

# PATRONES ALIMENTARIOS, ESTADO NUTRICIONAL Y GRADO DE INFORMACIÓN SOBRE ALIMENTACION SALUDABLE EN LOS ESCOLARES



UNIVERSIDAD  
**FASTA**

FACULTAD DE CS. MÉDICAS  
LICENCIATURA EN NUTRICIÓN



TESIS DE LICENCIATURA

Autora:

LORENA GISELLE DEL L.  
GONZALEZ CAPPICOT

2  
0  
2  
1

TUTORA:  
LIC. LISANDRA VIGLIONE

ASESORAMIENTO METODOLÓGICO:  
DRA. MG. VIVIAN MINNARD



“No te aferres a una ilusión, atrevete a luchar  
con ese esfuerzo lograras cumplir tu misión  
convirtiendo la ilusión en realidad”

Miguel Visurraga Sosa

## Dedicatoria

Dedico y agradezco a cada persona que se cruzó en mi camino y  
alentaron incondicionalmente a que no me rindiera.  
A cada uno de ellos, gracias por las palabras de aliento que me empujaron  
a seguir adelante y nunca dejarme tirar los brazos.  
A memoria de mis abuelos.

A mi familia, quiero agradecer en primer lugar a mis padres, por el apoyo incondicional que me brindaron siempre, por su confianza y por todos sus esfuerzos para que yo pudiera dedicar mi tiempo al estudio. A mi mamá, por apoyarme siempre por darme la oportunidad de estudiar esta hermosa carrera y ayudarme en la realización de mi tesis. A mi padre, por sus frases y consejos, imborrables en mi mente, frente a situaciones que sentía que no podía seguir.

A mis hermanos, Ayelén y Rober que siempre estuvieron alentándome de diferentes maneras, empujándome en cada momento a lograr esta meta, gracias por siempre querer lo mejor para mí. Gracias Hermanita por apoyarme siempre, escucharme y contenerme en momentos de crisis.

A mis amigas, hermanas de la vida, Gua, Bere, Cate, Pame por apoyarme en mis decisiones, por levantarme en cada tropiezo, animarme siempre. Especialmente a Gua, por estar incondicionalmente y ayudarme en nunca rendirme en este proceso de poder lograr terminar mi carrera.

A mis queridas Amigas Facultativas, Cinti, Maca, Tato, Coty, Juli y Melu, fueron el pilar fundamental en todo el trascurso de la carrera, en aquellos momentos de felicidad, tristeza, llanto, miedo, risa, charlas, mates, cenas y estar en esos momentos de querer dejar todo. Gracias eternas por ayudarme en todo este tiempo, aconsejarme, y sobre todo por la paciencia y los momentos compartidos que van a quedar siempre en mi memoria.

A mi novio, y mis cuñados Ely y Javier, que siempre estuvieron dándome ánimo, en esta última etapa.

A mi tutora, la Lic. Lisandra del Valle Viglione, por aceptar dirigir mi tesis de grado y dedicar su tiempo a la corrección de mi trabajo. Agradezco su buena predisposición y su compromiso con la labor.

A la Dra. Mg. Vivian Minnaard, por el asesoramiento metodológico, por su paciencia y motivación constante para que este trabajo quede de la mejor manera.

A las autoridades del colegio, Ricardo por darme el espacio para realizar este trabajo, pero muy especialmente a las señoras Sonia y Marisa, que me dieron su tiempo, me ayudaron y acompañaron en el proceso de las encuestas con los alumnos. Agradezco a los padres que se tomaron el tiempo para contestar con sus hijos dicha encuesta.

**INTRODUCCIÓN:** En la etapa escolar se desarrollan grandes cambios, en los cuales van adquiriendo mayor importancia los hábitos alimentarios y estilos de vida que perdurarán en etapas posteriores. La incorporación de estos, mediante la influencia familiar están definidas por el nivel educacional de los padres y el conocimiento en alimentación que repercutirá en la calidad, las conductas alimentarias que estos adquieran y con un aumento sucesivo de influencias externas a la familia, como los compañeros, la escuela y las tecnologías de la información y la comunicación.

**OBJETIVO:** Determinar los patrones alimentarios, estado nutricional y grado de información sobre alimentación saludable de sus hijos que reconocen los padres de alumnos de 3º 4º y 5º grado que asisten a una escuela rural de Napaleofu durante el año 2020.

**MATERIAL Y MÉTODOS:** Estudio de tipo descriptivo y observacional, de corte transversal con un enfoque cuantitativo. La muestra, de carácter no probabilística ha sido seleccionada por conveniencia y se estableció un total de 30 encuestados. La unidad de análisis es cada uno de los escolares que asisten al tercer, cuarto y quinto grado de un colegio rural, gestión pública de Napaleofu, partido de Lobería, Buenos Aires, Argentina; a quienes se les realiza una encuesta on line a través de los padres/ tutores.

**RESULTADOS:** La información recolectada reveló que un 50% de los escolares se encuentra en un estado nutricional dentro del rango de normalidad. Solo un 23% de los niños presenta sobrepeso, un 20% riesgo de bajo peso y ambos con un 3% obesidad y bajo peso. En relación a los patrones de consumo alimentario, el 53 % de los niños realizan las cuatro comidas principales. Un 90% de la muestra consumen entre las comidas principales, siendo los alimentos seleccionados las galletitas y amasados de panadería un 67%. En relación a la alimentación, hay una baja frecuencia de consumo de todos los días en lácteos, vegetales y frutas, agua. Además, en referencia, a las porciones de dichos alimentos reflejan un consumo promedio de 1 a 2 porciones, de lo recomendado por las GAPA, considerado mínimo. Sin embargo, en relación al grado de información sobre alimentación saludable, un 40% posee un buen grado de información.

**CONCLUSIONES:** Se puede ultimar que coexisten hábitos negativos en cuanto a la nutrición de los niños que conforman la muestra. En la mayoría de los casos no se llega a cubrir la recomendación de los grupos de alimentos; por otro lado, se ve reflejado un consumo de alimentos obeso génicos, entre las comidas principales. Es esencial registrar a la educación nutricional para quitar las dudas que se presenten en esta etapa de la vida, y enfrentar varios temas como recomendaciones nutricionales, la importancia en la realización de todas las comidas, y de los nutrientes dentro del organismo y en qué consisten los buenos hábitos alimentarios.

**Palabras Claves:** escolares, hábitos alimentarios, alimentación saludable, estado nutricional.

**INTRODUCTION:** during the school stage, great changes are developed, in which eating habits and lifestyles that will last in later stages become more important. The incorporation of these, through family influence, are defined by the educational level of the parents and the knowledge in nutrition that will affect the quality, the eating behaviors that they acquire and with a successive increase in influences external to the family, such as peers, the school and information and communication technologies.

**OBJECTIVE:** to determine the eating patterns, nutritional status, and level of information on healthy eating of their children recognized by parents of 3rd, 4th and 5th grade students attending a rural school in Napaleofu during the year 2020.

**MATERIALS AND METHODS:** A descriptive and observational, cross-sectional study with a quantitative approach. The non-probabilistic sample has been selected for convenience and a total of 30 respondents were established. The unit of analysis is each of the schoolchildren who attend the third, fourth and fifth grade of a rural school, public management of Napaleofu, Lobería party, Buenos Aires, Argentina; who are surveyed online through parents / guardians.

**RESULTS:** The information collected revealed that 50% of the schoolchildren are in a nutritional state within the normal range. Only 23% of children are overweight, 20% are at risk of being underweight, and both are 3% obese and underweight. In relation to food consumption patterns, 53% of children eat the four main meals. 90% of the sample consumed between the main meals, being the selected foods, the cookies and bakery mixes 67%. In relation to food, there is a low frequency of daily consumption of dairy products, vegetables and fruits, and water. In addition, in reference to the portions of said foods, they reflect an average consumption of 1 to 2 servings, of what is recommended by the GAPA, considered minimum. However, in relation to the degree of information on healthy eating, 40% have a good degree of information.

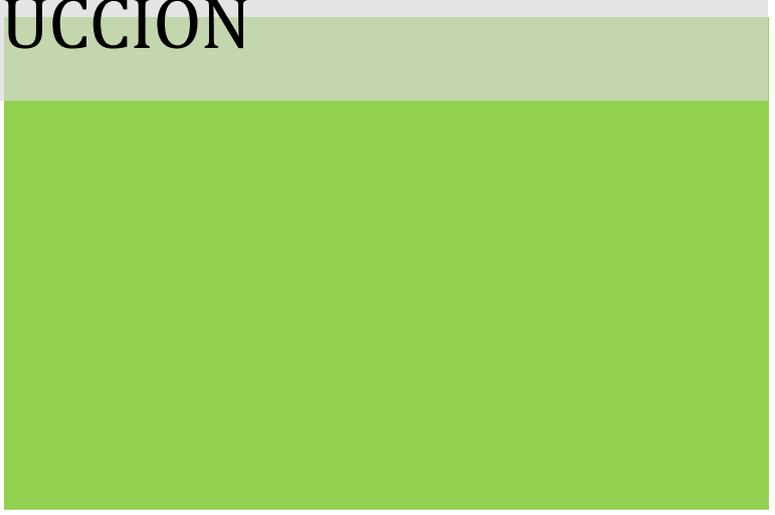
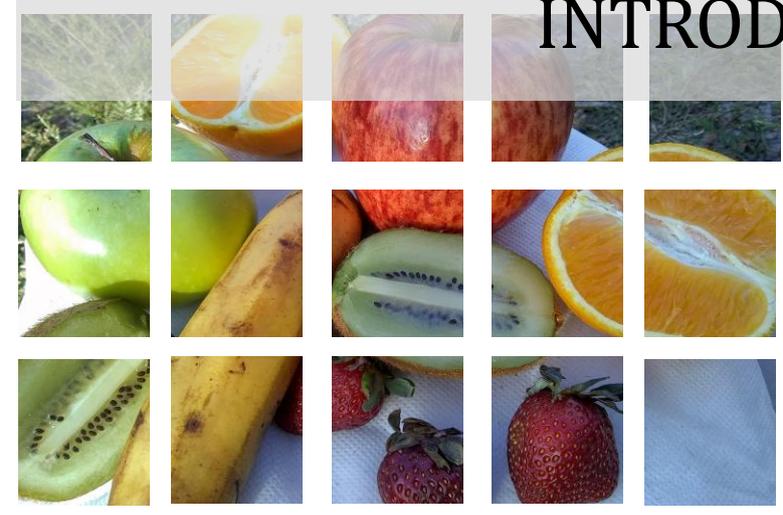
**CONCLUSIONS:** It can be finalizing that negative habits regarding the nutrition of the children that make up the sample coexist. In most cases the recommendation of the food groups is not covered; on the other hand, a consumption of genetically obese foods is reflected among the main meals. It is essential to register nutritional education to remove doubts that arise at this stage of life, and address various issues such as nutritional recommendations, the importance of making all meals, and the nutrients within the body and what they consist of. good eating habits.

**KEYWORDS:** schoolchildren, eating habits, healthy eating, nutritional status.

INTRODUCCION.....	0
CAPITULO I.....	6
CAPITULO II.....	20
DISEÑO METODOLÓGICO.....	38
ANÁLISIS DE DATOS .....	45
CONCLUSIONES .....	77
BIBLIOGRAFÍA.....	83



# INTRODUCCION



En la infancia se desarrollan los procesos de crecimiento y maduración física, es la etapa donde se establecen los hábitos alimentarios, madura el gusto, se definen las preferencias y las aversiones. Además, se constituyen los condicionantes ambientales, familiares, culturales y sociales, que ejercen toda su influencia del mismo modo, participan en la definición de la personalidad y comportamiento alimentario (Solana, et al., 2000)<sup>1</sup> Asimismo, los hábitos alimentarios, que se forman a muy temprana edad y consolidan durante la etapa escolar y adolescencia, dependen de diferentes factores, entre los que cabe destacar el entorno familiar, el medio escolar y la influencia de los medios de comunicación. (Castells Cuixart, Capdevila Prim, Girbau Solà, & Rodríguez Caba, 2006)<sup>2</sup>

En efecto en la actualidad, la mayoría de la población infantil en edad escolar es palpable el desarrollo de una serie de malos hábitos alimenticios: como el aumento en el consumo de comida chatarra y procesada, mientras que la comida casera y los alimentos de origen natural parecen estar siendo erradicados de nuestras mesas. (Burgos Carro, 2007)<sup>3</sup>

*... “La dieta de los escolares argentinos se caracteriza por muy bajo consumo de verduras frescas y frutas; progresivo reemplazo de leche por bebidas azucaradas y exceso en la ingesta de productos con alta concentración de azúcares y grasas”*  
... (Brac, Aimaretti, Walz, & Martinelli, 2014).<sup>4</sup>

Del mismo modo, Álvarez (2016)<sup>5</sup> señala que el patrón alimentario nacional se caracteriza por un aumento en el consumo de alimentos con alta densidad energética y baja calidad nutricional, con alto contenido de grasas saturadas y en carbohidratos refinado.

Es evidente que, los cambios desfavorables en el patrón alimentario de los niños pueden ocasionar un deterioro en la calidad de la dieta y, además de la salud. Efectivamente, la combinación de los alimentos puede conducir a dietas adecuadas o no, es importante examinar los patrones de consumo, principalmente en las poblaciones jóvenes, donde se conforman los rasgos principales del aprendizaje y el comportamiento. Dado que, la prevención de hábitos poco saludables tiene un papel preponderante en el desarrollo de futuras enfermedades. (Cruz, et al., 2014)<sup>6</sup>

---

<sup>1</sup> Los procesos de crecimiento y maduración física y de la personalidad no sólo influyen la cantidad de nutrientes ingeridos y la forma de ingerirlos, sino también la actitud del niño ante los alimentos.

<sup>2</sup> Los investigadores afirman que estos factores determinan los hábitos alimentarios, así como el estado nutricional varían en función del país y del grupo de edad de la población.

<sup>3</sup> La manera de ayudar a combatir problemas tan relacionados con la alimentación en edad escolar, es enseñarles a adquirir un buen hábito de dieta equilibrada desde edades muy tempranas e inculcarles una actitud crítica ante determinado tipo de alimentación y la publicidad de los mismos.

<sup>4</sup> En su trabajo, los autores valoraron la ingesta de alimentos según las Guías Alimentarias Infantiles y la realización de actividades físicas y sedentarias en niños de 4 y 5º que viven en la ciudad de Santa Fe o en Santa Clara (Pueblo).

<sup>5</sup> En el estudio evaluaron 200 niños escolares de 10 a 12 años midiendo el consumo de hortalizas y frutas, hábitos alimentarios y factores que influyen en la dieta habitual de estos mismos.

<sup>6</sup> Los autores destacan que, existen defectos en la conducta alimentaria, y es alarmante la dieta recibida debido al aporte alto de energía, grasas proteínas y carbohidratos, la ingestión de hierro en la mayoría fue crítica.

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. (Bonzi & Bravo Luna, 2008)<sup>7</sup>

En efecto, el PROGRAMA ACTIVARSE<sup>8</sup>, realizado en diferentes provincias del país: Buenos Aires (GBA, Mar del Plata y Otamendi), Mendoza, San Juan, Santa Fé y Tucumán, estimó que el 14,4% de la población entre 6 y 10 años investigados presenta alguna alteración del estado de nutrición con respecto a la talla y un 47,1% presentó alguna alteración en el peso, ya sea por déficit o por exceso. (Valguarnera, Maceira & Sanabria, 2012)<sup>9</sup>

En otra investigación, fue evaluar el estado nutricional de una población de niños y niñas de 6 a 10 años que concurren a establecimientos escolares del partido de Olavarría, Provincia de Buenos Aires, Argentina, y establecer su relación con la tensión arterial. Se observó que el 26,3% presentó sobrepeso y el 15,1%, obesidad. (Zeberio, et al., 2013).<sup>10</sup> También, se realizó una investigación en la ciudad Gral. Pueyrredón, Provincia de Buenos Aires, en el periodo 2018, en niños de 6 a 14 años. Los resultados de este estudio demostraron una elevada prevalencia de niños con exceso de peso, superior que la de otros estudios nacionales. (Lázaro Cuesta, et al., 2018) <sup>11</sup>

Es importante destacar que la Encuesta Mundial de Salud Escolar (EMSE) realizada en 2007 y 2012 en adolescentes de 13 a 15 años, mostró que, en los últimos cinco años, el sobrepeso aumentó del 24,5% al 28,6% y la obesidad pasó del 4,4% al 5,9% (Ministerio de la Salud de Nación, 2012, p. 17)<sup>12</sup>.

Actualmente, en los resultados arrojados por la Encuesta Nacional de Nutrición y Salud (ENNYs 2), realizada 2018 - 2019, por primera vez en niños, niñas y adolescentes (NNyA) en ambos sexos de 0 a 17 años, se observa que el sobrepeso y la obesidad resultaron ser las formas más frecuentes de malnutrición en NNyA. Por otro lado, con respecto a la malnutrición por déficit, los datos dejan ver que la prevalencia de emaciación, bajo peso y delgadez en todos los grupos es menor desde una perspectiva poblacional. La baja talla fue aumentada

---

<sup>7</sup> La prevalencia de obesidad (Ob) es superior en países desarrollados y en vías de desarrollo, coexistiendo en estos últimos con desnutrición.

<sup>8</sup> Es un programa que fomenta la educación de hábitos de vida saludable desde el año 2006 hasta la actualidad junto a Asociación Conciencia (OSC).

<sup>9</sup> Los autores evaluaron en esta investigación el estado nutricional de los niños entre 5 y 10 años, pertenecientes a 3 colegios de la Provincia de Buenos Aires (Colegio San José Obrero, Escuela N°20 y Colegio Manuel Dorrego) donde se implementó el Programa "Activarse" durante el 2011.

<sup>10</sup> Se evaluaron 555 niños y niñas menores de 11 años. Se concluyó que existe una asociación entre la edad, la circunferencia de la cintura con la tensión arterial.

<sup>11</sup> Los Tres estudios nacionales mencionados: Encuesta Nacional de Nutrición y Salud, ENNYs (2007) ; Encuestas Mundiales de Salud Escolar y de Tabaco en Jóvenes (2007-2012); Ingesta alimentaria y evaluación antropométrica en niños escolares de Buenos Aires (2013)

<sup>12</sup> EMSE estudio descriptivo de la situación nutricional de 28.368 alumnos de 13 a 15 años, a nivel nacional y provincial.

en la población en situación de vulnerabilidad social para todas las edades (Ministerio de Salud y Desarrollo Social, 2019) <sup>13</sup>

Por eso... *“se debería incidir aún más en la formación sobre nutrición sana en la escuela, puesto que esta información es imprescindible para que una persona pueda elegir en un futuro sobre hábitos saludables o no saludables”* ... (Olgoso & Gallego, 2006)<sup>14</sup>

Es indiscutible saber que, las “Guías Alimentarias para la Población Argentina” (GAPA) constituyen una herramienta fundamental para promover una alimentación saludable a través de información validada que contribuyan a generar comportamientos alimentarios y nutricionales más equitativos y saludables (Ministerio de Salud de la Nación, 2016)<sup>15</sup>

En resumen, la “Edad Escolar” es una etapa vulnerable por las situaciones que experimenta el niño, como el nuevo ámbito social (escuela), interacción con otros niños y niñas de su edad al igual que con personas adultas, responsabilidades académicas y es la mejor para enseñar porque los niños son multiplicadores de lo aprendido.

Ante lo expuesto surge la siguiente pregunta de investigación:

¿Cuáles son los patrones alimentarios, estado nutricional y grado de información sobre alimentación saludable de sus hijos, que reconocen los padres de alumnos de 3º 4º y 5º grado que asisten a una escuela rural de Napaleofu durante el año 2020?

---

<sup>13</sup> La primera ENNyS fue realizada entre los años 2004 y 2005 únicamente en la niños mayores de 6 meses a 5 años, embarazadas y mujeres en edad fértil, en tanto que la ENNyS 2 fue desarrollada en los periodos 2018-2019, en niños, niñas y adolescentes (NNyA) de ambos sexos de 0 a 17 años, y en adultos de ambos sexos de 18 años y más.

<sup>14</sup> Los autores sostienen que las conductas alimentarias resultan de la suma de varios factores interrelacionados como son: el conocimiento sobre dieta saludable, el entorno familiar y sus hábitos, el medio social, el entorno escolar y de amigos, etc.

<sup>15</sup> Las GAPA esbozan los objetivos nutricionales establecidos para la población en mensajes prácticos, redactados en un lenguaje sencillo, coloquial y comprensible, brindando herramientas que puedan conjugar las costumbres locales con estilos de vida más saludables.

El Objetivo general planteado es:

- ◆ Determinar los patrones alimentarios, estado nutricional y grado de información sobre alimentación saludable de sus hijos que reconocen los padres de alumnos de 3º 4º y 5º grado que asisten a una escuela rural de Napaleofu durante el año 2020.

Del mismo se desprenden los siguientes objetivos específicos:

- Analizar los patrones alimentarios
- Valorar el estado nutricional
- Indagar el grado de información sobre alimentación saludable que registren los padres de los alumnos de 3º, 4 y 5º grado (grupo de alimentos, nutrientes y sus funciones, mensajes saludables y porciones recomendadas de cada uno de ellos).
- Identificar las características sociodemográficas de la población bajo estudio.





# CAPITULO I

Desarrollo, Crecimiento y Estado Nutricional en el Escolar



## Capítulo I: Desarrollo, Crecimiento y Estado Nutricional en el Escolar

La niñez es una etapa de la vida que se caracteriza por un crecimiento estable, por la progresiva maduración biopsicosocial y desarrollo intelectual. En este período se afianzan las capacidades físicas, se progresa en la capacidad de relación con los demás y se aceleran la formación de la identidad, la autoestima, las capacidades emocionales, laborales y sociales. Cabe destacar, que en ella pasan por una suma de cambios de hábitos y estilo de vida que determinan el bienestar y la calidad de la misma. (Braidá, 2017).<sup>16</sup>

La edad escolar es aquella en la que los niños concurren a la escuela primaria que comprende desde los 6 hasta los 12 años de edad aproximadamente. En esta etapa es de gran importancia que adquieran buenos hábitos de alimentación, ya que esto contribuye al adecuado desarrollo del niño y a la formación de actitudes positivas con respecto a su persona y al mundo que lo rodea, dándole participación activa en la elección de conductas saludables para alcanzar una mejor calidad de vida. (Berardi & García, 2010).<sup>17</sup>

La escolaridad es la etapa, donde el niño se enfrenta a un ambiente nuevo, aprende fuera del entorno familiar, se relaciona con sus profesores y logra la aceptación y adaptación en un grupo, se reflejan diferencias considerables en estatura, peso y físico, ocasionados por los factores genéticos, ambientales y nutricionales.

Principalmente se destaca la conducta alimentaria:

*, ...” cuyo desarrollo se inicia en los primeros años de vida a través de las experiencias directas con los alimentos y por la observación de comportamientos alimentarios de otros”. (Alejandro, Santana, & Cumbe, 2016).<sup>18</sup>*

Por otro lado, según la Teoría de Piaget el niño escolar se encuentra en la etapa de operaciones concretas, son activos y están dispuestos a aprender. Además, con el progreso de las capacidades cognitivas, les posibilitan a descifrar el mundo de una manera más realista, logrando un lenguaje más específico y profundizando el vocabulario.

A su vez, se originan una serie de cambios psicosociales entre los cuales los niños adquieren nuevas conductas de comportamiento. Los niños empiezan a comprender que los alimentos son beneficiosos para su salud, pero la comprensión es condicionada, debido a que los hábitos y estilos de vida varían de forma interindividual, tanto los alimentarios como la

---

<sup>16</sup> En este periodo los niños inician el nivel de educación primaria que es obligatoria y constituye una unidad pedagógica y organizativa destinada a la formación de los mismos partir de los 6 años de edad. Es un periodo de gran variabilidad interindividual con un aumento progresivo de influencias externas a la familia, como son los compañeros, la escuela y las tecnologías de la información y la comunicación

<sup>17</sup> En su investigación afirmo que es importante conocer las características alimentarias de los escolares de 6 a 12 años con sobrepeso y obesidad ya que estos tienen mayor probabilidad de padecer otras enfermedades, llevando a ser un riesgo sanitario.

<sup>18</sup> Los escolares se ven influenciados a un ambiente obesogénico, a causa de los horarios laborales de los padres, la alimentación del bar escolar condiciona negativamente el estado nutricional y el marketing alimentario.

## Capítulo I: Desarrollo, Crecimiento y Estado Nutricional en el Escolar

actividad física. Es primordial una buena alimentación saludable durante el periodo escolar, porque implica la adquisición de un crecimiento y desarrollo adecuado (Tamarit, 2015).<sup>19</sup>

Del mismo modo, Erickson (2008) denomina a la etapa escolar como:

*..." la edad creadora cuya tarea de desarrollo es laboriosidad vs inferioridad, los (las) niños(as) comienzan a desarrollar una sensación de orgullo en sus logros , inician proyectos, los siguen hasta terminarlos y se sienten bien por lo que han alcanzado si se estimula a los niños (as) por sus iniciativas comienzan a sentirse trabajadores y a tener confianza en su capacidad para alcanzar metas; si esta iniciativa no se estimula y se restringe por los padres o profesores, el niño comienza a sentirse inferior, dudando de sus propias capacidades (Medellin , 2005)". (Cerna Vargas & Garcia Flores, 2018).<sup>20</sup>*

Restrepo (2003)<sup>21</sup> afirma que el periodo escolar permite al niño expandir su espacio de sociabilización, gracias a sus maestros y compañeros. Además, se determinará por importantes logros, en particular los relacionados con la construcción del sentido del deber y de la responsabilidad, así como de una aceleración de la sociabilización y la formación de la conciencia. Es una etapa concluyente, ya que el niño debe desenvolverse en un escenario completamente contrario al medio protector, para el cual son necesarias diversas adaptaciones desde lo social que le permitan coexistir con sus iguales y aprender a respetar otras personas distintas a las de sus tutores. p51

Además, el período de desarrollo que va de los seis a los doce años, tiene como experiencia importante el ingreso a las instituciones educativas. En este momento el niño debe salir de su casa y entrar a un nuevo ambiente desconocido, donde su familia y su entorno anterior hasta ese momento, quedan fuera. Este suceso hace referencia al inicio del contacto del niño con la sociedad a la que integra, la cual hace demandas que requieren de nuevas habilidades y destrezas para su progreso exitoso, y es, a través de las instituciones educativas, que se le van a proporcionar los medios necesarios para desenvolverse en el mundo adulto.

Por otro lado, es importante destacar que la relación con los padres cambia, originándose una transformación sucesiva de independencia y autonomía, donde emerge el

---

<sup>19</sup> Piaget fue un psicólogo, epistemólogo suizo, considerado el padre de la epistemología genética, reconocido por sus aportes al estudio de la infancia. La contribución esencial de él, al conocimiento fue haber demostrado que el niño tiene maneras de pensar específicas que lo diferencian del adulto.

<sup>20</sup> Erickson fue un psicoanalista estadounidense de origen alemán destacado por sus contribuciones en psicología del desarrollo.

<sup>21</sup> Este es un periodo de construcción por lo cual es importante y determinante reforzar el comportamiento relacionado con la alimentación y la nutrición escolar, debido a que escuela es un ambiente donde el niño puede desarrollar hábitos alimentarios.

## Capítulo I: Desarrollo, Crecimiento y Estado Nutricional en el Escolar

grupo de pares como un referente importante, el cual va a establecerse como uno de los ejes centrales del desarrollo del niño en esta etapa (Guerrero Teare, 2013).<sup>22</sup>

Bravino & Corvalán (2017)<sup>23</sup> sostienen que:

... *“en este período, el niño empieza ya a desempeñarse como parte de la sociedad: despliega actividades y vínculos fuera del grupo familiar, tiene en cuenta normas en la escuela y en la práctica de juegos y deportes, se apropia de contenidos propuestos por su cultura, recibe diversos tipos de mensajes de los medios de comunicación, siguen modas, etc.”*

A su vez hace referencia postulando que la etapa escolar coincide con el inicio de la pubertad<sup>24</sup>, momento en que se observa el comienzo del brote de crecimiento y de la adolescencia, la aparición de los caracteres sexuales secundarios. Así, la etapa escolar es un período de crecimiento latente, en el que la velocidad de crecimiento somático<sup>25</sup> y los cambios corporales se efectúan de una manera gradual, almacenando recursos para la siguiente etapa de desarrollo.

En cuanto al desarrollo cognitivo, el niño escolar va evolucionando pasando del pensamiento mágico y egocéntrico del preescolar, en el cual es reemplazado en esta etapa por otro más racional, donde el niño es capaz de contemplar el ambiente que lo rodea desde un panorama más objetivo, lo que denota un recurso abundante de conocimientos. Con esta información, el infante es capaz de distinguir y separar la fantasía de lo real, de realizar un pensamiento más lógico.

Por lo tanto, la escuela requiere una gran exigencia cognitiva, fundamentalmente con los procedimientos de aprendizaje de la lecto-escritura y de las operaciones matemáticas, instrumentos que son esenciales para seguir avanzando en la obtención de nuevos conocimientos. Así mismo, en referencia al desarrollo social y emocional, el niño empieza a tener mayor dominio sobre su comportamiento y junto a la conciencia de esta capacidad de autocontrol, pueden aparecer movimientos motores repetitivos o tics. Estos últimos revelan que el niño está sujeto a un considerable nivel de tensión. Hay que tener presente que en esta etapa el mismo está sometido a un variado ámbito de preocupaciones, las cuales, si no son

---

<sup>22</sup> El autor destaca que el niño por primera vez en su vida deberá desenvolverse en un ambiente formal que le exigirá un desempeño objetivo en campos hasta ahora no explorados para él. El colegio puede ser una prueba severa, ya que el período escolar trae a la superficie problemas que son el resultado de dificultades previas no resueltas.

<sup>23</sup> En las primeras fases del desarrollo psicológico del niño tienen mayor peso los determinantes biológicos, a medida que se avanza en el ciclo vital, las variables situacionales y sociales cobran mayor importancia.

<sup>24</sup> Es un proceso que suele ocurrir entre los 10 y 14 años para las niñas y entre los 12 y 16 para los varones. Causa cambios físicos y afectos a niños y niñas de manera distinta.

<sup>25</sup> Es el resultado de una compleja interacción entre diversos factores genéticos, nutricionales, ambientales, psicosociales y hormonales (hormona de crecimiento, hormonas tiroideas, glucocorticoides y hormonas sexuales)

## Capítulo I: Desarrollo, Crecimiento y Estado Nutricional en el Escolar

sobrellevadas en forma adecuada, determinan ansiedad y síntomas asociados. (Guzman & Téllez, 2007).<sup>26</sup>

Por otro lado, la edad escolar se caracteriza por un aumento en el tejido muscular, masa ósea y cambios metabólicos, en las funciones del sistema endocrino, nervioso y cardiovascular, lo cual se expresa en el desarrollo físico y en la maduración sexual. Además, después de los cinco años de edad y hasta los trece la acumulación de tejido adiposo subcutáneo es proporcionalmente mayor en el tronco respecto de las extremidades, con pequeñas diferencias entre sexos. Esta, es la etapa más estable del crecimiento, pero su prolongación con la siguiente es la más indeterminada, debido a que comienzan los cambios de la adolescencia, diferentes para cada sexo y de gran variabilidad de comienzo dentro del mismo sexo.

*A su vez, se la ha denominado... " período de crecimiento latente porque durante ella son muy estables las tasas de crecimiento somático<sup>27</sup> y los cambios corporales se efectúan de una manera gradual. Hasta los 9- 10 años el niño tiene aumentos de peso de 2,3 a 2,7 kg por año en promedio. El incremento de la talla es de aproximadamente 5 cm por año. A medida que aumenta la edad se observan diferencias por sexo en el incremento pondo estructural<sup>28</sup>, ya que las niñas hacia los 11 años tienen el periodo de mayor velocidad de crecimiento, mientras que en los hombres es hacia los 13 años". (Braidá, 2017).<sup>29</sup>*

Reyes y Garduño (2013, p 5)<sup>30</sup> sostienen que el desarrollo del niño es importante, particularmente en las áreas social, cognitiva y emocional. En la etapa escolar todos los sistemas orgánicos, en general, se hacen más eficaces y parecidos a los del adulto. La maduración neuromotriz progresa de a poco durante todo el periodo, destacándose esto en la calidad y velocidad en la escritura, en habilidades que le permiten adelantar en el copiado de textos y de dibujos, imitar posturas y gestos. Al final de la etapa escolar, hay una completa

---

<sup>26</sup> En su investigación se ha concluido y demostrado que la capacidad de adaptación que el escolar logra en los primeros años de ingreso a la escuela, se ve influenciado con su éxito o fracaso escolar y social, futuros, así como con problemas de salud mental como consumo de alcohol y drogas, conducta violenta, trastornos emocionales y conductuales.

