

**UNIVERSIDAD FASTA**  
**FACULTAD DE CIENCIAS MEDICAS – LIC. EN NUTRICIÓN**

**ESTADO NUTRICIONAL, HABITOS  
ALIMENTACIOS Y ACTIVIDAD FÍSICA  
EN ESCOLARES**

**DENISE DRAGO**

**TUTORA: LIC. ANDREA DIRR**

**ASESORAMIENTO METODOLOGICO: BIANCA ARGENTO**

**2022**

***“A veces sentimos que lo que hacemos es tan solo una gota en el mar, pero el mar  
seria menos si le faltara una gota”***

**Madre Teresa de Calcuta**

***A mis papas, Alejandra y Fabian por enseñarme a nunca bajar los brazos y siempre ir en busca de mis sueños teniendo como pilar fundamental el amor.***

***A mi hermano Santi, por ser mi compañero de estudio cuando más lo necesite.***

***A mi compañero de vida Seba, por creer en mi cada día y darme fuerzas para seguir.***

***A mi hermana del alma, Cande que sin su apoyo a la distancia nada de esto hubiera sido posible.***

## ***Agradecimientos***

A mi familia por apoyarme y guiarme hacia el camino de la sabiduría y el aprendizaje constante.

A mis profesores de la facultad, que gracias a ellos y a sus conocimientos brindados me di cuenta lo hermoso de esta profesión.

A mis compañeros de facultad por cada mate, reunión y apoyo durante estos siete largos años de estudio y dedicación. En especial a mi amiga Cami, por acompañarme hasta el último momento en el recorrido y a Pau por hacer de las prácticas profesionales la experiencia más gratificante.

A mis tutoras de prácticas Mariana, María José y Lucia, por mostrarme el lado más humano y humilde de esta carrera. Ellas me impulsaron a ser mejor persona y a querer ser mejor profesional.

A Bianca por ser tan exigente y estar a mi disposición en todo momento durante este trabajo.

A mi persona por ser perseverante y aprender que nada en la vida es fácil y todo conlleva un gran esfuerzo y dedicación pero que al final el resultado es más que satisfactorio y gratificante.

## RESUMEN

---

Los índices de sobrepeso y obesidad en la Argentina y en el mundo han crecido de manera exponencial en los últimos años generando un gran impacto en la salud pública, debido a los cambios en el estilo de vida, sedentarismo y el alto consumo de alimentos ultra procesados. Estos nuevos hábitos promovieron el aumento de Enfermedades Crónicas No Trasmisibles en niños y a su vez generan un gran impacto no solo a nivel físico sino también académico.

**Objetivo:** Evaluar el estado nutricional, los hábitos alimentarios y la actividad física en escolares de 4to, 5to y 6to grado de una escuela primaria de Santa Clara del Mar durante el año 2022.

**Materiales y métodos:** La investigación fue de tipo descriptiva, no experimental, de tipo transversal, con una muestra conformada por 50 alumnos. Los datos fueron relevados a partir de una encuesta autoadministrada dirigida a los padres, una encuesta dirigida a los niños y la consiguiente medición de peso y talla de los mismos.

**Resultados:** De la totalidad de la muestra, un 26% de los niños tienen sobrepeso y un 24% obesidad, lo que representa la mitad de la población. En cuanto a los hábitos alimentarios en el hogar, los datos revelaron que únicamente un 46% consume agua a diario, un 22% consume verduras crudas y un 26% verduras cocidas. Teniendo en cuenta el consumo de alimentos en el colegio, un alto porcentaje de los niños consume alimentos ultra procesados de baja calidad alimentaria. En lo que respecta a la actividad física, únicamente un 54% se adecúa a las recomendaciones de las Guías Alimentarias para la Población Argentina, las cuales recomiendan al menos 30 minutos de actividad física diaria.

**Conclusión:** Los resultados obtenidos concuerdan con los últimos estudios realizados por las encuestas nacionales y mundiales de salud y nutrición, por lo que se considera necesaria la implementación de la educación nutricional en las instituciones educativas de manera inmediata para poder prevenir los altos índices de sobrepeso y obesidad.

**Palabras clave:** Hábitos alimentarios, actividad física, escolares, sobrepeso, obesidad.

## **ABSTRACT**

---

Overweight and obesity rates in Argentina and the world have grown significantly in recent years, generating a great impact on public health, due to changes in lifestyle, sedentary lifestyles and high consumption of ultra-processed foods. These new habits have promoted the increase of chronic non-communicable diseases in children and in turn have a great impact not only at a physical but also at an academic level.

### **Objectives**

Evaluate the nutritional status, eating habits and physical activity in 4th, 5th and 6th grade schoolchildren of an elementary school in Santa Clara del Mar during 2022.

### **Materials and methods**

The research was descriptive, non-experimental, and cross-sectional, with a sample of 50 students. Data were collected from a self-administered survey addressed to parents, a survey addressed to children and the subsequent measurement of their weight and height.

### **Findings**

Out of the total sample, 26% of the children have overweight and 24% are obese, which represents half of the population. Regarding food habits at home, the data revealed that only 46% consumed water daily, 22% consumed raw vegetables and 26% consumed cooked vegetables. Considering food consumption at school, a high percentage of children consume ultra-processed food of low nutritional quality. Regarding physical activity, only 54% meet the recommendations of the Dietary Guidelines for the Argentine Population, which recommends at least 30 minutes of daily physical activity.

### **Conclusion**

The results obtained are consistent with the latest studies carried out by national and world health and nutrition surveys, so it is considered necessary to implement nutritional education in educational institutions immediately in order to prevent the high rates of overweight and obesity.

**Keywords:** eating habits, physical activity, schoolchildren, overweight, obese.

## ***ÍNDICE***

Introducción	6
Estado de la cuestión	10
Materiales y métodos	21
Análisis de datos	24
Conclusión	41
Bibliografía	45

# INTRODUCCIÓN

La alimentación interviene en el crecimiento y desarrollo de los niños, es por esto que la etapa escolar es crucial para desarrollar hábitos alimentarios y estilos de vida que puedan sostenerse a lo largo del tiempo para evitar repercusiones o patologías en la edad adulta. Es una etapa donde hay mucha variabilidad de hábitos, actividad física, con un aumento progresivo de influencias externas, tanto de la familia como los compañeros y las tecnologías utilizadas como método de información y comunicación. La escuela tiene como objetivo ser un puente que le brinde a los estudiantes las habilidades para desarrollar y generar modificaciones de hábitos. En las últimas décadas, los cambios sociodemográficos y las diferentes crisis sociales y económicas han influenciado en las prácticas de la población argentina. La educación familiar y el nivel socioeconómico intervienen de manera significativa en la conducta y alimentación de los niños (Carrera et al., 2019:328)<sup>1</sup>.

El sobrepeso y la obesidad infantil son algunos de los principales problemas de salud pública en estos tiempos. Estas patologías se caracterizan por presentar un desbalance entre el gasto energético y el consumo, el cual se acrecienta por los cambios de hábitos, la transición nutricional, el aumento de consumo de alimentos envasados y comidas rápidas, el aumento de las comidas que los niños realizan de manera individual y la reducción de las comidas que realizan con sus familias (Fassi et al., 2017:7)<sup>2</sup>.

Según el Informe de Nutrición Mundial, 149,2 millones de niños menores de 5 años presentan retraso del crecimiento, 45,4 millones sufren de emaciación y 38,9 millones tienen sobrepeso. Más del 40% de los hombres y las mujeres, 2.200 millones de personas, padecen actualmente sobrepeso u obesidad. No obstante, algunos países han mostrado avances prometedores. Por ejemplo, de los 194 países evaluados en dicho informe, 105 están en vías de cumplir la meta de lucha contra el sobrepeso en la infancia (Micha, 2021)<sup>3</sup>.

---

<sup>1</sup> El objetivo del estudio fue evaluar y comparar la alimentación en escolares que asisten a escuelas primarias públicas. Se realizó estudio descriptivo en alumnos de 1° a 5° grado con recordatorio de 24hs y frecuencia de consumo. Se concluyó que en consumo de frutas y verduras es bajo y que predomina el consumo de bebidas azucaradas y de golosinas.

<sup>2</sup> Los resultados obtenidos en esta investigación pudieron revelar que un 44% de los niños compran alimentos ultra procesados en los kioscos de los colegios y un 28% presentan obesidad. Por lo que es de gran importancia aumentar el foco en los kioscos saludables a través de políticas públicas.

<sup>3</sup> El Informe de Nutrición Mundial 2021 presenta la descripción global más exhaustiva sobre el estado de nutrición a escala mundial. Ha recibido el apoyo de entidades de gran importancia a escala mundial, como el Gobierno de Japón y la Organización Mundial de la Salud (OMS), con el objetivo de liderar e impulsar la responsabilidad mundial de la nutrición.

La última edición de la Encuesta Mundial de Salud Escolar (EMSE) del 2018<sup>4</sup>, en cuanto al sobrepeso y la obesidad, reveló que; el 30,3% de los estudiantes de 13 a 17 años presentaron sobrepeso y el 7,4% obesidad, siendo ambos indicadores mayores en varones que en mujeres. El exceso de peso, la sumatoria de sobrepeso y obesidad, fue por lo tanto de 37,7% en los jóvenes de 13 a 17 años. El sobrepeso fue mayor en los chicos de 13 a 15 años que en los de 16 y 17 años (33,1% vs 25,1%). No hubo diferencias en la prevalencia de obesidad entre dichos grupos de edad. Se observó un aumento tanto del sobrepeso como de la obesidad a lo largo de las tres ediciones de la EMSE. El sobrepeso pasó de 24,5% (2007) a 28,6% (2012) a 33,1% (2018) y la obesidad pasó de 4,4% (2007) a 5,9% (2012) a 7,8% (2018), siempre considerando a los adolescentes de 13 a 15 años (Secretaría de Gobierno de Salud, 2018:16).

En Argentina, según la segunda Encuesta Nacional de Nutrición y Salud del año 2019, la proporción de sobrepeso y obesidad en la población de 5 a 17 años fue del 20,7% y 20,4% respectivamente. Por lo tanto, el exceso de peso estuvo presente en el 41,1% en dicho rango etario. (Secretaría de Gobierno de Salud, 2019:10)<sup>5</sup>.

Otro de los pilares fundamentales para la prevención de enfermedades cardiovasculares en la edad adulta es la actividad física. Los niños en esta etapa tienen un alto grado de adaptación a la misma y perciben que realizar actividad física es más factible que mantener una alimentación saludable. Poder conocer los hábitos alimentarios y la actividad física de una población permite poner en marcha políticas de promoción de salud y llevar a cabo programas dirigidos a fomentar conductas activas y saludables dentro de las instituciones educativas. (Traducci et al., 2015:59)<sup>6</sup>.

Estos deben llevarse a cabo a través de políticas públicas y organizaciones no gubernamentales que puedan ofrecer intervenciones óptimas para generar hábitos de vida saludables. (Valguarnera et al., 2016:35)<sup>7</sup>.

---

<sup>4</sup> El objetivo principal de la tercera Encuesta Mundial de Salud Escolar 2018 es proporcionar datos precisos sobre comportamientos relativos a la salud y a los factores de riesgo y de protección entre estudiantes de Argentina.

<sup>5</sup> La ENNyS es una encuesta nacional que proporciona información sobre aspectos relacionados con la nutrición a través de la evaluación de numerosas dimensiones, entre ellas la frecuencia de consumo de diferentes grupos de alimentos, los hábitos alimentarios de la población argentina, la ingesta de alimentos y nutrientes a través de un recordatorio de 24hs (R24H), y la lactancia materna. También indaga sobre alimentación en los entornos escolares, políticas alimentarias, etiquetado nutricional, publicidad de alimentos, y sobre otros temas relevantes de salud como actividad física, enfermedad celíaca y vacunas. Así mismo la encuesta aporta información sobre índices antropométricos (peso y talla) y otras variables objetivas y bioquímicas para evaluar el estado nutricional de la población, la ingesta de sodio y la función renal.

<sup>6</sup> El estudio revela que el 73,8% de los niños realizan actividad física extra escolar, pero no obstante este resultado no coincide con el IMC evaluado. Por lo que se concluye que hay factores externos que influyen en este resultado, como lo son los hábitos alimentarios.

<sup>7</sup> El estudio se basó en el programa "AcrivaRSE" destinadas a promover acciones de educación alimentaria en distintas regiones de Argentina.

Los programas alimentarios solventados por el estado son utilizados como recursos de protección para las familias con bajos recursos. Las escuelas que cuentan con doble escolaridad tienen la responsabilidad de suministrar el almuerzo a los niños y asegurar una correcta nutrición. Actualmente la cantidad de niños que comen en las escuelas es cada vez mayor debido a la crisis económica y cuestiones de organización familiar. Sin embargo, las investigaciones realizadas sobre la alimentación escolar y promoción de hábitos saludables no muestran indicadores de avance. Los programas eficaces de alimentación ayudan a mejorar la permanencia de los niños en las instituciones educativas y aportan beneficios a la salud. Para que los mismos sean significativos es indispensable que los gobiernos incrementen su financiamiento (Bonetto et al., 2022:88).<sup>8</sup>

Ante lo expuesto surge la siguiente pregunta de investigación:

¿Cuál es el estado nutricional, los hábitos alimentarios y la actividad física que realizan los niños de 4°, 5° y 6° grado que concurren a una escuela primaria pública en Santa Clara del Mar en el año 2022?

El objetivo general es:

Evaluar el estado nutricional, los hábitos alimentarios y la actividad física que realizan los niños de 4°, 5° y 6° grado que concurren a una escuela primaria pública en Santa Clara del Mar en el año 2022.

Los objetivos específicos son:

- Examinar el estado nutricional.
- Analizar los hábitos alimentarios considerando frecuencia de consumo de alimentos, comidas realizadas en el día, lugar y persona con quien las realiza, tipo de alimentos consumidos en la escuela.
- Determinar el tipo de actividad física realizada.
- Identificar la frecuencia de actividad física realizada.

---

<sup>8</sup> El estudio compara el servicio de alimentación brindado en comedores públicos y privados. Se evidencia que, a pesar de contar con menos recursos espaciales y materiales, los comedores de escuelas públicas, con un mejor manejo del gobierno, podrían satisfacer mejor las necesidades nutricionales de los niños. Mientras que los comedores de escuelas privadas a pesar contar con mejores recursos, se adaptan a los gustos de los comensales, dejando de lado sus necesidades esenciales.

