este estudio es recoger y valorar la publicidad de alimentos dirigida a un público infantil, antes de la aprobación del código de autorregulación de la publicidad e alimentos dirigida a menores, prevención de la obesidad y salud (Código PAOS) y después de su puesta en marcha.

⁵¹ Este informe revisa las evidencias científicas actuales sobre la relación entre publicidad de alimentos y obesidad infantil como base para el desarrollo de políticas públicas de regulación del mercadeo de alimentos a través de la televisión.

La exposición a través de la televisión a los mensajes publicitarios que ofertan productos alimenticios de bajo valor nutricional es un factor que contribuye directamente al incremento de la obesidad y del sobrepeso, en especial en la población infantil, dada la mayor vulnerabilidad de este grupo de edad. Habría que reseñar, además, el abuso de estrategias persuasivas que utilizan los anunciantes para captar de manera específica la atención de estos grupos de edad. Diversos autores, (Ponce, Blandón., Pabón, Carrasco, & Lomas, Campos, (2017)).⁵² Han probado la correlación existente entre las horas que transcurren viendo la televisión y la cantidad de calorías que se ingieren a lo largo de un día, y consecuentemente su relación con el aumento del índice de masa corporal, tanto en la población infantil como en la población adulta joven. La propia OMS reconoce que existen pruebas inequívocas de que la promoción de alimentos malsanos y de bebidas azucaradas está relacionada con la obesidad infantil, y establece la recomendación de reducir la exposición de los niños y los adolescentes a la promoción y la influencia de los alimentos malsanos.

La mayoría de los productos alimenticios que se anuncian en televisión dirigidos al público infantil son hipercalóricos y excesivos en azúcares refinados, grasas y sal. La población infantil desarrolla con más facilidad patrones de consumo de los productos alimenticios procesados anunciados que carecen de valor nutricional, tal como se refleja en los trabajos incluidos en la revisión realizada por la OMS sobre esta cuestión. (Malen, 2007)⁵³

Los fabricantes de alimentos están manipulando las elecciones alimenticias de los niños al utilizar personajes de dibujos animados. Pocas cosas, si no ninguna, atraen tanto la atención de los niños como personajes en dibujos animados; superhéroes y villanos, animales humanizados, princesas, seres mágicos y un variado etcétera, fácilmente se convierten en modelos a seguir e imitar, por lo que es un recurso muy eficaz el utilizar tales protagonistas para promocionar productos comerciales dirigidos a los niños. De manera que formalmente están solicitando su prohibición respecto a alimentos o comestibles no saludables, comenta la Fundación Torres-Picón, ONG activa en prevención divulgativa de la obesidad infantil. (Teruel Benítez, 2014)⁵⁴

En efecto, un estudio llevado a cabo por la OCU⁵⁵, conjuntamente con otras organizaciones adscritas a la Oficina Europea del Consumidor (BEUC), demostró que

⁵²Ponce-Blandón, J. A., Pabón-Carrasco, M., & Lomas-Campos, M. D. L. M. (2017). Análisis de contenido de la publicidad de productos alimenticios dirigidos a la población infantil. *Gaceta Sanitaria*, 31, 180-186. El objetivo fue conocer los contenidos y los mecanismos de persuasión utilizados en los anuncios de productos alimenticios procesados dirigidos al público infantil

⁵³Malen, E. (2007). La alimentación de los niños escolares. *Pediatría*, 105(2).

⁵⁴Teruel Benítez, S. (2014). Influencia de la publicidad televisiva en los menores. Análisis de las campañas de "Vuelta al cole" y "Navidad".

⁵⁵Organización de Consumidores y Usuarios

los personajes de ficción y las mascotas ocupan gran parte de la publicidad y de los envases de alimentos dirigidos al público infantil, lo cual influye en gran medida sobre la conducta alimentaria de los menores. (Torres Pedro, 2017)

La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha advertido sobre la existencia de “una evidencia inequívoca” que apunta a una fuerte relación entre la obesidad infantil y la comercialización de alimentos ricos en grasa, azúcar y sal.

Según expresa la OCU, personajes de dibujos animados y las mascotas “son un método de ‘marketing’ muy poderoso y persuasivo para dirigirse a los niños”, los cuales “lamentablemente” son utilizados principalmente para atraer su atención y promocionar entre ellos el consumo de alimentos de baja calidad nutricional y con un elevado contenido de azúcares, sal y grasas, tal como lo ha indicado la OMS. En el análisis realizado, la OCU determinó que de los más de cien productos alimenticios evaluados, solamente uno presenta un personaje llamativo para fomentar en los niños el consumo de alimentos saludables, en este caso, frutas y verduras. La OCU y otros miembros de BEUC detectaron la presencia de productos de baja calidad nutricional, anunciados mediante personajes atractivos, en comercios y anuncios publicitarios en trece países europeos. (Romero Fernández, 2017)⁵⁶

Tomando en cuenta que el principal objetivo debe ser el cuidado de la salud de los más pequeños, por encima de cualquier interés de orden económico o comercial, y sobre todo ante la creciente incidencia de la obesidad infantil en la población mundial, la OCU ha solicitado ante los ministros de la Unión Europea el establecimiento de normas y regulaciones que eliminen el uso de personajes de ficción, dibujos animados y mascotas en la promoción de productos alimenticios de baja calidad.

Es importante que toda la familia, más allá de las decisiones industriales y legales, tome parte en esta campaña de prevención, para que el niño no sienta que está siendo sometido a una especie de castigo; en este sentido, es fundamental que las comidas se hagan en torno a la mesa, en familia, compartiendo las vivencias del día y haciendo que la hora de comer se convierta en un momento agradable (Torres: 2017)⁵⁷

⁵⁶Romero Fernández, M. D. M. (2017). Evaluación de la publicidad alimentaria dirigida a niños en televisión en España.

⁵⁷Para Pedro J. Torres y la Fundación Torres-Picón, este es un consejo útil que no supone gran dificultad a la hora de ponerse en práctica. Se trata de establecer simplemente buenos hábitos y costumbres, que sin la menor duda son saludables.



DISEÑO METODOLÓGICO

El presente trabajo de investigación es de tipo cualitativo ya que se recoge información basada en la observación de comportamientos naturales, discursos, y respuestas abiertas, para la posterior interpretación de significados. Se estudian las opiniones o actitudes de un público determinado.

Según el análisis y alcance de los resultados de este estudio el diseño es transversal descriptivo, ya que al emplearse la técnica de Grupo Focal (mini sesiones), los datos se van a recolectar en un único periodo de tiempo. Es una entrevista informal grupal, guiadas por un facilitador en la que se pide a las participantes que expresen sus opiniones, actitudes, creencias, satisfacción y percepciones sobre el tema propuesto, en este caso, los dibujos animados y la alimentación en los niños.

La unidad de análisis son cuatro chicos de siete años de edad que asisten a una misma Institución Privada y viven en la ciudad de Mar del Plata y sus respectivas madres. Las variables a desarrollar son las siguientes y las mismas se evaluarán mediante preguntas abiertas para generar discusión

Variables relacionadas con los niños del Primer FocusGroup

Edad

Definición conceptual: período de tiempo transcurrido a partir del nacimiento de un individuo.

Definición operacional: período de tiempo transcurrido a partir del nacimiento de los niños que forman parte del Focus Group y que residen en la ciudad de Mar del Plata. Se trabajará solamente con niños de 7 años

Elección de alimentos

Definición Conceptual: resultado de una compleja interacción entre procesos biológicos, sociales y culturales, de los cuales las preferencias alimentarias, los valores, las tradiciones y las características organolépticas del alimento desempeñan un papel muy importante.

Definición Operacional: resultado de una compleja interacción entre procesos biológicos, sociales y culturales, de los cuales las preferencias alimentarias, los valores, las tradiciones y las características organolépticas del alimento desempeñan un papel muy importante que realizan los niños luego de haber sido sometidos al estímulo, es decir luego de ver los capítulos seleccionados de los dibujos animados. Los datos se obtienen de la discusión que generara el Focus Group que se realiza en forma grupal. Se registra por filmación

Fuentes de información sobre los alimentos

Definición Conceptual: diferentes medios a través de los cuales conocen los alimentos y sus características, entre ellas se destacan familiares y amigos, comercios y medios de comunicación

Definición Operacional: diferentes medios a través de los cuales los niños de 7 años de edad conocen los alimentos y sus características, entre ellas se destacan familiares y amigos, comercios y medios de comunicación, en este caso los dibujos animados se indagaran cuáles son las principales fuentes de información. Los datos se obtienen a través del debate por medio del FocusGroup, y se presenta una pregunta y se registra con filmación

Factores sensoriales que influyen en la elección de los alimentos

Definición Conceptual: Factores que están implicados en las conductas alimentarias, que se relacionan con las características sensoriales u organolépticas de un alimento y que condicionan su elección, es decir el gusto, el olor, la textura, el color, el aspecto, la presentación y las características visuales de un alimento.

Definición Operacional: Factores que están implicados en las conductas alimentarias de los niños de 7 años de edad, que se relacionan con las características sensoriales u organolépticas de un alimento y que condicionan su elección, es decir el gusto, el olor, la textura, el color, el aspecto, la presentación y las características visuales de un alimento. Los datos se obtienen a través del debate por medio del Focus Group, y se presenta una pregunta y se registra con filmación

Frecuencia de consumo:

Definición Conceptual: Número de veces que una persona consume los alimentos indicados en un listado de alimentos durante un periodo de tiempo concreto. La selección de alimentos depende de los objetivos propuestos al valorar la frecuencia de consumo.

Definición Operacional: Número de veces que un niño de 7 años consume los alimentos indicados en un listado de alimentos durante un periodo de tiempo concreto. La selección de alimentos depende de los objetivos propuestos al valorar la frecuencia de consumo que los niños completan

Variables relacionadas con las madres de los niños

Edad

Definición conceptual: período de tiempo transcurrido a partir del nacimiento de un individuo.

Definición operacional: período de tiempo transcurrido a partir del nacimiento de las madres que forman parte del Focus Group y que residen en la ciudad de Mar del Plata. Se trabajará solamente con las mamás de los respectivos niños y se registra en filmación ante la respuesta a la pregunta

Elección de alimentos

Definición Conceptual: resultado de una compleja interacción entre procesos biológicos, sociales y culturales, de los cuales las preferencias alimentarias, los valores, las tradiciones y las características organolépticas del alimento desempeñan un papel muy importante.

Definición Operacional: resultado de una compleja interacción entre procesos biológicos, sociales y culturales, de los cuales las preferencias alimentarias, los valores, las tradiciones y las características organolépticas del alimento desempeñan un papel muy importante que las mamás consideran que realizan los niños luego de haber sido sometidos al estímulo, es decir luego de ver los capítulos seleccionados de los dibujos animados. Los datos se obtienen de la discusión que generara el Focus Group que se realiza en forma grupal. Se registra por filmación

Fuentes de información sobre los alimentos

Definición Conceptual: diferentes medios a través de la cuales conocen los alimentos y sus características, entre ellas se destacan familiares y amigos, comercios y medios de comunicación

Definición Operacional: diferentes medios a través de la cuales las mamás de los niños de 7 años de edad conocen los alimentos y sus características, entre ellas se destacan familiares y amigos, comercios y medios de comunicación, en este caso los dibujos animados se indagaran cuáles son las principales fuentes de información. Los datos se obtienen a través del debate por medio del Focus Group, y se presenta una pregunta y se registra con filmación

Factores sensoriales que influyen en la elección de los alimentos

Definición Conceptual: Factores que están implicados en las conductas alimentarias, que se relacionan con las características sensoriales u organolépticas de un alimento y que condicionan su elección, es decir el gusto, el olor, la textura, el color, el aspecto, la presentación y las características visuales de un alimento.

Definición Operacional: Factores que están implicados en las conductas alimentarias de las mamás de los niños de 7 años de edad, que se relacionan con las características sensoriales u organolépticas de un alimento y que condicionan su elección, es decir el gusto, el olor, la textura, el color, el aspecto, la presentación y las características visuales de un alimento. Los datos se obtienen a través del debate por medio del Focus Group, y se presenta una pregunta y se registra con filmación

Frecuencia de consumo:

Definición Conceptual: Número de veces que una persona consume los alimentos indicados en un listado de alimentos durante un periodo de tiempo concreto. La selección de alimentos depende de los objetivos propuestos al valorar la frecuencia de consumo.

Definición Operacional: Número de veces que las mamás de los niños de 7 años perciben el consumo de los alimentos indicados en un listado de alimentos durante un periodo de tiempo concreto. La selección de alimentos depende de los objetivos propuestos al valorar la frecuencia de consumo que los niños completan

Para la realización de la investigación el primer paso consiste en tomar contacto con los dibujos animados dirigidas a los niños, considerando los principales canales destinados a ellos, teniendo en cuenta la edad. Se analizan durante una semana por la mañana y por la tarde, el horario elegido es a las 11 y a las 18hs, teniendo en cuenta los horarios de la escuela. Una vez seleccionado el programa con el que se va a trabajar se procede a la elección de 3 capítulos en donde se expongan alimentos. Se eligen aquellos acordes al objetivo del estudio.

Se empieza a conformar el Focus Group, el mismo se trata de un grupo artificial (ya que no existe ni antes ni después de la sesión de conversación), en el que se utiliza un determinado grupo de personas. Según Sampieri, Collado y Lucio (2010)⁵⁸ lo ideal es utilizar entre 3 y 9 personas para que el grupo de enfoque sea efectivo. En esta oportunidad se realizará con 4 niños de 7 años de edad y sus respectivas mamás. Habrá un investigador, en este caso la autora de la presente investigación; encargada de hacer preguntas y dirigir la discusión. Se mantendrá el orden de la discusión para que no se aleje del tema de estudio. Se intentará crear un ambiente relajado e informal, en donde las preguntas serán respondidas por la interacción del grupo en una dinámica en que los participantes se sientan cómodos y libres de hablar y comentar sus opiniones. Normalmente los grupos focales requieren cerca de dos horas para cumplir su tarea. Sin embargo, la recolección de los datos se realizará en varias etapas. Se harán intervenciones durante todo el mes de Julio, primero con los niños y luego con sus respectivas mamás.