<sup>27</sup> es el resultado una compleja interacción entre diversos factores genéticos, nutricionales, ambientales, psicosociales y hormonales (hormona de crecimiento, hormonas tiroideas, glucocorticoides y hormonas sexuales).

<sup>28</sup> Además, la acumulación de grasa, tanto en los niños como en las niñas, es un requisito para lograr el brote puberal de crecimiento en la talla. Después de los cinco años de edad y hasta los trece la acumulación de tejido adiposo subcutáneo es proporcionalmente mayor en el tronco respecto de las extremidades, con pequeñas diferencias entre sexos

<sup>29</sup> En este período se acentúa el dimorfismo sexual y las modificaciones en la composición corporal son evidentes.

<sup>30</sup> El desarrollo se refiere a la capacidad de diferenciación celular de los diferentes órganos y tejidos y a la adquisición de funciones específicas por los mismos. El nivel de desarrollo alcanzado en un momento dado se denomina habitualmente maduración.

melificación del sistema nervioso, lo que se traduce en el perfeccionamiento de la actividad física.

Con respecto al área cognitiva los niños de 6 a 12 años que razonan de forma más lógica, son menos dependientes de la apariencia perceptiva de los estímulos, poseen una atención más selectiva y una memoria más segura y estratégica.

Los principales logros cognitivos de los niños de 6 a 12 años son:

**Imagen Nº 1. Logros Cognitivos**



Fuente: Adaptado de Aldave, (2018)

El niño escolar con el desarrollo de la atención, la memoria y el conocimiento perciben en qué radica pensar y qué contraste pueden hallar entre pensar adecuado y pensar mal. Ellos pueden preparar distintas informaciones, ideas y conceptos, es decir, son competentes en desarrollar tareas más formales a causa una mayor velocidad y capacidad de procesamiento. Además, va adquiriendo una atención más selectiva<sup>31</sup>, es decir, la capacidad para distinguir las distracciones y concentrarse en la información importante. Cabe destacar, que son más conscientes de sus propios procesos cognoscitivos, y meta cognición<sup>32</sup> se dan cuenta de cómo piensan y qué piensan, a causa de una conciencia selectiva y desarrollo de una memoria más estratégica. (Villanueva & Peralta Chavarría, 2018).<sup>33</sup>

En cuanto a lo emocional, los niños de 6 a 12 años, comienzan a desarrollar una verdadera comprensión del yo, a estar conscientes de sus características, de sus propios valores, normas y metas y a crear las mismas para su propia conducta. En este periodo, es

<sup>31</sup> Los niños son capaces de dirigir y controlar voluntariamente el despliegue de su propia atención.

<sup>32</sup> Se refiere a la acción y efecto de razonar sobre el propio razonamiento o, dicho de otro modo, de desarrollar conciencia y control sobre los procesos de pensamiento y aprendizaje.

<sup>33</sup>El autor en referencia a la memoria estratégica evidencia tres fenómenos que lo explican; las estrategias de memoria, el efecto de los 38 conocimientos sobre la memoria y la meta cognición (que en el caso de la memoria se denomina metamemoria).

## Capítulo I: Desarrollo, Crecimiento y Estado Nutricional en el Escolar

importante el desarrollo de la autoestima, ya que representa la forma en que los niños se ven a sí mismos<sup>34</sup>, ya sea de forma positiva o negativa. Existen cuatro fuentes principales de la autoestima de los niños: El vínculo emocional con sus padres, La competencia social, El desarrollo intelectual en la escuela y Las actitudes de la sociedad y la comunidad hacia ellos.

Por otro lado, referido al ámbito social, indica la pertenencia del conocimiento social en los tres ámbitos de la comprensión de los demás, de las relaciones interpersonales y de los sistemas sociales. (Colquicocha, 2009).<sup>35</sup>

Es importante destacar que, desde su nacimiento, el niño durante todo el proceso de crecimiento es un ser en constante evolución. Además de los cambios biológicos, va modificando su forma de pensar, de entender el mundo. Incluso, va adquiriendo habilidades y desarrollando destrezas.

Asimismo, la constitución genética, el medio ambiente físico, emocional y social de un niño, definirán la forma de su desarrollo y crecimiento. El control diario de estos, en los infantes, ayuda y vigila a que el niño progrese en su potencial individual.

A su vez, los factores nutricionales, emocionales y socioeconómicos influyen en el crecimiento y desarrollo de los niños, destacándose la alimentación como la principal fuente para mantener el bienestar y una nutrición saludable, accediendo así a comprender la versatilidad de estos procesos en el ser humano de acuerdo a su potencial genético, características biológicas y factores ambientales. (Zhigue & Yanza, 2019).<sup>36</sup>

Es evidente que, el crecimiento y desarrollo están relacionados, establecen un factor importante para el buen estado físico y mental en la edad escolar, por ello es primordial el seguimiento nutricional para el desarrollo integral y multidisciplinario del hombre; en el cual se utilizan las medidas de valoración nutricional, que son de superior relevancia, ya que nos accede a conocer el estado nutricional de los niños y más aún en la etapa escolar, es adecuado porque se encuentran en un proceso de desarrollo y crecimiento, donde adoptan muchas conductas que pueden o no favorecer a su salud. (Castillo Guzmán, 2016)<sup>37</sup>.

El estado nutricional en los niños de edades comprendidas entre 6 y 10 años se considera de suma importancia, debido a que cuando el niño lleva una adecuada alimentación desde que nace y durante su etapa escolar, le permite conservar un estado adecuado y positivo para sí mismo en un futuro, proporcionándole incorporar las vitaminas y proteínas necesarias para un desarrollo equilibrado, a medida que va creciendo. Vaya desplegando

---

<sup>34</sup> El autor sostiene que los niños empiezan a desarrollar una conciencia real, y a definirse a sí mismos, además de desarrollar el concepto de sí mismos

<sup>35</sup> En su investigación destaca que, en el desarrollo del género durante los años escolares, coincidiendo con el inicio de la escuela primaria (6- 7 años) se logra la constancia del género.

<sup>36</sup> Los autores concluyeron que los factores nutricionales, emocionales y socioeconómicos influyen de manera directa en el proceso de crecimiento y desarrollo de los niños que asisten al CEDIUC

<sup>37</sup>El autor destaca que es importante el seguimiento nutricional, ya que los problemas de salud que afectan al adulto pueden tener su origen en la infancia, como es la: obesidad y aspectos relacionados con la desnutrición.

## Capítulo I: Desarrollo, Crecimiento y Estado Nutricional en el Escolar

habilidades tanto físicas como cognitivas de la manera más simple y así mismo impidiendo incorporar enfermedades a futuro con mayor destreza. (Quiñones, 2018)<sup>38</sup>

El estado nutricional es el producto del balance entre las necesidades y el gasto de energía alimentaria y otros nutrientes esenciales, lo cual es la consecuencia de una suma de determinantes en un lugar dado representado por factores físicos, genéticos, biológicos, culturales, psico-socio-económicos y ambientales. Estos pueden dar espacio a una ingestión insuficiente o excesiva de nutrientes, o bien imposibilitar la utilización óptima de los alimentos ingeridos.

Asimismo, los factores genéticos y culturales son determinantes del estado nutricional de los niños escolares por lo que resulta primordial para este periodo el asentamiento y consolidación de los patrones alimentarios, adquiriendo un rol fundamental con respecto a las necesidades energéticas y plásticas; en otras palabras, una alimentación en cantidad, calidad, adecuación y armonía que afirmen un desarrollo y crecimiento normal, previniendo carencias y desequilibrios entre los distintos nutrientes. (Guardabassi, Mena, Barbero, & Scruzzi, 2016)<sup>39</sup>

Restrepo (2003)<sup>40</sup>, sostiene que el estado nutricional está determinado por factores económicos, sociales y culturales, y por la disponibilidad, el acceso, el consumo y el aprovechamiento biológico de los alimentos. Por lo tanto, un aspecto importante en este son los hábitos y las costumbres, los que se ven influenciados por el ambiente escolar donde se desarrolla. Ajustar

En la misma línea, se entiende que el mismo está asociado con la cultura, debido a lo que las prácticas alimentarias son transmitidos de generación en generación. Así en los países latinoamericanos los factores sociales y culturales tienen un dominio muy fuerte sobre la alimentación de las personas, la forma de cómo preparar los alimentos y de consumirlos, porque la gente conserva sus patrones culturales de acuerdo con el lugar donde vive. Es trascendental comprender que la nutrición es uno de los pilares primordiales del estado de salud, en la etapa escolar esta no está afectada tan solo por variables socioeconómicas y productivas, sino además por factores culturales, ambientales y biológicos integrando las prácticas alimentarias. (Cerna Vargas & Garcia Flores, 2018)<sup>41</sup>. Asimismo, Ponte (2011) concluye que los factores relacionados con el estado nutricional son:

---

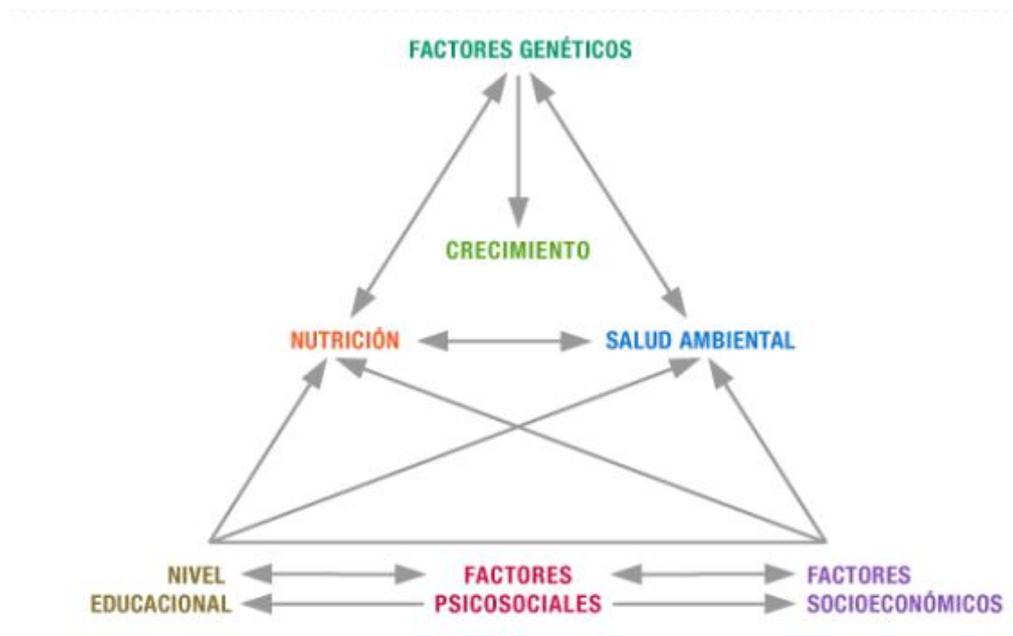
<sup>38</sup> En esta investigación el autor enfatizo sobre los factores de riesgos que interfieren en el desarrollo de los escolares de 6 y 10 años.

<sup>39</sup> Por ende, los niños en edad escolar precisan de un estado nutricional adecuado a partir de una alimentación saludable que logre cubrir con los requerimientos energéticos necesarios para su crecimiento y desarrollo.

<sup>40</sup> En esta investigación se estudió con el propósito de conocer las percepciones de escolares, padres y maestros frente a la alimentación y el estado nutricional de los niños, en la Escuela: Tomas Carrasquilla de la zona de Aranjuez de Medellín, Colombia.

<sup>41</sup> Dentro de los factores condicionantes del inadecuado estado nutricional del niño se encuentran la pobreza, el analfabetismo y bajo grado de instrucción especialmente materna, escasa información, condiciones higiénicas desfavorables, infraestructura sanitaria básica, deficiente acceso a los servicios de salud, educación de la familia, salud medioambiental y materna, ingresos familiares que no cubren

Imagen N° 2: Factores Condicionantes



Fuente: Ponte, (2011)

De acuerdo con la OMS<sup>42</sup> puede definirse a la evaluación del estado nutricional como: *...“La interpretación de la información obtenida de estudios bioquímicos, antropométricos, y/o clínicos; y que se utiliza básicamente para determinar la situación nutricional de individuos o de poblaciones en forma de encuestas, vigilancia o pesquisa”...*

Ésta procura identificar la presencia, naturaleza y prolongación de situaciones nutricionales alteradas, las cuales pueden fluctuar desde la deficiencia al exceso.

Para la evaluación de la situación nutricional en una comunidad hay tres elementos que son necesarios considerar: un indicador o un índice<sup>43</sup>, es decir qué medida objetiva y representativa de la situación nutricional se obtiene; una población de referencia, esto es con qué valores de normalidad se compara; y un límite de inclusión o de corte, o sea qué valor se considera el límite entre la normalidad y la desnutrición (Tapia, 2014).<sup>44</sup>

---

la canasta básica familiar, factores culturales, deficiencias en la dieta y la alimentación de las familias, etc.

<sup>42</sup> Organización mundial de la salud

<sup>43</sup> Índice: combinación de medicación; Indicador: se refiere al empleo o aplicación de los índices

<sup>44</sup> El autor en esta investigación tiene como objetivo, valorar el estado nutricional y la alimentación brindada a escolares de 10 a 12 años de edad en la Ciudad de Rufino, con una muestra de 387 infantes.

## Capítulo I: Desarrollo, Crecimiento y Estado Nutricional en el Escolar

Según el ámbito donde ésta se realice, el fin o la función de la misma serán diferentes, es decir, desde el ámbito clínico, se efectúa la elección de aquellos que necesiten una intervención dietoterapica o apoyo nutricional. Con respecto, al terreno epidemiológico permite el diseño, implementación, monitoreo y evaluación de impacto de muchos de los programas nutricionales que se basan en el diagnóstico nutricional que se haya realizado. (Vega, 2013)<sup>45</sup>. Con respecto a lo clínico se realiza una elección de aquellos individuos que requieren una intervención dietoterápica o adecuación de la circunstancia de apoyo nutricional. En cuanto a lo Epidemiológico esto implica el diseño, implementación, seguimiento y evaluación de impacto de muchos de los programas nutricionales que se basan en el diagnóstico nutricional que se haya ejecutado.

Con lo que respecta a la antropometría es una disciplina considerablemente utilizada en la evaluación nutricional, para la vigilancia del crecimiento y desarrollo. También en la determinación de la composición corporal. Por ende, se encarga de la medición de las dimensiones físicas a distintas edades y en diferentes grados de nutrición. (Ayvar & Thalia, 2019)<sup>46</sup>.

La evaluación antropométrica es una de las técnicas que se destaca por su simplicidad, utilidad y de bajo costo, para establecer la situación nutricional de una comunidad, especialmente en infantes y es también uno de los ejes de la vigilancia nutricional para encaminar intervenciones alimentarias o de salud. (Lorenzo, y otros, 2007)<sup>47</sup>. Esta, tiene como objetivos:

### Cuadro N.º 1: Objetivos de la Evaluación Antropométrica

<b>La evaluación Antropométrica permite:</b>
Analizar el proceso de crecimiento como indicador del estado nutricional del mismo.
Abordar a un diagnóstico del estado nutricional en individuos o en grupos de población.
Acordar una conducta a seguir para determinar un plan alimentario.
Evaluar el crecimiento y la velocidad del mismo en el niño, permitiendo detectar posibles alteraciones.
Reconocer las etapas de crecimiento del escolar

Fuente: Adaptado de Lorenzo, (2007)

<sup>45</sup> Tesis de Licenciatura basada en una investigación descriptivo-correlacional de corte transversal con el objetivo de determinar la relación entre el estado nutricional, la frecuencia de consumo de alimentos y la periodicidad de síntomas asmáticos en niños y niñas de 2 a 14 años, con diagnóstico de asma bronquial, que asisten al Centro de Alergia y Asma de la ciudad de Mar del Plata entre los meses de noviembre del 2012 a junio del 2013.

<sup>46</sup> Las magnitudes físicas del cuerpo están determinadas por varios factores, entre ellos la nutrición, particularmente en la etapa de crecimiento rápido de la primera infancia. Por consiguiente, puede proporcionar valiosa información sobre ciertos tipos de malnutrición que afectan la composición general del cuerpo.

<sup>47</sup> Carmuega, E y cols. "Evaluación del estado nutricional en pediatría". *Boletín CESNI*, Buenos Aires, 2000.

## Capítulo I: Desarrollo, Crecimiento y Estado Nutricional en el Escolar

Cabe destacar, que las medidas antropométricas se utilizan para construir indicadores de riesgo o daño nutricional, adquiriéndose un nivel adecuado de exactitud y replicabilidad. Los más utilizados son peso, talla, perímetros, circunferencias de cintura, diámetro, entre otros, que son afectadas por factores determinantes del estado nutricional, como la ingestión de alimentos y las condiciones de salud. Además, las mediciones pueden ser interpretadas en función de la edad o relacionadas entre ellas: peso para la talla (P/T), peso para la edad (P/E), talla para la edad (T/E) e índice de masa corporal para la edad (IMC/E). Estos pueden emplearse por separado o en conjunto mientras que la combinación de indicadores permite un enfoque más real de la situación nutricional. (Campos Paez & Lopez Rickard, 2017)<sup>48</sup>

En efecto, para la clasificación del estado nutricional de la población infantil, según rangos de IMC para la edad y su combinación con la Talla para la misma, se emplean los Nuevos Patrones de Crecimiento Infantil de la OMS<sup>49</sup>, estableciendo una herramienta útil para el diagnóstico, evaluación y vigilancia del crecimiento de los niños, encauzado hacia el derecho que tienen los mismos a crecer y a estar saludables. (Guardabassi, Mena, Barbero, & Scruzzi, 2016)<sup>50</sup>

**Tabla Nº 1: Estado Nutricional según IMC para la Edad y Talla para la Edad**

IMC/E	T/E	
	<PC. 3	>PC3
<PC. 3	Bajo peso + Baja talla	Bajo Peso
PC. ≥3 y <10	Riesgo de bajo peso + Baja talla	Riesgo de bajo peso
PC. ≥10 y <85	Talla Baja	Normal
PC. ≥85y <97	Sobrepeso + Baja Talla	Sobrepeso
PC. ≥97	Obesidad + Baja Talla	Obesidad

Fuente: Ministerio de Salud de la Nación,( 2007)

Los indicadores alimentarios juegan un papel importante en la evaluación nutricional, ya sea ofreciendo información cualitativa, como hábitos, preferencias, rechazos alimentarios, tipo de alimentación, calidad en la preparación. Esta se obtiene a través de la Historia

<sup>48</sup> El índice de masa corporal, continúa siendo el criterio de elección entre la comunidad científica, tanto para los adultos como para niños y adolescentes.

<sup>49</sup> El Ministerio de Salud y la Sociedad Argentina de Pediatría adoptan a partir de octubre de 2007 el uso de las nuevas curvas de crecimiento de la OMS para el seguimiento y la atención, tanto a nivel individual como poblacional, de los niños, niñas y adolescentes, en reemplazo de las anteriores nacionales, en uso durante los últimos 20 años.

<sup>50</sup> Tesis de Licenciatura basada en una investigación descriptivo de corte transversal con el objetivo específico de caracterizar el Estado Nutricional según sexo, ciclo escolar y tipo de institución a la que asisten los niños, tanto de escuelas de gestión pública y privada, de la Ciudad de Alta Gracia en el año 2016

## Capítulo I: Desarrollo, Crecimiento y Estado Nutricional en el Escolar

Alimentaria<sup>51</sup>. Por otro lado, la información semicuantitativa, da a conocer la ingesta habitual del niño y detectar cambios recientes en las mismas, tal como la frecuencia de consumo por grupo de alimento; También la información cuantitativa proporcionada en los distintos tipos de recordatorios y registros de ingesta y pesada de alimento.

Con respecto a la evaluación bioquímica, tiene como objetivo confirmar deficiencias nutricionales específicas mencionadas por la evaluación clínica, antropométrica o dietaria.<sup>52</sup>

En lo que se refiere a la evaluación clínica<sup>53</sup>, es un método práctico de bajo costo, sensible y fácil de obtener, que se basa en la detección de cambios que están relacionados con la nutrición y que pueden ser fácilmente visible, estos datos deben acompañarse junto con los otros inicialmente nombrados para lograr una evaluación del estado nutricional más integral. (Lorenzo, y otros, 2007)<sup>54</sup>

Por otra parte, distintos estudios epidemiológicos desarrollados a lo largo del tiempo detallan un patrón común en términos de los principales problemas nutricionales en la población infantil escolar. Destacándose un aumento de la prevalencia de sobrepeso y obesidad, mientras que se desarrolla una baja presencia de desnutrición aguda moderada, persistente retardo de crecimiento lineal y deficiencia de micronutrientes. Estas constituyen las situaciones más frecuentes. (Guardabassi, Mena, Barbero, & Scruzzi, 2016)<sup>55</sup>.

En la actualidad, América Latina se encuentra en una etapa de transición nutricional, fenómeno por el cual coexisten tanto la desnutrición como el sobrepeso, la obesidad y las carencias de micronutrientes.

En Argentina, los últimos estudios han demostrado que, al menos, 3/10 niños o adolescentes tienen exceso de peso, con un aumento sostenido en los últimos años. Un estudio realizado por Lázaro Cuesta, y otros, (2018)<sup>56</sup> sobre el estado nutricional antropométrico, bioquímico e ingesta alimentaria en niños escolares de 6 a 14 años, refleja que el 43 % de los niños presentó exceso de peso y el 18.5 % obesidad y el desayuno surgió como factor protector tanto para sobrepeso como para obesidad. Se obtuvieron, a su vez, una

---

<sup>51</sup> Su importancia, destaca que es obtenida cuidadosamente, brindando información acerca del riesgo de carencias, que es muy útil para la interpretación de los hallazgos más sutiles de la clínica o para la orientación en la selección del plan de estudios complementarios.

<sup>52</sup> Pueden señalar la depleción de depósitos, cambios fisiológicos en el proceso de adaptación o acomodación o confirmar la etiología de un hallazgo clínico

<sup>53</sup> Los indicadores clínicos son los más sutiles de la malnutrición global y en las manos adecuadas probablemente los más sensibles para el diagnóstico clínico.

<sup>54</sup> Lorenzo y otros, sostienen que es importante afirmar que *“la combinación de las evaluaciones alimentarias, bioquímicas, clínica, y antropométrica es la base de la evaluación nutricional.”*

<sup>55</sup> Los autores en esta investigación tienen como objetivo analizar la relación entre el estado nutricional y la presión arterial de los niños de ambos sexos que asisten a las escuelas primarias de, de la Ciudad de Alta Gracia en el año 2016.

<sup>56</sup> Estudio descriptivo, analítico, transversal entre agosto y noviembre de 2013, en el que tenía 618 989 habitantes, 81 911 de 6-14 años (13,23%), financiado por el Ministerio de Salud de la Provincia de Buenos Aires (PBA)

## Capítulo I: Desarrollo, Crecimiento y Estado Nutricional en el Escolar

ingesta menor de fibras y aumentado de grasas junto con niveles altos de triglicéridos<sup>57</sup> en sangre y una proporción importante de niños con niveles elevados de colesterol<sup>58</sup>, incluso en niños con peso normal. Además, la ingesta de calcio fue insuficiente comparada con la IDR, especialmente, en el grupo de 9 a 14 años, lo que puede explicarse por el aumento en los requerimientos y una inadecuada ingesta de lácteos lo que, en conjunto, muestra que la malnutrición por exceso es un problema de salud pública prevalente.

En la misma línea, otra investigación fue evaluar y comparar el estado nutricional en poblaciones escolares en cuatro partidos de la provincia de Buenos Aires y examinar si existen diferencias relacionadas a los contextos ambientales y socioeconómicos particulares, en el marco de la transición nutricional. Entre los periodos 2008-2012, se determinó el peso y la talla y se calculó el índice de masa corporal de 7.873 escolares, entre 4 y 12 años de edad, habitantes en los partidos de La Plata, Brandsen, Magdalena y Punta Indio. Aproximadamente del 40% de los escolares presentó malnutrición, y prevalecieron el sobrepeso en La Plata, la obesidad en Punta Indio y la desnutrición en Magdalena. Por el contrario, en Brandsen, los indicadores nutricionales presentaron valores intermedios. Estos resultados influyeron a razonar que las poblaciones se encontrarían en distintos estadios de la transición a causa, probablemente, a las características ambientales y socioeconómicas de cada una. En efecto, los datos obtenidos permiten concluir que, aunque la desnutrición sigue siendo un problema vigente, en algunas poblaciones de la provincia de Buenos Aires, resulta evidente que el sobrepeso y la obesidad constituyen las alteraciones nutricionales más notables. (Oyhenart, y otros, 2018).<sup>59</sup>

Por otro lado, en la ENNyS 2 desarrollada en el periodo 2018-2019, revela que el 41,1 % de los chicos y adolescentes de entre 5 y 17 años tiene sobrepeso y obesidad en Argentina, en una proporción de 20,7 % y 20,4 %, proporcionalmente, sin diferencias por nivel socioeconómico. Además, los resultados mostraron 1,4% de delgadez y 3,7% de baja talla. Estos confirman que los indicadores de desnutrición por déficit se mantuvieron estables en el país respecto de otros estudios previos, que el sobrepeso y la obesidad ascendieron significativamente constituyéndose en el primordial problema de malnutrición en el país.

Referido a esto, Fariña resaltó que el sobrepeso y la obesidad resultaron ser las formas más frecuentes de malnutrición en NNyA e igual en todos los niveles socioeconómicos. La

---

<sup>57</sup> Un 21,3% tuvieron triglicéridos altos. Este porcentaje varió al 30,2% en niños con exceso de peso y al 15,02% en aquellos con peso adecuado. Entre los niños con exceso de peso, los obesos presentaron prevalencias mayores de triglicéridos altos y cuando se comparó a los niños no obesos con los obesos, estos últimos tuvieron más del triple de riesgo de presentar triglicéridos elevados que los no obesos.

<sup>58</sup> El 19,6% presentó valores de colesterol elevados, que variaron entre un 25,5% en niños obesos y un 17,5% en niños con peso adecuado

<sup>59</sup> La Transición Nutricional, se refiere a los cambios que ocurren al aumentar los ingresos de una familia, comunidad o población. Es un proceso multifactorial de cambios socioculturales, económicos y de comportamiento individual.

## Capítulo I: Desarrollo, Crecimiento y Estado Nutricional en el Escolar

baja talla, el bajo peso se mantienen en valores bajos y estables como en la mayoría de los países de la región y guardan una relación inversa al nivel socioeconómico” (Ministerio de Salud y Desarrollo Social, 2019)<sup>60</sup>

---

<sup>60</sup> Directora Nacional de Maternidad, Infancia y Adolescencia



# CAPITULO II



## Alimentación y Hábitos Alimentarios



## Capítulo II: Alimentación y Hábitos Alimentarios en el Escolar

La alimentación es uno de los componentes más trascendentales que actúa directamente en el crecimiento y desarrollo de los niños. La edad escolar es un período decisivo para la configuración de hábitos alimentarios y estilos de vida que perdurarán en etapas posteriores, con desenlaces en la edad adulta. Es una etapa de gran variabilidad de hábitos, abarcando aspectos alimentarios y con un aumento sucesivo de influencias externas a la familia, como los compañeros, la escuela y las tecnologías de la información y la comunicación (TIC). (Carrera, y otros, 2019)<sup>61</sup>

El niño mientras crece y se desarrolla física, psíquica y socialmente va obteniendo hábitos alimentarios, los cuales comienzan a constituirse desde la etapa del lactante. El escolar transita la mayor parte del tiempo con maestros, compañeros y amigos del colegio, que juegan un protagonismo fundamental en la organización y adquisición de hábitos alimentarios. Asimismo, la familia plasma una gran atribución en la dieta de ellos y en el desarrollo de estos. Esta atribución puede verse manifestada, en el mayor o menor incremento de la sobrecarga ponderal, y en el aumento o disminución de la calidad nutricional de los alimentos elegidos en las comidas, ya que al compartir la mesa, se van consolidando, los vínculos familiares por la transferencia de patrones y valores de conducta, entre ellos, los relacionados con los hábitos alimentarios y la elección de los diferentes alimentos. (Tamarit, 2016)<sup>62</sup>

De acuerdo con la OMS, los hábitos alimentarios saludables son un conjunto de costumbres que determinan la forma como los individuos o grupos seleccionan, arreglan y consumen alimentos, mediados por la disponibilidad y acceso de éstos y el grado de educación alimentaria. Sin embargo, la conducta alimentaria, se refiere al conjunto de acciones que establecen la relación del ser humano con los alimentos. En efecto, la familia tienen una gran influencia sobre los hábitos y conductas alimentarias de los niños y son ellos los que corresponden decidir la cantidad y calidad de los alimentos proporcionados durante esta periodo; en conjunto con la escuela que juegan un papel fundamental en el fomento y adquisición de hábitos alimentarios saludables, a través de la promoción y educación para la salud. (Ávila Alpírez, Gutiérrez Sánchez, Martínez Aguilar, Ruíz Cerino, & Guerra Ordoñez, 2018)<sup>63</sup>

---

<sup>61</sup> El nivel socioeconómico y educación familiar ejercen una fuerte influencia en la dieta de los niños y en sus conductas relacionadas con la alimentación. Además de la familia, en la configuración de los hábitos alimentarios de los escolares cada vez adquiere una mayor importancia la influencia ejercida por los comedores de centros educativos

<sup>62</sup> Los cambios sociales y económicos han hecho evolucionar los hábitos alimentarios hacia patrones menos saludables, produciendo cambios en la alimentación infantil y por tanto afectando a la calidad nutricional.

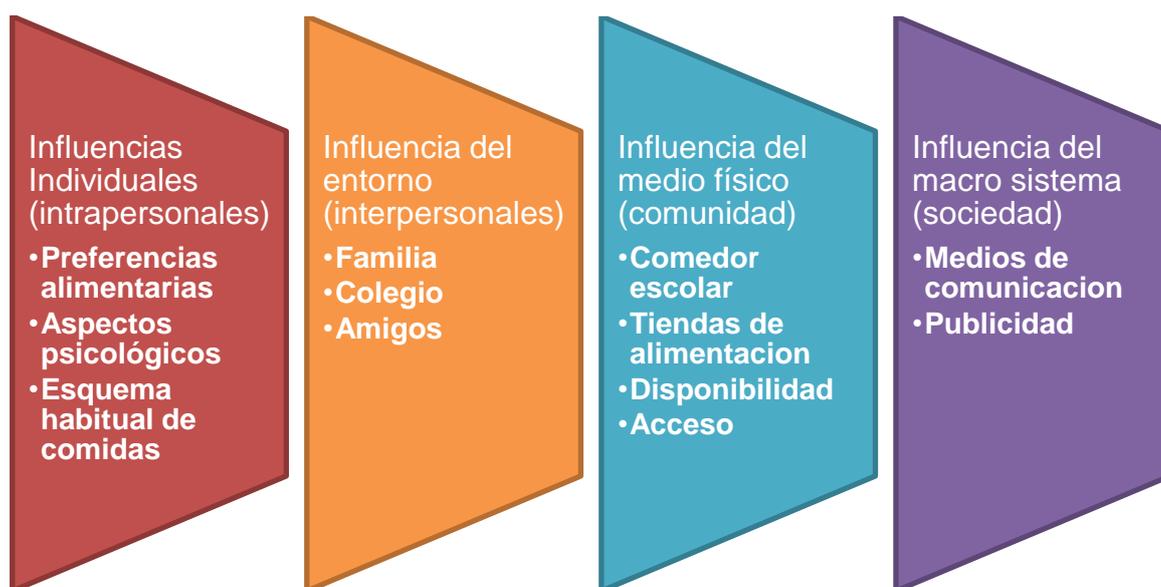
<sup>63</sup> Los comportamientos frente a la alimentación, se adquieren a través de la experiencia directa con la comida en el entorno familiar y social, por la imitación de modelos, la disponibilidad de alimentos, el estatus social, los simbolismos afectivos y las tradiciones culturales.

## Capítulo II: Alimentación y Hábitos Alimentarios en el Escolar

Es importante, destacar que factores influyen en la conducta alimentaria, por un lado tenemos a la Teoría Social Cognitiva <sup>64</sup> y por otro lado tenemos los modelos ecológicos que tienen en cuenta las relaciones personales y su entorno, tal es el caso a modo de integrar las dos teorías se plantea la clasificación de los factores en cuatro niveles, se puede destacar las influencias individuales, del entorno, del medio físico y del macro sistema.