# **ESTADO DE LA CUESTIÓN**

Un adecuado crecimiento y desarrollo en los primeros años de vida es el pilar fundamental para la supervivencia infantil. Es por esto, que se debe conocer y tomar conciencia de la importancia del estado nutricional y el impacto que tiene en este grupo poblacional. Existen diferentes factores que influyen en un buen crecimiento desde el punto de vista cognitivo, físico, emocional y social. El estado nutricional es el resultado del balance entre las necesidades y el gasto de energía alimentaria y otros nutrientes esenciales, representado por factores físicos, genéticos, biológicos, culturales, socioeconómicos y ambientales. Debido a que los factores de déficit de estado nutricional son muchos, este problema debe ser abordado de manera intersectorial para ofrecer soluciones efectivas frente a los problemas actuales de desnutrición, sobrepeso y obesidad (Luna Hernandez et. al., 2018:171-172)<sup>9</sup>.

Realizar una correcta valoración nutricional permite detectar dichas alteraciones nutricionales por exceso o déficit y es la clave para un buen diagnóstico y tratamiento. Una adecuada evaluación debe contener; historia clínica, historia dietética, análisis físico, antropométrico y de la composición corporal, exploraciones analíticas y estimación de los requerimientos energéticos (De Miguelsanz et. al., 2015:289)<sup>10</sup>.

Para lograr un óptimo desarrollo del niño, sobre todo en la etapa escolar, es crucial llevar a cabo un estilo de vida saludable promovido por la familia y las instituciones educativas. Una adecuada alimentación se caracteriza por presentar un equilibrio entre la cantidad y la calidad de alimentos ingeridos, de forma tal que estos permitan un correcto funcionamiento y garanticen una correcta nutrición. Es indispensable que los niños realicen 4 o 5 comidas al día, dentro de las cuales el desayuno, el almuerzo y la cena son consideradas las más importantes debido a su ingesta calórica (Ibarra, 2019:293)<sup>11</sup>.

Se debe tener en cuenta que el desayuno es una de las comidas más importante del día, principalmente para los niños durante el periodo de escolaridad, porque les provee la energía necesaria para lograr un adecuado rendimiento académico, como también les permite tener una mayor concentración y mejorar su memoria y motivación. Es común observar un déficit en el rendimiento escolar en los estudiantes de diferentes niveles debido a la influencia de varios factores, como actividad física, estrés, bajos recursos económicos e inadecuados hábitos

---

<sup>9</sup> En este estudio se habla sobre el estado nutricional y la importancia del neurodesarrollo dentro de los primeros cinco años de edad, la importancia del contexto familiar, social, económico, cultural y como estos se ven influenciados en el crecimiento de los infantes.

<sup>10</sup> En este artículo el Doctor Miguelsanz habla de la importancia de la valoración nutricional y los parámetros esenciales que la misma debe contener para su correcta evaluación.

<sup>11</sup> Esta investigación hace referencia a los hábitos alimentarios y al rendimiento escolar en adolescentes entre 4 y 18 años. Se realizó un estudio descriptivo para investigar quienes realizaban las 4 comidas y como eso influía en sus calificaciones y promedio general.

alimenticios. Esto también está relacionado con los valores de glucosa en sangre. En la actualidad muchos niños, por diversas causas ya sean económicas, culturales o sociales, tienden a consumir desayunos hipercalóricos caracterizados por alimentos altos en azúcar refinada, sodio y grasas saturadas, con nulo contenido de proteínas, vitaminas y minerales (Vera et al., 2018:28-29)<sup>12</sup>.

Según las Guías Alimentarias para la Población Argentina, un desayuno adecuado debe incluir una porción de leche, yogurt o queso descremados, una fruta fresca y una porción de pan o cereales preferentemente integrales y que no contengan azúcar. Recomiendan realizar el mismo con alimentos frescos y variados, además aconsejan que las frutas consumidas sean preferentemente de estación, enteras y con cáscara. Hacen referencia también al consumo de frutos secos como nueces, almendras, castañas de cajú, maní sin sal y de semillas como lino, chía y girasol (Ministerio de Salud, 2018:22)<sup>13</sup>.

La ausencia de un desayuno adecuado, metabólicamente implica que un niño pasa de 8 a 12 horas sin ingerir alimentos. Durante este período el cuerpo no cuenta con un aporte nutricional adecuado, principalmente de proteínas y aminoácidos que son los responsables de un buen funcionamiento cerebral y cognitivo. Los niños que no desayunan pueden llegar a presentar cansancio, falta de concentración o mal humor y puede generar a su vez déficit de memoria, creatividad y capacidad para resolver diferentes situaciones (Vera et al., 2018:28-29)<sup>14</sup>.

Considerando la clasificación del desayuno según su composición, en un estudio realizado en la ciudad de Córdoba en el año 2017, se observó que un 2,5% de los niños evaluados se adecuó a la categoría de un desayuno completo incorporando alimentos de tres grupos recomendados como cereales, lácteos y frutas. Un 37,4% consumió un desayuno incompleto, el 54% presentó un desayuno pobre y el 7% realizó un desayuno que incluyó otros de los alimentos propuestos (Braidá, 2017:18)<sup>15</sup>.

A nivel mundial los niños, la escuela y la familia restan importancia a la práctica del desayuno. Los horarios escolares condicionan a los chicos a consumir gran parte de las comidas

---

<sup>12</sup> Los autores hacen hincapié en la importancia de los buenos hábitos alimentarios, un buen desayuno para el escolar y la influencia familiar que ayuda a mantener patrones de conducta saludables.

<sup>13</sup> Las GAPA cuentan con recomendaciones específicas acerca de cada grupo de alimentos y contienen varias estrategias sobre salud nutricional. Las mismas fueron creadas con el fin de que se lleven a cabo por diferentes equipos de salud y desarrollo social como agentes sanitarios, referentes de comedores escolares, entre otros. Son importantes dentro de las escuelas debido a que se encuentran dentro de la currícula escolar.

<sup>14</sup> Se puntualiza sobre la formación de hábitos alimenticios, como influye el desayuno en el rendimiento escolar, como influye el papel de la familia y como debería conformarse un desayuno ideal.

<sup>15</sup> Se evaluó la composición del desayuno y su correlación con el aporte calórico total de la dieta en niños escolares, teniendo en cuenta factores sociales y familiares.

del día dentro de los establecimientos, en algunos casos teniendo que adaptarse a comer lo que les brindan las instalaciones o, de lo contrario, pudiendo elegir que alimentos consumir, ya sea por concurrir a los kioscos escolares o intercambiar alimentos con compañeros. Esta libertad e independencia adquirida hace aún más difícil el control de hábitos alimentarios por parte de las familias. A su vez, muchas de estas están abocadas al trabajo, con poco tiempo disponible para cocinar en la casa, con gran acceso a comidas rápidas, medios de comunicación, dispositivos electrónicos, que influyen negativamente (Bergessio y Mareque, 2020:9-10)<sup>16</sup>.

Según Losada y Rijavec (2017), la obesidad es producto de los nuevos estilos de vida adoptados por la sociedad, se vive en un mundo inmerso en la tecnología y gobernado por la globalización, lo que desencadena, principalmente en los niños un ambiente obesogénico.

Varios son los factores que pueden interferir en la obesidad infantil como, conducta compulsiva a la hora de ingerir alimentos, falta de actividad física, antecedentes familiares de obesidad, diferentes patologías endocrinas o neurológicas, ciertos tipos de medicamentos, cambios en el estilo de vida, estrés, problemas emocionales, entre otros (Alba-Martin, 2016:42)<sup>17</sup>

Los resultados de la última Encuesta Nacional de Nutrición y Salud (ENNyS) del 2019, en cuanto a la compra de productos en los kioscos o bufets escolares, revelaron que 4 de cada 10 escolarizados entre 6 y 17 años compran algún alimento o bebidas con alto contenido de azúcar. Se observó que 6 de cada 10 niños comprarán golosinas, lo que equivale a un 68,6% de los escolares evaluados. A su vez el 24,5% compran facturas o productos de pastelería, galletitas dulces o cereales con azúcar y un 14,9% consumen productos de copetín (Secretaría de Gobierno de la Salud, 2019:52-53)<sup>18</sup>.

Es por esto que, una adecuada alimentación en los hogares debe complementarse con el tipo alimentos que los niños consumen en las escuelas, lo cual se dificulta cuando las instituciones cuentan con kioscos tradicionales, ya que exponen a los niños a que consuman alimentos de baja calidad nutricional (Navarro, 2020:25)<sup>19</sup>.

Actualmente, es alarmante la alta tasa de sobrepeso y obesidad en niños de edad escolar y adolescentes. La prevalencia de estas ha aumentado en América Latina y el Caribe teniendo

---

<sup>16</sup> Estudio descriptivo que evalúa la calidad y frecuencia de consumo de desayuno, su relación con el desempeño académico y el estado nutricional en escolares de la ciudad de Córdoba.

<sup>17</sup> Alba destaca el rol fundamental de la familia y los cuidadores en los comedores escolares para poder fomentar hábitos saludables y prevenir patologías en la edad adulta secundarias a la obesidad.

<sup>18</sup> La segunda Encuesta Nacional de Nutrición y Salud brinda información oportuna sobre aspectos relacionados con la nutrición mediante la evaluación de diferentes dimensiones entre las que se encuentran la ingesta de alimentos y nutrientes, alimentación en entornos escolares, kioscos escolares, políticas alimentarias, actividad física, etiquetado nutricional, lactancia materna, entre otros.

<sup>19</sup> Navarro, explica cómo poner en marcha un kiosco saludable en las escuelas, las razones de su implementación, la importancia del mismo para la adquisición de buenos hábitos nutricionales.

mayor impacto en las mujeres. Constituyen una problemática creciente e importante en la salud pública que aumenta a un ritmo exponencial, por lo que es necesario su abordaje integral. En la práctica clínica, los especialistas para el diagnóstico utilizan la antropometría y a través del índice de masa corporal (IMC), mediciones de pliegues y circunferencia de cintura realizan una correlación con la cantidad de grasa corporal y los riesgos padecer enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) en la vida adulta. Las más recurrentes suelen ser enfermedades cardiovasculares, diabetes, enfermedades respiratorias y distintos tipos de cáncer. Estas surgen como consecuencia de diferentes factores de riesgo asociados al consumo excesivo de alimentos de baja calidad nutricional, hipertensión arterial, dislipemia, que se manifiesta en los niveles bioquímicos de colesterol y triglicéridos alterados, sobrepeso y obesidad, falta de actividad física, sedentarismo, consumo de tabaco y alcohol, entre otras (Machado et al., 2018:89)<sup>20</sup>.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2017)<sup>21</sup>, las tasas mundiales de obesidad en la población infantil y adolescente aumentaron desde 1975 hasta 2016 casi un 6% en las niñas, lo que equivale a 50 millones y cerca de un 8% en los niños que corresponde a 75 millones. Estas cifras muestran que el número de niños obesos de cinco a diecinueve años se multiplicó por 10 a nivel mundial pasando de 11 millones a 124 millones. Contemplando también que, durante el 2016, 213 millones de niños presentaban sobrepeso.

Es preocupante a nivel mundial como han crecido las cifras de obesidad en los últimos años, por lo que si no se producen cambios en relación a esta temática estos parámetros irán en aumento (Alba-Martin, 2016:42)<sup>22</sup>.

En la actualidad, la sociedad en general no considera a la obesidad como una enfermedad, por el contrario, el inconsciente colectivo cree que una persona obesa lo es por su falta de voluntad en cuanto a adquirir una alimentación saludable. Esto se acrecienta en los niños, ya que sus creencias son resultado de lo que sus padres les transmiten. Por lo tanto, un niño que padece obesidad es catalogado como alguien distinto a los demás, lo que implica estigmatización y exclusión, interfiriendo directamente en la autoestima del sujeto en relación a la construcción

---

<sup>20</sup> Se evaluó la prevalencia de sobrepeso y obesidad y su relación con los factores de riesgo en escolares. Dando como resultado un mayor porcentaje de sobrepeso en los niños en relación con la obesidad, pero en ambos casos con un elevado consumo de alimentos hipercalóricos y falta de actividad física.

<sup>21</sup> La OMS muestra en cifras el aumento ponderal que ha tenido el sobrepeso y la obesidad en los últimos años, brinda soluciones para reducir la obesidad infantil y adolescente. También da importancia a la comercialización, las políticas y los precios de los alimentos.

<sup>22</sup> Se realizaron mediciones de IMC y de cintura en niños escolares para detectar el grado de obesidad y sobrepeso teniendo en cuenta los menús ofrecidos por el comedor escolar. Los resultados indicaron que un 10,5% de los niños presentaba obesidad de los cuales 6% correspondían al sexo femenino y el 4,5% al sexo masculino.

de su identidad. El medio escolar es el espacio donde el niño está en contacto con sus pares y es allí donde se generan esta actitud discriminativa que lleva al bullying, pudiendo desencadenar también un estado de depresión. La actitud del entorno puede despertar en el niño altos grados de ansiedad, los cuales lo incitan a consumir alimentos de manera más compulsiva. Por otro lado, la baja autoestima causada por esto, interfiere directamente en su proceso de aprendizaje (Losada y Rijavec, 2017:2-3-4)<sup>23</sup>.

El fácil acceso a alimentos hipercalóricos en el mercado, impulsado por los medios de comunicación, se transforma en una vía de adquisición rápida para los chicos debido a que estos conviven con un alto consumo de contenido audiovisual proveniente de comerciales y anuncios de televisión. Además del sedentarismo, otro de los factores que hay que contemplar cuando se habla de obesidad, es la dinámica y el entorno familiar. Como primer parámetro se debe tener en cuenta el aspecto genético, ya que es sabido que en aquellas familias donde ambos padres padecen obesidad existe una gran probabilidad de que los hijos también lo sean, pero esto también va acompañado de los hábitos alimentarios, el estilo de vida y la actividad física que la familia inculca. Desde que nacen, la alimentación de los niños depende únicamente de los padres, estos son los encargados de proveerles alimentos. Las madres por su parte tienen mayor influencia debido al vínculo que se genera tanto en la etapa de lactancia como en los primeros años de vida, donde en la mayoría de los casos son estas las que cargan con la responsabilidad y conciencia de la alimentación que les brindan a sus hijos (Losada y Rijavec, 2017:9).