Las intervenciones estarán acompañadas por meriendas saludables, para que los niños comparen el tipo de alimento ofrecido en los dibujos animados, y el tipo de alimento ofrecido durante el encuentro. Se ofrecerán galletitas integrales de limón, budín de naranja con semillas de amapola, y panqueques que son de avena y cacao rellenos con frutas frescas y frutos secos. La idea es que conozcan estas opciones y que puedan llevarse un recetario con todo lo que probaron para poder agregarlo en su dieta habitual y compartirlo en casa con padres y hermanos.

⁵⁸Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2010). *Metodología de la investigación*.

A continuación, se adjunta el consentimiento informado de los niños:

CONSENTIMIENTO INFORMADO

“Relación entre los alimentos consumidos, los promocionados por los dibujos animados, y los alimentos recomendados en niños de un Instituto privado en el año 2018 en la Ciudad de Mar del Plata”, es una investigación que estoy realizando como trabajo de tesis para obtener el título de Licenciatura en Nutrición, por lo que dicha encuesta sólo se lleva a cabo con fines académicos. Queda resguardada la información aquí detallada, garantizando el secreto estadístico y la confidencialidad de la información brindada por los participantes. Por este motivo, solicito su autorización para que su hijo/hija participe en este estudio, que consiste en formar un “grupo focal”, donde se utiliza un determinado grupo de personas para que el enfoque sea efectivo, con un investigador; encargado de hacer preguntas y dirigir la discusión. Su labor es la de dirigir la “discusión” para que no se aleje del tema de estudio. Se generará un ambiente relajado e informal, en donde las preguntas serán respondidas por la interacción del grupo en una dinámica en que los participantes se sienten cómodos y libres de hablar y comentar sus opiniones. Se solicita también autorización para filmar la intervención. Normalmente los grupos focales requieren cerca de dos horas para cumplir su tarea. Contestaran un listado de preguntas sobre los dibujos animados que se les van a mostrar a los chicos. Asimismo, luego se les hará en otra oportunidad, una reunión a las madres de los niños participantes para que la investigación sea más exhaustiva y con datos más concretos. La decisión de participar es voluntaria. Le agradezco desde ya su colaboración.

Antonella Ochoa

Carrera de Lic. en Nutrición Facultad de Ciencias Médicas –
Universidad FASTA -----

Yo..... en mi carácter de
madre/ padre/tutor de, habiendo sido
informado y entendiendo los objetivos y características del trabajo,
acepto su participación en dicho estudio.

Firma.....

GUIA DE GRUPO FOCAL A LOS NIÑOS

TIPO DE PREGUNTA DESARROLLADA POR EL INVESTIGADOR	ACTIVIDAD DESARROLLADA
<i>Presentación</i>	<ul style="list-style-type: none"> -Se explica el motivo de la reunión -Se estima el tiempo de duración de los integrantes -Como se llaman, apodos, por que -Edad -Colegio
<i>Explicación introductoria</i>	<ul style="list-style-type: none"> -Se les explica a los chicos la forma de llevar a cabo el trabajo -Se les pide que hablen de uno por vez y que levanten la mano
<i>Preguntas de apertura</i>	<p>-Se les cuenta una historia irreal, y luego se les comparte un video en relación al tema, lo cual va a hacer que se involucren en el tema de estudio.</p> <p>-Matías tiene 7 años, tiene dos hermanos, y va al colegio por la mañana. Sus papas trabajan todo el día y está a cargo de su hermano mayor, quien está en la Universidad y siempre tiene mucho para hacer en la casa. Su mama sale del trabajo al medio día para retirarlo y llevarlo a su casa, donde su hermano lo espera con el almuerzo listo. Su mama lo deja y vuelve a su trabajo, mientras Matías almuerza solo porque su hermano sigue con sus actividades diarias. Los papas de Matías no están de acuerdo con que vean televisión mientras se almuerza o se cena, pero al estar solo la decisión está en manos de él. Enciende la tele y justo está comenzando su programa favorito, decide dejarlo y almorzar acompañado</p>
<i>Preguntas específicas</i>	<ul style="list-style-type: none"> -Qué información les brindo el anuncio que acaban de ver -Qué palabras les llamó la atención en el video en relación a la alimentación -Qué opinan de almorzar viendo los dibujos animados -Ustedes almuerzan en familia o solos -Qué les parecen los alimentos que promocionan los dibujitos -Le piden a sus papas que le compren alimentos que ven en la tele -Qué tienen en cuenta ustedes a la hora de elegir los alimentos -Qué fuentes de información de alimentos conocen -Qué factores sensoriales tienen en cuenta a la hora de elegir un alimento
<i>Preguntas de cierre</i>	<ul style="list-style-type: none"> -Les recomendarían a sus amigos almorzar viendo la tele -Les parece correcto imitar todo lo que hacen los dibujos animados -Consideran sanos los alimentos promocionados por los dibujos animados -Como sería el almuerzo ideal para ustedes
<i>Agradecimiento por la participación</i>	<ul style="list-style-type: none"> -Se les agradece a los niños la participación y el compromiso asumido con tan solo 7 años, se los invita a realizar una merienda saludable, y se llevan a sus casas las recetas impresas de los que consumieron para tener opciones sanas para hacer en sus casas, y compartirlas con la familia

A continuación, se adjunta el consentimiento informado de las madres:

CONSENTIMIENTO INFORMADO

“Relación entre los alimentos consumidos, los promocionados por los dibujos animados, y los alimentos recomendados en niños de un Instituto privado en el año 2018 en la Ciudad de Mar del Plata”, es una investigación que estoy realizando como trabajo de tesis para obtener el título de Licenciatura en Nutrición, por lo que dicha encuesta sólo se lleva a cabo con fines académicos. Queda resguardada la información aquí detallada, garantizando el secreto estadístico y la confidencialidad de la información brindada por los participantes. Por este motivo, solicito su autorización para que usted, madre del niño, participe en este estudio, que consiste en formar un “grupo focal”, donde se utiliza un determinado grupo de personas para que el enfoque sea efectivo, con un investigador; encargado de hacer preguntas y dirigir la discusión. Su labor es la de dirigir la “discusión” para que no se aleje del tema de estudio. Se generará un ambiente relajado e informal, en donde las preguntas serán respondidas por la interacción del grupo en una dinámica en que los participantes se sienten cómodos y libres de hablar y comentar sus opiniones. Se solicita también autorización para filmar la intervención. Normalmente los grupos focales requieren cerca de dos horas para cumplir su tarea. Contestaran un listado de preguntas sobre los dibujos animados. Se lleva a cabo la intervención con las madres de los niños participantes para que la investigación sea más exhaustiva y con datos más concretos. La decisión de participar es voluntaria. Le agradezco desde ya su colaboración.

Antonella Ochoa

Carrera de Lic. en Nutrición Facultad de Ciencias Médicas –
Universidad FASTA -----

Yo..... en mi carácter de
madre/ padre/tutor de, habiendo sido
informado y entendiendo los objetivos y características del trabajo,
acepto su participación en dicho estudio.

Firma.....

GUIA DE GRUPO FOCAL A LAS MADRES

TIPO DE PREGUNTA DESARROLLADA POR EL INVESTIGADOR	ACTIVIDAD DESARROLLADA
<i>Presentación</i>	<ul style="list-style-type: none"> -Se explica el motivo de la reunión -Se estima el tiempo de duración -Presentación de los integrantes (Cómo se llaman, apodos, por qué) -Edad
<i>Explicación introductoria</i>	<ul style="list-style-type: none"> -Se les explica a las madres la forma de llevar a cabo el trabajo -Se les pide que hablen de una por vez y que levanten la mano
<i>Preguntas de apertura</i>	<p>-Se les cuenta una historia irreal, la misma que escucharon los chicos y luego se les comparte un video en relación al tema, lo cual va a hacer que se involucren en el tema de estudio.</p> <p>-Matías tiene 7 años, tiene dos hermanos, y va al colegio por la mañana. Sus papas trabajan todo el día y está a cargo de su hermano mayor, quien está en la Universidad y siempre tiene mucho para hacer en la casa. Su mama sale del trabajo al medio día para retirarlo y llevarlo a su casa, donde su hermano lo espera con el almuerzo listo. Su mama lo deja y vuelve a su trabajo, mientras Matías almuerza solo porque su hermano sigue con sus actividades diarias. Los papas de Matías no están de acuerdo con que vean televisión mientras se almuerza o se cena, pero al estar solo la decisión está en manos de Matías. Enciende la tele y justo está comenzando su programa favorito, decide dejarlo y almorzar</p>
<i>Preguntas específicas</i>	<ul style="list-style-type: none"> -Qué información les brindo el anuncio que acaban de ver -Qué palabras les llamó la atención en el video en relación a la alimentación -Conoce de que se tratan los dibujos animados que mira su hijo -Qué opinan de que sus hijos almuerzen viendo los dibujos animados -Ustedes almuerzan en familia o solos -Que les parecen los alimentos que promocionan los dibujitos -Cómo reacciona cuando sus hijos les piden que le compren alimentos que ven en la tele -Que tienen en cuenta ustedes a la hora de elegir los alimentos -Que fuentes de información de alimentos conocen -Qué factores sensoriales tienen en cuenta a la hora de elegir un alimento -Cómo reacciona cuando el alimento contiene un premio para su hijo
<i>Preguntas de cierre</i>	<ul style="list-style-type: none"> -Les recomendarían a sus hijos almorzar viendo la tele -Les parece correcto que sus hijos imiten todo lo que hacen los dibujos animados -Consideran sanos los alimentos promocionados por los dibujos animados -Como sería el almuerzo ideal para ustedes -Se cumple en su hogar con una alimentación equilibrada y saludable
<i>Agradecimiento por la participación</i>	<p>-Se les agradece a las madres por la participación y el compromiso asumido, como así también el tiempo que se tomaron para acercarse y participar. Se les pregunta si los niños compartieron en sus casas las recetas entregadas, que les pareció y si las consideran como opción para cocinarles a sus hijos.</p>



ANÁLISIS DE DATOS

En primer lugar, se realizaron actividades previas a la llegada de los niños para crear un ambiente agradable y que se sientan cómodos. Se ubicó la mesa en el centro del living para que haya una buena interacción entre ellos, y puedan discutir todos los temas planteados. Yo me ubiqué en la cabecera de la mesa, y todos los chicos alrededor. Durante la investigación la función del entrevistador fue intervenir durante todo momento primero presentándome, dándoles la bienvenida, explicándoles el motivo por el cual estábamos reunidos, y también para guiar las preguntas, ordenarlos entre ellos, e incentivar a los más tímidos.

Respecto a los niños, se inició la investigación haciendo una pregunta disparadora, por medio de la cual se pudieron abarcar todos los temas de importancia. La intención fue que cada uno pueda aportar lo que piensa sobre el tema, y que puedan discutir sobre la temática de forma ordenada. Con las preguntas de inicio se intentó “romper el hielo”, para que los chicos se relajen y no se sientan evaluados. A partir del trabajo con las preguntas específicas se fomentó la participación más intensa de los niños, incluso aquellos más tímidos, que no aportaron mucha información.

Los niños llegaron al domicilio el día jueves 5 de Julio a las 15,30 hs, con previa autorización de sus madres. El grupo focal estuvo formado por 4 niños: las unidades de análisis numerándolos de uno a cuatro para preservar el anonimato y la confidencialidad de los datos. La intervención duró alrededor de 45 minutos, ya que son niños de 7 años y no se pudo mantener la concentración por más tiempo. Sin embargo, luego del debate que se formó, realizamos una merienda saludable entre todos para compartir un momento juntos y luego para finalizar las encuestas de frecuencia de consumo. Sin olvidar que se llevaron las recetas de todo lo que probaron para poder hacer en sus casas y compartir con sus familias.

Se comenzó con la presentación de los integrantes, a pesar que ellos ya se conocían, cada uno fue diciendo sus datos principales, como nombre, apodo, edad y colegio al que concurren. Todos con 7 años de edad y concurren a la misma Institución de gestión privada.

Se organizaron favorablemente para hablar, de a uno por vez, utilizamos el sentido de las agujas del reloj para que cada uno tenga su turno. Se escuchaban entre ellos, y se mantuvieron en silencio.

Durante la historia se los vio interesados, prestando atención a cada detalle. Se preguntó al finalizar la historia qué recordaban, cómo se llamaba el personaje principal, y un resumen general con lo más importante de lo relatado. No se animaban, pero de a poco se fueron soltando y armando la historia entre ellos. Uno de los niños arrancó con una frase, y luego fueron comentando entre ellos.

Se presentó el video que iban a ver, reconocieron de qué dibujo animado se trataba, lo miraron atentamente, sin emitir ningún sonido ni comentario de distracción.

Hablando de la información que les brindó el anuncio todos coincidieron que fomentan ver la televisión en horario de la comida, y el consumo de comida chatarra. Dijeron que la idea

general era no comer carne, promover comer afuera. Supieron descifrar el tema general del video presentado, planteando cada unidad de análisis un pensamiento diferente sobre lo que consideraban que el video se encargaba o promociona

Aspectos que el video promociona

N 1: *"Promocionar comida chatarra, alimentos no sanos"*.

N 2 *"Hacer travesuras"*,

N 3 *"Comer justo en la hora que están los dibujitos"*

N 4: *"Comer"*.

Todas las unidades de análisis comentaron, por ejemplo, *"no es comida chatarra, si es rica"*.

Se les pregunto qué palabras les llamó la atención en el video, y optaron por verlo nuevamente para prestar atención a las frases.

Aspectos que destacaron

N1: *"Carne roja blanducha y asquerosa"*,

N 2: *"Que no comamos carne"*,

Unidad de análisis 3 y 4 adhirieron a lo que dijeron unidad 1 y 2

Las unidades de análisis 1 y 2 agregaron que *"solo le da importancia a que coman con la tele, los dibujitos no comen sano"*. Cabe destacar que todas las unidades de análisis se saben la canción del programa, lo cual es un indicio de que lo miran frecuentemente.

