

Alimentación saludable en la escuela



Tesis de Licenciatura
Sofía Hoz

Tutora: Lisandra Del Valle Viglione

Asesoramiento Metodológico:

Vivian Aurelia Minnaard

2018

*“Mucha gente pequeña en lugares pequeños,
haciendo cosas pequeñas pueden cambiar el mundo.”*

Eduardo Galeano.

Dedicado a todos los que me acompañaron,
apoyaron y confiaron en mi a lo largo de este camino.

A mi abuela Tina, que sin ella esto no sería real, ni quién soy, ni mi carrera. Gracias, en donde estén, sé que junto con la abuela Porota estarían orgullosas de mí.

A mi mamá Cristina y a mi papá Alfredo, por su amor, paciencia, confianza, empuje y sostén durante toda mi vida.

A mi hermana Agustina, por ser mi ejemplo y referente, gracias por además de ser mi hermana, ser mi amiga.

A mis tíos, primos, sobrinas, y a Nora y Cesar, por confiar en mí y celebrar mis logros.

A Noe, Flor y Lean, por su amistad incondicional, por su apoyo desde siempre, y por ser mi cable a tierra.

A mis amigos de siempre, por acompañarme estos años, por su confianza y contención.

A mis compañeras de la Universidad, por hacer que los años de cursada sean aún más divertidos y llevaderos.

A los Colegios que me han permitido llevar a cabo mi investigación, sus directivos y docentes, sin ellos esto tampoco hubiera sido posible.

A Vivian Minnaard, por su acompañamiento, su gran ayuda y guía en mi tesis de grado.

A Lisandra del Valle Viglione, por su asesoramiento llevando a cabo la tutoría de mi tesis.

A cada uno de los profesores de la Universidad FASTA, que han colaborado gratamente en mi formación como profesional.

A todo aquel que me haya acompañado durante el transcurso de mi carrera, que confió en mí y me alentó a lograr mis metas.

¡Gracias!

Los cambios sociodemográficos y las crisis sociales y económicas ocurridas durante las últimas décadas han incidido de modo decisivo en las prácticas alimentarias de la población argentina. El estado nutricional de la población argentina en general presenta elevados índices de sobrepeso y obesidad, y de desnutrición y déficit de algunos micronutrientes. Los niños y jóvenes son uno de los grupos prioritarios que deben recibir Educación Alimentaria y Nutricional (EAN) puesto que son consumidores actuales y futuros, que necesitan adquirir patrones alimentarios saludables y perdurables.

Objetivo: Determinar el grado de aceptación de dos recursos elaborados para realizar una intervención educativa sobre alimentación saludable destinada a niños de 4º, 5º y 6º grado de primaria, en docentes que desempeñan su labor en el Nivel Primario en Escuelas en Mar del Plata durante el periodo Septiembre-October del año 2018.

Materiales y métodos: El trabajo de investigación es cuali-cuantitativo, descriptivo, de corte transversal. Los datos fueron recolectados mediante dos instrumentos, a docentes escolares del Nivel Primario que ejercen su labor en escuelas pertenecientes a la ciudad de Mar del Plata: encuesta dirigida y la matriz FODA, para evaluar el Juego y los tres Spot Publicitarios.

Resultados: Se trata de docentes de entre 26 y 57 años, se encuestó a 20 docentes. El 90% de ellos utiliza el juego como método de aprendizaje, juegos de tipo de mesa, matemáticos, adivinanzas, de cartas y dramatizaciones, fueron los más mencionados. Para realizar estos juegos utilizan recursos tales como imágenes y videos, tableros, cartas y fichas; y estos mismos abordan temáticas tales como Matemática, Ciencias Naturales, seguido por Ciencias Sociales y Literatura. Con respecto al análisis FODA del Juego “¡Nutri Avanza!”, dentro de las fortalezas se destaca que el juego contribuye a “aprender a alimentarnos”, que el mismo informa, es dinámico, divertido e interesante. Como oportunidad principal se destaca “Abordar temáticas relacionadas con alimentación saludable” así como también, profundizar, concientizar, desmitificar saberes y reforzar saberes aprendidos. Dentro de las debilidades se menciona que el juego es extenso para los niños. Por último, como amenaza principal se indica que la falta de atención y distracción sería algo que podría hacer que el juego no tenga el éxito esperado.

Relacionado con los Spot Publicitarios y el análisis FODA, la fortaleza principal mencionada fue “Temáticas importantes”, seguido por “Conocimiento de opciones saludables” Dentro de oportunidades se distingue lo mismo que en el Juego, esto quiere decir, abordar temáticas relacionadas con Alimentación Saludable. La debilidad principal fue la falta de contenido visual y se concluye con amenazas como, la falta de atención y la distracción, fueron consideradas por la mayoría de los docentes.

Conclusión: Se considera que los docentes presentan interés por el desarrollo de una Intervención educativa sobre Alimentación Saludable, y a través de la evaluación del Juego “¡Nutri Avanza!” y los Spot Publicitarios, se llega a la conclusión de que se encuentran aptos para utilizarlos en la misma, ya que las Fortalezas y las Oportunidades que se destacan responden a los objetivos esperados ante la realización de la Intervención, así como también las Debilidades y Amenazas que, en su gran mayoría son factores que pueden ser modificados.

Palabras claves: Juego, Spot Publicitario, Educación Alimentaria Nutricional (EAN), Intervención, Alimentación Saludable, Docentes, Escuela, FODA.

Sociodemographic changes and the social and economic crises that have occurred during the last decades have had a decisive impact on the food practices of the Argentine population. The nutritional status of the Argentine population in general presents high rates of overweight and obesity, and of malnutrition and deficit of some micronutrients. Children and young people are one of the priority groups that must receive Food and Nutritional Education (EAN) since they are current and future consumers, who need to acquire healthy and lasting food patterns.

Objective: Determine the degree of acceptance of two resources developed to carry out an educational intervention on healthy eating for children of 4th, 5th and 6th grade of primary school, in teachers who perform their work in the Primary Level in Schools in Mar del Plata during the period September-October of the year 2018.

Materials and methods: The research work is quali-quantitative, descriptive, cross-sectional. The data was collected through two instruments, primary school teachers who work in schools belonging to the city of Mar del Plata: directed survey and the SWOT matrix, to evaluate the Game and the three Advertising Spot.

Results: These are teachers between 26 and 57 years old, 20 teachers were surveyed. 90% of them use the game as a method of learning, table-type games, mathematics, riddles, letters and dramatizations, were the most mentioned. To make these games use resources such as images and videos, boards, cards and chips; and these address issues such as Mathematics, Natural Sciences, followed by Social Sciences and Literature. With respect to the SWOT analysis of the "Nutri Avanza!" Game, within the strengths it is highlighted that the game contributes to "learn to feed ourselves", which it informs, is dynamic, fun and interesting. The main opportunity is to "Address issues related to healthy eating" as well as to deepen, conscientise, demystify knowledge and reinforce learned knowledge. Within the weaknesses it is mentioned that the game is extensive for children. Finally as a main threat it is indicated that the lack of attention and distraction would be something that could make the game not have the expected success.

Related to the Advertising Spot and the SWOT analysis, the main strength mentioned was "Important topics", followed by "Knowledge of healthy options" Within opportunities is distinguished as in the Game, this means, addressing issues related to Healthy Eating. The main weakness was the lack of visual content and concluded with threats such as lack of attention and distraction, were considered by most teachers.

Conclusion: Teachers are considered interested in the development of an educational intervention on healthy eating, and through the evaluation of the game "Nutri Avanza!" And Advertising Spot, it is concluded that they are fit to use them in the same, since the Strengths and Opportunities that stand out respond to the expected objectives before the performance of the Intervention, as well as the Weaknesses and Threats that, for the most part, are factors that can be modified.

Keywords: Game, Advertising Spot, Nutritional Food Education (EAN), Intervention, Healthy Eating, Teachers, School, SWOT.

Introducción	1
Capítulo I	
<i>Educación Alimentaria Nutricional</i>	6
Capítulo II	
<i>Estado nutricional de los niños escolares en Argentina</i>	19
Diseño Metodológico	31
Análisis de Datos	49
Conclusiones	71
Bibliografía	77

Introducción



Los cambios sociodemográficos y las crisis sociales y económicas ocurridas durante las últimas décadas han incidido de modo decisivo en las prácticas alimentarias de la población argentina. Estas modificaciones en el patrón alimentario argentino han sido tanto de carácter cualitativo como cuantitativo, impactando de manera diferente en los distintos sectores sociales. El estado nutricional de la población argentina en general presenta elevados índices de sobrepeso y obesidad, por una parte, y de desnutrición y déficit de algunos micronutrientes, por otra. (Allabay, 2012)¹

En este contexto, los niños y jóvenes son uno de los grupos prioritarios que deben recibir Educación Alimentaria y Nutricional (EAN) puesto que son consumidores actuales y futuros, que necesitan adquirir patrones alimentarios saludables y perdurables.

En la pre-pubertad y adolescencia el acelerado crecimiento, las modificaciones hormonales, cognitivas y emocionales que acompañan el desarrollo, hacen que las demandas de energía y nutrientes se encuentren incrementadas. En esta etapa los hábitos alimentarios se desordenan, se ven afectados por la búsqueda de mayor independencia de los padres, por una vida social más activa y en algunos casos, por jornadas escolares y extracurriculares muy intensas. Realizan varias comidas fuera de su casa, se saltean con frecuencia el desayuno y la calidad nutricional de los alimentos que consumen es generalmente baja y poco variada. A la hora de elegir, ellos prefieren snacks, comidas rápidas, bebidas azucaradas y productos de panadería. Como consecuencia, numerosos estudios científicos demuestran de manera consistente que esta población presenta gran dificultad para cumplir con la adecuación nutricional de calcio, hierro, fibra y algunas vitaminas. Por el contrario, el consumo abundante de frutas y verduras, la calidad y cantidad de grasas de la dieta y la actividad física tomada como habitual son elementos claramente protectores en las etapas de crecimiento y desarrollo. (Angeleri, 2008)²

El propósito de la Educación Alimentaria Nutricional (EAN) es lograr que los niños y adolescentes desarrollen una capacidad crítica para poder optar por una alimentación saludable en un mundo que cambia rápidamente y en el cual se observa una continua diversificación de alimentos procesados y una pérdida de estilos de alimentación familiar.

¹ Laura Rosana Allabay, "La obesidad en Córdoba: estudio de su prevalencia e identificación de factores de riesgo" es un trabajo de Tesis para optar al Título de Doctor en Ciencias de la Salud realizado en el año 2012, en Córdoba en la República Argentina.

² El valor nutritivo de la dieta que consume una persona o de la dieta que se está programando depende de la mezcla total de los alimentos incluidos y también de las necesidades nutricionales de cada persona. Conviene recordar que no hay alimentos buenos o malos sino dietas ajustadas o no a las necesidades nutricionales de cada persona. El juicio de calidad de alimentos concretos o de unos pocos alimentos, puede conducirnos a sacar conclusiones erróneas sobre la idoneidad nutricional de un alimento.

La EAN es un área específica dentro del ámbito de la nutrición que merece ser desarrollada y perfeccionada. (Di Leo, 2009)³

La labor de los nutricionistas en el campo de la educación en las escuelas, comedores y otros espacios es un aporte muy valioso en la promoción de la salud y prevención de problemas nutricionales. En este sentido, es importante multiplicar los esfuerzos para llegar a las familias, a la comunidad, a los gobiernos, a los medios de comunicación y hacer más visibles los resultados de los objetivos que la EAN propone. (Olivares, Snel, McGrann y Glasauer, 1998)⁴

De las entidades del Estado, la escuela es la que tiene contacto continuo y frecuente con los niños, adolescentes y jóvenes. Desde hace muchos años, se la sostiene como una institución clave para el abordaje de temáticas vinculadas a la promoción de la salud, y que promueve en los estudiantes habilidades para desarrollar y generar cambios en el estilo de vida. El ámbito escolar provee de un clima que habilita a los estudiantes y les permite influir en sus condiciones de vida. Todo esto es posible si se generan prácticas educativas de calidad, que permitan acceder a una participación activa y reflexiva en la toma de decisiones críticas.

Aunque la EAN ha sido reconocida como la mejor alternativa para contribuir a la prevención y control de las enfermedades relacionadas con alimentación y en las escuelas primarias se ha venido promoviendo hace tiempo, aun se observan dificultades y problemas para lograr que las escuelas contribuyan efectivamente a la formación de conductas alimentarias y de vida saludables en el niño y su familia. Entre las limitaciones más importantes se destacan: la falta de formación en EAN de profesores y maestros, la falta de materiales educativos apropiados y un enfoque de la educación que pone énfasis en transmitir información nutricional pero que no se refleja en mejores prácticas alimentarias ni promueve la reflexión acerca de las mismas.

Los problemas relacionados con la nutrición en niños escolares según la evidencia científica actual son la obesidad y las deficiencias de micronutrientes, ambos factores son atribuibles a las dietas marcadamente monótonas y de baja densidad de nutrientes, en todos los niveles socioeconómicos. Estos factores atentan contra un crecimiento y desarrollo saludable impidiendo a los niños alcanzar su verdadero desarrollo y potencial.

³ Pablo Francisco Di Leo, Doctor en Ciencias Sociales. Universidad de Buenos Aires (UBA). Becario Postdoctoral Consejo Nacional de Investigaciones Científicas y Técnicas (CONICET), con sede en el Instituto de Investigaciones Gino Germani, Facultad de Ciencias Sociales, UBA, Argentina.

⁴ Sonia Olivares, perteneciente al Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos, Universidad de Chile. Jelte Snel, Especialista en Educación en Nutrición, Centro de Nutrición de los Países Bajos. Mónica McGrann, Consultora de la FAO. Peter Glasauer, Oficial de nutrición, Grupo de Educación y Capacitación en Nutrición, FAO.

En toda intervención de educación nutricional el cambio de hábito es el fin último que se pretende alcanzar; sin embargo en la mayor parte de los casos este resultado solo se puede observar en el largo plazo, en ciertas circunstancias hay que esperar incluso hasta años para que se produzcan cambios en las practicas o hábitos alimentarios de la población intervenida. (Navarro y Andreatta, 2010)⁵

A pesar de estas limitaciones siempre es necesario realizar una evaluación para contar con información que refleje los resultados de la intervención, sus fortalezas y debilidades, sus aciertos y sus errores.

De esta manera, los hábitos alimentarios son producto de muchos componentes, siendo uno de ellos la actitud, es decir, la predisposición conductual con que enfrentan los niños la alimentación y la vida sana. Todo individuo, en su infancia, ha estado bajo el proceso de socialización primaria dado por sus padres, sin embargo, a partir del comienzo escolar, es más relevante la socialización secundaria. En esta etapa, los menores adquieren nuevas bases, externas al círculo íntimo, que luego se convertirán en actitudes y que son el resultado de la comunicación con sus pares, profesores y lo que lograr aprehender de los medios de comunicación. Es allí, donde los medios de comunicación, como la radio, los medios gráficos, y también las actividades lúdicas con los niños juegan un rol como elemento incentivador de actitudes en el ambiente de socialización secundaria, en donde las posibilidades de apoyar en lo auditivo, lo visual y el juego en conjunto para reforzar los procesos de aprendizaje son más amplias. (CESNI, 2013)

A raíz de todo lo planteado surge el siguiente interrogante:

¿Cuál es el grado de aceptación de dos recursos elaborados para realizar una intervención educativa sobre alimentación saludable destinada a niños de 4º, 5º y 6º grado de primaria, en docentes que desempeñan su labor en el Nivel Primario en Escuelas en Mar del Plata durante el periodo Septiembre-Octubre del año 2018?

El objetivo general planteado es:

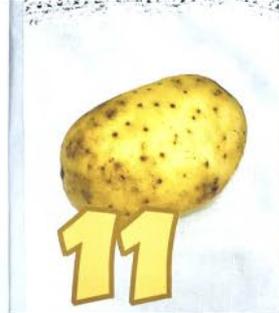
Determinar el grado de aceptación de dos recursos elaborados para realizar una intervención educativa sobre alimentación saludable destinada a niños de 4º, 5º y 6º grado de primaria, en docentes que desempeñan su labor en el Nivel Primario en Escuelas en Mar del Plata durante el periodo Septiembre-Octubre del año 2018.

⁵ Entre las limitaciones más importantes se destacan: la falta de formación en EAN de profesores y maestros, la falta de materiales educativos apropiados y un enfoque de la educación que pone énfasis en transmitir información nutricional pero que no se refleja en mejores prácticas alimentarias ni promueve la reflexión acerca de las mismas.

Los objetivos específicos son:

- Determinar si el docente utiliza el juego como método de aprendizaje.
- Indagar qué tipos de juegos y recursos utiliza el docente para realizar las actividades lúdicas en el aula.
- Identificar cuáles son las temáticas abordadas en los juegos.
- Elaborar una actividad lúdica denominada “¡Nutri Avanza!” y un spot publicitario basados en alimentación saludable para utilizar en una intervención educativa nutricional basada en alimentación saludable para niños de 4º, 5º y 6º grado del Nivel Primario.
- Evaluar fortalezas distinguidas por parte de los docentes sobre “¡Nutri Avanza!” y el spot publicitario.
- Diferenciar oportunidades mencionadas por parte de los docentes sobre el Juego y el spot publicitario.
- Examinar debilidades identificadas por los docentes a partir del Juego y el spot publicitario.
- Distinguir las amenazas que se diferencian por parte de los docentes, sobre el Juego y el spot publicitario.

Capítulo I: *Educación Alimentaria Nutricional*



Cuando se habla de educar, se hace referencia a “*la transmisión de la cultura entre generaciones*”. Respecto de la educación:

“El hombre es la única criatura que ha de ser educada. Entendiendo por educación los cuidados (sustento, manutención), la disciplina y la instrucción, juntamente con la formación. Según esto, el hombre es niño pequeño, educando y estudiante (...) Únicamente por la educación el hombre puede llegar a ser hombre. No es, sino lo que la educación le hace ser (...) La educación es un arte, cuya práctica ha de ser perfeccionada por muchas generaciones. Cada generación, provista de los conocimientos de las anteriores, puede realizar constantemente una educación que desenvuelva de un modo proporcional conforme a un fin, todas las disposiciones naturales del hombre, y conducir así toda la especie a su destino (...) La inteligencia, en efecto, depende de la educación, y de la educación, a su vez, de la inteligencia.”⁶. (Kant, 1724-1804)

En primer lugar, se destaca el origen socio histórico del acto de Educar. Esto quiere decir que el hombre se hace hombre a través de la educación, se trata de una actividad inherente al ser humano, por estar incompleto y por su necesario desarrollo en relación con otro. Al mismo tiempo, es esta necesaria relación con otro lo que lo transforma en ser social de manera que no es posible entonces pensar al hombre en sociedad sin el pasaje por procesos educativos. En segundo lugar, cabe señalar el carácter complejo del acto de Educar. Constituye un acto que se asocia a múltiples acciones en la medida en que aparecen en ese acto proyecciones entre los sujetos intervinientes. Así, podemos considerar actos asociados a la educación: la socialización, la fabricación, la transformación y la transmisión. Esta última ocupa un lugar esencial: siempre se trata de un acto de transmisión de algo a alguien o de algo entre algunos. (Acosta, 2012)⁷

Una vez definido el acto de Educar⁸ se debe considerar que dentro de éste se encuentra otro concepto que es el de Enseñar⁹, la diferencia entre ambas en primer lugar es que una supone a la otra. Si la educación es un proceso de transmisión de la cultura entre generaciones, la transmisión es la que supone la existencia del acto de enseñar.

⁶ De aquí que la educación, no pueda avanzar sino poco a poco; y no es posible tener un concepto más exacto de ella, de otro modo que por la transmisión que cada generación hace a la siguiente de sus conocimientos y experiencia, que, a su vez, los aumenta y pasa a las siguientes.

⁷ Educar: acción de puesta en relación entre los que están y los que llegan, por medio de la transmisión de la cultura.

⁸ Educar: Del latín educere significa guiar, conducir; del latín educare significa formar o instruir.

⁹ Enseñar: acción organizada, planificada, anticipada y sistemática

George Steiner¹⁰ (2003) dice:

“Enseñar con seriedad es poner las manos en lo que tiene de más vital un ser humano. Es buscar acceso a la carne viva, a lo más íntimo de la integridad de un niño o de un adulto. Un maestro invade, irrumpe, puede arrasarse con el fin de limpiar y reconstruir”.

Así, en el acto de Enseñar se pone en acto la responsabilidad: yo me dirijo a una persona en forma organizada, sistemática con una finalidad: introducirlo al mundo; irrumpir en su vida. De esta manera, Enseñar es poner en acto la responsabilidad por Educar.

Dentro del proceso educativo Enseñar y aprender son un proceso dialógico, en el que un agente, el maestro, ve y piensa en el otro, el estudiante, no como en un paciente, receptáculo de unos saberes, sino como un otro agente con el cual se equipara en unos contextos definidos -escenarios o contextos de enseñanza- y con el cual debe estar en perfecto acuerdo; uno y otro, poseedores de un acervo de saberes que, aunque pueden ser en un primer momento frágiles, relativos, imprevisibles, espontáneos, opacos, polisémicos y sujetos irremediablemente al crecimiento y la mutación, constituyen un insumo importante y necesario para que entre ambos, el maestro y el estudiante, busquen descifrar y entender porciones determinadas de la realidad como un paso necesario para transformarla, haciendo uso de las competencias relativas al lenguaje. Ésta es una manera clara de asumir una posición o actitud activa frente al conocimiento. (Castaño, Esperanza, 2007)¹¹

Lo educativo como acto dialógico reconoce al estudiante como pensador, así como al maestro: ambos son actores que se afectan mutuamente e interactúan, valiéndose fundamentalmente del lenguaje como medio para la formación del pensamiento, con el propósito de transformar la porción de mundo que les fue asignada.

La Educación para la Salud formal, no formal e informal está considerada actualmente como un elemento importante en la formación y como un objetivo común de diversas instituciones responsables de la calidad de vida en una población en un territorio. Promover la salud, favoreciendo la formación de la persona y facilitando el desarrollo de una moderna conciencia sanitaria, es una tarea ardua y compleja tanto para la escuela como para las demás instituciones responsables de servicios para la comunidad. Concretamente en la escuela,

¹⁰ Francis George Steiner, nacido en París el 23 de abril de 1929, conocido como George Steiner, es un profesor, crítico y teórico de la literatura y de la cultura. Escritor políglota, es traductor en francés, alemán, inglés, italiano, griego, latín y trilingüe perfecto, tiene tres lenguas maternas. Es profesor emérito del Churchill College de la Universidad de Cambridge, desde 1961 y del St Anne's College de la Universidad de Oxford.

¹¹ Lo anterior se refiere a procesos en los que tiene lugar una verdadera transacción de sentidos, y están enmarcados en la lógica de modelos educativos actuales que defienden la idea de una relación horizontal maestro-estudiante, como paradigma ideal, e intentan abolir las relaciones de superioridad o inferioridad.

prevenir significa favorecer un crecimiento armónico de la personalidad del alumno, que se alcanza construyendo condiciones y haciendo vivir experiencias capaces de beneficiar el proceso evolutivo. (Fortuny, Gallego, 1988)¹²

La Educación Alimentaria Nutricional (EAN), se concibe como un proceso dinámico a través del cual los individuos, las familias y su comunidad adquieren, reafirman o cambian sus conocimientos, actitudes, habilidades y prácticas, actuando racionalmente en la producción, selección, adquisición, conservación, preparación y consumos de los alimentos, de acuerdo a sus pautas culturales, necesidades individuales y a la disponibilidad de recursos en cada lugar. El propósito fundamental de la EAN es en principio respetar el derecho de todas las personas a la información veraz, actualizada y favorecer en ellas el desarrollo de la capacidad para identificar sus problemas alimentarios nutricionales, sus posibles causas y soluciones y actuar en consecuencia con el fin de mejorar el estado nutricional personal, familiar y de la comunidad, con un espíritu de responsabilidad, autocuidado y autonomía. (Lopresti, Cossani, Taffarel, Garnier, Tabarez, Reverdito, 2011)¹³

La EAN es considerada una práctica recomendada, pues involucra cambios de comportamiento que pudieran ser definitivos en la población, hecho que garantizaría en el tiempo las buenas costumbres a la hora de seleccionar y consumir alimentos, aunque sus efectos sean a largo plazo.¹⁴ A su vez, combina diferentes estrategias educativas diseñadas para facilitar la adopción voluntaria de hábitos y conductas alimentarias, que mejoren el bienestar y la salud de los individuos. Uno de sus propósitos es mejorar el estado nutricional a través de la promoción de hábitos adecuados de alimentación, la eliminación de prácticas dietéticas negativas, la introducción de mejores prácticas higiénicas y el uso racional de los alimentos disponibles. Además de informar, la educación nutricional intenta crear conciencia y motivar a las personas a tomar un rol activo para mejorar su alimentación y la de otros. Esta modalidad asume que, quien esté expuesto a información específica, adquiere nuevos conocimientos que conducen a cambios de actitud y a mejoras en ciertas prácticas. (Landaeta Jiménez, Patiño, Galicia, 2010)¹⁵

¹² Este artículo menciona otra manera de explicar Educación para la Salud como uno de los instrumentos de promoción de la salud y de la acción preventiva. Es un instrumento que ayuda a los individuos a adquirir un conocimiento científico de los problemas y comportamientos útiles para conseguir el objetivo salud.