Los padres, como figura referente, deben tener la capacidad de crear un ambiente favorable para el desarrollo de estilos de vida saludables y tener en cuenta que la configuración de los mismos se debe generar dentro de un contexto donde es necesario establecer límites, implementar nuevas costumbres siempre basadas en el afecto y la estimulación. De lo contrario, se genera un ambiente donde no hay control por parte de los adultos y por ejemplo utilizan estrategias poco efectivas, como dejar que el niño no coma si no quiere o utilizan el alimento como premio, cuando hay algún evento festivo o tiene un buen rendimiento escolar y como castigo frente a comportamientos indebidos (Banguero et al., 2018:185)<sup>24</sup>.

---

<sup>23</sup> Los autores profundizan sobre la estigmatización social que produce la obesidad y las diferentes consecuencias que estas trae a nivel psicológico, como la ansiedad, depresión, acoso escolar, entre otros. Tiene en cuenta también el papel de las familias en estas situaciones y el impacto de los nuevos estilos de vida incorporados en los últimos años.

<sup>24</sup> En este estudio se observa cómo afectan las prácticas parentales en la implementación de hábitos saludables de alimentación durante la primera infancia. Los resultados mostraron que los padres utilizan diferentes tipos de estrategias para promover hábitos de alimentación en sus hijos, pero es necesario brindar mayores conocimientos a los mismos para que este tipo de estrategias puedan desarrollarse de manera más efectiva.

La infancia es una etapa de gran aprendizaje y construcción, por lo que un buen desarrollo durante este período va a depender de muchas variables, pero una la más importante es el entorno socio familiar ya que si este brinda herramientas saludables favorecerá a que el sujeto pueda construir una conducta alimentaria adecuada. De lo contrario la posibilidad de que el niño desarrolle sobrepeso u obesidad en la edad adulta será mayor. Todas las familias cuentan con dinámicas diferentes en lo que respecta a la alimentación, según los valores, los gustos, la cultura, los deseos y el ambiente afectivo de cada una, por lo que el significado que le brinden a los alimentos será lo que los niños incorporen durante toda su infancia. El acto de comer no solo tiene que ver con nutrirse, sino que también abarca aspectos sociales y emocionales los cuales son muy importantes durante el crecimiento de los niños (Gómez, 2021:5-20)<sup>25</sup>.

El tipo de alimentos a los cuales las familias tienen acceso, las tradiciones, el lugar geográfico en el que se encuentran, los medios de accesibilidad que tienen a las compras de alimentos y las influencias mediante los medios de comunicación, son factores que determinan el tipo de alimentación que llevará a cabo el niño en el hogar. Existe una relación entre los ingresos de las familias con respecto a la obesidad infantil. Se sostiene que a medida que los ingresos disminuyan existe mayor probabilidad de que, sobre todo los menores, desarrollen esta enfermedad. Es por esto que resulta imprescindible que la familia aporte las herramientas adecuadas, dentro de un ámbito cálido y armónico, para poder preservar la salud durante el periodo de la infancia y adoptar adecuados hábitos alimentarios que se mantengan durante la vida adulta (Romo, 2020:7) <sup>26</sup>.

Investigaciones realizadas por Pigeyre en el año 2016, en Francia, han comprobado que tanto el nivel socioeconómico familiar, como el nivel de estudios de los padres afectan de manera significativa en la alimentación de los niños. En la mayoría de los casos donde la madre cuenta con estudios y es la encargada de realizar las comidas en el hogar, los infantes tienen un mejor patrón de conducta alimentaria, mientras que en las casas donde los padres no poseen estudios y a su vez cuentan con un bajo poder adquisitivo la alimentación de los niños suele ser a base de alimentos ultra procesados, altos en azúcar y en sodio (Jimeno Martinez et al., 2021:63)<sup>27</sup>.

---

<sup>25</sup> Se pretende profundizar sobre la problemática de la obesidad infantil desde la mirada de la psicología, poniendo mayor atención al desarrollo de la enfermedad en el niño y como la misma está relacionada con el vínculo materno-filial primario.

<sup>26</sup> Se enfoca en la orientación a los padres para generar cambios de hábitos saludables para poder prevenir enfermedades crónicas no transmisibles en la vida adulta.

<sup>27</sup> Este estudio tiene como objetivo revelar los hallazgos que están relacionados con el comportamiento alimentario y los factores determinantes del consumo de alimentos en niños. Se tienen en cuenta diferentes factores que influyen en este, como son los primeros 1000 días de vida, el nivel socioeconómico familiar, el sexo, la edad y la genética, entre otros.

Otro de los factores claves para el desarrollo de la obesidad es la falta de actividad física. Realizar ejercicio físico diariamente ayuda a mantener un peso adecuado y estable, colabora mejorando la autoestima debido a que al realizar actividad el cerebro libera unos neurotransmisores llamados endorfinas, los cuales producen una sensación de bienestar. De lo contrario la falta de actividad sumado a otros factores, puede desencadenar la presencia de diabetes, problemas cardiovasculares y problemas de hipertensión arterial. Hace ya algunos años el gran crecimiento a nivel urbano ha provocado una disminución en el acceso a lugares públicos y al aire libre para realizar actividad física. La OMS recomienda un promedio de 60 minutos al día de actividad de tipo aeróbica con una intensidad moderada para niños de 5 a 17 años (Romo, 2020:13)<sup>28</sup>.

Un estudio realizado por Guthold, concluyó que más del 80% de los adolescentes en todo el mundo, no alcanzan el mínimo recomendado de 60 minutos diarios de actividad física. También en este se destaca la diferencia entre ambos sexos, siendo las mujeres las que presentaban valores más bajos de actividad física en relación a los hombres. Estas cifras siguen en aumento y generan preocupación a nivel mundial, es por esto que la OMS sostiene que es necesario ampliar las políticas y programas para aumentar la actividad física, se deben adoptar medidas multisectoriales que le ofrezcan a los niños oportunidades para llevar adelante una vida activa, dentro de las escuelas y a nivel urbano (OMS, 2019)<sup>29</sup>.

Según la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO, 2015), la actividad física es un término amplio que abarca cualquier movimiento corporal que exige un gasto de energía. Mas allá de la educación física y el deporte, la actividad física incluye también el juego activo, las habilidades cotidianas y habituales como tareas domésticas, jardinería, o ir a andar en bicicleta. Haciendo referencia al ámbito escolar, sostiene que la Educación física de Calidad (EFC) es:

*“La experiencia de aprendizaje planificada, progresiva e inclusiva que forma parte del currículo en educación infantil, primaria y secundaria. En este sentido la EFC actúa como punto de partida de un compromiso con la actividad física y deporte a lo largo de la vida (UNESCO, 2015)”.*

---

<sup>28</sup> Este artículo hace referencia a la influencia que tiene, en la alimentación de los niños, los diferentes cambios de estilo de vida familiar, los factores de riesgo que hay que tener en cuenta como la falta de actividad física, el impacto de los medios de comunicación y el riesgo a desencadenar diferentes trastornos de alimentación.

<sup>29</sup> La OMS llevo a cabo un estudio donde se pudo observar que actualmente el nivel de actividad física realizado por adolescentes no cumple con las recomendaciones básicas y que existe una diferencia significativa entre ambos sexos. Dicta diferentes propuestas para poder mejorar las cifras en aumento y hace hincapié en la promoción y la importancia de la realización de actividad física para la salud.

Asimismo, la EFC brinda herramientas para desarrollar capacidades de crear redes e interactuar con personas de diferentes entornos, estimula el pensamiento crítico, creativo, e innovador, incita a la solución de problemas, a la apertura de experiencias, aptitudes interpersonales y comunicativas. Así como también ayuda a los niños a que puedan expresar sus sentimientos y enriquecer su comprensión, a través de la competición y cooperación. Se estimulan valores y se fomenta el trabajo en equipo. Es por esto que se implementaron las Guías de recomendaciones a los responsables políticos, para que estos puedan implementar de manera consciente y efectiva la EFC en las escuelas (McLennan y Thompson, 2015)<sup>30</sup>.

En el mes de marzo del 2020, fue declarada por la OMS la pandemia mundial a causa del virus COVID-19. A raíz de esto, en todo el mundo comenzó un proceso de aislamiento, lo que desencadenó especialmente en los jóvenes un aumento en los casos de ansiedad, depresión, problemas de salud mental, problemas de violencia familiar y obesidad. Esta nueva modalidad de vida, potenció el sedentarismo y la falta de actividad física en los niños, debido a que antes de este suceso, realizaban algún tipo de actividad, ya sea en los recreos, en las clases de educación física o hasta en el desplazamiento hasta la escuela, pero cuando este cambio fue radical comenzaron no solo a cerrar las instituciones educativas, sino también fueron cerrando espacios públicos como clubes, gimnasios, plazas y demás establecimientos donde los niños también realizaban actividades extraescolares. Un estudio realizado a jóvenes entre 14 y 21 años de la provincia de Buenos Aires durante los meses de abril y mayo del año 2020, reveló que el 34% realizaba la actividad en su dormitorio, el 23,3% en terrazas o patios y el 16% en livings o comedores, por otro lado, el 27% restante manifestó que no realizó ningún tipo de actividad física (Tapia, 2020)<sup>31</sup>.

Debido al impacto que tuvo la pandemia en todo el mundo, se considera importante evaluar como las escuelas llevan adelante el currículo. Actualmente, la mayoría de los docentes sostienen una manera de enseñanza más tradicional. Cada vez se torna más complicado, especialmente en las escuelas públicas aplicar el perfil de enseñanza-aprendizaje debido a esta misma falta del saber docente o también por falta de recursos materiales. Dentro del currículo se tienen en cuenta tres aspectos importantes; el área de salud que abarca el desarrollo motriz, la

---

<sup>30</sup> La UNESCO es la agencia de las Naciones Unidas encargada de promover la educación física y el deporte a través de una acción concentrada, colaborativa y participativa para apoyar el desarrollo integral de cada individuo. Estas guías fueron creadas para ayudar a los Estados Miembros en la consolidación y el desarrollo de la política y la práctica inclusiva, para asegurar la alfabetización física de cada niño.

<sup>31</sup> Se evaluó el impacto que tuvo en la actividad física, el distanciamiento social durante la pandemia de COVID-19. Se observó que tipo de actividad física realizaron, en qué lugar y con qué tipo de motivación. Se indagó sobre las experiencias que vivieron algunos jóvenes de la provincia de Buenos Aires durante ese periodo y como afrontaron las dificultades en relación a su salud, ya sea física o psicológica.

competencia motriz y el desarrollo de las actividades físicas, el área de salud social, la cual está enfocada en la colaboración, resolución de conflictos a través del dialogo, el trabajo en equipo, el juego limpio y el respeto ante las normas y por último, se encuentra la salud psicológica que enmarca actitudes como la valoración y el sentimiento de sus propias limitaciones y posibilidades, análisis, como también así el disfrute de la práctica. Para que se lleven a cabo los objetivos de cada área es necesario trabajar de manera interdisciplinaria con otros docentes, así se lograría un enfoque integral (Coutín et al., 2018:2)<sup>32</sup>.

Tanto la alimentación como la actividad física de los escolares en estos últimos años, debido a los grandes cambios sociales, demográficos y económicos, se encuentran en un proceso denominado “transición nutricional”, en donde los nuevos hábitos alimentarios y los nuevos entornos predisponen a la aparición de enfermedades como la malnutrición, el sobrepeso y la obesidad. Es por esto, que es necesaria la implementación de políticas públicas para poder prevenir el desarrollo de estas a edades tempranas, dándole mayor atención en lo que respecta a los entornos escolares. En este aspecto la Organización Mundial de la Salud y la Organización Panamericana de la Salud (OPS), recomiendan diferentes estrategias dentro de las que se encuentran; que la nutrición y la actividad física sean prioridad dentro del entorno escolar, aplicar políticas fiscales que incluyan un impuesto a las bebidas azucaradas, promover pautas nutricionales para toda la población, mediar la publicidad de alimentos, bebidas azucaradas, grasas y sal e implementar el uso del etiquetado frontal. (UNICEF, 2018:4-6)<sup>33</sup>.

Haciendo referencia a esto último, durante el mes de marzo del 2022, se puso en marcha la implementación de La Ley Argentina No 27.642 que dicta la incorporación de advertencias en el frente de los envases y regula la publicidad, promoción y patrocinio, como también así la oferta en las escuelas de productos con exceso de azúcares, grasas y sodio, de acuerdo a los parámetros establecidos por la OPS. Esta nueva ley establece la implementación de octágonos negros con letras y bordes blancos con diferentes advertencias, como el exceso de azúcares, grasas totales, grasas saturadas, sodio y calorías, también incluye dos advertencias “contiene edulcorantes no recomendado en niños/niñas” y “contiene cafeína evitar en niños/as”. Además,

---

<sup>32</sup> Se buscó obtener respuestas y líneas de acción para mejorar el currículo de educación. Poder analizar las problemáticas actuales del mismo en Iberoamérica desde el 2013 hasta la actualidad y dar herramientas a los docentes para que puedan ser conscientes y obtener mayores grados de capacitación para adaptarse a los nuevos modelos de enseñanza.

<sup>33</sup> UNICEF es una organización que trabaja en el país para promover los derechos de los niños y adolescentes. El objetivo principal de este artículo fue implementar diferentes políticas públicas que ayuden a mejorar el entorno alimentario y así poder prevenir la obesidad en niños, niñas y adolescentes.

esta norma estipula la inclusión obligatoria de la educación alimentaria y nutrición en las escuelas (OPS, 2022)<sup>34</sup>.

Es por ello que, las escuelas cumplen un rol fundamental en promoción de la salud y cuentan con los instrumentos necesarios para brindar conocimientos de alimentación, y establecer comportamientos alimentarios adecuados desde el aula, los kioscos, los comedores y las clases de educación física. La Educación Alimentaria Nutricional (EAN) es un proceso educativo de enseñanza dinámico, participativo e integral que tiene como objetivo promover acciones educativas destinadas a mejorar la disponibilidad, el acceso, el consumo y la utilización de los alimentos para potenciar hábitos de vida más saludables. Pero la EAN no solo se enfoca en las aulas sino también en las familias, la comunidad en general y el personal de las escuelas, por lo que estos deben estar capacitados mediante jornadas educativas brindadas por las escuelas a cargo de docentes y licenciados en nutrición. Es importante tener en cuenta esto, ya que los problemas que desencadenan los hábitos alimentarios inapropiados son demasiados y están generando un impacto altamente negativo en la calidad de vida actual y futura de los escolares (Navarro, 2020:25-26)<sup>35</sup>.

