



# Conocimientos, actitudes, prácticas alimentarias sobre frutas y verduras y estado nutricional de los alumnos que asisten a una escuela agraria

**Fahey Martínez, Delfina**

Tutora: Lic. Mónica Navarrete

Dpto. de Metodología de la Investigación

**CEBOLLA**

2015





*No es lo importante lo que uno hace, sino cómo lo hace,  
cuanto amor, sinceridad y fe ponemos en lo que realizamos.*

**Madre Teresa de Calcuta**



A mi padre, ojalá estuvieras aquí para compartir este momento conmigo...

## *Agradecimientos*



A mi familia, especialmente a mi madre, por su paciencia infinita y por su apoyo incondicional...

A mi tutora, Mónica Navarrete, por aconsejarme y guiarme durante todo este proceso...

Al Departamento de Metodología, especialmente a Vivian, por acompañarme en la evolución de mi tesis...

A mis amigas de la facultad, compañeras de aventuras y recuerdos, por hacer que esta etapa sea inolvidable...

A los profesionales y alumnos de la Escuela nº1, por su colaboración para permitirme realizar esta investigación...

A Edu, por su asesoramiento en el diseño e impresión de mi tesis...

## Resumen



Paradójicamente, la desnutrición y la obesidad infantil constituyen los principales desafíos a resolver por parte de los nutricionistas. Entre otros factores, la educación alimentaria nutricional y la promoción de estilos de vida saludables juegan un rol muy importante para la prevención de estas complicaciones.

**Objetivo:** Identificar los conocimientos, actitudes, prácticas alimentarias sobre frutas y verduras y el estado nutricional de los alumnos que asisten a una Escuela secundaria de la ciudad de Mar del Plata durante el ciclo lectivo 2014.

**Material y método:** Estudio descriptivo y transversal. Se seleccionaron 106 alumnos de 12-18 años y se realizó una encuesta tipo CAP con preguntas cerradas, un cuestionario de frecuencia de consumo de frutas y verduras, un registro de las frutas y verduras consumidas la última semana y el grado de preferencia de las mismas para medir las variables. Por último, se evaluó el peso y la talla de los alumnos para conocer su estado nutricional.

**Resultados:** La prevalencia de los alumnos normopeso es del 75%. Un 14% de alumnos presentan bajo peso, y el sobrepeso y obesidad en conjunto apenas superan el 10%. En general, hay un buen nivel de conocimiento de los nutrientes y las funciones de las frutas y verduras. Sin embargo, apenas el 24% de los alumnos reconoce la porción diaria recomendada por las Guías Alimentarias para la Población Argentina. Respecto a las prácticas alimentarias, el 41% de los alumnos cultiva vegetales y frutas en el hogar. El nivel de consumo de frutas y verduras es alto, ya que el 96% de los alumnos manifiesta consumir verduras y el 92% manifiesta consumir frutas. Sin embargo, sólo el 47% de los alumnos consume frutas todos los días y respecto a las verduras, un 31% lo hace todos los días.

**Conclusiones:** Un gran porcentaje de alumnos presenta un estado nutricional subóptimo. El nivel de conocimientos sobre el grupo de las frutas y verduras es adecuado. El consumo de frutas y verduras es alto, sin embargo, se observó que gran parte de los alumnos no consume frutas y verduras todos los días. Por lo cual se sugiere reforzar las actitudes y las prácticas alimentarias aplicando un programa de educación alimentaria nutricional y analizando el impacto del mismo.

**Palabras clave:** obesidad, desnutrición, conocimientos, actitudes, prácticas alimentarias sobre frutas y verduras, estado nutricional, educación alimentaria nutricional.

## Abstract



**Summary:** Paradoxically, malnutrition and childhood obesity are major challenges to be solved by nutritionists. Among other factors, nutrition education and promotion of healthy lifestyles play a very important for the prevention of these complications role.

**Objective:** To identify the knowledge, attitudes, dietary practices on fruit and vegetables and nutritional status of students attending a secondary school in the city of Mar del Plata during 2014 school year.

**Material and Methods:** A descriptive cross-sectional study. 106 students aged 12-18 years were selected and type CAP survey was conducted with closed questions, a questionnaire frequency of consumption of fruits and vegetables, a record of the fruits and vegetables consumed the last week and the degree of preference of the same to measure the variables. Finally, the weight and height of students to meet their nutritional status was evaluated.

**Results:** The prevalence of normal weight students is 75%. 14% of students are underweight, and overweight and obesity together just over 10%. In general, there is a good level of knowledge of nutrients and functions of fruits and vegetables. However, only 24 % of the students recognized that recommended by the Dietary Guidelines for Population Argentina daily serving. With respect to feeding practices, 41% of the students grow vegetables and fruits at home. The level of consumption of fruits and vegetables is high, as 96 % of students expressed eat vegetables and 92 % report eating fruits. However, only 47 % of students consume fruit every day and vegetables compared to 31% it every day.

**Conclusions:** A large percentage of students exhibit suboptimal nutritional status. The level of knowledge about the group of fruit and vegetables is adequate. Eating fruits and vegetables is high; however, it was observed that most of the students do not eat fruits and vegetables every day. Therefore it is suggested to reinforce attitudes and dietary practices implementing a program of nutritional education and analyzing the impact.

**Keywords:** obesity, malnutrition, knowledge, attitudes, dietary practices on fruits and vegetables, nutritional status, nutritional education.

## Índice



<b>Introducción</b> .....	1
<b>Capítulo I</b>	
Conocimientos, actitudes y prácticas alimentarias sobre frutas y verduras.....	5
<b>Capítulo II</b>	
Educación alimentaria nutricional.....	15
<b>Diseño metodológico</b> .....	25
<b>Análisis de datos</b> .....	37
<b>Conclusiones</b> .....	70
<b>Bibliografía</b> .....	75



# INTRODUCCIÓN



En las últimas décadas, la obesidad<sup>1</sup> en niños y adolescentes ha sido subestimada como problema de salud pública en Latinoamérica. Esta tendencia es explicada por el proceso global de transición demográfica<sup>2</sup> y epidemiológica<sup>3</sup> que experimentan los países en vías de desarrollo. (Del Aguila Villar, Gutiérrez Rodríguez, & Falen Boggio, 2011)<sup>4</sup>

En Argentina, el Ministerio de Salud de la Nación desarrolló en 2005, la Encuesta Nacional de Nutrición y Salud (ENNyS) cuyos datos muestran que uno de cada diez niños argentinos presenta obesidad. En particular, en las regiones de NEA, NOA y GBA<sup>5</sup> fue donde se encontraron valores de prevalencia más altos. (Durán, 2003)<sup>6</sup>

OMS (2014)<sup>7</sup> afirma:

*“La obesidad infantil se asocia con una mayor probabilidad de riesgo de muerte prematura y discapacidad en la edad adulta. Pero, además de estos mayores riesgos futuros, los niños obesos sufren dificultad respiratoria, mayor riesgo de fracturas, hipertensión arterial y presentan marcadores tempranos de enfermedad cardiovascular, resistencia a la insulina y efectos psicológicos”.*

No sólo la obesidad infantil es la protagonista del escenario epidemiológico, también es importante nombrar a la desnutrición, la cual afecta a aquellos sectores de nuestro país que se encuentran en situación de vulnerabilidad social.

La desnutrición<sup>8</sup> puede ser primaria cuando se produce por una carencia nutritiva y/o psicoafectiva; y secundaria cuando existe una enfermedad que la determina. La pobreza va casi siempre de la mano de la desnutrición.

En este aspecto, la difícil situación económica y el desempleo que afecta a parte de la población crearon dificultades para el acceso a los alimentos de calidad nutricional. Por eso, se plantea una situación compleja que requiere la implementación de acciones de promoción de hábitos alimentarios saludables en la infancia según las particularidades demográficas, socioeconómicas y epidemiológicas de cada región y en base a los problemas específicos identificados. (Ortiz Andrelluchi, 2006)<sup>9</sup>

---

<sup>1</sup> Problema de salud caracterizado por el exceso de grasa corporal en el cuerpo de los niños y niñas.

<sup>2</sup> Estudia el cambio de las tasas de natalidad y mortalidad ocurridas por la revolución industrial en la población.

<sup>3</sup> Proceso en el cual se han observado dos etapas que afectan a la salud: la primera la mortalidad es causada por enfermedades infecciosas y la segunda por enfermedades crónicas no infecciosas como la obesidad y otras.

<sup>4</sup> El estudio PONCE (Prevalencia de obesidad en niños de Ceuta) tuvo como objetivo conocer la distribución de obesidad infantil según nivel socioeconómico en Ceuta.

<sup>5</sup> Noreste Argentino, Noroeste Argentino y Gran Buenos Aires.

<sup>6</sup> Estudio descriptivo de la situación nutricional de niños de 6-7 meses en la Argentina.

<sup>7</sup> Informe sobre Obesidad y Sobrepeso.

<sup>8</sup> Enfermedad causada por una dieta inapropiada, hipocalórica o hipoproteica.

<sup>9</sup> Artículo científico sobre desnutrición infantil, salud y pobreza.

La infancia es la época de la vida en la que se establecen patrones, hábitos y estilos de vida que determinarán el comportamiento alimentario en la etapa adulta y su consecuente estado de salud. (Briz Higaldo,2001)<sup>10</sup>

La nutrición<sup>11</sup> está sometida a distintos factores: algunos fijos, como el potencial genético del individuo y otros dinámicos, como los factores sociales, económicos y culturales, que pueden actuar en forma favorable y desfavorable pero que pueden ser modificados .

En este sentido, a través de diversas estrategias de educación alimentaria nutricional<sup>12</sup>, desde las escuelas, se intenta informar adecuadamente a los alumnos para crear hábitos saludables con el propósito de prevenir la obesidad y la desnutrición infantil y sus potenciales riesgos para la salud.

Es importante tener en claro que la escuela es el principal ámbito educativo para satisfacer las necesidades de la salud; ya que a ella concurren niños y adolescentes en período de formación física, psíquica y social con gran capacidad para el aprendizaje y la asimilación de hábitos. (Yaguara Galvis, 2012)<sup>13</sup>

Dentro de la escuela, el docente juega un rol importante en la educación y el aprendizaje de los alumnos en las diferentes áreas curriculares, propiciando contenidos conceptuales que se verán reflejados en las prácticas alimentarias.

En el caso de las Escuelas Agrarias, se promueve el valor de la materia prima, la cultura del trabajo, la sustentabilidad económica y ambiental, la producción de alimentos sanos y seguros, el cooperativismo y la aplicación correcta de las tecnologías para el desarrollo rural.

Por esta razón, la huerta de las Escuelas Agrarias constituye un recurso de enseñanza y aprendizaje que permite desarrollar actividades integradas en todas las disciplinas relacionadas con la nutrición y la seguridad alimentaria<sup>14</sup> . (FAO, 2009)<sup>15</sup> De acuerdo a la información brindada por el Ministerio de Educación de la provincia de Buenos Aires<sup>16</sup>, la Educación Secundaria Agraria es una de las alternativas de la Modalidad Educación Técnico Profesional organizada en dos ciclos, el Ciclo Básico Agrario de tres años de duración y el Ciclo Superior Agrario de cuatro años de duración.

---

<sup>10</sup> Médico especialista en estomatología. Hospital Militar O'Donnell. Ceuta.

<sup>11</sup> Disciplina científica que estudia el aprovechamiento de nutrientes necesarios para el funcionamiento, el crecimiento y el mantenimiento de las funciones vitales del organismo.

<sup>12</sup> Técnica de aprendizaje pedagógica que promueve la adquisición de hábitos alimentarios saludables para el individuo y para la comunidad.

<sup>13</sup> Libro para el docente "La huerta escolar una estrategia para mejorar la percepción nutricional y lograr aprendizaje significativo en los estudiantes de primaria".

<sup>14</sup> Hace referencia al acceso a los alimentos de manera suficiente y sostenida en calidad y cantidad adecuada por parte de los miembros de una población.

<sup>15</sup> Publicación sobre El huerto escolar como recurso de enseñanza y aprendizaje en la educación básica.

<sup>16</sup> Organismo encargado de dirigir y coordinar las acciones educativas a nivel provincial.

En nuestra ciudad Mar del Plata, se encuentra ubicada en la Reserva Natural Laguna de los Padres, una Escuela Provincial a la que asisten 274 alumnos desde los 11 a los 18 años egresando a esta edad con el título de Técnico Agropecuario especializado en Horticultura y Fruticultura<sup>17</sup>

La alimentación saludable es el pilar de una buena salud y los hábitos adquiridos durante la infancia y adolescencia están influidos por la educación recibida en la escuela, por este motivo manifiesto necesario llevar a cabo esta investigación para conocer los conocimientos, actitudes, prácticas alimentarias sobre frutas y verduras y el estado nutricional de los alumnos que asisten a una Escuela de Educación Agraria en la Laguna de los Padres, Mar del Plata durante el ciclo lectivo 2014.

Surge así, el siguiente problema de investigación:

¿Cuáles son los conocimientos, actitudes, prácticas alimentarias sobre frutas y verduras y el estado nutricional de los alumnos que asisten a una Escuela secundaria en la Laguna de los Padres, Mar del Plata durante el ciclo lectivo 2014?

El objetivo general del presente trabajo es:

- Identificar los conocimientos, actitudes, prácticas alimentarias sobre frutas y verduras y el estado nutricional de los alumnos que asisten a la Escuela secundaria en la Laguna de los Padres, Mar del Plata durante el ciclo lectivo 2014.

Los objetivos específicos son:

- Evaluar el estado nutricional de los alumnos
- Determinar las características sociodemográficas de la población bajo estudio.
- Identificar el conocimiento sobre frutas y verduras como nutrientes específicos, alimentos fuente, funciones, porción recomendada, y formas de cocción para evitar las pérdidas.
- Indagar la actitud respecto al consumo de frutas y verduras.
- Identificar las prácticas alimentarias como ingesta, métodos de cocción empleados y formas de preparación con frutas y verduras.

---

<sup>17</sup> Desarrollo de prácticas que permiten la producción de hortalizas y frutas.



# CAPÍTULO I

**Conocimientos, actitudes y prácticas  
alimentarias sobre frutas y verduras**

**CEBOLLA**

Comprender como es la alimentación exige atender como son las creencias, las actitudes y las prácticas que cada cultura posee en sus procesos y que define las ideas, emociones y conceptos que se ven reflejados en los comportamientos alimentarios de la población.