En el caso de las influencias personales, también conocidas como intrapersonales se hace referencia a preferencias alimentarias, aspectos psicológicos, esquema habitual de comidas, entre otras. Asimismo, las influencias del entorno, además denominada como interpersonales, se relacionan con la familia, el colegio, y los amigos. En cambio, las influencias del medio físico, que conciernen a la comunidad, abarcan el comedor escolar, las tiendas de alimentación, disponibilidad y accesibilidad a los alimentos. Con respecto a, las influencias del macro sistema o sociedad, se hace referencia a medios de comunicación, la publicidad

**Cuadro N° 1: Niveles que influyen en la conducta alimentaria:**



Fuente: Adaptado de Villanueva Cruzalegui, ( 2019)<sup>65</sup>

A la vez, los factores determinantes en la etapa escolar están con una alta influencia del entorno donde vive. Tales como, el entorno familiar, donde la familia cumple un rol importante ya que se formarán los hábitos alimentarios. Debido a que principalmente la madre, condiciona

<sup>64</sup> Esta Teoría plantea un modelo donde interactúan el comportamiento, factores personales y ambientales.

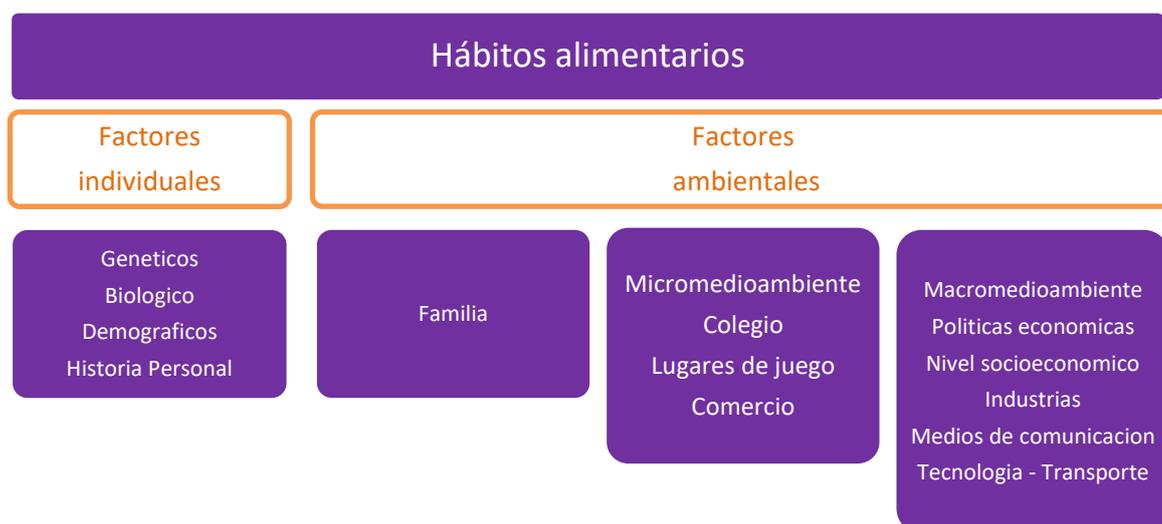
<sup>65</sup>Estos Niveles se relacionan con el microsistema (familia), meso sistema (interrelación con el nivel precedente), ecosistemas (medios de comunicación) y macro sistemas (entorno cultural, económico).

## Capítulo II: Alimentación y Hábitos Alimentarios en el Escolar

los hábitos de alimentación del escolar en casa. Mientras que, el medio escolar, será el lugar donde el niño tendrá mayor influencia en lo que respecta la estructuración de sus propios hábitos de alimentación. Ya que, la escuela es tenida en cuenta como el lugar donde se aprenderán conocimientos nuevos. Además, el niño pasará más tiempo y tendrá la oportunidad de sociabilizar más con compañeros, amigos, profesores. En cambio, en el entorno social abarca elementos que interviene dinámicamente y en forma mutua en la conducta alimentaria del individuo (el tipo y la variedad de alimento disponible, las modas, las costumbres, las creencias religiosas, simbolismo social y tabúes o el impacto del medio de comunicación son algunos factores de gran importancia). (Pacco, 2012)<sup>66</sup>

Braida (2017)<sup>67</sup> en su investigación pone en evidencia que los hábitos alimentarios surgen de la interacción de diversos factores:

**Cuadro N° 2: Factores que interaccionan con los Hábitos Alimentarios:**



Fuente: Adaptado de Braida, (2017)

Cada uno de estos factores puede proporcionar u interceptar la ejecución de hábitos alimentarios apropiados y de estilo de vida que repercutirá en el estado nutricional.

Además, en referencia a la conducta alimentaria, al quedarse mayor tiempo en el sistema escolar, el niño aprende a integrarse a un nuevo grupo distinto al foco familiar, acomodándose a nuevas normas, horarios, formas de coexistir y la pertenencia a un nuevo ambiente con la capacidad de tomar consciencia progresivamente de las situaciones témporo-espaciales.

<sup>66</sup> El comportamiento alimentario de los niños está supeditado a los factores predominantes en la comunidad en la que vive.

<sup>67</sup>Braida en su investigación analizo la calidad y composición del desayuno y su asociación con el aporte calórico total de la dieta, y los factores del contexto familiar que caracterizan el desayuno de los escolares de 9 a 12 años.

## Capítulo II: Alimentación y Hábitos Alimentarios en el Escolar

En la misma línea, en el periodo escolar se desarrollan grandes cambios, en los cuales van adquiriendo mayor importancia los hábitos alimentarios. La incorporación de estos, mediante la influencia familiar están definidas por el nivel educacional de los padres y el conocimiento en alimentación que repercutirá en la calidad, que será transmitida a sus hijos así también las conductas alimentarias que estos adquieran. (Encina, Gallegos, Espinoza, Arredondo, & Palacios, 2019).<sup>68</sup>

Por consiguiente, los conocimientos y hábitos alimentarios de la población se plasman en la infancia, teniendo principal momento los que se adquieren a través de una enseñanza temprana en la edad preescolar y escolar. Más aun, el aprendizaje de hábitos saludables se describe por ser un tipo de enseñanza social integrado en el que intervienen la familia y el entorno social del niño (medio ambiente). No obstante, habría un determinismo mutuo de los hábitos alimentarios en el hogar, la escuela y el medio ambiente social, contemplando un aprendizaje imitativo de los niños, de sus pares o modelos. (Nuñez Bastias, Mardones Hernandez, Pincheira Rodriguez, Vera Suazo, & Barron Pavon, 2002).<sup>69</sup>

A su vez, la alimentación esta además representada como un proceso social, esto no sólo asiente al organismo adquirir sustancias energéticas y estructurales imprescindible para la vida, sino al mismo tiempo son símbolos que valen para examinar la conducta.

Por otro lado, la nutrición como proceso aporta energía para el funcionamiento corporal, regula procesos metabólicos y ayuda a prevenir enfermedades. A partir de lo expuesto anteriormente, se desarrolla dos objetivos primordiales durante la infancia poder lograr un estado nutritivo equilibrado, conservar un ritmo de crecimiento apropiado y tener una sucesiva madurez biopsicosocial. Además de, establecer recomendaciones dietéticas que afirmen prevenir enfermedades de origen nutricional que se reflejan en la edad adulta pero que inician durante la infancia. No obstante, también es una etapa de gran variabilidad a causa de la presencia de factores como: el desarrollo económico, avances tecnológicos, la gran influencia de la publicidad y la televisión, la incorporación más anticipada de los niños a la escuela y la mayor oportunidad por parte de los niños de optar alimentos con elevado aporte calórico y baja calidad nutricional (Macias, Gordillo, & Camacho, 2012)<sup>70</sup>

Entonces es importante incidir, que los hábitos alimentarios y las pautas de alimentación empiezan a formarse muy tempranamente, desde que se inicia la alimentación

---

<sup>68</sup> La conducta alimentaria establece la relación del ser humano con los alimentos, a través de experiencia directa con la comida y su entorno familiar, estatus social, simbolismos afectivos y tradiciones culturales.

<sup>69</sup> Estudio descriptivo de corte transversal, tiene como objetivos determinar los conocimientos alimentarios y el estado nutricional de escolares de 10 a 12 años y comparar el estado nutricional con los conocimientos alimentarios de los escolares

<sup>70</sup> Los autores en esta investigación tienen como objetivo la realización de una revisión teórica acerca del papel de la familia, los anuncios publicitarios y la escuela, en la adopción, o bien modificación de los hábitos alimentarios de los niños.

## Capítulo II: Alimentación y Hábitos Alimentarios en el Escolar

complementaria, y están solidificados antes de finalizar la primera década de la vida, permaneciendo en gran parte en la edad adulta. La importancia de la educación nutricional en los años preescolares viene determinada, porque es el periodo en la que inician el control de sí mismos y del ambiente, empiezan a interesarse por los alimentos, a preferir algunos de ellos, a ser caprichosos con las comidas, a tener poco apetito, a ser monótonos, a tener miedo, a rechazar o negarse a probar nuevos alimentos. En la elección de los alimentos influyen factores genéticos, pero parecen tener mayor importancia los procesos de observación e imitación, de tal modo que el niño tiende a comer lo que ve comer a los adultos que le rodean y a sus propios compañeros. Con el aumento de la edad, el apetito se recupera y tienden a desaparecer las apetencias caprichosas. El niño en edad escolar desarrolla un tipo de alimentación más independiente del medio familiar. (Bossa, 2010)<sup>71</sup>

Tal es el caso, que en el apetito intervienen otros factores, como la disminución de las necesidades energéticas, a causa de un crecimiento más lento y menor gasto en el metabolismo basal. A su vez, en este periodo el escolar está preparado para responder a señales internas de apetito y saciedad, y no a señales externas. Este tiene un gran alcance para ajustar su ingestión en respuesta a la densidad energética de los alimentos administrados. Por tanto, es aconsejable un ambiente familiar no restrictivo con el fin de conseguir una adecuación de la ingesta a las necesidades, es decir, una conducta positiva y proactiva por parte de los padres en estas edades se asocia al establecimiento de hábitos de vida saludables. Debido a que el control familiar rígido, coercitivo o estricto de la dieta de los niños es un factor negativo para su respuesta a la densidad calórica. (Moreno Villares & Galiano Segovia, 2015)<sup>72</sup>

Por otro lado, Bravino & Corvalán (2017)<sup>73</sup> sostienen que los hábitos alimentarios tienen sólidas bases en la infancia y se conforman en el seno familiar y social los cuales modifican según la presencia de factores tales como, factores fisiológicos<sup>74</sup>, los que son dificultosamente modificables, los factores físicos<sup>75</sup> son principalmente geográficos, y abarcan el suelo, clima y agua, que en definitiva son los factores de los que depende la disponibilidad del alimento. Además, los factores familiares que comprenden el nivel socioeconómico y clase social, creencias religiosas y el entorno familiar son, en su mayoría, los que más influyen en los

---

<sup>71</sup>Esto es debido a que comen en el comedor escolar o a que muchos están solos en casa durante horas sin más compañía que la TV y tienen una mayor disponibilidad de dinero,

<sup>72</sup> Los autores de esta investigación son Galiano Segovia Pediatra del Centro de Salud María Montessori (Leganes) y Moreno Villares Servicio de Pediatría del Hospital Universitario 12 de octubre (Madrid)

<sup>73</sup>La incorporación de la mujer al ámbito laboral, incorporación más temprana de los niños a la escuela y la mayor posibilidad por parte de los niños de elegir alimentos también modifican la adquisición de hábitos.

<sup>74</sup>Están explícitos por necesidades nutricionales, genéticos, alergias, entre otros

<sup>75</sup> Actualmente la influencia de estos factores no es tan importante, ya que la aparición de nuevas tecnologías ha contribuido a disminuir problemas nutricionales que se daban en algunos países debido a la escasa disponibilidad de alimentos.

## Capítulo II: Alimentación y Hábitos Alimentarios en el Escolar

hábitos alimentarios. Además se encuentran los factores sociales entre ellos los compañeros, maestras, el comedor escolar y los medios de comunicación, éstos por su parte son importantes en los hábitos alimentarios de los niños tomando en algunas ocasiones un papel similar al de la familia y la escuela. Estos favorecen el consumo de alimentos con insuficiente valor nutricional ya que los niños son muy susceptibles de afectar, debido a que se encuentran en un periodo de construcción de su identidad, y por lo cual son fácilmente influenciados por los anuncios publicitarios que promocionan nuevos alimentos.

Con respecto a los medios de comunicación cumplen una parte importante en la construcción de la identidad de una sociedad, además juegan un protagonismo crucial en la configuración de la auto-imagen corporal. Entre los medios de comunicación la televisión, esencialmente la publicidad televisiva alimentaria, es considerada el factor ambiental más relevante que ha favorecido al progreso de la epidemia de la obesidad infantil. A su vez, se sabe que está en los niños menores de 8 años<sup>76</sup>, pueden variar y enfatizar las actitudes y conductas sobre la alimentación, influyendo significativamente en las preferencias alimentarias actuales de los niños e incentivando el consumo de alimentos no saludables. Así mismo, el golpe más fuerte sobre el estado nutricional y la perspectiva de una alimentación saludable se producen entre los niños de 2 a 11 años, no excluyendo aquellos de más edad, es por ello que la publicidad, no debe explotar la inexperiencia y credulidad de los niños y adolescentes. (Cañari Casaño, 2014)<sup>77</sup>

En definitiva, la publicidad televisiva alimentaria ejerce realmente una influencia específica, ya que muchos de los niños aún no han determinado muy bien los límites de lo que es real y no lo es, ocupando de esta manera que todo lo que se expone en los medios de comunicación es verdadero. Debido a que ellos, son un grupo poblacional predispuesto a creer historias fantásticas y están ansiosos de conocer más de su ambiente, los vuelve vulnerables a ser captados por las publicidades televisivas engañosas, en las que se convierten en un consumidor inocente de productos alimenticios de poco valor nutritivo. A causa de esto, parte de los efectos de la publicidad se ajustan los cambios en su identidad personal y la preferencia que tienen para imitar determinadas actitudes promovidas en los medios, entre ellas el consumo de alimentos no saludables. (Vidal Lostaunau, 2018)<sup>78</sup>

Además está es el medio de comunicación con mayor influencia en las preferencias de consumo de alimentos energéticamente densos, favoreciendo a la aparición de la obesidad en edades tempranas, ya que los niños son más vulnerables de influenciar, ya que se localizan

---

<sup>76</sup> Los escolares todavía no son capaces de comprender la intención persuasiva del contenido publicitario, y por ende son más vulnerables.

<sup>77</sup> El autor en esta investigación tiene como objetivo determinar el efecto de spots publicitarios de alimentos saludables en la elección de alimentos en escolares, con un estudio de enfoque cuantitativo, analítico, experimental, longitudinal y prospectivo

<sup>78</sup>En esta investigación el objetivo fue determinar si existe relación entre la Publicidad televisiva consumo de alimentos industrializados y estado nutricional en escolares de nivel primario.

## Capítulo II: Alimentación y Hábitos Alimentarios en el Escolar

en un periodo de construcción de identidad, Al mismo tiempo, los niños reciben información no solo de la televisión, sino también de avisos en la calle, radio, aplicaciones móviles, etiquetado, entre otros que le dicen que donde y como comer. (Matute Vázquez & Tixi Romero, 2019)<sup>79</sup>

Chiu Werner (2012)<sup>80</sup> menciona que:

*“el conocimiento y recordación de marcas en niños se traduce en una petición de compra a los padres, aunque son cada vez más los niños que tienen mayor poder adquisitivo y la publicidad es altamente afectiva en persuadir hacia la compra de sus productos”.*

Todos los grupos de edad están afectados por estos hábitos, pero se conoce además que es en las primeras etapas de la vida donde se establecen las costumbres, conductas y comportamientos alimentarios y que, en su mayoría, permanecen para toda la vida. A esto se le puede sumar que los niños son las personas más vulnerables a la hora de aceptar mensajes publicitarios, de las modas y de sus grupos de amigos, por lo que se les refuerza el consumismo de alimentos poco saludables. Se puede puntualizar que las conductas alimentarias reflejan de la suma de varios factores interrelacionados como son: el conocimiento sobre dieta saludable, el entorno familiar y sus hábitos, el medio social, el entorno escolar y de amigos, la gran disponibilidad de alimentos, las creencias, las modas, los medios de comunicación. (Olgoso Pérez & Gallego Ramírez, 2006)<sup>81</sup>

Por otro lado, son varios los factores que constituyen los hábitos alimentarios inadecuados, los factores sociales, culturales y económicos, además de las preferencias alimentarias y la falta de conocimientos sobre alimentación saludable. Cabe incidir, que el consumo de alimentos fuera del hogar es una experiencia muy habitual en el grupo de escolares, tal es el caso, que existe una amplia disponibilidad de alimentos de alto contenido en grasa y elevado valor calórico, a un precio accesible, y servidos en raciones cada vez mayores. (Godoy, 2014)<sup>82</sup>

Por un lado, el origen social es un factor concluyente de las elecciones y los comportamientos alimentarios. Tal es el caso, el nivel de educación de los padres es predictor del status socioeconómico familiar, puesto que éste está determinado no sólo por los ingresos familiares, sino también por la educación y ocupación de los padres en empleos calificados.

---

<sup>79</sup> Se evidenció que el consumo de alimentos considerados como saludables, está por debajo de lo recomendado, mientras, que el consumo de alimentos considerados como no saludables, se encuentran por encima de lo establecido.

<sup>80</sup>La publicidad infantil de alimentos no saludables, tienen una gran importancia en el consumo de los niños

<sup>81</sup> Es importante mejorar los conocimientos en nutrición de la población escolar como eje fundamental para crear unos hábitos sanos en alimentación. la información y el conocimiento son el primer eslabón para que las personas puedan elegir y así reforzar sus conductas alimentarias saludables: “Si un individuo no sabe, no puede hacer; primero ha de conocer”.

<sup>82</sup> Todo esto lleva a la población a tener un concepto errado sobre alimentación y estilo de vidas.

## Capítulo II: Alimentación y Hábitos Alimentarios en el Escolar

De esta forma aquellas familias en la que los padres estén desempleados o tengan una ocupación que les reporten bajos ingresos familiares, tendrán menos posibilidades de alcanzar una mejor calidad de vida, y de mantener una alimentación saludable. Los patrones poco saludables de la dieta infantil atraviesan a hogares de diferentes niveles sociales pero se profundizan en los hogares de clases bajas, donde aumenta el consumo de alimentos pobres en nutrientes, ricos en energía y más saciadores, (Bravino & Corvalán, 2017)<sup>83</sup>

Por otro lado, las escuelas, al momento de ofrecer conocimientos, estas brindan un ambiente favorable para promover el consumo de alimentos saludables, uno de los obstáculos que se muestran en este sitio reside en que la nutrición y alimentación apenas es presentada en los planes de estudio y la formación de los profesores, lo que frena la posibilidad de tender puentes con el hogar y la comunidad. (Alvarado Ruiz, 2019)<sup>84</sup>

Cabe destacar que los niños están la mayor parte del día en la escuela, principalmente los que asisten a colegios de jornada completa. Desde la perspectiva nutricional, no sólo tienen ocasión de ingerir alimentos para satisfacer sus necesidades biológicas, tanto en el desayuno, las colaciones, el almuerzo o la cena, sino además un espacio social donde comparten, conquistan e imitan hábitos de alimentación de sus pares. Tal es el caso que la infancia es una etapa esencial en la obtención y desarrollo de hábitos y pautas alimentarias que condicionan el estado nutricional en periodos posteriores de la vida. Por tal razón, la adquisición de los conocimientos se supone positiva, en la medida que trasciende y refuerza la práctica alimentaria correcta introduciendo buenas actitudes hacia la alimentación saludable. Pese a, no es suficiente que la información sea correcta, es ineludible también que se produzca la modificación o abandono de estos hábitos alimentarios insanos y erróneos (Pino, López, Cofré, González, & Reyes, 2010)<sup>85</sup>

Por consiguiente, la relación con la familia cambia, debido a que el escolar comienza un proceso gradual de independencia, formulando sentimientos de autonomía con el rechazo de algunos alimentos que anteriormente le gustaban o reclamando en comer únicamente una comida o un plato determinado. Asimismo, las preferencias y aversiones del niño por ciertas comidas se conforman en gran parte en este período de la vida. Probablemente, al ampliarse el mundo del escolar, las circunstancias de comer fuera del ambiente familiar se acrecientan y se exhibe a otros alimentos y numerosas formas de prepararlos con diferentes horarios y

---

<sup>83</sup> El nivel socioeconómico y el nivel educativo de los padres influyen en la ingesta dietética del niño.

<sup>84</sup> Estas generarán beneficios que irán más allá de las aulas, llegando a alcanzar a familias y comunidades, de esta manera se lograra fomentar hábitos y estilos de vida saludables que no serán momentáneos sino perduraran con el paso del tiempo

<sup>85</sup> Se estudiaron los conocimientos de alimentación de alumnos de cuarto año básico de colegios particulares y particulares subvencionados de la ciudad de Talca. Se creó y aplicó un instrumento para medir los conocimientos de hábitos en alimentación para niños en una muestra de 273 escolares.

## Capítulo II: Alimentación y Hábitos Alimentarios en el Escolar

lugares. Es por ello que el qué comer, cómo, dónde hacerlo, ahora depende en ocasiones de una comunidad más extensa que la familia. (Andruet & Barros, 2016)<sup>86</sup>

Es de destacar, la pérdida progresiva del papel de una supervisión familiar adecuada en el número, cantidad y calidad de comidas o alimentos. Esto es debido, a que comen en el comedor escolar o a que muchos están solos en casa durante horas sin más compañía que la TV, internet, con la heladera llena de alimentos manufacturados a su libre disposición. Por otro lado, tienen una mayor disponibilidad de dinero, que les permite comprar una parte importante de los alimentos que consumen, sin control familiar. Así también, el horario de las comidas se hace más irregular y está directamente relacionado con el de sus actividades educativas. La cena es la parte de la dieta diaria que suele ejercer más control, de forma más cuidadosa por la familia. (Bossa, 2010).<sup>87</sup>

En la misma línea, 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. Dentro de los errores más comunes encontramos desayunos escasos, de baja calidad o ausencia de este tiempo de comida. Así también, los almuerzos realizados son insuficientes o mal seleccionados, sobre todo cuando se consumen fuera del hogar y la elección de los alimentos queda a criterio del niño, además las meriendas están representadas por, el tipo de alimentos preferidos son productos de poca o nula calidad nutricional. (Ger Martínez, 2018)<sup>88</sup>

Un estudio realizado en la ciudad de Córdoba en el periodo 2017, tuvo como objetivo analizar la calidad y composición del desayuno y su asociación con el aporte calórico total de la dieta, y los factores del contexto familiar que caracterizan el desayuno de los escolares de 9 a 12 años que asisten a colegios. Los resultados evidenciaron que el 91,5% de los niños informo haber desayunado, si bien se observó principalmente la realización de un desayuno pobre e incompleto (54,2% y 37,4% respectivamente). Se percibió una asociación característica entre el bajo aporte energético del desayuno y una ingesta energética total diaria mayor a la recomendada en los varones, los niños de 9 y 10 años y entre los que asisten a escuelas privadas. (Braidá, 2017)<sup>89</sup>

---

<sup>86</sup> Las maneras como un niño o una niña va conformando sus actitudes hacia la alimentación en relación a sus gustos, aversiones, preferencias, depende también de la propia gestión subjetiva que él/ella mismo/a haga.

<sup>87</sup> El desayuno suele ser rápido y escaso. En la merienda suelen abusar de los productos manufacturados de bollería, pastelería y bebidas azucaradas.

<sup>88</sup> Tesis de Licenciatura basada en un estudio descriptivo de corte transversal, realizado en la Escuela perteneciente a la zona rural de la ciudad de Ibarra, con el fin de evaluar el estado nutricional de niños escolares y acceso a alimentos proteicos de alto valor biológico. Con una muestra de 84 niños entre un rango de edad de 6 a 13 años,

<sup>89</sup> Estudio transversal en una muestra de 234 niños de 4to-6to grado de escuelas primarias de la ciudad de Córdoba Se valoró la asociación entre la composición del desayuno, su aporte energético y calidad del mismo y la ingesta energética total de la dieta

## Capítulo II: Alimentación y Hábitos Alimentarios en el Escolar

Actualmente, la 2ª Encuesta Nacional de Nutrición y Salud efectuó una investigación, sobre los entornos escolares en la población de 2 a 17 años, realizado en colegios estatales y privados, concluye que 5 de cada 10 entre 2 y 17 años, la guardería, jardín y/o escuela les proporcionó algún alimento y/o bebida. Además, un 61 % de la población de 2 a 12 años recibieron mayor suministro de alimentos y/o bebidas al contrario que los del grupo de 13 a 17 años (36,2)<sup>90</sup>. Donde 2 de cada 10 niños les brindaban frutas frescas o 3 de cada 10 estudiantes siempre las instituciones les proporcionan yogur, postres lácteos y/o leche. No obstante, 6 de cada 10 estudiantes escolarizados consiguieron que el colegio siempre les entregue agua segura sin el agregado de jugo, frutas.<sup>91</sup> De igual manera, el 26,6% a veces o siempre se les fue suministrado bebidas con azúcar. De las cuales, se percibió mayor frecuencia entre quienes concurren a un establecimiento de gestión privada (43,4%) en relación de quienes acuden a un establecimiento estatal (25,1%). Es alarmante que el 71,2% de los NNA la Institución le ofrece a veces o siempre facturas, productos de pastelería, galletitas dulces y/o cereales con azúcar.

Por otro lado, el 78% de las escuelas poseen kiosco o buffet. Los productos más comprados por los NNA, tanto en la escuela pública como privada, son las golosinas y las bebidas azucaradas. Estos resultados dejan en claro, que los escolares están expuestos a entornos obesogénico que fomenta el consumo de alimentos y bebidas, que deberían consumirse muy esporádicamente. (Ministerio de Salud y Desarrollo Social, 2019)<sup>92</sup>

En la misma línea, otro estudio realizado en escolares de 1º a 5º grado de la ciudad de Santa Fe, Argentina, que asisten a dos escuelas primarias públicas, una con comedor escolar (ECC) y otra (ESC) sin este, cuya finalidad fue evaluar y comparar la alimentación. En esta investigación se observó que, en ambas escuelas, los niños consumieron las porciones recomendadas por las GAPA solo para el grupo carnes y huevos. Sin embargo, el consumo de verduras, frutas y lácteos, fue inferior, es decir, los alimentos más críticos por su bajo consumo son verduras y frutas. Además, con una ingesta de grasa saturada superior al límite máximo recomendado, en los niños de ECC y ESC. Fue considerable la baja ingesta de fibra y calcio, en cambio la ingesta de hierro fue adecuada. Por otro lado, los niños de la ESC mostraron mayor consumo diario de bebidas azucaradas y de golosinas. Aun así, el mayor nivel educativo de los padres de la escuela SC y la mayor disponibilidad de dinero no prueban una mejor alimentación de los escolares. La presencia de comedor escolar tampoco establece

---

<sup>90</sup> En establecimientos de gestión estatal se comprobó mayor porcentaje de abastecimiento de alimentos y/o bebidas (62,8%) respecto de las instituciones privadas (18,6%)

<sup>91</sup> Se contempló en una menor proporción en los establecimientos estatales (55,6%) respecto de los privados (70,6%).

<sup>92</sup> En la ENNYS 2 se evaluó 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 24 hs También indaga sobre alimentación en los entornos escolares, políticas alimentarias, etiquetado nutricional, publicidad de alimentos.

## Capítulo II: Alimentación y Hábitos Alimentarios en el Escolar

una mejor calidad de la alimentación. Por el contrario, en la Escuela con comedor se dejar ver el 19% de los niños con sobrepeso y 16% con obesidad. Al contrario, en la Escuela sin Comedor existe un 24% con sobrepeso y 21% con obesidad (Carrera, y otros, 2019)<sup>93</sup>.

Ante lo expuesto, es importante ahondar en el estudio de los patrones de consumo y en sus factores determinantes, ya que estos podrían explicar el incremento del peso en los niños escolares. Así mismo, es fundamental, el análisis de la cantidad, los tipos de alimentos consumidos, el número de tiempo de comida realizada durante el día y la frecuencia de los mismos; dentro de los cuales forman de especial interés meriendas ingeridas durante el día por los niños y las niñas. (Ibarra López, Llobet León, & Fernández Rojas, 2012)<sup>94</sup>

En un estudio Bravino & Corvalán (2017 pg15)<sup>95</sup> analizaron los patrones alimentarios de niños de escuelas de gestión estatal y privada según el tipo de hogar, el nivel educacional y nivel socioeconómico de los padres/cuidadores, en la Ciudad de Córdoba en el período 2016-2017. Ellos se enfocaron a resultados anteriores <sup>96</sup>donde se dieron a conocer que prevalecen 5 patrones alimentarios en escolares de la Ciudad de Córdoba. Los cuales son, el patrón contemporáneo donde predominan los cereales refinados, harinas y derivados, carnes procesadas y quesos; el patrón infusiones en el cual se encuentran te, café y mate cocido; además el patrón tradicional en el que se acentúa los vegetales, amiláceos y carnes, y el patrón golosinas, por último, el patrón inusual en el que prevalecen vegetales no amiláceos y frutas. Se evidencia a través de estos patrones, mayor proporción de varones y más de la mitad de niños con principal cuidador de NE medio con adherencia alta al patrón Contemporáneo. En cambio, el 40,52% de los niños de escuelas de gestión estatal y la mayoría de los niños de hogares de núcleo incompleto consolidan en mayor medida al patrón Infusiones; y en contraste el 39,70% de los niños que tienen principal cuidador con NE alto y el 44,44% de los niños de NSE alto fijan poco a dicho patrón. El 45,69% de los niños de gestión estatal y el 61,90% de los escolares con NEPC bajo consolidan en mayor medida al patrón Golosinas. Por último, el 40,52% de los niños de gestión estatal presentan adherencia alta al patrón Inusual y más de la mitad de los niños de NSE alto adhieren poco a este patrón.

---

<sup>93</sup>Se realizó un estudio descriptivo transversal, en alumnos. Se realizaron dos recordatorios de 24 hs y un cuestionario de frecuencia de consumo.

<sup>94</sup>Con el fin de identificar el aporte nutricional de las meriendas al patrón alimentario de los escolares con estado nutricional normal y con exceso de peso, se estudiaron 80 escolares de primer a tercer grado las meriendas “preparadas consumidas en casa”, podrían estar relacionadas con el desarrollo de sobrepeso/obesidad en la muestra estudiada

<sup>95</sup> Este estudio contribuye al conocimiento del entorno inmediato del niño y su relación con los patrones alimentarios detectados en los escolares de la Ciudad de Córdoba.

<sup>96</sup> Caracterización y análisis de patrones alimentarios en niños de 9 a 12 años que asisten a escuelas públicas y privadas de la Ciudad de Córdoba, año 2016

## Capítulo II: Alimentación y Hábitos Alimentarios en el Escolar

En Argentina los cambios en los patrones de consumo de alimentos siguen la tendencia mundial, y traspasan a todo el entramado social perturbando especialmente a los grupos en situación de mayor vulnerabilidad<sup>97</sup>.

Según las ENNYS 2, se observó un consumo deficiente de alimentos recomendados, es decir, en los niños 2 a 12 años solo un 36,3% relató haber consumido frutas al menos una vez por día, en cambio las verduras, un 29.6 % por debajo. Tal es el caso que en los adultos de 18 años y más se observó mayor frecuencia de consumo 40,8%.

Con respecto a los lácteos recomendados, 4 de cada 10 individuos describieron haber consumido leche, yogur y/o queso al menos una vez al día. El consumo de leche, yogur y/o queso al menos una vez al día alcanzó a 6 de cada 10 niños en el grupo poblacional de 2 a 12 años. Así mismo, la mitad de la población consume carnes al menos una vez por día.

Por el contrario, el consumo de alimentos no recomendados es alto, el 37% toma bebidas azucaradas diariamente, es decir, entre los NNyA se refirió, un porcentaje de consumo mayor 46% que entre los adultos 32,9%. También se observó que en la población de 2 a 12 años se registró casi el doble de consumo de productos de pastelería, y/o facturas, galletitas dulces el 27,8% respecto de la población adulta (13,4%). Además, se relevó un mayor consumo de productos de copetín es decir casi triplicó al de los adultos (26,5% vs. 10,5% respectivamente) y 6 de cada 10 niños consume de golosinas, cabe recalcar que, en cambio, en el adolescente, 5 de cada 10 chicos.