Analizando la problemática actual, es imprescindible que las instituciones educativas fomenten la promoción de la salud, ayudando a los niños a volverse personas activas, capaces de tomar decisiones adecuadas que apunten a una vida saludable. Es por esto que al docente se lo considera como un agente educador, no solo en aspectos relacionados con el contenido curricular sino también como un agente de salud ya que debe estimular constantemente hábitos de vida saludables. La escuela, como organismo formador, debe llevar adelante programas de seguridad alimentaria y promoción de la salud, de salud sexual y reproductiva, de recreación y educación física, para que estas contribuyan a un desarrollo integral de los niños (Rodríguez Torres et al., 2020:5-6-7)<sup>36</sup>.

---

<sup>34</sup> Se hace referencia a la aprobación de la Ley de Promoción de la Alimentación Saludable en Argentina, a través de la implementación del nuevo etiquetado frontal, el cual tiene como objetivo concientizar a la población de la importancia de adquirir hábitos de vida más saludables y poder optar por alimentos de alta calidad nutricional.

<sup>35</sup> El objetivo del libro es prevenir, generar cambios de alimentación generando conciencia en los niños desde el ámbito escolar, con la idea de que el contexto social y familiar también se vean modificados a partir de lo que en la escuela se promueva.

<sup>36</sup> Se analiza la importancia de la educación física dentro de las escuelas, el rol que cumplen estas junto con los docentes a cargo para la formación integral de los niños mediante los beneficios que otorga la actividad física.

# **MATERIALES Y METODOS**

El siguiente trabajo de investigación es de tipo descriptivo, no experimental, ya que se ocupa de evaluar diferentes aspectos o componentes del fenómeno a investigar de manera independiente, pudiendo integrar las mediciones de cada variable, sin realizar manipulación de las mismas. Debido a su alcance, corresponde a un tipo de diseño transversal ya que el análisis se realiza en un tiempo o momento determinado, las variables se analizan simultáneamente y por única vez.

La población comprende a todos los alumnos de 4to, 5to y 6to grado de una escuela pública, ubicada de la localidad de Santa Clara del Mar.

La muestra estará conformada por 50 alumnos de 4to, 5to y 6to grado que concurren a una escuela pública de Santa Clara del Mar. El tipo de muestreo es no probabilístico por conveniencia.

La unidad de análisis estará conformada por cada uno de los alumnos de 4to, 5to y 6to de una escuela pública, ubicada en la localidad de Santa Clara del Mar.

Para obtener los datos se pesó y midió a los niños para realizar una evaluación nutricional a partir del IMC obtenido. Durante ese momento se realizará al niño una breve encuesta cara a cara para obtener información acerca del tipo de alimentos consumidos durante los recreos y su estadía en el colegio. A su vez se realizará una encuesta autoadministrada dirigida a los padres de los niños, para indagar sobre hábitos alimentarios, teniendo en cuenta donde el niño realiza las comidas principales, con quien las realiza, que tipo de alimentos incluye en el desayuno y merienda y que tipos de alimento consume durante el día, mediante una frecuencia de consumo. Se indagará también sobre la actividad física que el niño realiza, dentro y fuera del ámbito escolar.

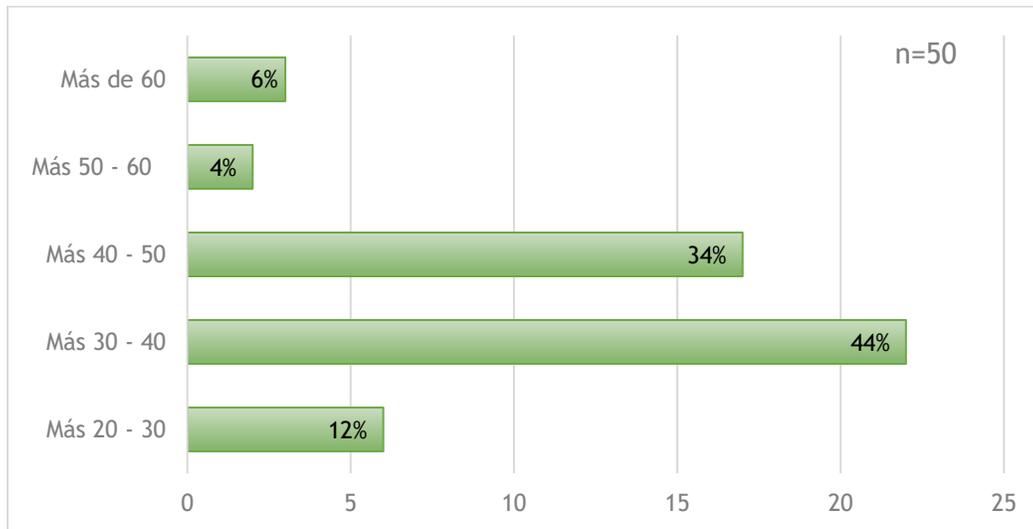
<b>LISTADO DE VARIABLES</b>		
<b>Variable</b>	<b>Dimensión/ Indicador</b>	<b>Instrumento de recolección de datos</b>
<b>Estado nutricional</b>	Peso en kg y talla en metros Indicadores: IMC/edad Talla/edad	Balanza y tallímetro.
<b>Hábitos alimentarios</b>	Lugar donde se realizan las comidas principales. Persona con quien se realizan las comidas principales. Alimentos consumidos en desayuno y merienda. Frecuencia de consumo de alimentos Alimentos consumidos en el recreo y durante la permanencia en el colegio.	Encuesta autoadministrada dirigida a los padres de los niños con preguntas dicotómicas, de opción múltiple y de frecuencia de consumo semanal.  Encuesta cara a cara dirigida a los niños con preguntas dicotómicas, opción múltiple y abiertas.
<b>Actividad Física</b>	Actividad física escolar: frecuencia y cantidad de horas por semana. Actividad física extraescolar: tipo, frecuencia y cantidad de horas por semana.	Encuesta autoadministrada a los padres de los niños con preguntas dicotómicas y de opción múltiple.

# **ANALISIS DE DATOS**

A continuación, se observan los gráficos obtenidos a partir del trabajo de campo realizado en una escuela pública de la localidad de Santa Clara del Mar. Se obtuvieron los resultados a través de una encuesta dirigida a los padres de los alumnos y otra a los propios niños, con la consiguiente medición de talla y peso de los mismos para poder realizar la evaluación nutricional.

Los siguientes gráficos son resultado de la encuesta realizada a los padres de los alumnos.

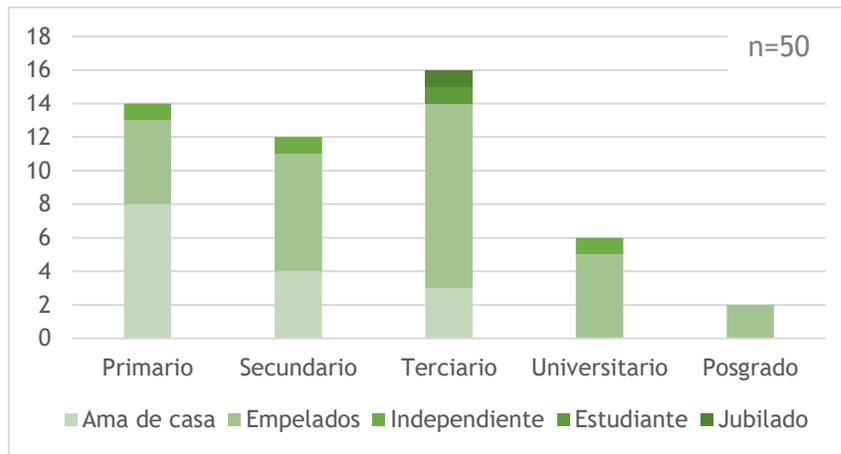
**Gráfico N°1: Edad del padre/madre o tutor**



Fuente: elaboración propia.

El mayor porcentaje de padres, un 44%, se encuentra entre las edades de más de 30 a 40 años, en segundo lugar, con un 34%, se encuentran los padres que tienen edades que van de más de 40 a los 50 años. Un 12% está representado por padres de más de 20 a 30 años, un 6% por padres que tienen más de 60 años y un 4% con padres que tienen entre más de 50 y 60 años. Teniendo en cuenta los datos analizados, el rango de edad principal se puede ubicar desde más de 30 hasta 50 años.

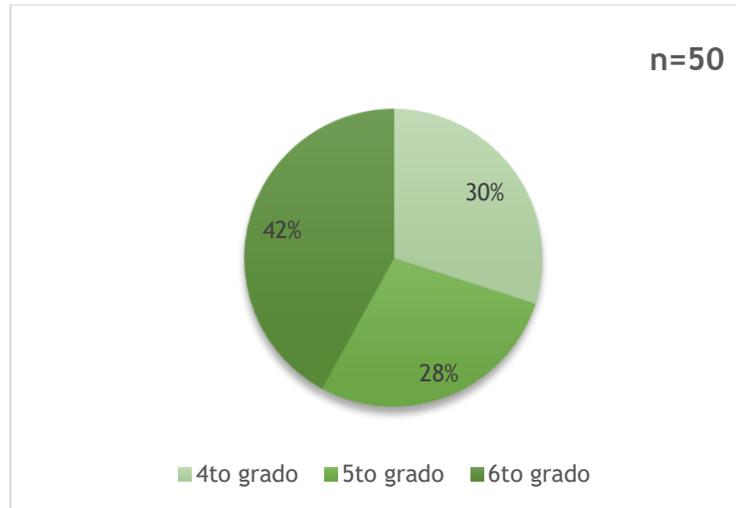
**Gráfico N°2:** Grado de escolaridad y ocupación del padre/madre o tutor



Fuente: elaboración propia

El gráfico N°2 muestra que un 16% de las amas de casa cuentan con primario completo, un 8% con secundario completo y un 6% con terciario completo. En cuanto a los padres empleados, el 10% cuenta con primario completo, el 14% con secundario completo, el 22% con terciario completo, el 10% con universitario completo y únicamente el 4% con posgrado completo. De los padres con rubros independientes el 2% cuenta, con primario completo, el 2% con secundario completo y el 2% con universitario completo. El 2% de los padres estudiantes tienen nivel terciario completo y el 2% de los jubilados tienen nivel terciario completo. Del análisis de este dato se desprende que el mayor rango de padres cuenta con primario y terciario completo, a su vez un gran porcentaje de los mismos desempeña trabajos como empleados o amas de casa.

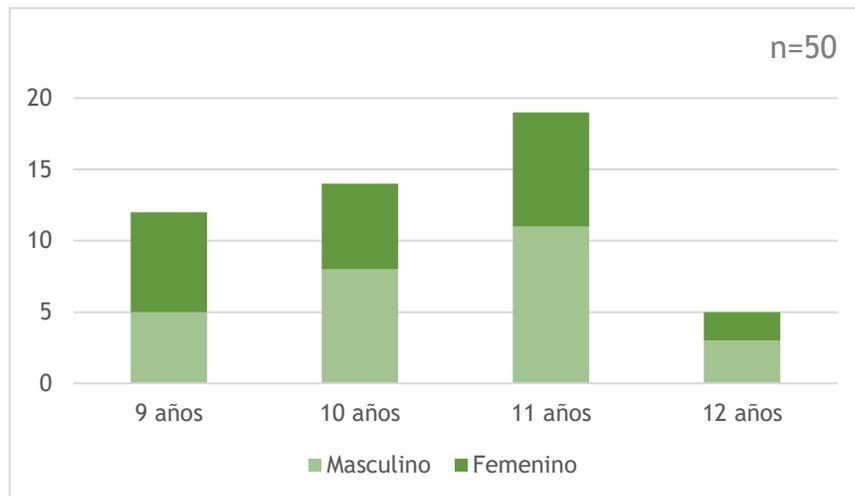
**Gráfico N°3: Grado de escolaridad de los niños**



Fuente: elaboración propia

Se puede observar en el gráfico N°3 que un 42% de los niños encuestados corresponden a 6to grado, un 28% de los mismos cursan actualmente 5to grado y un 30% cursan 4to grado. Durante el estudio fue evidente la diferencia de participación entre los tres grados, siendo mayor el interés en los padres y niños de 6to grado.

**Gráfico N°4: Edad y sexo de los escolares**

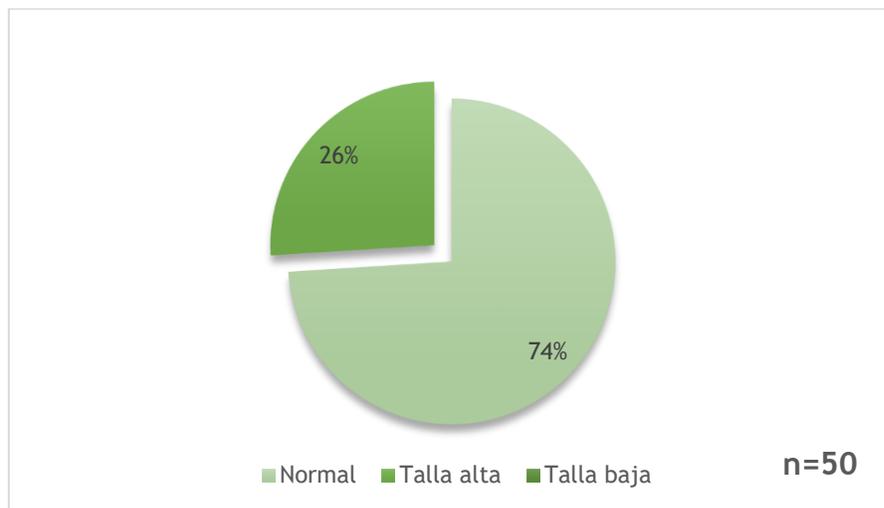


Fuente: elaboración propia

Se refleja mayor porcentaje de sexo masculino representado en un 10% por niños de 9 años, un 16% por niños de 10 años, un 22% por niños de 11 años y un 6% por niños de 12 años.

En lo que respecta al sexo femenino este se compone por un 14% de niñas de 9 años, un 12% por niñas de 10 años, un 16% por niñas de 11 años y un 4% por niñas de 12 años. Se evidenció una mayor participación del sexo masculino representado por un 54% y una menor participación del sexo femenino con un 46%.