Las creencias son sistemas socializados de conceptos e ideas que organizan la percepción de partes del mundo o de su totalidad en el que vive la sociedad (Sierra, 2000).<sup>1</sup>

Ortega y Gasset (1968)<sup>2</sup> sostiene que:

*« Las creencias constituyen la base de nuestra vida, el terreno sobre que acontece. Porque ellas nos ponen delante lo que para nosotros es la realidad misma. Toda nuestra conducta, incluso la intelectual, depende de cuál sea el sistema de nuestras creencias auténticas »*

De esta forma, estos autores hacen notar que en toda sociedad, junto al pensamiento, hay muchas otras ideas que determinan la forma de pensar de los individuos y rigen su conducta. A menudo, el grupo social no tiene una conciencia clara de sus ideas y sin embargo, están en su funcionamiento cada vez que hay que tomar una decisión.

Contreras (2007)<sup>3</sup> afirmó que:

*« Los sistemas de creencias elaborados y transmitidos por el hombre conforman contextos significativos dentro de los cuales se desarrollan las relaciones sociales. En efecto, la alimentación constituye un modo de manifestar las creencias a la realidad en la práctica. De esta forma, creamos categorías de alimentos saludables y no saludables, buenos y malos, agradables y desagradables y mediante estas clasificaciones construimos las normas que rigen nuestras relaciones con la comida e incluso nuestras relaciones con las demás personas »*

Los estudios de las Ciencias de la Conducta<sup>4</sup> han contribuido en gran medida a esclarecer las razones de los hábitos alimentarios. Sobre la importancia de las creencias y de su influencia en las prácticas alimentarias se ha escrito mucho y han sido objeto de interés en los últimos años.

Mc. Dermott (2006)<sup>5</sup> cita a las creencias alimentarias, como generalizaciones que las personas hacen o dicen, en relación con los alimentos y para muchos individuos y comunidades pueden ser parte de esas herencias que se van transmitiendo de generación en generación y que forman a partir de ideas, experiencias y emociones.

---

<sup>1</sup> Manual de Materialismo Filosófico.

<sup>2</sup> Libro sobre Ideas y Creencias.

<sup>3</sup> Trabajo realizado por Jesús Contreras en: Observatorio de la Alimentación. Barcelona. Universidad de Barcelona.

<sup>4</sup> Antropología, Sociología y Psicología.

<sup>5</sup> Programación Neurolingüística para la salud. Barcelona Editorial Urano. 2006.

La influencia que las creencias alimentarias ejercen en la conformación de los hábitos alimentarios es importante. Así, se explica la motivación al consumo de frutas y verduras en mujeres por su asociación a la idea de “saludable” o la percepción del niño frente a una sopa como “alimento castigo” y una golosina como “premio”. (Babcock, 1948)<sup>6</sup>

Al respecto, otra autora sostiene que es innegable el valor emocional de los alimentos en situaciones de soledad, aburrimiento, depresión, ansiedad y angustia, de esta forma se buscan “comidas de confort”<sup>7</sup> ricas en grasas y azúcar que otorgan sensación de seguridad, recompensa y el placer. (Katz, 2013)<sup>8</sup>

Las prácticas alimentarias de una población son, en alguna medida, la expresión de sus creencias y tradiciones, ligadas a la política, religión y cultura, frente a determinantes sociales, a la educación y factores psicológicos. (Delbino, 2013)<sup>9</sup>

La alimentación está pautada por el sistema de creencias existente en una cultura y que puede determinar que alimentos son objeto de aceptación o rechazo en cada tipo de situación y para tipo de persona. (Contreras, 2007)<sup>10</sup>

El acto de comer tiene un significado complejo que excede en mucho, la necesidad biológica de incorporar al organismo energía y nutrientes necesarios.

Es importante conocer que todas las personas no se alimentan de igual modo, pueden estar influenciadas por diversos factores como los hábitos o los gustos, los alimentos que podemos adquirir, las costumbres de la familia y de la sociedad, o ciertas creencias individuales o sociales.

Los factores internos relacionados con la alimentación son, entre otros, las características y necesidades fisiológicas, imagen corporal, preferencias y aversiones en materia de alimentación, desarrollo psicosocial, salud. Los factores relacionados con la diversidad, la cantidad y calidad de los alimentos disponibles como los aspectos geográficos, políticos, de infraestructura de transporte, económicos y socioculturales.

---

<sup>6</sup> Food and its emotional significance. Informe publicado por American Dietetic Association.

<sup>7</sup> Helado, chocolate y galletitas dulces.

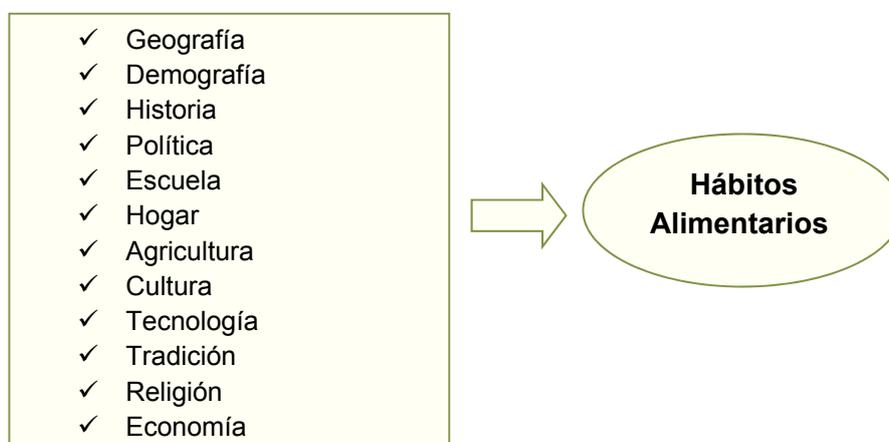
<sup>8</sup> Médica especialista en nutrición. Fundó el equipo de Trastornos Alimentarios del Hospital Durand. Actualmente se desempeña como coordinadora del Grupo de Trabajo de Obesidad de la Sociedad Argentina de Nutrición. Directora del Centro Dra. Katz. Autora del libro Puentes entre la alimentación y el placer y Somos lo que comemos.

<sup>9</sup> Tesis presentada para completar los estudios de Licenciatura en Nutrición, Facultad de Ciencias Médicas, Universidad F.A.S.T.A.

<sup>10</sup> Trabajo realizado por Jesús Contreras sobre Alimentación y Religión. Barcelona.

En forma esquemática pueden representarse múltiples factores que contribuyen a conformar nuestros hábitos alimentarios:

**Tabla N°1:** Factores que influyen los hábitos alimentarios



Fuente: Adaptado de Contreras (1997)<sup>11</sup>

Hoy en día, las sociedades industrializadas tienden a homogeneizar los hábitos dietéticos de sus grupos de población urbana y rural; sin embargo todavía siguen existiendo algunas diferencias relacionadas tanto con la accesibilidad a los alimentos, como con la capacidad económica.

Las áreas geográficas más vulnerables suelen ser las zonas suburbanas y las comunidades rurales en las que es difícil el acceso a los alimentos por los problemas en las vías de comunicación.

En la población de Dinamarca, un estudio estableció relaciones entre el consumo de diferentes alimentos de acuerdo a donde residían los individuos de la población y encontró que aquellos que vivían en áreas rurales tenían una ingesta mayor de vegetales y frutas, y un menor consumo de carnes. (Dynesén, 2003)<sup>12</sup>

Cabe destacar en este aspecto, cómo la agricultura<sup>13</sup>, influye en los gustos y en los hábitos alimentarios.

La cultura, en su sentido más amplio, puede considerarse como el conjunto de rasgos espirituales, materiales, intelectuales y afectivos que caracterizan a la sociedad o a un grupo social.

Engloba los sistemas de valores, tradiciones y creencias y determina la capacidad de reflexión del hombre por sí mismo. (Po, 2009)<sup>14</sup>

<sup>11</sup> Trabajo realizado por Jesús Contreras en: Observatorio de Alimentación. Universidad de Barcelona.

<sup>12</sup> Estudio descriptivo de corte transversal cuyo objetivo fue describir las diferencias entre los hábitos alimentarios de acuerdo a los factores sociodemográficos.

<sup>13</sup> Serie de actividades que incluyen el laboreo de la tierra y la cosecha de vegetales.

<sup>14</sup> Simposio organizado en el marco de la 35ª reunión de la Conferencia General de la UNESCO y el Gobierno de España.

Precisamente son las influencias culturales las que determinan que algunos individuos acepten como alimento lo que otros rechacen. Así, mientras la dieta del estadounidense se caracteriza por el “fast food”, el griego elige como alimento principal de su dieta al pan; el vegano se abstiene al consumo de la gran mayoría de alimentos, mientras algunas tribus de Filipinas prefieren los insectos, lo cual resulta inaceptable en nuestro país. (Lee D. , 1957)<sup>15</sup>

En materia de religión, un claro ejemplo ocurre con la prohibición de comer carne de cerdo común a musulmanes y judíos, y la prohibición de comer carne para hindúes, budistas y durante la Cuaresma Católica. (Cassel, 1957)<sup>16</sup>

**Tabla N°2:** Prescripciones alimentarias de diversas religiones

<b>Alimento</b>	<b>Budismo</b>	<b>Cristianismo</b>	<b>Hinduismo</b>	<b>Islam</b>	<b>Judaísmo</b>
Huevos	algunos	si	algunos	si	si
Leche	Si	si	cuajada	cuajada	cuajada
Queso	Si	si	no	no	no
Gallina	No	algunos	algunos	halal	kosher
Cordero	No	no	no	halal	kosher
Buey	No	si	-	halal	kosher
Cerdo	algunos	cuaresma	raro	no	no
Pescado	No	si	-	halal	kosher
Mariscos	No	Si	-	halal	kosher
Grasas animales	No	si	algunos	halal	kosher
Alcohol	Si	La mayoría	no	no	no
Té, café	Si	si	si	si	si
Legumbres	Si	si	si	si	si
Frutas	Si	si	si	si	si
Verduras	Si	si	si	si	si

Fuente: Contreras (1997) <sup>17</sup>

En cuanto a las factores económicos, podemos decir que aquellos sectores socioeconómicos privilegiados son los que eligen “comida gourmet” y “alimentos light” de elevado precio, mientras que por su parte aquellos grupos socioeconómicos carenciados consumen “guisos y comidas de olla” de forma casera en el hogar.

Las personas tienen sus propias preferencias, rechazos y creencias respecto a los alimentos, la tendencia a aceptar lo que las madres nos preparaban en nuestra infancia, que raramente estos alimentos son rechazados posteriormente.

Sin embargo, cuantificar las influencias sociales sobre el patrón alimentario resulta difícil, porque las personas no son necesariamente conscientes de la influencia social en su propia conducta alimentaria. (Latham, 2002)<sup>18</sup>

<sup>15</sup> Informe sobre factores culturales en la dieta publicado en 1957 por la Asociación Americana de Nutrición.

<sup>16</sup> El autor John Cassell escribió acerca de las implicancias sociales y culturales en los hábitos alimentarios.

<sup>17</sup> Trabajo realizado por Jesús Contreras en: Observatorio de Alimentación. Universidad de Barcelona.

Las prácticas alimentarias se ponen de manifiesto por el simbolismo y las representaciones de los alimentos en determinadas ocasiones especiales: comer pavo en Navidad, consumir pastas los domingos, consumir torta de cumpleaños.

Los hábitos de consumo se estructuran de acuerdo con la oferta alimentaria que depende en buena medida de factores geográficos, el clima, aspectos políticos y económicos. (Meoña Ortiz, 2008)<sup>19</sup>

La elección de los alimentos se produce por la interacción entre procesos biológicos, sociales, culturales, entre los cuales están las preferencias y aversiones alimentarias, los valores, el simbolismo y las tradiciones junto con las características organolépticas del alimento. (Hernández Rodríguez, 1999)<sup>20</sup>

La conducta alimentaria del individuo en determinado momento es el resultado de relaciones sinérgicas entre ambientes biológicos, ecológicos y socioculturales. El qué, el cuándo, el dónde, por qué comemos están ligados a los significados emocionales, sociales y míticos del alimento. El individuo se comporta rigiéndose por sí mismo, según sus gustos personales definidos y, a la vez, influido por los hábitos adquiridos propios de la sociedad a que pertenece y en que se desarrolla su vida. (Aranceta Bartrina, 2001)<sup>21</sup>

Las tradiciones y las costumbres fueron la herencia más importante que nos dejó la historia en nuestros conocimientos culinarios que se ven reflejadas en nuestra identidad. Así actualmente se conservan hábitos clásicos en nuestro país como “el mate”, “la empanada”, “el asado”.

**Tabla N°3:** Prácticas alimentarias favorables para la población:

- Lactancia materna como alimento principal durante los primeros 6 meses de vida y como alimento complementario hasta los dos años de vida.
- Realizar 4 comidas principales durante el día y 2 colaciones entre comidas.
- Tomar abundante cantidad de agua durante el día.
- Comer despacio y masticar correctamente.
- Consumir una alimentación variada y equilibrada.
- Incluir 5 porciones de frutas y verduras de distintos colores y formas.
- Consumir una porción de carne por día.
- Incorporar lácteos y cereales complejos para el desayuno y la merienda.
- Realizar actividad física en forma regular.
- Evitar consumir snacks, frituras, embutidos y alcohol.

Fuente: Adaptado de Torresani, María Elena<sup>22</sup>

Por actitud, se entiende a la forma de actuar de una persona, el comportamiento que emplea el individuo para hacer las cosas. También puede considerarse como cierta forma

<sup>18</sup> Michael Latham es profesor de Nutrición Internacional en la Universidad de Cornell en Nueva York.

<sup>19</sup> Pedro Meoña Ortíz analizó las transformaciones en las comidas populares de Guatemala.

<sup>20</sup> Manuel Hernández Rodríguez analiza los hábitos alimentarios en su libro: Tratado de Nutrición.

<sup>21</sup> Javier Arancetra Batrina escribió el Libro: Nutrición Comunitaria.

<sup>22</sup> Lic. en nutrición, autora del libro Lineamientos para el Cuidado Nutricional.

de motivación social que impulsa y orienta la acción hacia determinados objetivos. La actitud supone una serie de conceptos: valores, impulsos, preferencias, aversiones, gustos, prejuicios, convicciones y hábitos.