Opinión sobre comer mirando televisión

N 1: *"Es lo más, cuando estoy enfermo me tiro donde está la tele o la consola"*.

N 2: *"Es divertido pero está mal"*.

N 3: *"Es una compañía"*.

N 4: *"Es divertido y está bien"*.

Todas las unidades de análisis aseguraron que comen en familia solo los fines de semana, durante la semana almuerzan con la tele prendida a veces, ya que están solos porque sus padres trabajan.

N 1: *"Yo a veces si la tengo prendida, pero la dejo sin sonido, de fondo"*.

Discuten entre ellos si está bien o mal.

Alimentos que promocionan los dibujos animados

N 1: *"Yo compro los que vienen con tiritas para participar en sorteos, juegos, y que traen premios"*

N 2: *"Los alimentos que muestran son buenos"*.

N 3: *"Hacen bien porque son ricos"*.

N 4: *"Si ellos los consumen es porque son sanos"*.

Se examinó si acompañan a sus papas al supermercado o si le piden que le compren alimentos que ven en la tele.

Pedido de alimentos promocionados por la televisión

N 1 *“Sí, los acompaño y es lo más aburrido del mundo”. “Les pido pero no siempre me compran”*

N 2 *“A mí me gusta porque les pido papitas y cosas ricas”.*

N 3 *“Ir al súper es re aburrido, solo voy para elegir que comer”.*

N 4 *“Yo maso, a veces las cosas que veo en las propagandas y en los dibujitos”.*

Ejemplos que nombraron entre todas las unidades de análisis: Papas fritas, alfajores triples, gomitas, cereales, hamburguesas, panchos, milanesas, papas con formas “son *lo más*”, piezas de pollo, pizzas, helados, chocolates. Nombraron, triple hamburguesa, fideos a la boloñesa, mayonesa, y dijeron que el sushi es lo peor del mundo porque es pescado y encima crudo.

Aspectos que tienen en cuenta a la hora de elegir un alimento

N 1: *“Yo me fijo el color del envoltorio, y si trae un premio, un adhesivo, o algo para jugar o coleccionar”*

N 2: *“cuando es más llamativo me da ganas de comprarlo”.*

N 3: *“Cuando hay una tirita para participar en sorteo y te podes ganar cosas”*

N 4: *“Los que tengan algo para usar, que en un alimento te traiga algo de regalo, los que en una cosa te traen otra cosa”*

Fuentes de información de alimentos

N 1: *“La televisión”*

N 2: *“Los dibujitos y las propagandas”*

N 3: *“Buscadores de internet, computadora portátil”*

N 4: *“El celular, la consola”*

Entre todos comentaron que miran todo lo nuevo q sale al mercado. Las propagandas interesantes, que muestran algo nuevo y rico. Nombraron una propaganda de una golosina muy conocida, que era divertida y les daban ganas de comer el alimento promocionado cada vez que la veían.

Factores sensoriales que tienen en cuenta para comprar un alimento

N 1: *“La vista, el gusto y el olfato. El tacto no por los envoltorios, no te das cuenta de la textura”*

N 2: *“El gusto”*

N 3: *“Los ojos”*

N 4: *“El olfato”. “Algo que tiene feo olor no lo voy a comer como por ejemplo las verduras”.*

Como preguntas de cierre se indagó si recomendarían a sus amigos almorzar viendo la televisión y hubo varias opiniones.

Recomendación a amigos de almorzar mirando televisión

N 1: *“Sí, lo recomendaría porque es lo más”*

N 2: *“Sí, porque es divertido y entretiene”*

N 3: *“Si esta solo sí, para que lo acompañe”*

N 4: *“No, porque no es bueno para el cerebro”*

Se averiguo si les parece correcto imitar todo lo que hacen los dibujos animados

Opinión sobre imitar lo que hacen en los dibujos animados

N 1: *“Sí, lo imitaría porque es divertido”.*

N 2: *“Sí, porque hacen travesuras, inventos”.*

N 3: *“Si ellos comen pizza me da ganas de comer pizza gigante”.*

N 4: *“Si ellos lo hacen está bien”.*

Análisis de los alimentos promocionados por los dibujos animados:

N 1: *“Para mí un alimento sano es la pizza”*

N 2: *“Las papas fritas no son saludables”*

N 3: *“Yo elijo como sano los fideos a la boloñesa”*

N 4: *“El helado y las golosinas no son saludables”*

Almuerzo ideal

N 1: *“Milanesa frita de carne con huevo frito papas fritas y arroz”*

N 2: *“Los fideos espaguetis con crema y queso y boloñesa”*

N 3: *“Papas fritas y milanesas frita de pollo”*

N 4: *“Triple hamburguesa con queso”*

Luego de realizar este trabajo grupal se realiza la merienda saludable la cual tuvo un resultado muy favorable ya que los nenes no habían probado nunca las preparaciones cocinadas para ellos, como los panqueques de avena y cacao, las galletitas integrales de limón, y el budín de naranja. Les gustó mucho y comieron todo. Prometieron cocinar el fin de semana algunas de las preparaciones con sus familiares. Para finalizar se realizaron las preguntas sobre frecuencia de consumo de a uno, y se fue completando el cuadro. Luego el mismo fue también completado por sus mamás para así verificar si lo que habían respondido los chicos era cierto.

RESPUESTA DE GUIA DE GRUPO FOCAL A LOS NIÑOS

ESTRATEGIA DEL INVESTIGADOR	ACTIVIDAD DESARROLLADA
<i>Presentación</i>	<p>-Los niños llegaron al domicilio el día jueves 5 de Julio a las 15,30 hs, con previa autorización de sus madres</p> <p>-Se realizaron actividades previas a la llegada de los niños para crear un ambiente agradable y que se sientan cómodos.</p> <p>-Se ubicó la mesa en el centro del living para que haya una buena interacción entre ellos, y puedan discutir todos los temas planteados</p> <p>-Estuvo formado por 4 niños: las unidades de análisis numerándolos de uno a cuatro para para preservar el anonimato y la confidencialidad de los datos</p> <p>-La función del entrevistador fue intervenir durante todo momento primero presentándome, dándoles la bienvenida, explicándoles el motivo por el cual estábamos reunidos, y también para guiar las preguntas, ordenarlos entre ellos, e incentivar a los más tímidos.</p> <p>-Se comenzó con la presentación de los integrantes, a pesar que ellos ya se conocían, cada uno fue diciendo sus datos principales, como nombre, apodo, edad y colegio al que concurren. Todos con 7 años de edad y concurren a la misma Institución de gestión privada.</p>
<i>Explicación introductoria</i>	<p>-Se explicó el motivo por el cual estaban reunidos</p> <p>-Se organizaron favorablemente para hablar, de a uno por vez, se utilizó el sentido de las agujas del reloj para que cada uno tenga su turno. Se escuchaban entre ellos, y se mantuvieron en silencio.</p>
<i>Preguntas de apertura</i>	<p>-Durante la historia se los vio interesados, prestando atención a cada detalle.</p> <p>-Se preguntó al finalizar la historia qué recordaban, cómo se llamaba el personaje principal, y un resumen general con lo más importante de lo relatado. No se animaban, pero de a poco se fueron soltando y armando la historia entre ellos. Uno de los niños arrancó con una frase, y luego fueron comentando entre ellos.</p>
<i>Preguntas específicas</i>	<p>Se presentó el video que iban a ver, reconocieron de qué dibujo animado se trataba, lo miraron atentamente, sin emitir ningún sonido ni comentario de distracción.</p> <p>Hablando de la información que les brindo el anuncio todos coincidieron que fomentan ver la televisión en horario de la comida, y el consumo de comida chatarra. Dijeron que la idea general era no comer carne, promover comer afuera. Supieron descifrar el tema general del video presentado, planteando cada unidad de análisis un pensamiento diferente sobre lo que consideraban que el video se encargaba o promociona</p>

¿Qué información les brindo el anuncio que acaban de ver?

Aspectos que el video promociona

N 1: "Promocionar comida chatarra, alimentos no sanos".

N 2 "Hacer travesuras",

N 3 "Comer justo en la hora que están los dibujitos"

N 4: "Comer".

Todas las unidades de análisis comentaron, por ejemplo, "no es comida chatarra, si es rica".

Se les pregunto qué palabras les llamó la atención en el video, y optaron por verlo nuevamente para prestar atención a las frases.

¿Qué palabras les llamó la atención en el video en relación a la alimentación?

Aspectos que destacaron

N 1: "Carne roja blanducha y asquerosa"

N 2: "Que no comamos carne"

Unidad de análisis 3 y 4 adhirieron a lo que dijeron unidad 1 y 2

Las unidades de análisis 1 y 2 agregaron que "solo le da importancia a que coman con la tele, los dibujitos no comen sano". Cabe destacar que todas las unidades de análisis se saben la canción del programa, lo cual es un indicio de que lo miran frecuentemente.

¿Qué opinan sobre almorzar viendo los dibujos animados?

Opinión sobre comer mirando televisión

N 1: "Es lo más, cuando estoy enfermo me tiro donde está la tele o la consola".

N 2: "Es divertido pero está mal".

N 3: "Es una compañía".

N 4: "Es divertido y está bien".

¿Ustedes almuerzan en familia o solos?

Todas las unidades de análisis aseguraron que comen en familia solo los fines de semana, durante la semana almuerzan con la tele prendida a veces, ya que están solos porque sus padres trabajan.

N 1: "Yo a veces si la tengo prendida, pero la dejo sin sonido, de fondo".

Discuten entre ellos si está bien o mal.

¿Qué les parecen los alimentos que promocionan los dibujitos?

Alimentos que promocionan los dibujos animados

N 1: "Yo compro los que vienen con tiritas para participar en sorteos, juegos, y que traen premios"

N 2: "Los alimentos que muestran son buenos".

N 3: "Hacen bien porque son ricos".

N 4: "Si ellos los consumen es porque son sanos".

¿Acompañan a sus papas al supermercado? Les piden que le compren alimentos que ven en la tele?

Se examinó si acompañan a sus papas al supermercado o si le piden que le compren alimentos que ven en la tele.

Pedido de alimentos promocionados por la televisión

N 1 *“Sí, los acompaño y es lo más aburrido del mundo”.* “Les pido pero no siempre me compran”

N 2 *“A mí me gusta porque les pido papitas y cosas ricas”.*

N 3 *“Ir al súper es re aburrido, solo voy para elegir que comer”.*

N 4 *“Yo maso, a veces las cosas que veo en las propagandas y en los dibujitos”.*

Ejemplos que nombraron entre todas las unidades de análisis: Papas fritas, alfajores triples, gomitas, cereales, hamburguesas, panchos, milanesas, papas con formas *“son lo más”*, piezas de pollo, pizzas, helados, chocolates. Nombraron, triple hamburguesa, fideos a la boloñesa, mayonesa, y dijeron que el sushi es lo peor del mundo porque es pescado y encima crudo.

¿Qué tienen en cuenta ustedes a la hora de elegir los alimentos?

Aspectos que tienen en cuenta a la hora de elegir un alimento

N 1: *“Yo me fijo el color del envoltorio, y si trae un premio, un adhesivo, o algo para jugar o coleccionar”*

N 2: *“Cuando es más llamativo me da ganas de comprarlo”.*

N 3: *“Cuando hay una tirita para participar en sorteo y te puedes ganar cosas”*

N 4: *“Los que tengan algo para usar, que en un alimento te traiga algo de regalo, los que en una cosa te traen otra cosa”*

¿Qué fuentes de información de alimentos conocen?

Fuentes de información de alimentos

N 1: *“La televisión”*

N 2: *“Los dibujitos y las propagandas”*

N 3: *“Buscadores de internet, computadora portátil”*

N 4: *“El celular, la consola”*

Entre todos comentaron que miran todo lo nuevo q sale al mercado. Las propagandas interesantes, que muestran algo nuevo y rico. Nombraron una propaganda de una golosina muy conocida, que era divertida y les daban ganas de comer el alimento promocionado cada vez que la veían.

¿Qué factores sensoriales tienen en cuenta a la hora de elegir un alimento?

Factores sensoriales que tienen en cuenta para comprar un alimento

N 1: *“La vista, el gusto y el olfato. El tacto no por los envoltorios, no te das cuenta de la textura”*

N 2: *“El gusto”*

N 3: *“Los ojos”*

N 4: *“El olfato”.* *“Algo que tiene feo olor no lo voy a comer como por ejemplo las verduras”.*

Preguntas
de cierre

¿Les recomendarían a sus amigos almorzar viendo la televisión?

- N 1: *“Sí, lo recomendaría porque es lo más”*
 N 2: *“Sí, porque es divertido y entretiene”*
 N 3: *“Si esta solo sí, para que lo acompañe”*
 N 4: *“No, porque no es bueno para el cerebro”*

¿Les parece correcto imitar todo lo que hacen los dibujos animados?

- N 1: *“Sí, lo imitaría porque es divertido”.*
 N 2: *“Sí, porque hacen travesuras, inventos”.*
 N 3: *“Si ellos comen pizza me da ganas de comer pizza gigante”.*
 N 4: *“Si ellos lo hacen está bien”.*

¿Consideran sanos los alimentos promocionados por los dibujos animados?

Análisis de los alimentos promocionados por los dibujos animados:

- N 1: *“Para mí un alimento sano es la pizza”*
 N 2: *“Las papas fritas no son saludables”*
 N 3: *“Yo elijo como sano los fideos a la boloñesa”*
 N 4: *“El helado y las golosinas no son saludables”*

¿Cómo sería el almuerzo ideal para ustedes?