Estos fundamentos de consumo confirman que entre el patrón alimentario y las recomendaciones de las Guías Alimentarias para la Población Argentina (GAPA), hay deficiencias, y se denota que el consumo siempre es menos saludable en niños que en adultos. (Ministerio de Salud y Desarrollo Social, 2019)<sup>98</sup>.

Como lo expuesto anteriormente, en la etapa escolar, los niños son palpables a los adultos, especialmente de la familia, ya que constituyen modelos a seguir a través de sus acciones, lenguaje y actitudes, que imprimen la pauta de acción en el desarrollo oportuno de las rutinas y actividades que favorecen a formar hábitos saludables como la alimentación saludable, la higiene personal y la actividad física. De igual forma, el colegio es una institución primordial para la formación y promoción de la salud mediante la actividad física. Es importante recalcar, que los estilos de vida saludables son conductas y hábitos supeditados a transformaciones que van a ser influenciados por el contexto, nivel socioeconómico y nivel de

---

<sup>97</sup> A su vez el patrón alimentario es siempre menos saludable en los grupos sociales en situación de mayor vulnerabilidad que consumen la mitad de las frutas, un 40% menos de lácteos, y más del doble de bebidas azucaradas, el doble de productos de copetín

<sup>98</sup> Al comparar poblaciones según su edad, el patrón alimentario de NNyA es significativamente menos saludable que el de los adultos Este peor patrón alimentario entre los NNyA obedece probablemente a múltiples causas como un marketing dirigido a los niños, y entornos escolares obesogénicos, entre otros. Es, sin duda, un determinante que puede contribuir a explicar el crecimiento más acelerado de la epidemia de obesidad en los niños.

## Capítulo II: Alimentación y Hábitos Alimentarios en el Escolar

conocimiento de cada persona, estos estilos de vida son adoptados por el ser humano y la familia dentro de un proceso de socialización, para alcanzar su bienestar y satisfacción en su salud. (Xilene & Fructuoso, 2017)<sup>99</sup>

Bartrina & Pérez (2005) añaden que la edad escolar es una etapa decisiva para el desarrollo de hábitos alimentarios y estilos de vida ya que perdurarán en etapas posteriores. De la misma manera, Carmuega (2015: 28 )<sup>100</sup>, 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.”*

Es por esto que se necesitan acciones educativas que tiendan a reforzar los conocimientos, actitudes y prácticas adquiridas desde el ámbito escolar y familiar, y logren fomentar un mayor consumo de agua, desplazando así la ingesta de bebidas azucaradas, cuya asociación con enfermedades como la obesidad y diabetes ha ido acrecentándose en los últimos años.

Dado esto, es necesario recalcar que comenzar con una alimentación saludable a edad temprana es fundamental para lograr un crecimiento y desarrollo adecuado en la etapa escolar y para mantener un óptimo estado de salud a lo largo de la vida mediante el consumo de alimentos nutritivos, que ayuden a futuro a la salud del individuo a prevenir enfermedades crónicas no transmisibles, muy populares en estos tiempos. De manera que es de suma importancia una dieta equilibrada y completa en este proceso de transición.

Hecha esta salvedad, cuándo se hace referencia a una alimentación saludable desde el punto de vista de (Salas Salvado, y otros, 2008)<sup>101</sup> y como también refieren las Guías Alimentarias Argentinas (2016).

Piensen que una alimentación saludable:

*“Aquella que aporta todos los nutrientes necesarios para que cada persona pueda mantener su estado de salud, a fin de fomentar su protección, prevenir trastornos causados por excesos, déficit o desequilibrios en la alimentación.”*

Existen instrumentos educativos, como las Guías Alimentarias, (2016), indicadas previamente, que son recomendaciones para la población sana de la Argentina. Las guías cubren el valor calórico total de cualquier plan alimentario, y en ella respetamos los

---

<sup>99</sup> La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda que: *“Se adopte un estilo de vida saludable a lo largo de todo el ciclo vital, con el fin de preservar la vida, mantenerse sano y paliar la discapacidad y el dolor en la vejez”.*

<sup>100</sup> Médico pediatra; director asociado del CESNI, secretario de la Sociedad Latinoamericana de Nutrición SLAN y de la Sociedad Latinoamericana de Investigación Pediátrica (SLAIP) y presidente del Comité científico del Congreso Latinoamericano de Nutrición SLAN2000.

<sup>101</sup> Doctor en Medicina y Cirugía; Profesor Titular de Nutrición y Bromatología, Facultad de Medicina y Ciencias de la Salud, Universidad de Rovira, Barcelona.

## Capítulo II: Alimentación y Hábitos Alimentarios en el Escolar

porcentajes tradicionales en cuanto a los hidratos de carbono, proteínas y grasas, teniendo en cuenta lo que cada uno aporta. Según las mismas para alimentarse saludablemente, se deben considerar los siguientes mensajes:

**Tabla N° 1: Mensajes Saludables para la población argentina**

1	Incorporar a diario alimentos de todos los grupos y realizar al menos 30 minutos de actividad física.
2	Tomar a diario 8 vasos de agua segura
3	Consumir a diario 5 porciones de frutas y verduras en variedad de tipos y colores.
4	Reducir el uso de sal y el consumo de alimentos con alto contenido de sodio.
5	Limitar el consumo de bebidas azucaradas y de alimentos con elevado contenido de grasas, azúcar y sal.
6	Consumir diariamente leche, yogur o queso, preferentemente descremados
7	Al consumir carnes quitarle la grasa visible, aumentar el consumo de pescado e incluir huevo.
8	Consumir legumbres, cereales preferentemente integrales, papa, batata, choclo o mandioca.
9	Consumir aceite crudo como condimento, frutas secas o semillas
10	El consumo de bebidas alcohólicas debe ser responsable. Los niños, adolescentes y mujeres embarazadas no deben consumirlas. Evitarlas siempre al conducir

Fuente: adaptado de Ministerio de Salud de la Nación (2016)<sup>102</sup>

Las Guías Alimentarias tienen por objeto servir de base para la formulación de políticas nacionales en materia de alimentación y nutrición, así como programas de educación nutricional cuyo objetivo persigue fomentar hábitos de alimentación y modos de vida sanos. En ellas se ofrecen al público en general consejos sobre alimentos, grupos de alimentos, además de modelos alimentarios que nos brindan los nutrientes fundamentales para fomentar la salud y prevenir las enfermedades crónicas. La Organización de las Naciones Unidas para

<sup>102</sup> Las “Guías Alimentarias para la Población Argentina” (GAPA) constituyen una herramienta fundamental para favorecer la aprehensión de conocimientos que contribuyan a generar comportamientos alimentarios y nutricionales más equitativos y saludables por parte de la población de usuarios directos e indirectos.

## Capítulo II: Alimentación y Hábitos Alimentarios en el Escolar

la Agricultura y la Alimentación [F.A.O.]<sup>103</sup>, brinda apoyo a sus miembros para elaborar, revisar y aplicar las guías alimentarias basadas en alimentos y las guías de alimentos en base a la información científica disponible (FAO, 2016).<sup>104</sup>

Las GAPA buscan desde el ámbito individual promover Una alimentación saludable y culturalmente aceptable para la población. En segundo lugar, corregir hábitos alimentarios indeseables y reforzar los deseables, y por orientar al consumidor para que de acuerdo a sus recursos económicos pueda optar por alimentos saludables, producidos localmente y de estación (Ministerio de Salud de la Nación, 2016)<sup>105</sup>

Por otro lado, La “Gráfica de la Alimentación Diaria” hace referencia al consumo de diferentes grupos de alimentos que se deben distribuir a lo largo del día y ha sido diseñada especialmente para nuestro país.

### Imagen Nº 1: Grafica de las Guías Alimentarias para la Población Argentina



Fuente: Ministerio de Salud de la Nación Argentina (2016)

Es una guía para realizar de forma variada, moderada y armónica una alimentación completa. Incluye todos los alimentos que deberían consumirse en las cuatro comidas recomendadas ,desayuno, almuerzo, merienda y cena, para lograrla.

Los alimentos que componen la gráfica están divididos en seis grupos y se detallan en 6 grupos:

<sup>103</sup> El significado en su idioma original es: Food and Agriculture Organization of the United Nations.

<sup>104</sup> Más de cien países publican guías de alimentos que adoptan a menudo el formato gráfico de pirámides alimentarias o platos de comida, cuyo propósito es la educación del consumidor

<sup>105</sup> El Ministerio de Salud de la Nación realiza este documento técnico metodológico con el propósito de contribuir al cambio de hábitos alimentarios de la población argentina que conlleven a mejorar su estado de salud y calidad de vida.

**Tabla N°2: Grupos de alimentos**

Grupo de alimentos	Características	Porciones
1– Verduras Y frutas	Son una buena fuente de vitamina A y C, fibra, antioxidantes y de minerales, como el potasio y el magnesio	5 porciones por día: 1 porción equivale: <ul style="list-style-type: none"> <li>• ½ plato plato de verduras</li> <li>• 1 fruta mediana</li> <li>• 1 taza.</li> </ul>
2 – Legumbres, cereales, papa, pan y pastas	Fuente principal de hidratos de carbono complejos, fibra y vitaminas del complejo B.	4 porciones por día: 1 porción equivale: a 60 g de pan (1 mignón) o 125 g en cocido de legumbres o cereales (½ taza), pastas (½ taza), 1 papa mediana o ½ choclo o ½ mandioca chica.
3 – Leche, Yogurt y queso	Aportan proteínas de alto valor biológico, vitaminas A y D y minerales como calcio y fósforo.	3 porciones por día: 1 porción equivale: <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 taza de leche líquida</li> <li>• 1 vaso de yogur</li> <li>• 1 rodaja de queso cremoso</li> <li>• 1 cucharada tipo postre de queso crema.</li> </ul>
4 – Carnes y huevo	Fuente principal de hierro, aportan proteínas de alto valor biológico (de buena calidad nutricional), Zinc y vitamina B 12	1 porción por día: 1 porción equivale: al tamaño de la palma de la mano de cualquier tipo de carne (pollo, vaca, pescado, cerdo, otras) o 1 huevo.
5 – Aceites, Frutas secas y Semillas	Aportan vitamina E y antioxidantes las semillas tienen grasas de buena calidad que aportan ácidos grasos esenciales. consumo moderado y preferentemente crudo,	2 porciones por día: 1 porción equivale: a 1 cucharada sopera de aceite o 1 puñado (puño cerrado) de frutas secas o 1 cucharada sopera de semillas.
6 – Alimentos de consumo opcional	Contienen excesivas cantidades de grasas, azúcares y/o sal, además de conservantes, aditivos, colorantes como ejemplo: galletitas dulces, saladas, amasados de pastelerías, golosinas, bebidas azucaradas como gaseosas, aguas saborizadas, jugos industrializados y jugos en polvo, productos de copetín <sup>106</sup> , embutidos y chacinados <sup>107</sup> , fiambres, achuras, carnes procesadas helados, manteca, margarina, dulce de leche, mermeladas, aderezos tales como mayonesa, ketchup, mostaza, salsa golf, salsa de soja, otros.	No se recomienda diariamente.

Fuente: Adaptado de Ministerio de Salud de la Nación (2016)

En la tabla n° 2 sitúa introducir alimentos de los diferentes grupos que se distinguen por colores, consumir las cantidades simbolizadas en porciones, y disminuir el consumo de sal, seleccionar agua segura para beber y realizar actividad física todos los días ( Ministerio de Salud de la Nación, 2018)<sup>108</sup>

<sup>106</sup>Corresponde a maní salado, palitos salados, papas, mandioca y/o batatas fritas, chizitos, otros

<sup>107</sup> Ejemplos como salchichas, chorizo, morcilla, otros

<sup>108</sup> Este manual constituye una herramienta para la aplicación de las GAPA, brindando elementos pedagógicos para diferentes actores (equipos de salud, equipos docentes, entre otros) a fin de colaborar en la formación de personas informadas acerca de Alimentación Saludable.

## Capítulo II: Alimentación y Hábitos Alimentarios en el Escolar

A su vez, para que los niños en edad escolar adquieran la alimentación que necesitan para crecer, desarrollarse correctamente y estar saludables y activos, corresponderían hacer cuatro comidas diarias e ingerir, asimismo, algunos refrigerios o colaciones saludables entre ellas; de esta forma, distribuirán de modo equitativa los alimentos que deben consumir diariamente.

Las comidas diarias necesarias para conseguir un apropiado nivel nutricional, son el desayuno, almuerzo, merienda y cena. Con respecto al desayuno es primordial, en especial si el niño se levanta muy temprano, tiene que caminar trayecto largo hasta la escuela o no come demasiado al mediodía. En relación con el almuerzo y la cena, es importante que sea variada, saludable en cantidades moderadas pero suficientes. Así mismo, en la merienda se debería incluir alimentos varios y ricos en nutrientes.

Por ende, es importante la calidad de la alimentación que se le imparte a los niños desde edades tempranas, para evitar enfermedades que están asociadas con los excesos como obesidad, hipertensión, entre otras y déficits ya sea desnutrición, anemia, del mismo modo aquellas relacionadas con trastornos alimentarios como bulimia y anorexia.

Además del tipo de consumo, coexisten aspectos vivenciales de la alimentación que transgreden en las prácticas y los aprendizajes de los niños y que es primordial tener en cuenta. Se representan al encuadre de las situaciones alimentarias, entre ellas: las disposiciones espaciales y temporales (lugares y tiempos destinados para comer); las normas sobre la oferta de productos que se exhiben en el establecimiento educativo y los mensajes sobre la conducta alimentaria y física que se comparten, a menudo tácitamente, a los escolares.<sup>109</sup>

Con adecuados hábitos alimentarios, los niños alcanzarán gozar de un apropiado crecimiento, que favorecerá su futuro desarrollo como adultos.

Por todas estas razones se puede considerar que:

*” Los hábitos alimentarios se forman en los primeros años de vida, en la edad preescolar y escolar: alimentación variada y estimulación oportuna constituyen un conjunto de factores inseparables para el buen crecimiento y desarrollo infantil”(Ministerio de Educación de la Nación). (Brünner & Espínola, 2014)<sup>110</sup>*

---

<sup>109</sup> “comer, pero no correr, en los recreos”, “comer algo rápido, mientras se realiza alguna actividad en el aula”, etcétera.

<sup>110</sup> Este documento tiene la intención de brindar un aporte conceptual, un marco general a las instituciones escolares, abarcando todos los niveles educativos e iniciando su recorrido desde los primeros años de vida, debido a que las intervenciones a temprana edad tienen un alto impacto en el resto de la vida.



# DISEÑO METODOLÓGICO



El presente trabajo de investigación es de tipo cuantitativo observacional, descriptivo y de corte transversal. Es descriptivo ya que caracteriza los patrones, el grado de información que tienen los niños en relación a la alimentación y su estado nutricional. Observacional, porque permite obtener información a partir de la observación y registro de determinadas variables; y de corte transversal, debido a que la medición de las variables se realiza en un momento determinado, tiempo y lugar establecido, sin que existan posteriores períodos de seguimiento. Además, el aspecto cuantitativo se visualiza en los datos numéricos, la realización de mediciones, utilizando la estadística y comparación de resultados con los valores de referencia. Se busca comprobar la situación de las variables que se estudian en la población y valorar la magnitud del problema identificado.

El universo de estudio lo constituyen todos los niños que asisten al tercer, cuarto y quinto grado de un colegio rural, gestión pública de Napaleofu, partido de Lobería, Buenos Aires, Argentina. La muestra no probabilística ha sido seleccionada por conveniencia y se estableció un total de 30 encuestados.

La unidad de análisis es cada uno de los escolares que asisten al tercer, cuarto y quinto grado de un colegio rural, gestión pública de Napaleofu, partido de Lobería, Buenos Aires, Argentina; a quienes se les realiza una encuesta on line a través de los padres/ tutores para evaluar los patrones alimentarios, estado nutricional y el grado de información sobre alimentación saludable. Se evalúan mediante una encuesta con preguntas cerradas y preguntas abiertas y un cuestionario de frecuencia.

Las variables evaluadas son las siguientes:

- **Sexo:**

Definición conceptual: condición orgánica femenina o masculina de los seres humanos.

Definición operacional: condición orgánica femenina o masculina de los niños de tercer, cuarto y quinto grado que van a una escuela rural de Napaleofu, en el año 2020. El dato se obtiene por encuesta on line y se considera Femenino /Masculino

- **Edad**

Definición conceptual: Tiempo que ha vivido una persona, animal o planta (Real Academia Española)<sup>111</sup>.

Definición operacional: Tiempo que han vivido los niños de tercer, cuarto y quinto grado que van a una escuela rural de Napaleofu, en el año 2020. El dato se obtiene por encuesta on line

---

<sup>111</sup> Fue fundada en 1713, es una institución cultural dedicada a la regularización lingüística entre el mundo hispanohablante.

- **Peso o Masa corporal**

Definición Conceptual: Magnitud que expresa el contenido en materia de un cuerpo.

Definición operacional: Magnitud que expresa el contenido en materia del cuerpo de los niños de tercer, cuarto y quinto grado que van a una escuela rural de Napaleofu, en el año 2020. Este dato se obtiene a través de una encuesta on line.

- **Talla**

Definición Conceptual: Distancia que existe entre el vértex y el plano de sustentación

Definición operacional: Distancia que existe entre el vértex y el plano de sustentación en los niños los niños de tercer, cuarto y quinto grado que van a una escuela rural de Napaleofu, en el año 2020. Este dato se obtiene a través de una encuesta on line.

- **Estado Nutricional:**

Definición conceptual: situación en la que se encuentra una persona en relación con la ingesta y las adaptaciones fisiológicas que tienen lugar tras el ingreso de nutrientes. Su valoración tiene como objetivo verificar el crecimiento y las proporciones corporales de un individuo o una comunidad para establecer actitudes de intervención.

Definición operacional: situación en la que se encuentra los niños de tercer, cuarto y quinto grado que van a una escuela rural de Napaleofu, en el año 2020, en relación con la ingesta y las adaptaciones fisiológicas que tienen lugar tras el ingreso de nutrientes. Su valoración tiene como objetivo verificar el crecimiento y las proporciones corporales de un individuo o una comunidad para establecer actitudes de intervención.

El indicador utilizado para medir esta variable fue el Índice de Masa Corporal (IMC), que relaciona el peso y la talla del individuo a partir de la siguiente fórmula:

$$\text{IMC} = \frac{\text{Peso (en Kcal)}}{\text{Talla}^2 \text{ (en Metros)}}$$

Fuente: Adaptado de De Girolami, (2003).

Para obtener el diagnóstico nutricional, el dato se obtiene por encuesta on line,, que se comparan con los valores de las tablas de referencia de IMC de la OMS para niñas y niños de 5 a 19 años de edad. La categorización y los puntos de corte utilizados son:

Tabla N° 1: Estado Nutricional según IMC para la Edad y Talla para la Edad

IMC/E	<PC. 3	>PC3
<PC. 3	Bajo peso + Baja talla	Bajo Peso
PC. $\geq 3$ y <10	Riesgo de bajo peso + Baja talla	Riesgo de bajo peso
PC. $\geq 10$ y <85	Talla Baja	Normal
PC. $\geq 85$ y <97	Sobrepeso + Baja Talla	Sobrepeso
PC. $\geq 97$	Obesidad + Baja Talla	Obesidad

Fuente: Patrones de crecimiento de peso, talla, IMC/edad para niños, niñas y adolescentes de 5 a 19 años. Ministerio de Salud de la Nación, 2007

- **Composición del grupo familiar:**

Definición conceptual: Número de personas que viven en el hogar incluyendo padre, madre, hermanos, abuelo, abuela y otros.

Definición operacional: Número de personas que viven en el hogar incluyendo padre, madre, hermanos, abuelo, abuela y otros. Se pide a los padres o tutor que indique quienes viven en su hogar. Los datos se obtienen a partir de una encuesta on line y se considera: Madre, padre, abuelo, abuela, y hermanos solicitando que indique cuantos son y la opción otro.

- **Nivel educacional materna y paterna/ Tutor:**

Definición conceptual: Perfil educativo que posee los padres de familia, en relación a cada uno de los tramos en que se estructura el sistema educativo formal.

Definición operacional: Perfil educativo que poseen las madres y/o padres/ Tutor de los niños de tercer, cuarto y quinto grado que van a una escuela rural de Napaleofu, en el año 2020, en relación a cada uno de los tramos en que se estructura el sistema educativo formal.

Los datos se obtienen a partir de una encuesta on line y se considera: Primario Secundario/Terciario /Universitario y además si este es Completo /Incompleto

- **Nivel de Ocupación materna y paterna/ Tutor:**

Definición conceptual: actividad laboral que realizan las madres y/o padres/ Tutor de un hogar, ya sea paga o no. Dentro de este concepto, se considera trabajo a la actividad laboral que genera bienes o servicios para el mercado, incluyendo: la actividad laboral paga en dinero o especies, la actividad laboral no rentada, la actividad realizada para ayudar una familia en la obtención de un ingreso. Y no se considera trabajo a la actividad doméstica del ama de

casa, la actividad de voluntariado sin pago de ninguna naturaleza y la actividad orientada al autoconsumo personal o familiar.

Definición Operacional: Trabajo donde los padres de los alumnos de 4to, 5to y 6to año de una escuela primaria municipal emplean tiempo para ganar un salario. Se indagará a través de la encuesta on line acerca de la ocupación laboral de los padres de los alumnos. Se les solicitará que seleccionen de las siguientes opciones la que corresponde: Ocupado; desocupado. En el caso de que hayan seleccionado la primera, se les realizara otra pregunta donde tendrán que marcar en el casillero que más se asemeje a su ocupación laboral, las opciones serán: profesional, comerciante, trabajador independiente, empleado/a, ama de casa.

- **Patrón alimentario:**

Definición conceptual: Conjunto de alimentos que son consumidos de un individuo o grupo familiar de manera ordinaria incluyendo gustos y preferencias, y determinación de la cantidad y calidad de alimentos.

Definición operacional: Conjunto de alimentos que son consumidos de un individuo o grupo familiar de manera ordinaria incluyendo gustos y preferencias, y determinación de la cantidad y calidad de alimentos en los alumnos de tercer, cuarto y quinto grado que van a una escuela rural de Napaleofu, en el año 2020, Para la obtención de los datos se realiza una encuesta alimentaria on line a través de un cuestionario, en el cual se indaga acerca de los hábitos alimentarios. El modelo de cuestionario de frecuencia de consumo alimentario se preguntará al alumno por medio de los padres, a través de preguntas cerradas y abiertas.

El objetivo de la encuesta nutricional consiste en obtener información de la ingesta diaria, selección de alimentos, frecuencia y cantidad o grupo de alimentos y paralelamente sus correspondientes nutrientes, número de comidas, lugar y con quien las realiza, durante un periodo de tiempo determinado. El encuestado responde si consume o no determinado alimento, cantidades y/o el número de veces que, como promedio, un alimento ha sido ingerido durante un periodo de tiempo en el pasado. En este caso, los datos obtenidos serán comparados con las recomendaciones de las Guías Alimentarias de la República Argentina. Los grupos de alimentos considerados son: Lácteos, yogur /Queso/Carnes y pescados. /Huevo/ Verduras crudas y cocidas/Vegetales Feculentos/Frutas/Cereales /Legumbres/Pastas/Pan blanco/Grasas y aceite/Frutos secos y semillas/Agua/Gaseosas jugo con azúcar/Gaseosa jugo sin azúcar. Además, se combina con la frecuencia de consumo: y se considera Nunca /Menos de 1 vez por semana /1-2 veces por semana /3-4 veces por semana/ 5-6 veces por semana /Todos los días. Además, se considera la cantidad de alimento consumido por día: Nunca/1-2 porciones/3-4 porciones/5-6 porciones /Más de 6 porciones.

- **Grado de información:**

**Definición conceptual:** es el valor de significación que adquieren los datos como resultado de un proceso consciente e intencional de adecuación de tres elementos: el entorno, los propósitos y el contexto, así como la estructura de conocimiento del sujeto.

**Definición operacional:** Valor de significación que adquieren los datos como resultado de un proceso consciente e intencional de adecuación de tres elementos: el entorno, los propósitos y el contexto, así como la estructura de conocimiento de los alumnos de 8 a 12 años que van a una escuela rural de Napaleofu, en el año 2018. Permite determinar el grado de noción que manejan los escolares a cerca de la alimentación saludable en base a las Guías Alimentarias para la Población Argentina. La información se recolecta a través de una encuesta online que permite evaluar el grado de información que los alumnos poseen sobre alimentación saludable. Los conceptos que se estudian en esta encuesta son: grupo de alimentos, nutrientes y sus funciones, porciones recomendadas de cada uno de ellos a través de los mensajes saludables. Para realizar la medición se realiza un cuestionario en el cual debe contestarse "Si" (si es correcto) o "No" (si es incorrecto) para cada una de los enunciados establecidas: Se considera: Muy bueno: si contesta correctamente todas las preguntas; /Bueno: si acierta de 8 a 9 afirmaciones; /Regular: si solo responde de forma correcta de 5 a 7 preguntas; /Malo: Si acierta entre 4 y menos enunciados.

Seguidamente se presentan el consentimiento informado

## Alimentación en la Etapa Escolar

La siguiente encuesta es únicamente con fines académicos, forma parte de la Tesis de la Licenciatura en Nutrición de la alumna Lorena Giselle de Lujan González Cappicot. Mediante dicha encuesta se conseguirá indagar los patrones alimentarios, estado nutricional y grado de información sobre alimentación saludable en escolares de tercer, cuarto y quinto grado, reconocidos por sus padres durante el año 2020, en Napaleufu, partido de Lobería. Esta investigación es el requisito final para la culminación de mi carrera.

Por esta razón, les solicito su autorización para que su hijo/a participe de este estudio, que consiste en una encuesta, de corta duración y con respuestas múltiples para que sea completado por la madre/padre/tutor, también comunico de la absoluta confidencialidad de los datos obtenidos en el estudio realizado, siendo una encuesta anónima.

La decisión de participar es voluntaria y puede abandonar su participación en el momento que así lo desee.

Dado que la encuesta se realiza online, si usted la responde da su consentimiento.

Muchas gracias por su colaboración.

**\*Obligatorio**

1. Acepto participar en la encuesta y doy mi consentimiento \*

*Marca solo un óvalo.*

- Sí
- No



# ANALISIS DE DATOS

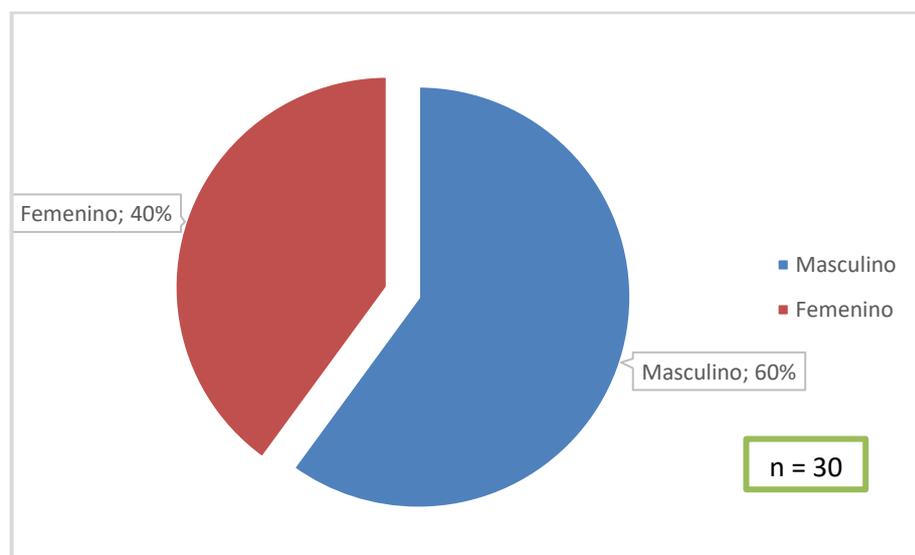


La información que se detalla a continuación es el resultado del análisis del trabajo de campo realizado en 30 niños en edad escolar que asisten a un colegio primario de gestión pública, del pueblo de Napaleofu perteneciente al partido de Lobería, en el mes de diciembre del 2020.

Para recopilar la información se les envía a los padres o tutor encuestas on line o por programa de mensajería instantánea, con el fin de recabar datos que permitan conocer el estado nutricional de los niños, los patrones alimentarios, indagando acerca de los hábitos alimentarios y además el grado de información sobre alimentación saludable que tienen los escolares reconocidos por sus padres o tutor.

A continuación, se detalla la distribución por sexo del total de escolares encuestados.

**Gráfico N° 1: Distribución por sexo**

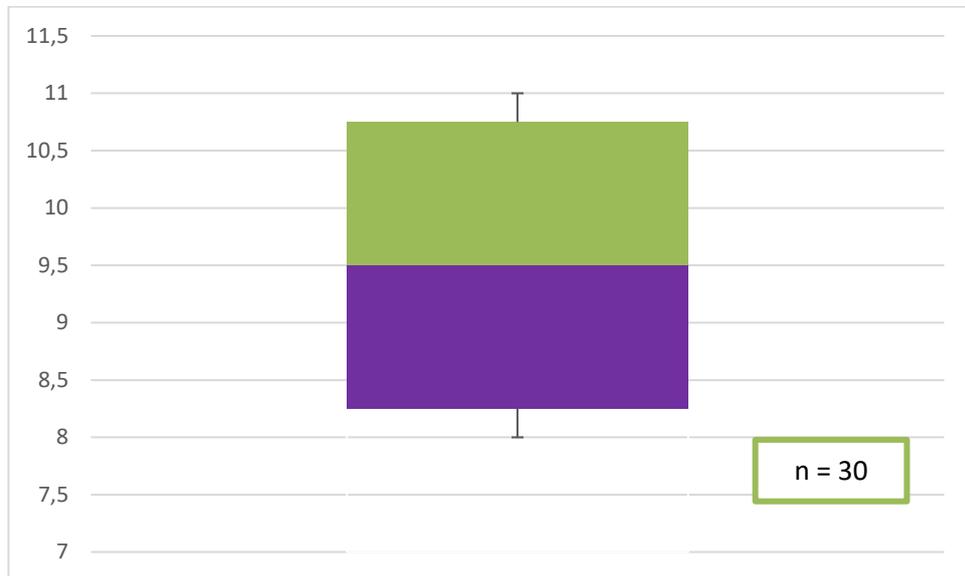


Fuente; Elaboración propia

De estos 30 alumnos el 60% correspondía al sexo masculino y un 40% al sexo femenino.

En cuanto a la edad de los escolares, la distribución de la misma se observa en el siguiente gráfico.

**Gráfico Nº 2: Distribución etaria de los niños**



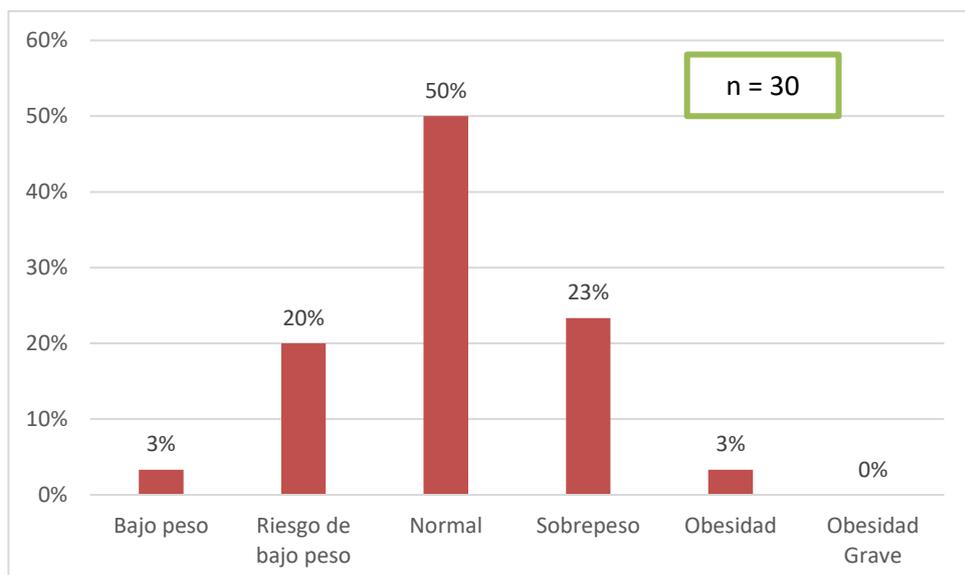
Fuente: Elaboración propia

Al analizar el gráfico anterior, se observa que las edades oscilan entre 8 y 11 años, registrándose una edad promedio de 9,5 años.