Eiser, (1999)<sup>23</sup> define la actitud de la siguiente forma:

*“Predisposición aprendida a responder de un modo consistente un objeto social”.*

Las actitudes se pueden considerar como tendencias psicológicas expresadas mediante la evaluación favorable o desfavorable hecha sobre algo (Dreezans, 2005)<sup>24</sup>

Un estudio realizado en 2007, sobre las actitudes positivas hacia la ciencia “The Relevance of Science Education”, parte del diagnóstico que las barreras<sup>25</sup> están en la falta de relevancia del currículum de ciencias, sin embargo, los resultados mostraron que la mayoría de alumnos presentaron una actitud de interés y optimismo hacia lo relacionado con la naturaleza, el medioambiente y el desarrollo de alimentos naturales de forma sustentable. Otro estudio centrado en la fotosíntesis, investigó el concepto de alimento a partir de una muestra de 188 personas. Según los resultados, existen dos maneras de referirse a los alimentos: una en función al ambiente escolar ligado a la idea de nutrición, cuerpo humano y sistema digestivo y otra en función a lo que se come en la vida diaria.

*“En nuestra época se oye hablar mucho de naturaleza, de actitudes ecologistas que nos previenen contra la amenaza y el peligro de nuestra naturaleza por medio de abusos técnicos, polución industrial, sobreexplotación de recursos, aniquilación de especies, manipulación genética, etc. Deberíamos, según este punto de vista, manejar fuentes de energía y consumir productos naturales..”* (Ramos, 2008)<sup>26</sup>

Algunas prácticas alimentarias tradicionales, como el amamantamiento a pecho para los recién nacidos resultan superior en materia nutricional que la alimentación con leche vacuna o fórmulas infantiles. Estos alimentos constituyen en última instancia un recurso valioso para quienes están en incapacidad de continuar amamantando pero siempre la leche materna es mejor.

Lo mismo ocurre en relación al consumo de bebidas azucaradas cuya publicidad engañosa las promociona como ricas en vitamina C, siendo la mejor fuente de vitamina C las frutas cítricas y un vasto grupo de hortalizas.

---

<sup>23</sup> Libro sobre psicología Social. Publicado en Madrid por la Editorial Valencia.

<sup>24</sup> Los autores realizaron una investigación sobre las actitudes de la población en base a los alimentos genéticamente modificados y los alimentos naturales.

<sup>25</sup> Impedimentos sociales, culturales, materiales y económicos que dificultan el acceso al sistema educativo y la adquisición de hábitos alimentarios saludables.

<sup>26</sup> Conocimientos, actitudes, creencias y valores relacionados con los alimentos publicados en Málaga.

Coincidiendo con esto último, la investigación realizada en Santiago de Chile<sup>27</sup>, concluyó que se requiere comprender como son las creencias, actitudes, percepciones y opiniones y de esta forma entender como es la conducta alimentaria y entregar herramientas de educación en nutrición para la población si fuera necesario. (Romo, 2005)<sup>28</sup>

Las creencias alimentarias reflejan una interpretación al valor atribuido al alimento y son expresión de aspectos cognitivos de las actitudes.

El conocimiento cada vez más extendido de que los aportes elevados de colesterol con la dieta favorecen el desarrollo de enfermedades coronarias están contribuyendo a la disminución al consumo de carnes rojas y colesterol en los países occidentales en los últimos años. (Aranceta Bartrina, 2001)<sup>29</sup>

Existen grupos vulnerables que se influyen fácilmente por creencias alimentarias asociadas al beneficio del consumo de ciertos alimentos. Ellos son los individuos de edad mediana quienes idealizan alimentos por miedo a la pérdida de la de la fuerza o de la potencia sexual, éste último caso relaciona vitaminas y minerales de alimentos estimuladores que aún queda por demostrar con evidencia científica suficiente la asociación entre estos componentes de los alimentos y su “aparente” poder afrodisíaco, también hay quienes se aferran a distintas creencias para tratar el colesterol, estreñimiento, osteoporosis; y un grupo menor de ancianos, que asocia ideas de alimentos curativos debido a la mayor prevalencia de enfermedades crónicas, dolor y soledad que sienten.

**Tabla N°4:** Creencias sobre alimentos y su relación con las enfermedades

Leche	Cura la anemia y es buena para los huesos. Sube el colesterol
Frituras	Tapan las arterias. Producen gastritis. Suben la glucemia y el colesterol
Azúcar	Su consumo excesivo produce diabetes
Sal	Hace mal a los riñones. Produce hipertensión y daño en el corazón Hacen mal para los huesos
Carnes rojas	Su consumo en crudo produce infecciones Su consumo en exceso produce obesidad y aumenta el colesterol
Zanahoria	Buena para la vista. Mejora el cutis y la memoria
Limón	Cura las alergias, infecciones y dolores musculares
Cebolla	Buena para los bronquios
Brócoli	Cura el cáncer
Porotos	Producen colon inflamado
Pan tostado	Produce cáncer
Mariscos	Son afrodisiacos
Agua	Previene la celulitis

Fuente: Romo (2005)<sup>30</sup>

<sup>27</sup> Metodologías de las Ciencias Sociales aplicadas a la Nutrición.

<sup>28</sup> Artículo sobre creencias alimentarias al inicio del siglo XXI publicado por la Revista Chilena de Nutrición.

<sup>29</sup> Libro Nutrición Comunitaria publicado por la editorial Masson.

<sup>30</sup> Investigación científica sobre las creencias alimentarias en la población chilena. Revista Chilena de Nutrición.

Aunque saber algo de nutrición es indispensable para alimentarse de forma saludable, la información es inútil si el individuo no ha aceptado la necesidad de cambiar y no está motivado para hacerlo. De esto, se deduce que los factores psicológicos son muy importantes en cualquier modificación que pretenda hacerse de las creencias y hábitos alimentarios, ya que son tantos los factores que intervienen en la adquisición de ellos, que resultaría difícil el poder cambiarlos; aunque éstos no necesariamente son estadísticos ya que cambian según evolucionan los pueblos.

La autoeficacia, o percepción de la persona sobre su propia capacidad para realizar las acciones recomendadas y lograr la conducta deseada, es considerada actualmente el aspecto que presenta una mayor relación con los cambios de conducta y que pueden influir de forma favorable en la adquisición de hábitos alimentarios saludables.

**Tabla N°5:** Fuentes de autoeficacia

- Experiencias previas exitosas
- Modelos sociales (políticos, actores, artistas y deportistas)
- Figuras ejemplares (médicos y profesores)
- Persuasión social
- Preparación física e intelectual
- Conocimiento de las respuestas ante el estrés y el cansancio

Fuente: Hernández (2001)<sup>31</sup>

Los resultados del estudio publicado por (Olivares, Bustos, Moreno, Lera y Cortez, 2006) mostraron que sólo el 28% de los niños indicó estar evitando el consumo de papas fritas y dulces; el 60% indicó consumir diariamente verduras y frutas, el consumo de lácteos alcanzó el 40% y el de frutas y verduras un 55% .

Los niños señalaron que creen que los alimentos saludables son buenos para ellos para crecer y tener fuerza y que conocen los efectos adversos de la comida chatarra. Sin embargo, señalan tener escasa disponibilidad de alimentos saludables en el kiosco de la escuela y en sus hogares puesto que se consumen hamburguesas, pizzas, panchos y snacks. (Olivares, 2006)<sup>32</sup>.

Por esto, los hábitos alimentarios de los alumnos están condicionados por el nivel de conocimiento que se tenga en materia de nutrición, la capacidad de compra de alimentos saludables y el interés por el cuidado de su salud, si bien en muchos casos estos factores dependen directamente de sus padres.

<sup>31</sup> Artículo científico sobre Nivel de autoeficacia de los directores escolares e influencia del mismo sobre la prevención del tabaquismo en la escuela.

<sup>32</sup> Artículo científico sobre Actitudes y Prácticas sobre alimentación y actividad física en niños obesos y sus madres en Santiago de Chile.

Existen situaciones de inadecuación en las creencias y prácticas alimentarias en todas las clases sociales. La calidad nutricional de la dieta de los niños y adolescentes es pobre, marcadamente monótona y de baja densidad de nutrientes. (Ortega, 1998)<sup>33</sup>

La idea de calidad nutricional se maneja en función a los grupos de alimentos que son fuentes de nutrientes esenciales para el organismo y que debemos incluir en las comidas realizadas durante el día. Un desayuno de buena calidad contiene al menos un alimento del grupo de los lácteos, del grupo de los cereales y del grupo de la fruta.

En Argentina, los aportes hechos en materia de nutrición demostraron que en niños de 5 a 13 años, el consumo de frutas a lo largo del día es menor al esperado. (Pueyrredón, 2002)<sup>34</sup>

Se conoce la recomendación de consumo de cinco porciones de frutas y verduras por día, sin embargo, por razones culturales y/o económicas, en amplios sectores de la población en nuestro país esta no se cumple. Las frutas son fuente de vitaminas y otros componentes como fibra y fitoquímicos que resultan especialmente beneficiosas para la prevención de enfermedades degenerativas.

La práctica de una alimentación saludable está influenciada por la alimentación recibida en la infancia, el patrón alimentario de los padres, el contexto sociocultural, la exposición a mensajes positivos y las experiencias previas aprendidas. (Birch, 1997)<sup>35</sup>

Los niños prefieren y consumen aquellos alimentos que le son familiares al ambiente en el que conviven. Es precisamente éste, el foco más sensible a recibir información y educación alimentaria nutricional.

Las acciones de educación alimentaria nutricional dirigidas a niños y adolescentes son estrategias efectivas para fomentar actitudes positivas que les permitirán, dentro de sus capacidades, elegir responsablemente los alimentos que consumen. Por otro lado, el alcance de estas acciones debería incluir al ambiente inmediato: familia, escuela y comunidad ya que son todos determinantes importantes en las preferencias alimentarias de esta población. (Angeleri)<sup>36</sup>

Conseguir cambios en la alimentación es un reto complicado tanto para los profesionales de la salud como para la población, pero no imposible.

Por este motivo, los nutricionistas deben conocer las prácticas alimentarias de las comunidades en donde trabajan, de manera que puedan reforzar los elementos positivos de sus hábitos alimentarios.

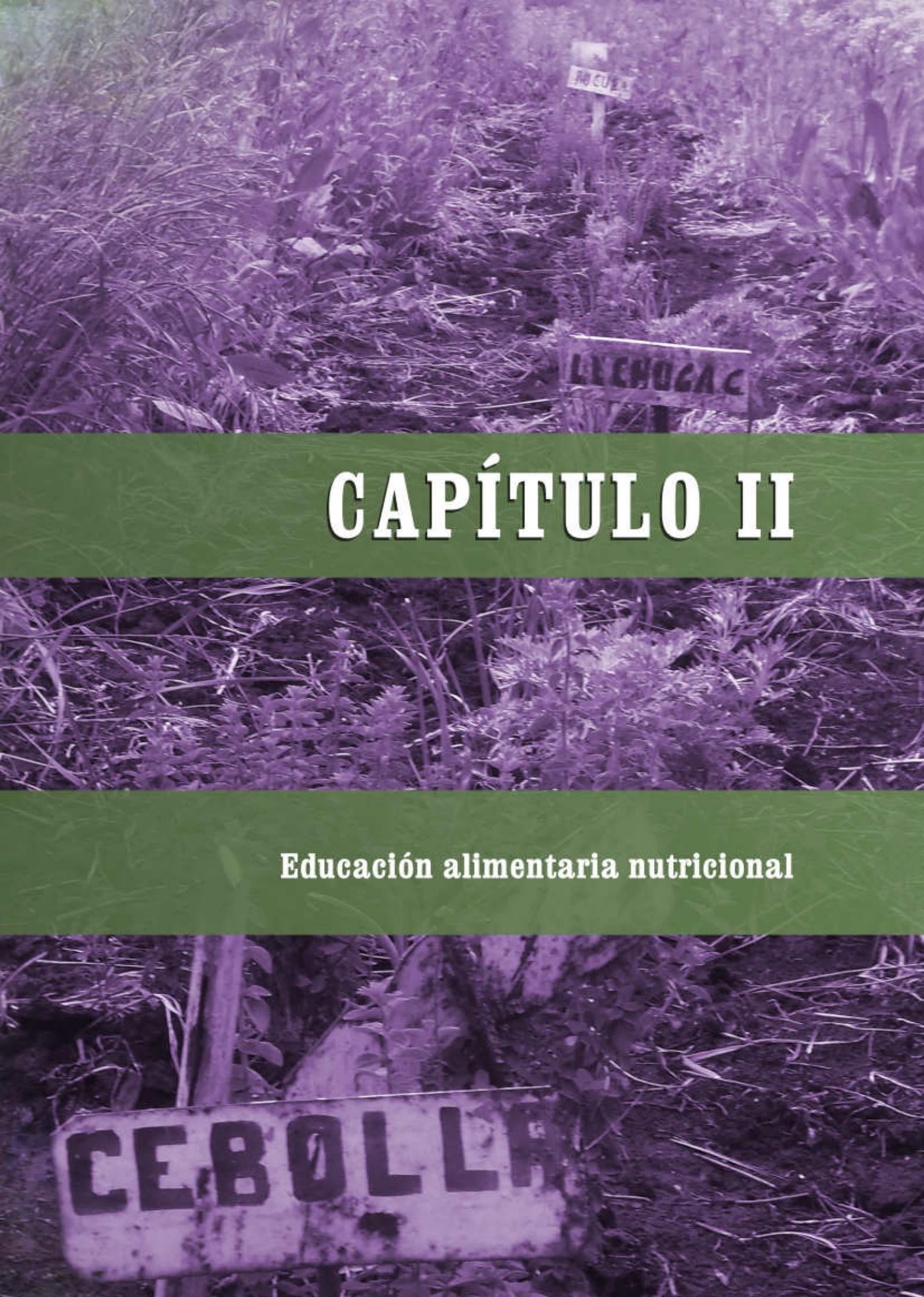
---

<sup>33</sup> Investigación sobre la importancia de realizar el desayuno para cubrir la recomendación de calcio.

<sup>34</sup> El Autor escribió publicaciones para el CESNI (Centro de Estudios de Nutrición Infantil).

<sup>35</sup> Investigación sobre los hábitos alimentarios en adolescentes publicada por la Revista Pediatrics.

<sup>36</sup> Investigación sobre el hábito de consumo de desayuno y la calidad nutricional del mismo en niños y adolescentes de la zona norte de Gran Buenos Aires.



# CAPÍTULO II

Educación alimentaria nutricional

CEBOLLA

La prevalencia de las enfermedades crónicas no transmisibles relacionadas con la alimentación y estilos de vida poco sanos ha crecido en muchos países.