**Gráfico N°5:** Clasificación según talla de los escolares

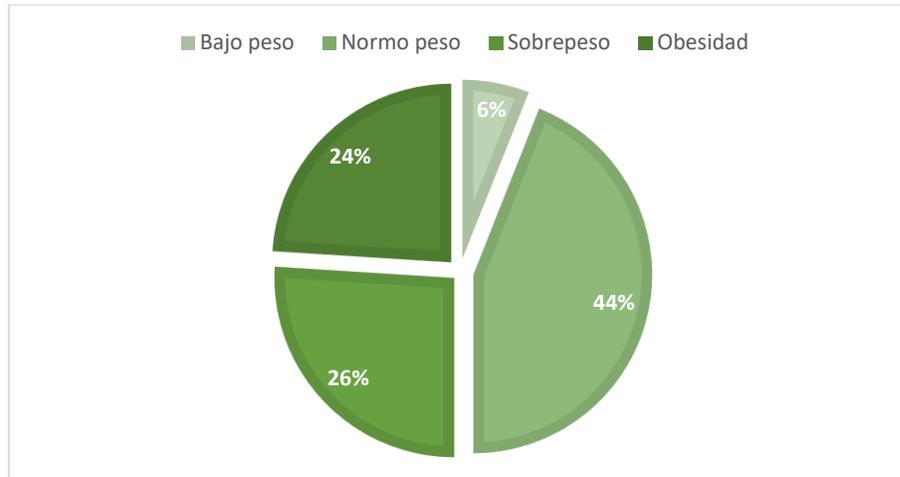


Fuente: elaboración propia

Según la Sociedad Argentina de Pediatría, (2013)<sup>37</sup> el rango de T/E comprende un límite de percentiles que va de 3 a 97. Los individuos que se encuentran por debajo o por encima de los valores, se categorizan como talla baja o talla alta con respecto a la edad. El gráfico N°6 muestra que el 74% de los individuos se encuentra dentro de los percentiles normales, un 26% se encuentra con talla alta. Ninguno de los niños posee talla baja. Teniendo en cuenta este último resultado, es relevante destacar que la última ENNyS reveló que únicamente el 3,7% de los niños de 5 a 17 años poseen baja talla.

<sup>37</sup> Según la Sociedad Argentina de Pediatría la necesidad de uso de los percentiles surge de las dificultades que aparecen al determinar la variación y límites de normalidad de un parámetro dado.

**Gráfico N°6:** Clasificación según IMC de los escolares

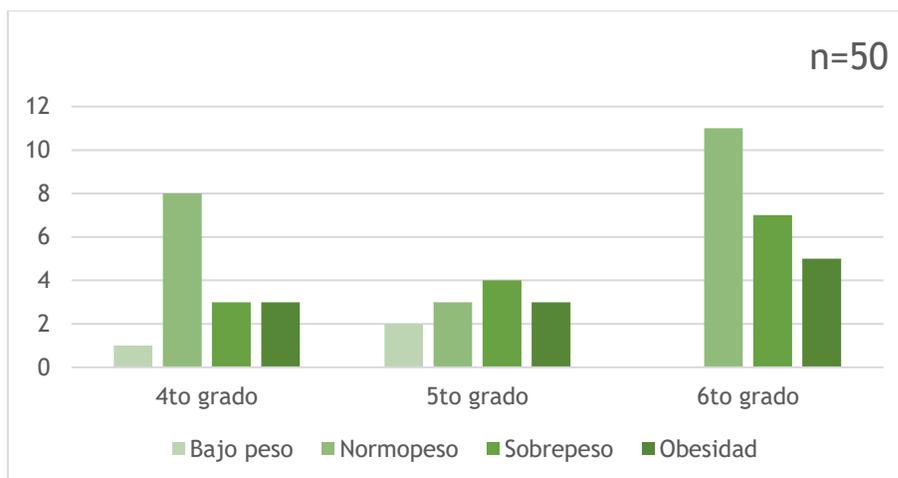


Fuente: elaboración propia

n=50

Según la Sociedad Argentina de Pediatría (2013), el IMC/E indica como se encuentra el estado nutricional de una persona. Los parámetros de normalidad comprenden desde el percentil 10 al 85, del percentil 3 al 10 hay riesgo de bajo peso, debajo del 3, bajo peso y el mismo se evalúa con PZ para especificar severidad, entre el percentil 85 y 97 se define sobrepeso y mayor a 97 obesidad. Según los resultados obtenidos por la medición de peso y talla en los niños estudiados, se puede evidenciar que un 44% de ellos cursan con normo peso, un 26% tienen sobrepeso, un 24% padecen de obesidad y solo un 6% tienen bajo peso. Los resultados hallados coinciden con los valores que refleja la Encuesta de Nacional de Nutrición y Salud del 2019, los cuales evidencian un porcentaje de 20,7% de sobrepeso, un 20,4% de obesidad, dando un total del 41,1% de niños con exceso de peso.

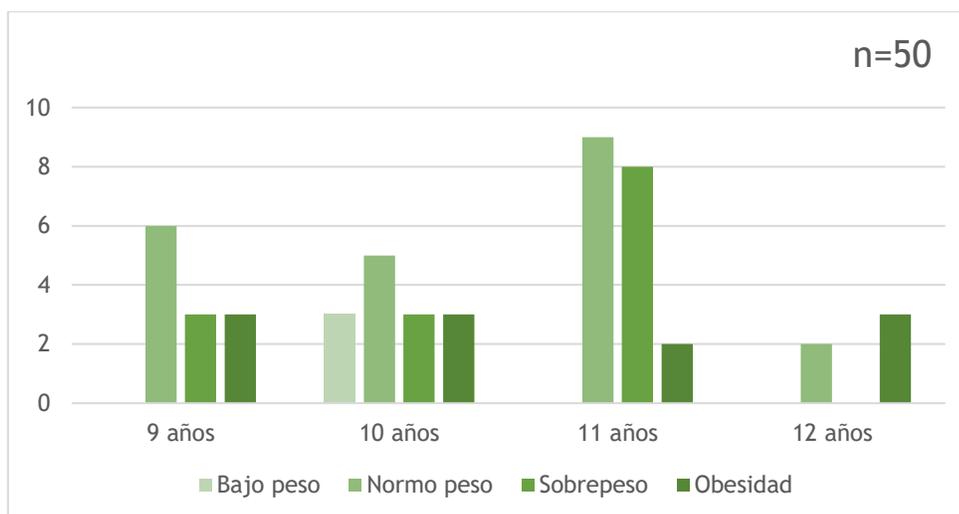
**Gráfico N°7: IMC según grado de escolaridad de los niños**



Fuente: elaboración propia

Se observa que de los niños que concurren a 4to grado un 6,6% tiene bajo peso, un 53,3% normo peso, un 20% sobrepeso y un 20% obesidad. Respecto a los de 5to grado un 16,6% tiene bajo peso, un 25% tiene normo peso, un 33,3% tiene sobrepeso y un 25% obesidad. De los niños de 6to grado ninguno presentó bajo peso, un 47,8% tiene normo peso, un 30,4% sobrepeso y un 21,7% obesidad.

**Gráfico N°8: IMC según edad de los escolares**

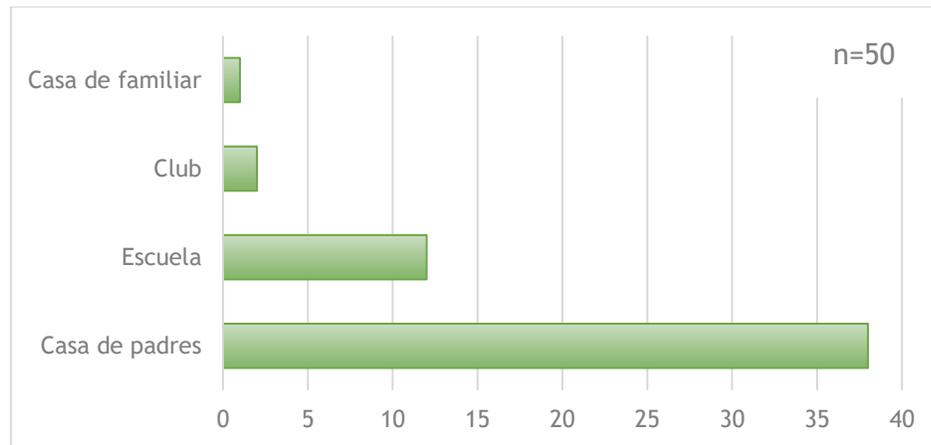


Fuente: elaboración propia

De los niños que tienen 9 años ninguno presentó bajo peso, un 50% tiene normo peso, un 25% sobrepeso y un 25% obesidad. Con respecto a lo que tienen 10 años, un 21,4% presento bajo peso, un 35,7% tienen normo peso, un 21,4% sobrepeso y un 21,4% obesidad. De los niños

de 11 años ninguno presento bajo peso, un 47,3% presentaron normo peso, un 42,1% sobrepeso y un 10,5% obesidad. Por último, de los niños de 12 años ninguno presentó bajo peso ni sobrepeso, un 40% tienen normo peso y un 60% tiene obesidad.

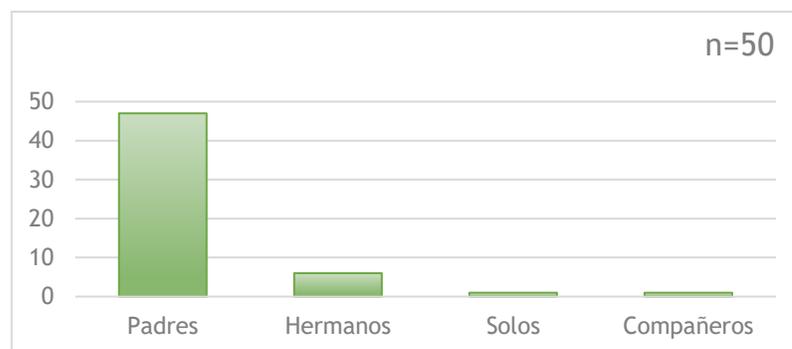
**Gráfico N°9:** Lugar donde realiza el niño las 4 comidas principales



Fuente: elaboración propia

En el gráfico N°9 se muestra que el 76% de niños realiza las 4 comidas principales en la casa de los padres, el 24% realiza alguna de las comidas dentro de la escuela dependiendo si el niño asiste a turno tarde o turno mañana. Un 4% contestó que realizaba alguna comida en el club del barrio y un 2% en la casa de algún otro familiar.

**Gráfico N°10:** Persona con quien realiza el niño los almuerzos y las cenas

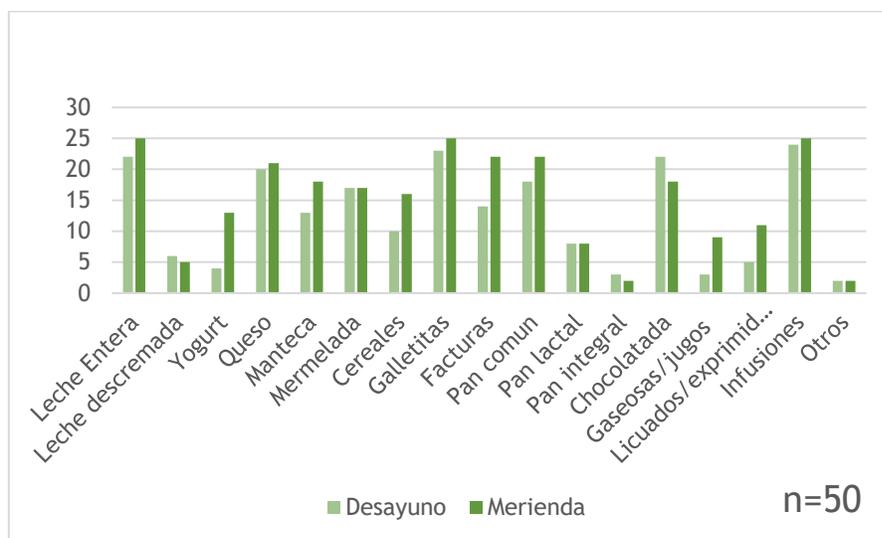


Fuente: elaboración propia

El 94% de los niños realizan el almuerzo y la cena con los padres, el 6% restante realizan estas comidas con los hermanos, solos o con compañeros del colegio. Teniendo en cuenta los

datos analizados en el gráfico 7 y 8 se desprende que el 76% de niños que realizan las 4 comidas principales en la casa, también lo hacen con el acompañamiento de los padres.