¹³ La EAN es reconocida como la mejor estrategia para el control y prevención de problemas relacionados con la alimentación.

¹⁴ En el mundo, se puede advertir que los patrones alimentarios han dado un giro hacia conductas más occidentalizadas, caracterizadas por el consumo excesivo de alimentos en cuanto a energía, proteínas y grasas de origen animal. Esto sumado al alto porcentaje de sedentarismo y prácticas de estilo de vida inadecuadas, como el hábito de fumar y la ingesta excesiva de alcohol.

¹⁵ “Campaña de educación nutricional contra la malnutrición por medios de comunicación masivos en Venezuela” se denominó al estudio que se llevó a cabo a partir de una iniciativa que utiliza la televisión y algunos impresos para tratar temas prioritarios relacionados con problemas de nutrición. Mediante un estudio de opinión (2008) se analizaron sus efectos en la población. Los cambios fueron atribuidos a: mensaje sencillo, claro y llamativo, expresiones populares, permanencia en el tiempo, buena

Considerando que la alimentación y la nutrición son procesos influenciados por aspectos biológicos¹⁶, ambientales¹⁷ y socioculturales¹⁸ y que durante la infancia contribuyen a un desarrollo y crecimiento óptimo, así como una maduración biopsicosocial, es necesario que los niños adquieran durante esta etapa hábitos alimentarios¹⁹ saludables. Sin embargo, para ello es necesario considerar factores de tipo fisiológicos, sociales y familiares, donde estos últimos ejercen una fuerte influencia en los patrones de consumo. No obstante, los hábitos alimentarios se han ido modificando por factores que alteran la dinámica familiar tales como la menor dedicación y falta de tiempo para cocinar y la pérdida de autoridad en cuanto a la cantidad y calidad de los alimentos que consumen los niños. (Macías, Gordillo, Camacho, 2012)²⁰

La Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO) en el Informe del FSN Forum (2008), destaca que el conocimiento de los alimentos y las prácticas dietéticas apropiadas es una condición previa para mejorar el acceso y consumo de dietas equilibradas, lo que a su vez es un requisito fundamental para alcanzar el bienestar nutricional. Sin embargo, el deber ser está muy lejos del hacer. Los medios de comunicación, por su parte, distan de promover conductas positivas y contribuyen a ofertar productos que no siempre tienen un adecuado aporte nutricional. (Landaeta Jiménez, Patiño, Galicia, 2010)²¹

Hasta fechas recientes, en cuestiones gubernamentales, se ha pasado por alto a la nutrición ya que pocas veces se han suscitado medidas y se ha financiado muy por debajo de lo necesario. Uno de los motivos es el hecho de que los países y las organizaciones internacionales poseen un desconocimiento general hacia el ámbito de la nutrición, lo cual impide que ejerzan presión para la toma de medidas en dichas cuestiones. Desde el año 2004 al 2007 apenas un 1,7%, aproximadamente, de la ayuda alimentaria de emergencia y para el desarrollo se destinó expresamente a la mejora de la nutrición, mientras que esta apenas recibe un 3% del total destinado a salud. A partir de esta suma, la proporción destinada a la educación nutricional ha sido minúscula.

aceptación y alto alcance en todos los grupos sociales. Los mensajes institucionales con contenidos en nutrición fortalecen conocimientos y generan modificaciones en los hábitos alimentarios. Se confirma la importancia de esta estrategia educativa contra la malnutrición.

¹⁶ Genética, envejecimiento.

¹⁷ Zona de residencia, acceso a los alimentos, contaminación física, química, biológica, situación psicosocial y psicocultural.

¹⁸ Estilo de vida, Sistema de asistencia sanitaria, educación, situación socio económica del país de residencia, etc.

¹⁹ FAO define a los hábitos alimentarios como: "*conjunto de costumbres que condicionan la forma como los individuos o grupos seleccionan, preparan y consumen los alimentos, influidas por la disponibilidad de estos, el nivel de educación alimentaria y el acceso a los mismos*"

²⁰ En el presente estudio se realizó 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. Debido a que las nuevas dinámicas familiares y la gran exposición de los niños a los comerciales alimentarios han modificado los patrones de consumo de los niños originando con ello el aumento de la obesidad infantil, motivo por el que se enfatiza la importancia de la educación para la salud.

²¹ La difusión de mensajes relacionados con los alimentos ofrece una oportunidad para promover el desarrollo de hábitos saludables.

Considerando esto, con el paso de los años se comienza a reconocer que la nutrición es “*el punto de partida fundamental de todo examen del desarrollo humano y económico*” y que invertir en nutrición, además de ser absolutamente básico, resulta rentable. Luego de las recientes crisis alimentarias y financieras que han ocurrido alrededor del mundo los gobiernos han reconocido la importancia de la seguridad alimentaria y nutricional como elemento central de la estabilidad política y el desarrollo socioeconómico. A escala internacional, se han revitalizado organismos internacionales, fomentando nuevas intervenciones en materia de nutrición preparando documentos sobre políticas y emprendiendo iniciativas a gran escala orientadas a la reducción de la malnutrición en la población en general, pero haciendo hincapié en poblaciones de temprana edad, como iniciativa del fomento de la nutrición. (FAO, 2011)²²

Dentro de dicha problemática la escuela juega un rol fundamental en la promoción de factores protectores en materia de hábitos alimentarios por lo que resulta un campo de acción en la implementación de programas nutricionales. Sin embargo, para que estos programas logren modificar las conductas alimentarias no saludables se requiere de una herramienta capaz de lograr dicho objetivo y la más indicada es la EAN, en donde la colaboración entre los profesionales de este campo, los profesores, los padres de familia y las autoridades sanitarias constituyen una estrategia para promover hábitos alimentarios saludables y por lo tanto estilos de vida saludables que perduren hasta la etapa adulta, disminuyendo el riesgo de desarrollar enfermedades crónico degenerativas. (Macías, Gordillo, Camacho, 2012)²³

Una alimentación saludable es nutricionalmente suficiente, adecuada y completa, compuesta por gran variedad de alimentos, incluida el agua segura. La alimentación saludable permite, por un lado, que el cuerpo funcione con normalidad, que cubra las necesidades biológicas básicas, y, por otro, previene o al menos reduce el riesgo de padecer ciertas alteraciones o enfermedades a corto, mediano y largo plazo. Además de esto, el acto mismo de comer implica, por lo general, un momento social para estar juntos, compartir experiencias con otros. Por consiguiente, la sana alimentación conlleva múltiples beneficios, que contribuyen al bienestar tanto físico y psíquico como social. Por el contrario, cuando la alimentación de los niños no es adecuada, puede afectar su desarrollo y crecimiento. Para evitar esta situación es necesario concientizar a la población generando hábitos alimentarios saludables, en especial en las personas de más temprana edad, ya que es allí donde éstos se adquieren de manera más rápida y podrán ser mantenidos a través del tiempo. ²⁴

²² FAO, en su artículo denominado “La importancia de la Educación Nutricional” llega a la conclusión de que en la mayoría de las situaciones la educación puede marcar diferencias en la lucha contra la nutrición deficiente, y en muchas de ellas se trata del factor fundamental. Hay cambios que no suponen grandes dispendios de dinero ni de esfuerzo, pero deben incorporarse en la vida de las personas y en los sistemas de salud, enseñanza y agricultura como mentalidad práctica y no como una serie de proyectos o experimentos limitados o buenos consejos sin plasmación concreta.

²³ A pesar de la importancia de la EAN, aún no ha sido incorporada sistemáticamente en la curricula de las escuelas argentinas.

²⁴ Ministerio de Salud de la Nación. “Estado nutricional en Argentina” (2014)

Si se tiene la intención de definir hábitos alimentarios, esto no resultará sencillo ya que existe una diversidad de conceptos, sin embargo, la mayoría converge en que se tratan de manifestaciones recurrentes de comportamiento individuales y colectivas respecto al qué, cuándo, dónde, cómo, con qué, para qué se come y quién consumen los alimentos, y que se adoptan de manera directa e indirectamente como parte de prácticas socioculturales. (Moreiras, Cuadrado, 2001) ²⁵

Los niños son consumidores actuales y futuros que necesitan información y educación específica para adquirir patrones alimentarios saludables y perdurables; por ello es importante crear o fomentar buenos hábitos en esta etapa, teniendo en cuenta que en la infancia todo hábito aprendido perdura en el futuro.

En la adopción de los hábitos alimentarios intervienen principalmente tres agentes; la familia, los medios de comunicación y la escuela. En el caso de la familia, es el primer contacto con los hábitos alimentarios ya que sus integrantes ejercen una fuerte influencia en la dieta de los niños y en sus conductas relacionadas con la alimentación, y cuyos hábitos son el resultado de una construcción social y cultural acordada implícitamente por sus integrantes.

Los hábitos alimentarios se aprenden en el seno familiar y se incorporan como costumbres, basados en la teoría del aprendizaje social imitadas de las conductas observadas por personas adultas que respetan. Otros modos de aprendizaje se dan a través de las preferencias o rechazos alimentarios en los niños, en donde estos últimos son expuestos repetidamente a una serie de alimentos que conocen a través del acto de comer enmarcado por encuentros entre padres e hijos. (Macias, Gordillo, Camacho, 2012)²⁶

Por su parte, la publicidad televisiva forma parte del ambiente socio cultural, donde su influencia en los hábitos alimentarios de los niños ha ido desplazándose a instancias como la familia y la escuela; promoviendo un consumo alimentario poco saludable, ya que los niños son más susceptibles de influenciar, debido a que se encuentran en una etapa de construcción de su identidad, y por lo tanto son fácilmente manipulables por los anuncios publicitarios que promocionan nuevos alimentos. (Sauri, 2003)²⁷. Así como también, la publicidad televisiva o el contenido de los programas que se transmiten tienden a idealizar alimentos tales como

²⁵ Comportamientos adquiridos en los primeros años de vida, desde la etapa de lactancia, alimentación complementaria controlada por la familia, seguido por el crecimiento del niño donde comienza a tomar sus propias decisiones.

²⁶ En otras palabras, muchos padres no incluyen en la alimentación de sus hijos ciertos alimentos puramente por gusto o preferencia que pueden ser de gran valor nutricional para los mismos, exponiendo a estos a una carencia de alimentos y por consecuente nutrientes, limitándolos también a poseer pocas opciones en el momento de elegir que consumir, generando así una alimentación monótona, con la adopción de hábitos poco saludables.

²⁷ Este trabajo es un estudio de caso que considera adolescentes de ambos sexos, entre 14 y 16 años de la ciudad de Merida, México, en el año 2003. Analiza desde una perspectiva de ecología humana, los efectos de la publicidad televisiva en los hábitos alimentarios y sus consecuencias en la salud de los adolescentes estudiados.

comidas rápidas²⁸, productos de copetín, helados, bebidas azucaradas, golosinas, entre otros, mostrando a la población que lo consume en un ámbito social en el que cualquiera pretendería pertenecer. De la misma forma en la cual se idealizan este tipo de alimentos los cuales consumiéndolos en exceso conllevan a un estilo de vida poco saludable con acarreamiento de diferentes enfermedades tales como la obesidad, los medios de comunicación audiovisuales muestran un modelo ideal de estructura corporal el cual es poco real y aceptado por la sociedad en general, lo que significa una total contradicción entre lo que la publicidad incita a consumir y el modelo de cuerpo que determina como sinónimo de belleza.

De esta manera, el medio televisivo se encuentra dentro de uno de los principales influenciadores de los hábitos alimentarios de una manera determinante ya que el tiempo de permanencia de los niños frente a la televisión ha ido aumentando en los últimos años, siendo una de las más preocupantes e importantes causas de prevalencia e incidencia de obesidad en la población infantil, promoviendo esta conducta la falta de actividad física, llamada de otra manera, sedentarismo.

Frente a la creciente relevancia epidemiológica de la obesidad como problema de malnutrición en la infancia, se plantea la necesidad de implementar estrategias de intervención primordialmente en dos esferas: la alimentación y la actividad física. Uno de los ámbitos más señalados para dichas intervenciones es el escolar. (Piaggio, Concilio, Rolón, Macedra, Dupraz, 2011)²⁹

En el caso de la escuela, dicha institución permite al niño enfrentarse a nuevos hábitos alimentarios que en muchas ocasiones no son saludables; aunque también asume un rol fundamental en la promoción de factores protectores en cuestión de hábitos alimentarios. (De Vincezi, Tudesco 2007). En este sentido, las acciones de promoción y prevención escolar deberían estar a cargo de los profesores a través de los contenidos temáticos en materias como Ciencias Naturales.³⁰

El medio escolar es considerado un sector estratégico para colaborar en la construcción de hábitos relacionados con la salud. Los niños en edad escolar constituyen uno de los grupos prioritarios en recibir Educación Alimentaria Nutricional, ya que en esta etapa suceden cambios fisiológicos que pueden conllevar como consecuencia un desequilibrio en el estado nutricional, desencadenando en enfermedades que constituyen uno de los principales

²⁸ Hamburguesas con papas fritas y gaseosas en combos, provenientes de cadenas internacionales dedicadas a la venta de los mismos.

²⁹ "Alimentación infantil en el ámbito escolar: entre patios, aulas y comedores" es una investigación diagnóstica con el objetivo de describir y analizar los consumos alimentarios de niños y niñas durante los recreos escolares, en escuelas primarias de gestión estatal de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires durante el periodo de Mayo-Agosto del año 2011.

³⁰ Entre las limitaciones más importantes se destacan: la falta de formación en EAN de profesores y maestros, la falta de materiales educativos apropiados y un enfoque de la educación que pone énfasis en transmitir información nutricional pero que no se refleja en mejores prácticas alimentarias ni promueve la reflexión acerca de las mismas.

problemas de salud pública como lo son las enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) tales como las enfermedades cardiovasculares, Diabetes, Obesidad, Hipertensión; principales causas de muerte en las últimas décadas en todo el mundo. (Savino, 2011)³¹ Llevando al niño a desarrollar sobrepeso, obesidad infantil, siguiendo por sus enfermedades consecuentes como la Diabetes tipo II, Hipertensión Arterial, y aumento de los niveles de colesterol sanguíneo.

La obesidad constituye un problema de salud pública y según la Organización Mundial de la Salud (OMS)³² la obesidad infantil es uno de los padecimientos epidémicos más graves del este siglo. La palabra obesidad deriva del latín *obesus* que quiere decir "persona que tiene gordura en demasía" y se caracteriza por la acumulación y almacenamiento excesivo de grasa, principalmente en el tejido adiposo.

El sobrepeso, caracterizado por el aumento de grasa corporal se considera un indicador de riesgo y de alarma y es motivo de preocupación por parte de las políticas de salud. De modo que habitualmente se habla de exceso de peso, categoría que incluye tanto a las personas con sobrepeso como a las que presentan obesidad.³³

Hace unos 30 años el exceso de peso constituía un problema de creciente magnitud en países desarrollados y comenzaba a cobrar relevancia en algunos países en vías de desarrollo. Actualmente, se ha extendido a nivel mundial, ya que progresivamente ha llegado a países de bajos y medianos ingresos, sobre todo en la población urbana. Si hacemos referencia específicamente a la obesidad infantil, podemos ver que en las últimas décadas ha aumentado de manera alarmante, considerándose uno de los principales problemas de salud en los niños. Cabe destacar que un niño que padece obesidad, tiene una mayor probabilidad de muerte a temprana edad y de padecer una discapacidad en la edad adulta. Asimismo, aumentan las probabilidades de contraer diversas enfermedades asociadas a la obesidad como Hipertensión Arterial, Diabetes tipo 2³⁴, Insulinorresistencia, Enfermedad coronaria, Dislipidemia³⁵, Accidente Cerebrovascular (ACV), Enfermedad de hígado o vesícula biliar, entre otras.

³¹ Patricia Savino, Licenciada en Nutrición y Dietética recibida en la Pontificia Universidad Javeriana, Bogotá, D.C., Colombia. Realizó un Master en Administración de Empresas en Cuidado de la Salud en Colorado Technical University, Colorado Springs, CO, Estados Unidos.

³² Organización Mundial de la Salud (OMS) (2016)

³³ La OMS establece un indicador sencillo de sobrepeso y obesidad: el Índice de Masa Corporal (IMC), el cual se calcula dividiendo el peso en kg de la persona evaluada por la talla en metros al cuadrado (Kg/T²). Cuando el IMC es superior a 25 se considera que la persona se encuentra en sobrepeso y si el índice es superior a 30 determina que está obeso.

³⁴ El 85% de los niños diabéticos tipo 2 presentan sobrepeso u obesidad, siendo los mismos los principales factores de riesgo modificables en la población pediátrica de esta enfermedad.

³⁵ Niveles altos de colesterol total o de triglicéridos a nivel sanguíneo.

Por lo anterior, la Educación para la Salud³⁶ como estrategia en las escuelas contribuye a fomentar hábitos alimentarios saludables que contrarresten la prevalencia de obesidad a través de la promoción de hábitos alimentarios y estilos de vida saludables en los escolares, que inculque en los niños actitudes, conocimientos y hábitos saludables que favorezcan su crecimiento y desarrollo, el fomento de su salud y la prevención de las enfermedades evitables de su edad. (Bonzi, Bravo, 2008)³⁷

La escuela es un ámbito propicio desde el cual se pueden llevar a cabo acciones de prevención contra la obesidad que van desde el aprendizaje hasta la oferta de alimentos en sus quioscos y comedores. Posibilita incluir a una importante cantidad de niños que concurren obligatoriamente, produce alto impacto y efecto multiplicador hacia las familias, amigos y la sociedad en general. La adquisición de hábitos y conductas saludables a temprana edad asegura al individuo un crecimiento y desarrollo óptimos, y salud futura. (Martinelli, Aimaretti, 2012)³⁸

El ambiente general de la escuela, a través de la normativa escolar y de su implementación, se convierte en otra fuente de aprendizaje, complementaria a la que se desarrolla dentro del aula. Por consiguiente, uno de los objetivos amplios de la escuela, transversales a todas las áreas disciplinarias y niveles educativos, ha de ser la conformación, en los alumnos, de un comportamiento alimentario que permita diferenciar entre las opciones saludables de consumo y aquellas que no lo son, para ayudarlos así a que elijan opciones adecuadas para su alimentación. Lo ideal para lograr estos objetivos sería trasladar la temática de la alimentación saludable al proyecto de una “escuela saludable” o una “comunidad educativa saludable”, es decir, concebir la salud como una temática transversal a todos los niveles y áreas disciplinares, para poder abordarla de manera integral y coherente a lo largo del recorrido educativo y en los diversos espacios de la institución escolar.

³⁶ OMS (1969): *“La educación sanitaria se basa en inducir a las personas a adoptar y mantener las costumbres de una vida sana, a utilizar razonablemente los servicios sanitarios puestos a su disposición y también a tomar decisiones, individual y colectivamente, para mejorar su estado de salud y el del medio en que habitan.”*

³⁷ “Patrones de alimentación en escolares: calidad versus calidad” se denominó al estudio que se realizó cuyo objetivo fue determinar los patrones de alimentación en dos escuelas de Rosario, Santa Fe, Argentina, con diferencias socio económicas marcadas. Los resultados que se obtuvieron fueron un alto consumo de alimentos ricos en grasas saturadas, trans, colesterol, y aditivos. Existen patrones de comportamiento alimentarios inadecuados: alto consumo de productos de copetín, gaseosas, golosinas, asociado con elevado sedentarismo, principalmente en los escolares de la Escuela Pública.

³⁸ El cambio en los hábitos alimentarios es el fin último de la educación alimentaria nutricional. No obstante, en la mayor parte de los casos este resultado sólo se puede observar a largo plazo y en ciertas circunstancias hay que esperar incluso años para que se produzcan cambios en la población intervenida. Por ello es indispensable la implementación de políticas capaces de crear y desarrollar programas de promoción de la salud y de incorporar temáticas sobre alimentación y nutrición en la currícula escolar.

Si bien la misión de la escuela se centra en los aprendizajes de los alumnos, la alimentación de los niños es un requisito indispensable para la consecución y el logro de dichos aprendizajes. A su vez, es importante no solo considerar la importancia de la alimentación como un hecho biológico necesario para un mejor aprendizaje, sino también que la escuela conciba la alimentación y el acto de comer como una parte de la cultura, de la identidad de una población, y que el momento de la comida en la escuela (tanto formal como informal) es una oportunidad para enseñar y aprender. Es decir, concebir la alimentación y el momento de la comida de una manera integral, como un espacio pedagógico que aborde no solo el aspecto biológico de la alimentación, sino también el sociocultural y, de esta manera, promover la salud de la familia y la comunidad. (Brünner, Espínola, Azar 2014)³⁹

Numerosos estudios⁴⁰ han demostrado que las intervenciones educativas relacionadas con la alimentación y nutrición originan cambios favorables en la alimentación de los escolares. En este contexto, la Educación Alimentaria Nutricional (EAN) surge como una herramienta capaz de ayudar, a través del conocimiento, a mejorar la calidad de los hábitos alimentarios de la población estudiantil, promoviendo la adopción voluntaria de conductas relacionadas con la nutrición que favorecen la salud y el bienestar. Además de informar, intenta concientizar y aumentar la motivación intrínseca de las personas para tomar un rol activo en la mejora de su propia alimentación y la de los otros buscando integrar el área biológica con el área sociocultural. En Argentina, el Ministerio de Educación de la Nación cuenta con un proyecto específico de EAN para las escuelas de Educación General Básica/Primaria impulsado por la FAO que, lamentablemente, no ha sido incluido sistemáticamente en todas las instituciones de nuestro país. (Follonier, Martinelli, Bonelli, Berta, Fugas, Walz, 2014)⁴¹ Una de las recomendaciones más específicas de este proyecto de EAN es la de promover, desde una edad muy temprana, la enseñanza sobre alimentación y nutrición, seguridad alimentaria, preparación de los alimentos, regímenes alimentarios y modos de vida sanos.⁴²

³⁹ Aquellos niños que disponen de dinero desde muy temprana edad, en algunos casos, desde el inicio del primer ciclo de la escuela primaria, suelen adquirir en el quiosco alimentos de manera no controlada; en muchos casos, esos alimentos no les aportan los nutrientes necesarios

⁴⁰ Estudios tales como: Callejas Fernández A, Muñoz Weigand C, Ballesteros Pomar MD, Vidal Casariego A, López Gómez JJ, Cano Rodríguez I, et al. Modificación de los hábitos alimentarios del almuerzo en una población escolar. *Nutrición Hospitalaria* 2011; 26(3):560-565. / Bustos N, Kain J, Leyton B, Vio F. Cambios en el patrón de consumo de alimentos en escolares chilenos con la implementación de kioscos saludables. *Archivos Latinoamericanos de Nutrición* 2011; 61(3):302-307. / Santiago Restoy JL. Cambios en el consumo de fruta y verdura en estudiantes de 2° grado de ESO después de seguir un programa de educación nutricional. *Nutrición Clínica Dietética Hospitalaria* 2012; 32(1):26-34 / Sahota P, Rudolf MC, Dixey R, Hill AJ, Barth JH, Cade J. Evaluation of implementation and effect of primary school based intervention to reduce risk factors for obesity. *British Medical Journal* 2001; 323:1027-1029.

⁴¹ La enseñanza de hábitos alimentarios saludables en las escuelas primarias acompañada de una regulación de la venta de productos en los kioscos escolares es indispensable para mejorar la colación de los niños.

⁴² Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO) (2009)



Dentro de la situación socioeconómica y cultural existente, se podrán planear y desarrollar programas que, si bien no resuelven por completo el problema, al menos producen resultados altamente deseables. El no llevarlos a la práctica, en la expectativa de un desarrollo global de la comunidad, sería posponer por largo tiempo medidas de efectos comprobados lo cual podrá ocasionar serios e irreparables daños a las generaciones posteriores. No se debería posponer ningún programa, aunque éste solo logre soluciones parciales.