El patrón de alimentación actual se caracteriza por ser rico en energía y grasas, especialmente saturadas, tener un menor contenido de fibra, carbohidratos complejos y un contenido mayor de alcohol, carbohidratos refinados y sal.

Esta característica es común en distintas edades y estratos sociales de la población, y consecuentemente, la mala calidad de la alimentación trae factores de riesgo para la salud que condicionan la aparición de enfermedades como la obesidad, hipertensión arterial, enfermedades cardiovasculares<sup>1</sup>, diabetes mellitus<sup>2</sup>, osteoporosis<sup>3</sup>, algunos tipos de cáncer y anemias nutricionales.

Los cambios en los hábitos alimentarios a lo largo de los años tienen que ver con los procesos demográficos, epidemiológicos, la industrialización<sup>4</sup>, la urbanización<sup>5</sup> y la modernización de la agricultura que han cobrado importancia a lo largo de los años. (Britos, 2003)<sup>6</sup>

Antiguamente, los agricultores utilizaban abonos orgánicos o naturales para el crecimiento de las plantas, en un sistema de cultivos rotatorios que mantenía la fertilidad del suelo y que les permitía producir frutas y verduras para pequeñas comunidades respetando los recursos naturales.

Las primeras contribuciones de los beneficios de estos alimentos se atribuyen a los egipcios en el papiro Ebers, en el año 1000 A.C fecha en que data el nacimiento de la agricultura cuando el hombre comenzó a razonar como las semillas germinaban provocando un ciclo que produjera de forma adecuada vegetales necesarios para su alimentación ya que les permitía mantener su calidad de vida y actividades diarias.

Sin embargo, la modernización de la agricultura señaló el camino para la sustitución de los abonos orgánicos por otros químicos, fertilizantes artificiales para aportar nutrientes al suelo en mayor proporción y agroquímicos para combatir plagas y malezas que atacan los cultivos. (Sánchez, 2006)<sup>7</sup>

La industrialización significó la migración de campesinos a las ciudades en busca de trabajo y mejores horizontes. Así, surgen los tractores, cosechadoras, trenes y la mecanización del trabajo.

---

<sup>1</sup> Enfermedades relacionados con el corazón y vasos sanguíneos (arterias y venas).

<sup>2</sup> Conjunto de enfermedades que se caracteriza por presentar alteraciones de las concentraciones de glucosa en sangre de manera persistente o crónica.

<sup>3</sup> Patología que afecta a los huesos, tiene menos resistencia y es más frágil a las fracturas.

<sup>4</sup> Proceso por el que una comunidad social pasa de una economía basada en la agricultura a una fundamentada en el desarrollo industrial.

<sup>5</sup> Proceso de formación de núcleos urbanos caracterizado por la construcción de viviendas y edificios donde se asienta la población y se dispone de servicio de electricidad, agua potable, alcantarillado y recogido de basura.

<sup>6</sup> Director del CEPEA, director asociado en CESNI y consultor en PROMIN.

<sup>7</sup> Informe sobre las transformaciones rurales emergentes del neoliberalismo en Bolivia.

Con el tiempo, se empezaron a diseñar alimentos bajo una metodología productiva que permitiera hacer especies más resistentes y producirlas en condiciones artificiales en menor tiempo y en mayor cantidad.

De esta forma, la Revolución Verde<sup>8</sup> aterrizó en nuestro país, los animales empezaron a crecer más rápidamente, los pollos comenzaron a ser alimentados artificialmente con hormonas de crecimiento, las vacas criadas en sistemas de feed lot<sup>9</sup>, el maíz genéticamente modificado, los fungicidas y plaguicidas aceleraron la producción de vegetales, mientras que disminuyó progresivamente el consumo de pescado, aumento el aprovechamiento de tierras destinadas al cultivo de soja y el consumo de alimentos industrializados ricos en grasas trans y azúcares refinados. (Barruti, 2013)<sup>10</sup>

En América Latina, la agricultura y la ganadería, se consideran las actividades productivas más importantes para luchar contra la pobreza y mejorar la calidad de vida de la población, pero estas son a la vez, las responsables de la mayor destrucción ecológica de la región. (ONU, 2005)<sup>11</sup>

La tecnificación de la producción agrícola ha logrado aumentar la producción de alimentos en el mundo con la ayuda de insumos costosos, combustibles fósiles, plaguicidas, fertilizantes y semillas híbridas, pero perjudicialmente provocó una serie de problemas ambientales como la contaminación del ambiente, la erosión de los suelos, el uso indiscriminado de agroquímicos y la pérdida de la viabilidad genética de los cultivos. (González, 2002)<sup>12</sup>

Hoy, cada agricultor alimenta a más de 80 personas en los sistemas más eficientes y cualquier supermercado tiene en venta más de 4000 productos alimenticios diferentes. (Britos, 2003)

El paradigma actual radica en desarrollar una agricultura sustentable, económicamente viable, suficientemente productiva, que conserve los recursos naturales, la integridad del ambiente a nivel local, regional y global, la biodiversidad de los cultivos, el menor uso de insumos externos, un mayor aprovechamiento de los recursos naturales, un menor daño al medio ambiente y salud de agricultores y consumidores. (INTA, 2001)<sup>13</sup>

Por su parte, la globalización, el uso de medios electrónicos, la publicidad en los medios de comunicación y la creciente proporción de mujeres que trabajan fuera del hogar originaron cambios en los estilos de compra generando dependencia a los alimentos

---

<sup>8</sup> Se denomina así al importante incremento ocurrido en la actividad agrícola entre 1940 y 1970 con la aparición de los agroquímicos, los fertilizantes y el aumento de la producción de alimentos.

<sup>9</sup> Consiste en encerrar a los animales en corrales para intensificar la producción.

<sup>10</sup> Periodista, investigadora y autora del libro Malcomidos.

<sup>11</sup> Publicación de la ONU sobre los objetivos de desarrollo del milenio.

<sup>12</sup> Investigación sobre la producción orgánica en la Argentina.

<sup>13</sup> Instituto Nacional de Tecnología Agropecuaria.

manufacturados afectando la comensalidad en el hogar y los hábitos saludables. (Britos, 2003)

Algunos de los alimentos industrializados son las galletitas dulces ricas en grasas trans<sup>14</sup>, las bebidas gaseosas y las versiones de porciones más grandes como el super pancho, pizza metro, hamburguesas y pochoclos dobles que en ocasiones cuestan poco dinero más que la porción estándar.

Estos patrones alimentarios son causa de malnutrición, entendida como un estado fisiológico resultante una dieta desequilibrada, de baja calidad nutricional, pobre en vitaminas, minerales y sustancias bioactivas<sup>15</sup> indispensables para el crecimiento y la salud humana en la cual hay nutrientes en exceso por sobrepeso y obesidad o en déficit como la desnutrición.

La adolescencia es el proceso vital de cambios biopsicosociales que un individuo normal desarrolla en el período de su vida que abarca desde los 10 a 20 años de edad. En términos generales, tiene un inicio coincidente con la pubertad, pero una culminación definida como la madurez biopsicosocial.

Debido a esto, se dan cambios importantes en la esfera biológica, psíquica y social. Pudiendo aparecer en esta etapa evolutiva problemas relacionados con la alimentación ya que hay una excesiva preocupación por el peso corporal, y pueden surgir creencias alimentarias erróneas con el objetivo de lograr un adelgazamiento rápido y fácil y mantener la apariencia física deseada.

Dentro de los hábitos alimentarios más comunes, se encuentran la tendencia a pasar por alto las comidas, principalmente el desayuno, el consumo excesivo de snacks, dulces, gaseosas, comidas rápidas ricas en grasas y sodio y un consumo deficiente del grupo de las frutas y verduras fuente de fibra alimentaria, vitaminas y minerales. Torresani( 2006)<sup>16</sup>

Rosset, E. (1998), al valorar la influencia del entorno sobre los hábitos alimentarios, encuentra que un 16,7% de un grupo de escolares de entre 6 y 12 años y un 27,2% del grupo de 12 a 16 años, consideran que la televisión dice la verdad sobre los alimentos. El segundo grupo es más crítico y manifiesta claramente que no prefiere aquello que se recomienda, y solo un 1,6% admite como bueno todo aquello que se anuncia. En este mismo estudio se comprueba la opinión crítica en relación al entorno publicitario y se considera que es necesario reforzarlo desde el ámbito escolar y familiar.<sup>17</sup>

---

<sup>14</sup> Tipo de ácido graso insaturado sometido a hidrogenación que se encuentra en alimentos industrializados, este aumenta es un factor de riesgo de enfermedad cardiovascular.

<sup>15</sup> Sustancias que protegen al organismo de las enfermedades.

<sup>16</sup> Libro sobre Cuidado nutricional pediátrico escrito en Buenos Aires por María Elena Torresani.

<sup>17</sup> Rosset, E. Una aproximació a l'organització i hàbits alimentaris en els menjadors escolars de Catalunya. Tesis doctoral. Universidad de Barcelona.1998

Por su parte, Claude Cavadini (1996)<sup>18</sup> explica la aparición de nuevos hábitos alimentarios en los adolescentes a partir de motivos psicológicos, sociales y socioeconómicos, entre los que se incluyen la influencia de los amigos, el rechazo a los controles que ejerce la familia, la búsqueda de autonomía e identidad, el aumento del poder de compra, la costumbre de preparar de forma rutinaria su propia comida, la urbanización, y el hábito de comer fuera de casa.

Otro estudio realizado en la ciudad de Córdoba mostró en cuanto al hábito del desayuno, que la mitad de los niños encuestados no realizaba el desayuno. Dentro de los motivos mencionados están la falta de tiempo y el consumo de alimentos en la escuela para compensar el déficit de alimentos en el desayuno.

En base a esta información, se realizaron cinco talleres de capacitación a docentes sobre la importancia de enseñar alimentación saludable en la escuela, los docentes se adhirieron a la propuesta y profundizaron el contenido con material didáctico. (Mata, 2007)<sup>19</sup>

**Tabla N°6:** Prevalencia de Obesidad en niños y adolescentes

Lugar	Muestra	Edades	Año	Prevalencia
Nacional	1289	18 años	2003	5,4%*
GBA	1388	<6 años	1999	8,9%
S. Salvador de Jujuy	9299	4-16 años	2000	6,7%
Puerto Madryn	906	6-14 años	2003	5,5%
Tierra del Fuego	605	12-18 años	1995	8%
Mendoza	9455	5 – 16 años	1992	4,7%
Córdoba	1362	5-8 años	2000	13%
Ciudad de Salta	300	8- 17 años	1997	20%
Pcia. Buenos Aires	27.741	<6 años	2002	13%
Corrientes	2.115	6-11 años	2003	8,3%
Río Negro	927	6-16 años	2003	3,7%

Criterio utilizado: \*IMC >30 \*\* OMS\*\*\* P/E > pc 97

Fuente: CESNI (2003)<sup>20</sup>

Por otro lado, la desnutrición es otra patología que afecta a los niños y adolescentes de nuestro país, producida por un insuficiente aporte de proteínas y calorías, necesario para satisfacer las necesidades fisiológicas del organismo.

<sup>18</sup> Cavadini, C. Dietary habits in adolescente. Philadelphia: Nestle Nutrition.

<sup>19</sup> Investigación científica sobre antropometría nutricional en niños venezolanos.

<sup>20</sup> Centro de Estudios sobre Nutrición Infantil.

En su origen, intervienen numerosos factores tales como la pobreza, la escasez de alimentos, la mala calidad del agua y las infecciones parasitarias. (Torresani, 2010)<sup>21</sup>

En América Latina, casi el 40% de las familias viven por debajo de la línea de la pobreza, y se calcula que el 50% de los niños menores de 6 años sufre algún grado de desnutrición. (Sfeir Byron, 2000)<sup>22</sup>

En nuestro país, las encuestas de gasto de hogares (ENGHO), registraron en 2003 que en los hogares pobres el 66% de las calorías son aportadas por azúcares, jugos artificiales, bebidas alcohólicas, galletitas dulces y margarina. (Britos, 2003)<sup>23</sup>

Los resultados de la Encuesta Nacional de Nutrición y Salud (ENNyS) demostraron que la anemia por deficiencia de hierro y el exceso de peso son los principales desafíos a los que nos enfrentamos desde la nutrición infantil.

Un estudio descriptivo de corte transversal realizado en España en comedores escolares donde asistían niños de 3 a 16 años mostró que el 88% de los niños consumía a diario el desayuno, y un 45% consumía algún alimento a media mañana, con más frecuencia golosinas o galletitas dulces. En cuanto a las comidas servidas en el comedor escolar, el 45% de los niños consumía sólo la mitad de la ración servida en el comedor, por desagrado del sabor, siendo los alimentos ofrecidos principalmente comidas de olla. (Aranceta, 2004)<sup>24</sup>

Por fortuna, la educación alimentaria nutricional se puede desarrollar en las escuelas como estrategia de abordaje de los problemas de nutrición infantil.

La educación alimentaria nutricional es una disciplina que parte de la evaluación de los problemas existentes en la comunidades, el diseño de objetivos y un plan de actividades que permita poner en práctica talleres destinados a modificar los factores de riesgo detectados en la población.

El programa de educación alimentaria está orientado a realizar talleres educativos utilizando un lenguaje adecuado y mensajes claros que se adecúen a las características sociológicas, antropológicas y culturales de la comunidad, permitiendo obtener un impacto y resultados eficaces que serán evaluados en la fase final

Etimológicamente, educación deriva del verbo latín educare que significa alimentar, criar, nutrir, hacer crecer. En síntesis, desde esta acepción educar significa aportar alimento material y espiritual en un proceso que va desde el exterior al interior. (Navarro, 2001)<sup>25</sup>

Las escuelas deberían ser un entorno promotor de la educación para la salud que favorezca la adopción de hábitos saludables desde la infancia, ya que los alumnos pueden

---

<sup>21</sup> Nutricionista, escritora y profesora en Universidad de Buenos Aires.

<sup>22</sup> Médico pediatra que encabeza el estudio sobre desnutrición en niños menores de 5 años en Bolivia.

<sup>23</sup> Investigador del CESNI en temas de seguridad alimentaria nacional.

<sup>24</sup> Hábitos alimentarios de los alumnos usuarios de comedores escolares en España. Publicado por la Revista Española de Nutrición. 2005 páginas 131-139.