**Gráfico N°11:** Alimentos que los niños incluyen habitualmente en desayunos y meriendas



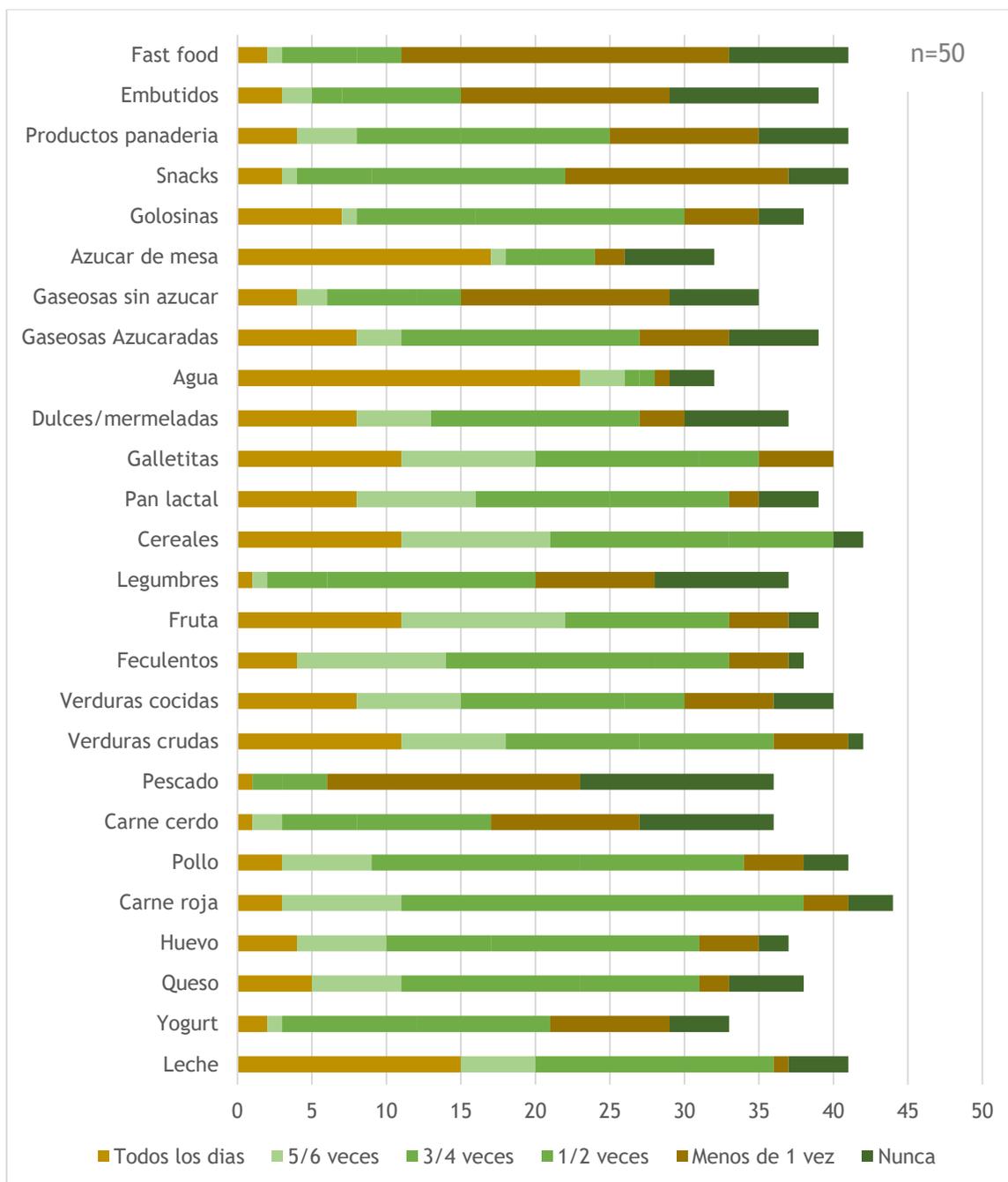
Fuente: elaboración propia

En el gráfico N°11 se pueden observar los alimentos consumidos por los niños en desayuno y merienda. Se visualiza que el 50% consume habitualmente leche entera, galletitas e infusiones durante la merienda. Un 44% consume pan común, facturas, chocolatada, en desayuno, y queso en merienda, un 36% consume manteca, en merienda, y un 34% mermelada como opción para untar pan o tostadas en ambos momentos. Únicamente en la merienda 32% consume cereales de paquete, un 26% yogurt, un 22% licuados o exprimidos, un 18% gaseosas o jugos comerciales, un 16% pan lactal. Un 12% incorporan leche descremada en el desayuno, un 4% pan integral en desayuno y un 4% otros alimentos como frutas o frutos secos en desayuno y merienda. En general las elecciones para el desayuno y la merienda son similares excepto en el caso particular de los cereales, las facturas, los jugos y licuados o exprimidos.

Los resultados difieren mucho de las indicaciones de las GAPA, las cuales recomiendan, tanto en desayuno y en merienda, la incorporación de lácteos descremados, fruta fresca o secas y harinas o panificados integrales (Ministerio de Salud, 2018:19-20).<sup>38</sup>

<sup>38</sup> Manual para la aplicación de las Guías Alimentarias para la Población Argentina. Dentro de la distribución de los alimentos a lo largo de un día se hace hincapié en la recomendación de alimentos a incluir dentro del desayuno y la merienda.

**Gráfico N°12:** Frecuencia de consumo por grupo de alimentos



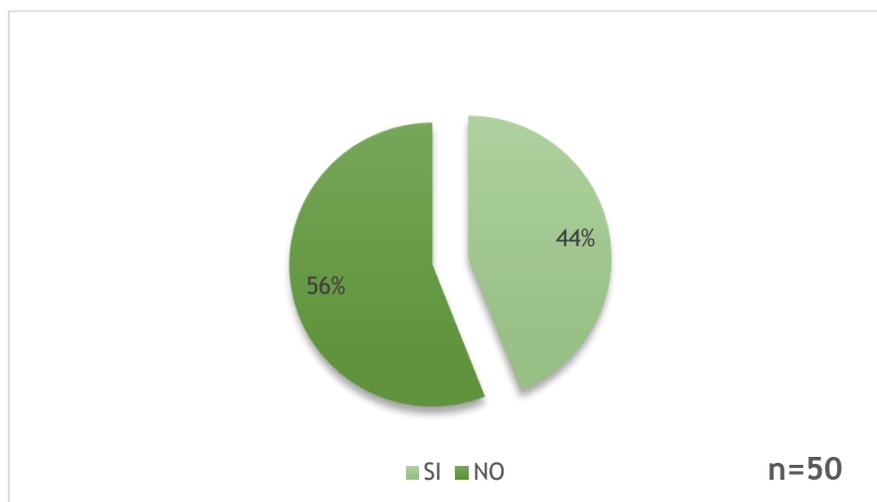
Fuente: elaboración propia

En el gráfico se evidencia un bajo porcentaje de frecuencia de consumo diario de agua del 46%. Dentro del grupo de lácteos predomina el consumo de leche con un 30% diario, carne roja con un 36% y pollo con un 28% de 3 a 4 veces por semana, mientras que el consumo de pescado es escaso con un 34% de consumo menor a 1 vez por semana. Las verduras crudas son

consumidas diariamente por un 22%, las cocidas por un 16% y el 48% consume vegetales feculentos de 3 a 6 veces por semana. Un 22% consume galletitas a diario y otro 22% consume cereales todos los días, mientras que solo un 22% consume a diario frutas y un 2% legumbres. Un 34% consume diariamente azúcar de mesa y un 16% consume bebidas azucaradas a diario. Las golosinas tienen una frecuencia diaria del 14% y los snacks del 6%. Lo que refiere a los productos de panadería el 40% refiere un consumo menor a dos veces por semana y los embutidos los consumen únicamente menos de una vez por semana el 60% y los fast food son consumidos por un 48% menos de 1 vez por semana o nunca.

La frecuencia de consumo semanal coincide con las recomendaciones principales de las GAPA<sup>39</sup>, las cuales incluyen tomar a diario 8 vasos de agua segura, consumir 5 porciones de frutas y verduras en variedad de tipos y colores, consumir diariamente queso, yogurt y alimentos descremados, aumentar el consumo de pescado, incluir huevo, consumir legumbres a diario, preferir cereales integrales y reducir el consumo de alimentos que contengan alto contenido de sodio, de azúcar y de grasas saturadas.

**Gráfico N°13:** Lleva alimentos al colegio para consumir en el recreo



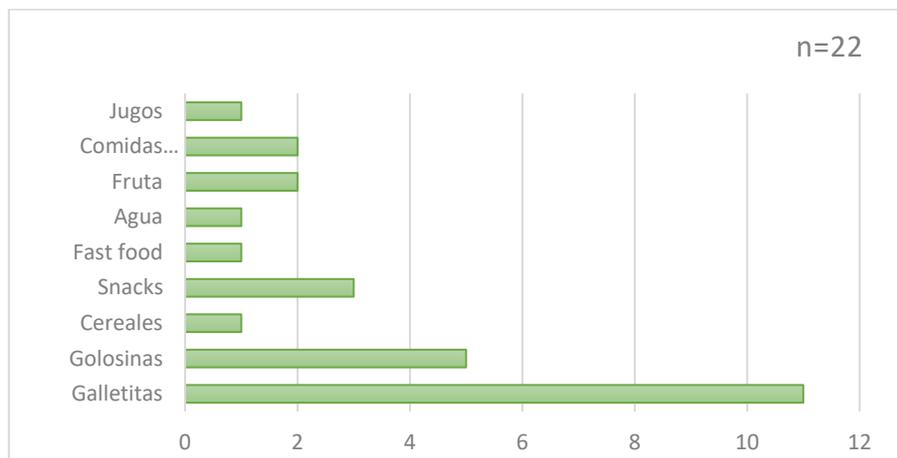
Fuente: elaboración propia

El gráfico N°13 representa el porcentaje de niños que, según lo referido por sus padres, llevan comida al colegio. Un 44% refiere que si lleva y un 56% que no. Se hace alusión a esta pregunta debido a que la institución en la que se realizó la encuesta no cuenta con kiosco escolar. Posteriormente en el gráfico N°19 se puede observar la diferencia de respuestas que brindan los

<sup>39</sup> Las Guías Alimentarias para la Población Argentina, estipulan diez mensajes saludables a seguir para la población argentina.

alumnos sobre si llevan alimentos para consumir en los recreos, que supera el 56% referido por los padres.

**Gráfico N°14:** Tipo de alimentos que se lleva al colegio

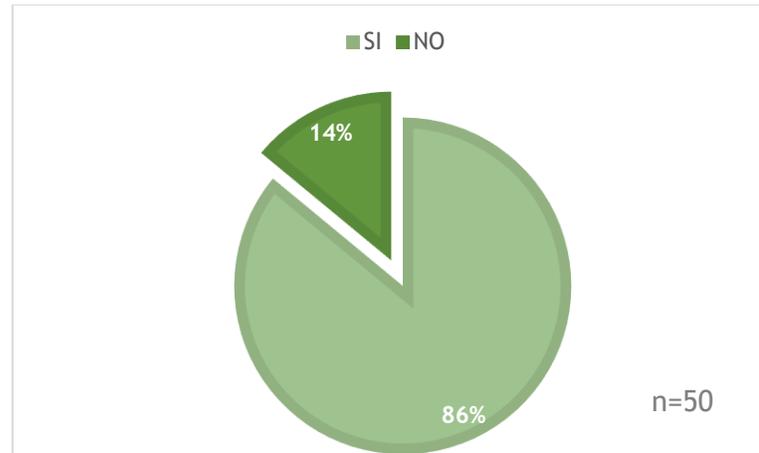


Fuente: elaboración propia

De los 22 encuestados que respondieron que sus hijos llevan comida al colegio, el 50% menciona que se llevan galletitas de paquete, dulces o saladas, mientras que el 22% llevan golosinas, el 18% snacks, un 9% llevan fruta, un 9% comidas caseras, un 4,5% refieren llevar cereales, el 4,5% fast food, el 4,5% agua y el 4,5% jugos comerciales. En este gráfico se puede analizar la idea que tienen los padres en cuanto a que tipo de alimentos consumen sus hijos, no obstante, los resultados más relevantes se observan en las respuestas de los escolares que se muestran en el gráfico N°20.

A continuación, se reflejarán los resultados obtenidos a partir de las encuestas realizadas a los padres de los alumnos con respecto a la actividad física escolar y a la actividad física extraescolar.

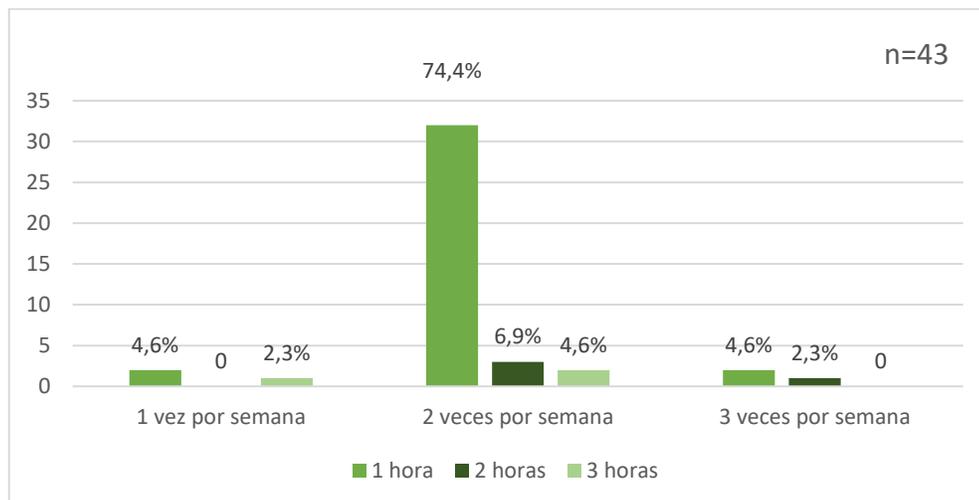
**Gráfico N°15:** Realiza actividad física en el colegio



Fuente: elaboración propia

El 86% de los encuestados contestaron que sus hijos/hijas si realizan la actividad física brindada por el colegio, el 14% que contesto que no. Cabe aclarar que, en la mayoría de los casos, esto se debe a los niños cuentan con problemas de salud que les impiden la realización de cualquier tipo de actividad física. La Encuesta Mundial de Salud Escolar refleja que un 37,5% de los jóvenes asisten a las clases de actividad física brindada por las instituciones y un 16,5% son físicamente activos, a diferencia de estos datos, el presente estudio halló un porcentaje significativamente mayor de niños que realizan actividad física escolar.

**Gráfico N°16:** Frecuencia de actividad física escolar y cantidad de horas por vez que realiza actividad física.

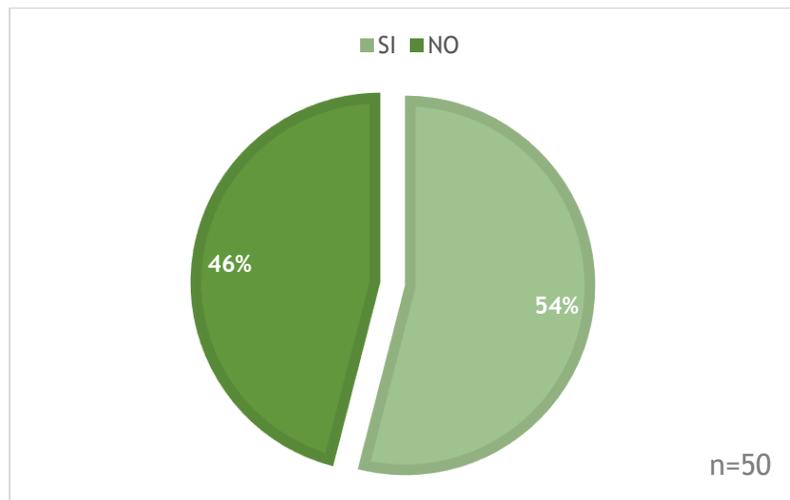


Fuente: elaboración propia

El gráfico N°16 muestra como el 74,4% de los niños realiza actividad física 2 veces por semana 1 hora, el 6,9% realiza 2 veces por semana 2 horas y el 4,6% realiza 2 veces por semana 3 horas. El 4,6% realiza 1 vez por semana 1 hora y el 2,3% 1 vez por semana 3 horas. Por último, el 4,6% realiza actividad física 3 veces por semana 1 hora y el 2,3% 3 veces por semana 2 horas.

A continuación, se analiza la actividad física extraescolar.