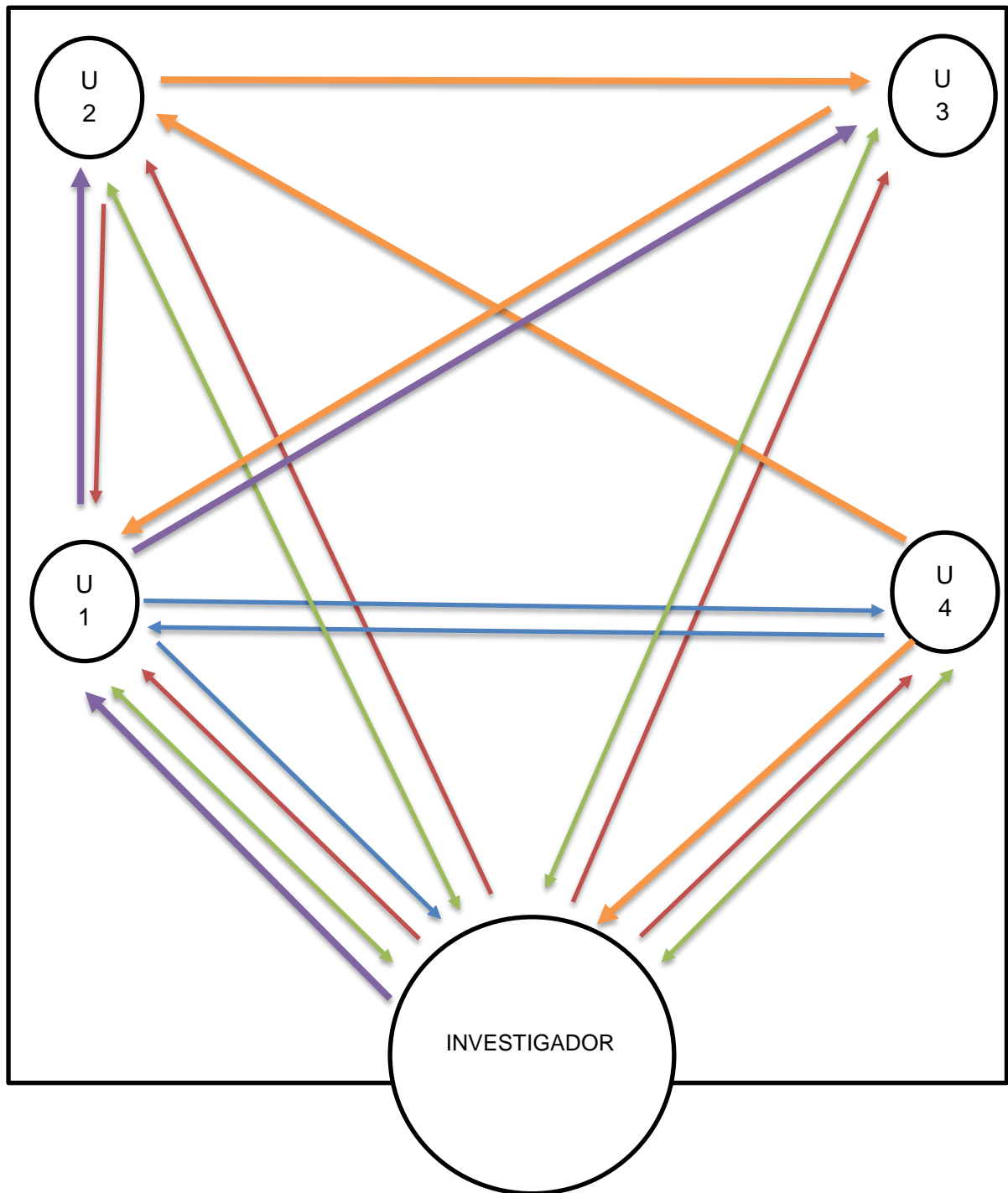
Almuerzo ideal

- N 1: *“Milanesa frita de carne con huevo frito papas fritas y arroz”*
 N 2: *“Los fideos espaguetis con crema y queso y boloñesa”*
 N 3: *“Papas fritas y milanesas frita de pollo”*
 N 4: *“Triple hamburguesa con queso”*

Agradecimiento
por la
participación

- Luego de realizar este trabajo grupal se realiza la merienda saludable la cual tuvo un resultado muy favorable ya que los nenes no habían probado nunca las preparaciones cocinadas para ellos, como los panqueques de avena y cacao, las galletitas integrales de limón, y el budín de naranja. Les gustó mucho y comieron todo. Prometieron cocinar el fin de semana algunas de las preparaciones con sus familiares. Para finalizar se realizaron las preguntas sobre frecuencia de consumo de a uno, y se fue completando el cuadro. Luego el mismo fue también completado por sus mamás para así verificar si lo que habían respondido los chicos era cierto.

Diagrama de la mesa con la ubicación de los niños



Aclaración de interacciones del grupo focal de los niños:

Como se puede ver en el diagrama, el grupo focal con los niños se realizó de manera ordenada y con un resultado favorable. A pesar de tener 7 años entendieron la idea de la investigación y se fueron relajando de a poco con el pasar de los minutos. Entendieron todas las preguntas, el tema de estudio y supieron volcar las ideas que cada uno tiene, discutir y ponerse de acuerdo entre ellos. Como se aprecia en el diagrama la unidad de análisis número 1 puede clasificarse como líder porque fue el que más interactuó con sus compañeros.

Las madres llegaron al domicilio el día sábado 7 de Julio a las 16,30 hs. El grupo focal estuvo formado por 4 mamás de 48, 49,54, y 55 años.

La intervención duró alrededor de 90 minutos, ya que con las madres se pudo profundizar más en el tema. Antes de comenzar se les preguntó si los niños habían mostrado las recetas que se habían llevado, y todas contestaron favorablemente, es decir que la merienda saludable fue todo un éxito.

Se les explicó a las madres la forma de llevar a cabo el trabajo pidiéndoles que hablen de una por vez para que sea más organizado.

Se les cuenta la misma historia que se les contó a los chicos, y luego se les compartió el mismo video en relación al tema, lo cual va a hacer que se involucren en el tema de estudio.

Las madres se sintieron identificadas con la historia, hablaban entre ellas que a todas les pasa lo mismo y que consideran que ya es tarde para revertir la situación, se hace difícil sacarles la tele para comer hoy en día. El hecho de trabajar y dejarlos con gente a cargo. Solo una de las mamás dijo que en su casa ninguno de sus hijos acompaña sus comidas principales con la tele, remarco que están criados así desde chicos y que ellos mismos ya saben que en el horario del almuerzo o la cena es para estar en familia y dialogar.

En cuanto al anuncio que se les mostro discutieron entre ellas y sus respuestas fueron:

Aspectos que el video promociona

Mamá de N 1: *“Fomenta el uso de la televisión a la hora de la comida”.*

Mamá de N 2: *“Promueve la mala alimentación, el consumo de snack, bebidas azucaradas”*

Mamá de N 3: *“Incentivan a los niños a consumir las comidas fuera del hogar, las entregas a domicilio.”*

Mamá de N 4: *“Fomenta el consumo de comida chatarra”*

Aspectos que destacaron

Mamá de N1: *“Da igual que comas verduras”, “Da igual que comas en el restaurant o comida para llevar”, “Da igual que comas solo o en compañía, lo que de verdad importa es que comas viendo el programa”.*

Mamá de N 2: *“Que no coman carne”*

Mamá de N 3: *“Da igual que comas pescado”*

Mamá de N 4: *“Carne roja blanducha y asquerosa”*

Todas las unidades de análisis coincidieron en que el anuncio *“solo le da importancia a que coman con la tele, los dibujitos no comen sano”.*

Al preguntar si están involucradas con los temas que tratan los dibujos animados que sus niños ellas afirman que no saben de qué tratan los programas que miran sus hijos:

Información que tiene las madres sobre el contenido de los dibujos animados que miran los niños

Mama de N 1: *“No, solo escucho de que hablan, pero no presto atención en los alimentos”*

Mama de N 2: *“Se los nombres de los programas que miran pero no de que tratan”*

Mama de N 3: *“Comparto un ratito de tele con mis hijos pero no le doy importancia a lo que dicen”*

Mama de N 4: *“Conozco algunos dibujitos porque veo sus imágenes en alimentos que consume mi hijo”*

Se preguntó también que opinan de que sus hijos almuerzen viendo los dibujos animados

Opinión sobre comer mirando televisión

Mama de N 1: *“No estoy de acuerdo, pero ya es demasiado tarde”.*

Mama de N 2: *“A veces es la única manera para que coman”.*

Mama de N 3: *“Lo intento todos los días pero me resulta imposible”.*

Mama de N 4: *“Con tal de que coma todo, le damos permiso, pero no es lo ideal”.*

Solo los fines de semana almuerzan en familia, las 4 compartieron la misma idea. Las 4 mamás trabajan y solo se encuentran con su familia a la noche de lunes a viernes. Fines de semana si en familia en todo momento.

Hablando un poco de los alimentos que promocionan los dibujitos:

Alimentos que promocionan los dibujos animados

Mama de N 1: *“Me parecen de baja calidad nutricional”*

Mama de N 2: *“No fomentan ningún alimento que sea sano, y que al nene le dé ganas de probarlo”*

Mama de N 3: *“Es comida chatarra”*

Mama de N 4: *“Deberían fomentar desde chicos el consumo de verduras y frutas que tanto cuesta darles”*

Se les pregunto cómo reaccionan cuando sus hijos les piden que le compren alimentos que ven en la tele y dijeron:

Pedido de alimentos promocionados por la televisión

Mama de N 1: *“A veces les compro y otras no. Para no mal acostumbrarlos”.*

Mama de N 2: *“Le compro para que no se enoje y no este con mala cara”.*

Mama de N 3: *“Si me lo pide entusiasmado sí, no me fijo mucho en el rotulado nutricional”.*

Mama de N 4: *“Elijo lo que le gusta y lo que me parece que es sano. Lo que sé que va a comer”*.

Cuando el alimento contiene un premio para sus hijos les da igual, las mamás de los 4 niños refieren que lo hacen más por él. Se ponen contentas porque los ven felices.

Hablando de los factores sensoriales que utilizan para elegir un alimento los más nombrados fueron la vista, el gusto y el olfato.

Aspectos que tienen en cuenta a la hora de elegir un alimento

Mama de N 1: *“Que sea vistoso y llamativo”*

Mama de N 2: *“Que haya una relación entre precio y calidad”*.

Mama de N 3: *“Cuando trae un premio, sé que le va a gustar”*

Mama de N 4: *“Que sea sano”*

Fuentes de información de alimentos

Mama de N 1: *“El boca a boca es la mejor fuente de información”*

Mama de N 2: *“Nos comunicamos por teléfono entre nosotras y nos pasamos ideas”*

Mama de N 3: *“Miro lo nuevo que sale al mercado cuando hago las compras”*

Mama de N 4: *“Las publicidades cuando veo la tele”*

Factores sensoriales que tienen en cuenta para comprar un alimento

Mama de N 1: *“La vista, gusto y olfato”*

Mama de N 2: *“La vista y el gusto”*.

Mama de N 3: *“La vista, gusto y olfato”*

Mama de N 4: *“La vista, gusto, el olfato y el precio”*

Recomendación a mamás sobre que sus hijos almuercen mirando televisión

Mama de N 1: *“No, no lo recomendaría”*

Mama de N 2: *“Si el chico come solo sí, para que este acompañado”*

Mama de N 3: *“Recomendaría no permitirlo desde chicos, para generar un hábito”*

Mama de N 4: *“Sí para que coma todo lo que tiene en el plato”*

Se averiguo si les parece correcto que sus hijos quieran imitar todo lo que hacen los dibujos animados

Opinión sobre imitar lo que hacen en los dibujos animados

Mama de N 1: *“No, todo no. Solo los buenos hábitos”*.

Mama de N 2: *“Si fomentaran una alimentación sana, sí”*.

Mama de N 3: *“Para jugar y divertirse sí”*.

Mama de N 4: *“Depende que, no todo está bien”*.

Análisis de los alimentos promocionados por los dibujos animados:

Mama de N 1: *“Promocionan alimentos de baja calidad nutricional”*

Mama de N 2: *“Muestran alimentos poco nutritivos”*

Mama de N 3: *“Siempre se ven pizzas, galletitas, gaseosas, hamburguesas y demás”*

Mama de N 4: *“Nunca vi algún alimento sano en un dibujo animado”*

Hablando de platos ideales el almuerzo ideal según ellas para sus hijos:

Almuerzo ideal

Mama de N 1: *“Una porción de carne con una ensalada”*

Mama de N 2: *“Verduras crudas y cocidas”*

Mama de N 3: *“Combinar proteínas con hidratos”*

Mama de N 4: *“Que le verdura nunca falte, evitar frituras”*

Todas lo intentan a diario en sus casas, pero es algo difícil de lograr.

Se les agradece a las madres por la participación y el compromiso asumido, como así también el tiempo que se tomaron para acercarse y participar. Se les pregunta si los niños compartieron en sus casas las recetas entregadas, que les pareció y si las consideran como opción para cocinarles a sus hijos. Todas contestaron favorablemente.