<sup>25</sup> Libro Hacia una didáctica en nutrición.

ser pioneros de un cambio saludable por su mayor aceptabilidad y preferencia por los alimentos saludables y estas experiencias pueden influir en su familia inmediata y más adelante a sus propios niños a comer alimentos nutritivos. (Campos Sosa, 2011)<sup>26</sup>

La educación en nutrición aplicada en escuelas puede mejorar la calidad de la alimentación en los alumnos mediante la enseñanza y la promoción de conductas alimentarias saludables relacionadas al consumo de alimentos nutritivos y de esta forma disminuir el consumo de bebidas azucaradas, snacks, galletitas dulces, golosinas.

La alimentación saludable es fundamental para lograr un crecimiento y desarrollo adecuados en la infancia, y para mantener un óptimo estado de salud a lo largo de la vida mediante el consumo de alimentos nutritivos.

Cuando nos referimos a una alimentación saludable, desde el punto de vista de Salas Salvadó J. y cols. (2008)<sup>27</sup>, como así también de las Guías Alimentarias Argentinas (2006), es aquella que aporta todos los nutrientes necesarios para que cada persona pueda mantener su estado de salud, a fin de fomentar su protección, prevenir trastornos causados por excesos, déficit o desequilibrios en la alimentación.

**Tabla N°7:** Recomendaciones para hacer educación nutricional en escuelas

- Ofrecer opciones saludables en el kiosco de la escuela
- Ofrecer menús saludables en el comedor escolar
- Enseñar ejemplos de colaciones saludables
- Fomentar la realización del desayuno
- Enseñar métodos de cocción saludables
- Enseñar los grupos de alimentos
- Resaltar la importancia del consumo de frutas y verduras
- Indicar la lectura del rotulado nutricional de alimentos
- Realizar charlas sobre alimentación saludable con los padres de los alumnos
- Llevar alimentos saludables para las celebraciones y actos escolares
- Vender en las ferias o exposiciones de las escuelas alimentos saludables
- Realizar una huerta escolar para producir verduras
- Utilizar recursos didácticos como gráficos y dibujos para colorear
- Fomentar la práctica de actividad física

Fuente: CESNI<sup>28</sup>

<sup>26</sup> Publicación sobre Evaluación de la Política Pública saludable en escuelas de Bogotá, Colombia.

<sup>27</sup> Doctor en Medicina y Cirugía; Profesor Titular de Nutrición y Bromatología, Facultad de Medicina y Ciencias de la Salud, Universidad de Rovira, Barcelona.

<sup>28</sup> Centro de estudios sobre Nutrición Infantil.

Los adolescentes necesitan consumir un número diario de cinco porciones de frutas y verduras incluyendo tres unidades de frutas, una porción de vegetales crudos y una porción de vegetales cocidos. Estas son muy importantes por su aporte de vitaminas y minerales, fibra y agua. (Lema, 2003)<sup>29</sup>

Una opción viable como parte de la educación nutricional es la de emprender una huerta escolar, que permita generar conciencia y acción en el cuidado del medio ambiente y en la práctica de hábitos alimentarios saludables. (Vázquez Colon, 2011)<sup>30</sup>

El proyecto de huerta funciona como un elemento que enriquece las estrategias institucionales educativas basadas en los valores de respeto, la honestidad, la solidaridad, el compañerismo y el compromiso entre los alumnos, las familias y los docentes pudiendo ser puesta a la práctica además en los propios hogares de los alumnos. De esta forma, los alumnos que participan en estas experiencias aprenden el hábito de cultivar vegetales y se familiarizan con esta metodología que les permite aumentar el consumo de los mismos e incluir en la alimentación cotidiana familiar mejorando la calidad de la dieta y contribuyendo a ahorrar dinero. (Perez Maz, 2003)<sup>31</sup>

Existe consenso en aumentar el consumo de frutas y verduras respectivamente por su alto contenido en factores antioxidantes que bloquean los mecanismos de envejecimiento celular, actúan como reguladores metabólicos en la contracción muscular, la estimulación del sistema inmune, y a la actividad antimicrobiana.

El vocablo verdura hace referencia a las hortalizas de color predominante verde no es de carácter científico ni botánico, tratándose de una denominación popular con un significado que varía de una cultura a otra, pudiendo en ocasiones ser sinónimo de hortalizas o vegetales.<sup>32</sup>

Una alimentación variada en frutas y verduras de diversos colores, texturas, sabores y consistencias es beneficiosa para el cuidado de nuestra salud.

---

<sup>29</sup> Lema, S.; Longo, E.; Lopresti, A. Guías alimentarias: manual de multiplicadores .Buenos Aires. Asociación Argentina de Dietistas y Nutricionistas Dietistas, 2003. p.12

<sup>30</sup> Tesis La integración de la estrategia del huerto escolar y su contribución en el mejoramiento de la enseñanza en el currículo del nivel elemental.

<sup>31</sup> Artículo de periódico sobre Construcción de un huerto escolar como herramienta para cuidar el medio ambiente

<sup>32</sup> RDAE: Real Diccionario Academia Española

Las verduras pueden ser incorporadas en platos al almuerzo y la cena de forma cruda o cocida en preparaciones como ensaladas, panachés, budines, soufflés especialmente en distintos sabores, colores, consistencias y textura, y es conveniente que su cocción se realice con cáscara y con escasa cantidad de agua para evitar la pérdida de principios nutritivos.

**Tabla N°8: Sustancias contenidas en frutas y verduras**

<b>Componentes</b>	<b>Función</b>	<b>Alimento</b>
Compuestos aliáceos	Importante papel protector frente al estrés oxidativo y carcinogénico	Cebolla, ajo, puerro
Dialilsulfuro	Antioxidante	Zapallo, zanahoria, repollo, berro, espinaca, acelga
Carotenoides	Pigmentos color rojo anaranjado que previenen la oxidación	
Licopeno	Provitamina A	Tomate, Sandía
Fibra dietética	Retrasa el vaciamiento gástrico Previene el estreñimiento Produce sensación de saciedad Mejora el control de la glucemia	Todo tipo de frutas y verduras
Flavonoides	Antimicrobianos Anticancerígenos (previene cáncer colón y próstata) Antitrombóticos Antioxidante Antiinflamatorio Analgésico	Manzana, uva, ciruela, espinaca, mora, frambuesa, cebolla, limón, naranja, puerro, rábano, remolacha,
Isoflavonas	Mejora la presión arterial Mejora la resistencia a la insulina Antioxidante Favorece la pérdida de peso	Cerezas, naranjas, uvas, habas, judías, semillas, lentejas, garbanzos
Quercetina	Antihistamínico Antioxidante Anticancerígeno Prevención alergia y asma	Cebolla, brócoli, manzana, uva
Ácido fólico	Producción celular Recambio celular rápido	Verduras de hoja verde
Fitoesteroles	Bloqueo absorción colesterol intestinal	Aceites vegetales
Vitamina E	Antioxidante	Zanahoria, espinaca
Vitamina C	Antioxidante Previene el daño celular	Naranja, pomelo, limón
Hierro	Transporte de oxígeno Forma hemoglobina Síntesis de ADN Formación de colágeno	Espinaca, acelga

Fuente: Nutrición Comunitaria<sup>33</sup>

<sup>33</sup> Libro escrito por Javier Aranceta Bartrina

Por su parte las frutas se pueden consumir a lo largo del día en forma de colaciones o como postres. (Aranceta Bartrina, 2003)<sup>34</sup>

Se denomina fruta a aquellos frutos comestibles o silvestres que, por su sabor generalmente dulce, su aroma intenso, y sus propiedades nutritivas suelen consumirse mayormente en su estado fresco, una vez alcanzada la madurez organoléptica, o luego de ser sometidos a cocción.

La fruta es un alimento rico en fibra soluble, que ejerce un efecto saciante en las comidas y contribuye a la disminución de la obesidad ya que desplaza de la dieta alimentos ricos en grasas saturadas y azúcares.<sup>35</sup>

El conocimiento sobre los beneficios, los nutrientes y las funciones de las frutas y verduras en el organismo, favorecen las actitudes y el consumo de estos alimentos que son fundamentales para incorporar en las prácticas alimentarias de la población.

Por último, podemos decir que se necesitan realizar investigaciones específicas en la comunidad para detectar los problemas principales y coordinar un grupo interdisciplinario con responsabilidad de acción para allanar el camino a la alimentación saludable en la población considerando el derecho humano a la alimentación adecuada.<sup>36</sup>

---

<sup>34</sup> Libro sobre Nutrición Comunitaria

<sup>35</sup> Frutas, hortalizas y verduras 1º edición Barcelona Masson

<sup>36</sup> Publicación sobre políticas públicas de agricultura familiar, seguridad alimentaria, nutrición y salud pública en las Américas.



# DISEÑO METODOLÓGICO



La presente investigación según el período y la frecuencia de estudio es de tipo transversal ya que se estudian las variables simultáneamente en un determinado momento, haciendo un corte en el tiempo.

Según el análisis y el alcance de los resultados, la investigación se desarrolla en forma descriptiva. Se busca determinar la situación de las variables que se estudian en la población y valorar la magnitud del problema identificado.

La población a ser estudiada está conformada por los alumnos que asisten desde los 12 hasta los 18 años a la Escuela secundaria durante el segundo cuatrimestre del ciclo lectivo 2014.

La muestra son los alumnos seleccionados de forma aleatoria en función al objetivo del investigador. A continuación se exponen los criterios de inclusión y exclusión del presente trabajo:

- Criterios de inclusión:
  - alumnos que asistan desde los 12 años a la institución educativa
  - alumnos que tengan una edad de entre 12-18 años.
  - alumnos que acepten participar en la encuesta
- Criterios de exclusión:
  - alumnos que se niegan a participar en la encuesta.
  - alumnos con edad que no corresponda al intervalo anteriormente mencionado.

De acuerdo a la bibliografía existente sobre métodos de evaluación cuantitativos se consideró pertinente para realizar la evaluación la utilización de la encuesta tipo CAP<sup>1</sup> en la que se evalúan mediante un cuestionario con preguntas cerradas y preguntas abiertas y un cuestionario de frecuencia de consumo de frutas y verduras. Los alumnos serán pesados y medidos para estudiar su estado nutricional.

Las variables seleccionadas para el trabajo son:

- **Sexo**
- **Edad:**

Definición conceptual: Tiempo que ha vivido el alumno desde su nacimiento.

Definición operacional: Tiempo que ha vivido cada uno de los estudiantes de la muestra de estudio desde su nacimiento expresado en años cumplidos. Los datos se obtienen mediante encuesta en la cual los alumnos completan cuál es su edad.

---

<sup>1</sup> Creencias, actitudes y prácticas.

- **Estado nutricional:**

Definición conceptual: Grado de adecuación de las características anatómicas y fisiológicas de los alumnos con respecto a los parámetros considerados normales, relacionados con la ingesta, la utilización y excreción de nutrientes.

Definición operacional: Grado de adecuación de las características anatómicas y fisiológicas de los alumnos de la escuela secundaria con respecto a los parámetros considerados normales, relacionados con la ingesta, la utilización y excreción de nutrientes. Se determina el estado nutricional mediante el registro del peso y la talla del alumno y el cálculo del IMC.

- **Peso:**

Definición conceptual: Mide la masa corporal total. Esta medida indica la situación actual y no permite discriminar si la misma es el resultado de situaciones presentes o pasadas.

Definición operacional: Mide la masa corporal total. Esta medida indica la situación actual y no permite discriminar si la misma es el resultado de situaciones presentes o pasadas.

Se toma el peso del alumno mediante el uso de una balanza digital portátil. El mismo debe estar descalzo y con ropa liviana, siendo tomado en ayunas por la mañana. El alumno permanece inmóvil en el centro de la plataforma y se registra el peso en kg.

- **Talla:**

Definición conceptual: Determina la longitud de los huesos largos y designa la altura de un individuo. Se expresa en centímetros y está definida por factores genéticos y humanos.

Definición operacional: Determina la longitud de los huesos largos. Se mide la estatura en posición de pie con el uso de un tallímetro, cuidando que el mentón se ubique en línea horizontal en Plano de Frankfurt. A partir de relacionar el peso con la talla, considerando la fecha de nacimiento y fecha de visita se obtiene el índice de masa corporal para la edad, el cual permite describir el estado nutricional del alumno.

Criterios de diagnóstico para valorar el estado nutricional:

<b>5-18 años</b>	<b>IMC/edad</b>	<b>Talla/edad</b>
Pc 3-85	Normal	Normal
Pc <3	Bajo peso	Baja talla
Pc >85	Sobrepeso	
Pc >97	Obesidad	

Tablas de OMS (Adaptado por Ministerio de Salud de la Nación)

- **Composición del grupo familiar:**

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

Definición operacional: Número de personas que viven en el hogar incluyendo padre, madre, hermanos, abuelo, abuela y otros. Se pide al alumno que indique quienes viven en su hogar entre las opciones madre, padre, abuelo, abuela, y hermanos solicitando que indique cuantos son y la opción otro.

- **Conocimiento sobre frutas y verduras:**

Definición conceptual: Información, concepto, comprensión y análisis de las características de frutas y verduras establecidas en las Guías Alimentarias para la población Argentina.

Definición operacional: Información, concepto, comprensión y análisis de las características de frutas y verduras establecidas en las Guías Alimentarias para la población Argentina que tienen los alumnos de la escuela secundaria. Se evalúa el conocimiento mediante las siguientes variables:

- **Conocimiento sobre nutrientes de las frutas y verduras:**

Definición conceptual: Información, concepto, comprensión y análisis de los nutrientes de las frutas y verduras.

Definición operacional: Información, concepto, comprensión y análisis de los nutrientes de las frutas y verduras. Se solicita al alumno que indique cuales son los nutrientes de las frutas y verduras, cuyas opciones son fibra, vitaminas y minerales y agua; grasas y proteínas). Se considera correcto si identifica la opción fibra, vitaminas y minerales y agua.

- **Conocimiento sobre función de los nutrientes de las frutas y verduras:**

Definición conceptual: Información, concepto, comprensión y análisis de la función de las frutas y verduras.

Definición operacional: Información, concepto, comprensión y análisis de la función de las frutas y verduras. Se solicita al alumno que indique cual es la función de las frutas y verduras cuyas opciones son formación de huesos y tejidos; reguladora, favorece la absorción de nutrientes, energética y previenen enfermedades. Se considera correcto que identifique la opción reguladora, favorece la absorción de nutrientes y previenen de enfermedades.

- **Conocimiento sobre frutas y verduras fuente de vitaminas y minerales:**

Definición conceptual: Información, concepto, comprensión y análisis de los alimentos que poseen los principios nutritivos en mayor cantidad y responden al consumo habitual, los gustos, hábitos, costumbres y accesibilidad a la población.