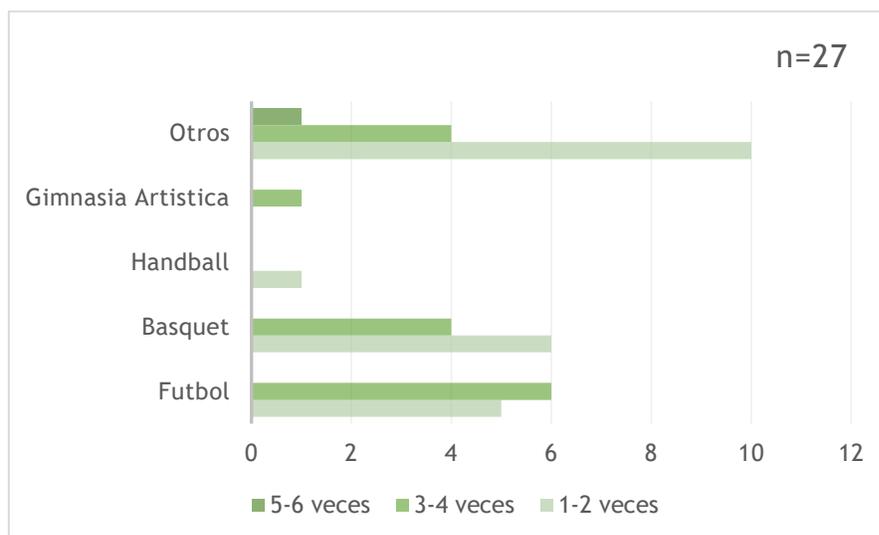
**Gráfico N°17:** Realiza actividad física extra escolar



Fuente: elaboración propia

Un 54% de los padres respondieron que sus hijos si realizan actividad física extraescolar y un 46% respondieron que no realizan.

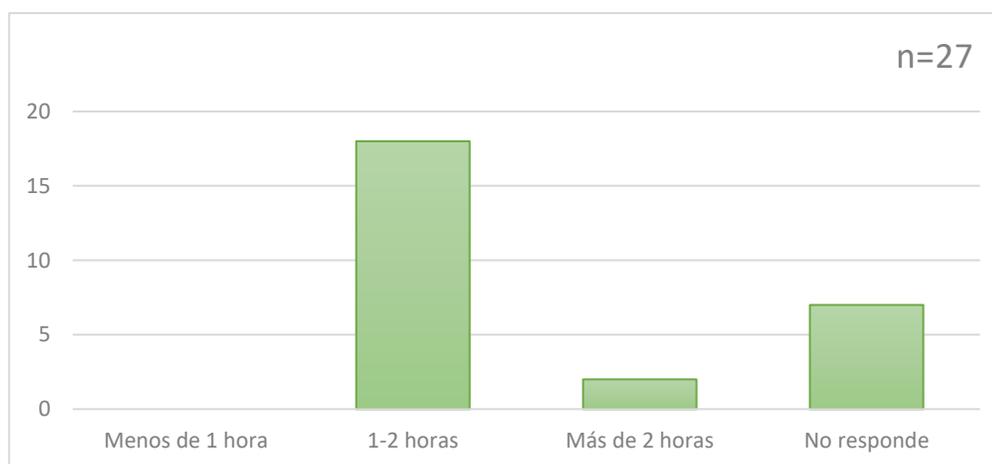
**Gráfico N°18:** Tipo y frecuencia semanal de actividad física extraescolar.



Fuente: elaboración propia

El 55,5% de los niños realizan otros tipos de actividad física, como taekwondo o danza. El 40,7% optan por el fútbol, el 23,2% por el básquet, mientras que el 2,3% restante realizan handball y el 2,3% gimnasia artística. El 81% realiza actividad física con una frecuencia de 1 a 2 veces por semana, el 55,5% tiene una frecuencia de 3 a 4 veces por semana, mientras que el 3,7% tiene frecuencia de 5 a 6 veces por semana. Tanto el fútbol como el básquet, son los dos deportes más elegidos por los niños, sumados al taekwondo y a diferentes tipos de danza. Teniendo en cuenta la frecuencia semanal se evidencia una amplia diferencia entre 1-2 veces por semana y 5-6 veces por semana.

**Gráfico N°19:** Cantidad de horas por día de actividad



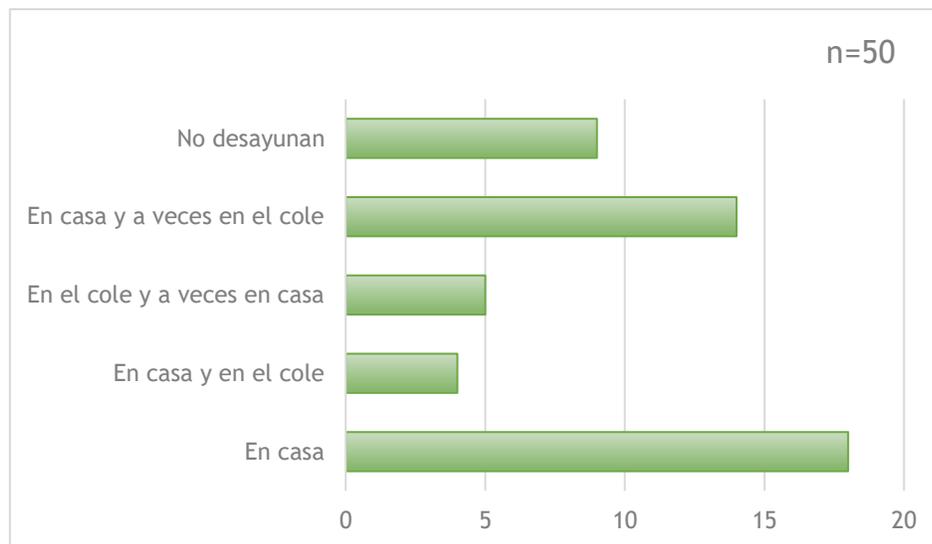
Fuente: elaboración propia

Se puede observar en el gráfico N°19 que el 36% de los encuestados coincidió en la respuesta de 1 a 2 horas por día de actividad física realizada, un 4% respondieron que realizan más de 2 horas por día. Dentro de las 20 personas que contestaron la encuesta ninguna refirió que su hijo o hija realice menos de 1 hora diaria de actividad física. Un 40% de los encuestados no respondieron a esta pregunta.

A continuación, se muestran los resultados obtenidos a partir de la encuesta realizada a los niños en cuanto a sus hábitos alimentarios.

En primer lugar, se indagó sobre el lugar donde los niños realizan el desayuno, luego el consumo de alimentos en los recreos y por último el tipo de alimentos consumido en los mismos.

**Gráfico N°20:** Lugar donde realizan el desayuno

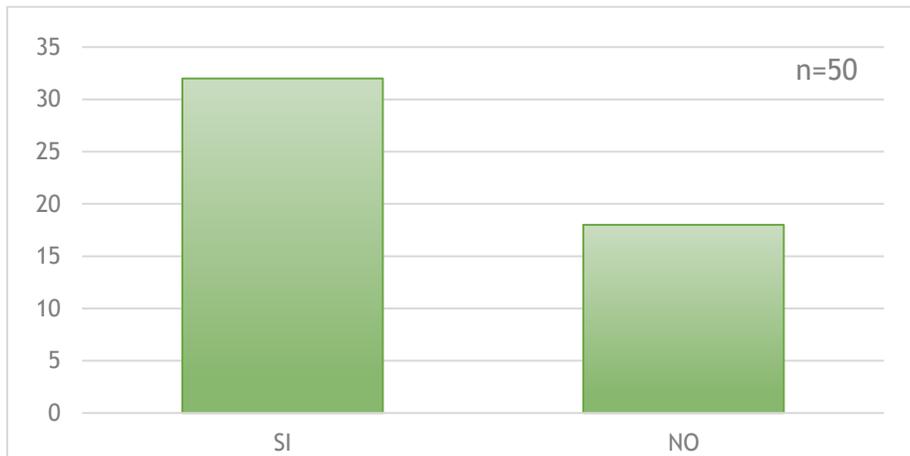


Fuente: elaboración propia

De los alumnos que desayunan, el 36% refirió que solo lo realiza en la casa, el 28% realizan el desayuno en su casa y a veces también en el colegio. Un 18% refirió que no desayunan y un 10% que desayunan principalmente la comida brindada por la institución y también desayunan a veces en sus casas y el 8% desayunan tanto en su casa como en el colegio. Cabe aclarar que la comida ofrecida por la institución está compuesta por alguna infusión con leche o chocolatada, pan o turrón y 1 o 2 veces por semana alguna fruta. Como parámetro de alerta en este gráfico encontramos que un 18% no desayunan, lo cual es de gran relevancia tal como dice Borgessio (2020) en su estudio, ya que la falta del mismo afecta el desempeño del niño durante todo el día,

puede haber decaimiento, falta de concentración y cambios de humor debido al déficit de glucosa. Otro punto a tener en cuenta es el de los niños que realizan doble desayuno, ya que si estos no incorporan en ellos los nutrientes necesarios se genera un exceso de nutrientes o ingesta de alimentos de baja calidad nutricional de manera innecesaria que a largo plazo puede contribuir al sobrepeso y obesidad.

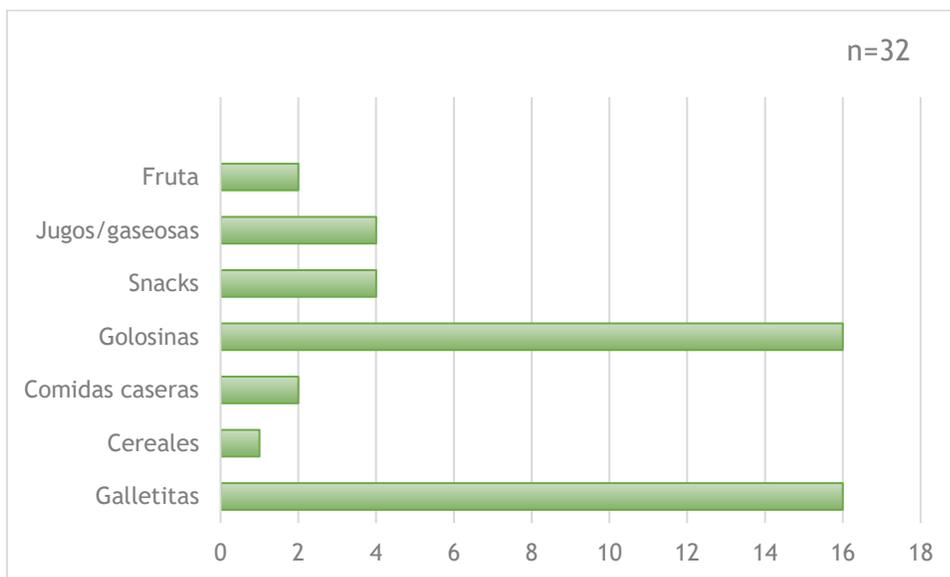
**Gráfico N°21: Consumo de alimentos en los recreos**



Fuente: elaboración propia

Se refleja una diferencia significativa entre los individuos que contestaron que, si ingieren algún alimento en los recreos, con respecto a los que no. Contando con un 64% de respuestas afirmativas y con un 36% de respuestas negativas.

**Gráfico N°22: Tipo de alimentos consumido en los recreos.**



Fuente: elaboración propia

Teniendo en cuenta que algunos chicos consumen más de un alimento en los recreos, un 50% refirió consumir galletitas, otro 50% consume golosinas, un 12,5% consume de snacks, un 12,5% consume jugos comerciales o gaseosas, un 6,25% consume fruta, un 2,5% comidas caseras y un 3,1% cereales. Se evidencia un alto consumo de alimentos de baja calidad nutricional, altos en sodio, altos en azúcares simples y altos en grasas saturadas, análisis que coincide con el estudio realizado por Fassi (2017), en el cual se pudo evidenciar que un 93,75% de los escolares encuestados consume alimentos ultra procesados como colación durante los recreos.

A su vez si se compara este gráfico con el gráfico N°14 en el cual responden los padres que tipo de alimentos consumen en el colegio, existe una diferencia significativa de un 28% en cuanto al consumo de golosinas, un 6,5% sobre consumo de snacks, un 2,75% en cuanto al consumo de frutas, un 6,5% en el consumo de comidas caseras y un 8% en consumo de jugos comerciales.

# CONCLUSIÒN

Esta investigación tuvo como objetivo evaluar los hábitos alimentarios, el estado nutricional y la actividad física realizada en escolares. La misma se llevó a cabo en 50 niños, se evaluó su estado nutricional a partir de la medición de peso y talla; a través de una encuesta dirigida a los niños, se indagó sobre sus hábitos alimentarios. A su vez, se trabajó con los padres de los alumnos, a los cuales se les preguntó sobre los hábitos alimentarios y actividad física realizada por sus hijos.

Los datos obtenidos a partir de la evaluación nutricional arrojaron resultados importantes, en cuanto al IMC, el 44% de los niños resultaron con normo peso, un 26% con sobrepeso, un 24% con obesidad y un 6% con bajo peso. Estos resultados pueden ser reflejo de los hábitos alimentarios de los niños ya que, por la baja calidad nutricional, exceso de nutrientes o por falta de los mismos no logran una alimentación adecuada. Los valores de talla no resultaron tan significativos, dando un 74% con talla normal y un 26% con talla alta, debido al periodo de crecimiento correspondiente a la edad de los niños. No se presentó ningún caso de talla baja.

Los resultados obtenidos de la frecuencia de consumo semanal de los niños no se adecúan a las recomendaciones de las GAPA<sup>40</sup> actuales, las cuales recomiendan el consumo de 2 litros de agua diarios, la ingesta de 5 porciones de frutas y verduras a diario, el consumo de legumbres, el bajo consumo de sal, productos altos en sodio y azúcar o bebidas azucaradas, la elección de cereales integrales y la incorporación a diario de lácteos descremados. Los resultados más relevantes hallados en la investigación muestran que solo un 46% consume agua a diario, un 22% consume verduras crudas y un 16% verduras cocidas a diario, un 22% frutas y un 18% nunca consume legumbres. En cuanto a los alimentos ricos en azúcares, un 16% consume bebidas azucaradas a diario y un 14% golosinas.