RESPUESTA DE GUIA DE GRUPO FOCAL A LAS MADRES

**TIPO DE PREGUNTA
DESARROLLADA POR
EL INVESTIGADOR**
ACTIVIDAD DESARROLLADA

<p><i>Presentación</i></p>	<p>-Las madres de los niños llegaron al domicilio el día sábado 7 de Julio a las 16,30 hs. El grupo focal estuvo formado por 4 mamás de 48, 49, 54, y 55 años.</p> <p>-La intervención duro alrededor de 90 minutos, ya que con las madres se pudo profundizar más en el tema. Antes de comenzar se les preguntó si los niños habían mostrado las recetas que se habían llevado, y todas contestaron favorablemente, es decir que la merienda saludable fue todo un éxito.</p>
<p><i>Explicación introdutoria</i></p>	<p>-Se les explico a las madres la forma de llevar a cabo el trabajo pidiéndoles que hablen de una por vez para que sea más organizado.</p> <p>-Se les refiere la misma historia que se les conto a los chicos, y luego se les comparte el mismo video en relación al tema, lo cual va a hacer que se involucren en el tema de estudio.</p>
<p><i>Preguntas de apertura</i></p>	<p>-Las madres se sintieron identificadas con la historia, hablaban entre ellas que a todas les pasa lo mismo y que consideran que ya es tarde para revertir la situación, se hace difícil sacarles la tele para comer hoy en día.</p> <p>-El hecho de trabajar y dejarlos con gente a cargo.</p> <p>-Solo una de las mamás dijo que en su casa ninguno de sus hijos acompaña sus comidas principales con la tele, remarco que están criados así desde chicos y que ellos mismos ya saben que en el horario del almuerzo o la cena es para estar en familia y dialogar.</p>
<p><i>Preguntas específicas</i></p>	<p>Hablando de la información que les brindo el anuncio todas coincidieron que fomentan ver la televisión en horario de la comida, y el consumo de comida chatarra. Supieron descifrar el tema general del video presentado, planteando cada unidad de análisis un pensamiento diferente sobre lo que consideraban que el video se encargaba o promociona</p> <p>¿Qué información les brindo el anuncio que acaban de ver?</p> <p>Aspectos que el video promociona</p> <p>Mamá de N 1: <i>“Fomenta el uso de la televisión a la hora de la comida”.</i></p> <p>Mamá de N 2: <i>“Promueve la mala alimentación, el consumo de snack, bebidas azucaradas”</i></p> <p>Mamá de N 3: <i>“Incentivan a los niños a consumir las comidas fuera del hogar, las entregas a domicilio.”</i></p> <p>Mamá de N 4: <i>“Fomenta el consumo de comida chatarra”</i></p> <p>¿Qué palabras les llamó la atención en el video en relación a la alimentación?</p>

Aspectos que destacaron

Mama de N1: *“Da igual que comas verduras”, “Da igual que comas en el restaurant o comida para llevar”, “Da igual que comas solo o en compañía, lo que de verdad importa es que comas viendo el programa”.*

Mama de N 2: *“Que no coman carne”*

Mama de N 3: *“Da igual que comas pescado”*

Mama de N 4: *“Carne roja blanducha y asquerosa”*

Todas las unidades de análisis coincidieron en que el anuncio *“sólo le da importancia a que coman con la tele, los dibujitos no comen sano”.*

Al preguntar si están involucradas con los temas que tratan los dibujos animados que sus niños ellas afirman que no saben de qué tratan los programas que miran sus hijos.

¿Conoce de qué se tratan los dibujos animados que mira su hijo?

Mama de N 1: *“No, solo escucho de que hablan, pero no presto atención en los alimentos”*

Mama de N 2: *“Se los nombres de los programas que miran pero no de que tratan”*

Mama de N 3: *“Comparto un ratito de tele con mis hijos pero no le doy importancia a lo que dicen”*

Mama de N 4: *“Conozco algunos dibujitos porque veo sus imágenes en alimentos que consume mi hijo”*

Se preguntó también que opinan de que sus hijos almuercen viendo los dibujos animados

¿Qué opinan sobre almorzar viendo los dibujos animados?

Opinión sobre comer mirando televisión

Mama de N 1: *“No estoy de acuerdo, pero ya es demasiado tarde”.*

Mama de N 2: *“A veces es la única manera para que coman”.*

Mama de N 3: *“Lo intento todos los días pero me resulta imposible”.*

Mama de N 4: *“Con tal de que coma todo, le damos permiso, pero no es lo ideal”.*

¿Ustedes almuerzan en familia o solos?

Solo los fines de semana almuerzan en familia, las 4 compartieron la misma idea. Las 4 mamas trabajan y solo se encuentran con su familia a la noche de lunes a viernes. Fines de semana si en familia en todo momento.

Hablando un poco de los alimentos que promocionan los dibujitos, ¿Qué les parecen los alimentos que promocionan los dibujitos?

Alimentos que promocionan los dibujos animados

Mama de N 1: *“Me parecen de baja calidad nutricional”*

Mama de N 2: *“No fomentan ningún alimento que sea sano, y que al nene le dé ganas de probarlo”*

Mama de N 3: *“Es comida chatarra”*

Mama de N 4: *“Deberían fomentar desde chicos el consumo de verduras y frutas que tanto cuesta darles”*

¿Sus hijos les piden que le compren alimentos que ven en la tele?

Pedido de alimentos promocionados por la televisión

Mama de N 1 *“A veces les compro y otras no. Para no mal acostumbrarlos”.*

Mama de N 2 *“Le compro para que no se enoje y no este con mala cara”.*

Mama de N 3 *“Si me lo pide entusiasmado sí, no me fijo mucho en el rotulado nutricional”.*

Mama de N 4 *“Elijo lo que le gusta y lo que me parece que es sano. Lo que sé que va a comer”.*

Cuando el alimento contiene un premio para sus hijos les da igual, las mamas de los 4 niños refieren que lo hacen más por él. Se ponen contentas porque los ven felices.

Hablando de los factores sensoriales que utilizan para elegir un alimento los más nombrados fueron la vista, el gusto y el olfato.

¿Qué tienen en cuenta ustedes a la hora de elegir los alimentos?

Aspectos que tienen en cuenta a la hora de elegir un alimento

Mama de N 1: *“Que sea vistoso y llamativo”*

Mama de N 2: *“Que haya una relación entre precio y calidad”.*

Mama de N 3: *“Cuando trae un premio, sé que le va a gustar”*

Mama de N 4: *“Que sea sano”*

¿Qué fuentes de información de alimentos conocen?

Fuentes de información de alimentos

Mama de N 1: *“El boca a boca es la mejor fuente de información”*

Mama de N 2: *“Nos comunicamos por teléfono entre nosotras y nos pasamos ideas”*

Mama de N 3: *“Miro lo nuevo que sale al mercado cuando hago las compras”*

Mama de N 4: *“Las publicidades cuando veo la tele”*

¿Qué factores sensoriales tienen en cuenta a la hora de elegir un alimento?

Factores sensoriales que tienen en cuenta para comprar un alimento

Mama de N 1: *“La vista, gusto y olfato”*

Mama de N 2: *“La vista y el gusto”.*

Mama de N 3: *“La vista, gusto y olfato”*

Mama de N 4: *“La vista, gusto, el olfato y el precio”*

¿Les recomendarían a otras mamas que sus hijos almuercen viendo la televisión?

Recomendación a mamas sobre que sus hijos almuercen mirando televisión

Mama de N 1: *“No, no lo recomendaría”*

Preguntas de cierre

Mama de N 2: *“Si el chico come solo sí, para que este acompañado”*

Mama de N 3: *“Recomendaría no permitirlo desde chicos, para generar un hábito”*

Mama de N 4: *“Sí para que coma todo lo que tiene en el plato”*

Se averiguo si les parece correcto que sus hijos quieran imitar todo lo que hacen los dibujos animados

¿Les parece correcto que sus hijos imiten todo lo que hacen los dibujos animados?

Opinión sobre imitar lo que hacen en los dibujos animados

Mama de N 1: *“No, todo no. Solo los buenos hábitos”.*

Mama de N 2: *“Si fomentaran una alimentación sana, sí”.*

Mama de N 3: *“Para jugar y divertirse sí”.*

Mama de N 4: *“Depende que, no todo está bien”.*

¿Consideran sanos los alimentos promocionados por los dibujos animados?

Análisis de los alimentos promocionados por los dibujos animados:

Mama de N 1: *“Promocionan alimentos de baja calidad nutricional”*

Mama de N 2: *“Muestran alimentos poco nutritivos”*

Mama de N 3: *“Siempre se ven pizzas, galletitas, gaseosas, hamburguesas y demás”*

Mama de N 4: *“Nunca vi algún alimento sano en un dibujo animado”*

Hablando de platos ideales el almuerzo ideal según ellas para sus hijos, ¿Cómo sería el almuerzo ideal para ustedes?

Almuerzo ideal

Mama de N 1: *“Una porción de carne con una ensalada”*

Mama de N 2: *“Verduras crudas y cocidas”*

Mama de N 3: *“Combinar proteínas con hidratos”*

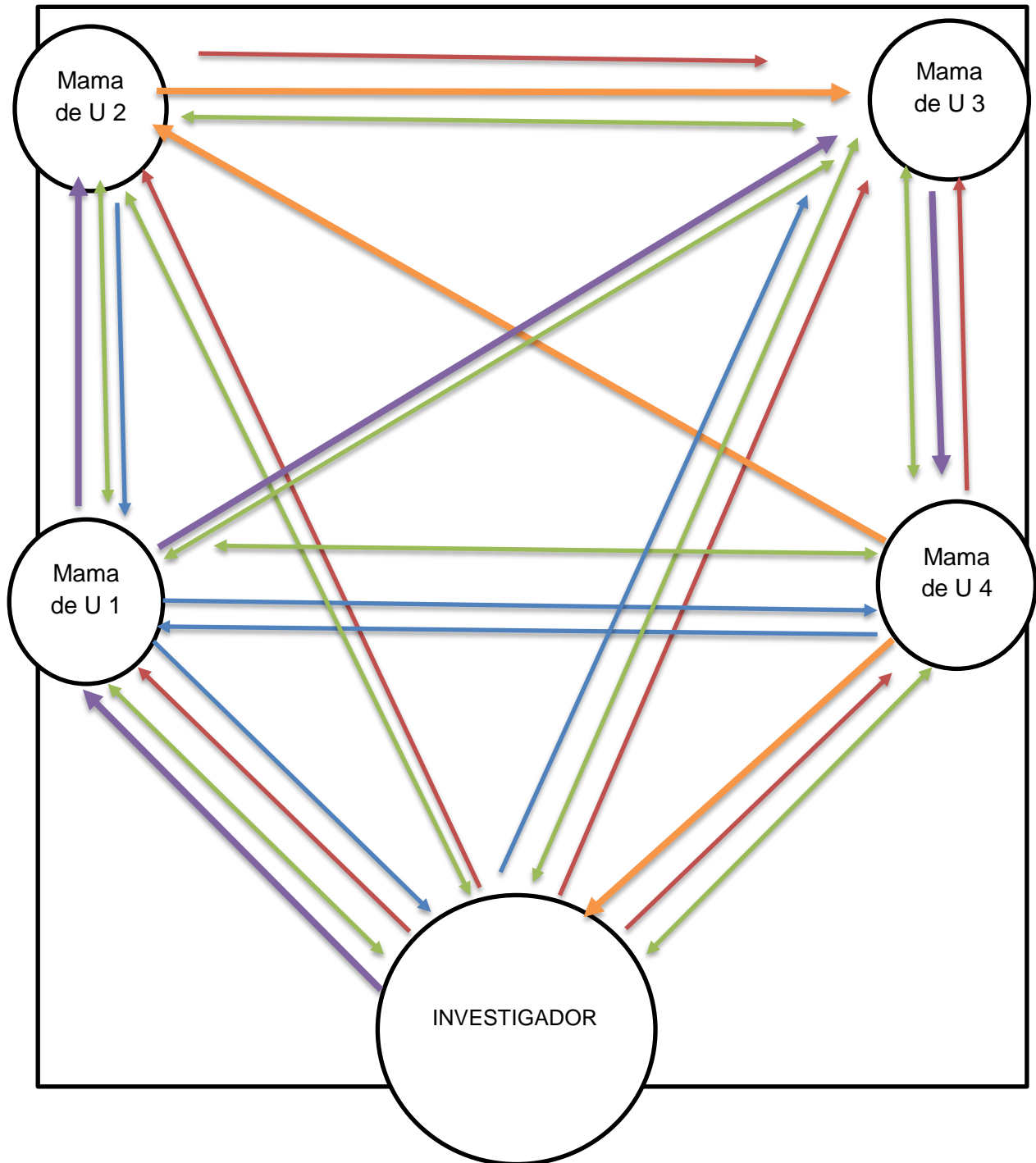
Mama de N 4: *“Que le verdura nunca falte, evitar frituras”*

Todas lo intentan a diario en sus casas, pero es algo difícil de lograr.

-Se les agradece a las madres por la participación y el compromiso asumido, como así también el tiempo que se tomaron para acercarse y participar. Se les pregunta si los niños compartieron en sus casas las recetas entregadas, que les pareció y si las consideran como opción para cocinarles a sus hijos. Todas contestaron favorablemente.

Agradecimiento por la participación

Diagrama de la mesa con la ubicación de las mamás:



Aclaración de interacciones del grupo focal de las mamás:

Como se puede ver en el diagrama, el grupo focal con las mamás de los niños tuvo más interacción, ya que discutieron mucho entre ellas los temas planteados, opinando cada una lo que pensaba, poniéndose de acuerdo con cada cuestión. Si bien cada pregunta disparadora era un ida y vuelta, yo como investigadora no tuve que intervenir tanto ya que se acomodaron de forma ordenada y eficaz. Cabe destacar que cada mamá se ubicó en el mismo lugar que se habían ubicado sus respectivos hijos.