Definición operacional: Información, concepto, comprensión y análisis de los alimentos que poseen los principios nutritivos en mayor cantidad y responden al consumo habitual, los gustos, hábitos, costumbres y accesibilidad a la población. Se solicita al alumno que

identifique las frutas fuente de vitamina C. Además, se solicita que indique cuales son las verduras que tienen vitamina B9 y, por último los alimentos fuente de potasio.

- **Conocimiento sobre porción diaria recomendada de frutas y verduras:**

Definición conceptual: Información, concepto, comprensión y análisis de la porción diaria recomendada por las Guías Alimentarias para la población Argentina.

Definición operacional: Información, concepto, comprensión y análisis de la porción diaria recomendada por las Guías Alimentarias para la población Argentina. Se solicita al alumno que indique la opción correcta para la pregunta cuál es la porción de frutas y verduras que debemos consumir diariamente: 1 plato de vegetales crudos y 2 frutas; 1 plato de vegetales crudos, 1 plato de vegetales cocidos y 3 unidades de frutas o 2 platos de vegetales cocidos y 1 fruta. Considerando como correcta la opción 1 plato de vegetales crudos, 1 plato de vegetales cocidos y 3 frutas.

- **Conocimiento sobre formas de preparación de verduras:**

Definición conceptual: Información, concepto, comprensión y análisis de la información sobre las formas de preparación de verduras.

Definición operacional: Información, concepto, comprensión y análisis de la información sobre las formas de preparación de las verduras. Se solicita al alumno que mencione al menos tres formas de preparación de verduras.

- **Conocimiento sobre las formas de cocción de las verduras:**

Definición conceptual: Información, concepto, comprensión y análisis de la información sobre la forma de cocción para las verduras.

Definición operacional: Información, concepto, comprensión y análisis de la información sobre la forma de cocción para las verduras. Se solicita al alumno que mencione al menos tres formas de cocción de verduras que conoce.

- **Conocimiento sobre las formas de cocción para evitar la pérdida de nutrientes de verduras:**

Definición conceptual: Información, concepto, comprensión y análisis de la información sobre la forma de cocción de verduras para evitar la pérdida de nutrientes.

Definición operacional: Información, concepto, comprensión y análisis de la información sobre la forma de cocción de verduras para evitar la pérdida de nutrientes. Se solicita al alumno que mencione las formas de cocción de verduras por las que se evita la pérdida de nutrientes.

- **Cultivo de vegetales y frutas en el hogar:**

Definición conceptual: Producción de vegetales y frutas en el hogar del alumno.

Definición operacional: Producción de vegetales y frutas en el hogar de cada alumno.

Se interroga al alumno preguntando si tiene huerta en el hogar, si su respuesta es afirmativa se indaga al menos tres de los cultivos, y si cultiva para consumo o para venta. Si su respuesta es negativa se pregunta si no tiene huerta por falta de interés, por falta de espacio u otro factor solicitando que mencione la causa.

- **Encargado de la elaboración de alimentos en el hogar:**

Definición conceptual: Responsable de manipular, preparar y cocinar los alimentos en el hogar.

Definición operacional: Responsable de manipular, preparar y cocinar los alimentos en el hogar. Se obtendrán los datos mediante una pregunta en la que el alumno deberá responder entre las opciones (padre, madre, abuelo y otro solicitando que mencione al responsable).

- **Actitud respecto al consumo de frutas:**

Definición conceptual: Predisposición al consumo de frutas.

Definición operacional: Predisposición al consumo de frutas. Se interroga al alumno si consume frutas. Si la respuesta es afirmativa, se solicita que indique los motivos por los cuales come frutas entre las opciones porque me gustan, para cuidar mi salud o porque se comen en casa. Si la respuesta es negativa, se solicita que indique los motivos por los cuales no consume frutas entre las opciones porque hay que pelarlas, porque no me gustan, por los precios o porque no se comen en casa.

- **Frecuencia de consumo de frutas:**

Definición conceptual: Hábito de consumo de frutas por parte del alumno.

Definición operacional: Hábito de consumo de frutas por parte del alumno. Se pregunta al alumno cuantas veces consume frutas en la semana entre las opciones de respuesta están (todos los días, 5-6 veces por semana, 3-4 veces por semana, 1-2 veces por semana y < 1 vez por semana) y el volumen de consumo por día cuyas opciones son (3 unidades, 2 unidades, 1 unidad y ½ unidad). Se consideran correctas las opciones todos los días y 3 unidades al día que coinciden con la recomendación diaria de las Guías Alimentarias para la población Argentina.

- **Formas de preparación de frutas:**

Definición conceptual: Modo de consumo de las frutas.

Definición operacional: Modo de consumo de las frutas. Se interroga como consume las frutas a partir de una pregunta de respuesta múltiple cuyas opciones son fresca, ensalada, gelatina, compota, licuado, jugo exprimido y otro solicitando que mencione la forma de preparación.

- **Registro de las frutas consumidas la última semana:**

Definición conceptual: Tipo de frutas que consume.

Definición operacional: Tipo de frutas que consume el alumno. Se solicita al alumno que identifique las frutas que consumió la última semana entre las opciones naranja, mandarina, pomelo, limón, pera, manzana, durazno, damasco, frutilla, kiwi y banana el grado de preferencia de acuerdo a las opciones me gusta mucho, me gusta, no me gusta ni me disgusta, me disgusta o me disgusta mucho.

- **Actitud respecto al consumo de verduras:**

Definición conceptual: Predisposición al consumo de verduras.

Definición operacional: Predisposición al consumo de verduras. Se interroga al alumno sobre su interés por consumir verduras. Si su respuesta es afirmativa, se solicita que mencione los motivos por los cuales consume verduras entre las opciones están porque le gustan, para cuidar su salud, porque se come en casa y otro indagando cual. Si su respuesta es negativa, se indagan los motivos por los cuales no le interesa comer verduras entre las opciones están porque no le gustan, por los precios, porque no se comen en casa y otro indagando cuál.

- **Prácticas Alimentarias:**

Definición conceptual: Conjunto de acciones y relaciones sociales que se estructuran en torno al acto central de ingesta de sustancias alimenticias que puede o no estar relacionado a la perpetuación del organismo vivo (Marchoff, 2005)<sup>2</sup>

Definición operacional: Conjunto de acciones y relaciones sociales que se estructuran en torno al acto central de ingesta de sustancias alimenticias que puede o no estar relacionado a la perpetuación del organismo vivo que poseen la población bajo estudio.

Los datos se obtienen a partir de una encuesta tipo CAP dirigida a los alumnos en la que se tomará mediante una serie de preguntas los siguientes datos:

- **Frecuencia de consumo de verduras:**

Definición conceptual: Hábito de consumo de verduras por parte del alumno.

Definición operacional: Hábito de consumo de verduras por parte del alumno. Se solicita al alumno la frecuencia de consumo semanal, las opciones de respuestas son (todos los días, 5-6 veces por semana, 3-4 veces por semana, 1-2 veces por semana, < 1 vez por semana y nunca) y el volumen de consumo por día cuyas opciones son (1 plato de vegetales cocidos y 1 plato de vegetales crudos, ¼ plato de vegetales cocidos y ½ plato de vegetales crudos y

---

<sup>2</sup> Como toda práctica social, constituye la materialización de discursos acerca de la alimentación que a su vez se encuentran imbricados en discursos más amplios o generales de una determinada sociedad en un momento dado.

1/2 de plato de vegetales cocidos y 1/4 plato de vegetales crudos). Se consideran correctas las opciones todos los días y 1 plato de vegetales cocidos y 1 plato de vegetales crudos por día que coinciden con la recomendación diaria de las Guías Alimentarias para la población Argentina.

- **Formas de preparación de verduras:**

Definición conceptual: Modo de consumo de las verduras.

Definición operacional: Modo de consumo de las verduras. Se interroga al alumno sobre el consumo de verduras a partir de una pregunta de respuesta múltiple cuyas opciones son soufflé, budín, guisos, ensalada, omelette y otro solicitando que mencione la forma de preparación.

- **Métodos de cocción de verduras:**

Definición conceptual: Acto mediante el cual las verduras son sometidas a operaciones o procesos alimentarios que modifican su presentación, sus caracteres organolépticos o su composición.

Definición operacional: Acto mediante el cual las verduras son sometidas a operaciones o procesos alimentarios que modifican su presentación, sus caracteres organolépticos o su composición. Se evalúan los métodos de cocción principalmente utilizados en el hogar mediante una pregunta de respuesta múltiple el alumno identificará los métodos al vapor, hervido, parrilla, asada, fritura, salteado y otro.

- **Registro de verduras consumidas en la última semana:**

Definición conceptual: Tipo de verduras que consume.

Definición operacional: Tipo de verduras que consume el alumno. Se solicita al alumno que identifique las verduras que consumió la última semana entre las opciones acelga, espinaca, lechuga, berenjena, zapallito, zucchini, coliflor, repollo, brócoli, tomate, remolacha, zapallo, zanahoria, papa, batata y choclo.

- **Grado de preferencia de las verduras:**

Definición conceptual: Grado de preferencia de las verduras.

Definición operacional: Grado de preferencia de las verduras. Se solicita al alumno que indique para las verduras acelga, espinaca, lechuga, berenjena, zapallito, zucchini, coliflor, repollo, brócoli, tomate, remolacha, zapallo, zanahoria, papa, batata y choclo el grado de preferencia de acuerdo a las opciones me gusta mucho, me gusta, no me gusta ni me disgusta, me disgusta o me disgusta mucho.

A continuación se presentan el consentimiento informado y la encuesta utilizada para la recopilación de datos.

Consentimiento informado:

Nombre de la evaluación:

Conocimientos, actitudes, prácticas alimentarias sobre frutas y verduras y estado nutricional de los alumnos que asisten a una Escuela Agraria, es el nombre de mi trabajo de investigación correspondiente a la tesis de Licenciatura en nutrición de Delfina Fahey de la Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad F.A.S.T.A. en donde se realiza una encuesta autoadministrada a los alumnos que asisten a una Escuela secundaria. Además, se realiza una evaluación antropométrica a los alumnos. Dicha investigación servirá para conocer cuáles son los conocimientos, actitudes, prácticas alimentarias sobre frutas y verduras y el estado nutricional de los alumnos. La misma no provocará ningún efecto adverso, ni implicará algún gasto económico.

Se garantiza el secreto estadístico y la confidencialidad de la información brindada, exigido por ley.

Por esta razón le solicito su autorización para que su hijo/a pueda participar en este estudio cuyas encuestas comenzarán a realizarse el día ... del mes ... hasta el .. durante el horario escolar.

La decisión de participar es voluntaria.

Le agradezco desde ya su colaboración.

Yo ..... En mi carácter de madre/padres/tutor de ....., habiendo sido informado y entendido los objetivos y características del trabajo, acepto la participación en la encuesta.

Fecha

**Estimados alumnos:**

Estoy realizando mi Tesis de Licenciatura. Solicito tu colaboración completando la encuesta. Muchas gracias!

**Delfina Fahey- Universidad F.A.S.TA.**

Nº encuesta  Fecha  1) Sexo F  M  2) Edad

3) a) Peso  b) Talla  c) IMC

**4) Marca con una cruz de acuerdo a las personas que viven en tu casa:**

a) Padre	b) Madre	c) Abuelo	d) Abuela	e) Hermanos	1) ¿Cuántos?.....	f) Otro	1) ¿Cuál?.....
----------	----------	-----------	-----------	-------------	-------------------	---------	----------------

**5) Marca con una cruz cuales consideras que son los nutrientes que tienen las frutas y verduras:**

a) Fibra	b) Agua	c) Vitaminas	d) Minerales	b) Grasas	c) Proteínas
----------	---------	--------------	--------------	-----------	--------------

**6) Marca con una cruz considerando cuales son las funciones de los nutrientes de las frutas y verduras:**

a) Formación de huesos y tejidos	b) Reguladora	c) Favorece la absorción de nutrientes	d) Energética	e) Prevención enfermedades
----------------------------------	---------------	--	---------------	----------------------------

**7) Marca con una cruz de acuerdo a la porción diaria de frutas y verduras que deberíamos consumir:**

a) 1/2 plato vegetales crudos y 2 frutas	b) 1 plato de vegetales cocidos y 2 fruta	c) 1 plato vegetales crudos, 1 plato vegetales cocidos y 3 frutas	d) 2 plato vegetales cocidos y 2 frutas	e) 1 plato de vegetales crudos y 2 frutas
--	---	---	---	---

**8) Menciona al menos tres formas de preparaciones que podemos realizar con verduras:**

a)..... b)..... c).....

**9) Menciona al menos tres formas de cocción de las verduras:**

a)..... b)..... c).....

**10) Menciona al menos las formas de cocinar las verduras para evitar que se pierdan nutrientes:**

a)..... b)..... c).....

**11) Marca con una cruz de acuerdo a las frutas que consideres que tienen vitamina C:**

a) Pomelo	b) Naranja	c) limón	d) banana	e) Pera	f) manzana	g) frutilla
-----------	------------	----------	-----------	---------	------------	-------------

**12) Marca con una cruz de acuerdo a las verduras que consideres que tienen vitamina B9 (ácido fólico):**

a) Berenjena	b) zapallito	c) Espinaca	d) acelga	e) Cebolla	f) ajo
--------------	--------------	-------------	-----------	------------	--------

**13) Marca con una cruz según las frutas y verduras que consideres que tienen potasio:**

a) tomate	b) durazno	c) Banana	d) papa	e) Zanahoria	f) kiwi
-----------	------------	-----------	---------	--------------	---------

**14) ¿ Cultivas vegetales y frutas en tu casa? a) Si  b) No**

**Si respondiste si:**

**15) ¿Qué cultivan? Menciona al menos 3 como máximo 5:**

.....

**16) ¿ Para qué cultivan?**

a) Autoabastecimiento  b) Venta/ canje  c) Otro ¿Cuál? .....

**Si respondió No:**

**17) Menciona los motivos por los cuales no tienen huerta:**

a) Falta de interés	b) Falta de espacio	c) Otro ¿Cuál?.....
---------------------	---------------------	------------------------

<b>18) ¿Quién cocina las comidas en tu casa?</b>				
a) Madre	b) Padre	c) Abuelo	d) Abuela	e) Otro ¿Cuál?.....