La distribución de los datos resulta asimétrica quedando el 50% central comprendido entre 8,25 y 10,75.

Luego, se presentan los resultados obtenidos al establecer el estado nutricional de la muestra de 30 alumnos a partir de los datos obtenidos de peso y talla. En el siguiente gráfico se muestran los resultados:

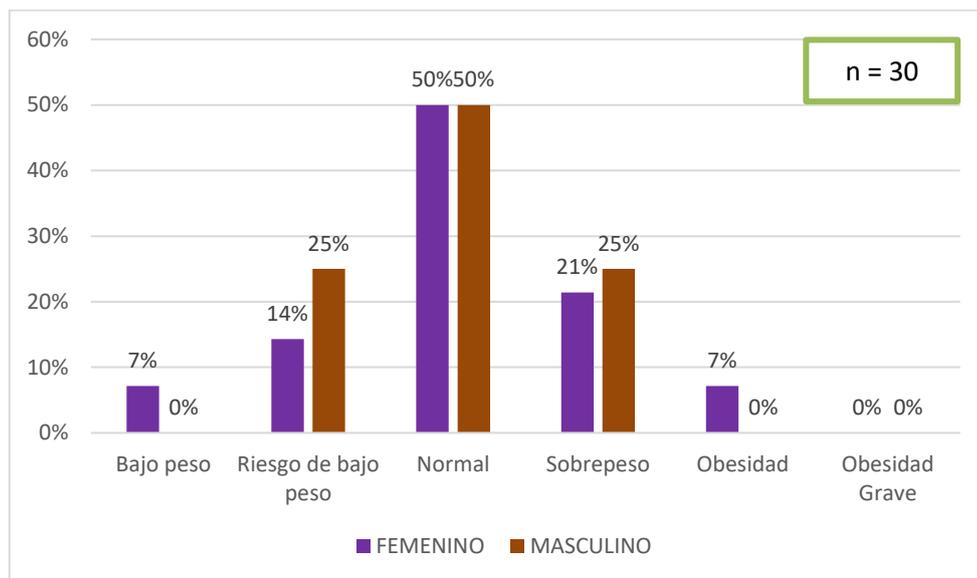
**Gráfico Nº3: Estado Nutricional**



Fuente: Elaboración propia

Del anterior gráfico se observa que la mitad de la muestra evaluada nutricionalmente se encuentra eunutra. Un 23% de los niños presenta sobrepeso, un 20% Riesgo de bajo peso y un 3% obesidad. El 3% restante, se encuentra en bajo peso.

**Gráfico N°4: Estado Nutricional por sexo**

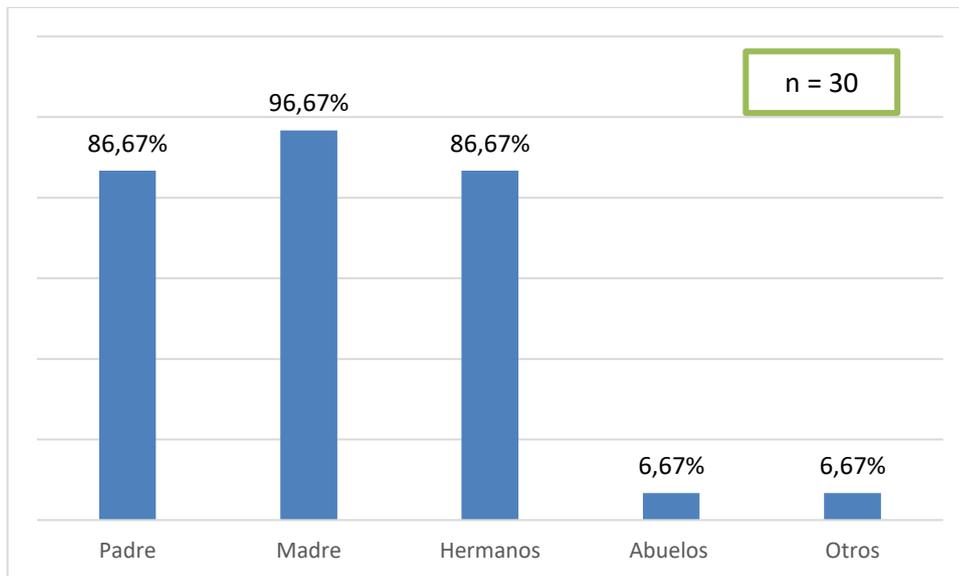


Fuente: Elaboración propia

Al analizar el gráfico se puede tomar en consideración que la mitad de la muestra de sexo femenino tiene un estado nutricional normal, un 21% en sobrepeso y un 14% Riesgo de bajo peso. Los datos restantes, en un mínimo porcentaje bajo peso y obesidad, ambos un 7%.

A diferencia del sexo masculino, que se puede observar un 50% de la muestra tiene un estado nutricional normal, un 25% sobrepeso, y le sigue un 25% riesgo de bajo peso. Cabe destacar, que en sexo masculino no se encontró, ni un estado nutricional con bajo peso u obesidad. Pero coexisten, un mayor porcentaje de sobrepeso y riesgo de bajo peso.

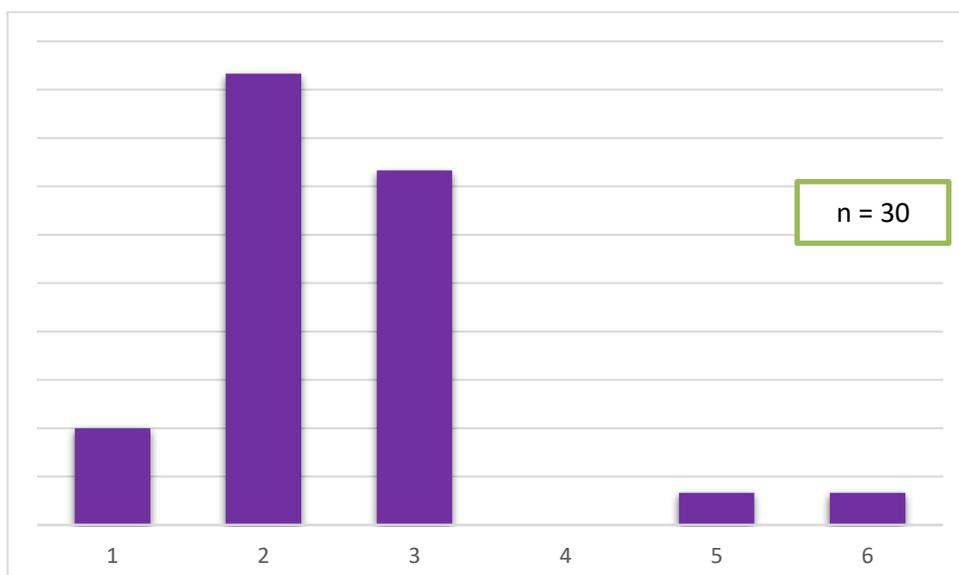
Posteriormente, se analiza la distribución de las personas que viven en el hogar junto con sus hijos.

**Gráfico N° 5: Personas que viven en el hogar de los escolares.**

Fuente: Elaboración propia

Se puede observar que, el 97% de los escolares encuestados viven con la madre, mientras que el 87 % vive con el padre, y con los hermanos. Además, con respecto a los abuelos y en la categoría otros, representan un 7% cada uno, en donde se engloban respuestas como padrastro, o la sobrina.

Seguidamente se indaga el número de hijos de cada madre encuestada. Los resultados se presentan a continuación:

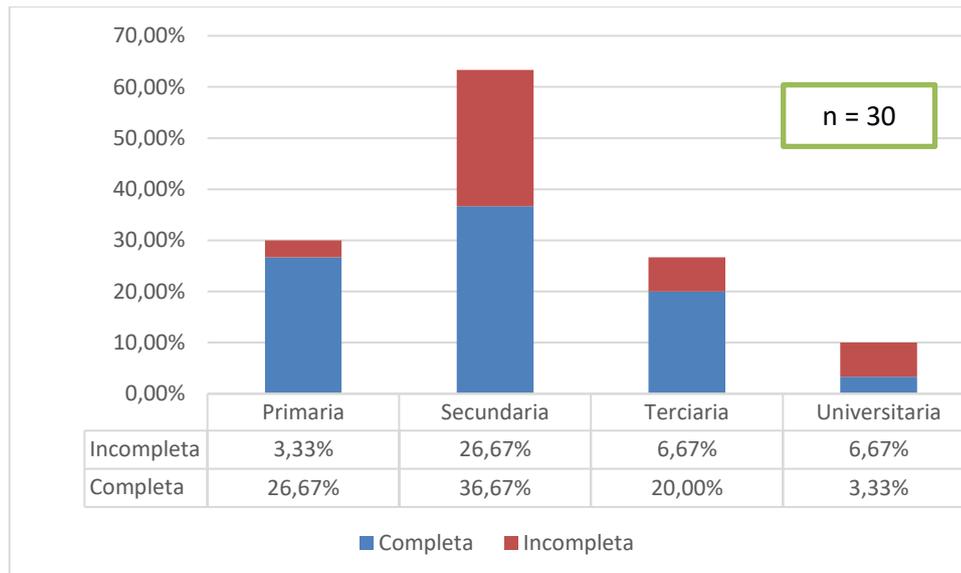
**Gráfico N°6: Cantidad de hijos de las madres**

Fuente: Elaboración propia.

Se observa que el mayor porcentaje representa al 46,67% de las madres que tienen solamente 2, mientras que el 36,67% tiene 3 hijos. Asimismo se puede observar que el 10% y 3,33% de las madres tienen entre 1 o 5 y 6 hijos respectivamente.

Además con respecto a los padres o tutores, se presenta el nivel de educación, obteniendo los siguientes resultados expuestos en el gráfico a continuación.

**Gráfico N°7: Nivel de educación materna/ paterna/ tutor**

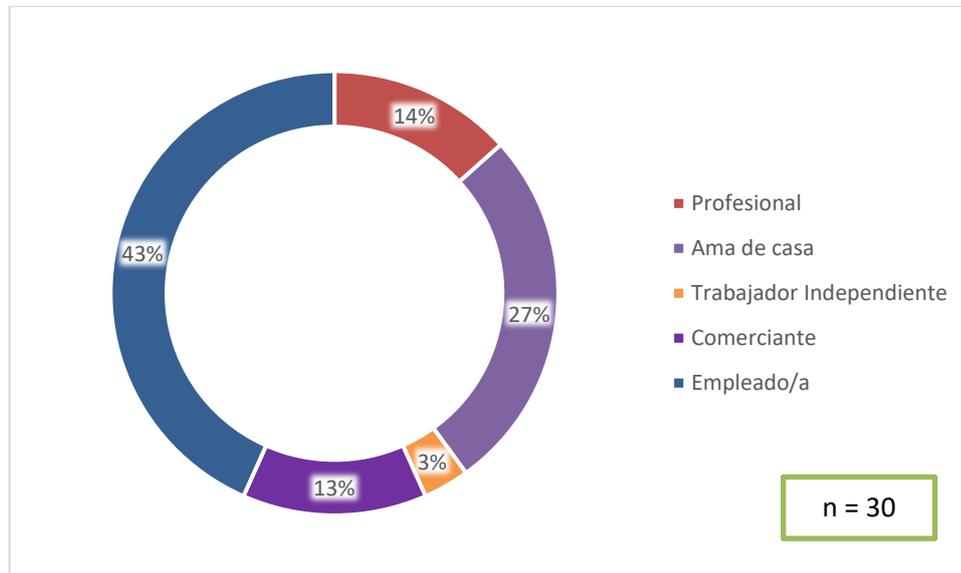


Fuente: Elaboración propia

De las respuestas obtenidas, se observa que el mayor porcentaje se encuentra representado por aquellas madres que poseen un nivel secundario completo con un 36,67%, el 20% también han alcanzado algún tipo de título terciario, Además, un 26 % de las madres encuestadas han alcanzado solamente el primario completo. Asimismo, el 3.33% ha realizado alguna carrera universitaria completa y un 6.67 % no lo han terminado.

En el estudio realizado se indaga sobre la ocupación laboral de las personas. Los resultados se presentan a continuación

Gráfico N°8: Ocupación

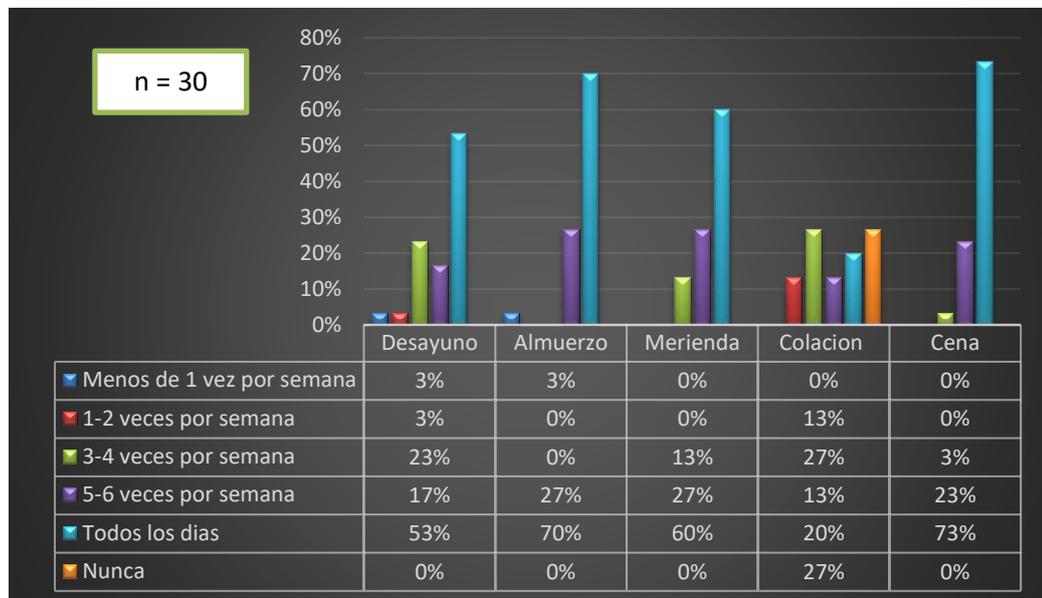


Fuente: Elaboración propia

La mayor parte de la muestra sujeta al estudio se puede observar un 44% que son empleados/as y un 27% refirió ser ama de casa. En menor proporción, un 3 % posee un trabajo independiente.

Para conocer los patrones alimentarios, es necesario, estar el tanto de los hábitos de alimentación de los niños, en primer lugar, se busca saber la frecuencia con la que el niño realiza las 4 comidas principales (desayuno, almuerzo, merienda y cena), lo cual se presenta a continuación.

**Gráfico Nº 9: Frecuencia de realización de comidas**



Fuente: Elaboración propia

Como factor común, una de las comidas principales como es el almuerzo un 70% de los escolares manifiesta registrados por los padres realizarlo todos los días, mientras que solo un 27 % lo realiza 5 a 6 por semana y un 3 % menos de una vez por semana.

En lo que respecta a la cena esta es consumida por el 73% de los niños todos los días, un 23% 5 a 6 veces por semana, y un 3% 4 a 3 veces por semana.

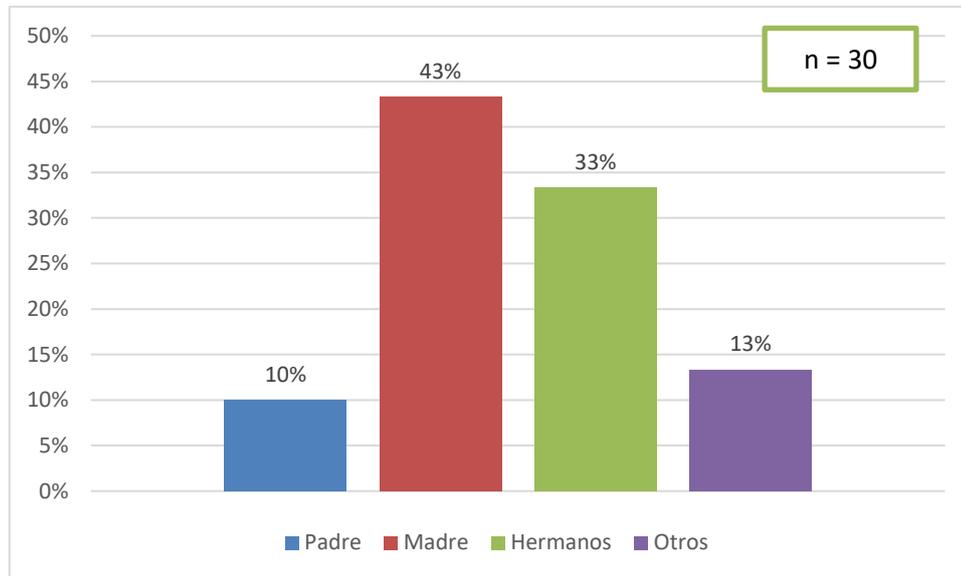
En lo que refiere al desayuno el 53% lo realizaba todos los días, un 17% lo consume 5 a 6 veces por semana, y otro 23% realiza el mismo 4 a 3 veces por semana, mientras que un 3% 1 a 2 veces por semana y un 3% menos de 1 vez por semana.

Ahora bien, al analizar la merienda solo el 60% de los alumnos la realiza todos los días, un 27% refiere 5 a 6 veces por semana, un 13% de los alumnos lo hace de 4 a 3 veces por semana.

Con respecto a la colaciones entre merienda y cena, en mayor proporción un 27% obtuvo el mismo porcentaje de aquellos que la realizaban todos los días 3-4 veces por semana con aquellos que nunca la realizaban. Así mismo, un 17 % lo realizaba, un 13% alcanzo también la misma proporción de los cuales la realizaban de 5-6 veces por semana con aquellos que consumían 1-2 veces por semana.

Prosiguiendo con los hábitos relacionados con la alimentación, concierne conocer quiénes son aquellas personas que comparten la mesa con el niño, exponiéndose en el gráfico a continuación.

**Gráfico N° 10: Personas que acompañan al niño/a en la mesa**

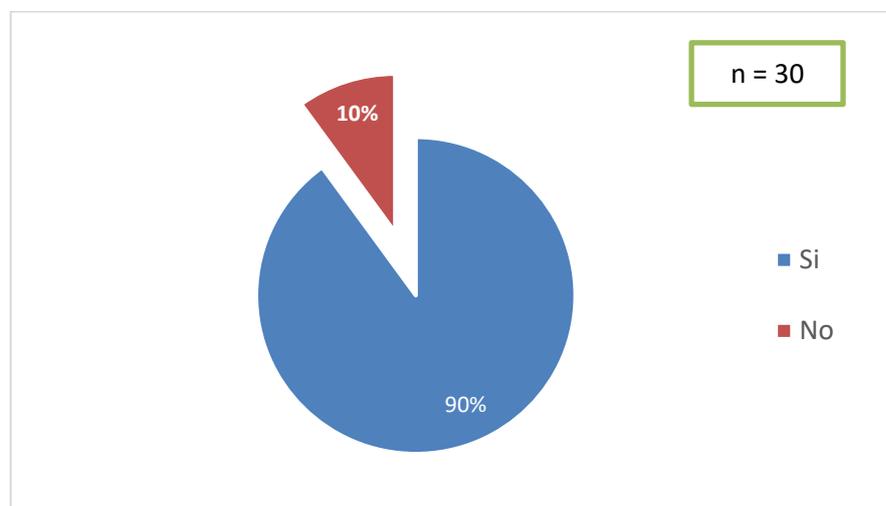


Fuente: Elaboración propia

De los resultados obtenidos, se desprende que el mayor porcentaje corresponde a la presencia de la madre en los momentos de las comidas principales con un 43%, seguido por los hermanos y un 10 % por padre. Además, en referencia a la categoría otros un 13 % donde se detalla, el grupo familiar, abuelos, u otro integrante de la familia.

Al punto, se consulta acerca de la alimentación realizada entre comidas. Incumbe saber si comen entre comidas, y en caso afirmativo, que ingieren.

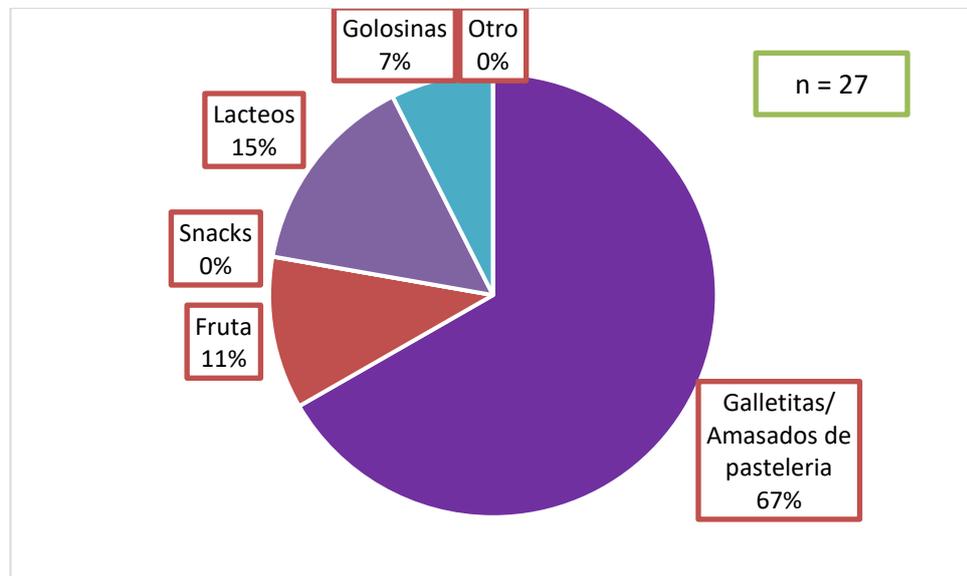
**Gráfico N° 11: Alimentación entre comida**



Fuente: Elaboración propia

De lo visto en el gráfico anterior, reflejo que el 90% afirmó consumir alimentos entre comidas, señalando estos a continuación.

**Gráfico N°12: Alimentos seleccionados entre comidas**



Fuente: Elaboración propia

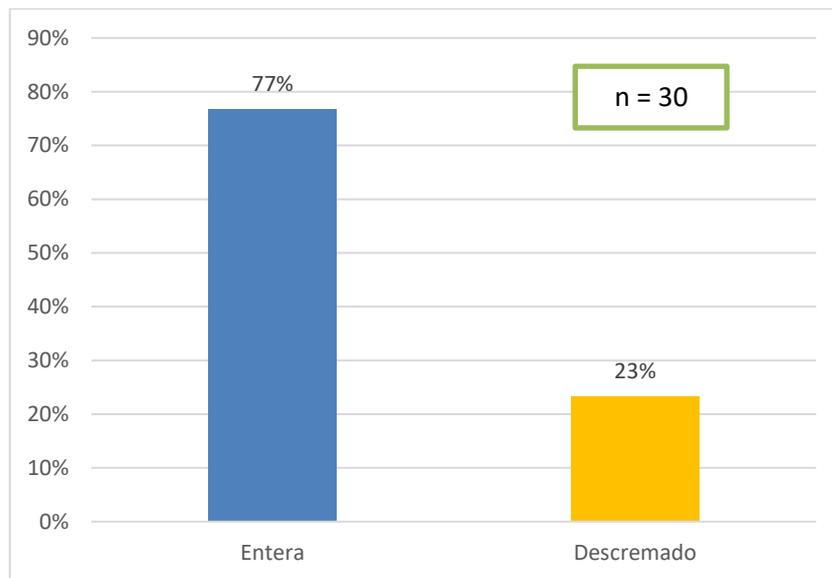
Ante lo expuesto, se detalla en el gráfico de arriba, que del 90% que consume entre comidas, un gran porcentaje de los niños, con un 67%, eligen el consumo de galletitas o amasados de pastelería, seguido por los que prefieren lácteos, frutas y golosinas con un 15%, 11% y 7% respectivamente. De estos fundamentos, es importante subrayar que entre los alimentos mayormente elegidos, se encuentran los amasados y las golosinas, los cuales no resultan opciones saludables para los niños como sí lo son las frutas y los lácteos.

Además, se pregunta sobre el consumo de los grupos de alimentos basándose en la Guías Alimentarias de la población Argentina, con el propósito de poder determinar el consumo de estos en los niños encuestados y definir cuáles son sus hábitos alimentarios.

Con respecto al grupo de lácteos, se observó que el consumo de leche en esta población, está representado por un 100 % de los niños encuestados a través de sus padres, refieren consumir dicho alimento.

En el siguiente gráfico, se detalla cuántos de ellos lo consume en su forma entera y cuantos en su forma descremada.

Gráfico N°13: Tipo de leche

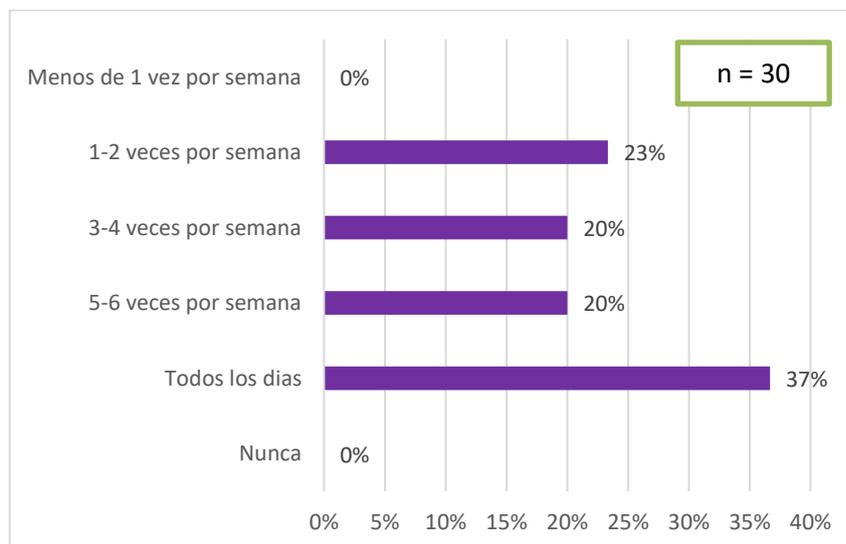


Fuente: Elaboración propia

Como muestra el gráfico, la mayoría contestó afirmativamente sobre el consumo de leche enteros. Registrando, un porcentaje ampliamente mayor de niños que consumen leche entera un 77% y solo un 23% reconoce consumirlo en su forma descremada.

A continuación, se refleja la frecuencia con la que los alumnos manifestaron consumir dicho alimento.

Gráfico N°14: Frecuencia de consumo

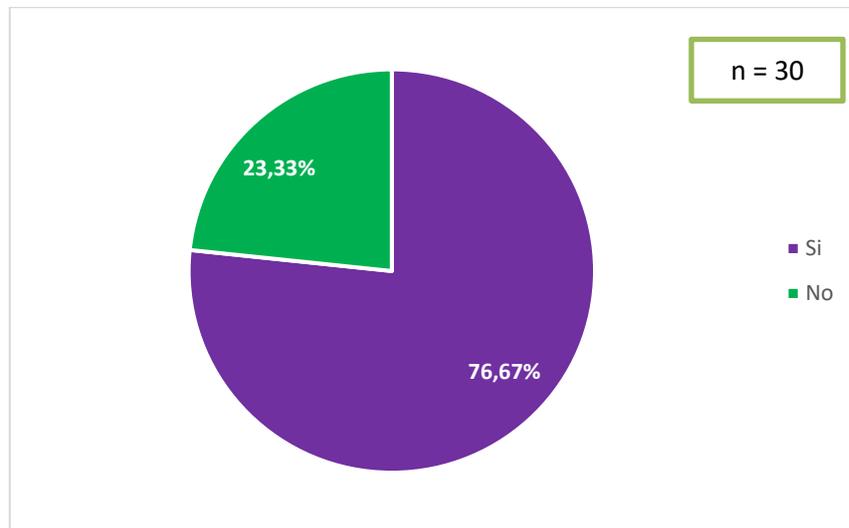


Fuente: Elaboración propia

De los alumnos que consumen leche, un 37% consumen todos los días, mientras que un 20% de ellos consume leche 5 a 6 veces por semana, aquellos que consumen 4 a 3 veces por semana un 20% refiere y representando, un 23% para aquellos que la consumen 2 a 1 vez por semana y los que realizan su consumo menos de una vez por semana y nunca, no se registran.

El segundo alimento dentro de este grupo, es el yogurt, en el siguiente grafico se observa que de los encuestados un 76,67% lo consume y un 23.33% no lo hace.

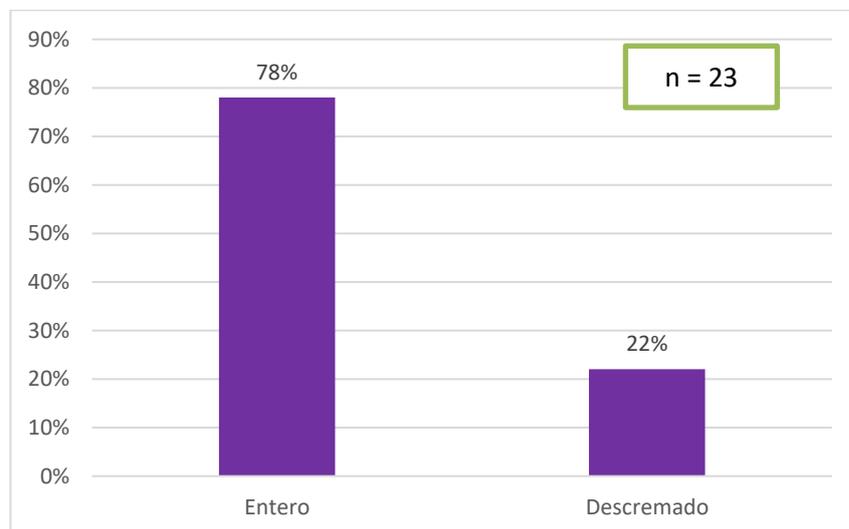
**Gráfico N°15: Consumo de Yogurt**



Fuente: Elaboración propia

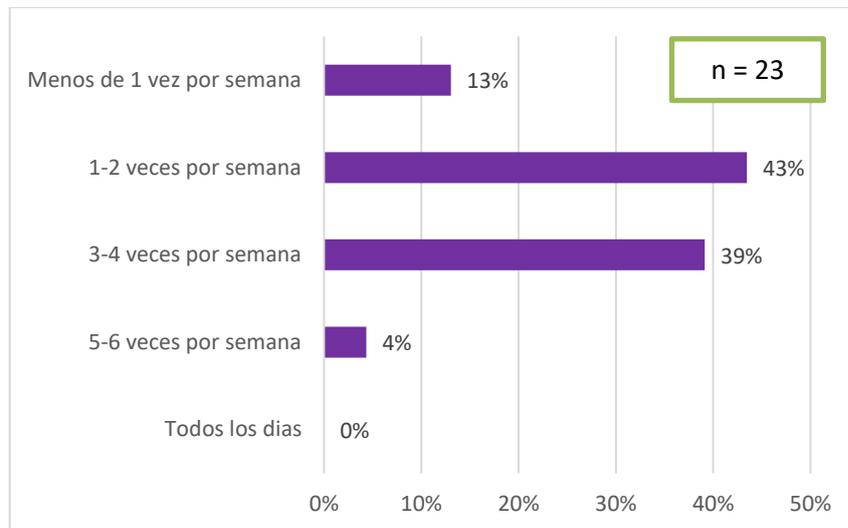
A partir de lo expuesto en el grafico anterior, se puede observar en el próximo grafico que un 78% de ellos consume yogurt entero y un 22% consume yogurt descremado.

**Gráfico N°16: Tipo de yogurt**



Fuente: Elaboración propia

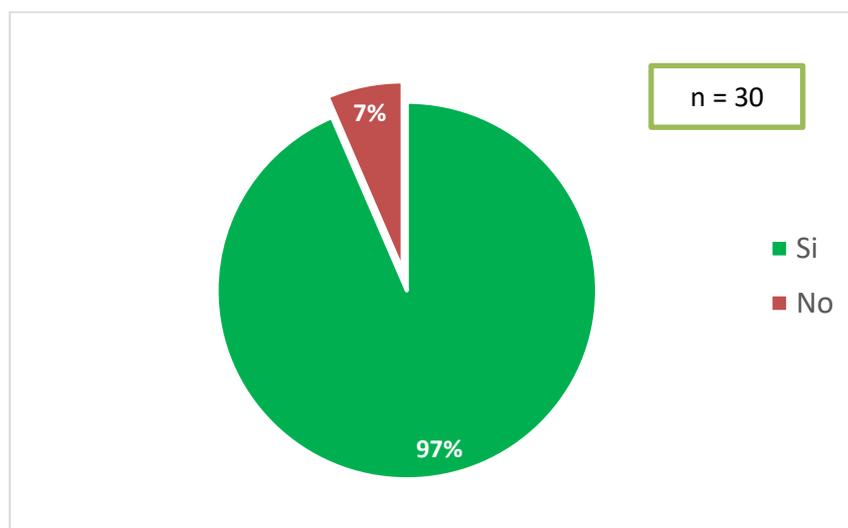
A continuación, se refleja la frecuencia con la que los alumnos manifestaron consumir dicho alimento.