Tabla N 1: Análisis comparativo entre las respuestas madre-niño 1

Pregunta	Niño	Madre	Análisis
¿Qué información les brindo el anuncio que acaban de ver?	<i>"Promocionan comida chatarra, alimentos no sanos".</i>	<i>"Fomenta el uso de la televisión a la hora de la comida".</i>	Se plantean ideas distintas, pero dentro del tema y ambas correctas.
¿Qué palabras les llamó la atención en el video en relación a la alimentación?	<i>"Carne roja blanducha y asquerosa"</i>	<i>"Da igual que comas verduras", "Da igual que comas en el restaurant o comida para llevar", "Da igual que comas solo o en compañía, lo que de verdad importa es que comas viendo el programa".</i>	Les llamo la atención frases diferentes, de todas maneras todas las nombradas fueron significativas.
¿Qué opinan sobre almorzar viendo los dibujos animados?	<i>"Es lo más, cuando estoy enfermo me tiro donde está la tele o la consola".</i>	<i>"No estoy de acuerdo, pero ya es demasiado tarde".</i>	Se entiende que el nene contesta contento porque su mama ya no sabe cómo revertir la situación.
¿Almuerzan siempre en familia?	<i>"Solo los fines de semana"</i>	<i>"Solo los fines de semana"</i>	Coinciden con la respuesta.
¿Qué les parecen los alimentos que promocionan los dibujitos?	<i>"Yo compro los que vienen con tiritas para participar en sorteos, juegos, y que traen premios"</i>	<i>"Me parecen de baja calidad nutricional"</i>	Mientras el niño relata su felicidad por los premios de los alimentos, su mama se refiere a valor nutritivo de los mismos.
¿Vas al supermercado? ¿Compran los alimentos que ven en la tele?	<i>"Sí, los acompaño y es lo más aburrido del mundo". "Les pido pero no siempre me compran"</i>	<i>"A veces les compro y otras no. Para no mal acostumbrarlos".</i>	Van juntos al supermercado y coinciden en que no siempre compran los alimentos que ven en la tele. Solo algunas veces.
¿Qué tienen en cuenta ustedes a la hora de elegir los alimentos?	<i>"Yo me fijo el color del envoltorio, y si trae un premio, un adhesivo, o algo para jugar o coleccionar"</i>	<i>"Que sea vistoso y llamativo"</i>	El nene considera más la recompensa del alimento y la mama el hecho de que sea llamativo.
¿Qué fuentes de información de alimentos conocen?	<i>"La televisión"</i>	<i>"El boca a boca es la mejor fuente de información"</i>	Mientras el niño opta por la televisión, la mama considera como mejor opción la charla con terceros
¿Qué factores sensoriales tienen en cuenta a la hora de elegir un alimento?	<i>"La vista, el gusto y el olfato. El tacto no por los envoltorios, no te das cuenta de la textura"</i>	<i>"La vista, gusto y olfato"</i>	Coinciden en los factores sensoriales que tienen en cuenta a la hora de elegir un alimento
¿Recomendaría almorzar viendo la televisión?	<i>"Sí, lo recomendaría porque es lo más"</i>	<i>"No, no lo recomendaría"</i>	Se percibe un desacuerdo a la hora de recomendar ver la televisión durante el almuerzo
¿Les parece correcto imitar todo lo que hacen los dibujos animados?	<i>"Sí, lo imitaría porque es divertido".</i>	<i>"No, todo no. Solo los buenos hábitos".</i>	El nene señala que imitaría lo que hacen, mientras la mama opina que no todo, solo los buenos hábitos
¿Consideran sanos los alimentos promocionados por los dibujos animados?	<i>"Para mí un alimento sano es la pizza"</i>	<i>"Promocionan alimentos de baja calidad nutricional"</i>	El niño desvía la pregunta clasificando a la pizza como alimento sano, mientras su mama refiere que se promocionan alimentos de baja calidad nutricional
¿Cómo sería el almuerzo ideal para ustedes?	<i>"Milanesa frita de carne con huevo frito papas fritas y arroz"</i>	<i>"Una porción de carne con una ensalada"</i>	Mientras el nene opta por un plato súper calórico, que implica combinación de proteínas, con hidratos y grasas, su mama escoge una opción saludable como es un bife con ensalada

Fuente: Elaborado sobre datos de la investigación

Tabla N 2: Análisis comparativo entre las respuestas madre-niño 2

Pregunta	Niño	Madre	Análisis
¿Qué información les brindo el anuncio que acaban de ver?	"Hacer travesuras"	"Promueve la mala alimentación, el consumo de snack, bebidas azucaradas"	Se percibe como el niño lleva la idea general por el lado del juego, mientras su mama considera la promoción de alimentos poco nutritivos
¿Qué palabras les llamó la atención en el video en relación a la alimentación?	"Que no comamos carne"	"Que no coman carne"	Coincidieron en la respuesta, al niño y su mama, en días distintos y por separado, les llamo la atención la misma frase
¿Qué opinan sobre almorzar viendo los dibujos animados?	"Es divertido pero está mal".	"A veces es la única manera para que coman".	Al nene le resulta divertido pero es consciente de que no es el mejor de los hábitos, y su mama lo usa como último método para que su hijo se alimente
¿Almuerzan siempre en familia?	"Solo los fines de semana"	"Solo los fines de semana"	Coinciden en que solo comparten el almuerzo los fines de semana
¿Qué les parecen los alimentos que promocionan los dibujitos?	"Los alimentos que muestran son buenos".	"No fomentan ningún alimento que sea sano, y que al nene le dé ganas de probarlo"	El niño considera que los alimentos que muestran son buenos, mientras la mama opina lo contrario, anhelando que salgan al mercado productos sanos
¿Compran los alimentos que ven en la tele?	"A mí me gusta porque les pido papitas y cosas ricas".	"Le compro para que no se enoje y no este con mala cara".	Se ve como el nene acompaña a sus papas a hacer las compras esperando una recompensa, mientras su mama confirma que compra lo que le pide para evitar su enojo
¿Qué tienen en cuenta ustedes a la hora de elegir los alimentos?	"Cuando es más llamativo me da ganas de comprarlo".	"Que haya una relación entre precio y calidad".	Se percibe como el niño elige un alimento por su aspecto, y su mama por su relación precio - calidad
¿Qué fuentes de información de alimentos conocen?	"Los dibujitos y las propagandas"	"Nos comunicamos por teléfono entre nosotras y nos pasamos ideas"	Mientras el nene opta por los dibujitos y las propagandas, su mama considera como mejor opción la charla con otras mamas por celular
¿Qué factores sensoriales tienen en cuenta a la hora de elegir un alimento?	"El gusto"	"La vista y el gusto".	Coinciden en el gusto, pero la mama agrega también la vista
¿Recomendaría almorzar viendo la televisión?	"Sí, porque es divertido y entretiene"	"Si el chico come solo sí, para que este acompañado"	El niño recomendaría almorzar mirando la televisión, y su mama aclara que también, siempre y cuando el chico este sólo
¿Les parece correcto imitar todo lo que hacen los dibujos animados?	"Si, porque hacen travesuras, inventos".	"Si fomentaran una alimentación sana, sí".	Mientras el nene relaciona la idea de imitar con el juego, su mama lo relaciona con la alimentación
¿Consideran sanos los alimentos promocionados por los dibujos animados?	"Las papas fritas no son saludables"	"Muestran alimentos poco nutritivos"	Si bien lo dicen de manera distinta, ambos están hablando de la promoción de alimentos no saludables, como por ejemplo las papas fritas, como destacó el niño
¿Cómo sería el almuerzo ideal para ustedes?	"Los fideos espaguetis con crema y queso y boloñesa"	"Verduras crudas y cocidas"	Mientras el nene opta por un plato de hidratos de carbono, con carne y grasas, su mama nombra un plato lleno de verduras

Fuente: Elaborado sobre datos de la investigación

Tabla N 3: Análisis comparativo entre las respuestas madre-niño 3

Pregunta	Niño	Madre	Análisis
¿Qué información les brindo el anuncio que acaban de ver?	<i>"Comer justo en la hora que están los dibujitos"</i>	<i>"Incentivan a los niños a consumir las comidas fuera del hogar, las entregas a domicilio."</i>	Plantean ideas distintas, pero ambas correctas y dentro del tema
¿Qué palabras les llamó la atención en el video en relación a la alimentación?	No comento	<i>"Da igual que comas pescado"</i>	En este caso no se percibió ningún comentario por parte del nene, sin embargo la mama destaco la poca importancia que se le dio al pescado en el video
¿Qué opinan sobre almorzar viendo los dibujos animados?	<i>"Es una compañía."</i>	<i>"Lo intento todos los días pero me resulta imposible".</i>	Para el niño la televisión es una compañía, en cambio para la mama un mal hábito que intenta mejorar a diario
¿Almuerzan siempre en familia?	<i>"Solo los fines de semana"</i>	<i>"Solo los fines de semana"</i>	Coinciden en que comparten el almuerzo solo los fines de semana
¿Qué les parecen los alimentos que promocionan los dibujitos?	<i>"Hacen bien porque son ricos".</i>	<i>"Es comida chatarra"</i>	Mientras el nene relaciona la calidad nutricional del alimento con el sabor del mismo, su mama generaliza diciendo que todo lo promocionado es comida chatarra
¿Compran los alimentos que ven en la tele?	<i>"Ir al súper es re aburrido, solo voy para elegir que comer".</i>	<i>"Si me lo pide entusiasmado sí, no me fijo mucho en el rotulado nutricional".</i>	El niño aclara que solo va al supermercado para elegir sus productos ,mientras su mama afirma que le compra todo lo que le pida entusiasmado
¿Qué tienen en cuenta ustedes a la hora de elegir los alimentos?	<i>"Cuando hay una tirita para participar en sorteo y te puedes ganar cosas"</i>	<i>"Cuando trae un premio, sé que le va a gustar"</i>	Ambos confirman que si el alimento tiene un premio, es motivo de elección para comprarlo
¿Qué fuentes de información de alimentos conocen?	<i>"Buscadores de internet, computadora portátil"</i>	<i>"Miro lo nuevo que sale al mercado cuando hago las compras"</i>	Si bien el nene utiliza la tecnología como medio de información, la mama se informa cada vez que realiza las compras
¿Qué factores sensoriales tienen en cuenta a la hora de elegir un alimento?	<i>"Los ojos"</i>	<i>"La vista, gusto y olfato"</i>	Ambos nombraron la vista. La mama agrego gusto y olfato
¿Recomendaría almorzar viendo la televisión?	<i>"Si esta solo sí, para que lo acompañe"</i>	<i>"Recomendaría no permitirlo desde chicos, para generar un hábito"</i>	El nene si lo recomendaría, mientras su mama sugiere que se genere el hábito desde chicos
¿Les parece correcto imitar todo lo que hacen los dibujos animados?	<i>"Si ellos comen pizza me da ganas de comer pizza gigante".</i>	<i>"Para jugar y divertirse sí".</i>	El niño relaciono el hecho de imitar a los dibujos con consumir lo que muestran en la tele. Mientras la mama lo relaciono con el juego
¿Consideran sanos los alimentos promocionados por los dibujos animados?	<i>"Yo elijo como sano los fideos a la boloñesa"</i>	<i>"Siempre se ven pizzas, galletitas, gaseosas, hamburguesas y demás"</i>	El nene nombro un plato de fideos con boloñesa como saludable, mientras la mama nombro algunos de los alimentos de baja calidad nutricional que se muestran en la tele
¿Cómo sería el almuerzo ideal para ustedes?	<i>"Papas fritas y milanesas frita de pollo"</i>	<i>"Combinar proteínas con hidratos"</i>	El niño opta por un plato típico elegido por niños de su edad, mientras la mama intenta hacer un equilibrio en macronutrientes

Fuente: Elaborado sobre datos de la investigación

Tabla N 4: Análisis comparativo entre las respuestas madre-niño 4

Pregunta	Niño	Madre	Análisis
¿Qué información les brindo el anuncio que acaban de ver?	"Comer"	"Fomenta el consumo de comida chatarra"	Si bien lo analizaron con palabras diferentes, la idea es la misma
¿Qué palabras les llamó la atención en el video en relación a la alimentación?	No comento	"Carne roja blanducha y asquerosa"	En este caso el niño no comento, pero su mama destaco una frase reconocida por la mayoría. En la misma se desvaloriza la calidad nutricional de la carne
¿Qué opinan sobre almorzar viendo los dibujos animados?	"Es una compañía".	"Con tal de que coma todo, le damos permiso, pero no es lo ideal".	Para el nene la televisión es una compañía, mientras lo mama lo permite por el solo hecho de que consuma todo lo que tiene en el plato
¿Almuerzan siempre en familia?	"Solo los fines de semana"	"Solo los fines de semana"	Coinciden en que solo comparten el almuerzo los fines de semana
¿Qué les parecen los alimentos que promocionan los dibujitos?	"Si ellos los consumen es porque son sanos".	"Deberían fomentar desde chicos el consumo de verduras y frutas que tanto cuesta darles"	El niño cree que si el alimento es promocionado por los dibujitos, es sano. Mientras que su mama considera que sería ideal que fomenten el consumo de frutas y verduras
¿Compran los alimentos que ven en la tele?	"Yo maso, a veces las cosas que veo en las propagandas y en los dibujitos".	"Elijo lo que le gusta y lo que me parece que es sano. Lo que sé que va a comer".	El nene no siempre compra lo que ve en la tele, y su mama solo compra lo que le parece sano y que sepa que va a consumir
¿Qué tienen en cuenta ustedes a la hora de elegir los alimentos?	"Los que tengan algo para usar, que en un alimento te traiga algo de regalo, los que en una cosa te traen otra cosa"	"Que sea sano"	Mientras el niño elige un alimento por el premio que contiene, su mama evalúa la calidad nutricional
¿Qué fuentes de información de alimentos conocen?	"El celular, la consola"	"Las publicidades cuando veo la tele"	El nene elige el celular y la consola, mientras que su mama nombra las publicidades que ve en la televisión
¿Qué factores sensoriales tienen en cuenta a la hora de elegir un alimento?	"El olfato". "Algo que tiene feo olor no lo voy a comer como por ejemplo las verduras".	"La vista, gusto, el olfato y el precio"	Coinciden en el olfato. La mama agrega la vista, el gusto y el precio
¿Recomendaría almorzar viendo la televisión?	"No, porque no es bueno para el cerebro"	"Sí para que coma todo lo que tiene en el plato"	En este caso se puede apreciar una situación bastante particular. El niño sabe que es malo para su cerebro, pero aun así, él lo hace. Sin embargo no lo recomienda. Mientras que su mama si, para que coma todo lo que tiene en el plato
¿Les parece correcto imitar todo lo que hacen los dibujos animados?	"Si ellos lo hacen está bien".	"Depende qué, no todo está bien".	El nene generaliza que si los dibujitos hacen algo, significa que está bien. Mientras la mama evalúa que no todo lo que hacen es correcto e ideal para imitar
¿Consideran sanos los alimentos promocionados por los dibujos animados?	"El helado y las golosinas no son saludables"	"Nunca vi algún alimento sano en un dibujo animado"	El niño nombra dos alimentos que no son saludables y él lo sabe. La mama destaca que nunca vio un alimento sano promocionado por un dibujito
¿Cómo sería el almuerzo ideal para ustedes?	"Triple hamburguesa con queso"	"Que le verdura nunca falte, evitar frituras"	El nene opta una triple hamburguesa con queso, un plato lleno de calorías, mientras su mama prefiere que la verdura no falte nunca, y que se eviten las frituras

Fuente: Elaborado sobre datos de la investigación

A continuación, se brindan las recomendaciones nutricionales en base a los datos obtenidos en los dos Focus Group