Está suficientemente probado que los programas de Educación para la Salud a nivel escolar pueden ser el medio más eficaz para mejorar la salud de los alumnos, y como resultado, su rendimiento académico. Por ello, el fomento de la salud a través de la escuela tiene ventajas económicas, educativas, sociales y políticas para el alumno, el personal escolar, la escuela como institución, la familia, la comunidad y la nación.

Capítulo II: *Estado Nutricional en los niños escolares en Argentina*



El estado nutricional de un individuo y por extensión de una población, es considerado como la condición que resulta del equilibrio entre la ingesta de nutrientes y el gasto de energía producido por el organismo. Básicamente, es la resultante de al menos tres factores concurrentes: la disponibilidad de alimentos que se incluye en el contexto político económico y que condiciona la producción y distribución de dichos alimentos; los hábitos alimentarios que derivan de condiciones geográfico climáticas mediatizadas por influencias culturales⁴³ y por último, los requerimientos correspondientes a cada una de las etapas del ciclo de vida. (Oyhenart, Dahinten, Alba, Alfaro, 2008)⁴⁴

Las medidas de crecimiento o variables antropométricas son consideradas buenos indicadores del estado nutricional y calidad de vida de una población. (Fogel, 1982)⁴⁵. La base de este razonamiento es que el crecimiento representa una compleja interacción entre ingesta, absorción y requerimientos nutricionales, que varían dentro y entre poblaciones. En otras palabras, constituye una interfase crítica entre factores bioecológicos y socioculturales resultando su estudio de gran interés antropológico. A pesar del incremento de bienestar y del excedente de alimentos a nivel global ocurrido durante el siglo XX, la malnutrición se ha extendido en todo el mundo, estimando que dos billones de personas presentan algún tipo de alteración del estado nutricional. (Gardner y Halweil, 2000).⁴⁶

Según la Organización Mundial de la Salud por malnutrición se entienden las carencias, los excesos o los desequilibrios de la ingesta de energía y/o nutrientes de una persona.

El término malnutrición abarca dos grupos amplios de afecciones. Uno es la desnutrición, que comprende el retraso del crecimiento, sucede cuando la estatura es inferior a la que corresponde a la edad; la emaciación, es un peso inferior al que corresponde a la estatura; la insuficiencia ponderal, cuando el peso es inferior al que corresponde a la edad; y las carencias o insuficiencias de micronutrientes, corresponde a falta de vitaminas y minerales importantes. El otro es el del sobrepeso, la obesidad y las enfermedades no transmisibles relacionadas con el régimen alimentario como lo son las cardiopatías, los accidentes cerebrovasculares, la diabetes y diferentes tipos de cánceres.

⁴³ Influencias culturales considera los siguientes puntos: educación, costumbres y creencias.

⁴⁴ "Estado nutricional infante juvenil en seis provincias de Argentina: variación regional." Es un estudio realizado en el periodo 2003-2005, cuyo objetivo se centró en analizar el estado nutricional de la población infante-juvenil de seis provincias: Buenos Aires (Brandsen y La Plata), Catamarca (Catamarca), Chubut (Puerto Madryn), Jujuy (San Salvador de Jujuy), La Pampa (Santa Rosa y Toay) y Mendoza (General Alvear), empleando la misma metodología de estudio a fin de disponer de elementos diagnósticos que permitan su contrastación.

⁴⁵ Robert William Fogel (1926-2013) fue un historiador y economista estadounidense profesor de la Universidad de Chicago. Galardonado con el Premio Nobel de Economía en 1993 junto a Douglass North por sus innovaciones en la investigación de la historia económica a partir de la aplicación de técnicas cuantitativas que sirven para explicar los cambios económicos e institucionales.

⁴⁶ Del Libro "Beyond Malthus" del Worldwatch Institute, examina los impactos del crecimiento de la población en los recursos y servicios globales, incluidos los alimentos, el agua dulce, la pesca, el empleo, la educación, los ingresos y la salud. A pesar del actual despliegue de "escasez de nacimiento" en partes de Europa y Japón, el hecho es que el número de humanos aumentará en más de 3 mil millones para el 2050.

La distribución mundial de la malnutrición presenta características propias en cada una de las grandes unidades geográficas. En las últimas décadas, la frecuencia de desnutrición, ha disminuido a nivel mundial, a pesar de esto en algunos continentes es aún muy elevada. El más afectado es el continente asiático, al que corresponde un 80% de la desnutrición mundial, con un predominio de la forma aguda⁴⁷ sobre la crónica⁴⁸. Le sigue África con un 15% y una equilibrada proporción entre desnutrición aguda y crónica. América Latina representa el 5% restante con desnutrición predominantemente crónica y secundariamente aguda.

El exceso de peso rivaliza a escala global con el hambre. Se ha estimado que en el año 2000 existían 300 millones de personas obesas en el mundo y que 18 millones de niños menores de 5 años padecían sobrepeso (Bellizzi, 2002)⁴⁹. Con relación a ello, en 2002 la Organización Mundial de la Salud (OMS) confirmó la epidemia de obesidad global o “globesidad”. En los últimos años se ha determinado que la obesidad se ha vuelto un problema de primera magnitud en todo el mundo. La OMS estimó que en 2010 había 1400 millones de personas adultas con obesidad y 40 millones de niños en igual condición, demostrando de esta forma que en 10 años ha aumentado exageradamente la prevalencia de estas enfermedades.

Las proyecciones para los siguientes años son variables pero sin excepción se espera un crecimiento significativo.

Durante muchos años, el sobrepeso y la obesidad fueron considerados privativos de los países desarrollados, sin embargo, en las últimas décadas se ha verificado un rápido incremento de su incidencia en poblaciones de países en desarrollo. (Monteiro, 2002)⁵⁰. Se estima que más del 20% de la población mundial tiene sobrepeso u obesidad. En los países en desarrollo alto y medio, esta cifra trepa al 50%.

⁴⁷ Bajo peso para la talla. Según la OMS, la malnutrición aguda grave se caracteriza por un peso muy bajo para la estatura (puntuación z inferior a -3 de la media de los patrones de crecimiento de la OMS), emaciación grave visible o presencia de edema nutricional.

⁴⁸ Baja talla para la edad. La talla insuficiente respecto de la edad se denomina retraso del crecimiento. Es consecuencia de una desnutrición crónica o recurrente, por regla general asociada a unas condiciones socioeconómicas deficientes, una nutrición y una salud de la madre deficientes, a la recurrencia de enfermedades y/o a una alimentación o unos cuidados no apropiados para el lactante y el niño pequeño. El retraso del crecimiento impide que los niños desarrollen plenamente su potencial físico y cognitivo.

⁴⁹ Mary C. Bellizzi, en el estudio “Childhood obesity” (“Obesidad infantil”) donde fomenta el aliento a los niños con sobrepeso a expandir la actividad de alta energía, minimizar la actividad de baja energía y desarrollar hábitos alimenticios saludables. La lactancia protege contra la obesidad. La restricción de la dieta no se recomienda en niños muy pequeños. Los niños deben ser vigilados para ganar altura en lugar de reducción de peso.

⁵⁰ El Dr. Monteiro, fue Profesor de Nutrición y Salud Pública en la Universidad de Sao Paulo, Brasil y Jefe del Centro de Estudios Epidemiológicos en Salud y Nutrición de la Universidad. Sus líneas de investigación incluyen métodos para evaluar la ingesta nutricional y alimentaria de las poblaciones, tendencias seculares y determinantes biológicos y socioeconómicos de deficiencias nutricionales y obesidad y otras enfermedades crónicas relacionadas con la nutrición, procesamiento de alimentos en el sistema alimentario y la salud humana, y evaluación de alimentos y nutrición programas y políticas. Ha publicado más de 100 artículos de revistas y muchos libros y capítulos de libros sobre estos temas. En 2010, recibió el Premio Abraham Horwitz de la Organización Panamericana de la Salud (OPS) por Excelencia en Liderazgo en Salud Interamericana.

Haciendo hincapié en los posibles causales de situaciones nutricionales como lo son el sobrepeso y la obesidad se pueden destacar varios puntos que presentan una relevante importancia. En primer lugar, el descenso en la actividad física como resultado de la naturaleza cada vez más sedentaria de muchas formas de vida⁵¹; la falta de acceso a una alimentación adecuada debido a factores económicos; el nivel de ingesta de alimentos en cantidad de calorías y composición de los alimentos consumidos con énfasis en grasas, sodio y azúcares; la falta de Educación Alimentaria Nutricional para que la población conozca sobre conceptos básicos de alimentación saludable; la prevalencia de malnutrición, una asociación entre obesidad y deficiencia de micronutrientes en poblaciones de riesgo tales como embarazadas, madres en periodo de lactancia, niños menores de 6 años, adolescentes y tercera edad; cambios en los hábitos relacionados con la alimentación y modos en los que se ingieren los alimentos tales como saltar el desayuno, comer solo, comer apurado, mirar televisión durante las comidas, entre otras; por último, se destaca a la creciente urbanización con la consiguiente reducción de espacios para el esparcimiento, recreación, ejercicio físico y su impacto en los modos de desplazamiento que disminuyen la locomoción física.

Estos fenómenos se observan especialmente en los niños, que no pueden elegir el entorno en el que viven ni los alimentos que consumen. Asimismo, tienen una capacidad limitada para comprender las consecuencias a largo plazo de su comportamiento. Por consiguiente necesitan una atención especial en la lucha contra la obesidad.

A raíz de esta situación con cifras realmente alarmantes, la OMS ha establecido el Plan de Acción 2008-2013 de la Estrategia Mundial para la Prevención y el Control de Enfermedades No Transmisibles⁵², que propone apoyar a las personas en el proceso de realizar elecciones saludables en materia de alimentos y actividad física periódica, y de esta manera prevenir la obesidad promoviendo comunidades y entornos favorables. (Roviroso, Sandro Murray, 2012)⁵³

En lo que respecta al plano individual, las personas pueden limitar la ingesta energética procedente de las grasas; aumentar el consumo de frutas y verduras, así como de legumbres, cereales integrales y frutos secos; limitar la ingesta de azúcares y realizar actividad física periódica para lograr un equilibrio energético y un peso normal. (Ridner, Marsó, Munner, 2012)⁵⁴

⁵¹ Uso de redes sociales, video juegos, la televisión, la computadora, las escaleras mecánicas y la disminución del juego libre en la infancia (en vecindario, plazas, patios) y un menor acceso a clubes y centros deportivos.

⁵² Se denomina Enfermedades Crónicas no Transmisibles (ECNT) asociadas a la obesidad a la Diabetes, las enfermedades cardiovasculares y ciertos tipos de cáncer, que se han convertido en la principal causa de enfermedad y muerte.

⁵³ En el presente documento se analiza la relación entre la nutrición, los hábitos de vida saludables, la actividad física y la comunicación alimentaria en la población actual con la prevalencia de enfermedades prevenibles como obesidad, diabetes mellitus, hipertensión y aterosclerosis.

⁵⁴ La falta de actividad física es ya un riesgo para la salud mundial y es uno de los problemas extendidos y en rápido aumento en los países tanto desarrollados como en desarrollo. Una gran parte de la población mundial realiza actualmente una actividad física insuficiente para mantener la salud física y mental.

La responsabilidad individual solamente puede tener pleno efecto cuando las personas tienen acceso a un modo de vida saludable. Por esto, en el plano social es importante dar apoyo a las personas en el cumplimiento de las recomendaciones mencionadas, mediante un compromiso político sostenido y la colaboración de las múltiples partes interesadas públicas y privadas, a los fines de garantizar que la actividad física periódica y los hábitos de vida más saludables sean asequibles y fácilmente accesibles para todos, en particular para las personas con menos recursos.

Argentina no escapa a esta nueva situación. Varios autores han informado un significativo incremento del sobrepeso y la obesidad, y su asociación con la pobreza. Los cambios en los estilos de vida y hábitos alimentarios de las poblaciones actuales son algunas de las causas reconocidas como responsables del aumento de sobrepeso y obesidad a nivel global. Durante los últimos años, la disponibilidad de alimentos se ha incrementado para la mayor parte de la población mundial y comparativamente con épocas anteriores, también se ha abaratado. (Halweil ⁵⁵ y Brown, 2000).⁵⁶

El dato más reciente sobre la obesidad y el sobrepeso en Argentina proviene de la Tercera Encuesta Nacional de Factores de Riesgo (ENFR), realizada en el año 2013 a adultos de 18 años en adelante. La misma arrojó resultados tales como la prevalencia de exceso de peso, que fue de 57,9%, mientras que en la Segunda ENFR el valor había resultado de 53,5% y de 49,1% en 2005, lo cual muestra una tendencia creciente sostenida. Este indicador se compone de un 37,1% de personas con sobrepeso y un 20,8% de personas con obesidad. (Ministerio de Salud de la Nación, 2017)⁵⁷

Otros resultados que ha relevado la ENFR del año 2013, es la prevalencia de obesidad que ha sido del 20,8%, esto implicó un aumento del 15,6% con respecto a la edición 2009, prevalencia de 18,0%; y del 42,5% con relación a la edición 2005, prevalencia de 14,6%. El indicador de obesidad fue mayor entre varones con un 22,9% que entre mujeres en un 18,8% y entre las personas con mayor edad, con un máximo de 29,6% en el grupo de 50 a 64 años, con respecto a los más jóvenes, 7,7%.

⁵⁵ Brian Halweil, nacido en el año 1975, escritor e investigador estadounidense de alimentos sostenibles. Es editor y editor en jefe de las revistas *Edible East End*, *Edible Brooklyn*, *Edible Manhattan* y *Edible Long Island*, dedicadas a la crónica de las comunidades de alimentos en los alrededores de la ciudad de Nueva York.

⁵⁶ Lester R. Brown, nacido en el año 1934, es un analista ambiental de Estados Unidos, fundador del *Worldwatch Institute* y fundador y ex presidente del *Earth Policy Institute*, una organización de investigación sin fines de lucro con sede en Washington, DC. Brown es el autor o coautor de más de 50 libros sobre temas ambientales globales y sus obras han sido traducidas a más de cuarenta idiomas.

⁵⁷ La Encuesta Nacional de Factores de Riesgo (ENFR) forma parte del Sistema de Vigilancia de Enfermedades No Transmisibles (ENT) y del Sistema Integrado de Encuestas a Hogares (SIEH). La tercera edición se realizó en nuestro país entre Octubre y Diciembre de 2013, en el marco de un convenio entre el Ministerio de Salud de la Nación, el Instituto Nacional de Estadística y Censos (INDEC) y las Direcciones Provinciales de Estadística. Fue realizada con anterioridad en 2005 y 2009 utilizando los mismos estándares metodológicos.

La mortalidad mundial atribuible al bajo consumo de frutas y verduras se estima en 2,6 millones de muertes al año. Se calcula que el aumento del consumo de frutas y verduras podría reducir la carga mundial de morbilidad en un 1,8%, la carga de cardiopatía isquémica en un 31% y la de ictus isquémico en un 19%; mientras que para los cánceres de esófago, estómago, pulmón y colorrectal, las reducciones serían del 20%, 19%, 12% y 2%, respectivamente. La elevada ingesta de sodio está asociada a enfermedades cardiovasculares, accidentes cerebrovasculares y mayor riesgo de hipertensión arterial. Por esta razón, la OMS recomienda consumir menos de 5 gramos diarios de sal. Se estima que en Argentina el consumo promedio diario de sal por persona asciende a 11 gramos aproximadamente. Se calcula que con una disminución de 3 gramos de la ingesta diaria de sal se evitarían en nuestro país unas 6.000 muertes y podrían prevenirse alrededor de 60.000 eventos cardiovasculares y cerebrovasculares cada año. La alimentación saludable se ha identificado como un determinante clave en la prevención de enfermedades crónicas, constituyéndose en un componente fundamental de las actividades de promoción de la salud y prevención de factores de riesgo.

Un análisis secundario de la ENFR 2013, indica que la población con nivel educativo “hasta primario incompleto” presentó una prevalencia mayor de obesidad, 28,1% que el grupo con “secundario completo y más”, 17%. Asimismo, las personas con nivel educativo “hasta primario incompleto” reportaron mayor prevalencia de sobrepeso que aquellas con “secundario completo y más”, 41,8% contra 35,4% respectivamente. En este sentido y con respecto al nivel educativo, tanto para las personas con “hasta primario incompleto” como para aquellas con “hasta secundario incompleto” la chance de padecer obesidad fue mayor que para las personas con “secundario completo y más”.

Dado que la obesidad está directamente relacionada a las Enfermedades Crónicas no Transmisibles se estima que si la prevalencia de sobrepeso y obesidad se hubiera mantenido en valores como los observados en el 2005, en el año 2013 se hubieran evitado el 5,5% de las muertes ocurridas en adultos en Argentina, implicando cerca de 18.000 fallecimientos.

No existen actualmente datos oficiales y representativos a nivel nacional de lo que ocurre en niños en edad escolar; sin embargo, en diferentes estudios realizados en escolares de localidades de la provincia de Buenos Aires se ha encontrado una prevalencia de sobrepeso que oscila entre 21 y 34 % y de obesidad entre 12 a 17 % (Szer, 2010) (Kovalskys, 2013).⁵⁸

Por otra parte, un estudio realizado por el Instituto Internacional de Ciencias de la Vida en escuelas en el área metropolitana sobre chicos de 10 y 11 años concluye que el 27,4% de

⁵⁸ Los estudios mencionados que han brindado estos datos son: “Prevalencia de sobrepeso, obesidad y su relación con hipertensión arterial y centralización del tejido adiposo en escolares” realizado en el año 2010 a cargo de Szer, G., Kovalskys, I. y De Gregorio M; y por otra parte, el otro estudio fue “Ingesta alimentaria y evaluación antropométrica en niños escolares de Buenos Aires”, del año 2013 a cargo de Kovalskys, I., Indart Rougiera, P., Amigo, M. y colaboradores.



la población de niños de edad pre puberal presenta sobrepeso. Más del 50% de los padres también presenta sobrepeso lo que refleja no solo la predisposición biológica sino el ambiente obesogénico al que estas expuestos y la posibilidad que trasladen, a su vez, el riesgo a las siguientes generaciones.

En 2006, un estudio realizado en cuatro provincias argentinas en escolares de 1° a 6° grado encontró que un 84 % de los niños consumía alimentos en la escuela, principalmente comprados en el quiosco (Oyarsun, 2010)⁵⁹. Estudios hechos en Brasil (Fernandes, 2009)⁶⁰, Chile (Bustos, 2010)⁶¹ y Argentina (Torresani, 2007)⁶² señalan que los escolares, a la hora de elegir alimentos en la escuela, prefieren aquellos que son de alta densidad de energía, grasas, sal y azúcares, y pobres en nutrientes, tales como productos envasados dulces y salados, jugos artificiales, bebidas gaseosas y helados, que son los que más abundan en los quioscos escolares. A su vez, la industria alimenticia ha multiplicado la oferta de golosinas, productos de copetín, jugos artificiales y otros alimentos que, si bien resultan muy atractivos para los niños, su ingesta excesiva termina perjudicando su salud. (Martinelli, Aimaretti, Villafañe, 2015)⁶³

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.

Las GAPA traducen las metas nutricionales establecidas para la población en mensajes prácticos para usuarios y destinatarios, redactados en un lenguaje sencillo, coloquial y comprensible, proporcionando herramientas que puedan conjugar las costumbres locales con estilos de vida más saludables. (Eliana Hansen. 2016)⁶⁴

El 27 de abril de 2016, se presentaron en el Ministerio de Salud de la Nación, las nuevas GAPA, avaladas por diferentes instituciones del país. Son de carácter Nacional y para su diseño se tuvo en cuenta la situación alimentaria nutricional y epidemiológica de todo el país.

⁵⁹ “Aprender a Alimentarse” En Alimentos Argentinos 47, pp. 9–12.

⁶⁰ “Evaluating the effect of nutritional education on the prevalence of overweight/obesity and on foods eaten at primary schools” en *Jornal de pediatria*, 85, pp. 315–321.

⁶¹ “Colaciones habitualmente consumidas por niños de escuelas municipalizadas: motivaciones para su elección”. En *Revista Chilena de Nutrición*, 37(2) pp. 178–183

⁶² “Consumo en cadena de comidas rápidas y kioscos:

preferencias de escolares y adolescentes de nueve colegios privados de Capital Federal y Gran Buenos Aires”. En *Archivos Argentinos de Pediatría*, 105(2), pp. 109–114.

⁶³ En este proyecto, que se realizó en dos escuelas primarias públicas de la ciudad de Santa Fe, se ha detectado una situación igualmente preocupante: 24,5 % de los alumnos presentó sobrepeso y 21,5 % obesidad. Esta elevada prevalencia de sobrepeso y obesidad se atribuye a que los niños argentinos hacen hoy menos actividad física, juegan menos al aire libre y han modificado sus hábitos alimentarios.

⁶⁴ Dentro de los objetivos de las GAPA se encuentran: adaptar las metas alimentario-nutricionales establecidas para la población en mensajes prácticos que contemplen factores epidemiológicos, sociales, económicos y culturales que alienten a mejorar el perfil de hábitos y consumo de alimentos de la población. A nivel individual se plantea, entre otros objetivos, orientar al consumidor con respecto a la elección de una alimentación saludable de acuerdo con los recursos económicos disponibles, los alimentos producidos localmente y su estacionalidad.

Los diez mensajes para una alimentación saludable son:

CUADRO N°1: Guías Alimentarias Para la Población Argentina.

1. Incorporar a diario alimentos de todos los grupos y realizar al menos treinta minutos de actividad física.
2. Tomar a diario ocho 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.

Ministerio de Salud de la Nación. (Longo, Lopresti, Lema, 2016)

Fuente: Ministerio de Salud de la Nación.

Para cada mensaje se han redactado mensajes secundarios para ayudar a la comprensión e implementación de los mismos:

Realizar cuatro comidas al día, incluyendo verduras, frutas, legumbres, cereales, leche, yogur o queso, huevos, carnes y aceites. Comer tranquilo y moderar el tamaño de las porciones. Elegir alimentos preparados en la casa, en lugar de procesados. Mantener una vida activa, un peso adecuado y una alimentación saludable previene enfermedades. Preferentemente beber agua. No esperar tener sed para hidratarse. Consumir al menos medio plato de verduras en el almuerzo y en la cena; y dos o tres frutas al día. Lavarlas con agua segura. Las frutas y verduras de estación son más accesibles y de mejor calidad. Cocinar sin sal, limitar el agregado de sal en las comidas y evitar el salero en la mesa. Para reemplazar utilizar condimentos. Los fiambres, embutidos y otros alimentos procesados (caldos, sopas y conservas) contienen gran cantidad de sodio, leer sus etiquetas. Limitar el consumo de golosinas, amasados de pastelería, productos de copetín, bebidas azucaradas, la cantidad de azúcar agregada a las infusiones, manteca, margarina, grasa animal y crema de leche. Si se consumen, elegir porciones pequeñas o individuales. Incluir tres porciones diarias. Elegir quesos blandos antes que duros y aquellos que tengan menor cantidad de grasa y sal. La porción diaria de carne se representa por el tamaño de la palma de la mano. Incorporar carnes con las siguientes frecuencias: pescado dos o más veces por semana, otras carnes blancas dos veces por semana y carnes rojas hasta tres veces por semana. Combinar legumbres y cereales es una alternativa para reemplazar la carne en algunas comidas. Al consumir papa o batata lavarlas adecuadamente antes de la cocción y cocinarlas con cáscara. Utilizar dos

cucharadas soperas al día de aceite crudo. Optar por otras formas de cocción antes que la fritura. Utilizar al menos una vez por semana un puñado de frutas secas sin salar. Un consumo responsable en adultos es como máximo al día, dos medidas en el hombre y una en la mujer. (Longo⁶⁵, Lopresti,⁶⁶ Lema⁶⁷, 2016)

Tomando como referencia el patrón alimentario recomendado por las GAPA, las brechas de consumo aparente son negativas en las siguientes categorías de alimentos: hortalizas -56%, frutas -69%; granos y cereales de alta calidad nutricional tales como cereales integrales, legumbres y pastas de trigo candeal -67%; en leche, yogur y quesos -43% y en aceites -2%. La única categoría considerada de alta calidad nutricional con brecha positiva fueron las carnes, variadas, +105%. Por el contrario, las brechas de consumo aparente son positivas para las categorías de alimentos y bebidas de menor o mínima calidad nutricional como la de productos derivados de cereales de absorción rápida como lo son el pan, panificados, cereales y derivados de harina de trigo refinada, incluye arroz blanco, y hortalizas feculentas tales como la papa, batata y choclo +128%; y azúcares +122%. (Britos, Saraví, Chichizola, 2015)⁶⁸

A partir de los datos anteriores, que son considerados poco alentadores para el futuro de la salud de la población, existen antecedentes de avances significativos en materia de alimentación saludable y control de la obesidad en Argentina en los últimos años. Algunos de ellos son: Argentina Libre de Grasas Trans, en diciembre de 2014 entró en vigor la reforma del Código Alimentario que limita el componente de Ácidos Grasos Trans (AGT) en los alimentos. Ley de reducción del Consumo de Sal, reglamentada en Enero de 2017. Ley nacional de Trastornos Alimentarios 26496/2008, a través de la misma se garantiza la cobertura de los tratamientos farmacológicos y quirúrgicos de la obesidad. Guía de Práctica Clínica para la Detección y Tratamiento del Sobrepeso y la Obesidad en Adultos, publicada por el Ministerio de Salud de la Nación en el año 2014. Creación del Programa Nacional De

⁶⁵ Lic. Elsa N. Longo, Licenciada en Nutrición, egresada de la Universidad de Buenos Aires. Post-Grado en Vigilancia Alimentaria y Nutricional (INTA)- Universidad de Chile- Universidad de Cornell (EE.UU). Su área principal de labor profesional es la Nutrición en Salud Pública/ Docencia y Capacitación y como tal cumple una amplia actividad de asistencia técnica y docente en la capacitación de equipos de salud de todas las provincias argentinas, en sociedades científicas y en Universidades Nacionales y Privadas. Se ha desempeñado como Directora de cursos, Coordinadora, Docente encargada y Docente invitada en numerosos cursos de grado y post-grado. Ha sido Docente invitada por Organismos Internacionales como OPS-OMS, UNICEF y FAO. Ha obtenido 6 premios y una mención por los trabajos científicos presentados en Congresos Argentinos y Latinoamericanos.