**Gráfico N°17: Frecuencia de consumo**

Fuente: Elaboración propia

Se puede ver, que en el gráfico anterior; de aquellos que consumen de 5 a 6 veces por semana un 4%; con una frecuencia de 4 a 3 veces por semana un 39%, aquellos que su frecuencia de consumo de quesos es entre 1-2 veces por semana corresponden a un 43%, un 13% consume menos de 1 vez por semana.

El último alimento dentro de los alimentos comprendidos entre los lácteos es el queso, de los 30 encuestados se puede observar en el siguiente gráfico, que un 93% de ellos lo consume y un 7% no lo hace.

**Gráfico N° 18: Consumo de Queso**

Fuente: Elaboración Propia

A su vez, se les realizó una pregunta abierta para saber qué tipo de quesos consumían los escolares registrados por sus padres. Aportando el siguiente resultado.

Imagen N° 1: Tipos de Quesos

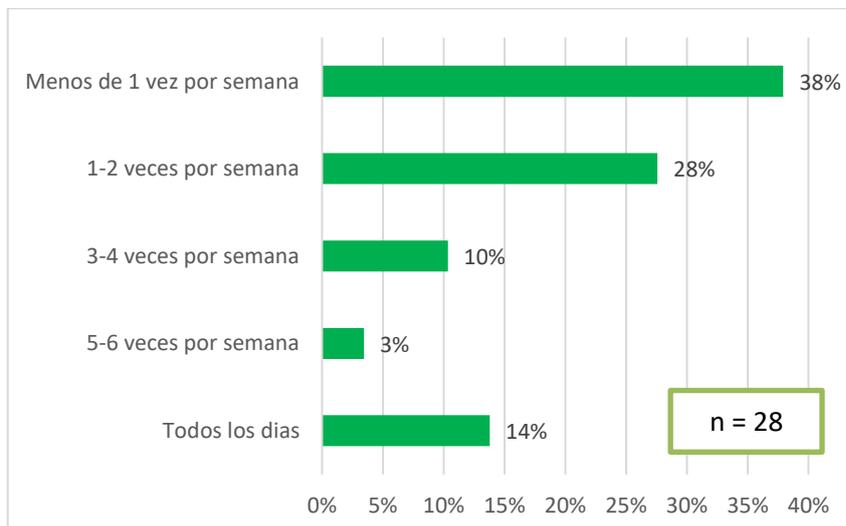


Fuente: Elaboración propia

Como se puede ver en la nube, la mayoría de los alumnos a través de sus tutores, destacan en su mayoría primero, la palabra “Cremoso”, “rallado”; además le sigue queso untable y en menor cantidad postre. En referencia a esto, se puede decir que en mayor proporción los niños consumen como tipo de queso, el cremoso, duros (rallado), queso untable, y en una minoría fresco, cuartirolo, mozzarella, descremado.

Ahora bien, a continuación, se puede observar la frecuencia con la que consumen los quesos. Se puede ver, en el grafico expuesto abajo que, un 14 % consume todos los días quesos; de aquellos que consumen de 5 a 6 veces por semana un 3%; con una frecuencia de 4 a 3 veces por semana un 10%, aquellos que su frecuencia de consumo de quesos es entre 1-2 veces por semana corresponden a un 28%, un 38% consume menos de 1 vez por semana y un 7% nunca.

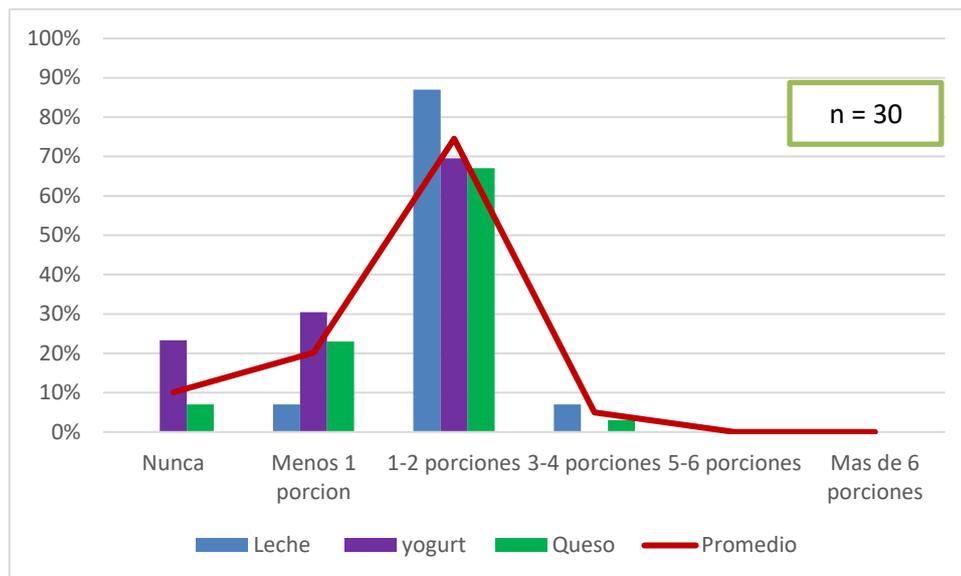
Gráfico N°19: Frecuencia de consumo



Fuente: Elaboración propia

A continuación, se detalla el análisis del consumo del grupo de alimento lácteos, clasificados según las recomendaciones diarias de las Guías Alimentarias para la población argentina, las cuáles consisten en consumir 3 porciones de lácteos por día, donde una porción equivale a una taza o 1 vaso de leche, o yogurt (200cc), o una 1 rodaja de queso cremoso del tamaño de un mazo de cartas, 1 cucharada tipo postre de queso crema, Yuxtapuesto, se presentan los resultados en función de la adecuación.

**Gráfico N° 20: Consumo diario del grupo lácteo**

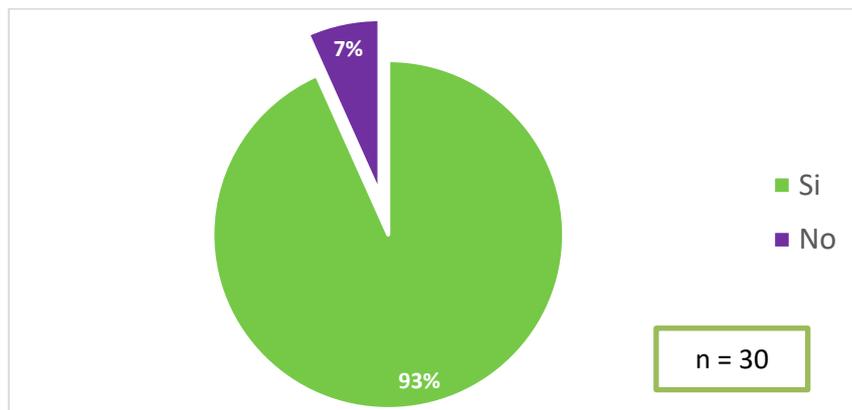


Fuente: Elaboración propia

Si bien no alcanzan a cubrir la recomendación, en el gráfico se puede observar que la mayoría un promedio de 75% de consumo de lácteos que incluye leche yogurt y queso, adquiriría entre 1 o 2 porciones por día, mientras que después un 20% menos de una porción y un 7 % nunca. También se refleja, que en un 5% en promedio de los niños, consumen lo recomendado entre 3-4 porciones diarias.

El grupo alimentario que sigue a continuación, es de gran importancia por los rasgos nutricionales que presenta, no solo por su aporte de vitaminas y minerales sino conjuntamente porque aportan un gran porcentaje de agua y fibra, lo cual es fuertemente favorable para la salud. De lo registrado en la encuesta, se puede observar que un 93% consume vegetales, mientras que una mínima parte 7 % no los consume.

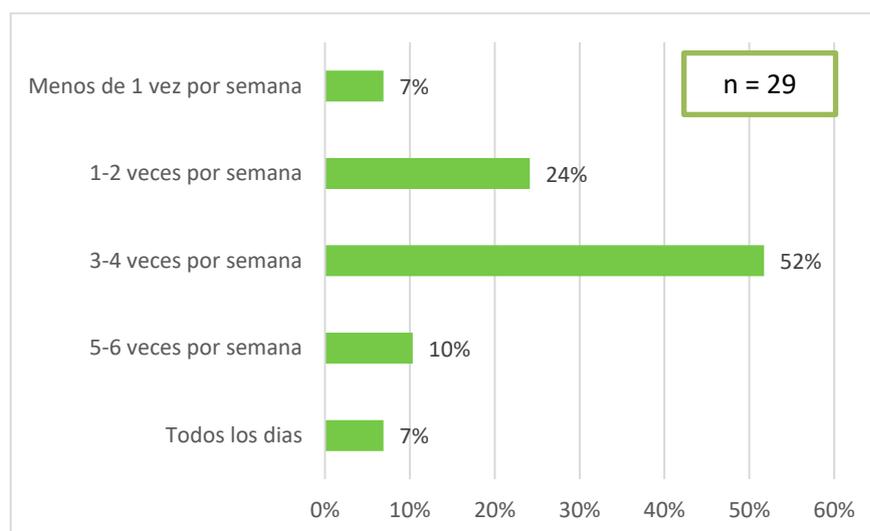
**Gráfico N°21: Consumo de verduras**



Fuente: Elaboración propia

Por consiguiente, se puede observar con qué frecuencia se consumen este grupo de vegetales expuestos en la encuesta.

**Gráfico N°22: Frecuencia de consumo**

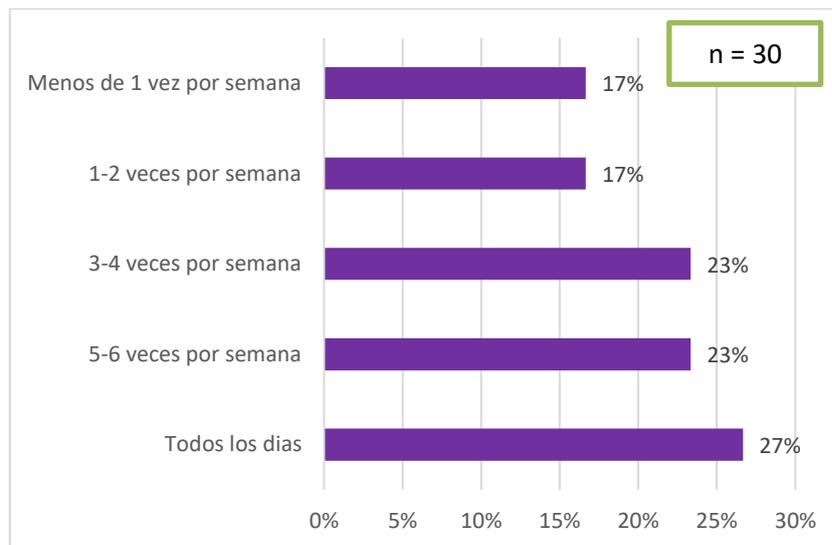


Fuente: Elaboración propia

De los alumnos que consumen verduras, un 7% consumen todos los días, mientras que un 10 % de ellos consume 5 a 6 veces por semana, aquellos que consumen 4 a 3 veces por semana un 50 % refiere y representando, un 23% para aquellos que la consumen 2 a 1 vez por semana y los que realizan su consumo menos de una vez por semana un 7%.

En cuanto al consumo de frutas, el 100% de la población encuestada, refiere consumir frutas. En el próximo grafico se expresa con qué frecuencia los alumnos la consumen.

**Gráfico N° 23: Frecuencia de consumo**

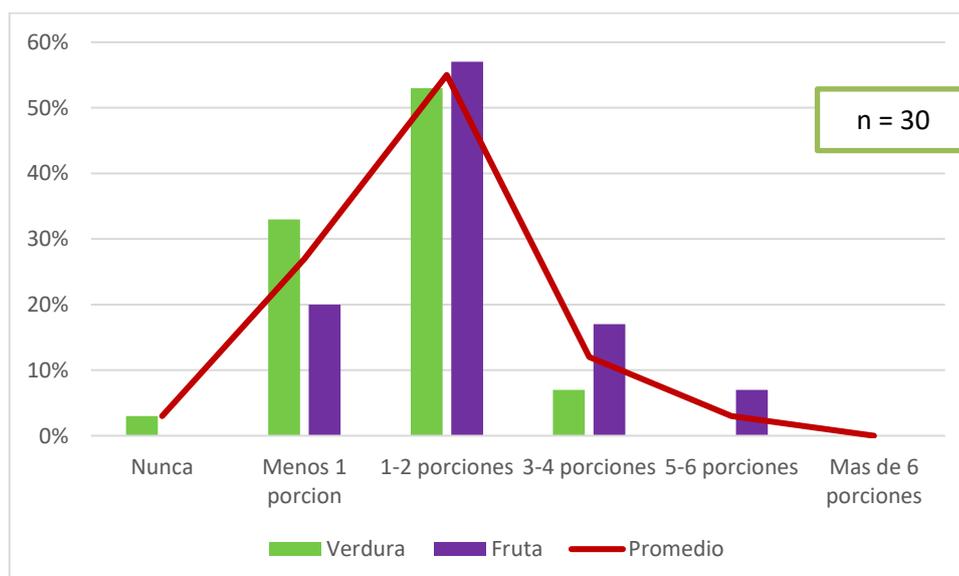


Fuente: Elaboración propia

Entonces el 27 % de los encuestados refiere consumir todos los días fruta, seguida de un 23% que lo hace 5 a 6 veces por semana, al igual que, un 23% de los mismos consume entre 4-3 veces por semana. Además, un 17% consume entre 2 a 1 vez por semana; así también un 17% lo realiza menos de una vez por semana.

La recomendación de frutas y verduras, según las GAPA, refiere a 5 porciones de frutas y verduras en variedad de tipos y colores. Una porción equivale a 1 fruta, 1 taza de fruta o ½ plato plato de verduras crudas o cocidas (no incluye, papa, batata o choclo).

**Gráfico N° 24: Consumo diario del Grupo de vegetales y frutas**

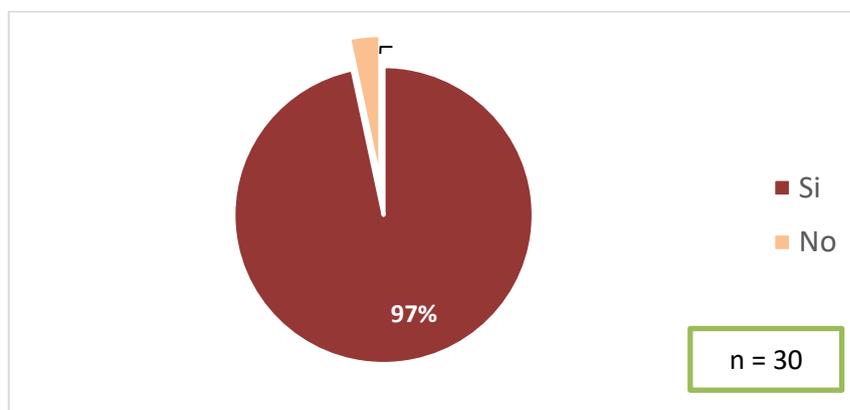


Fuente: Elaboración propia

Por lo que se observa en el gráfico anterior, puede identificar que los niños no incorporan estos alimentos en cantidades significativas, y desfavorablemente, se ve entre las porciones consumidas mayoritariamente con un 55% entre 1-2 porciones diarias, un 27% consumía menos de 1 porción diaria. Además, un 12% refirió consumir en promedio 3-4 porciones y en mínima cantidad con lo recomendado entre 5-6 porciones 7%. Asimismo, un 7% refirieron nunca haberlos consumido el grupo en cuestión.

Por otra parte, se evalúa el consumo de carne, alimento rico en proteínas, importante para el crecimiento en la etapa de escolares. Este grupo de alimento refiere ser consumido en un 97% por la población encuestada.

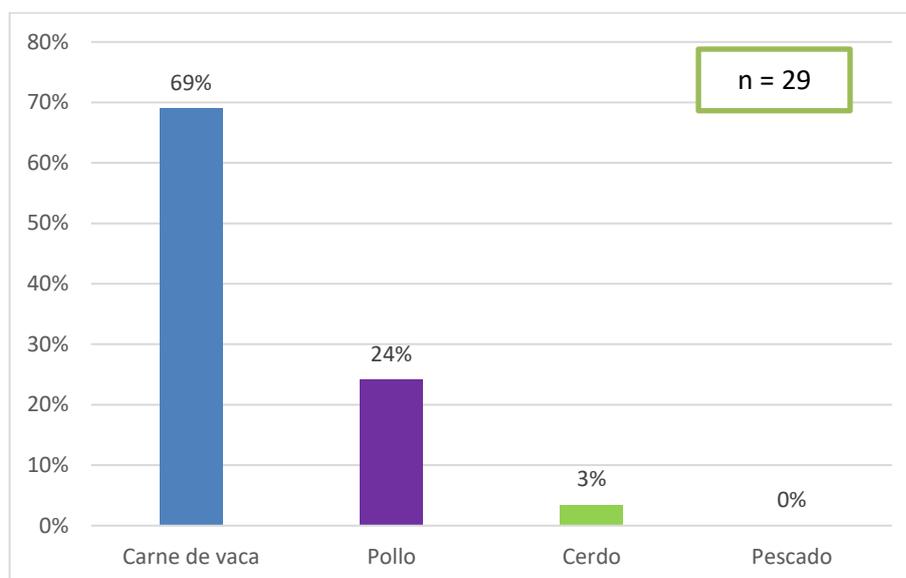
**Gráfico N°25: Consumo de Carne**



Fuente; Elaboración propia

El siguiente gráfico expresa el porcentaje de niños que consumen los distintos tipos de carne, el 69% tiene como preferencia el consumo de carne de vacuno, mientras que el 24% de los niños refiere consumir pollo y muy por debajo el 3% refiere consumir cerdo. En cuanto al pescado, no lo consumen.

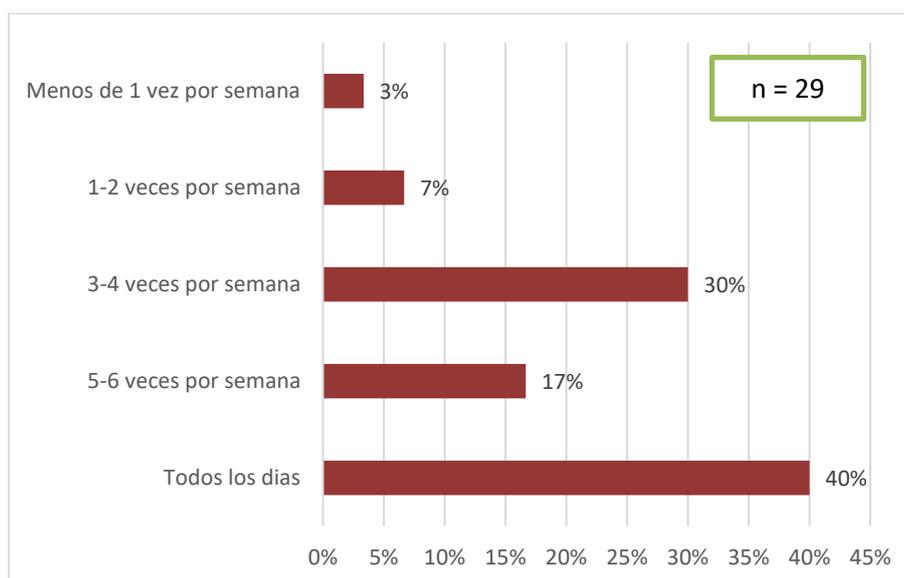
Gráfico N° 26: Tipos de Carnes



Fuente: Elaboración propia

En el siguiente gráfico se puede observar la frecuencia con la que los niños refieren consumir carne.

Gráfico N° 27: Frecuencia de consumo

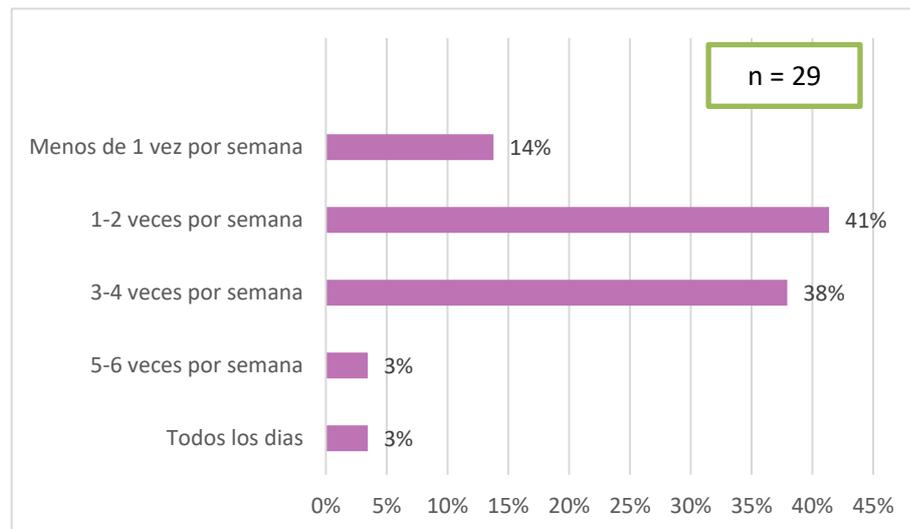


Fuente: Elaboración propia

Se puede ver, en el gráfico expuesto arriba que, un 40 % consume todos los días carnes; de aquellos que consumen de 5 a 6 veces por semana un 17%; con una frecuencia de 4 a 3 veces por semana un 30%, aquellos que su frecuencia de consumo de carnes es entre 1-2 veces por semana corresponden a un 7%, un 3% consume menos de 1 vez por semana.

En cuanto al consumo de huevo, el 97% de la población encuestada, refiere consumir dicho alimento. En el próximo gráfico se expresa con qué frecuencia los alumnos lo consumen.

**Gráfico N° 28: Frecuencia de consumo**

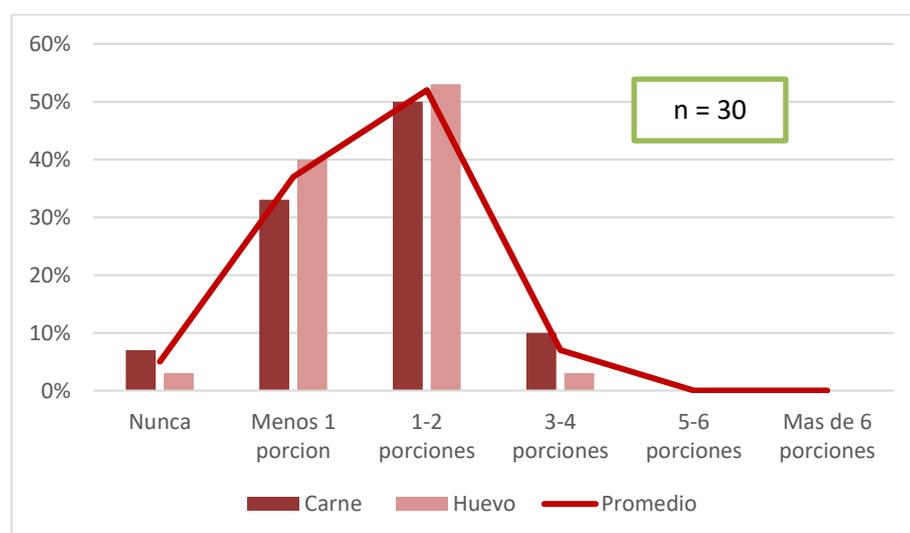


Fuente: Elaboración propia

Solo un 3% de los escolares consume todos los días huevo, en un mismo porcentaje aquellos que lo consumen 5 a 6 veces por semana, mientras que la mayoría de los que consume lo hace de 4 a 3 veces por semana en un 38%, seguidos por un 41% aquellos que lo hacen 2 a 1 vez por semana y el 14% restante lo hace menos de una vez por semana.

A continuación, se detalla el análisis del consumo del grupo de alimento de carnes y huevos, clasificados según las recomendaciones diarias de las Guías Alimentarias para la población argentina, las cuáles consisten en consumir 1 porción por día, dicho esto 1 porción equivale: al tamaño de la palma de la mano de cualquier tipo de carne (pollo, vaca, pescado, cerdo, otras) o 1 huevo.

**Gráfico N° 29: Consumo diario del Grupo Carnes y Huevo**

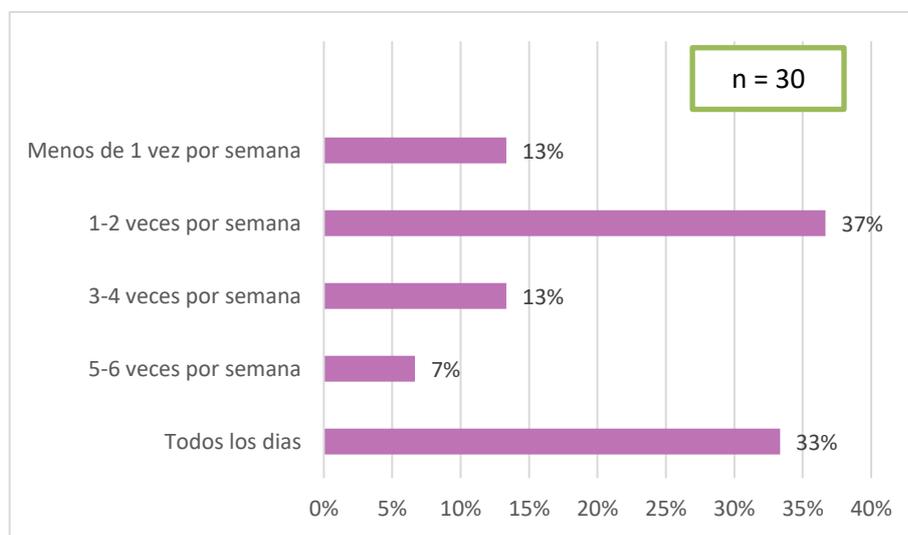


Fuente: Elaboración propia

Si bien logran a cubrir la recomendación solo un 52%, en el gráfico se puede observar que la mayoría un promedio de 52% de consumo de carnes y huevo, adquiriría entre 1 o 2 porciones por día, mientras que después un 37%, menos de una porción y un 5 % nunca. También se refleja, que en un 7% en promedio de los niños, consumen entre 3-4 porciones diarias.

En cuanto a la elección del consumo de vegetales feculentos, que corresponde al grupo de cereales, legumbres, papa, pan y pasta, el 100 % de los niños encuestados a través de sus padres, refieren consumir dicho alimento. En el siguiente grafico se enuncia con qué frecuencia los alumnos los consumen.

**Grafica Nº 30: Frecuencia de consumo**



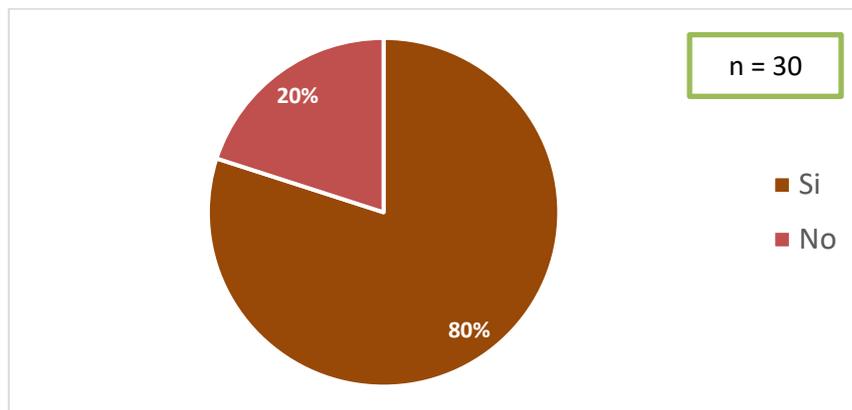
Fuente: Elaboración propia

En el gráfico se puede ver, que un 33% de los niños consumen todos los días vegetales feculentos, aquellos que lo consumen entre 5 a 6 veces por semana un 7 %, con una frecuencia de 4 a 3 veces por semana en un 13%, seguidos en mayor proporción, por un 37% aquellos que lo hacen 2 a 1 vez por semana y el 13% restante lo hace menos de una vez por semana.

Con respecto, al tipo de vegetales feculentos, se indago sobre su consumo y se observó que dentro de ellos (papa, batata, choclo), el 100% de los niños encuestados respondieron consumir papa.

Los resultados obtenidos respecto al consumo de cereales se presentan a continuación:

**Gráfico N° 31: Consumo de cereales**

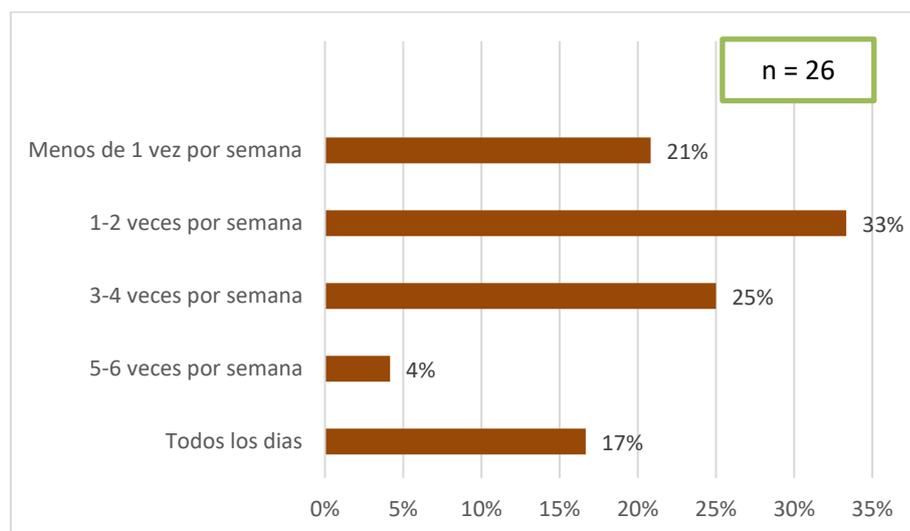


Fuente: Elaboración propia

De lo registrado en la encuesta, se puede observar que un 80% consume cereales, mientras que una mínima parte 20 % no los consume.

En el siguiente gráfico se enuncia con qué frecuencia los alumnos los consumen.

**Gráfico N° 32: Frecuencia de consumo de cereales**

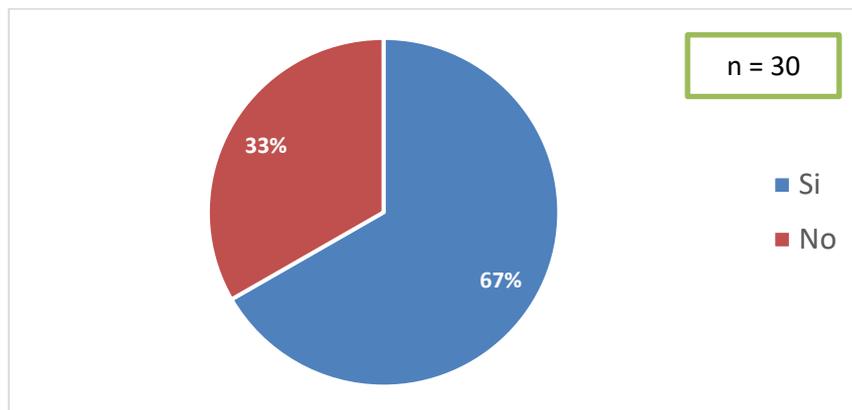


Fuente: Elaboración propia

Solo un 17% de los escolares consume todos los días cereales, aquellos que lo consumen 5 a 6 veces por semana un 4 %, mientras que, los que consume lo hace de 4 a 3 veces por semana en un 25%, seguidos por un mayor porcentaje un 33% aquellos que lo hacen 2 a 1 vez por semana y el 21% restante lo hace menos de una vez por semana y un

En cuanto al consumo de Legumbres, se observó en el gráfico siguiente, que un 67% consumen dicho alimento y un 33 % de los niños refirieron que no.