Se destaca luego de este análisis, el contraste de respuestas brindadas por padres y alumnos en cuanto a los alimentos consumidos en los recreos. Ya que las familias refirieron que un 22% llevan galletitas, un 10% golosinas, un 6% snacks y un 2% bebidas azucaradas, mientras que dentro de los niños encuestados que respondieron que consumen alimentos en los recreos, un 50% refirieron que comen galletitas y golosinas, un 12,5% snacks y un 12,5% jugos o gaseosas. Si bien ambos mencionan los mismos alimentos consumidos la diferencia se encuentra en los porcentajes referidos. Esto denota un mayor consumo de alimentos de baja calidad nutricional durante los recreos escolares.

---

<sup>40</sup> Las GAPA promueve la alimentación de alimentos variados, preferentemente frescos, teniendo en cuenta la diversidad cultural y están dirigidas a la población sana mayor a 2 años, a su vez son una herramienta educativa.

El estudio reveló que los desayunos y meriendas de los niños están basados en hidratos de carbono simples como la chocolatada y complejos, como galletitas, facturas, pan, mermelada, también se componen por un gran porcentaje de alimentos ricos en grasas saturadas como la manteca. Hay un predominio de lácteos enteros y un alto consumo de infusiones.

A su vez, un gran porcentaje respondió que además de desayunar en sus casas incluyen frecuentemente la colación brindada por la institución, la cual está basada en alimentos ricos en hidratos de carbono y azúcares simples como turrone, chocolatada, infusiones, pan y mermelada.

Como se mencionó anteriormente los niños no se adecuan con las recomendaciones de las GAPA de un desayuno y una merienda correcta.

Teniendo en cuenta la frecuencia de actividad física, solo el 56% de los niños se ajusta a las recomendaciones realizadas por las GAPA<sup>41</sup>, las cuales sugieren una actividad física diaria de al menos 30 minutos y con las recomendaciones de las OMS las cuales sostienen que los niños de entre 5 y 17 años deberían realizar 60 minutos de actividad física de tipo aeróbica. El 46% restante no se adecuan a las mismas, ya que realizan únicamente la actividad física brindada por el colegio que consta únicamente de 2 días por semana con una frecuencia de 1 hora por cada día que la realizan.

Para finalizar se destaca la importancia del Licenciado en Nutrición dentro del área de educación haciendo hincapié en la educación alimentaria nutricional dirigida a familias y también dentro del ámbito escolar.

Como propuesta, teniendo en cuenta los resultados de la investigación, se plantea llevar a cabo charlas en diferentes niveles educativos tanto para las familias como para los alumnos. Por otro lado, capacitar de forma regular a los docentes para que puedan obtener información adecuada sobre alimentación y neurodesarrollo dentro del marco de la nutrición, y a través de materias específicas que puedan volcar esa información en las aulas de manera integral.

Como proyecto a futuro, es de gran interés, la incorporación de kioscos saludables, priorizando a las escuelas que no cuentan todavía con ningún tipo de kiosco, y en las que ya se cuenta con uno, poder incorporar nuevas opciones, para que los niños tengan una mayor variedad de alimentos de buena calidad y no se vean condicionados a incorporar alimentos de baja calidad nutricional que afecten su desarrollo físico y emocional.

Para posteriores investigaciones sería interesante poder estudiar:

---

<sup>41</sup> El primer mensaje de las Guías alimentarias para la población argentina es incorporar a diario alimentos de todos los grupos y realizar al menos 30 minutos de actividad física.

¿Cuáles son las representaciones sociales sobre calidad nutricional del desayuno y las prácticas asociadas al mismo en padres de niños escolares de instituciones públicas y privadas de Santa Clara del Mar?

¿Cuál es el grado de aceptación de una propuesta de desayuno y merienda escolar nutricionalmente superadora y la adecuación a las recomendaciones de niños escolares de 6 a 12 años edad en instituciones públicas de Santa Clara del Mar?

¿Cuáles son los factores psicológicos y emocionales vinculados a la alimentación en niños con sobrepeso y obesidad a edades tempranas en Santa Clara del Mar?

# **REFERENCIAS**

Alba-Martín, R. (2016). Prevalencia de obesidad infantil y hábitos alimentarios en educación primaria. *Enfermería Global*, 15(2), 40-62. <https://doi.org/10.6018/eglobal.15.2.212531>

Banguero, Á. X. T., Duarte C., Arevalo M.T., (2018). Nutrición Humana y Dietética. *Rev Esp Nutr Hum Diet*, 22(3), 183-192.

Bergessio, M. S. y & Mareque, M. (2020). *Calidad y frecuencia en el consumo del desayuno y su relación con el desempeño académico y estado nutricional en escolares que asisten a la escuela primaria de la ciudad de Córdoba, en el año 2019* (Bachelor's thesis).

Braida, D. E. (2017). *Calidad y composición del desayuno y su asociación con el aporte calórico total de la dieta de escolares de 9 a 12 años de escuelas públicas y privadas de Córdoba, 2016-2017* (Bachelor's thesis).

Bonetto C. de Rosas-Reta ML. Bustos-del Carril RM. y Weisstaub-Nuta SG. (2022). ¿Estudiantes o consumidores? Prácticas de comensalidad en escuelas primarias de Mendoza, Argentina. *Hacia. Promoc. Salud*. 27(1): 86-101. DOI: 10.17151/hpsal.2022.27.1.7

Carrera L., Cova V., Benintendi V., Reus V., Berta E., y Martinelli M. (2019). Evaluación de la alimentación en alumnos de escuelas primarias públicas con y sin comedor escolar en la ciudad de Santa Fe, Argentina. *Rev Chil Nutr* 2019 46(3): 328-335. <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182019000300328>

Castellanos Romo, L. (2020). *Obesidad infantil y hábitos de vida familiar*. Facultad de Ciencias humanas y sociales. Madrid 2020.

Coutín, A., Gastélum, G., y Guedea, J. C. (2018). Problemas actuales de los currículos en la educación física en Iberoamérica. Una revisión sistemática. *Ciencias de la Actividad Física UCM*, 19(2), 1-9.

De Miguelsanz, J. M., Hinojal, M. T., Vicente, C. A., y del Río, M. R. (2015). Valoración del estado nutricional. *PediatríaIntegral*, 290.

Jimeno-Martínez, A., Maneschy, I., Rupérez, A. I., y Moreno, L. A. (2021). Factores determinantes del comportamiento alimentario y su impacto sobre la ingesta y la obesidad en niños. *Journal of Behavior and Feeding*, 1(1), 60-71.

Fassi, N., Fernandez, Boo G., y Saavedra, Acosta A. (2017). Consumo de colaciones ultraprocesadas, nivel de actividad física y estado nutricional en niños/as de 4° y 5° grado de una escuela pública de la ciudad Estación Juárez Celman. Tesis de grado. Universidad nacional de Córdoba. <https://rdu.unc.edu.ar/handle/11086/6229>

Losada, A. V., y Rijavec, M. I. M. I. (2017). Consecuencias psicológicas en niños con obesidad producto de la estigmatización social. *Revista Neuronum*, 3(2), 46-65.

Luna Hernández, J. A., Hernández Arteaga, I., Rojas Zapata, A. F., y Cadena Chala, M. C. (2018). Estado nutricional y neurodesarrollo en la primera infancia. *Revista Cubana de Salud Pública*, 44, 169-185.

Ibarra Mora, J., Hernández Mosqueira, C. M., y Ventura-Vall-Llovera, C. (2019). Hábitos alimentarios y rendimiento académico en escolares adolescentes de Chile. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*, 23(4), 292-301.

Micha R. (2021). El estado de la nutrición global. Bristol, Reino Unido: iniciativas de desarrollo. <https://globalnutritionreport.org/bff222>

Machado, K., Gil, P., Ramos, I., y Pérez, C. (2018). Sobrepeso/obesidad en niños en edad escolar y sus factores de riesgo. *Archivos de Pediatría del Uruguay*, 89, 16-25.

Ministerio de Salud, 2018. Guías alimentarias para la población argentina. [https://bancos.salud.gob.ar/sites/default/files/2020-08/guias-alimentarias-para-la-poblacion-argentina\\_manual-de-aplicacion\\_0.pdf](https://bancos.salud.gob.ar/sites/default/files/2020-08/guias-alimentarias-para-la-poblacion-argentina_manual-de-aplicacion_0.pdf)

Navarro, M. (2020). Kiosco saludable en la escuela.

Organización Mundial de la Salud (OMS), 2017. La obesidad entre los niños y adolescentes se ha multiplicado por 10 en los cuatro últimos decenios. Londres. <https://www.who.int/es/news/item/11-10-2017-tenfold-increase-in-childhood-and-adolescent-obesity-in-four-decades-new-study-by-imperial-college-london-and-who#:~:text=cuatro%20%C3%BAltimos%20decenios-,La%20obesidad%20entre%20los%20ni%C3%B1os%20y%20los%20adolescentes%20se%20ha%20multiplicado%20por%2010%20en%20los%20cuatro%20%C3%BAltimos%20decenios&text=El%20n%C3%BAmero%20de%20ni%C3%B1os%20y%20en%20los%20cuatro%20%C3%BAltimos%20decenios>.

Organización Mundial de la Salud (OMS), 2019. Un nuevo estudio dirigido por la OMS indica que la mayoría de los adolescentes del mundo no realiza suficiente actividad física y que eso pone en peligro su salud actual y futura. Ginebra. <https://www.who.int/es/news/item/22-11-2019-new-who-led-study-says-majority-of-adolescents-worldwide-are-not-sufficiently-physically-active-putting-their-current-and-future-health-at-risk>

Organización Panamericana de la Salud (2022). Avanza el etiquetado frontal en las Américas. <https://www.paho.org/es/temas/etiquetado-frontal>

McLennan, N., Thompson, J. Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la ciencia y la Cultura, 2015. Educación física de calidad – Guía para los responsables políticos. <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000231340>

Rodríguez Torres, Á. F., Rodríguez Alvear, JC, Guerrero Gallardo, HI, Arias Moreno, ER, Paredes Alvear, AE, & Chávez Vaca, VA (2020). Beneficios de la actividad física para niños y adolescentes en el contexto escolar. *Revista Cubana de Medicina General Integral* , 36 (2).

Secretaria de Gobierno de la Salud, (2018). Encuesta Nacional de Salud Escolar. <https://bancos.salud.gob.ar/sites/default/files/2020-01/encuesta-mundial-salud-escolar-2018.pdf>

Secretaria de Gobierno de la Salud, (2019). 2º Encuesta Nacional de Nutrición y Salud. Dirección nacional de promoción de la salud y control de enfermedades no transmisibles. [https://cesni-biblioteca.org/wp-content/uploads/2019/10/0000001565cnt-ennys2\\_resumen-ejecutivo-20191.pdf](https://cesni-biblioteca.org/wp-content/uploads/2019/10/0000001565cnt-ennys2_resumen-ejecutivo-20191.pdf)

Tapia, S. (2020). Actividad física y distanciamiento social: experiencias de jóvenes de Buenos Aires (Argentina) durante la pandemia por COVID-19. En: Rigoni, A. et al. (orgs). Actas del XIV Encontro Internacional Científico OTIUM, Congresso Ibero-Americano de Estudo de Lazer, Ócio e Recreação - Belo Horizonte.

Traducci G., Morea G., Paganini A., Bardach A., Dimarco G., Vidueiros M., Gargano S. y Pallaro A. (2015). Hábitos y estilos de vida de una población infantil de la ciudad de La Plata, Argentina: estado nutricional y niveles de actividad física. *Desafíos* 9 (1) 57-66.

Ucciani, A. (2015). *Calidad nutricional de las colaciones consumidas durante los recreos escolares* (Doctoral dissertation, Universidad de Concepción del Uruguay--SC). Tesis de Grado.

UNICEF (2018). Entornos escolares saludables: recomendaciones para promover políticas escolares que prevengan la obesidad infantil en la Argentina. [https://www.unicef.org/argentina/sites/unicef.org.argentina/files/2018-11/SALUD\\_1811\\_entornos\\_escolares.pdf](https://www.unicef.org/argentina/sites/unicef.org.argentina/files/2018-11/SALUD_1811_entornos_escolares.pdf)

Valguarnera J. Maceira C. y Azzaretti L. (2016). Estado nutricional de niños que participaron de un programa de educación alimentaria en distintas provincias de la república argentina. *Actualización en Nutrición* 17 2, 34-41) / ISSN 2250/7183.

Vera, D. A. C., Martínez, A. X. P., Ramírez, G. T. V., y Figueroa, M. I. (2018). Importancia del desayuno en el rendimiento académico de niños y niñas en edad escolar.

## Estado nutricional, hábitos alimentarios y actividad física en escolares

Denise Drago - denisedrago30@gmail.com

Los índices de sobrepeso y obesidad en la Argentina y en el mundo han crecido de manera exponencial en los últimos años generando un gran impacto en la salud pública, debido a los cambios en el estilo de vida, sedentarismo y el alto consumo de alimentos ultra procesados. Estos nuevos hábitos promovieron el aumento de enfermedades crónicas no transmisibles en niños y a su vez generan un gran impacto no solo a nivel físico sino también académico.

**Objetivo general:** Evaluar el estado nutricional, los hábitos alimentarios y la actividad física en escolares de 4to, 5to y 6to grado de una escuela primaria de Santa Clara del Mar durante el año 2022.

**Materiales y métodos:** La investigación fue de tipo descriptiva, no experimental, de tipo transversal, con una muestra conformada por 50 alumnos. Los datos fueron relevados a partir de una encuesta autoadministrada dirigida a los padres, una encuesta dirigida a los niños y la consiguiente medición de peso y talla de los mismos.

**Resultados:** De la totalidad de la muestra un 26% de los niños tienen sobrepeso y un 24% obesidad, lo que representa la mitad de la población. En cuanto a los hábitos alimentarios en el hogar, los datos revelaron que únicamente un 46% consume agua a diario, un 22% consume verduras crudas y un 26% verduras cocidas. Teniendo en cuenta el consumo de alimentos en el colegio, un alto porcentaje de los niños consume alimentos ultra procesados de baja calidad alimentaria. En lo que respecta a la actividad física, únicamente un 54% se adecúa a las recomendaciones de las Guías Alimentarias para la Población Argentina, las cuales recomiendan al menos 30 minutos de actividad física diaria.



**Conclusión:** Los resultados obtenidos concuerdan con los últimos estudios realizados por las encuestas nacionales y mundiales de salud y nutrición, por lo que se considera necesaria la implementación de la educación nutricional en las instituciones educativas de manera inmediata para poder prevenir los altos índices de sobrepeso y obesidad.

Tutora: Andrea Dirr. Asesoramiento metodológico: Bianca Argento - Vivian Minnaard