⁶⁶ Lic. Alicia Lopresti. Licenciada en Nutrición. Psicóloga Social. Posgrado en Gestión Social. Ex presidenta y actual miembro de la Asociación Argentina de Nutricionistas. Directora de Proyecto de Extensión: EAN como estrategia hacia la Seguridad Alimentaria de la población.

⁶⁷ Lic. Silvia N. Lema, Licenciada en Nutrición, egresada de la Universidad de Buenos Aires y Psicóloga Social. Miembro de la Asociación Argentina de Dietistas y Nutricionistas. Sub-Directora de la Carrera de Especialización en Nutrición Clínica de la Facultad de Medicina de la Universidad de Buenos Aires (UBA) para Licenciados en Nutrición. Integrante del Equipo Técnico a cargo del diseño de las Guías Alimentarias para la Población Argentina desde 1996 a 2010.

⁶⁸ "Hacia una alimentación saludable en la mesa de los argentinos" Defiende la postura en la cual determinar, analizar, interpretar brechas alimentarias y nutricionales es el punto de partida para el cambio que necesita la mesa de los argentinos.

alimentación Saludable y Prevención de Obesidad en Mayo de 2016 bajo la órbita de la Dirección de Promoción de la Salud y Control de ECNT, a través de la Resolución 732/2016. Elaboración y publicación de las Guías Alimentarias para Población Argentina lanzadas a principios de 2016, representa un hito que brinda una gran oportunidad de educar a la comunidad y a diversas audiencias como equipos de salud y docentes sobre recomendaciones de hábitos alimentarios así como también utilizar sus estándares para establecer políticas regulatorias. Por último, el Gobierno Argentino ha establecido que la Obesidad Infantil es un problema priorizado por el Estado. En esa línea en mayo 2017 el Presidente ha firmado una disposición que establece el Día Nacional de Lucha contra la Obesidad para impulsar el tema en la agenda pública y fortalecer las políticas. (Ministerio de Salud de la Nación, 2017)⁶⁹

Así como han existido avances en materia de Salud en la lucha contra la obesidad en la población adulta e infantil, existen también programas considerados iniciativas de ejecución tanto en el sector privado como público, con el mismo fin, traducido en esfuerzos para encarar este complejo problema.

Dentro de los programas que se realizan en el sector público de la Nación se puede encontrar el “Programa Nacional Argentina Saludable”, denominado como un conjunto de acciones impulsadas desde el Ministerio de Salud de la Nación para estimular la actividad física, mejorar la alimentación y disminuir el tabaquismo, basado en la integralidad, el liderazgo, las alianzas estratégicas, la comunicación y las soluciones a mediano y largo plazo. El mismo comprende programas o iniciativas tales como, Programa de control de tabaco, Programa de alimentación saludable, Escuelas Promotoras de Salud, Programa Nacional Municipios y Comunidades Saludables, America Libre de grasas trans, Plan reducción de sodio, Campaña Nacional para la promoción del Consumo de Frutas y Verduras, y Programa de consumo responsable de alcohol. (Ridner, 2012)⁷⁰

“Plan Más Vida” se denomina a otro programa desarrollado por el Gobierno de la Provincia de Buenos Aires, sus objetivos son mejorar las condiciones de nutrición, crecimiento y desarrollo de la población materno infantil, fortaleciendo las capacidades de las familias y consolidando redes sociales. La implementación de este plan comprende la entrega de tarjetas para la compra de alimentos, junto a acciones locales o puntuales de asistencia alimentaria. Aunque constituye un medio de estímulo para orientar la demanda en beneficio de la calidad alimentaria, por el momento este aspecto no ha sido desarrollado. No se han

⁷⁰ Dr. Edgardo Ridner, Médico Especialista Universitario en Nutrición, Presidente de Asociación Profesionales de Salud y Alimentos - APSAL, Presidente de la consultora FarmaFoodCare Consultora especializada en soporte y servicios al mercado de alimentación, bebidas y fármacos nutracéuticos, ex Presidente de la Sociedad Argentina de Nutrición, Médico del Servicio de Diabetes e Investigador del Centro de Investigaciones Clínicas del Hospital Sirio Libanés.

publicado resultados oficiales excepto un estudio de una pequeña cohorte de niños de 1 a 6 años seguida por un año luego de suplementación con micronutrientes.

“100.000 Corazones para un cambio saludable” es una Campaña Nacional iniciada en 2006 y organizada por dos instituciones Científicas, la Federación Argentina de Cardiología (FAC), la Fundación Bioquímica Argentina (FBA), y el Ministerio de Salud de la Nación. Su propósito es promover hábitos saludables a la población, a través de actividades cimentadas en tres ejes: actividad física, dieta sana y ambientes 100% libres de humo de tabaco, con el claro objetivo de reducir cien mil muertes que se producen cada año, como consecuencia de enfermedades cardiovasculares. (Marsó, 2012)⁷¹

Otros programas e iniciativas que se realizan en Argentina dentro del sector público están relacionados con la promoción de la actividad física con el objetivo de promover su realización como un hábito de vida, que perdure en el tiempo. Estos son “Red Nacional de Actividad Física”, proyecto del Consejo Nacional de Coordinación de Políticas Sociales, organizado en forma de nodos de divulgación científica; en 2011 publico un manual sobre sociabilización y deporte. “Estaciones Saludables” es otro programa promovido por el Gobierno de Buenos Aires, comprende la instalación de puestos multifuncionales en plazas y parques de la Ciudad para controlar la salud y difundir hábitos saludables. “Escaleras a la Salud” es una campaña elaborada por el Ministerio de Salud de la Nación cuyo objetivo es alentar a la utilización de las escaleras en lugar del ascensor. (Roviroso, 2012)⁷²

Con respecto a las acciones que se realizan dentro del sector privado para la prevención del sobrepeso y la obesidad, se encuentra un sector importante de la Industria Alimenticia ya sea en forma individual u organizada a través de la Coordinadora de las Industrias de Productos Alimenticios (COPAL), está llevando a cabo distintas actividades y programas con el objetivo de responder a los lineamientos de la OMS y acompañar a las autoridades en su manifiesta preocupación por la situación actual que se atraviesa en materia de salud de la población. (Munner, 2012)⁷³

Estos programas incluyen desde el agregado, disminución, sustitución o eliminación de ciertos ingredientes hasta cambios en los procesos productivos o de elaboración. Todo ello, con los objetivos de mejorar los perfiles nutricionales de los productos y ampliar la disponibilidad de composición de los alimentos. El trabajo sobre el tamaño de las porciones y la comunicación de su contenido nutricional es otra de las acciones abordadas y vinculadas a

⁷¹ Lic. En Nutricion Agustina Marsó, graduada con diploma de honor en Escuela de Nutrición de la Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad de Buenos Aires.

⁷² Alicia Roviroso, Licenciada en Nutrición y Bioquímica. Investigadora adjunta en área de composición de alimentos y epidemiología nutricional en CESNI.

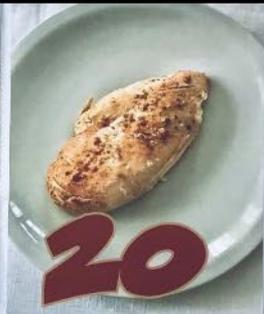
⁷³ Dentro de los objetivos de la COPAL se encuentran: Consolidar una política alimentaria nacional; fomentar la unidad del empresariado de la industria de alimentos y bebidas del país; sostener los principios de la economía de mercado y de la libre empresa; promover el desarrollo eficiente de la industria de la alimentación y bebidas.



la promoción de hábitos de vida saludables. Pueden incluirse entre estas acciones: la información nutricional cada vez más detallada y comprensible para el consumidor incluyendo las Declaraciones de Propiedades Nutricionales, de carácter voluntario sustentadas en evidencia científica; el Consenso sobre “Principios Básicos para un Marco de Autorregulación de la Publicidad del Sector Alimentario” en el año 2008; la firma del Convenio Marco de Cooperación y Colaboración con el Ministerio de Salud de la Nación en el año 2007, dentro del Plan Nacional Argentina Saludable para promover hábitos saludables en la población; la continua ampliación de la oferta de alimentos libres de gluten, tal como fue acordado con las autoridades nacionales; la firma del Convenio de colaboración y cooperación con el Ministerio de Ciencia, Tecnología e Innovación de la Nación en el año 2010, para establecer los lineamientos de un plan estratégico en el cual se contempla el desarrollo de Alimentos Funcionales y la participación de la Mesa de Trabajo en la Iniciativa “Nutrición 10 Hambre Cero”.

Las acciones emprendidas en ambos sectores sociales, tanto el sector público como el privado, muestran la complejidad del problema y la dificultad para proponer direcciones de trabajo simples.

Diseño Metodológico



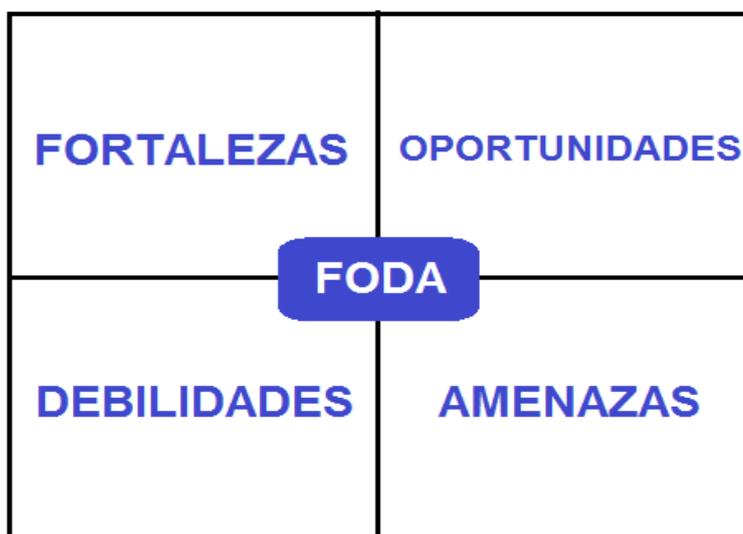
El presente trabajo de investigación es de tipo mixto, esto quiere decir que es cuantitativo y cualitativo. Se determina que es cuantitativo, dado a que se pretende valorar a través de la realización de un cuestionario dirigido, la edad de los docentes pertenecientes a la muestra, el sexo de los mismos, tipo de jornada laboral que realizan y antigüedad que llevan desempeñando su labor dentro de la institución donde se los ha encuestado.

Por otro lado, se considera que este estudio es de tipo cualitativo, en mayor medida, ya que los datos más relevantes son tomados a través de una metodología donde la investigación está centrada en el sujeto, quien adopta la perspectiva interior del fenómeno a estudiar de manera integral o completa. En este caso, se decide realizar dos recursos que podrían ser utilizados durante una intervención en alimentación saludable destinada a alumnos del nivel escolar primario, pertenecientes al segundo ciclo del mismo, conformado por cuarto, quinto y sexto año. Un juego y tres spot publicitarios han sido los recursos elaborados, y presentados a los docentes para que sean evaluados por parte de ellos, a partir de un criterio de análisis denominado FODA (Fortalezas, Oportunidades, Debilidades y Amenazas).

El análisis FODA es una herramienta de planificación estratégica, diseñada para realizar un análisis interno (Fortalezas y Oportunidades) y externo (Debilidades y Amenazas) del instrumento evaluado en cuestión.

El siguiente acróstico es aplicado a cualquier situación, en la cual, se necesite un análisis o estudio.

IMAGEN N°1: Matriz FODA.



Fuente: Adaptado de propuesta de Albert S. Humphrey. (1926)

La matriz FODA cuenta con cuatro cuadros, cada uno destinado los criterios a analizar, lo primordial es que se haga sencillo y práctico para poder entender los resultados.

Se considera de gran importancia definir a que se refiere con cada uno de los criterios a trabajar. Fortalezas, se considera a los factores críticos positivos con los que se cuenta; Oportunidades, son los aspectos positivos que se pueden aprovechar utilizando las fortalezas que han sido determinadas; Debilidades, considera a los factores críticos negativos que se

deben eliminar o reducir; y por último, Amenazas, son los aspectos negativos externos que podrían obstaculizar el logro de los objetivos.

En este caso, se ha destinado a cada recurso, el Juego y los spot publicitarios, el análisis de los mismos a partir de la matriz FODA.

En cuanto al tipo de diseño, es de corte transversal, ya que se recolectan los datos en un solo momento, y porque tiene el propósito de describir y analizar las variables del estudio haciendo un corte en el tiempo.

El universo o población está compuesto por veinte docentes de escuelas pertenecientes al nivel primario en la ciudad de Mar del Plata, en los meses de Septiembre y Octubre del año 2018.

La unidad de análisis es cada uno de los docentes que desempeñan sus labores en escuelas primarias de la ciudad de Mar del Plata en los meses de Septiembre y Octubre del año 2018.

Los instrumentos a utilizar serán:

- Cuestionario dirigido, orientado a indagar sobre la edad de los docentes, sexo, jornada laboral y antigüedad en la institución.
- Cuestionario semidirigido, donde se realizan preguntas a partir de la realización del juego en el aula, recursos que utilizan para llevar a cabo las actividades lúdicas y temáticas que abordan en los juegos.
- Criterio de análisis FODA, uno para la evaluación del Juego “¡NutriAvanza!” y otro para los spot publicitarios cuyas temáticas abordan la alimentación saludable.

Recursos a evaluar por parte de los docentes:

Se llevara a cabo la evaluación de un Juego y tres spot publicitarios a través del criterio de análisis previamente mencionado, FODA.

En lo que respecta al juego a continuación se desarrollaran los detalles del mismo:

Juego ¡NutriAvanza!:

El juego en cuestión ha sido realizado a partir de la elaboración propia de los recursos que se utilizan en el mismo.

Recursos utilizados para la realización del juego:

- Casilleros de imágenes de alimentos saludables.
- Dado.
- Tarjetas con consignas para cada casillero.
- Fichas de avance.
- Folleto “opciones de desayuno saludable” para finalización del juego.

En principio, se comenzó tomando fotos de cada alimento saludable, cada uno de ellos conformará un casillero perteneciente al juego, con los cuales se formara un tablero que irá desde el número uno hasta el número cuarenta y dos.

Las fotos obtenidas son las siguientes:



Fuente: Elaboración del Juego e Imágenes propia.

Desarrollo del juego ¡Nutri Avanza!:

Se dividirá al grupo en equipos, cada equipo estará conformado por cinco niños como máximo. El juego está conformado por un tablero el cual se encuentra dividido en casilleros que van desde el número 1 al 42, cada uno de ellos con una imagen de un alimento saludable. Se les proveerá a los niños un dado el cual deben lanzar para determinar el turno que le será proporcionado a cada equipo, el que saque el número más alto será quien comience y así en orden decreciente los que le seguirán en su turno.

Una vez comenzado el juego, cada equipo lanzara el dado y dependiendo del casillero en el que caiga se le realizara la pregunta correspondiente al mismo. Se les proporcionara a los niños un tiempo de 30 segundos para contestar o resolver la consigna. Si ésta es correcta se avanzara un casillero, de lo contrario, el equipo se quedará en el mismo casillero en el que se encuentra. Cuando los participantes contestan la consigna correctamente y avanzan de casillero se les volverá a realizar una pregunta, en este caso, correspondiente al casillero en el que se encuentran en ese momento, si la misma es resuelta correctamente se quedaran en el casillero, si sucede lo contrario vuelven al casillero donde se encontraban anteriormente. Luego continuará lanzando el dado el equipo al que le corresponda su turno, con la misma modalidad. El equipo que logre llegar primero al último casillero se consagrara ganador del juego.

El objetivo de este juego es proveerles a los niños un momento lúdico en el cual podrán adquirir nuevos conocimientos sobre alimentación saludable, así como también permitirá evaluar el grado de conocimiento que presenta el grupo sobre el tema ya mencionado.

Contenido de las tarjetas de consignas:

CUADRO N°2: Tarjetas de consignas Juego “¡Nutri Avanza!”

1.Brócoli:	
1.	El brócoli es uno de los vegetales de mayor calidad nutricional calidad: a. Falso. b. Verdadero. Fortalece los huesos, previene enfermedades, provee salud cardiaca, salud en el embarazo, vitalidad intestinal.
2.	Las verduras tienen diferentes colores y tamaños; por eso, debes variar las que comes cada día. a. Verdadero b. Falso.
3.	En 20 segundos cita seis vegetales distintos.
2.Lentejas/Legumbres:	
1.	Las lentejas pertenecen al grupo de alimentos: a. Carnes y huevos. b. Cereales y legumbres. c. Aceites y grasas.
2.	Las lentejas no son un alimento rico en hierro. a. Verdadero. b. Falso.
3.	Otros tipos de legumbres son: a. Arvejas. b. Porotos. c. Garbanzos. d. Todas las anteriores.
3.Ensaladas	
1.	Se debe consumir ensalada o una porción de verduras con la siguiente frecuencia al día: a. Al menos una vez por día. b. En almuerzo y cena. c. Tres veces por semana.
2.	La porción de verduras en almuerzo y cena debe ser equivalente a: a. Mitad del plato. b. Un cuarto del plato. c. Todo el plato.
3.	Cuanto menos vegetales variados tenga la ensalada se considera más nutritiva: a. Verdadero. b. Falso.
4.Pomelo	
1.	La fruta de la foto es: a. Una naranja. b. Un pomelo. c. Un limón.
2.	Una de las principales propiedades del pomelo es: a. Su alto contenido en calorías. b. Es un cítrico con alto contenido en vitamina C. c. Su poder endulzante.
3.	Para poder descansar bien necesito dormir: a. 12 horas. b. 8 horas. c. 6 horas. d. Ninguna de las anteriores es correcta.
5.Panes	
1.	El pan que vemos en la imagen tiene una característica en especial, ¿cuál es? a. Es pan francés común, que compramos en la panadería. b. Es pan casero, del tipo “de campo” c. Es pan elaborado con harina integral con el agregado de semillas.
2.	Debemos consumir pan en todas nuestras comidas diarias. a. Verdadero b. Falso.
3.	Se debe preferir para consumir el tipo de pan: a. Lactal blanco. b. Pan integral con semillas o de salvado. c. Pan francés de panadería.
6.Naranja	
1.	Cuando estamos resfriados o enfermos nos recomiendan comer naranja. a. Verdadero. b. Falso.
2.	La fibra que contienen las frutas: a. Evita el estreñimiento. b. Reduce el riesgo de padecer obesidad y enfermedades del corazón. c. A y B son correctas.
3.	Las frutas las debemos incluir únicamente como postre en nuestra alimentación. a. Verdadero. b. Falso.

7.Pescado

1. El pescado es un alimento rico en:
 - a. Grasas trans.
 - b. Hidratos de carbono
 - c. Proteínas y omega 3.
2. Debemos consumir pescado:
 - a. 1 vez por semana.
 - b. 2 o más veces por semana.
 - c. 2 veces por mes.
3. Nombrar tres tipos de pescado en 30 segundos. Ejemplo: Corvina.

8.Carne vacuna

1. La porción diaria que debemos consumir de carne se representa por el tamaño de la palma de la mano.
 - a. Verdadero.
 - b. Falso.
2. La carne es un alimento principalmente rico en:
 - a. Hidratos de carbono.
 - b. Vitaminas.
 - c. Proteínas.
3. Nombrar cuatro preparaciones que puedo realizar con carne en 30 segundos. Ejemplo: bife a la plancha.

9.Limón

1. La porción recomendada por día de frutas es:
 - a. 2 o 3 frutas por día
 - b. 5 frutas por día
 - c. 1 fruta por día
2. Antes de consumir las frutas no es necesario lavarlas.
 - a. Verdadero
 - b. Falso
3. El limón es un potente antioxidante (nos libera de toxinas) y previene las enfermedades.
 - a. Verdadero.
 - b. Falso.

10.Zanahoria

1. La zanahoria aporta beneficios a:
 - a. La vista.
 - b. El hígado.
 - c. El crecimiento del cabello.
2. La zanahoria puede ser utilizada para la elaboración de preparaciones dulces.
 - a. Verdadero.
 - b. Falso.
3. Nombrar tres maneras de consumir la zanahoria. Ejemplo: en puré.

11.Papa

1. La papa más que un vegetal, por sus características nutricionales, se considera del grupo de:
 - a. Aceites.
 - b. Cereales.
 - c. Lácteos.
2. La papa es mejor consumirla sin su cascara.
 - a. Verdadero.
 - b. Falso.
3. La papa frita es más saludable que el puré de papas.
 - a. Verdadero.
 - b. Falso.

12.Tomate

1. Nombre dos preparaciones que puedan realizarse con tomate. Ejemplo: tomate relleno.
2. ¿A través de que aparato viajan por nuestro cuerpo los alimentos que comemos?
 - a. El estómago.
 - b. El aparato respiratorio.
 - c. El esqueleto.
 - d. El aparato digestivo.
3. ¿Cuál de las siguientes respuestas no es un ejemplo de actividad física?
 - a. Nadar.
 - b. Mirar televisión.
 - c. Pasear al perro.
 - d. Saltar la soga.

13.Berenjena

1. ¿Qué nos aporta más nutrientes?
 - a. Una galletita.
 - b. Una milanesa de berenjena.
 - c. Un helado.
2. La berenjena es:
 - a. Un tubérculo
 - b. El fruto de la planta
 - c. Un tallo
3. La berenjena no contiene semillas en su interior.
 - a. Verdadero
 - b. Falso.

14. Yogur

- El yogur es:
 - Un carbohidrato.
 - Un lácteo.
 - Una legumbre.
- El yogur no es un derivado de la leche.
 - Verdadero.
 - Falso.
- La elaboración del yogur se realiza a partir de bacterias que resultan beneficiosas para nuestro organismo.
 - Verdadero.
 - Falso.

15. Huevo

- El huevo es considerado un reemplazo de los cereales.
 - Verdadero
 - Falso
- Para saber si un huevo es viejo debemos colocarlo en un recipiente con agua y ver si se hunde. ¿Cuándo determinamos que es viejo?
 - Si se hunde.
 - Si flota.
 - Ninguna de las anteriores es correcta.
- Mencionar tres formas de incluir el huevo en nuestra alimentación. Por ejemplo: en una tortilla.

16. Aceite

- La medida justa que debemos utilizar para condimentar una ensalada para una persona es:
 - 1 cucharada sopera.
 - 3 cucharadas soperas
 - 5 cucharadas soperas.
- El aceite mezcla es más sano que el aceite de oliva.
 - Verdadero.
 - Falso.
- La mejor forma de consumir el aceite es:
 - Crudo
 - En frituras
 - En salteados.