<b>19) ¿Comes frutas?</b>				
a) Si <input type="checkbox"/> b) No <input type="checkbox"/>				
Si respondiste si:				
<b>20) Menciona los motivos por los cuales te interesa comer frutas:</b>				
a) Porque me gustan	b) Para cuidar mi salud	c) Porque se comen en casa	d) Otro ¿Cuál?.....	
Si respondiste no:				
<b>21) Menciona los motivos por los cuales no te interesa comer frutas:</b>				
a) Hay que pelarlas	b) No me gustan	c) Por los precios	d) No se comen en casa	e) Otro ¿Cuál?.....

<b>22) ¿Cuántas veces por semana comes frutas?</b>					
a) Todos los días	b) 5-6 veces por semana	c) 3-4 veces por semana	d) 1-2 veces por semana	e) <1 vez por semana	
<b>23) ¿Cuántas frutas comes por día?</b>					
a) 4 unidades	b) 3 unidades	c) 2 unidades	d) 1 unidad	e) ½ unidad	
<b>24) ¿Cómo comes las frutas?</b>					
a) Fresca	b) Ensalada	c) Licuados	d) Compota	e) Jugo exprimido	f) Otra ¿Cuál? .....
<b>25) ¿Cuáles son las frutas que comiste la última semana?</b>					
a) Naranja	b) Mandarina	c) Manzana	d) Durazno	e) Frutilla	f) Banana
g) Pomelo	h) Limón	i) Kiwi	j) Damasco	k) Pera	l) Uva

**26) Indica marcando una cruz según tu gusto para cada fruta:**

	Me gusta mucho	Me gusta	No me gusta ni me disgusta	Me disgusta	Me disgusta mucho
Manzana					
Pera					
Durazno					
Damasco					
Mandarina					
Naranja					
Pomelo					
Melón					
Sandía					
Kiwi					
Frutilla					
Banana					

<b>27) ¿Comes verduras?</b> a) Si <input type="checkbox"/> b) No <input type="checkbox"/>			
Si respondiste si:			
<b>28) Menciona los motivos por los cuales te interesa comer verduras:</b>			
a) Porque me gustan	b) Para cuidar mi salud	c) Porque se comen en casa	d) Otro ¿Cuál? .....

<b>Si respondiste no:</b>			
<b>29) Menciona los motivos por los cuales no te interesa comer verduras:</b>			
a) Porque no me gustan	b) Por los precios	c) Porque no se comen en casa	d) Otro ¿Cuál? .....

<b>30) ¿Cuántas veces por semana comes verduras?</b>				
a) Todos los días	b) 5-6 veces por semana	c) 3-4 veces por semana	d) 1-2 veces por semana	e) <1 vez por semana

<b>31) ¿Cuántas verduras comes por día?</b>		
a) 1 plato de vegetales cocidos y 1 plato de vegetales crudos	b) ½ plato de vegetales cocidos y 1 plato de vegetales crudos	c) 1 plato de vegetales cocidos y ½ de vegetales crudos

<b>32) ¿Cómo comes las verduras?</b>					
a) Ensalada	b) Soufflé	c) Omelette	d) Guisos	e) Purés	f) Otra ¿Cuál?.....

<b>33) ¿Cómo cocinan las verduras en tu casa?</b>				
a) a vapor	b) hervido	c) frita	d) asada	e) salteada

<b>34) ¿Cuáles son las verduras que comes?</b>							
a) Acelga	b) Espinaca	c) Lechuga	d) Berenjena	e) Zapallito	f) Coliflor	g) brócoli	
h) repollo	i) remolacha	j) chaucha	k) arvejas	l) zapallo	m) zanahoria	n) papa	
m) zanahoria	n) tomate	o) Papa		p) Batata	q) Choclo		

**35) Indica marcando una cruz según tu gusto para cada verdura:**

	Me gusta mucho	Me gusta	No me gusta ni me disgusta	Me disgusta	Me disgusta mucho
Acelga					
Espinaca					
Zapallito					
Berenjena					
Brócoli					
Coliflor					
Tomate					
Lechuga					
Rúcula					
Zapallo					
Zanahoria					
Remolacha					
Chaucha					
Arvejas					
Papa					
Batata					
Choclo					



# ANÁLISIS DE DATOS



Para la presente investigación se lleva a cabo un trabajo de campo que estudia a 106 de los 274 alumnos que asisten a una Escuela de la ciudad de Mar del Plata durante el ciclo lectivo 2014. La muestra es no probabilística por conveniencia.

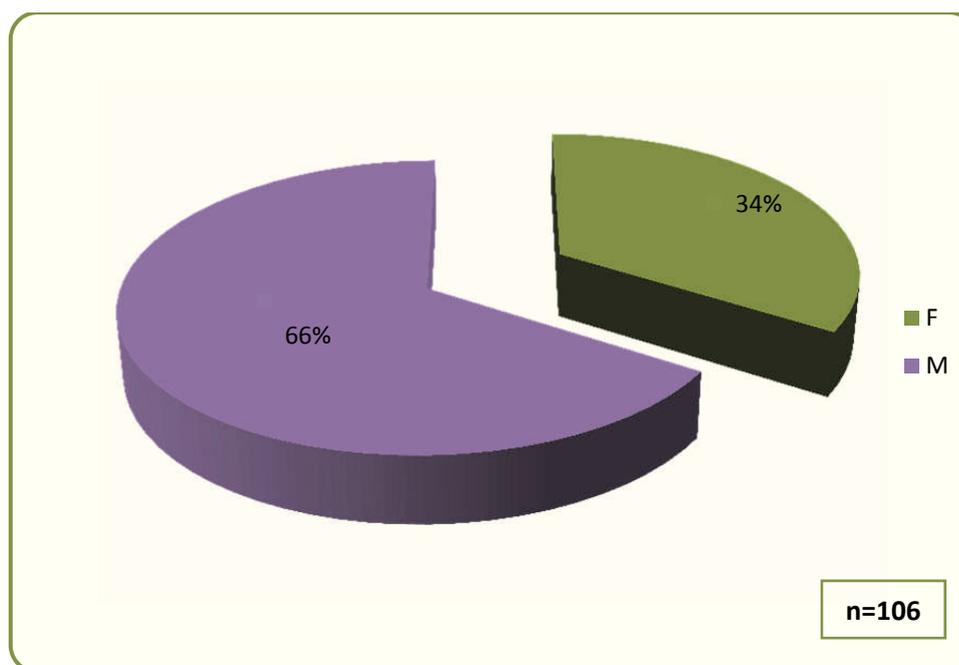
A través del mismo se realiza una encuesta en la que se busca determinar el conocimiento sobre nutrientes específicos, funciones, vitaminas, porción recomendada, la actitud respecto al consumo, las formas de preparación y cocción de las frutas y verduras.

Además, se entrega un cuestionario de frecuencia de consumo y grado de preferencia de las frutas y verduras. Finalmente, se toma el peso y la talla del grupo etario seleccionado para conocer su estado nutricional.

Los resultados del presente estudio se analizan a continuación.

Inicialmente, se presenta la distribución por sexo de la muestra en estudio.

**Gráfico N° 1:** Distribución por sexo de los alumnos que participaron de la muestra

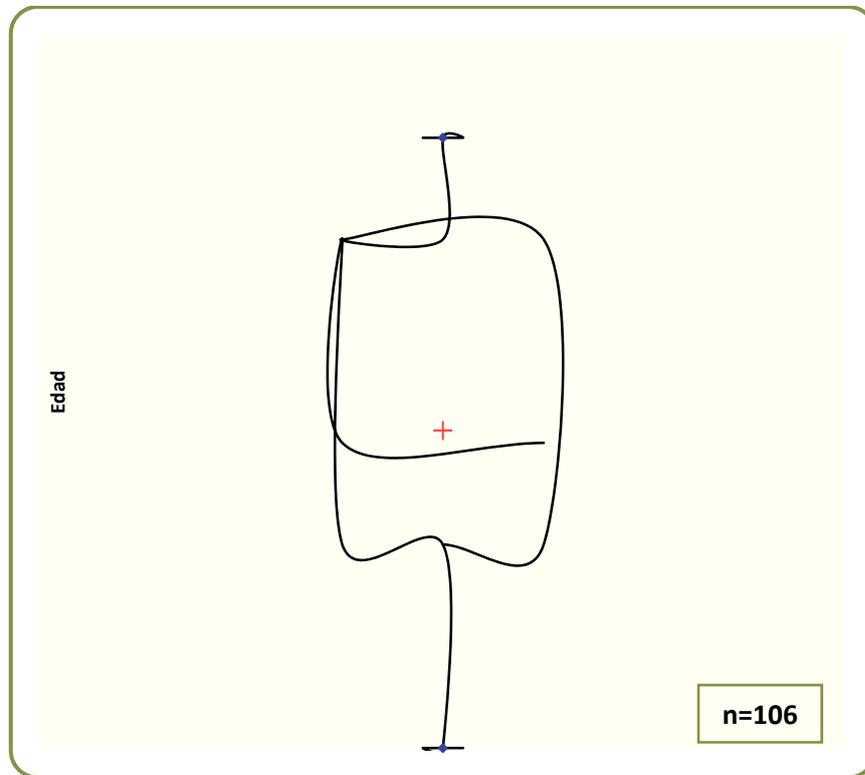


Fuente: Elaboración propia

Del gráfico anterior, surge que hay una prevalencia de estudiantes de sexo masculino representando un 66% de la muestra.

A continuación, se presenta la distribución por edad de los estudiantes que participaron en este trabajo.

**Gráfico N° 2:** Distribución etaria de la muestra



Fuente: Elaboración propia

Al analizar el gráfico anterior, se observa que las edades oscilan entre 12 y 18 años registrándose una edad promedio de 15,12.

La distribución de los datos resulta asimétrica quedando el 50% central comprendido entre 14 y 17 años.

Posteriormente, se diagnostica el estado nutricional de cada alumno a partir de la evaluación antropométrica y el cálculo del IMC<sup>1</sup>, el cual se obtiene realizando el cociente entre el peso y la talla al cuadrado.

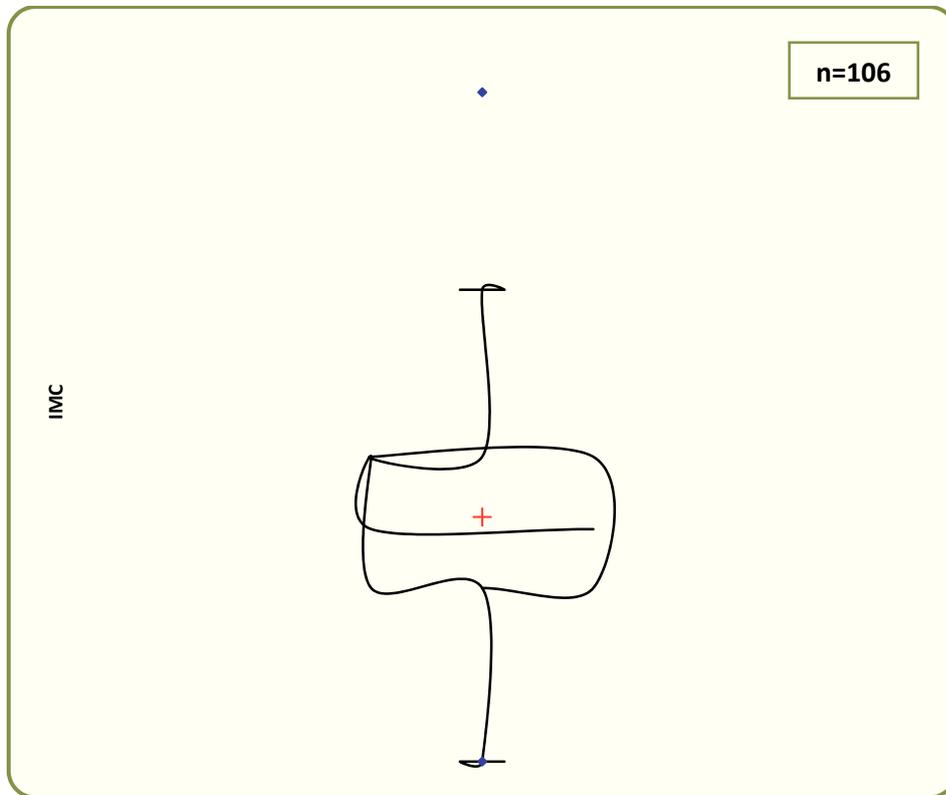
Una vez obtenido este valor, se clasifica el estado nutricional de los alumnos en base a los criterios propuestos por la OMS<sup>2</sup>.

<sup>1</sup> Índice de masa corporal.

<sup>2</sup> Organización Mundial de la Salud.

A continuación, se presentan los valores obtenidos del IMC y luego la clasificación correspondiente al estado nutricional.

**Gráfico N° 3:** Índice de masa corporal de los alumnos

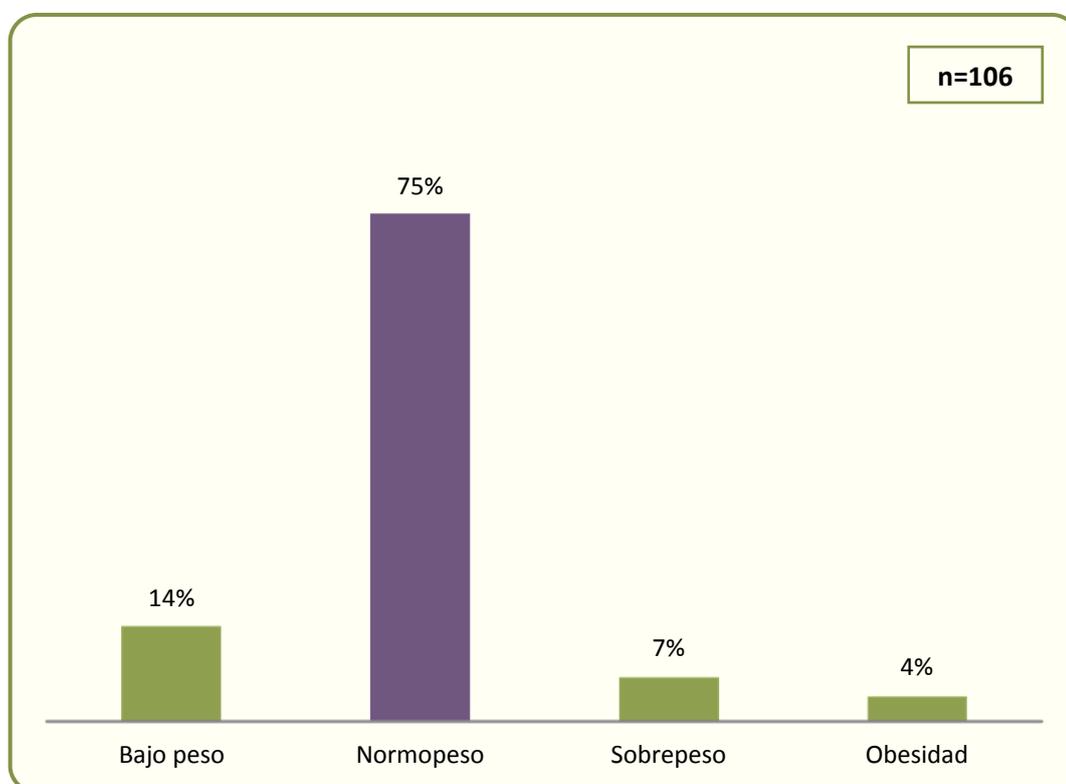


Fuente: Elaboración propia

Los valores de IMC oscilan entre 15,2 y 28, aunque se registran outliers superiores de hasta 33,5. La distribución de los valores es aproximadamente simétrica. El valor del IMC promedio es de 21,8, observándose una concentración del 50% central entre valores de 20 y 23,5.