Tabla N: 5 Las recomendaciones nutricionales en base a los datos obtenidos en los dos Focus Group

<i>Pregunta</i>	<i>Recomendación desde una mirada nutricional</i>
¿Qué información les brindo el anuncio que acaban de ver?	La televisión a la hora del almuerzo, distrae a los niños, y los mismos no concientizan el volumen y la variedad de lo que están consumiendo
¿Qué palabras les llamó la atención en el video en relación a la alimentación?	Es favorable que identifiquen estas frases, sin embargo se puede ver como desde una mirada del adulto se evalúan los alimentos desde su calidad nutricional mientras que al niños solo le impresionó el aspecto
¿Qué opinan sobre almorzar viendo los dibujos animados?	Los cambios de hábitos se pueden realizar durante toda la vida buscando un estado sano y saludable
¿Almuerzan siempre en familia?	Hoy en día la mayoría de la familia debe adaptarse a los horarios de trabajo de sus padres. Sin embargo, es cuestión de organizar la noche anterior el menú de almuerzo del niño y por supuesto con quien estará a cargo
¿Qué les parecen los alimentos que promocionan los dibujitos?	Si la mama interpreta que un alimento es de baja calidad nutricional, hay que informar al niño sobre esto y enseñarle de a poco, ya que son hábitos que tendrá para toda su vida. No es recomendable evaluar un alimento por su premio o recompensa
¿Vas al supermercado? ¿Compran los alimentos que ven en la tele?	Es una buena idea que los niños acompañen a sus papas a hacer las compras, para ver cómo se eligen los alimentos que se van a consumir en el hogar. No está mal darles un gusto de vez en cuando pero no deben mal acostumbrarse a conseguir todo lo que piden ya que de esta manera su alimentación estaría por debajo de lo recomendado
¿Qué tienen en cuenta ustedes a la hora de elegir los alimentos?	Se sugiere revisar la calidad nutricional de los productos que se eligen para el consumo del hogar
¿Qué fuentes de información de alimentos conocen?	Hoy en día todo lo nuevo que sale al mercado tiene mucha publicidad con todos los nuevos medios de comunicación
¿Qué factores sensoriales tienen en cuenta a la hora de elegir un alimento?	Los factores sensoriales juegan un papel fundamental a la hora de elegir un alimento
¿Recomendaría almorzar viendo la televisión?	Se debe almorzar sin apuros, preocupaciones ni distracciones.
¿Les parece correcto imitar todo lo que hacen los dibujos animados?	Se aconseja a los papas indagar sobre los temas que tratan los dibujitos que miran sus hijos, conocer los personajes, formar parte de lo que tanto entretiene a los niños. De esta manera podría llevarse un mejor control en cuanto a la alimentación que fomentan
¿Consideran sanos los alimentos promocionados por los dibujos animados?	Es necesario realizar una vigilancia nutricional contando con información permanente de los nuevos alimentos que surgen en el mercado para evitar un consumo no esperado
¿Cómo sería el almuerzo ideal para ustedes?	Los niños consumen desde pequeño lo que sus padres le ofrecen. Por eso es fundamental que los padres se mantengan informados a través de medios respaldados académicamente.

Fuente: Elaborado sobre datos de la investigación

A continuación, se determinan en base a las frecuencias de consumo, realizadas por el niño y su madre. Se hace un cálculo de cada una de ellas para determinar si existe o no distorsión en la percepción del consumo

Tabla N 6: Las recomendaciones nutricionales en base a los datos obtenidos en los dos Focus Group

	6-7 AÑOS	7-8 AÑOS	Promedio
<i>RDA</i>	1573 Kcal	1692 Kcal	1632,5 Kcal

↓

<i>Unidad de análisis</i>	Niño en Kcal	Mama en Kcal	RDA en Kcal
1	1788,35	1718,69	1632,5
2	1978,11	1667,63	1632,5
3	1515,21	2038,47	1632,5
4	2077,98	2633,73	1632,5

Fuente: Elaborado sobre datos de la investigación

En cuanto a las recomendaciones diarias de alimentos, se puede observar que:

Tabla N 7: Diferencias del consumo con las RDA

<i>UA</i>	RDA en Kcal	Consumo del niño en Kcal	Diferencia con las RDA en Kcal	Percepción de la madre del consumo del niño en Kcal	Diferencia con las RDA en Kcal
1	1632,5	1788,35	155,85	1718,69	86,19
2	1632,5	1978,11	345,61	1667,63	35,13
3	1632,5	1715,21	82,71	2038,47	405,97
4	1632,5	2077,98	445,48	2633,73	1001,23

Fuente: Elaborado sobre datos de la investigación

Se puede percibir que tanto los niños como las mamás superan el valor recomendado para la edad.

Se estima que los porcentajes de macronutrientes para niños de 7 años es la siguiente:

Tabla N 8: Porcentaje de macronutrientes recomendado

<i>Macronutrientes</i>	% De 4 A 18 Años
<i>HC</i>	45-65
<i>PR</i>	10- 30
<i>GR</i>	25-35

Fuente: Institute of Medicine National Academies Press (2002-2005)

Al comparar las frecuencias de consumo que fueron realizadas a los niños, con las que fueron realizadas por sus mamás, se obtuvieron los siguientes resultados según los macronutrientes:

Tabla N 9: Comparación de porcentajes de las UA número 1 con RDA:

Macronutrientes	Niño %	Mama %	RDA* %
<i>HC</i>	61,36	58,56	45-65
<i>PR</i>	17,79	19,22	10- 30
<i>GR</i>	20,84	22,21	25-35

Fuente: Elaborado sobre datos de la investigación

*Ingesta dietética recomendada (Recommended Dietary Allowance)

Se puede decir que no hay gran diferencia entre los valores obtenidos por el niño, a los obtenidos por su mamá. Esto puede deberse a que el niño está al tanto de la alimentación que realiza, que es consciente de cantidades, y porciones que consume. Esto es una cuestión favorable ya que con apenas 7 años sabe en qué consiste su alimentación habitual. Sin embargo se puede agregar que, según la recomendación diaria para su edad, el niño debería incluir un mayor consumo de grasas, para estar dentro de los porcentajes encomendados. Siempre aconsejando grasas saludables.

Tabla N 10: Comparación de porcentajes de las UA número 2 con RDA:

Macronutrientes	Niño %	Mama %	RDA* %
<i>HC</i>	61,71	52,95	45-65
<i>PR</i>	17,72	19,50	10- 30
<i>GR</i>	20,56	27,53	25-35

Fuente: Elaborado sobre datos de la investigación

*Ingesta dietética recomendada (Recommended Dietary Allowance)

En este caso hay diferencias entre los valores obtenidos por el niño, a los obtenidos por su mamá. Más que nada en cuanto a porcentaje de hidratos de carbono, y grasas. Si bien los aportados por su mamá son coherentes y coinciden con las recomendaciones para su edad, quizás el niño no está asimilando del todo su alimentación habitual en cuanto a cantidades y porciones.

Tabla N 11: Comparación de porcentajes de las UA número 3 con RDA:

Macronutrientes	Niño %	Mama %	RDA* %
<i>HC</i>	54,26	56,23	45-65
<i>PR</i>	18,75	21,49	10- 30
<i>GR</i>	26,97	22,67	25-35

Fuente: Elaborado sobre datos de la investigación

*Ingesta dietética recomendada (Recommended Dietary Allowance)

Se puede decir que no hay grandes diferencias entre los valores obtenidos por el niño, a los obtenidos por su mama. Hay una pequeña diferencia en los valores de grasas obtenidos por la madre y el niño, pero nada significativo. Si se recomendaría que se aumente a un mínimo de 25% de grasas como sugiere la ingesta recomendada. De todas maneras se aconsejaría agregar grasas saludables.

Tabla N 12: Comparación de porcentajes de las UA número 4 con RDA:

Macronutrientes	Niño %	Mama %	RDA* %
<i>HC</i>	50,95	54,73	45-65
<i>PR</i>	18,66	21,35	10- 30
<i>GR</i>	30,37	23,91	25-35

Fuente: Elaborado sobre datos de la investigación

*Ingesta dietética recomendada (Recommended Dietary Allowance)

En esta ocasión hay diferencias entre los valores obtenidos por el niño, a los obtenidos por su mama en todos los macronutrientes. Si bien ambos valores coinciden con las recomendaciones para su edad, quizás el niño no está asimilando del todo su alimentación habitual en cuanto a cantidades y porciones. O bien la mama no está al tanto de lo que el niño consume en sus ausencias. Esto se ve claro en porcentajes de grasas.



CONCLUSIÓN

En el presente trabajo de investigación fueron evaluados 4 niños y sus respectivas mamás a través de la realización de un Grupo Focal. Los mismos asisten a una institución educativa privada de la ciudad de Mar del Plata durante el año 2018. Los niños son de sexo masculino y de 7 años de edad. En relación a los datos obtenidos y analizados previamente se llegó a la conclusión de que existe una relación entre los alimentos promocionados por los dibujos animados y los consumidos por los niños.

A partir de la investigación se puede concluir que la mayoría de los niños evaluados realizan sus comidas principales de la mano de la televisión. Se sienten acompañados por sus dibujos animados preferidos, por los personajes que eligen cada día como compañía. Como todo niño de 7 años se sienten atraídos por los colores llamativos, las voces de las caricaturas, que los acompañan desde que nacieron. Hoy en día en la mayoría de los programas, se publicitan alimentos de baja calidad nutricional, y esa información lamentablemente es captada más que nada por niños que están prácticamente la mayor parte de su tiempo libre en contacto con la tecnología. Las ausencias de sus padres por trabajo, o simplemente porque los dejan descansar de sus deberes habituales tienen como consecuencia que ni ellos mismos sepan lo que está delante de los ojos de sus hijos. Al ver un alimento consumido por sus personajes favoritos, ellos mismos se sienten atraídos para comprarlo en su próxima visita al supermercado, o para pedirlo a sus madres. Si lo tienen los dibujos animados que ellos mismos miran, no hay mejor recompensa que ellos también lo tengan en sus manos.

Lamentablemente los niños están expuestos a este tipo de alimentación desde pequeños. Son pocos los padres que respetan una alimentación saludable para sus hijos, y que no se dejan llevar por los pedidos que les hacen sus hijos. Como se sabe, la mayor parte de los alimentos que salen al mercado para niños de esta edad, están acompañados por imágenes, colores, y premios que hacen ilusionar al niño y querer consumir el alimento. El problema está en que al consumirlos, se sigue fomentando una alimentación que no es la adecuada para ellos.

Esto se vio reflejado durante el grupo focal. No solo con ellos sino también con las mamás. Si bien algunos niños están al tanto de que los alimentos recomendados no son los mejores para ellos, no hay nada que los haga dejar de hacerlo. Las mamás insisten con que ya no hay forma de revertir la situación y que les hubiera gustado que sea diferente.

Se percibieron algunas diferencias entre las respuestas que dieron los niños a las que dieron sus mamás, por ejemplo cuando se les preguntó sobre los platos ideales para los niños. El plato ideal que la mamá considera para su hijo no tiene nada que se asimile con el plato elegido por los niños. Desgraciadamente los platos más elegidos por los chicos son los menos sanos, y los que menos los nutren para la edad que tienen, con las actividades implicadas entre escuela, idiomas y deportes que realizan.

Se pudo evaluar estos aspectos más detalladamente gracias a la frecuencia de consumo, donde se pudo ver detenidamente, alimento por alimento, las cantidades que los niños estiman que consumen, y luego compararlo con las cantidades que sus madres estiman que ellos consumen. A pesar que la mayoría de los niños es consciente de cantidades y porciones que consume, quizás las madres hicieron referencia a una alimentación más saludable de lo que el niño recalco. Esto puede deberse a dos cuestiones. O el niño dijo lo que consume realmente, considerando los alimentos que ingiere en los momentos que se encuentra solo, o la madre considera que consume ciertos alimentos que en realidad no.

Este trabajo de investigación tenía como objetivo determinar la relación entre los alimentos consumidos, los promocionados por los dibujos animados, y su relación con la alimentación recomendada para niños de su edad. Como ya se mencionó, está claro que hay una gran relación entre los alimentos consumidos por los niños y los promocionados por sus dibujos animados preferidos. Y a pesar de que no haya grandes diferencias con las ingestas recomendadas para su edad, sus madres deberían evaluar el detalle de las calorías que consumen sus hijos. Es decir indagar si la composición nutricional de los alimentos que están ingiriendo es la ideal para niños de su edad. Esto quiere decir que quizás llegan a las calorías recomendadas pero no con la cantidad ni calidad de alimentos con las que debería cubrirse todos los nutrientes. Esto es un cambio lento, pero que puede lograrse de a poco, y que mismo los niños tomen consciencia de lo importante que es tener una alimentación saludable. El apoyo familiar es el pilar fundamental, como así también el escolar.

En la actualidad, es frecuente que las escuelas por ejemplo ya cuenten con kioscos saludables o con menús sanos para aquellos niños que almuerzan en la escuela o hacen doble turno. Todas estas medidas van haciendo que poco a poco se vaya tomando consciencia sobre la alimentación de nuestros niños.

El rol del Licenciado en Nutrición debe generar una mayor consciencia sobre la necesidad de investigar acerca de la alimentación de no solo los niños en edad escolar, sino todos los niños en general. El profesional de la nutrición debe contribuir en la generación de hábitos saludables, especialmente en la etapa escolar y la adolescencia, para dar batalla a la epidemia del sobrepeso y obesidad.

Tanto en el hogar como en la escuela se debe fomentar el consumo de alimentos sanos, y dejar un poco de lado las golosinas, los refrigerios poco saludables, el consumo de comida rápida. La escuela, a su vez, debe acompañar este proceso por ejemplo promoviendo la oferta en los puntos de venta e implementar procesos educativos tanto a los responsables como a los alumnos para lograr un cambio cultural a través de estrategias de comunicación activas y participativas.