17. Fideos/Pastas

- Los fideos de la imagen están elaborados con:
 - Harina común
 - Harina integral.
 - Son de vegetales.
- Los fideos pertenecen al grupo de alimentos "cereales", estos mismos son ricos en:
 - Vitamina C
 - Carbohidratos
 - Grasas.
- El arroz, las pastas frescas como los ravioles y los sorrentinos, el pan y los cereales de desayuno tienen características similares a la de los fideos.
 - Verdadero
 - Falso.

18. Leche:

- La leche es rica en los siguientes minerales, pero en cuál de estos en mayor cantidad:
 - Fosforo
 - Yodo
 - Calcio
- La leche descremada contiene menos calcio que la entera:
 - Verdadero
 - Falso
- El calcio de nuestra alimentación solo sirve para la fabricación y mantenimiento de los huesos:
 - Verdadero
 - Falso
- A partir de los 5 años de edad todas se recomienda que todas las personas consuman lácteos:
 - Enteros
 - Descremados
 - Es indistinto

19. Semillas

- Las semillas son un alimento rico en:
 - Proteínas.
 - Fibra.
 - Vitaminas.
- Nombrar tres preparaciones donde podemos incluir las semillas. Ejemplo: Un budín.
- Chía, Lino, Sésamo blanco y negro son las semillas que están presentes en la foto.
 - Verdadero.
 - Falso.

20. Pollo

- ¿Qué parte del pollo es la que se puede observar en la imagen?
 - Muslo
 - Pata
 - Pechuga
- La piel del pollo contiene alto contenido de grasas de mala calidad.
 - Verdadero
 - Falso
- ¿Cuántas porciones de pollo debemos consumir por semana?
 - 3 veces por semana
 - 2 veces por semana
 - 4 veces por semana

21.Choclo

- El choclo es también llamado maíz.
 - Verdadero.
 - Falso.
- Las frutas y verduras de estación son más accesibles y de mejor calidad.
 - Verdadero.
 - Falso.
- El choclo es considerado del grupo de los cereales y legumbres por sus propiedades nutricionales.
 - Verdadero.
 - Falso.

22.Morrón/Aji

- El morrón rojo tiene el doble de vitamina C que las naranjas, pero para aprovecharlo se lo debe consumir crudo.
 - Verdadero
 - Falso.
- Las semillas del morrón son extremadamente dulces.
 - Verdadero
 - Falso
- Existen tres tipos de morrones:
 - Rojo, marrón y azul
 - Rojo, verde y violeta
 - Rojo, verde y amarillo.

23.Cebolla

- Una de las principales propiedades de la cebolla es que presenta beneficios para el corazón.
 - Verdadero
 - Falso.
- En la verdulería solo podre encontrar cebollas en verano ya que es su época estacional.
 - Verdadero
 - Falso
- Mencionar tres preparaciones saludables donde puedo incluir la cebolla. Ejemplo: ensalada.

24.Agua

- Se recomienda a diario tomar:
 - Cinco vasos de agua.
 - Siete vasos de agua
 - Ocho vasos de agua
- Los ocho vasos de agua que se deben consumir diariamente equivalen a:
 - Dos litros de líquido.
 - Un litro de liquido
 - Tres litros de liquido
- No se debe llegar a tener sed para hidratarse.
 - Verdadero
 - Falso.

25.Banana

- La banana previene los calambres porque es rica en:
 - Potasio y Magnesio.
 - Hierro
 - Fosforo.
- Una banana es una excelente opción para:
 - Postre
 - Colación
 - Antes de hacer actividad física.
 - Todas las anteriores son correctas.
- Nombrar 3 preparaciones que contengan banana. Ejemplo: chips de banana.

26.Barra de cereal

- Si como una barra de cereal voy a tener saciedad por más tiempo.
 - Verdadero
 - Falso
- Nombrar cuatro ingredientes con los que puedo preparar una barra de cereal en mi casa. Ejemplo: avena.
- Las barras de cereal son:
 - Una buena opción para comer en el recreo.
 - Un alimento ideal para consumir si tengo hambre en cualquier momento del día.
 - Una opción para llevar en la mochila a todos lados.
 - Todas son correctas.

27.Condimentos

- Nombrar tres condimentos que conozcamos. Ejemplo: pimentón.
- Los condimentos son una buena opción para dar sabor a las comidas, pero la sal es la mejor opción para utilizar.
 - Verdadero.
 - Falso.
- Cocinar sin sal, limitar el agregado en las comidas y evitar el salero en la mesa, es un consejo muy importante dentro de la alimentación.
 - Verdadero
 - Falso

28.Zapallito

- El vegetal de la imagen es:
 - Un tomate que aún no maduró.
 - Un zapallito.
 - Un zapallo.
- Nombrar dos preparaciones que conozca para utilizar zapallitos.
- El zapallito no tiene semillas en su interior.
 - Verdadero
 - Falso.

29.Queso

- ¿Qué tipo de queso es el de la imagen?
 - Queso de rallar.
 - Queso Gouda.
 - Queso blando o por salut.
- El queso pertenece al siguiente grupo de alimentos:
 - Cereales y legumbres.
 - Lácteos.
 - Carnes y huevos.
- Nombrar tres tipos de quesos que conozcamos. Por ejemplo: Queso por salut.

30.Cereales de desayuno

- Los cereales que contienen azúcar son más recomendados que los que no contienen.
 - Verdadero
 - Falso
- La avena es un cereal.
 - Verdadero
 - Falso
- El cereal en el desayuno sería un reemplazo de:
 - La leche.
 - El queso.
 - El pan.

31.Repollitos de Bruselas

- Los vegetales que se encuentran en la imagen son:
 - Coliflor
 - Repollitos de Bruselas.
 - Lechuga
- Los Repollitos de Bruselas son de la familia del brócoli.
 - Verdadero
 - Falso.
- Uno de los consejos para el momento de alimentarnos es:
 - Comer apurado y mirando la televisión.
 - Comer tranquilo, en lo posible acompañado y moderar el tamaño de las porciones.
 - Repetir las porciones una y otra vez durante el momento de la comida.

32.Kiwi

- El kiwi es un cítrico por lo tanto es rico en vitamina:
 - K
 - A
 - C
- ¿Qué alimento me aporta más nutrientes?
 - Un alfajor.
 - Un kiwi.
 - Una botella de gaseosa.
- Limitar el consumo de azúcar agregada a la leche e infusiones como te o café, es un buen consejo para la alimentación saludable.
 - Verdadero
 - Falso.

33.Lechuga

- Las hojas que observamos en la imagen pertenecen a:
 - Espinaca.
 - Lechuga.
 - Cebolla de verdeo.
- La lechuga es un alimento con alto contenido de calorías.
 - Verdadero
 - Falso.
- ¿Cuál es esta es una variedad de lechuga?
 - Criolla
 - Repollada
 - Mantecosa
 - Todas son correctas.

34.Jugos de frutas

- El jugo de naranjas es preferible hacerlo con:
 - 2 naranjas.
 - 4 naranjas.
 - 6 naranjas.
- Es recomendable consumir jugos en polvo comerciales antes que un jugo natural de frutas.
 - Verdadero
 - Falso.
- Mencionar dos combinaciones de jugos de frutas que se pueden elaborar. Ejemplo: Kiwi y naranja.

35.Palta

- ¿Cómo se llama el vegetal que se encuentra en la foto?
 - Mandioca.
 - Palta
 - Jengibre
 - Ningún nombre es correcto.
- La palta es un alimento rico en:
 - Proteínas
 - Grasas de buena calidad.
 - Carbohidratos.
- El guacamole es una preparación famosa que es realizada a base de palta.
 - Verdadero
 - Falso.

36. Manzana

1. La manzana es mejor nutricionalmente si se consume sin su cascara.
 - a. Verdadero
 - b. Falso
2. Hay dos tipos de variedades de manzana, estos son:
 - a. Roja y azul
 - b. Roja y amarilla
 - c. Roja y verde.
3. Se recomienda realizar actividad física al menos:
 - a. Una vez por semana
 - b. Dos veces por semana
 - c. Tres veces por semana o más.

37. Rabanitos

1. El vegetal que observamos en la imagen es:
 - a. Remolacha
 - b. Rabanitos
 - c. Rúcula
2. La parte comestible de los rabanitos es:
 - a. Se come todo
 - b. Los tallos y las hojas
 - c. El bulbo

38. Frutas secas

1. Las frutas secas son una buena opción para consumirlas en:
 - a. El desayuno
 - b. Como colación
 - c. En el recreo
 - d. Todas son correctas.
2. Las frutas secas que se observan en la imagen son:
 - a. Almendras y maní
 - b. Nueces y pasas de uva
 - c. Avellanas y nueces
3. La porción justa de frutas secas cabe dentro la nuestra palma de la mano.
 - a. Verdadero
 - b. Falso.

39. Mandarina

1. La época de estación de las mandarinas es:
 - a. El invierno
 - b. El verano
 - c. La primavera
2. La mandarina es un cítrico.
 - a. Verdadero
 - b. Falso

40. Desayuno saludable

1. En la imagen podemos observar los alimentos que podemos consumir en:
 - a. El recreo de la escuela.
 - b. El desayuno
 - c. La cena
2. Un desayuno saludable debe contener:
 - a. Lácteos
 - b. Frutas
 - c. Cereales/Pan
 - d. Todas las anteriores son correctas.
3. El huevo puede ser un reemplazo opcional de:
 1. Los lácteos.
 2. El pan
 3. La fruta

41. Espinaca

1. Las hojas que observamos en la imagen son de:
 - a. Acelga
 - b. Espinaca
 - c. Lechuga
2. La espinaca tiene alto contenido en Hierro.
 - a. Verdadero
 - b. Falso

42. Calabaza:

1. Las semillas de la calabaza contienen gran cantidad de nutrientes y son comestibles:
 - a. Verdadero.
 - b. Falso.
2. La calabaza es uno de los primeros alimentos que se recomiendan para el tratamiento de cualquier síntoma o enfermedad del aparato digestivo:
 - a. Verdadero.
 - b. Falso.
3. Para obtener mayores beneficios para nuestra salud debemos consumirla:
 - a. Con cascara.
 - b. Sin cascara.

Fuente: Elaboración propia.

Spot Publicitario:

Se realizó la elaboración de tres spot publicitarios a partir del abordaje de problemáticas que se han considerado de suma importancia dentro del ámbito escolar.

Las temáticas elegidas para tratar en los spot han sido:

- Importancia del desayuno.
- Incorporación e incremento del consumo de frutas y verduras.
- Elección saludable de alimentos para consumir en el recreo.

El contenido de cada spot textual fue el siguiente:

CUADRO N°3: Spot “Importancia del desayuno”.

¿Sabías lo importante que es desayunar todos los días? ¡Sólo así tendrás la energía necesaria para jugar con tus amigos en la escuela! Es muy fácil de armarlo, y puedes hacerlo como vos quieras: con leche o yogur, panes, cereales, queso, huevo, mermelada y la fruta que vos elijas. Desayuna todos los días y crece fuerte comiendo rico y sano.

Fuente: Elaboración propia.

CUADRO N°4: Spot “Incorporación e incremento del consumo de frutas y verduras”.

Para tener una saludable y variada, incorpora más verduras: mézclalas con pastas, arroz, carnes, pescado y en las formas que quieras para no aburrirte: en ensaladas, purés, tortillas, revueltos, hervidas, al horno ¡Como más te gusten! Estas deben ocupar la mitad de tu plato. No olvides de postre comer una fruta. Así como también, en el recreo, en el desayuno y merienda ¡o en cualquier momento que tengas hambre! Lo recomendable es de tres a cuatro por día para que crezcas fuerte y sano.

Fuente: Elaboración propia.

CUADRO N°5: Spot “Elección saludable de alimentos para consumir en el recreo”.

¿Qué opciones de alimentos puedo elegir en el momento del recreo? ¡Muchas! Ricas y saludables. ¡Una fruta que te guste es la mejor opción! Pero también un yogur, una barra de cereal, cereales, un sándwich de jamón, queso y tomate que te traigas de tu casa también es una excelente alternativa. Golosinas, facturas, papas fritas de paquete, palitos salados no son alimentos que debes consumir a todos los días, pero el día que los comas deberías elegir porciones pequeñas e individuales.

Fuente: Elaboración propia.

A continuación, se presentan las variables a estudiar junto con sus respectivas definiciones:

❖ **Edad**

Definición conceptual: Tiempo que ha vivido una persona contando desde su nacimiento.

Definición operacional: Tiempo que ha vivido cada uno de los docentes de nivel primario que desempeñan su labor en escuelas pertenecientes a la ciudad de Mar del Plata en los meses de Septiembre y Octubre del año 2018, desde su nacimiento.

❖ **Antigüedad en la institución**

Definición conceptual: Tiempo que ha transcurrido desde que una persona ingresa a trabajar por primera vez en una institución, hasta la actualidad.

Definición operacional: Tiempo que ha transcurrido desde que cada uno de los docentes que desempeñan su labor en escuelas pertenecientes a la ciudad de Mar del Plata en los meses de Septiembre y Octubre del año 2018, ingresan a trabajar por primera vez a la institución, hasta la actualidad.

❖ **Sexo**

Definición conceptual: Condición orgánica que permite diferenciación.

Definición operacional: Condición orgánica que permite diferenciación, en cada uno de los docentes que evalúan el Juego “¡Nutri Avanza!” y los Spot Publicitarios. El dato se obtiene por encuesta autoadministrada a través de pregunta dicotómica, cuyas opciones incluyen femenino y masculino.

❖ **Jornada Laboral**

Definición conceptual: Número de horas obligatorias que el trabajador tiene que cubrir en un plazo determinado, durante su desempeño. Cada turno conformado por 4hs diarias, se diferencian simple turno o doble turno.

Definición operacional: Número de horas obligatorias que cada uno de los docentes que evalúan el Juego “¡Nutri Avanza!” y los Spot Publicitarios, tiene que cubrir en un plazo determinado, durante su desempeño. El dato se obtiene por encuesta autoadministrada a través de pregunta dicotómica, cuyas opciones incluyen simple turno y doble turno.

❖ **Uso del juego como método de aprendizaje.**

Definición conceptual: Utilización de la actividad lúdica como recurso para la enseñanza de diversos contenidos en el aula.

Definición operacional: Utilización de la actividad lúdica como recurso para la enseñanza de diversos contenidos en el aula por parte de los docentes que evalúan el Juego “¡Nutri Avanza!” y los Spot Publicitarios. El dato se obtiene por encuesta autoadministrada a través de pregunta abierta.

❖ **Tipo de juegos realizados.**

Definición conceptual: Estilo de actividad lúdica que se realiza en cada aula, llevado a cabo para lograr un aprendizaje.

Definición operacional: Estilo de actividad lúdica que se realiza en cada aula, llevado a cabo para lograr un aprendizaje por parte de los docentes que evalúan el Juego “¡Nutri Avanza!” y los Spot Publicitarios. El dato se obtiene por encuesta autoadministrada a través de pregunta abierta.

❖ **Recursos utilizados en los juegos.**

Definición conceptual: Conjunto de elementos disponibles para resolver una actividad lúdica en la escuela.

Definición operacional: Conjunto de elementos disponibles para resolver una actividad lúdica en la escuela que utilizan los docentes que evalúan el Juego “¡Nutri Avanza!” y los Spot Publicitarios. El dato se obtiene por encuesta autoadministrada a través de pregunta abierta.

❖ **Temáticas abordadas en los juegos**

Definición conceptual: Tema general o conjunto de temas sobre lo que trata el juego.

Definición operacional: Tema general o conjunto de temas sobre lo que trata en el juego cada uno de los docentes que evalúan el Juego “¡Nutri Avanza!” y los Spot Publicitarios. El dato se obtiene por encuesta autoadministrada a través de pregunta abierta.

❖ **Fortalezas del Juego.**

Definición conceptual: Factores considerados positivos con los que cuenta el juego.

Definición operacional: Factores considerados positivos por cada uno de los docentes con los que cuenta el Juego “¡Nutri Avanza!”. El dato es obtenido a través de una matriz FODA.

❖ **Oportunidades del Juego “¡Nutri Avanza!”**

Definición conceptual: Aspectos positivos que pueden ser aprovechados utilizando las fortalezas del juego.

Definición operacional: Aspectos positivos que pueden ser aprovechados utilizando las fortalezas en el juego “¡Nutri Avanza!”, por cada uno de los docentes. El dato es obtenido a través de una matriz FODA.

❖ **Debilidades del Juego “¡Nutri Avanza!”**

Definición conceptual: Factores críticos negativos que se considera que se deben eliminar o reducir del juego.

Definición operacional: Factores críticos negativos que considera cada uno de los docentes, que se deben eliminar o reducir del Juego “¡Nutri Avanza!”. El dato es obtenido a través de una matriz FODA.

❖ **Amenazas del Juego “¡Nutri Avanza!”**

Definición conceptual: Aspectos negativos externos que se considera que podrían obstaculizar el logro de los objetivos del juego.

Definición operacional: Aspectos negativos externos que se considera que podrían obstaculizar el logro de los objetivos del Juego “¡Nutri Avanza!”. El dato es obtenido a través de la matriz FODA.

❖ **Fortalezas de los Spot Publicitarios**

Definición conceptual: Factores críticos considerados positivos con los que cuentan los Spot Publicitarios.

Definición operacional: Factores críticos considerados positivos por cada uno de los docentes con los que cuentan los Spot Publicitarios, basados en temáticas tales como importancia del desayuno, incorporación e incremento del consumo de frutas y verduras, y elección saludable de alimentos para consumir en el recreo. El dato es obtenido a través de la matriz FODA.

❖ **Oportunidades de los Spot Publicitarios**

Definición conceptual: Aspectos positivos que se considera que pueden ser aprovechados utilizando las fortalezas de los Spot Publicitarios.

Definición operacional: Aspectos positivos que se considera que pueden ser aprovechados utilizando las fortalezas de los Spot Publicitarios basados en temáticas tales como importancia del desayuno, incorporación e incremento del consumo de frutas y verduras, y elección saludable de alimentos para consumir en el recreo, por parte de los docentes El dato es obtenido a través de la matriz FODA.

❖ **Debilidades de los Spot Publicitarios**

Definición conceptual: Factores críticos negativos que se considera que se deben eliminar o reducir de los Spot Publicitarios.

Definición operacional: Factores críticos negativos que considera cada uno de los docentes que se deben eliminar o reducir de los Spot Publicitarios basados en temáticas tales como importancia del desayuno, incorporación e incremento del consumo de frutas y verduras, y elección saludable de alimentos para consumir en el recreo. El dato es obtenido a través de la matriz FODA.

❖ **Amenazas de los Spot Publicitarios**

Definición conceptual: Aspectos negativos externos que se considera que podrían obstaculizar el logro de los objetivos de los Spot Publicitarios.

Definición operacional: Aspectos negativos externos que se considera que podrían obstaculizar el logro de los objetivos de los Spot Publicitarios basados en temáticas tales como importancia del desayuno, incorporación e incremento del consumo de frutas y verduras, y elección saludable de alimentos para consumir en el recreo, por parte de los docentes. El dato es obtenido a través de la matriz FODA.

A continuación, se presenta el consentimiento informado, la encuesta y las dos matrices FODA, que han sido elaboradas para la evaluación de los recursos por parte de los docentes del nivel primario en las escuelas

Consentimiento informado:

La encuesta y matriz FODA siguientes pertenecen al trabajo de investigación correspondiente a la Tesis de Licenciatura en Nutrición de la alumna Sofía Hoz de la Universidad FASTA cuyo objetivo es determinar el grado de aceptación de dos recursos elaborados para realizar una intervención educativa sobre alimentación saludable destinada a niños de 4º, 5º y 6º grado de primaria, en docentes que desempeñan su labor en el Nivel Primario en Escuelas en Mar del Plata durante el periodo Septiembre-Octubre del año 2018.

Las mismas se llevan a cabo solo con fines académicos, garantizándose el secreto estadístico y la confidencialidad de la información brindada por los encuestados, exigidas por ley. Los resultados serán manejados de forma anónima y toda la información recolectada será utilizada de forma confidencial.

Por esta razón, se le solicita su autorización para participar en este estudio, que consiste en el registro de algunos datos personales y sobre sus prácticas desempeñadas en su trabajo diario, así como conocimientos dentro de su ámbito laboral y opiniones propias.

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

Se agradece su tiempo y colaboración.

Yo....., habiendo sido informado y entendiendo los objetivos y características del estudio, acepto participar de la encuesta y entrevista.

Firma:..... Fecha:.....



- EDAD: _____

- ANTIGÜEDAD EN LA INSTITUCIÓN: _____

- SEXO: F M

- JORNADA LABORAL: UN TURNO DOBLE TURNO

- ¿UTILIZA EL JUEGO COMO METODO DE APRENDIZAJE EN SUS CLASES?: _____

- EN CASO DE HABER RESPONDIDO AFIRMATIVAMENTE, ¿QUÉ TIPO DE JUEGOS REALIZA?:

- ¿QUÉ RECURSOS UTILIZA PARA LLEVAR A CABO LOS JUEGOS?:

- ¿QUE TEMATICAS ABORDA EN LOS JUEGOS?:



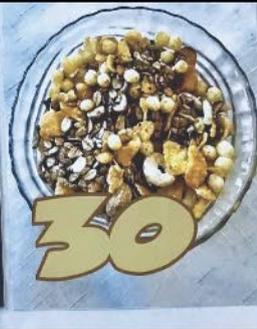
FODA SPOT PUBLICITARIO	
Fortalezas	Oportunidades
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
Debilidades	Amenazas
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Fuente: Adaptado de propuesta de Albert S. Humphrey. (1926)

FODA JUEGO “¡NUTRI AVANZA!”	
Fortalezas	Oportunidades
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
Debilidades	Amenazas
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Fuente: Adaptado de propuesta de Albert S. Humphrey. (1926)

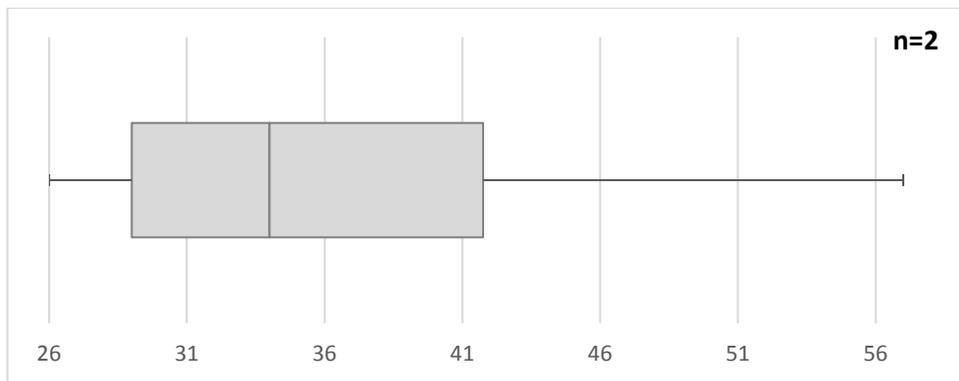
Análisis de datos



En el presente estudio de investigación, se ha trabajado con una población de docentes del nivel primario pertenecientes a distintas escuelas en la ciudad de Mar del Plata, durante los meses Septiembre y Octubre del año 2018. A continuación, se presenta el análisis de los datos.

En principio, se indaga sobre la edad del docente encuestado, cuya distribución etaria se presenta en el siguiente gráfico.

GRÁFICO N°1: Edad

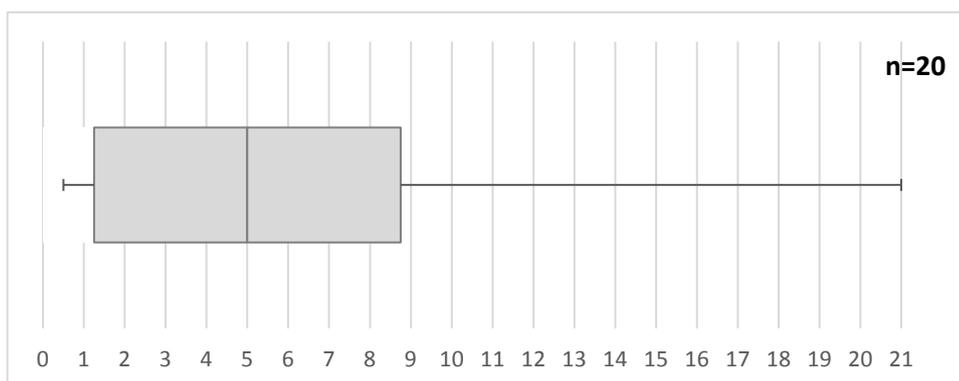


Fuente: Elaboración propia

Este gráfico permite observar que las edades de los 20 docentes pertenecientes a la muestra oscilan entre los 26 y los 57 años. La distribución de los datos resulta asimétrica, ya que la mayoría de edad de los docentes se encuentra en la edad estimada entre los 29 y 42 años. La edad promedio resulta de 36,15 años, mientras que, la mediana o valor central se ve reflejada en los 34 años. No se registran observaciones atípicas respecto de esta variable en la muestra.