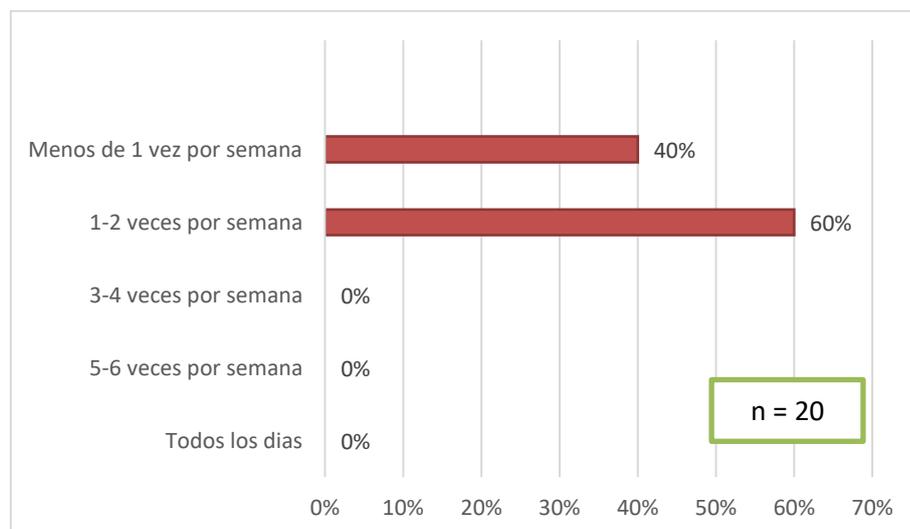
**Gráfico N°33: Consumo de legumbres**



Fuente: Elaboración propia

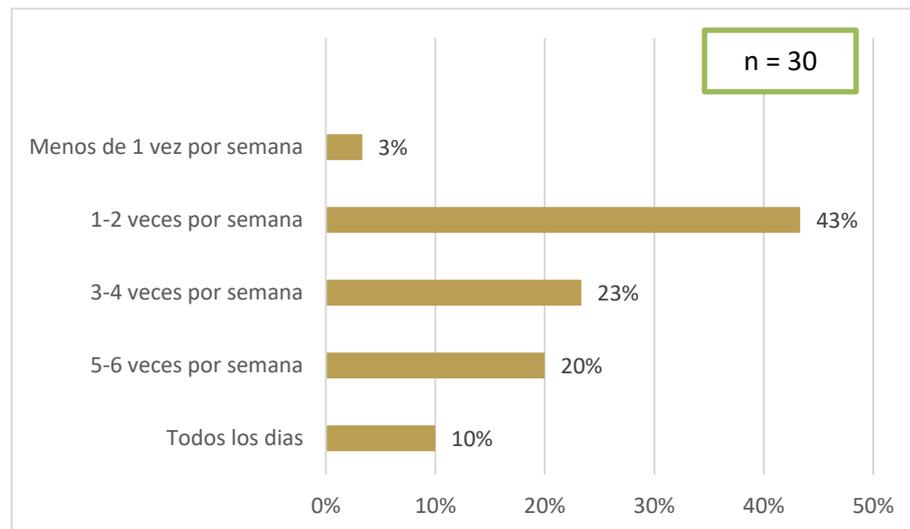
En el gráfico siguiente se puede ver, que un 60% de los niños consumen entre 1 a 2 veces por semana, un 40 %, con una frecuencia de menos de una vez por semana y un 33% nunca.

**Gráfico N° 34: Frecuencia de consumo de legumbres**



Fuente: Elaboración propia

En referencia a la elección del consumo de pastas, que corresponde al grupo de cereales, legumbres, vegetales feculentos, pan y pasta, el 100 % de los niños encuestados a través de sus padres, refieren consumir dicho alimento. En el siguiente gráfico, se detalla con qué frecuencia los alumnos consumen dicho alimento.

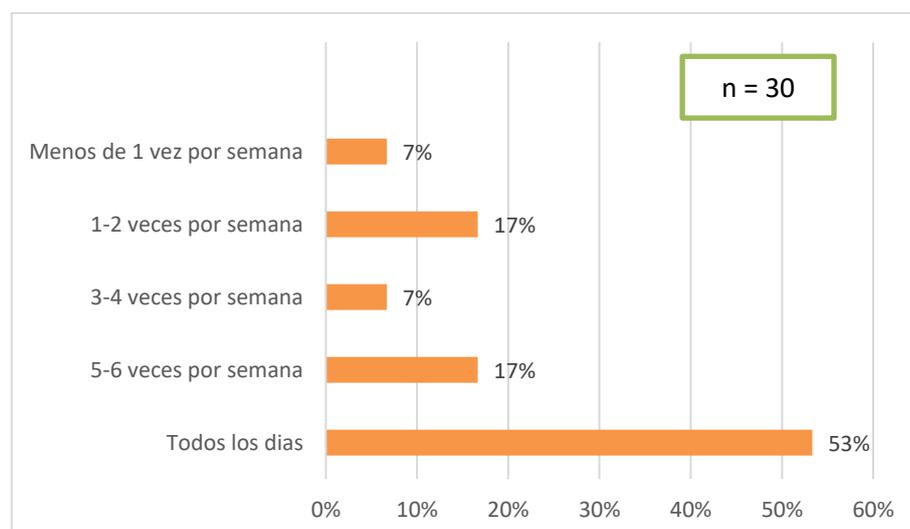
**Gráfico N°35: Frecuencia de consumo**

Fuente: Elaboración propia.

Se puede ver, en el gráfico expuesto arriba que, un 10 % consume todos los días pastas; de aquellos que consumen de 5 a 6 veces por semana un 20%; con una frecuencia de 4 a 3 veces por semana un 23%, aquellos que su frecuencia de consumo de pastas es entre 1-2 veces por semana corresponden mayoritariamente un 47% y menos de 1 vez por semana un 3%.

Con respecto al consumo de pan, refiere ser consumido en un 100% por la población encuestada.

En el siguiente gráfico se puede observar la frecuencia con la que los niños refieren consumir este grupo de alimento.

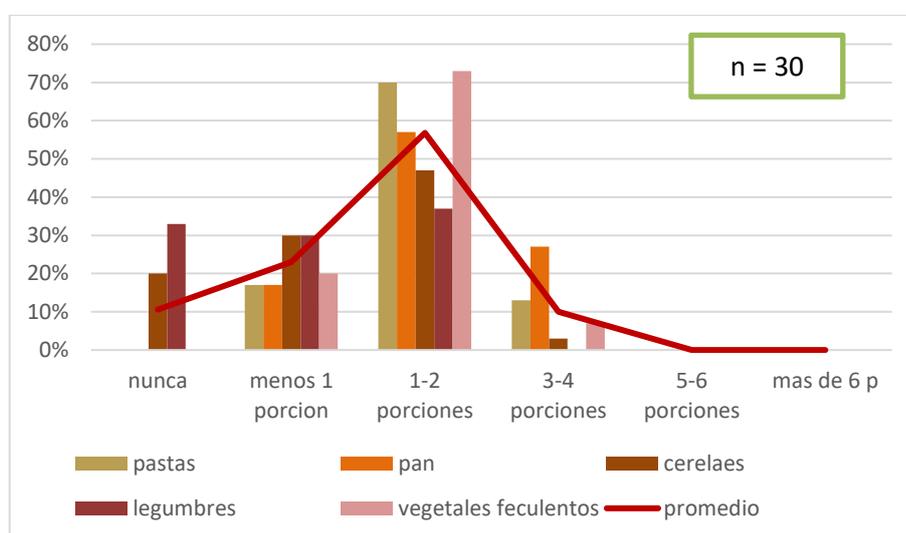
**Gráfico N°36: Frecuencia de consumo**

Fuente: Elaboración propia

Entonces el 53 % de los encuestados refiere consumir todos los días pan, seguido de un 17% que lo hace 5 a 6 veces por semana, un 7% de los mismos consume entre 4-3 veces por semana. Asimismo, un 17% consume entre 2 a 1 vez por semana; así también un 7% lo realiza menos de una vez por semana.

A continuación, se detalla el análisis del consumo del grupo de alimento de cereales, legumbres, vegetales feculentos, pan y pasta, clasificados según las recomendaciones diarias de las Guías Alimentarias para la población argentina, las cuáles consisten en consumir 4 porciones por día, dicho esto 1 porción equivale: 60 g de pan (1 mignón) o 125 g en cocido de legumbres o cereales (½ taza o ½ plato), pastas (½ taza o ½ plato), 1 papa mediana o ½ choclo o ½ batata.

**Gráfico N°37: Consumo diario del grupo de cereales, legumbres, vegetales feculentos, pan y pasta**

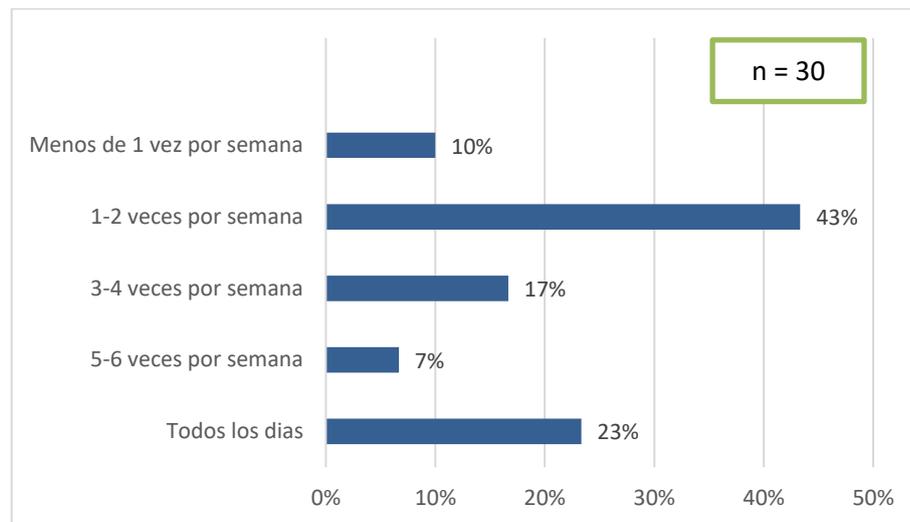


Fuente: Elaboración propia

Aunque no alcanzan a cubrir la recomendación, en el gráfico se puede observar que solo representa un 9% en promedio de los niños que consumen lo recomendado por las GAPA, entre 3-4 porciones diarias de cereales, legumbres, vegetales feculentos, pan y pasta. Asimismo, en mayor proporción un 57% adquiriría entre 1 o 2 porciones por día, mientras que después un 23% menos de una porción y un 11 % nunca. Dentro de una o dos porciones se consume mayoritariamente vegetales feculentos pastas y pan como último. En cambio, un 27% consumen entre 3 - 4 porciones de pan por día.

Por otra parte, se evaluó el consumo de aceites y grasas, este grupo de alimento refiere ser consumido en un 100% por la población encuestada. A continuación, se detalla la frecuencia de consumo de estos alimentos.

Gráfico N°38: Frecuencia de consumo

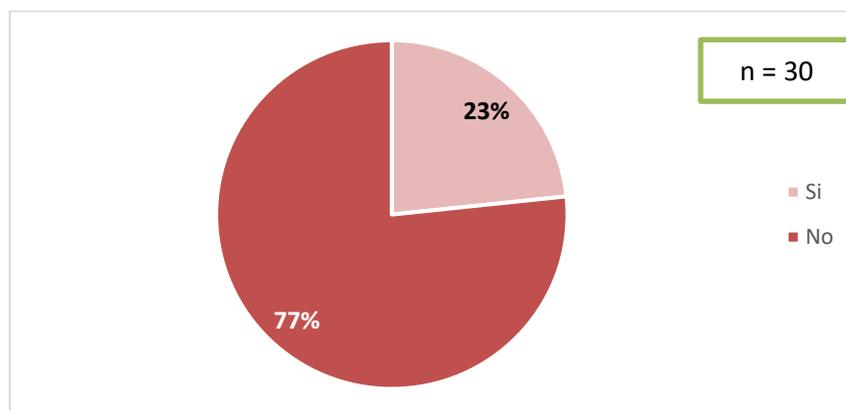


Fuente: Elaboración propia

En este gráfico se puede observar que solo el 23 % de los niños describe consumir a través de sus padres todos los días aceites y grasas, seguido de un 7% que lo hace 5 a 6 veces por semana, un 17% de los mismos consume entre 4-3 veces por semana. Asimismo, un 43% consume entre 2 a 1 vez por semana; así también un 10% lo realiza menos de una vez por semana.

En referencia a la elección del consumo de frutos secos y semillas, que corresponde al grupo de aceites, el 77 % de los niños encuestados a través de sus padres, narran no consumir dicho alimento.

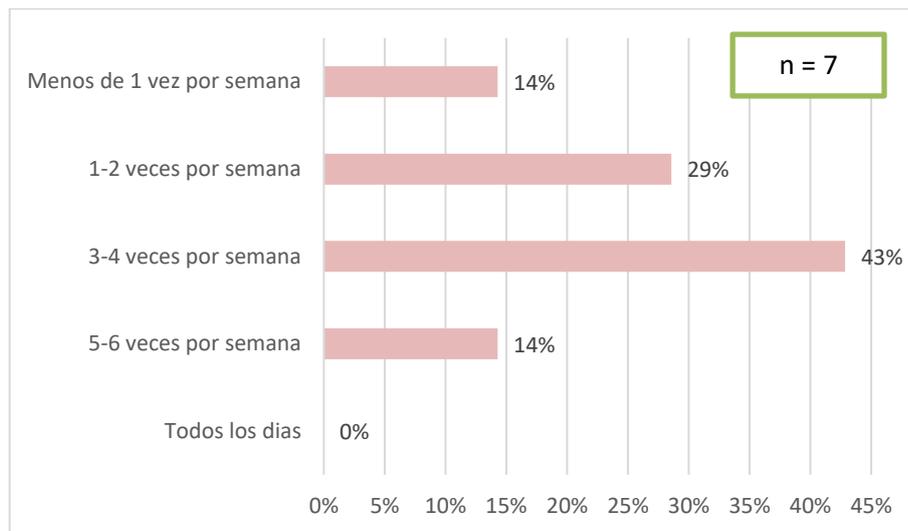
Gráfico N°39: Consumo de Frutos secos, semillas



Fuente: Elaboración propia

En el siguiente gráfico, se detalla con qué frecuencia los alumnos consumen dicho alimento. En el mismo, se puede ver, dentro del 23% que consumen estos alimentos, solo un 14% de los niños consumen entre 5 a 6 veces por semana, un 43% de los mismos consume entre 4-3 veces por semana. Además, un 29% consume entre 2 a 1 vez por semana; un 14% con una frecuencia de menos de una vez por semana.

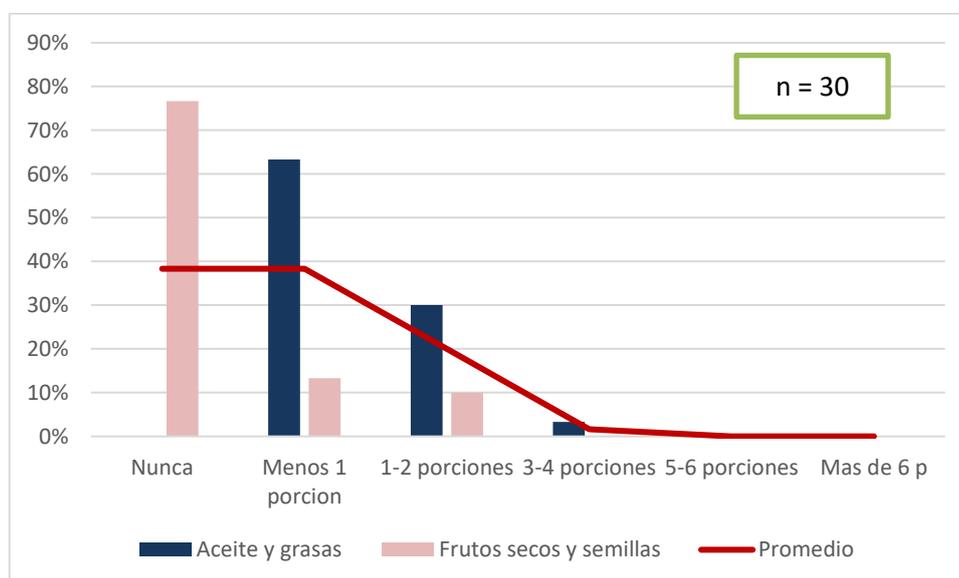
**Gráfico N°40: Frecuencia de consumo**



Fuente: Elaboración propia

La recomendación de Aceites, Frutos secos y Semillas, según las GAPA, refiere a 2 porciones por día. Una porción equivale a 1 cucharada sopera de aceite o 1 puñado (puño cerrado) de frutas secas o 1 cucharada sopera de semillas.

**Gráfico N°41: Consumo diario del grupo de Aceites, frutos secos y semillas**



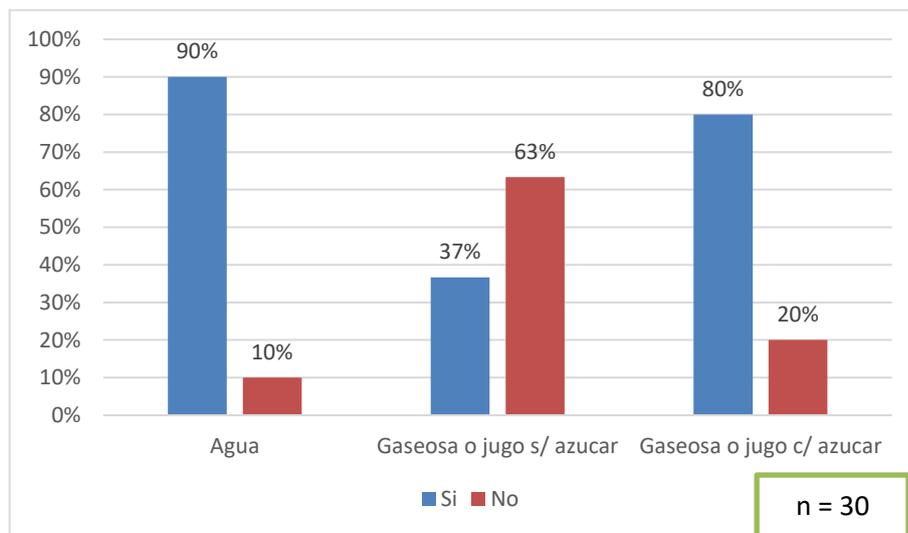
Fuente: Elaboración Propia

Se puede observar que el mayor porcentaje representa a aquellos que no cubren la cantidad recomendada, con un 38% promedio de consumo menos de 1 porción, siendo solo un 20% quienes cumplen con la recomendación entre 1- 2 porciones. A raíz de estos resultados, cabe destacar la importancia del consumo de estos alimentos por su contenido en

ácidos grasos esenciales necesarios para el crecimiento, el desarrollo cerebral y procesos cognitivos.

Por otro lado, se percibe en el siguiente grafico la comparación entre el consumo de agua y gaseosa o jugo con azúcar y sin azúcar, exponiendo que un 90% de los alumnos encuestados refiere consumir agua y un 80 % de estos consumen gaseosa o jugo con azúcar y en un menor porcentaje 63% gaseosa o jugo sin azúcar.

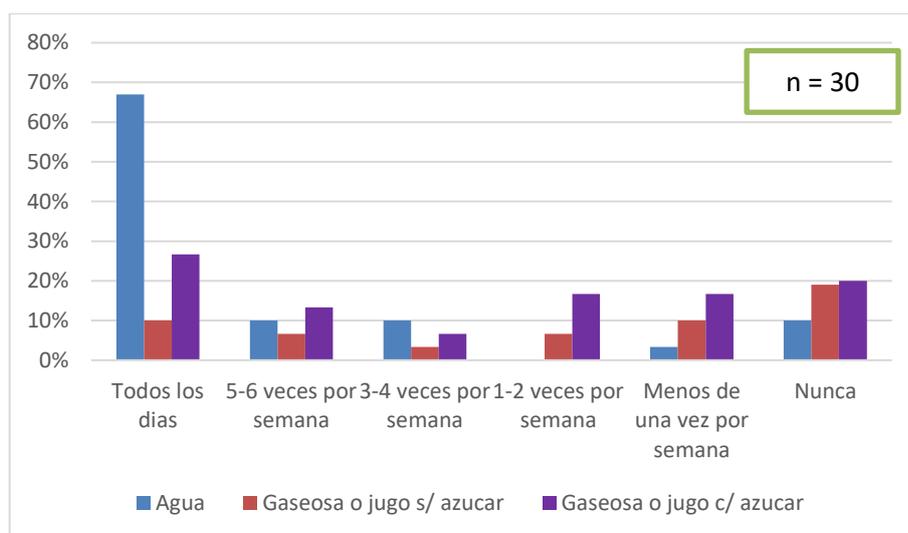
**Gráfico N° 42: Consumo de bebidas**



Fuente: Elaboración propia

En el próximo gráfico se detalla la frecuencia con la que los encuestados consumen agua de bebida y gaseosa con o sin azúcar.

**Gráfico N° 43: Frecuencia de consumo**



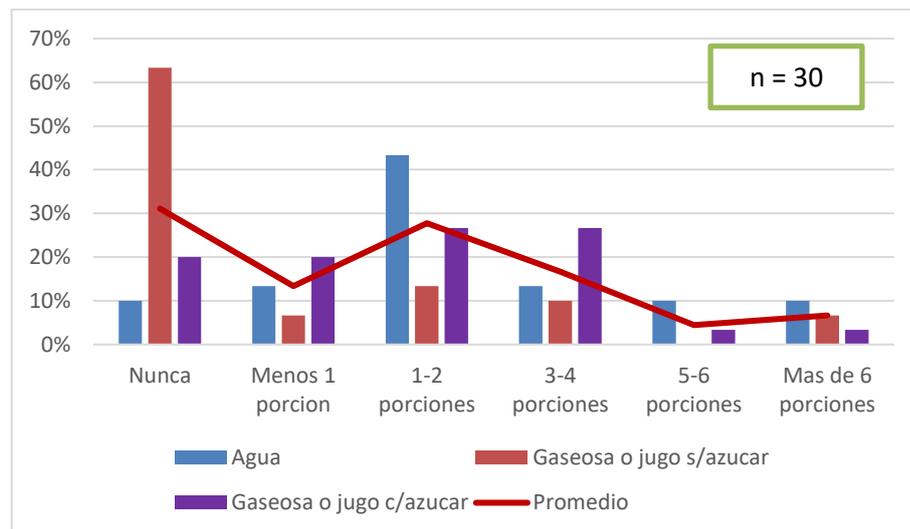
Fuente: Elaboración propia

El 67% de los alumnos consume agua todos los días, un 27% gaseosa con azúcar y en menor proporción un 10%. En cuanto, a los que consumen 5 a 6 veces por semana muestran

un 13% gaseosa o jugo c/ azúcar y un 10% de agua y en menor cantidad un 7% gaseosa o jugo s/ azúcar, la frecuencia que constituye 4 a 3 veces por semana expresan que un 10% consume agua, un 7% gaseosa o jugo c/ azúcar y en mínima proporción 3% gaseosa o jugo s/azúcar; Asimismo, un 17% de los encuestados refiere consumir 2 a 1 vez por semana, gaseosa o jugo c/ azúcar y un 7% gaseosa o jugo s/azúcar. En cambio, a los que consumen menos de una vez representan un 3% agua, un 10 % gaseosa o jugo / azúcar y refiriendo a gaseosa o jugo c/ azúcar un 17%.

A continuación, se detalla el análisis del consumo Bebidas, según las recomendaciones diarias de las Guías Alimentarias para la población argentina, se establece un consumo a lo largo equivalente a 8 vasos por día de agua. Así mismo, en referencia a las bebidas como gaseosa o jugo con o sin azúcar se recomienda limitar su consumo. Una porción detallada en el grafico siguiente equivale a 1 vaso.

**Gráfico N° 44: Consumo diario de Bebidas**



Fuente: Elaboración propia

Como era de esperarse, el consumo de agua en forma diaria se ve reemplazado por el consumo de jugos y gaseosas. Del total de la muestra, consumen con un promedio diario el 13 % menos de una porción de los cuales se detalla con un 20% de consumo de gaseosa o jugo con azúcar, en mayor proporción con un promedio diario, 28 % entre 1 o 2 porciones de los cuales un 48 % consumen agua, y un 27 % gaseosa o jugo con azúcar. Aquellos que consumen 3-4 porciones, con un promedio diario de 17%, en lo cual se ve un consumo de agua del 13% , un 10% de gaseosa o jugo s/ azúcar y en mayor cantidad con un valor de 27% gaseosas o jugo con azúcar. Con respecto, a lo que se asemeja a la recomendación, se encuentra entre 20-10% de los niños encuestados que han consumido agua. Esto resulta de gran importancia, ya que puede significar por un lado, que los niños no toman suficientes líquidos al día, o por otro lado, que la preferencia de los niños es por otras bebidas, con alto contenido en azúcar, incorporando calorías vacías.

Otro de los objetivos de la presente investigación es caracterizar el grado de información que poseen escolares sobre alimentación saludable. Por esta razón en la encuesta se realizan premisas, se indaga bajo la modalidad de si (si es correcto) o no (si es incorrecto) conocimientos sobre Alimentación saludable a través de las recomendaciones, porciones y funciones de los grupos de alimentos detallados en las Guías alimentarias para la población argentina.

A continuación, se detallan los resultados obtenidos y pueden verse en el gráfico siguiente:

**Gráfico Nº45: Información sobre Alimentación Saludable**



Fuente: Elaboración propia

Del gráfico anterior puede observarse que tras el enunciado “Es importante consumir diariamente leche, yogurt o queso, preferentemente descremado”, casi la totalidad de la muestra un 67% responden correctamente y reconocen esta premisa como verdadera.

En relación a la premisa “No es saludable consumir 5 porciones al día de frutas y verduras en variedad de tipos y colores”, un 57 % contestaron que no es correcta dicha información y un 43 % contestaron que si es correcta. Se puede observar que un 57% reconocen tal enunciado como falso.

Respecto a esta afirmación, “El plato de las Guías Alimentarias para la población argentina está compuesto por grupos de alimentos, en su mayor proporción se destaca el grupo de carnes y huevo, el grupo de cereales, legumbres papas y en menor proporción el grupo de verduras y frutas, lácteos, yogurt y quesos, además de aceites, semillas, y el grupo opcional”, un 53% de los niños respondieron que dicho enunciado es correcto y un 47 % en cambio no. Se puede registrar, que, de los niños encuestados, solo el 47% reconocen esta premisa como falsa.

En relación a la afirmación” Es recomendable consumir legumbres, cereales preferentemente integrales, papa, batata, choclo”, es reconocido por los escolares con un 67% como correcto, en cambio, un 33% contestaron que no. Dicho esto, mayoritariamente con un 67% reconocieron esta premisa como correcta.

El enunciado “No es necesario limitar el consumo bebidas azucaradas (gaseosas, jugos con azúcar) y productos de copetín como, palitos, etc.” es identificado correctamente, con un 47 % y un 53% contestaron que no es correcto dicho enunciado. Entonces, solo el 53% reconocieron tal premisa como falsa.

La afirmación “Es importante, diariamente tomar liquido sin azúcar preferentemente agua, por lo menos 1.5 litros o entre 7-8 vasos.” presenta un elevado porcentaje de respuestas con un valor del 90%, respondieron y reconocieron este enunciado como verdadero.

En cuanto a la premisa “Es recomendable consumir al menos 1/2 plato en la cena, 1/2 plato de verdura en el almuerzo y 2 o 3 frutas por día”, el porcentaje de respuestas acertadas es alta, un 87 % reconocieron que si es correcta tal información, y un 13% no.

La premisa falsa “Se recomienda evitar el consumo diariamente de huevo”, el 60% de los alumnos responde correctamente indicando que es falsa, y menos de la mitad de la muestra, un 40% reconocen como correcta dicha premisa.

En relación al enunciado “Son importantes el grupo de leche, yogurt y queso por que forman y fortalecen los huesos y dientes”, casi la totalidad de encuestados un 93% responden correctamente y reconocen esta premisa como verdadera.

El enunciado “No es necesario variar el consumo de carne y preferir cortes magros“, un 60 % contestaron que si es correcta dicha información y un 40% contestaron que no es correcta. Se puede observar que un 40% reconocen tal premisa como falsa.

En relación a la afirmación “Es adecuado incluir hasta un huevo por día, sino se consume carne.” es reconocido por los escolares con un 67% como correcto, en cambio, un 33%

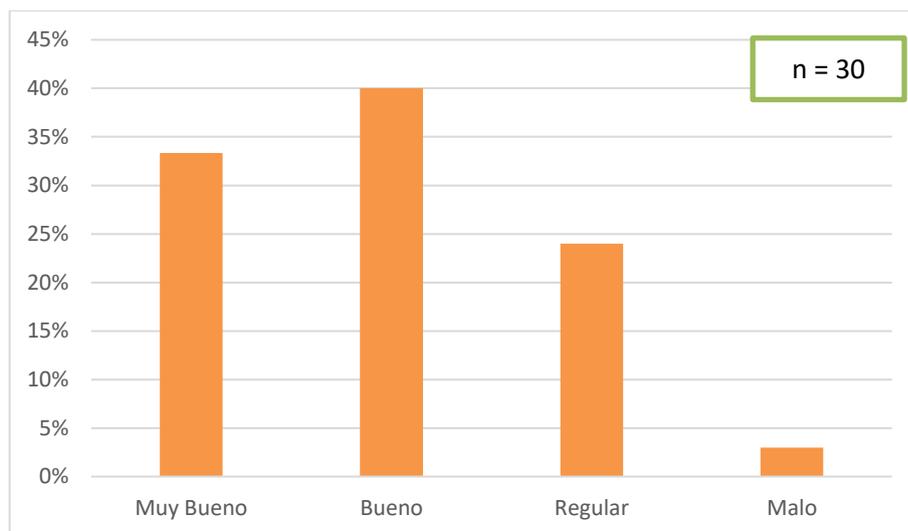
contestaron que no. Por lo cual, mayoritariamente con un 67% reconocieron esta premisa como correcta.

En cuanto, al enunciado falso, “No se debería incluir en la alimentación pescado 2 veces por semana, otras carnes blancas 2 veces por semana y carnes rojas hasta 3 veces por semana”, solo el 47% de los alumnos responde correctamente que no, indicando que es falsa, y más de la mitad de la muestra, un 53% reconocen como correcta dicha premisa.

La afirmación” Se recomienda el consumo de 2 cucharas soperas de aceite en crudo y optar por otras formas de cocción y no la fritura”, presenta un elevado porcentaje de respuestas con un valor del 63%, respondieron y reconocieron este enunciado como verdadero y un 33% contestaron que no es correcta tal premisa.

En referencia a lo expuesto anteriormente, se analizó el grado de información sobre alimentación saludable de los niños encuestados, podemos considerar la siguiente información:

**Gráfico Nº 46: Grado de información sobre alimentación saludable**

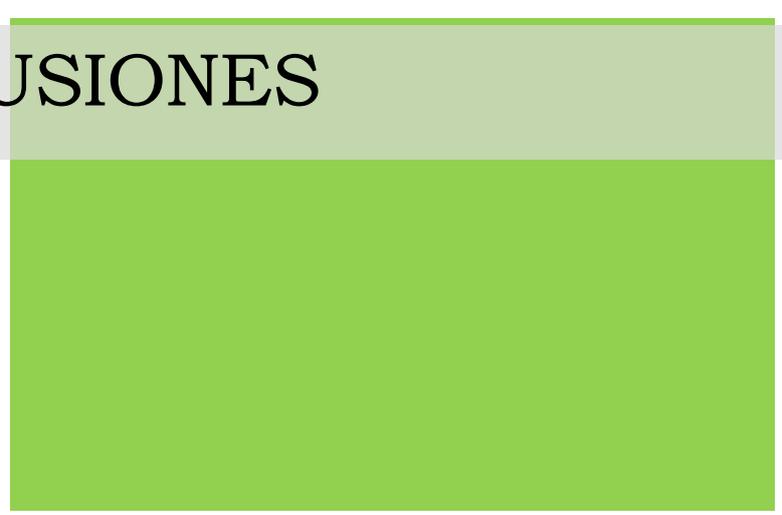


Fuente: Elaboración propia

A partir de los datos analizados, se podría afirmar que hay una tendencia positiva, acerca del grado de información sobre alimentación saludable en los escolares, observándose un 40% posee un buen grado de información sobre esta, un 33% muy buen grado de información sobre alimentación saludable y los que poseen un grado regular un 24 %. Solo un 3% consiguió un grado de información malo.