BIBLIOGRAFÍA

- Acosta-Hernández, M. E., Gasca-Pérez, E., Ramos-Morales, F. R., Solís-Páez, F., Evaristo-Portilla, G., & Soto-Cid, A. H. (2013). Factores, causas y perspectivas de la obesidad infantil en México. *Revista Médicas UIS*, 26(1)..
- Angeleri, M. A., González, I., Ghioldi, M. M., & Petrelli, L. (2008). Educación alimentaria nutricional en colegios: evaluación de la efectividad de una intervención educativa. *Dieta (B. Aires)*, 26(125), 6-11.
- Atala, A., Kuperstein, D., Oliva, O., Marymount, C., & Galindo, E. Evaluación de los productos comestibles anunciados durante los horarios con mayor audiencia infantil.
- Bartrina, J. A., Rodrigo, C. P., Barba, L. R., & Majem, L. S. (2005). Epidemiología y factores determinantes de la obesidad infantil y juvenil en España. *Revista pediátrica de atención primaria*, 7(Suplemento 1), S13-20.
- Calvo Bruzos, S. C., Gómez Candela, C., Royo Bordonada, M. Á., & López Nomdedeu, C. (2011). Nutrición, salud y alimentos funcionales.
- De Pediatría, S. A., & Subcomisiones, C. (2011). Guías de práctica clínica para la prevención, el diagnóstico y el tratamiento de la obesidad. *Arch argent pediatr*, 109(3), 256-266.
- Del Campo, M. L., Vara Messler, M., & Navarro, A. (2010). Educación alimentaria-nutricional (EAN) en la enseñanza primaria municipal de Córdoba: Una experiencia en investigación-acción participativa (IAP). Año 2008. *Diaeta*, 28(132), 15-22.
- Díaz Ramírez, G., Souto-Gallardo, M. C., Bacardí Gascón, M., & Jiménez-Cruz, A. (2011). Efecto de la publicidad de alimentos anunciados en la televisión sobre la preferencia y el consumo de alimentos: revisión sistemática. *Nutrición Hospitalaria*, 26(6), 1250-1255.
- Domínguez-Vásquez, P., Olivares, S., & Santos, J. L. (2008). Influencia familiar sobre la conducta alimentaria y su relación con la obesidad infantil. *Archivos latinoamericanos de nutrición*, 58(3), 249-255.
- Ferrer Arrocha, M., Fernández-Britto Rodríguez, J. E., Piñeiro Lamas, R., Carballo Martínez, R., & Sevilla Martínez, D. (2010). Obesidad e hipertensión arterial: señales ateroscleróticas tempranas en los escolares. *Revista Cubana de pediatría*, 82(4), 20-30.
- Ferres i Prats, J. (1996). *Televisión subliminal: socialización mediante comunicación inadvertida*.

Gil Hernández, Á., & Sánchez de Medina Contreras, F. (2010). *Tratado de nutrición* (No. 612.39). Médica Panamericana, .Girolami, D. H. (2003). Fundamentos de Valoración Nutricional y Composición Corporal.

González Jiménez, E., Aguilar Cordero, M., García García, C. J., García López, P., Álvarez Ferre, J., Padilla López, C. A., & Ocete Hita, E. (2012). Influencia del entorno familiar en el desarrollo del sobrepeso y la obesidad en una población de escolares de Granada (España). *Nutrición Hospitalaria*, 27(1), 177-184.

Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2010). Metodología de la investigación.

Jackson, P., Romo, M., Castillo, M., & Castillo-Durán, C. (2004). Las golosinas en la alimentación infantil: análisis antropológico nutricional. *Revista médica de Chile*, 132(10), 1235-1242.

Juárez, C. N., & Ramis, M. L. (2017). *Desayuno: Condicionantes para su realización y asociación con el estado nutricional en niños de 9 a 12 años en escuelas de la ciudad de Córdoba, año 2016* (Bachelor's thesis).

Longo, E. N., Lema, S., & Lopresti, A. (2005). *Guías alimentarias: Manual de multiplicadores* (No. S01 LON 18376). Asociación Argentina de Dietistas y Nutricionistas Dietistas.

Lorenzo, J., Guidoni, M. E., Díaz, M., Marenzi, M. S., Lestingi, M. E., Lasivita, J., y otros. (2007). Nutrición del niño sano.

Macias, A. I., Gordillo, L. G., & Camacho, E. J. (2012). Hábitos alimentarios de niños en edad escolar y el papel de la educación para la salud. *Revista chilena de nutrición*, 39(3), 40-43.

Martínez Álvarez, J. R., Villarino Marín, A., Iglesias Rosado, C., de Arpe Muñoz, C., & Gómez Candela, C. (2010). Recomendaciones de alimentación para la población española. *Nutrición Clínica y dietética hospitalaria*, 30(1), 4-14.

Menéndez García, R. A., & Franco Díez, F. J. (2009). Publicidad y alimentación: influencia de los anuncios gráficos en las pautas alimentarias de infancia y adolescencia. *Nutrición hospitalaria*, 24(3), 318-325.

O'Donnell, A., Britos, S., & Pueyrredón, P. (2005). col. Obesidad en Argentina:¿ Hacia un nuevo fenotipo. *Centro de Estudios sobre Nutrición Infantil*, 3-6.

Dieta, O. M. S. (2008). Nutrición y prevención de enfermedades crónicas. Informe de una Consulta Mixta de Expertos OMS/FAO. Serie de Informes Técnicos N° 916. Informe de una Comisión Mixta de Expertos OMS/FAO. OMS, Ginebra 2003.

Olivares, S., Yáñez, R., & Díaz, N. (2003). Publicidad de alimentos y conductas alimentarias en escolares de 5º a 8º básico. *Revista chilena de nutrición*, 30(1), 36-42.

Pérez-Salgado, D., Rivera-Márquez, J. A., & Ortiz-Hernández, L. (2010). Publicidad de alimentos en la programación de la televisión mexicana: ¿ los niños están más expuestos?. *Salud pública de México*, 52(2), 119-126. Polanco Allué, I. (2005). Alimentación del niño en edad preescolar y escolar. *Anales de Pediatría*, 3 (1), 54-63.

Rodrigo, C. P., Molinas, J. L., Torrent, M. C., Zapata, M. E., Viñas, M. A., Flores, M. P., ... & Conde, L. P. O. (2010). Nutrición Comunitaria. *Spanish Journal of Community Nutrition*, 16(3).

Setton, D., & Fernández, A. (2014). *Nutrición en pediatría: bases para la práctica clínica en niños sanos y enfermos* (No. 613.2-053.2). Médica Panamericana.



ANEXOS



RECETAS PARA COMPARTIR EN CASA

PANCAKES DE AVENA Y CACAO

INGREDIENTES:

- 1 huevo
- 1 clara
- 2 cucharadas de avena
- Esencia de vainilla
- 2 sobres de stevia
- 1 cucharada de cacao
- Polvo de hornear

PREPARACION:

Batir bien hasta lograr una consistencia espumosa. Llevar a sartén previamente enmantecada y enharinada. Cocinar vuelta y vuelta

GALLETITAS INTEGRALES DE LIMON

INGREDIENTES

- Ralladura de limón
- ½ sobre de jugo light sabor limón
- 4 huevos
- 4 Cdas. de harina integral
- 1 Cda. de edulcorante
- 1 Cdita de esencia de vainilla
- 1 cdita de polvo para hornear.

PREPARACION:

Batir los huevos con el edulcorante, esencia de vainilla y polvo para hornear. Agregar en forma de lluvia la harina integral mientras se mezclan en forma envolvente. Agregar luego la ralladura y el polvo para jugo, y mezclar. Verter en placa rociada con rocío vegetal y cocinar a temperatura alta 10 minutos.

BUDIN DE NARANJA CON SEMILLAS DE AMAPOLA

INGREDIENTES:

- 3 huevos
- 130 gr manteca
- 200 gr azúcar
- ralladura de 2 naranjas
- .200 gr harina leudante
- 130 gr queso crema
- . 1 pizca de sal

PREPARACION:

Batir la manteca, el azúcar y la ralladura de naranja. Agregar los huevos de a uno y batir. Mezclar la harina con la pizca de sal e incorporar a la preparación. Incorporar el queso crema. Verter la mezcla a un molde en mantecado y enharinado, cocinar el horno durante 50 minutos a 170 grados. Desmoldar en tibio

Para el glaseado mezclar 150 gr de azúcar impalpable con cantidad necesaria jugo de naranja. Espolvorear semillas de amapola



ALIMENTOS PROMOCIONADOS POR LOS DIBUJOS ANIMADOS Y CONSUMIDOS POR LOS NIÑOS



Introducción: Hoy en día, los hábitos alimentarios están altamente influenciados por la estructura social, familiar y más que nada la tecnología. La alimentación racional en esta edad previene que en el futuro el niño presente enfermedades, tales como obesidad, hipertensión, diabetes, bulimia, anorexia y otras. En los últimos años, los hábitos alimentarios de los niños han variado respecto a las costumbres tradicionales caracterizándose por un aporte energético alto, una elevada ingesta de proteínas, un exceso de grasas, un mayor consumo de bollería y dulces, y un escaso consumo de verduras, ensaladas y de frutas.

Objetivos: Determinar los alimentos consumidos, los promocionados por los dibujos animados, y su relación con la alimentación recomendada para niños de su edad.

Materiales y métodos: Estudio cualitativo observacional, descriptivo y de corte transversal. La muestra, de carácter no probabilística ha sido seleccionada por conveniencia y se establecieron un total de 8 encuestados, de los cuales 4 son niños, y 4 sus respectivas mamás. La unidad de análisis es cada uno de los estudiantes que asisten a un colegio privado de la ciudad de Mar del Plata, y sus mamás, con quienes también se realizó un grupo focal para evaluar cuestiones relacionadas con los dibujos animados y la alimentación de los niños de su edad.

Resultados: Luego de la realización del grupo focal se puede observar cómo los niños se ven influenciados por los alimentos promocionados por los dibujos animados, como el sólo hecho de ver en los programas determinado alimento les da ganas de consumir los mismos. Los niños pasan más tiempo solo, deciden qué hacer en su tiempo libre, y hoy en día están invadidos por la tecnología, la cual a veces promociona una alimentación muy poco saludable para su edad.

Conclusión: Los resultados obtenidos reflejan que los dibujos animados provocan un aumento en la elección de los alimentos publicitados por los mismos. Los colores llamativos, premios, súper héroes, son los determinantes para que los escolares se sientan atraídos con riesgo a comenzar hábitos algunas veces poco saludables.

Comparación de porcentajes de las UA número 1 con RDA:

Macronutrientes	Niño %	Mama %	RDA* %
HC	61,36	58,56	45-65
PR	17,79	19,22	10- 30
GR	20,84	22,21	25-35

Fuente: Elaborado sobre datos de la investigación

Comparación de porcentajes de las UA número 2 con RDA:

Macronutrientes	Niño %	Mama %	RDA* %
HC	61,71	52,95	45-65
PR	17,72	19,50	10- 30
GR	20,56	27,53	25-35

Fuente: Elaborado sobre datos de la investigación

Comparación de porcentajes de las UA número 3 con RDA:

Macronutrientes	Niño %	Mama %	RDA* %
HC	54,26	56,23	45-65
PR	18,75	21,49	10- 30
GR	26,97	22,67	25-35

Fuente: Elaborado sobre datos de la investigación

Comparación de porcentajes de las UA número 4 con RDA:

Macronutrientes	Niño %	Mama %	RDA* %
HC	50,95	54,73	45-65
PR	18,66	21,35	10- 30
GR	30,37	23,91	25-35

Fuente: Elaborado sobre datos de la investigación

*Ingesta dietética recomendada (Recommended Dietary Allowance)

REPOSITORIO DIGITAL DE LA UFASTA AUTORIZACION DEL AUTOR⁵⁹

En calidad de TITULAR de los derechos de autor de la obra que se detalla a continuación, y sin infringir según mi conocimiento derechos de terceros, por la presente informo a la Universidad FASTA mi decisión de concederle en forma gratuita, no exclusiva y por tiempo ilimitado la autorización para:

- ✓ Publicar el texto del trabajo más abajo indicado, exclusivamente en medio digital, en el sitio web de la Facultad y/o Universidad, por Internet, a título de divulgación gratuita de la producción científica generada por la Facultad, a partir de la fecha especificada.
- ✓ Permitir a la Biblioteca que sin producir cambios en el contenido, establezca los formatos de publicación en la web para su más adecuada visualización y la realización de copias digitales y migraciones de formato necesarias para la seguridad, resguardo y preservación a largo plazo de la presente obra.

1. Autor:

Apellido y Nombre:
 Tipo y N° de Documento:
 Teléfono/s:
 E-mail:
 Título obtenido: |

2. Identificación de la Obra: TITULO de la obra (Tesina, Trabajo de Graduación, Proyecto final, y/o denominación del requisito final de graduación)

Fecha de defensa ____/_____/201

3. AUTORIZO LA PUBLICACIÓN BAJO CON LA LICENCIA Creative Commons
(recomendada, si desea seleccionar otra licencia visitar
<http://creativecommons.org/choose/>)



Esta obra está bajo una [licencia de Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 3.0 Unported](http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/).

4. NO AUTORIZO: marque dentro del casillero []

NOTA: Las Obras (Tesina, Trabajo de Graduación, Proyecto final, y/o denominación del requisito final de graduación) **no autorizadas** para ser publicadas en TEXTO COMPLETO, serán difundidas en el Repositorio Institucional mediante su cita bibliográfica completa, incluyendo Tabla de contenido y resumen. Se incluirá la leyenda "Disponible sólo para consulta en sala de biblioteca de la UFASTA en su versión completa"

Firma del Autor Lugar y Fecha

⁵⁹Esta Autorización debe incluirse en la Tesina en el reverso ó pagina siguiente a la portada, debe ser firmada de puño y letra por el autor. En el mismo acto hará entrega de la versión digital de acuerdo a formato solicitado.



UNIVERSIDAD FASTA
FACULTAD DE CIENCIAS MEDICAS
LICENCIATURA EN NUTRICIÓN

Los niños en edad escolar necesitan una alimentación nutritiva y suficiente para realizar adecuadamente sus funciones: jugar, correr, estudiar, crecer.
Su alimentación no solo afecta su crecimiento y desarrollo, sino también su aprendizaje y conducta.