Continuando con el análisis de datos, el siguiente gráfico detalla los resultados correspondientes a la antigüedad que presenta el docente en la institución donde se encuentra trabajando en la actualidad y donde ha sido encuestado.

GRÁFICO N°2: Antigüedad en la institución

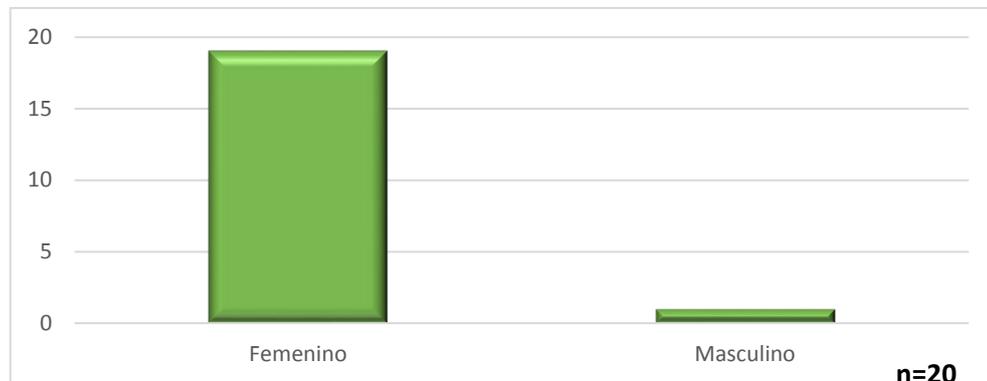


Fuente: Elaboración propia

El presente gráfico permite observar que los años de antigüedad que presentan los docentes encuestados dentro de las instituciones educativas donde realizan su jornada laboral van desde seis meses hasta los 21 años de antigüedad. Tanto en este caso como en el anterior, podemos observar que la distribución de los datos es asimétrica ya que la mayoría de los años de antigüedad se encuentra entre 1,25 años y los 8,75 años, con una mediana o valor central en los 5 años. No se ha registrado variaciones atípicas de esta variable con la muestra.

Posterior al análisis de esta variable, se analizó dentro de la muestra de los 20 docentes la variable sexo, dando como resultado el siguiente gráfico.

GRÁFICO N°3: Sexo

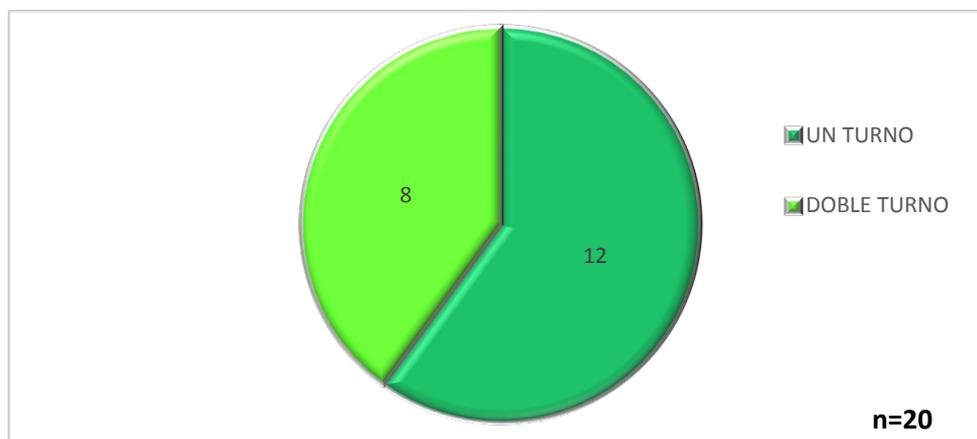


Fuente: Elaboración propia

Del gráfico expuesto, se observa una distribución completamente dispar, dando como resultado dentro de un total de 20 docentes, 19 del sexo femenino y 1 sólo docente del sexo masculino. Estos datos no son considerados atípicos ya que en nuestra sociedad la gran mayoría de docentes dentro del nivel primario son de género femenino, sólo bastaría con visitar algunas escuelas y sus aulas para afirmar esta hipótesis.

A continuación y siguiendo con la primer parte de la encuesta, se ha indagado sobre la variable jornada laboral. Cada jornada laboral compuesta por un turno de 4 horas. Un docente puede realizar un solo turno o doble turno. En esto se ha basado la pregunta a la que contestaron de la siguiente manera.

GRÁFICO N°4: Jornada laboral

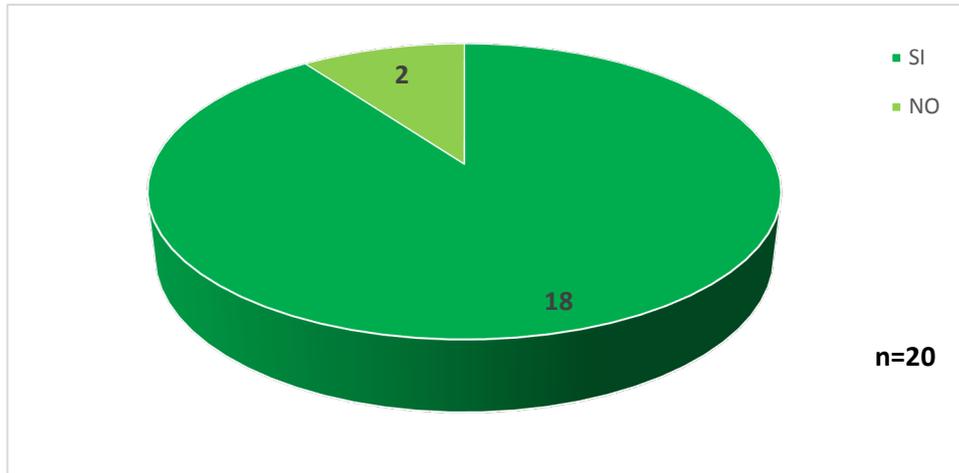


Fuente: Elaboración propia

De las respuestas obtenidas, se observa que 12 docentes, correspondientes el mayor porcentaje de éstos, calculado en un 60% basan su jornada laboral en un solo turno, el cual consta de 4 horas. Este valor seguido por los 8 docentes, que corresponden al porcentaje restante, un 40%, realizan su jornada laboral en un doble turno, conformado por un total de 8 horas diarias en el periodo semanal de Lunes a Viernes. Tanto los docentes encuestados como los docentes pertenecientes a la Provincia de Buenos Aires, realizan sus jornadas laborales respondiendo al periodo del ciclo lectivo 2018, este año estipulado desde el lunes 5 de marzo hasta el 19 de Diciembre, donde se cierra el mismo.

Continuando con la primera parte de la encuesta, se concluye el análisis que confiere a lo personal de cada docente, y resulta fundamental proseguir con preguntas acerca de su trabajo dentro del aula. En este caso el interrogante se refirió a si utilizan el juego como método de aprendizaje para sus alumnos. Los resultados arrojados fueron los siguientes.

GRÁFICO N°5: Uso del juego como método de aprendizaje.

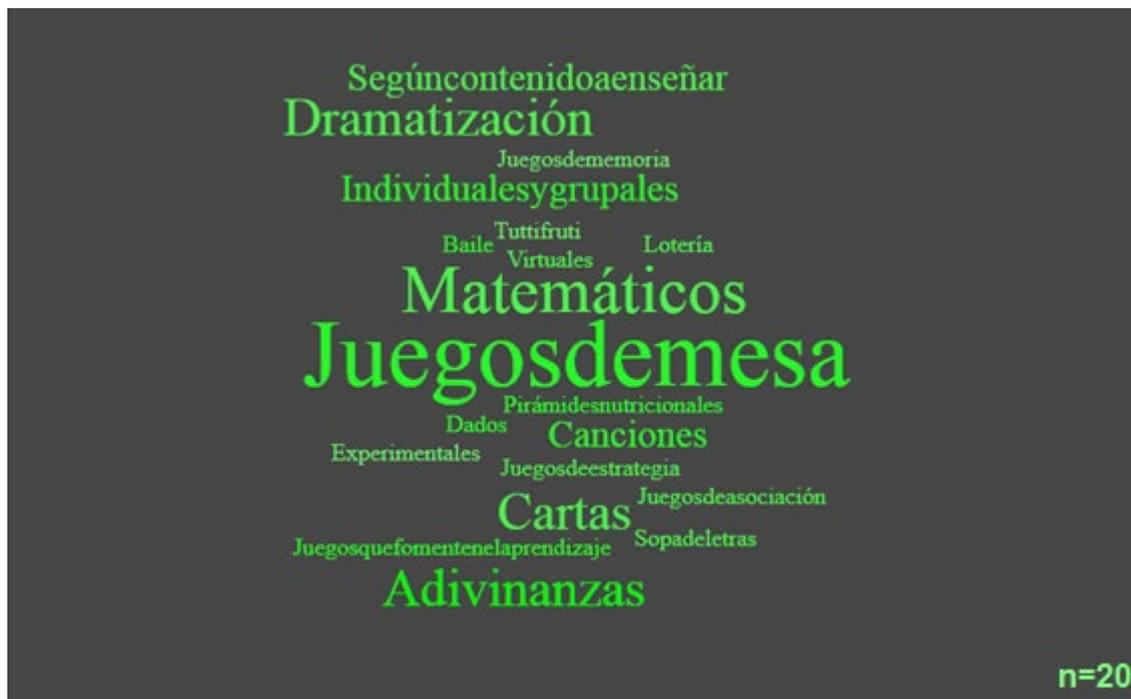


Fuente: Elaboración propia

El presente gráfico refleja una situación alentadora, ya que del total de los docentes encuestados solo la minoría, perteneciente a un 10%, refiere no realizar juegos en sus clases ni utilizarlos como método de aprendizaje. De esta forma, concluimos con que el 90% de los docentes, es decir, 18 de ellos, realiza juegos durante sus clases, favoreciendo el panorama, ya que son considerados un muy buen recurso para la enseñanza dentro de la escuela.

A continuación, se detalla el análisis de la información cualitativa obtenida a partir de la encuesta. En base a las respuestas emitidas por parte de los docentes, se elaboran nubes de palabras, las cuales se presentan al término de cada análisis. En el caso de haber respondido afirmativamente la pregunta anterior, se comienza indagando qué tipos de juegos realiza el docente con sus alumnos. El resultado a esta pregunta se puede ver reflejado en la siguiente imagen, la cual muestra los juegos que son más utilizados por parte de los docentes a la hora de emplear este recurso como método de aprendizaje.

NUBE DE PALABRAS N°1: Tipo de juegos que realiza el docente.



Fuente: Elaboración propia

A partir de las respuestas obtenidas a este interrogante, se puede detallar que los principales tipos de juegos que realizan los docentes encuestados son los juegos de mesa, los docentes expresan que son fáciles de utilizar y que en general los niños conocen sus reglas, sólo que deben dividir al curso en grupos de cinco o seis personas para que el juego pueda ser aprovechado al máximo.

Se observa también que utilizan juegos de tipo matemáticos, dramatizaciones, adivinanzas y de cartas. No obstante, los docentes contestaron que los juegos pueden ser tanto individuales como grupales y el tipo de juego dependerá del contenido que se pretende enseñar.

Siguiendo con el análisis de esta nube de palabras, otros juegos utilizados, pero no en su mayoría, son juegos del tipo, de memoria, loterías, el reconocido "Tutti Frutti", sopa de letras y de estrategia.

Prosiguiendo con los interrogantes de la encuesta, a continuación, se indaga sobre los recursos que utiliza el docente para realizar los anteriores mencionados tipos de juegos. Esta pregunta da como resultado la siguiente imagen.

NUBE DE PALABRAS N°2: Recursos para llevar a cabo los juegos.



Fuente: Elaboración propia

El análisis de esta nube de palabras arroja como resultado que los principales recursos que utilizan los docentes pertenecientes a la muestra son imágenes, videos y cartas en su gran mayoría. Siguiendo con la utilización de tableros, fichas y dados los cuales pertenecerían a los juegos de mesa. Anotadores, grillas, disfraces, música, revistas y demás son recursos que emplean los docentes, en este caso, en su minoría ya que pocos de ellos han respondido que disponen de éstos a la hora de realizar los juegos.

Luego de haber analizado los recursos que aplican los docentes en las actividades lúdicas, se interrogó acerca de las temáticas que abordan los juegos que realizan.

NUBE DE PALABRAS N°3: Temáticas abordadas en los juegos.



Fuente: Elaboración propia

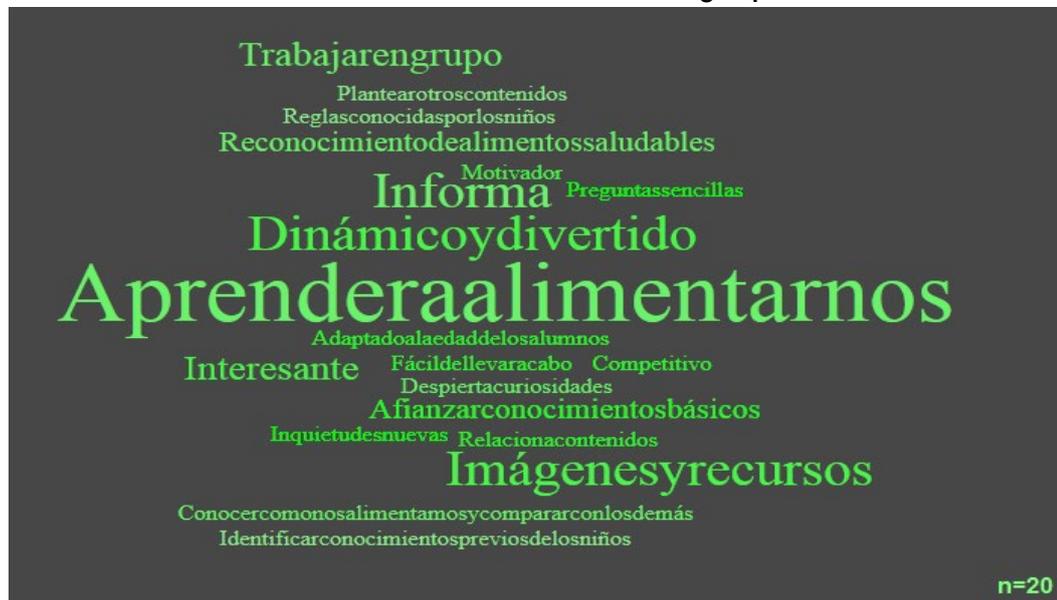
Con la observación de esta nube de palabras se llega a concluir que la principal temática la cual abordan los docentes es la asignatura Matemática, seguida por Ciencias Naturales. Obteniendo estos resultados, se determina que dentro de las Ciencias Naturales se podrían incluir juegos relacionados con Educación Alimentaria Nutricional basados en Alimentación Saludable en la escuela, de esta manera, esto se considera un dato alentador.

Continuando con la línea del análisis de datos de la nube de palabras, se denota que algunos de los docentes de la muestra, utilizan el juego para abordar temáticas tales como Ciencias Sociales, Literatura, Geometría y sistemas de numeración. Otros, pero en su minoría, recurren a lo lúdico para tratar la importancia del trabajo en grupo, mejorar la escritura de palabras y prácticas del lenguaje, o para abordar los sistemas del cuerpo humano.

De esta forma, se concluye la primer parte de la encuesta, dando pasaje al análisis de datos a través de la matriz FODA (fortalezas, oportunidades, debilidades y amenazas). Esta matriz, fue utilizada dos veces, para evaluar los ya mencionados criterios, una, en base al Juego "¡NutriAvanza!" y por otra parte a los tres spots publicitarios creados a partir de problemáticas que son consideradas de gran importancia en el ámbito escolar, creando consecuencias en la salud de los niños, adultos el día de mañana, manteniendo hábitos poco saludables tales como la omisión del desayuno, escaso consumo de frutas y verduras, y elecciones poco saludables a la hora de consumir alimentos en el momento del recreo.

La siguiente imagen demuestra las fortalezas que han expresado encontrar los docentes de la muestra para el juego “¡NutriAvanza!”

NUBE DE PALABRAS N°4: Fortalezas Juego “¡NutriAvanza!”



Fuente: Elaboración propia

Luego de haber puesto a prueba el juego a partir de la participación de los docentes en el mismo, tomando ellos los roles de los alumnos y jugando como tales se les brindó la matriz FODA la cual presenta como primer cuadrante a completar, las fortalezas que tiene el juego. Las respuestas a este ítem, arrojan como resultado la presente imagen, la cual permite observar denotadamente que la principal fortaleza que ha encontrado la mayoría de los docentes es que el juego nos brinda información para aprender a alimentarnos, siendo éste, el propósito principal con el que se crea el juego. Continuando con el análisis, se encuentran otras fortalezas, tales como las imágenes y los recursos, los mismos realizados a partir de la elaboración propia, tanto la toma de imágenes reales como lo son los recursos como un dado, tarjetas de consignas, fichas para avanzar. Que el juego sea dinámico y divertido, es otra fortaleza que resulta alentadora ya que el objetivo principal de cualquier juego es el de entretener a los participantes y en este caso, que a partir del entretenimiento los niños puedan aprender.

El juego resultó también para ciertos docentes, interesante y han respondido que otra fortaleza que se encuentra es que el mismo informa sobre datos sobre alimentación saludable que resultan desconocidos para sus alumnos, de esta forma se genera un trabajo en grupo que permite comenzar a desarrollar conocimientos sobre esta temática.

A partir de las imágenes surge la fortaleza “Reconocimiento de alimentos saludables”, esto, respondiendo a otra consigna con la cual fue elaborado el juego, ya que pretende el reconocimiento y asimilación de ciertos alimentos que en algunos casos, no son reconocidos por los alumnos, a falta del consumo de los mismos en sus hogares.

“Afianzar conocimientos básicos”, es otra fortaleza dada a conocer por los docentes que responde a los objetivos del juego, ya que si se afianzan los conocimientos básicos se puede permitir

la incorporación de nuevos saberes, así como también a través del juego se puede generar la identificación de los conocimientos previos sobre alimentación saludable y nutrición en los alumnos.

El juego fue elaborado con reglas que, en su gran mayoría, son conocidas por los niños, y esta ha sido otra fortaleza identificada por los docentes, esto hace que se fácil de llevar a cabo y se genere una competencia entre los participantes, así como también que se encuentra bien adaptado a la edad de los niños a la que se encuentra destinado.

La siguiente nube de palabras demuestra que oportunidades han encontrado los docentes para realizar a partir de la utilización del juego.

NUBE DE PALABRAS N°5: Oportunidades Juego “¡NutriAvanza!”



Fuente: Elaboración propia

Una vez desarrollada las fortalezas, se puede ver desprender de ellas las oportunidades que se podrían generar a partir de estas mismas.

Desde el punto de vista de los docentes, en su gran mayoría una de las oportunidades que se puede aprovechar a través del juego es abordar en el aula el tema Alimentación Saludable, así como también se menciona el profundizar en dicha temática, y si ya se ha tratado sobre este contenido el juego podría ser aprovechado para reforzar saberes aprendidos así como también ampliar estos conocimientos.

Desmitificar saberes y concientizar es otra oportunidad que ha sido hallada por parte de alguno de los docentes, esto es de suma importancia, ya que en el contenido que presenta cada una de las tarjetas se abordan mitos sobre la alimentación, como también de esta forma se intenta concientizar a los niños en materia de hábitos saludables.

Utilizar el juego como disparador o como cierre de contenido es una oportunidad la cual no había sido tenida en cuenta antes de comenzar con la recolección de datos y ha sido mencionada por ciertos docentes, lo cual le confiere al juego una utilidad aún más interesante.

A continuación se detallan las debilidades que han sido expresadas por parte de los docentes, en base al juego en cuestión.

NUBE DE PALABRAS N°6: Debilidades Juego “¡NutriAvanza!”



Fuente: Elaboración propia

De la misma forma que hay fortalezas, el criterio de análisis FODA, incluye destacar las debilidades y amenazas que se encuentran en el elemento evaluado.

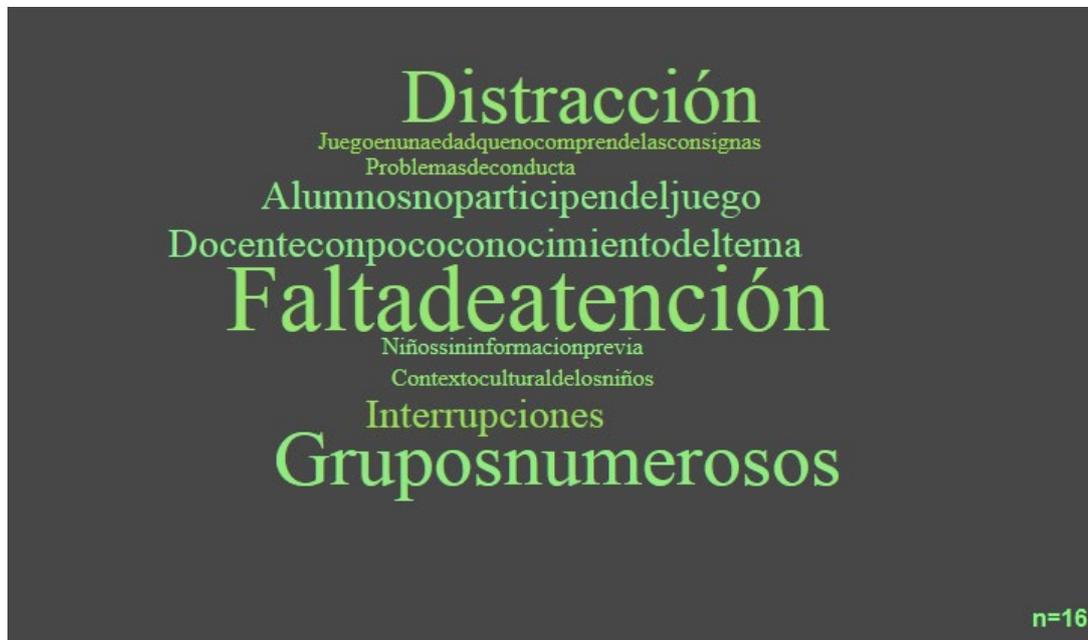
En este caso, indagando sobre las debilidades que presenta el juego, la mayor debilidad que identificaron los docentes es la duración del juego, ya que se refieren que el mismo es muy extenso para los niños, ya que cuanto menor edad tengan más cortos son los periodos de concentración.

“Contenido avanzado para primer ciclo” es considerada otra debilidad, ya que si no se tiene un conocimiento previo sobre alimentación probablemente ciertas preguntas resulten de elevado contenido en cuestión de dificultad. Por esto mismo, la actividad en principio se diseñó, sobre todo por el contenido que presentan las tarjetas, para alumnos de cuarto, quinto y sexto grado.

Se puede relacionar que siendo un grupo numeroso con el que se realiza la actividad, se complicaría la dinámica de juego. Ya que no llegaría a participar todo el grupo y esto podría generar poca concentración por parte de los niños.

Continuando con el análisis, en la próxima imagen se puede observar las amenazas que presenta el juego, considerándolas, factores externos que pueden provocar que la actividad no logre el éxito que el docente espera.

NUBE DE PALABRAS N°7: Amenazas Juego “¡NutriAvanza!”



Fuente: Elaboración propia

Con respecto a los resultados que han sido arrojados a partir de indagar sobre las amenazas que presenta el juego las cuales han sido respondidas por 16 de los docentes encuestados, se observa en la nube de palabras que las principales se centran en la falta de atención y la distracción por parte de los niños, haciendo alusión a los comentarios de los maestros en el momento de la encuesta a los problemas de conducta en general por parte de los alumnos. Esto se trata, de una amenaza que excede al docente ya que son factores que deben ser abordados desde otra área, tanto escolar como familiar.

Regresando sobre la cantidad de niños que participan de la actividad, se vuelve a mencionar que si los grupos son numerosos es posible que haya alumnos que no participen del juego lo que puede provocar que los contenidos puedan ser no adquiridos correctamente por los niños.

Un aspecto que llama la atención es que los docentes adjudiquen que una amenaza puede ser que el que lleve a cabo la actividad tenga poco conocimiento del tema, lo cual resulta preocupante ya que la temática Educación Alimentaria Nutricional es considerado un punto fundamental tanto en la formación académica de los niños como en el crecimiento y salud en general.