# CONCLUSIONES



A partir de los resultados obtenidos del presente trabajo sobre el estado nutricional de los niños, los patrones alimentarios, y el grado de información sobre alimentación saludable que tienen los escolares reconocidos por sus padres o tutor. En este estudio se ha podido observar el comportamiento de distintas variables sobre una muestra de 30 alumnos, cuyas edades oscilan entre los 8 y 11 años, representando un predominio del sexo masculino en un porcentaje del 60%.

En cuanto al estado nutricional, se obtuvieron datos que llaman la atención. Casi la mitad de la muestra presenta un estado nutricional normal (50%), mientras que la otra mitad se conforma por aquellos que padecen sobrepeso (23%), riesgo de bajo peso (20%) y obesidad (3%). En cambio, si se diferencia por sexo, se pudo observar que hay un predominio de un 25% en ambos, sobrepeso y riesgo de bajo peso en varones, referido a la mitad de la muestra que marca un estado nutricional normal. Asimismo, la mitad de la muestra del sexo femenino posee un estado nutricional normal, un 21% en sobrepeso y un 14% Riesgo de bajo peso. En relación a esta cuestión, los datos más actualizados a nivel nacional son los planteados por la ENNyS 2, realizada en el periodo 2018-2019, señala que el 41,1 % de los chicos y adolescentes de entre 5 y 17 años tiene sobrepeso y obesidad en Argentina, en una proporción de 20,7 % y 20,4 %, proporcionalmente, sin diferencias por nivel socioeconómico. Además, los resultados mostraron 1,4% de delgadez y 3,7% de baja talla.

Los resultados que se obtienen a partir del trabajo realizado, demuestran que en la mayoría de los casos los niños viven con ambos padres, es decir, el 97% de los escolares encuestados viven con la madre, mientras que el 87 % vive con el padre, y con los hermanos. Además, con respecto a los abuelos y en la categoría otros, representan un 7% cada uno, en donde se engloban respuestas como padrastro, o la sobrina.

También, referido el número de hijos de cada madre encuestada que poseen el mayor porcentaje representa al 46,67% de las madres que tienen solamente 2, mientras que el 36,67% tiene 3 hijos. Asimismo, se puede observar que el 10% y 3,33% de las madres tienen entre 1 o 5 y 6 hijos respectivamente.

El nivel educativo de las padres/ tutor arroja que poseen un nivel secundario completo con un 36,67%, el 20% también han alcanzado algún tipo de título terciario, Además, un 26 % de las madres/ tutor han alcanzado solamente el primario completo. Asimismo, el 3.33% ha realizado alguna carrera universitaria completa y un 6.67 % no lo han terminado.

Más de la mitad de las familias estudiadas, se puede observar un 44% que son empleados/as y un 27% refirió ser ama de casa. En menor proporción, un 3 % posee un trabajo independiente.

En relación a los patrones de consumo alimentario, el análisis arroja que el 53 % de los escolares realiza las cuatro comidas principales: desayuno, almuerzo, merienda y cena diariamente.

En cuanto al desayuno representado por el 53% de los alumnos lo realiza todos los días, un 17% lo efectúa 5 a 6 veces por semana, y otro 23 % realiza el mismo 4 a 3 veces por semana, mientras que un 3% 1 a 2 veces por semana. En referencia al almuerzo, un 70% de los escolares manifiesta consumirlo todos los días, mientras que solo un 27 % lo realiza 5 a 6 por semana y un 3 % menos de una vez por semana. En cuanto a la merienda, solo el 60% de los alumnos lo efectúa todos los días, un 27% refiere 5 a 6 veces por semana, un 13% de los alumnos lo hace de 4 a 3 veces por semana. Con respecto a las colaciones entre merienda y cena se puede ver que no son realizadas por casi la totalidad de la muestra, solo un 20% que la realizaban todos los días. En cuanto a la cena, el 73% de los niños expresa consumirla todos los días.

Una amplia mayoría de la población sujeta a estudio, manifiesta compartir con la madre en los momentos de las comidas principales con un 43%, seguido por los hermanos y un 10 % por padre. Además, en referencia a la categoría otros un 13 % donde se detalla, el grupo familiar, abuelos, u otro integrante de la familia.

A pesar de que solo un 20% realizan colación entre merienda y cena todos los días, se indago sobre si comen entre comida y se observó que más de la mitad de ellos casi la totalidad un 90% consumen entre las comidas principales, siendo los alimentos seleccionados las galletitas y amasados de panadería (67%), lácteos (15%) frutas (11%)y golosinas (7%); es importante recalcar que entre los alimentos mayormente elegidos, se encuentran los amasados y las galletitas, los cuales no resultan opciones saludables para los niños como sí lo son las frutas y los lácteos.

Al establecer la frecuencia de consumo de alimentos se pudo observar que el consumo de lácteos en este grupo es alto, dentro de este grupo de alimentos, la leche es el lácteo más consumido, donde predomina un porcentaje ampliamente mayor de niños que consumen leche entera un 77% y solo un 23% reconoce consumirlo en su forma descremada. A pesar del alto porcentaje de consumo, la frecuencia con la que se consume todos los días es muy baja solo 37% de ellos la consume todos los días

En lo que respecta al yogurt otra forma de ingerir lácteos, resulta importante la cantidad de los niños que lo consumen, siendo mayoritariamente el consumo en su forma entera. Su mayor frecuencia se observa 1 a 2 veces por semana.

Al igual que los otros alimentos el grupo de quesos, también hay un porcentaje alto de consumo. Dentro del grupo de los quesos, los más consumidos son el cremoso, untable y el duro. Así mismo, la frecuencia que se consume dicho alimento es menor solo 14% lo consumen todos los días.

En lo que concierna a lácteos en general, se observa que los escolares eligen preferentemente el consumo de los mismos en su forma entera y que no todos realizan el consumo diario correspondiente, es decir, en promedio consumen 1 o 2 porciones de cada integrante de este grupo. Solo un 5 % consume adecuadamente las porciones recomendadas por las GAPA.

En cuanto al grupo de vegetales y frutas, son consumidos casi por el 100% de la muestra, la frecuencia observada en el consumo de vegetales solo un 7% refiere consumirlos todos los días, en cambio, un mayor porcentaje 76 % 3 o 4 veces por semana. Además, se identifica que apenas, el 53% de los alumnos encuestados consumen entre 1 o 2 porciones, que corresponde a  $\frac{1}{2}$  o un plato de vegetales cocidos y un plato de vegetales crudos, lo que resultar correcto basándose en los criterios de la recomendación de las Guías Alimentarias para la Población Argentina

En cuanto a las frutas solo un 27 % de los encuestados describe consumir todos los días. Al mismo tiempo, en lo que se refiere a la cantidad de frutas y verduras que incluyen en la alimentación diaria los escolares se logra ver que en promedio un 55% consumen entre 1 o 2 porciones por día y un 12% indicó consumir entre 3 o 4 porciones por día, estos resultados muestran que es relativamente bajo el porcentaje de alumnos que se encuentran cumpliendo la recomendación de las Guías Alimentarias para la Población Argentina.

Como consecuencia del bajo consumo de estos alimentos, los niños incorporan bajas cantidades de fibra, vitaminas y minerales contenidas en ellos necesarios para un crecimiento y desarrollo óptimos

Al medir el consumo de carnes, este alimento es consumido por el 97% de la muestra. Se refiere un mayor porcentaje en consumo en la carne vacuna, seguida por la de pollo. Respecto al pescado acá se encuentra una diferencia abismal, el mismo no es consumido por la totalidad de la muestra. La frecuencia con la que se consume todos los días el grupo de carnes, es solo un 40% y el solo el 30% son incorporados 3 o 4 veces a la semana.

Además, dentro del mismo grupo, se encuentra el huevo, un 97% de los niños consume este alimento y su frecuencia máxima se destaca de 1 o 2 veces por semana.

En lo que concierna a la cantidad promedio de carnes y huevo, solo el 52% de su consumo adquiriría entre 1 o 2 porciones por día, mientras que después un 37%, menos de una porción en general.

Al evaluar el consumo de cereales, pan, legumbres, pastas y vegetales feculentos, se observa también un consumo por debajo de lo recomendado. En el caso de los cereales se puede observar que un 80% consume, mientras que una mínima parte 20 % no, solo un 17% de los escolares consume todos los días cereales,

En cuanto a las pastas, el 100 % de los niños encuestados, refieren consumir dicho alimento, y la frecuencia con la que consumen estos se destaca de 1 o 2 veces por semana.

En cambio, en las legumbres su consumo es menor solo un 67%, la frecuencia máxima con la que consume los niños, es entre 1 a 2 veces por semana.

Dentro de este grupo también podemos incluir el pan, el mismo es consumido por el 100% de la muestra y se destaca más de la mitad refieren consumirlo todos los días.

En cuanto a la elección del consumo de vegetales feculentos, que corresponde al mismo grupo, el 100 % de la muestra relatan consumirlo, la frecuencia de estos se acentúa que el 33% de los niños consumen todos los días vegetales feculentos, principalmente papa.

Aunque no alcanzan a cubrir la recomendación, más de la mitad de la muestra adquiriría entre 1 o 2 porciones por día, solo un 9% en promedio de los niños que consumen lo recomendado por las GAPA, entre 3-4 porciones diarias de cereales, legumbres, vegetales feculentos, pan y pasta,

En cuanto al consumo de grasas y aceites se establece en un alto consumo, sin embargo, solo el 23 % de los niños describe consumir a través de sus padres todos los días, lo cual implica un aporte deficiente de ácidos grasos esenciales, importantes para el crecimiento y desarrollo cerebral.

Se consideró relevante evaluar el consumo de salvado, semillas, frutas secas, y se concluyó que el consumo y cantidad ingerida de estos alimentos es muy bajo.

En lo que respecta a la bebida, es destacable el consumo de agua en este grupo etario un 90% de los escolares la consume, de estos un 60% lo hace con una frecuencia diaria, a diferencia del consumo de gaseosa que su consumo diario es de 27%. Sin embargo, no toman la cantidad de agua recomendada por las GAPA, su consumo es bajo, solo el 43 % toma agua entre una o dos porciones, que equivale a 1 a 2 vaso y un 27% jugo o gaseosa con azúcar entre tres o cuatro porciones.

El grado de información sobre alimentación saludable, en la nutrición es determinante en la toma de decisión a la hora de la elección de los alimentos. A través del cuestionario realizado, se observa que la mayoría de los escolares presenta un nivel de información entre bueno y muy bueno y sólo un 24% posee un nivel regular y un 3% malo.

Afinando con el análisis, se puede concluir que coexisten hábitos negativos en cuanto a la nutrición de los niños que conforman la muestra. En la mayoría de los casos no se llega a cubrir la recomendación de los grupos de alimentos protectores; por otro lado, se ve reflejado un consumo de alimentos obeso génicos, entre las comidas principales.

Es importante que el rol del Licenciado en Nutrición, haga hincapié en el excelente potencial que tienen los niños para hacer una buena dieta. Es por ello que resulta de suma importancia informar y explicar a los padres, que los primeros años son ideales para proporcionarles la información sobre la nutrición a sus hijos

Así mismo, es fundamental apuntar a la educación nutricional para despejar las dudas que se presenten en esta etapa de la vida, y afrontar varios temas como recomendaciones

nutricionales, la importancia en la realización de todas las comidas, y de los nutrientes dentro del organismo y en qué consisten los buenos hábitos alimentarios. Como parte del desafío que nos proponemos los nutricionistas, en una sociedad donde el consumo de alimentos nutritivos es cada vez más bajo.

Tras lo concluido en el presente trabajo se abren nuevos interrogantes para futuras investigaciones tales como

¿Cuáles son las estrategias educativas que permitan fomentar el consumo de alimentos saludables?

¿Cuáles son los conocimientos, prácticas y tipo de información sobre hábitos alimentarios saludables en los niños y respectivos padres?

¿Cómo perciben los padres la alimentación que brindan a sus hijos en cuanto a calidad como cantidad y que factores influyen en la elección de los alimentos?

Sería productivo poder realizar actividades en el ámbito escolar tanto con los niños como con los padres, con el fin de lograr un cambio positivo en todo el contexto familiar, tanto para promover hábitos alimentarios saludables.

La alimentación cumple un papel principal en la salud de los individuos, y es necesario que a través de la educación alimentaria nutricional puedan crearse hábitos alimentarios saludables y reconocer las consecuencias de una incorrecta alimentación, ya que el resultado en el ambiente en que crecen y los modelos que los influyen determinan que adopten conductas alimentarias poco saludables.



# BIBLIOGRAFÍA



- Alejandro, S., Santana, R., & Cumbe, K. (septiembre de 2016). Determinación del estado Nutricional en los niños de 6 a 12 años de la escuela Arzobispo Serrano, de la Ciudad de Cuenca, noviembre 2014- Enero 2015. *Revista de la Facultad de Ciencias Químicas*(Ed. Especial), 49-55.
- Aldave Villanueva, L. C., & Peralta Chavarría, A. (2018). Estado nutricional y rendimiento académico en escolares de educación primaria de la Institución Educativa n° 821131, Miraflores, Cajamarca–2017
- Alvarado Ruiz, P. (2019). *Influencia del nivel de conocimientos nutricionales en el consumo de alimentos ultraprocesados de adolescentes escolares*. Tesis, Universidad Nacional Federico Villareal, Facultad de Medicina “Hipólito Unanue”, Lima.
- Álvarez, M., & Fantini Conci, A. (2016). *Hábitos de consumo de frutas y hortalizas en niños escolares* (Tesis Licenciatura en Nutrición). Universidad Nacional de Córdoba, Córdoba
- Andruet, M. I., & Barros, L. L. (2016). “*Caracterización de prácticas alimentarias de niños y niñas en edad escolar de la Ciudad de Córdoba, año 2016*”. Tesis, Universidad Nacional de Córdoba.
- Argentina, Ministerio de Salud de la Nación, (2012), *Segunda Encuesta mundial de salud escolar*. Buenos Aires.
- Ávila Alpírez, H., Gutiérrez Sánchez, G., Martínez Aguilar, M. d., Ruíz Cerino, J. M., & Guerra Ordoñez, J. A. (2018). Conducta y hábitos alimentarios en estudiantes escolares. *Horizonte sanitario*, 17(3), 217-225.
- Ayvar, R., & Thalia, C. (2019). Evaluación del estado nutricional y su relación con el rendimiento académico de la Institución educativa Parroquia San Vicente Ferrer, Los Olivos, Año 2018. Lima, Perú.
- Berardi, M., & García, R. (2010). *Características alimentarias de los escolares de 6 a 12 años con sobrepeso y obesidad de la Escuela N° 215 Octavia Ricardone. Bigand, Provincia de Santa Fe* (Doctoral dissertation, tesis Licenciatura en Nutrición] Centro Regional Salta de la Universidad de Concepción del Uruguay.

- Berta, E. E., Fugas, V. A., Walz, F., & Martinelli, M. I. (2015). Estado nutricional de escolares y su relación con el hábito y calidad del desayuno. *Revista chilena de nutrición*, 42(1), 45-52.
- Bonzi, N. S., & Bravo Luna, M. B. (2008). Patrones de alimentación en escolares: Calidad versus Cantidad. *Revista Medica Rosario*, 74, 48-57.
- Bossa, V. J. (2010). *Relación entre la información sobre los beneficios de una alimentación saludable y Kiosco escolar. Escuelas Primarias Públicas*. Ciudad de Río Segundo. Provincia de Córdoba. Febrero. Tesis, UNIVERSIDAD NACIONAL DE CÓRDOBA.
- Brac, J., Aimaretti, N., Walz, F., & Martinelli, M. (2014). Ingesta alimentaria, actividad física y estado nutricional de niños de dos localidades de Santa Fe con distinto grado de urbanización. *Diaeta*, 32(146), 06-13.
- Braida, D. E. (2017). *“Calidad y composición del desayuno y su asociación con el aporte calórico total de la dieta en escolares de 9 a 12 años de escuelas públicas y privadas de Córdoba, 2016-2017.”*. Tesis, UNIVERSIDAD NACIONAL DE CÓRDOBA.
- Bravino, C., & Corvalán, S. (2017). *“Patrones alimentarios de niños de escuelas de gestión estatal y privada según tipo de hogar, nivel educacional y nivel socioeconómico de los padres/cuidadores, en la Ciudad de Córdoba en el periodo 2016-2017”*. Tesis, Universidad Nacional de Córdoba.
- Brünner, V., & Espínola, M. (2014). *Alimentación saludable en la escuela. Hacia una adecuada alimentación de los niños en edad escolar* (primera ed.). Ciudad Autónoma de Buenos Aires, Argentina: Ministerio de Educación.
- Burgos Carro, N. (2007). Alimentación y Nutrición en Edad Escolar. *Revista Digital Universitaria*, 8(4), 1067-6079.
- Campos Paez, R. M., & Lopez Rickard, L. V. (2017). *Hábitos alimentarios, estado nutricional y su relación con el entorno familiar de niños preescolares del barrio El Chingolo, de la ciudad de Córdoba en el año 2017*. Tesis, Universidad Católica de Córdoba.
- Cañari Casaño, J. L. (2014). *Efecto de los Spots Publicitarios de Alimentos Saludables en la Elección de Alimentos en Escolares*. Tesis, Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima.

- Carmuega, E. (2015). *Hidratación saludable en la infancia* (Primera ed.). Ciudad Autónoma de Buenos Aires: CESNI.
- Carrera, L., Cova, V., Benintendi, V., Reus, V., Berta, E., & 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. *Revista Chilena Nutricion*, 46(3), 328-335. Obtenido de <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182019000300328>
- Castells Cuixart, M., Capdevila Prim, C., Girbau Solà, T., & Rodríguez Caba, C. (2006). Estudio del comportamiento alimentario en escolares de 11 a 13 años de. *Nutricion Hospitalaria*, 21(4), 517-32.
- Castillo Guzmán, P. G. (2016). Hábitos de alimentación y su relación con el estado nutricional en escolares de la IE N° 80084 "Jesús de Nazareth"—Platanar-La Libertad 2016.
- Cerna Vargas, W., & Garcia Flores, M. (2018). *Estado Nutricional y Rendimiento Academico en Escolares de Huamachuco, 2018*. Trujillo.
- Chiu Werner, A. (Febrero de 2012). "La obesidad infantil y la publicidad de alimentos no saludables en el Perú". *CONCORTV-Blog Mediatica*. Obtenido de: [http://www.concortv.gob.pe/file/informacion/mediatica/2012-03-alexander-chiu-werner\\_peruobesidad-infantil-publicidad-alimentos-peru.pdf](http://www.concortv.gob.pe/file/informacion/mediatica/2012-03-alexander-chiu-werner_peruobesidad-infantil-publicidad-alimentos-peru.pdf)
- Cruz, Z. A., Cabrera, C. G., Leonart, I. G., & Sabina, P. A. (2014). Patrón alimentario en niños de 2 a 4 años y su repercusión en la adecuación dietética. *Revista Finlay*, 4(2), 100-106.
- Colquicocha, J. (2009). Relación entre el estado nutricional y rendimiento escolar en niños de 6 a 12 años de edad de la IE Huáscar N° 0096, 2008. *Lima: Universidad Nacional de San Marcos, Lima*.
- Encina, C., Gallegos, D., Espinoza, P., Arredondo, D., & Palacios, K. (2019). Comparación de la conducta alimentaria en niños de diferentes establecimientos educacionales y estado nutricional. *Revista Chilena Nutricion*, 46(3), 254-263. Obtenido de <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182019000300254>
- Ger Martínez, A. J. (2018). *Estado Nutricional y acceso a alimentos proteicos de alto valor biológico en niños escolares de la Escuela Mariano Acosta de la parroquia La Esperanza 2018*. Tesis de Grado, Universidad Tecnica del Norte, Ibarra.

Godoy, V. (2014). *Relacion entre el nivel de conocimiento sobre alimentacion saludable de las madres y estadonutricional de los niños de 3º basico del Colegio Haydn de San juaquin*. Tesis, Universidad Finis Terrae, Santiago de Chile.

Guardabassi, M. G., Mena, M. A., Barbero, L., & Scruzzi, G. F. (2016). *Estado Nutricional y presion arterial en niños escolares de Alta Gracia, Cordoba 2016*. Alta Gracia: *Revista de Facultad de Ciencias Medicas*.

Guerrero Teare, A. (2013). Desarrollo del niño durante el periodo escolar. *Disponible en URL: <http://escuela.med.puc.cl/paginas/publicaciones/ManualPed/DessPsicEsc.html>*.

Guzman, M. P., & Téllez, A. (2007). *La salud del niño en edad escolar*. (D. Menna, Ed.) Recuperado el 2019, de Escuela de Medicina Pontifica Universidad Catolica de Chile: <http://escuela.med.puc.cl/paginas/publicaciones/manualped/SaludEsc.html>

Ibarra López, M., Llobet León, L., & Fernández Rojas, X. (2012). Contribución de la merienda al patrón alimentario de escolares con exceso de peso y estado nutricional normal, en Cartago, Costa Rica. *Archivos Latinoamericanos de Nutricion*, 62(4), 339-346.

Lázaro Cuesta, L., Rearte, A., Rodríguez, S., Niglia, M., Scipion, H., Rodríguez, D., . . . Rasse, S. (2018). Estado nutricional antropométrico, bioquímico e ingesta alimentaria en niños escolares de 6 a 14 años, General Pueyrredón, Buenos Aires, Argentina. *Arch Argent Pediatr*, 1(116), e34-e46.

Lorenzo, J., Guidoni, M. E., Diaz, M., Marenzi, M. S., Lestingi, M. E., Lasivita, J., . . . Bondarczuk, B. (2007). *Nutricion del niño sano* (primera ed.). Rosario: Corpus.

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 Nutricion*, 39(3).

Matute Vázquez, D. M., & Tixi Romero, L. M. (2019). *Hábitos alimentarios y su influencia sobre el estado nutricional en escolares de la Unidad Educativa Particular Latinoamericano y Escuela de Educación Básica Manuela Cañizares, Cuenca 2018 - 2019*. Proyecto de Investigacion , Universidad de Cuenca, Facultad de Ciencias Medicas, Cuenca.

Ministerio de Salud de la Nación. (2016). *Guías Alimentarias para la Población Argentina*, Buenos Aires. Disponible en: [http://www.msal.gov.ar/images/stories/bes/graficos/0000000817cnt-2016-04\\_Guia\\_Alimentaria\\_completa\\_web.pdf](http://www.msal.gov.ar/images/stories/bes/graficos/0000000817cnt-2016-04_Guia_Alimentaria_completa_web.pdf)

Ministerio de Salud de la Nación. (2018). *Manual para la aplicación de las guías alimentarias para la población argentina* (primera ed.). Ciudad Autónoma de Buenos Aires, Argentina: .

Ministerio de Salud y Desarrollo Social. (2019). *Argentina.gob.ar*. Obtenido de 2º Encuesta Nacional de Nutrición y Salud, Resumen Ejecutivo: <https://www.argentina.gob.ar/noticias/el-411-por-ciento-de-los-chicos-y-adolescentes-tiene-sobrepeso-y-obesidad-en-la-argentina>

Moreno Villares, J., & Galiano Segovia, M. (2015). Alimentación del niño preescolar, escolar y del adolescente. *Pediatría Integral*, XIX(4), 268-276.

Núñez Bastias, R., Mardones Hernández, M. A., Pincheira Rodríguez, T., Vera Suazo, H., & Barrón Pavón, V. (2002). Conocimiento alimentario y estado nutricional de los escolares urbanos de Chillán. *Theoria*, 11(1), 27-33.

Olgoso Pérez, N., & Gallego Ramírez, S. (2006). Nivel de Conocimientos sobre Alimentación/Nutrición Sana de los Adolescentes Malagueños de 1º de ESO. *Enfermería Docente*, 85, 6-11.

Oyhenart, E. E., Torres, M. F., Luis, M. A., Luna, M. E., Castro, L. E., Garraza, M., . . . Cesani, M. F. (2018). Estudio comparativo del estado nutricional de niños y niñas residentes en cuatro partidos de la provincia de Buenos Aires (Argentina), en el marco de la transición nutricional. *Salud Colectiva*, 14(3), 597-606. doi:10.18294

Pacco, A. C. (2012). *Estado Nutricional y Hábitos alimentarios en cuarto año de la Carrera de Licenciatura en Nutrición*. Tesis, Universidad Abierta Interamericana, Buenos Aires.

Pino, J. L., López, M. Á., Cofré, M. I., González, C., & Reyes, L. (Diciembre de 2010). Conocimientos alimentario-nutricionales y estado nutricional de estudiantes de cuarto año básico. *Revista Chilena Nutrición*, 37(4), 418-426.

Restrepo Mesa, S. L. (2003). *La alimentación y la nutrición del escolar: una mirada a la vida cotidiana*. Escuela Tomás Carrasquilla. Medellín.

- Reyes, E., & Garduño, F. (2013). Estado nutricional en los estudiantes de la escuela primaria “Heriberto Enríquez” del municipio de Toluca, estado de México, 2012. *Universidad Autónoma del Estado de México*.
- Secretaría de Gobierno de Salud de la Nación. (2018-2019). *Segunda Encuesta Nacional de Nutrición y Salud (ENNyS 2)*.
- Solana, G. J., Craviotto, R., Abelló, M., Gomez, C., Marimón, L., Oliver, M., . . . Vidal, J. (2000). Consumo de nutrientes y hábitos alimentarios de adolescentes en Balaguer. *Revista pediatria de atención primaria*, 2(7), 399-410.
- Tamarit, E. A. (2015). *Estudio de los hábitos alimentarios de escolares de la ciudad de valencia: influencia de la familia* (Doctoral dissertation, Universidad Católica de Valencia San Vicente Mártir).
- Tapia, M. J. (2014). *Valoración del estado nutricional y alimentación en escolares de diez a doce años en la ciudad de Rufino*.
- Valguarnera, J., Maceira, C., & Sanabria, R. Evaluación del Estado Nutricional de los niños que participaron en el Programa “ActivaRSE” durante el año 2012.
- Vega, D. J. (2013). *Alimentación, Estado Nutricional y Asma Bronquial en Pediatría*. Tesis, Universidad FASTA, Mar del Plata.
- Vidal Lostaunau, A. K. (2018). *Publicidad televisiva, consumo de alimentos industrializados y estado nutricional en escolares de nivel primaria de la Institución Educativa Ramiro Prialé en Independencia, Lima 2018*. Tesis, Universidad Cesar Vallejo, Lima.
- Villanueva Cruzalegui, S. M. (2019). *Prácticas y razones de consumo de frutas y verduras en escolares de 6to grado de nivel primario de la i.e sol de oro ,los olivos, 2018*. Tesis, Universidad Nacional Federico Villarreal, Lima.
- Xilene, C., & Fructuoso, C. (2017). *Estilos de vida saludables en escolares de un centro educativo estatal y un centro educativo particular.2016*. Tesis, Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima .

Zeberio, N., Malpeli, A., Apezteguía, M., Carballo, M. A., & González, H. F. (2013). El estado nutricional de niños escolares y su relación con la tensión arterial. *Archivos argentinos de pediatría*, 111(2), 0-0.

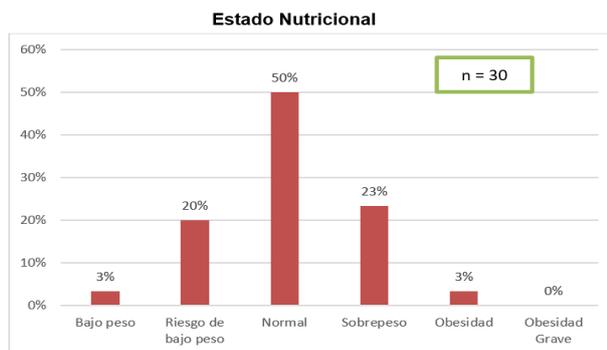
Zhigue Eras, E. I., & Yanza Inga, D. E. (2019). *Factores nutricionales, emocionales y socioeconómicos que influyen en el crecimiento y desarrollo de los Niños del Cediuc*. Cuenca 2018(Bachelor's thesis).

# PATRONES ALIMENTARIOS, ESTADO NUTRICIONAL Y GRADO DE INFORMACIÓN SOBRE ALIMENTACION SALUDABLE EN LOS ESCOLARES

En la etapa escolar se desarrollan grandes cambios, en los cuales van adquiriendo mayor importancia los hábitos alimentarios y estilos de vida que perdurarán en etapas posteriores. La incorporación de estos, mediante la influencia familiar están definidas por el nivel educacional de los padres y el conocimiento en alimentación que repercutirá en la calidad, las conductas alimentarias que estos adquieran y con un aumento sucesivo de influencias externas a la familia, como los compañeros, la escuela y las tecnologías de la información y la comunicación.

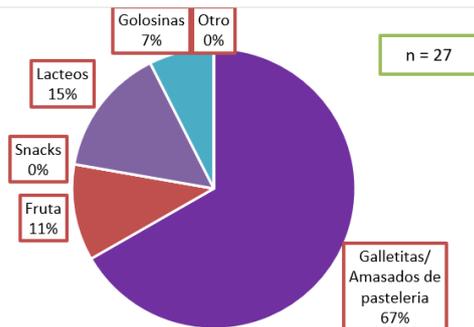
**OBJETIVO:** Determinar los patrones alimentarios, estado nutricional y grado de información sobre alimentación saludable de sus hijos que reconocen los padres de alumnos de 3º 4º y 5º grado que asisten a una escuela rural de Napaleofu durante el año 2020.

**MATERIAL Y MÉTODOS:** Estudio de tipo descriptivo y observacional, de corte transversal con un enfoque cuantitativo. La muestra, de carácter no probabilística ha sido seleccionada por conveniencia y se estableció un total de 30 encuestados. La unidad de análisis es cada uno de los escolares que asisten al tercer, cuarto y quinto grado de un colegio rural, gestión pública de Napaleofu, partido de Lobería, Buenos Aires, Argentina; a quienes se les realiza una encuesta on line a través de los padres/ tutores.



Fuente: Elaboración propia

## Alimentos seleccionados entre comidas

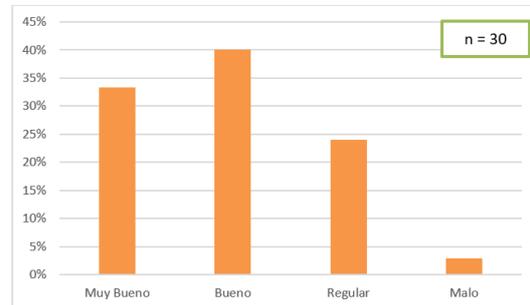


Fuente: Elaboración propia

**RESULTADOS:** La información recolectada reveló que un 50% de los escolares se encuentra en un estado nutricional dentro del rango de normalidad. Solo un 23% de los niños presenta sobrepeso, un 20% riesgo de bajo peso y ambos con un 3% obesidad y bajo peso. En relación a los patrones de consumo alimentario, el 53% de los niños realizan las cuatro comidas principales. Un 90% de la muestra consumen entre las comidas principales, siendo los alimentos seleccionados las galletitas y amasados de panadería un 67%. En relación a la alimentación, hay una baja frecuencia de consumo de todos los días en lácteos, vegetales y frutas, agua. Además, en referencia, a las porciones de dichos alimentos reflejan un consumo promedio de 1 a 2 porciones, de lo recomendado por las GAPA, considerado mínimo. Sin embargo, en relación al grado de información sobre alimentación saludable, un 40% posee un buen grado de información.

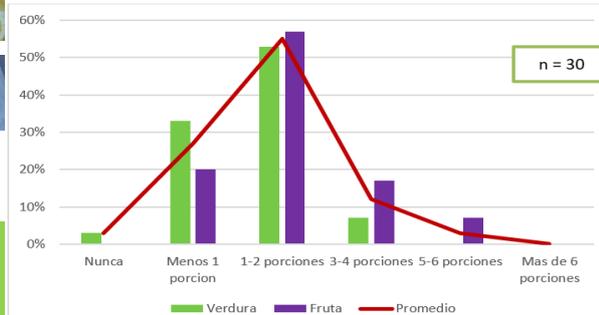
**CONCLUSIONES:** Se puede ultimar que coexisten hábitos negativos en cuanto a la nutrición de los niños que conforman la muestra. En la mayoría de los casos no se llega a cubrir la recomendación de los grupos de alimentos; por otro lado, se ve reflejado un consumo de alimentos obeso génicos, entre las comidas principales. Es esencial registrar a la educación nutricional para quitar las dudas que se presenten en esta etapa de la vida, y enfrentar varios temas como recomendaciones nutricionales, la importancia en la realización de todas las comidas, y de los nutrientes dentro del organismo y en qué consisten los buenos hábitos alimentarios.

## Grado de información sobre alimentación saludable



Fuente: Elaboración propia

## Consumo diario del Grupo de vegetales y frutas



Fuente: Elaboración propia