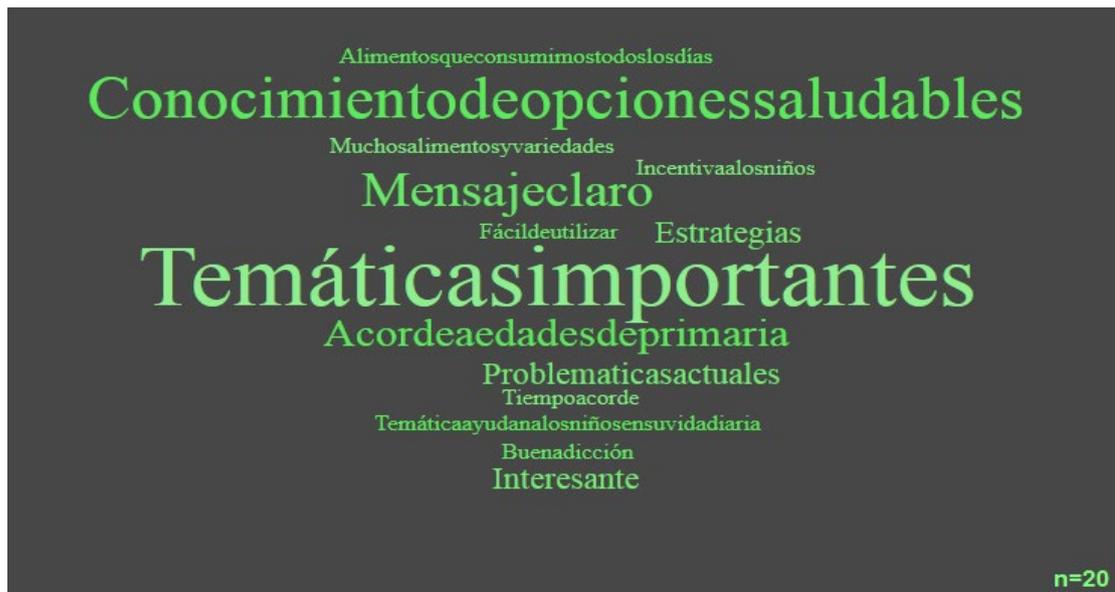
Otra amenaza que resulta significativa, es el responder al contexto sociocultural de los niños. Los docentes que han sido encuestados en una escuela donde concurren niños de bajos recursos hacen referencia a que es muy importante buscar estrategias para lograr llegar a formar un hábito saludable ya que muchas veces los alimentos que se exponen en el juego son de difícil acceso para muchas de las familias de los alumnos que concurren a esa institución.

Concluyendo con el FODA perteneciente al Juego “¡NutriAvanza!” se continuó evaluando a partir de esta matriz, los tres spot publicitarios elaborados a partir de las siguientes temáticas:

- Importancia del desayuno.
- Importancia del consumo de frutas y verduras.
- Opciones saludables de colaciones en el recreo.

A continuación, las fortalezas halladas en base a los spots publicitarios.

NUBE DE PALABRAS N°8: Fortalezas Spot Publicitario.



Fuente: Elaboración propia

En cuanto al spot publicitario, antes de que los docentes comenzaran a completar los cuadrantes pertenecientes a cada uno de los criterios a evaluar se les ha hecho oír cada uno de los spot, en la cantidad de veces que lo requirieran y consideraran necesario.

Haciendo referencia a las fortalezas que han sido expresadas, la que ha sido repetida con una frecuencia mayor es “Temáticas importantes”, esto quiere decir, que los docentes consideran que las problemáticas presentes en los spot son de gran importancia, y que son un aspecto a mejorar y a abordar en el ámbito escolar.

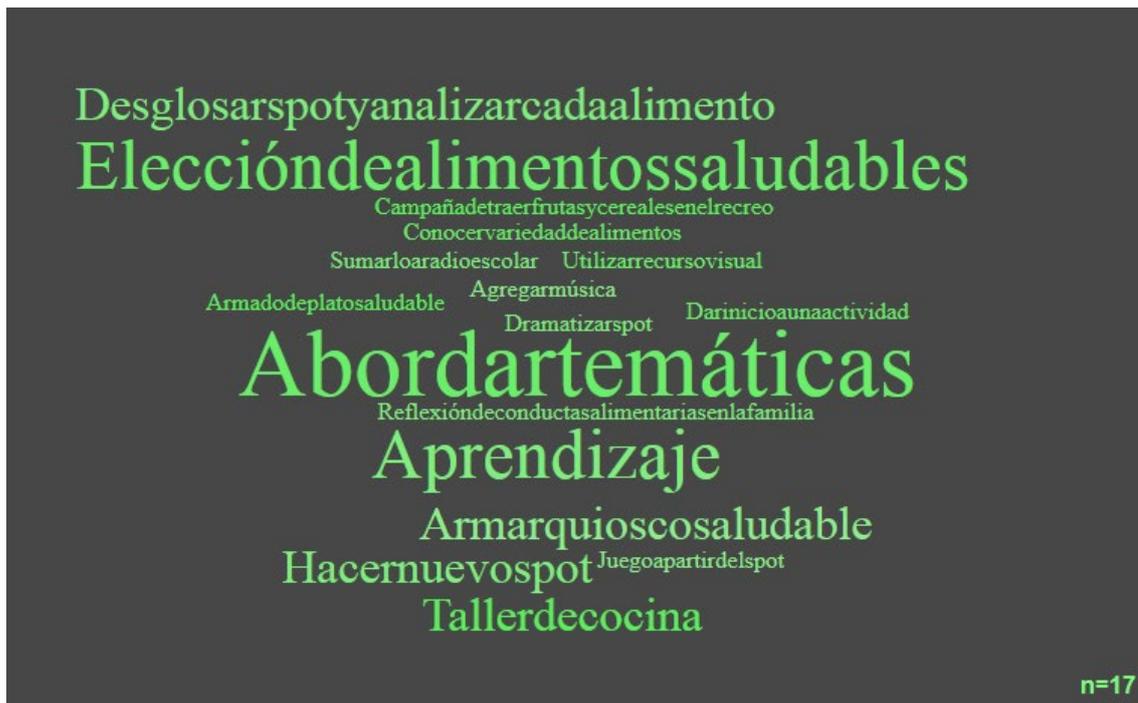
El spot, anuncia y enumera distintas opciones de alimentos a consumir tanto en desayuno y el recreo; así como también momentos en los cuales incluir las frutas y las verduras, además mencionando formas de preparación y consumo de estas últimas. Este aspecto provoca el desencadenamiento de la segunda fortaleza más enunciada, “conocimiento de opciones saludables”, así como también “muchos alimentos y variedades” o “alimentos que consumimos todos los días”.

Otra fortaleza que resulta de gran importancia, es donde se expresa que el spot contiene un mensaje claro y que el mismo es acorde a las edades a las que pretende ser destinado, ya que para los niños es necesario que el contenido sea simple y con un vocabulario que no sea técnico, sino que pueda ser comprendido en el instante en el que sea escuchado, siempre en un tiempo acorde que pueda mantener la atención de los oyentes enfocada en el recurso auditivo.

Ciertos maestros han designado que el spot resulta interesante y que es un recurso fácil de utilizar ya que no necesita de gran cantidad de material para llevarlo a cabo.

Siguiendo con la evaluación del spot publicitario, en la nube de palabras que continua esta secuencia, se encuentran las oportunidades que han sido reveladas a partir de la supuesta utilización de este recurso.

NUBE DE PALABRAS N°9: Oportunidades Spot Publicitario



Fuente: Elaboración propia

A partir de las respuestas obtenidas al indagar sobre las oportunidades que pueden generar los spots publicitarios, la principal que han mencionado los docentes en su mayoría, es “Abordar temáticas” mencionadas dentro de este recurso, esto generaría un aprendizaje satisfactorio en los niños, ya que se espera que a partir de la información obtenida en materia de Alimentación Saludable, en un plazo que probablemente resulte largo pero efectivo, se llegue a crear por parte de las personas que recibieron esta enseñanza, una elección saludable a la hora de adquirir sus alimentos y formar sus hábitos alimentarios.

Algunos de los docentes proponen desglosar los spot y analizar cada alimento que nombra, así como también realizar un taller de cocina, armar un quiosco saludable, hacer un nuevo spot, crear una campaña para llevar a la escuela frutas para el recreo, dramatizar el spot y la creación por parte de los alumnos de un desayuno, almuerzo y recreo saludable con los alimentos mencionados. Todas estas actividades que se mencionan, resultaran sin duda, fructíferas para que el spot sea aprovechado de manera exitosa y al máximo de su capacidad.

Al igual que con el juego, ciertos docentes expresan que este recurso puede utilizarse como inicio o cierre de una actividad.

NUBE DE PALABRAS N°10: Debilidades Spot Publicitario



Fuente: Elaboración propia

En base a los datos obtenidos en cuestión de las debilidades que se han encontrado en el spot publicitario, en primera instancia y mencionado por la gran mayoría de los docentes, la falta de contenido visual provocaría una falta de atracción por parte de los niños.

Por otro lado, también se encuentra dentro de las debilidades la larga duración del spot, sobre todo en el que aborda "Importancia del consumo de frutas y verduras", volviendo a hacer referencia a los periodos cortos de concentración de los niños. Otro motivo que puede generar cierta distracción es que el audio contiene la voz de un hombre adulto, por lo que se propone que si el mensaje fuera emitido en la voz de un niño, podría resultar de mayor éxito.

La actitud de rehusarse al cambio de hábito por parte de los niños es un factor que resulta engorroso de modificar, por tal motivo podrían desinteresarse del tema rápidamente. En este caso, se considera que la utilización de los recursos, tanto el juego como los spots, está destinada a generar motivación a la participación y al cambio de hábito por parte de la población receptora.

Por último, se detallan las amenazas halladas en los spots publicitarios.

NUBE DE PALABRAS N°11: Amenazas Spot Publicitario



Fuente: Elaboración propia

En cuanto a los resultados sobre los factores externos que pueden modificar el éxito de la utilización del recurso, se mencionan los mismos que para el juego anteriormente analizado; estos son, la falta de atención y la distracción por parte de los alumnos. Agregando a las amenazas, la omisión del desayuno, regresando sobre el rechazo al cambio de hábito de los niños.

“Falta de sorpresa” es otro factor que se puede llegar a provocar durante la utilización del recurso.

De esta misma forma, se vuelve a expresar la necesidad de atender al contexto sociocultural en el cual viven los niños donde se puede provocar la falta de acceso a alimentos saludables por el factor económico.

FODA N°1: Juego “¡NutriAvanza!”



Fuente: Elaboración propia

En la presente imagen, se observa la matriz FODA que han completado los veinte docentes pertenecientes a la muestra. Esta matriz, constituida por fortalezas, oportunidades, debilidades y amenazas; cada una contiene la nube de palabras elaborada correspondiente a cada criterio.

Luego de haber realizado el análisis de cada criterio, se han remarcado datos que han resultado de mayor relevancia.

En el caso de las fortalezas, se ha destacado que las imágenes y los recursos elaborados para la realización del juego han sido tomados en cuenta por parte de los docentes considerándolo un aspecto positivo del juego. De esta manera, dicha fortaleza genera que el juego se torne dinámico y entretenido, otro aspecto esperado, ya que provocando el entusiasmo en los alumnos atraerá su atención y se lograran resultados positivos en cuestión de aprendizaje.

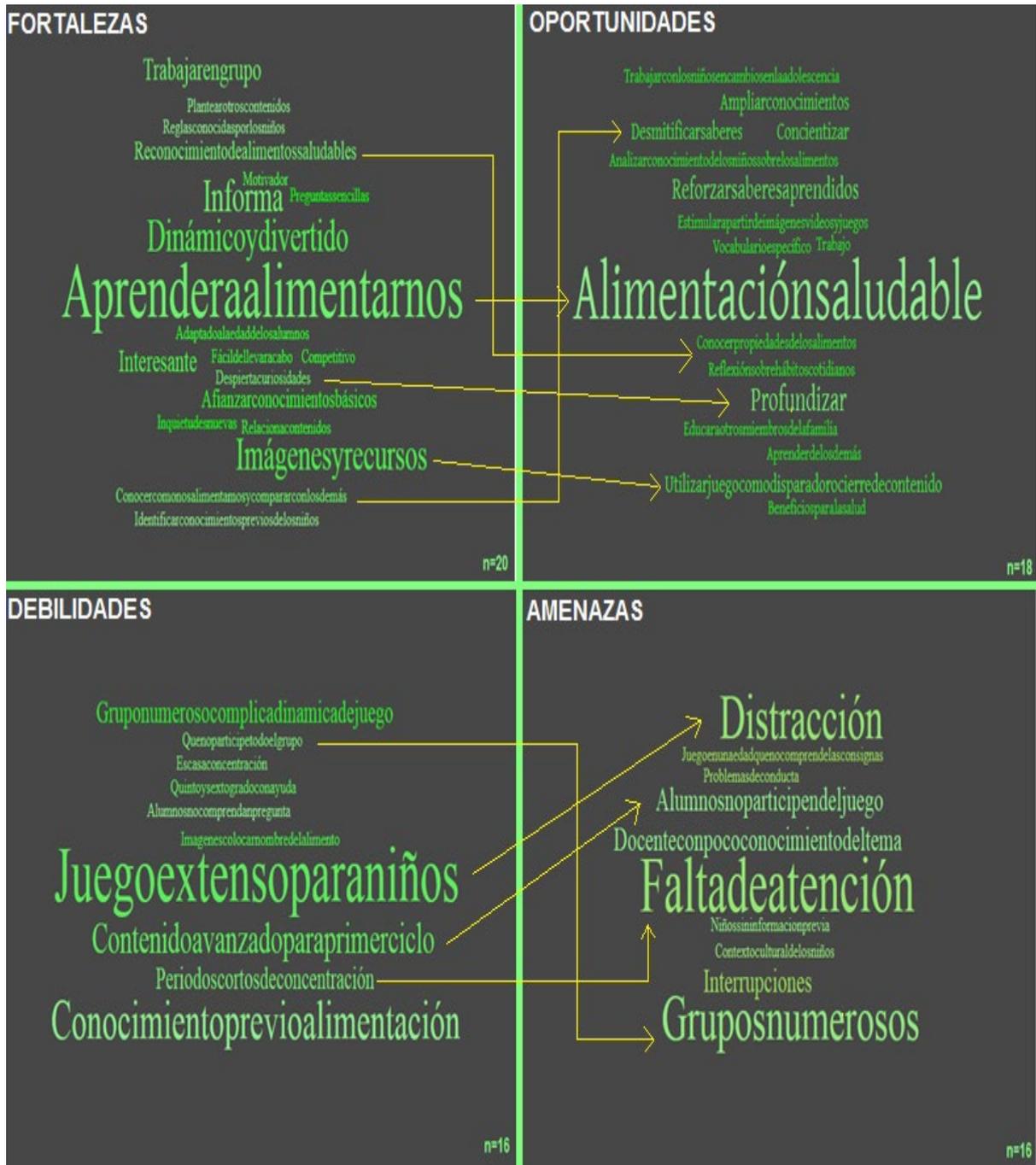
Ya que se ha analizado las fortalezas, se continúa remarcando que dentro de las oportunidades destacadas por los docentes, concientizar es uno de los objetivos principales de este juego, ya que para que se provoque un cambio de hábito en la conducta de un individuo, es necesario en primera instancia que cuente con la información necesaria para incitar a una elección saludable con respecto a su alimentación diaria. “Reforzar los saberes aprendidos” es otro aspecto a destacar, ya que si esta actividad desea realizarse con una población que ya ha tratado contenidos sobre alimentación saludable, se podrá evaluar el nivel de conocimiento así como también promover la reafirmación de cierta formación en esta temática.

Con respecto a las debilidades, se ha analizado un aspecto que no había sido tenido en cuenta en el momento de elaborar el juego y que fue el más destacado por los maestros, la duración del mismo. En su gran mayoría los maestros han manifestado que el juego resulta extenso para los niños. Por tal motivo, deberá utilizarse con los niños de edad más avanzada. De todos modos, revertir esta situación no resultara dificultoso, ya que quitándole algunos de los casilleros el juego contara con una duración aún más corta.

Finalmente, la matriz FODA pretende evaluar las amenazas del recurso a evaluar. En este caso, trabajar con un grupo numeroso, representaría, según los docentes, una problemática, ya que no permitiría la participación de todo el grupo en la actividad.

Cabe destacar que las debilidades que se han manifestado son gratamente modificables por lo que esto, reafirmaría más las fortalezas y las oportunidades, logrando un resultado exitoso en el momento de la ejecución del juego.

FODA N°2: Relación entre los contenidos. Juego “¡NutriAvanza!”



Fuente: Elaboración propia

En esta segunda imagen perteneciente a la matriz FODA que ha sido completada por los docentes evaluando el juego “¡NutriAvanza!” se puede observar que se relacionan los contenidos de cada uno de los criterios.

En primer lugar, se relaciona a la fortaleza “Aprender a alimentarnos” con “Alimentación saludable”, ésta última refiriendo al abordaje en el aula de la temática Alimentación Saludable. Siendo estos dos criterios los más mencionados por los docentes se relacionan completamente ya que para aprender a alimentarse, anteriormente se debe contar con cierta información para saber de qué manera hacerlo. Esto se logra a partir de la enseñanza de

contenidos relacionados a Educación Alimentaria Nutricional, considerada una temática puramente esencial a abordar en el ámbito escolar.

Continuando con el análisis de la relación que presentan los contenidos entre sí, que esta actividad informe significa que una de sus oportunidades sería muy acertadamente la de desmitificar saberes. En el campo de la Nutrición se encuentran a diario inmensidad de mitos sobre los alimentos, tarea de cada Licenciado en Nutrición será la de desmitificar estas falacias informando a los individuos de manera correcta, basándose en el conocimiento científico.

Por otra parte, que el juego despierte curiosidades permitirá profundizar en esos puntos primordiales en los cuales los alumnos se encuentran interesados, tanto en el mismo momento en el cual se encuentra transcurriendo la actividad como durante el abordaje de la temática, si se pretende continuar con la misma.

El reconocimiento de los alimentos saludables que provoca el juego a causa de sus imágenes, generara inevitablemente el conocimiento de las propiedades de estos mismos alimentos, ya que cada una de las tarjetas contiene información sobre el casillero al que corresponde, conformado cada uno de ellos por un alimento saludable distinto.

Los docentes han hecho hincapié en la fortaleza de las imágenes y los recursos del juego, a partir de esto, han determinado que sería oportuno utilizarlo como inicio o cierre de un contenido relacionado a la Nutrición y la Alimentación y los hábitos saludables.

Con respecto a las debilidades y amenazas, se halló que si se considera que el juego es extenso para los niños, esto es gracias a la distracción que puede provocarse durante el transcurso del mismo. De la misma forma, sucede con la relación que existe entre la debilidad que expresa que los niños tienen periodos cortos de concentración y la falta de atención, manifestada como la mayor amenaza a la que se puede ver expuesto este recurso.

Que todos los alumnos no puedan participar del juego encuentra su causa en que el grupo sea numeroso, esto podría solucionarse, dividiendo el aula y jugando en equipos de pocos alumnos.

Otra debilidad propuesta por los docentes ha sido que el contenido es considerado avanzado para alumnos de primaria, más allá de que previamente a la realización del juego, se expresó que los años a los que está destinado el juego están conformados por cuarto, quinto y sexto grado. Si sucediera que el contenido resulta dificultoso para los alumnos, esto provocaría que estos mismos no participen del juego, por falta de información y conocimiento. Por este motivo, lo ideal sería, contar con un conocimiento previo en alimentación saludable y si los niños no cuentan con el mismo, utilizar el juego para evaluar el grado de información que presentan los niños dentro de esta temática.

FODA N°3: Spot Publicitario


Fuente: Elaboración propia

En relación a la matriz que ha sido completada por los veinte docentes encuestados para la evaluación de los spots publicitarios se han identificado ciertos criterios que se consideran relevantes para la utilización del mismo.

En principio, en el cuadrante que pertenece a las fortalezas cabe destacar que los maestros han identificado que el spot aborda problemáticas actuales, y que las temáticas son importantes ya que se trata de situaciones a las que se encuentran enfrentados diariamente; la omisión del desayuno, porque los niños se despiertan tarde

y su primer comida del día es el almuerzo, la mala elección en los alimentos a consumir en el momento de realizar una colación por ejemplo en el recreo y la falta de consumo de verduras en general.

Estos tres spots, pretenden dar a conocer opciones sobre alimentos saludables, así como distintas formas de consumir los mismos, esto abarca una fortaleza que ha sido considerada por los docentes: “Conocimiento de opciones saludables”.

Otra fortaleza, que resulta en una controversia, es que el spot se encuentra adaptado a las edades de primaria. Ciertos docentes manifiestan esto como una fortaleza, así como de la misma forma, en debilidades y amenazas otros han considerado que la voz que se oye en los spots es una voz adulta, poco atractiva para los niños.

La oportunidad que se considera más relevante es la del aprendizaje, uno de los objetivos principales de los dos recursos analizados. Dos oportunidades que son completamente consideradas son las de armar un quiosco saludable y hacer talleres de cocina. Actividades que pueden ser parte de una intervención educativa en alimentación saludable y complementarían de manera satisfactoria al juego y a la utilización de los spots publicitarios.

Dentro de las debilidades la falta de atracción que pueden llegar a generar los spots publicitarios podría considerarse un factor importante, ya que permitiría corregir ciertos puntos en particular para que esto no ocurriera y sea aprovechado en su máximo potencial.

En conclusión, las fortalezas y oportunidades que se destacan en esta matriz, son alentadoras ya que incluyen criterios como el aprendizaje para la elección de alimentos saludables y la realización de ciertas actividades que complementarían a la intervención educativa. Las debilidades y amenazas que son detectadas por los docentes, pueden mejorar con la modificación de ciertos factores en los spots.

FODA N°4: Relación entre los contenidos. Spot publicitarios.



Fuente: Elaboración propia

Al igual que se realizó con la matriz FODA para la evaluación del juego, en la evaluación del spot publicitario también se han relacionado ciertos contenidos. En principio se observa que se asemejan mucho las ideas principales en las fortalezas y las oportunidades, ya que como fortaleza se considera que el spot trata temáticas importantes y la oportunidad a partir de esto es abordar estas temáticas en el aula a partir de distintas estrategias, como lo podría ser desglosar el spot y analizar cada alimento que se nombra en el mismo, o un taller de cocina en el cual se podrían realizar las distintas formas de cocinar los vegetales. A través del conocimiento de opciones saludables se genera la oportunidad de que se generen elecciones de alimentos más saludables.

Con respecto a las debilidades, se destaca en la mayoría de los casos la falta de contenido visual, la falta de atracción y la larga duración del spot, generaría la falta de atracción por parte de los niños.

Conclusiones



Mediante la Educación Alimentaria Nutricional se promueven hábitos de alimentación saludable a los alumnos, para mejorar su salud y la de sus familias, contribuyendo de esta manera, a crear una cultura nutricional en la sociedad. En los niños, es indispensable realizar actividades de concientización con respecto a la alimentación saludable ya que se encuentran en una etapa en la que sus hábitos, actitudes y valores están en formación, y esto puede influir para la decisión cotidiana de qué, cuánto y cuándo comer.

A partir del presente trabajo de investigación en el cual se ha encuestado a una muestra de veinte docentes del Nivel Escolar Primario, se puede concluir que la incorporación de temáticas relacionadas con la Educación Alimentaria Nutricional en la curricula y en el ámbito escolar, es de suma necesidad, y debería realizarse con cierta inmediatez ya que en cuanto no siga existiendo una formación por parte de los docentes en cuestiones de Nutrición para los niños, seguirán presentándose en la sociedad enfermedades relacionadas con el estilo de vida no saludable, ya sea, el sobrepeso y la obesidad, Diabetes, Hipertensión Arterial; con la aparición de las mismas en edades cada vez más tempranas. Se considera que la escuela es un espacio de enorme potencial para mejorar la nutrición y promover hábitos más saludables.

Con respecto a las encuestas realizadas a los docentes, cabe destacar que el 90% de ellos realiza juegos con sus alumnos en sus aulas. Utilizan distintos tipos de juegos, entre ellos, juegos con cartas, de dramatización, adivinanzas, juegos tanto individuales y grupales, pero el que más llevan a cabo es el reconocido juego de mesa, que en este caso, es del tipo “¡Nutri Avanza!” que es el juego que se les ha invitado a jugar para que luego sea evaluado.

Para realizar las actividades lúdicas en las aulas, se preguntó que recursos utilizaban. Como resultado, la mayor parte de los docentes refirió utilizar videos e imágenes, cartas, tableros y dados. Relacionado con el juego “¡Nutri Avanza!”, se puede destacar que el mismo está conformado por cuatro de los cinco recursos más utilizados, ya que con las imágenes se forma un tablero, y también incluye un dado y las cartas de consignas con conceptos referidos a los alimentos en cuestión.

Por otra parte, se ha indagado sobre que temáticas se abordan en las actividades lúdicas que llevan a cabo en las aulas, a lo que los docentes han hecho referencia que la principal asignatura en la que convocan al juego como método de aprendizaje es en Matemática, seguido por Ciencias Naturales, Ciencias Sociales y Literatura. Que se utilice el juego en las mencionadas asignaturas denota una vez más, que los contenidos abordados en las escuelas sobre Alimentación Saludable son escasos y casi nulos, ya que ningún docente ha referido haber utilizado un juego para afrontar esta temática con sus alumnos.

En relación al criterio de análisis FODA, ha resultado significativamente interesante e importante en el proceso de evaluación tanto del Juego “¡NutriAvanza!” como de los tres spot publicitarios, ya que permite observar diferentes criterios de una forma sencilla, efectiva y rápida.

A través de la utilización de la matriz FODA para la evaluación del Juego “¡NutriAvanza!”, se han obtenido datos alentadores, ya que las fortalezas que se han detallado denotan que los docentes reconocen que es de suma importancia realizar Educación Alimentaria Nutricional en las escuelas. Y con respecto a las debilidades y amenazas que han sido mencionados, hacen referencia a factores, en su mayoría, con ciertas características que pueden modificarse para que el recurso utilizado sirva para lograr los objetivos que se espera del mismo.

Haciendo referencia a las fortalezas mencionadas por los veinte docentes encuestados, se puede observar claramente que la mayor fortaleza destacada es “Aprender a Alimentarnos”, siendo esta uno de los objetivos principales de la Educación Alimentaria Nutricional, esto quiere decir que el juego contribuiría gratamente al aprendizaje en la puesta en marcha de una intervención educativa en alimentación saludable. Otra fortaleza que indican hallar en el juego son las imágenes y recursos que se utilizan, los mismos que han sido elaborados, desde las fotos de los alimentos para realizar los casilleros hasta el dado y las tarjetas de consignas. A través de las imágenes es posible el reconocimiento de alimentos saludables, y a través de la información que se aborda en el juego sobre cada alimento que se encuentra en cada casillero, se puede lograr el afianzamiento de conocimientos básicos que presentan los niños en cuestiones de Alimentación Saludable. Que el juego sea dinámico y divertido fue otro objetivo perseguido en el momento de la creación del juego, y ha sido una de las fortalezas que ha sido mencionada por una gran mayoría de los docentes; luego de haber sido participes de la actividad. Otro propósito del juego es el de informar y hacer que esta información obtenida a partir de las consignas que se presentan en las tarjetas sea interesante para el receptor, estas fortalezas también han sido mencionadas por una mayoría de docentes.

Contar con normas y una dinámica conocida por los niños fue considerada otra fortaleza, ya que este estilo de juego, cuenta con reglas que los niños conocen ya que esta diseñado con una modalidad de juego que es utilizada en muchos de los juegos de mesa que son frecuentemente conocidos por la población.

Las oportunidades que fueron indicadas por los docentes en cuestión del juego son sumamente esperanzadoras para la utilización de esta actividad, ya que la principal oportunidad destacada por los docentes fue “Abordar temáticas de alimentación saludable”, esto amplía aún más la función del juego, ya que a partir de la puesta en marcha del mismo, se podrá profundizar en temas relacionados con Educación Alimentaria Nutricional, buscando la motivación y la intención del cambio hacia un buen hábito a la hora de la alimentación. “Reforzar saberes aprendidos” resultó otra oportunidad indicada por los docentes, esto significaría que si ya se ha tratado la temática alimentación saludable, este juego podría afianzar conocimientos ya adquiridos e invitar a ampliar esos saberes.

El juego podría también ser utilizado como disparador para el inicio o cierre de contenido, una oportunidad también mencionada por ciertos docentes.

Cuando se habla de desmitificar saberes y concientizar sobre Alimentación Saludable, se refiere a una problemática en cuestión de Nutrición que ocurre constantemente, ya que una de las tareas del Licenciado en Nutrición es educar y a partir de esto crear conciencia sobre los mitos que existen en la sociedad que se refieren en muchas oportunidades a alimentos que se consideran “milagrosos” o prácticas no adecuadas. “Desmitificar saberes” y “Concientizar” son consideradas dos oportunidades por la mayoría de los docentes y concluyen con las oportunidades destacadas por los docentes pertenecientes a la muestra.

Continuando con los criterios analizados a través de la matriz FODA, se encuentran las debilidades que han indicado hallar en el juego los docentes. En primer lugar, se menciona que el juego es muy extenso para los niños, ya que los periodos de concentración que presentan son cortos. Esta debilidad podría ser modificada quitando casilleros del tablero del juego, de esta manera, duraría menos tiempo. Esto, siempre y cuando el contenido de los conocimientos que brinda el juego pueda ampliarse y de esa manera, abordar saberes sobre los alimentos que se excluirían del tablero.

“Se necesita conocimiento previo en alimentación” fue determinada como otra debilidad. Se considera que no necesariamente los niños tendrían que contar con conocimientos previos en alimentación, ya que a través de la actividad se podría determinar las temáticas en las cuales se encuentran ciertas debilidades, para reforzar los conocimientos en estos temas.

Una debilidad que ha sido destacada por ciertos docentes fue que el contenido que aborda el juego es considerado avanzado para el primer ciclo del nivel primario. Se considera una debilidad acertada, ya que el juego está destinado para alumnos que concurren a los últimos años de primaria, englobando esto a cuarto, quinto y sexto grado del Nivel Primario. Podrá ser utilizado en primer, segundo y tercer grado pero con contenidos más simples, o simplemente con el reconocimiento de las imágenes.

Se han evaluado las amenazas que presenta el juego, consideradas estas, factores externos que pueden provocar que la actividad no tenga el éxito que se espera. Cabe destacar que las amenazas que han sido mencionadas no dependerán de las características del juego sino del grupo de niños con el cual se ejecute la actividad. Ya que las que han sido destacadas por la mayoría de los docentes han sido la falta de atención, la distracción y las interrupciones durante el transcurso del juego.

Por otra parte, se ha nombrado que si la actividad se realiza con un grupo numeroso de niños, puede provocar que no todos participen del juego. Se considera que esto puede solucionado o mejorado en cuanto el grupo se divida en dos, y se realice el juego en grupos de escasa cantidad de personas.

Con respecto a los Spot Publicitarios, de la misma manera que se realizó con el juego, se puede destacar en relación a las fortalezas que los docentes refieren que los mismos abordan “Temáticas importantes”, ya que se considera que la omisión del desayuno, el escaso

consumo de frutas y verduras, y las malas elecciones en cuestión de alimentos a la hora de alimentarse en el recreo, son problemáticas que suceden a menudo en el ámbito escolar. Por otra parte, “Conocimiento de opciones saludables” es otra fortaleza que ha sido hallada, esto se refiere a que durante los Spot se mencionan frecuentemente distintos alimentos saludables y formas de consumir los mismos.

A diferencia del Juego, donde los docentes refieren que puede ser utilizado en ciertas edades del Nivel Primario, se considera que los Spot son “acordes a las edades de primaria” ya que el mensaje es claro y se encuentra realizado en un tiempo acorde.

En lo que respecta a las oportunidades de los Spot Publicitarios, resulta que la principal mencionada por la mayoría de los docentes es la misma que nombran en el Juego. Esta se refiere a “Abordar temáticas relacionadas con Alimentación Saludable”, en este caso, los temas que se incluyen en los tres Spot Publicitarios.

Oportunidades que han llamado la atención y no habían sido tenido en cuenta a la hora de elaborar los Spot Publicitarios, han sido las referidas a la realización de un Taller de Cocina, Armar un Quiosco Saludable, así también como las de utilizar un recurso visual o realizar un juego a partir de los Spot.

Otra oportunidad destacada y considerada relevante ya que es considerada un objetivo esperado luego de la utilización de los Spot Publicitarios es la “Elección Saludable”. Se considera que formar un hábito saludable en principio debe provocarse a partir de la elección de alimentos saludables en el momento de las comidas diarias.

En cuestión a las debilidades de los Spot Publicitarios, se destaca la falta de contenido visual, ya que esto podría provocar una falta de atención por parte de los niños, sobre todo los más pequeños. Esta debilidad es sumamente considerable, ya que podría agregarse un video en el cual se muestre cada alimento que se nombra en los Spot Publicitarios, logrando de esta manera, una atracción mayor, logrando de esta manera los objetivos esperados.

Con respecto a las amenazas, se destacan las mismas que en el juego. Amenazas que exceden las características del recurso a utilizar, tales como la “Falta de atención” y la “Distracción”.

Por otra parte, ha surgido una temática que se relaciona con las amenazas que pueden provocar que la intervención en Alimentación Saludable no logre el resultado esperado, en el caso de la Escuela Pública, las docentes expresan que los niños omiten el desayuno y que además de eso, sus familias no cuentan con el recurso económico para acceder a los alimentos saludables. En este caso, sería necesario realizar la intervención con la inclusión de las familias, ya que se considera que el acceso a alimentos saludables no siempre tiene que ver con el recurso económico sino con como es destinado este en el momento de la compra de los alimentos.

Concluyendo con la evaluación de los recursos elaborados para la utilización de los mismos en una Intervención de Alimentación Saludable en el Nivel Primario escolar, se considera que los docentes presentan interés para el desarrollo de la misma y a través de la evaluación del Juego “¡Nutri Avanza!” y los Spot Publicitarios, se llega a la conclusión de que se encuentran aptos para utilizarlos en la misma, ya que las Fortalezas y las Oportunidades que se destacan responden a los objetivos esperados ante la realización de la Intervención, así como también las Debilidades y Amenazas en su gran mayoría son factores que pueden ser modificados.

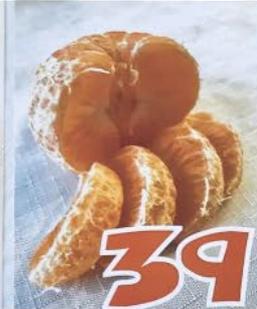
El mayor inconveniente que resulta importante destacar es que los contenidos que existen relacionados con Educación Alimentaria Nutricional en las curricula escolares correspondientes al Nivel Primario son casi nulos. Sólo se abordan estas temáticas en Tercer Grado de primaria en el Área de Ciencias Naturales. Esto quiere decir que si no existe un contenido de este tipo en la Curricula Escolar, abordar estas temáticas será pura voluntad de la Institución o del docente a cargo. En el caso de que sea llevado a cabo por propia idea del docente, esto debe ocurrir en el momento en el que ya se hayan tratado los contenidos obligatorios para el año que corresponda.

Para revertir esta situación es fundamental que se genere una política nacional de alimentación escolar a partir de una mayor y mejor intervención del Gobierno. Es esencial que se desarrollen estándares de calidad, que se apoye fiscalmente a las provincias más necesitadas y que se revisen los modelos de gestión. Por otra parte es necesario que se forme a los docentes en materia de Alimentación Saludable, para que se pueda lograr la estimulación temprana de la incorporación de alimentos saludables desde la infancia/adolescencia. De esta manera, se destaca la relevancia de realizar Educación Alimentaria Nutricional, generando proyectos e intervenciones en el ámbito escolar generados por propia voluntad de las autoridades de la Institución o los docentes. Para que esto suceda, es necesario generar conciencia a nivel poblacional de que si no se actúa desde edades tempranas, los hábitos que se forman en los niños corren peligro de ser potenciales causales de enfermedades durante su adultez.

A partir del trabajo realizado se abren nuevos interrogantes. Resulta interesante, realizar la misma investigación:

- ✓ Realizando la Intervención Educativa en Alimentación Saludable con los niños pertenecientes a cuarto, quinto y sexto grado del nivel Primario utilizando el Juego “¡Nutri Avanza!” y los Spot Publicitarios.
- ✓ Incorporar nuevos recursos a la Intervención Educativa en Alimentación Saludable.
- ✓ Evaluar resultados de la Intervención en la población receptora de la misma.

Bibliografía



- Aballay, L. (2012). *La obesidad en Córdoba estudio de su prevalencia e identificación de factores de riesgo*. Tesis doctoral. Universidad Nacional de Córdoba. Córdoba. Argentina.
<http://rdu.unc.edu.ar/bitstream/handle/11086/714/ABALLAY.pdf?sequence=1>
- Angeleri Ma. Ana (2008) *Educación Alimentaria Nutricional (EAN) en colegios: Evaluación de la efectividad de una intervención educativa*. San Isidro, Buenos Aires: Fundación educacional: Educación Alimentaria-Asistencia Nutricional.
- Azar G., Espíndola V., Brünner M. (2014) *Alimentación saludable en la escuela*. Ministerio de Educación del Gobierno de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires. Argentina.
- Bonzi N., Bravo Luna M. (2008) *Patrones de alimentación en escolares: calidad versus cantidad*. Departamento de Ciencias Fisiológicas, Facultad de Ciencias Médicas, Universidad Nacional de Rosario. Consejo de Investigación de la Universidad Nacional de Rosario (CIUNR). *Revista Médica Rosario* 74: 48-57. Rosario, Argentina.
- Britos S., Saraví A., Chichizola N. (2014) *Comer saludable y exportar seguridad alimentaria al mundo*. Argentina.
- Britos S., Saraví A., Chichizola N., Vilella F. (2012) *“Hacia una alimentación saludable en la mesa de los argentinos”* Buenos Aires: Orientación Gráfica Editora. 112 p.
- De Vincezi A, Tudesco F. (2007) La educación como proceso de mejoramiento de la calidad de vida de los individuos y de la comunidad. *Rev. Iberoamericana Educativa*; 49: 1-12.
- Del Campo ML, Vara Messler M, Navarro A, (2008) Educación alimentaria-nutricional en la enseñanza primaria municipal de Córdoba. Una experiencia en investigación-acción participativa. *Revista Diaeta* vol.28 no.132 Ciudad Autónoma de Buenos Aires jul/set. 2010
- Di Leo, P. (2009). La promoción de la salud como política de subjetividad: constitución, límites y potencialidades de su institucionalización en las escuelas. En *Salud Colectiva*. 5(3), 377-389. <http://www.unla.edu.ar/saludcolectiva/revista15/5.pdf>
- FAO (2011) *La importancia de la Educación Nutricional*.
<http://www.fao.org/ag/humannutrition/31778-0a72b16a566125bf1e8c3445cc0000147.pdf>
- FAO. (2009) *Aprender a alimentarse*. Argentina.
- Follonier M. B., Martinelli M., Bonelli E., Berta E., Fugas V., Walz F. (2014) Educación alimentaria: impacto en la elección de productos saludables en kioscos escolares. *Actualización en Nutrición* Vol. 15 N° 2: 33-39 ISSN 1667-8052.

- Follonier, M.; Bonelli, E.; Walz, F.; Martinelli, M. (2013). “Consumo de alimentos en los kioscos de escuelas primarias públicas de la ciudad de Santa Fe”. En FABICIB: Revista de la Facultad de Bioquímica y Ciencias Biológicas de la UNL, 17, pp. 103–112
- Fortuny M., Gallego J. (1988) *Investigaciones y experiencias*. Educación para la Salud. *Revista de Educación* num 287 págs. 287-306. España.
- Hirschler V, Delfino A, Clemente G y col. (2005). ¿Es la circunferencia de cintura un componente del síndrome metabólico en la infancia? *Archivo Argentino Pediatría*. 2005; 103 (1): 7-13. Argentina
<http://www.who.int/dietphysicalactivity/childhood/es/>
- Infante Castaño, Gloria Esperanza. (2007). Enseñar y aprender: un proceso fundamentalmente dialógico de transformación. *Revista Latinoamericana de Estudios Educativos* (Colombia), vol. 3, núm. 2, pp. 29-40 Universidad de Caldas Manizales, Colombia.
- Ivette A., Macias M., Lucero G, Gordillo S., Jaime E., Camacho R. (2012) *Hábitos alimentarios de niños en edad escolar y el papel de la educación para la salud*. Unidad Académica Profesional Nezahualcóyotl, Universidad Autónoma del Estado de México, México. <http://www.scielo.cl/pdf/rchnut/v39n3/art06.pdf>
- Kovalskys, I.; Indart Rougiera, P.; Amigo, M. y col. (2013). “Ingesta alimentaria y evaluación antropométrica en niños escolares de Buenos Aires”. En *Archivos Argentinos de Pediatría*, 111(1), pp. 9–15.
- Landaeta Jimenez, Maritza; Patino, Elijú y Galicia, Nakarith. (2004) *Campaña de educación nutricional contra la malnutrición por medios de comunicación masivos en Venezuela*. http://www.scielo.org.ve/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0798-07522010000100005 . Venezuela.
- Lopresti, A; Cossani, E; Taffarel, V; Garnier, L; Tabarez, D; Reverdito, N. (2011) *La Educación Alimentaria Nutricional como estrategia de articulación para favorecer la Seguridad Alimentaria en las familias de Entre Ríos*. XI Congreso Iberoamericano de Extension Universitaria. Santa Fe, Argentina.
- Martinelli M., Almaretti N., Villafañe J. (2012) *Cantinas saludables para promover hábitos alimentarios en las escuelas*. Santa Fe, Argentina.
<https://bibliotecavirtual.unl.edu.ar/ojs/index.php/Extension/article/download/4595/6986>.
- Ministerio de Salud de la Nación. (2016) “*Estado nutricional en Argentina*”. Plan Argentina Saludable. <http://bit.ly/15EAA10>
- Ministerio de Salud de la Nación. (2017) *Alimentación saludable, Sobrepeso y obesidad en Argentina*. Argentina.
- Moreiras O, Cuadrado C. *Hábitos alimentarios*. (2001) Tojo, Barcelona, 2001.

- Murray R. E, Ridner E, Munner M, Marzó A, Rovirosa A (2012) “Estudio hábitos de vida en Argentina y su relación con las enfermedades prevenibles” Argentina. http://www.sanutricion.org.ar/files/upload/files/Estudio_habitos_de_Vida_en_Argentina_Doc_final_COPAL_SAN.pdf
- Olivares, S., Snel J., McGrann M. & Glasauer, P. (1998). *Educación en Nutrición en las escuelas primarias*. <http://www.fao.org/docrep/x0051t/X0051t08.htm>
- Oyhenart E., Dahinten S., Alba J. A., Alfaro E., Bejarano F., Cabrera G., Cesani M. (2008) Estado nutricional infanto juvenil en seis provincias de argentina: variación regional. *Revista Argentina de Antropología Biológica* 10: 1-62. La Plata, Buenos Aires, Argentina.
- Padilla, Inger Sally. (2011) Prevalencia de sobrepeso-obesidad y factores asociados con valor predictivo-preventivo en escolares de 6 a 11 años de Río Gallegos, Santa Cruz, Argentina. *Salud Colectiva* 2011; 7(3): 377-88.
- Piaggio, Laura; Concilio, Celeste; Rolón, Marina; Macedra, Guadalupe; Dupraz, Silvina. (2011). Alimentación infantil en el ámbito escolar: entre patios, aulas y comedores. *Salud colectiva* vol.7 no.2 Lanús. Argentina.
- Ridner Edgardo, Marsó Agustina, Munner Mariana, Rovirosa Alicia, Sandro Murray Raúl. (2012). SAN (Sociedad Argentina de Nutrición), *Sobrepeso & Obesidad, Causas, efectos y estrategias de prevención en Argentina*. Argentina.
- Sauri M. C. (2003) *Publicidad televisiva, hábitos alimentarios y salud en adolescentes de la ciudad de Mérida, Yucatán, México*. Centro de Investigación y de Estudios Avanzados del Instituto Politécnico Nacional Unidad Mérida, México.
- Savino P. (2011) Obesidad y enfermedades no transmisibles relacionadas con la nutrición. *Revista Colombiana Cir.*;26:180-195.
- Szer, G., Kovalskys, I. y De Gregorio M. (2010). “Prevalencia de sobrepeso, obesidad y su relación con hipertensión arterial y centralización del tejido adiposo en escolares”. En *Archivos Argentinos de Pediatría*, 108(6), pp. 492–498.
- XI Congreso Iberoamericano de Extensión Universitaria. (2011) *La Educación Alimentaria Nutricional como estrategia de articulación para favorecer la Seguridad Alimentaria en las familias de Entre Ríos*. Santa Fe, Argentina. <https://www.unl.edu.ar/iberoextension/dvd/archivos/ponencias/mesa4/la-educacion-alimentaria-nut.pdf>

Los cambios sociodemográficos y las crisis sociales y económicas ocurridas durante las últimas décadas han incidido de modo decisivo en las prácticas alimentarias de la población argentina. El estado nutricional de la población argentina en general presenta elevados índices de sobrepeso y obesidad, por una parte, y de desnutrición y déficit de algunos micronutrientes, por otra. Los niños y jóvenes son uno de los grupos prioritarios que deben recibir Educación Alimentaria y Nutricional (EAN) puesto que son consumidores actuales y futuros, que necesitan adquirir patrones alimentarios saludables y perdurables.



Tesis de Licenciatura Sofia Hoz

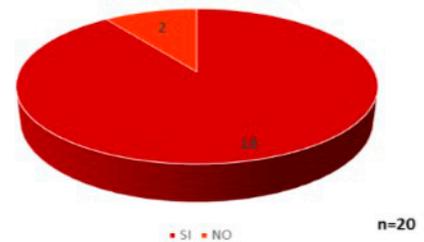
Objetivo: Determinar el grado de aceptación de dos recursos elaborados para realizar una intervención educativa sobre alimentación saludable destinada a niños de 4º, 5º y 6º grado de primaria, en docentes que desempeñan su labor en el Nivel Primario en Escuelas en Mar del Plata durante el periodo Septiembre-October del año 2018.

Materiales y métodos: El trabajo de investigación es cuali-cuantitativo, descriptivo, de corte transversal. Los datos fueron recolectados mediante dos instrumentos, a docentes escolares del Nivel Primario que ejercen su labor en escuelas pertenecientes a la ciudad de Mar del Plata: encuesta dirigida sobre edad, jornada laboral, antigüedad en la Institución, sexo, y si utilizan el juego como método de aprendizaje, qué tipo de juegos, con qué recursos y sobre qué temáticas; por otro lado se utilizó el criterio de análisis FODA, a través de la utilización de la matriz, para evaluar el Juego y los tres Spot Publicitarios.

Resultados: Se trata de docentes de entre 26 y 57 años. El 90% de ellos utiliza el juego como método de aprendizaje, juegos de tipo de mesa, matemáticos, adivinanzas, de cartas y dramatizaciones, fueron los más mencionados. Para realizar estos juegos utilizan recursos tales como imágenes y videos, tableros, cartas y fichas; y estos mismos abordan temáticas tales como Matemática en su mayoría, seguido por Ciencias Naturales y luego Ciencias Sociales y Literatura. Con respecto al análisis FODA del Juego “¡Nutri Avanza!”, dentro de las fortalezas se destaca que el juego contribuye a “aprender a alimentarnos”, que el mismo informa, es dinámico, divertido e interesante. Como oportunidad principal se destaca “Abordar temáticas relacionadas con alimentación saludable” así como también, profundizar, concientizar, desmitificar saberes y reforzar saberes aprendidos. Dentro de las debilidades se menciona que el juego es extenso para los niños así como también, que el contenido de las tarjetas es avanzado para primer ciclo. Por último como amenaza principal se indica que la falta de atención y distracción sería algo que podría hacer que el juego no tenga el éxito esperado.

Conclusión: Se considera que los docentes presentan interés por el desarrollo de una Intervención educativa sobre Alimentación Saludable, y a través de la evaluación del Juego “¡Nutri Avanza!” y los Spot Publicitarios, se llega a la conclusión de que se encuentran aptos para utilizarlos en la misma, ya que las Fortalezas y las Oportunidades que se destacan responden a los objetivos esperados ante la realización de la Intervención, así como también las Debilidades y Amenazas que, en su gran mayoría son factores que pueden ser modificados.

Uso del juego como método de aprendizaje.



Fuente: Elaboración propia

FODA: Fortalezas Juego “¡Nutri Avanza!”



Fuente: Elaboración propia

FODA: Oportunidades Spot Publicitarios



Fuente: Elaboración propia

Tesis de Licenciatura
Sofía Hoz