En función de la clasificación propuesta por la OMS, el estado nutricional se detalla en el siguiente gráfico.

**Gráfico N° 4:** Estado nutricional de los alumnos

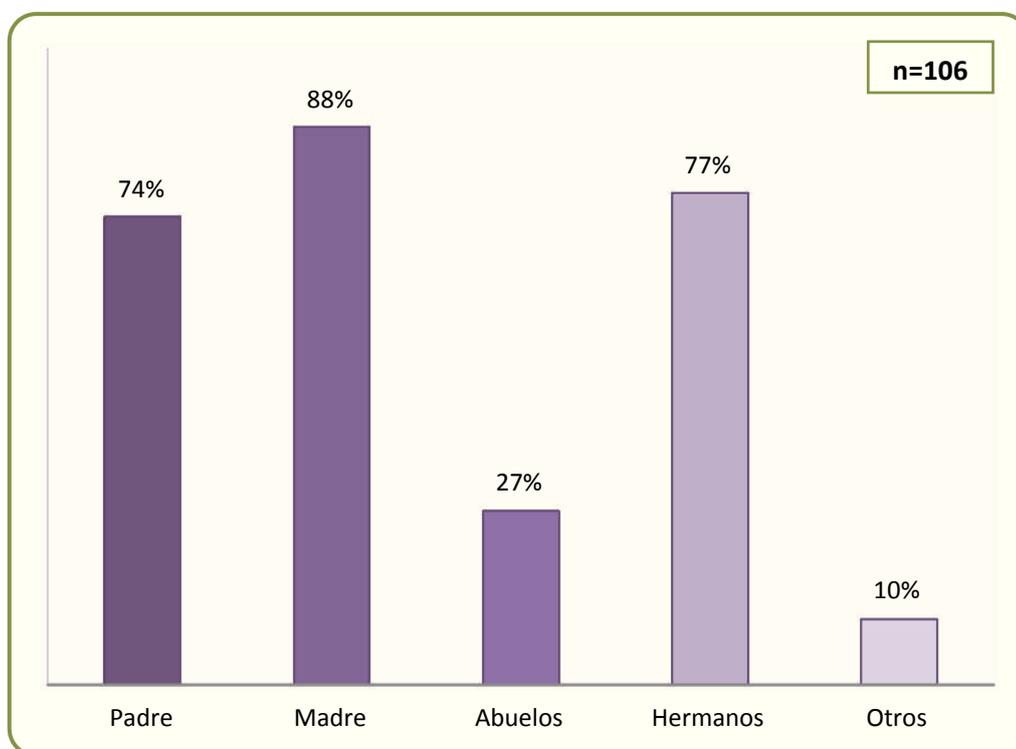


Fuente: Elaboración propia

Se observa que, la mayoría de los alumnos encuestados registra un estado nutricional normopeso representando un 75% de la muestra, seguido por un 14% que presentan bajo peso. El sobrepeso y la obesidad en conjunto apenas superan el 10%.

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

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

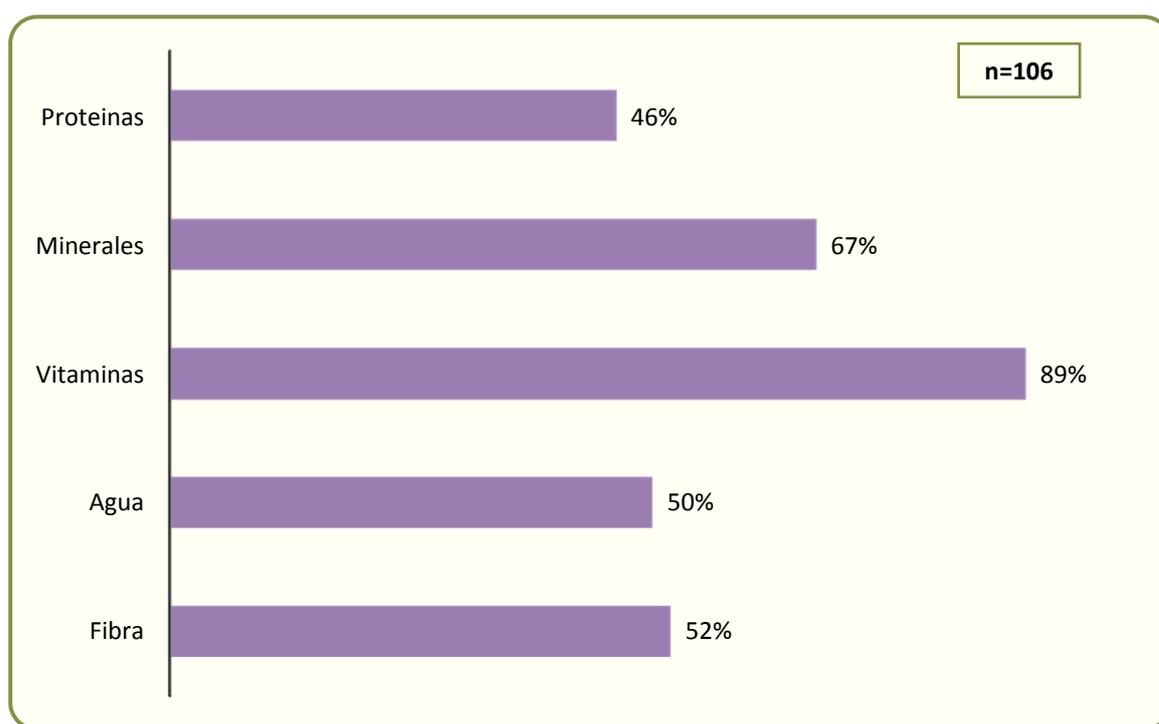


Fuente: Elaboración propia

Se puede observar que, el 88% de los alumnos encuestados viven con la madre, mientras que el 74% vive con el padre, y el 77% vive con los hermanos. En cuanto a la cantidad de hermanos mencionada, la misma resulta de 2,2 hermanos por alumno. Cabe mencionar que, en la categoría otros, que representa un 10%, se engloban respuestas como el novio de la madre, la propia novia, o la tía.

Seguidamente, se indaga a los estudiantes sobre los conocimientos que tienen respecto de los nutrientes específicos en las frutas y verduras, obteniéndose los resultados que se presentan en el siguiente gráfico.

**Gráfico N° 6:** Conocimiento sobre nutrientes específicos de frutas y verduras

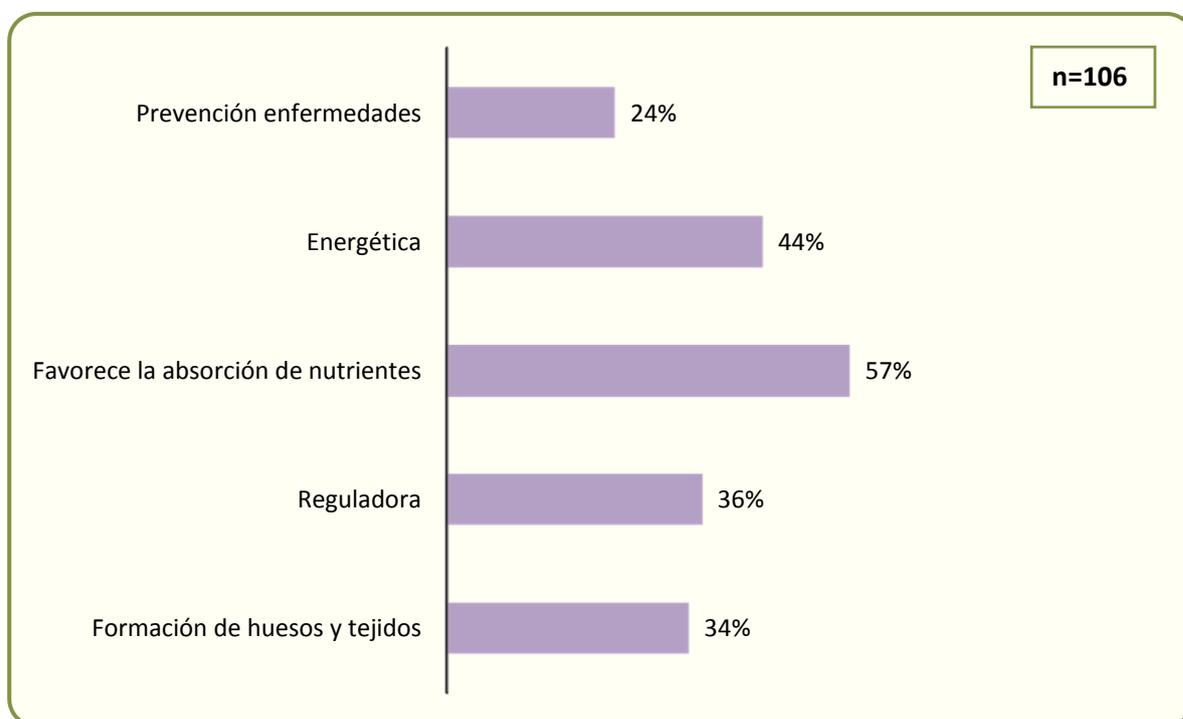


Fuente: Elaboración propia

Se observa que, el 89% de los alumnos identificaron correctamente a las vitaminas como los nutrientes de las frutas y verduras, mientras que un 67% de los alumnos reconocieron a los minerales como los micro nutrientes de las frutas y verduras. Cabe mencionar que, un 46% de los alumnos encuestados indicó que las frutas y verduras presenten proteínas entre sus nutrientes, siendo esto una respuesta incorrecta. Entre las opciones también figuraban grasas, sin embargo, ningún alumno la identificó lo cual es correcto.

A continuación, se realiza el análisis sobre el conocimiento de las funciones de los nutrientes de las frutas y verduras.

**Gráfico N° 7:** Conocimiento sobre funciones de las frutas y verduras

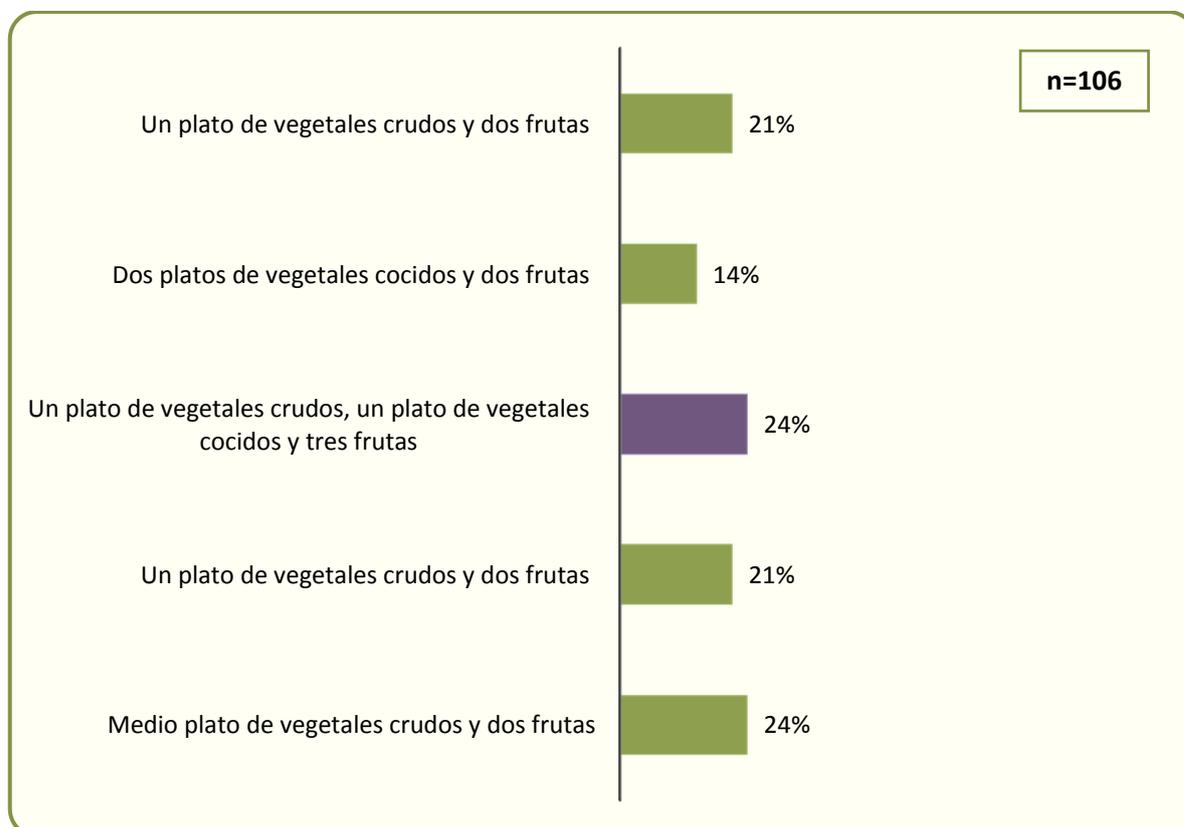


Fuente: Elaboración propia

Se puede observar que, el 57% de los alumnos indicaron de forma correcta que las frutas y verduras favorecen la absorción de los nutrientes, mientras que un 44% de los alumnos encuestados reconocieron de forma errónea la función energética del grupo de las grasas como una función de las frutas y verduras. Por otro lado, un 36% de los alumnos encuestados identificaron correctamente la función reguladora de las frutas y verduras, mientras que 34% de la muestra seleccionó la función formación de huesos y tejidos siendo esta última respuesta incorrecta ya que le corresponde esta misma al grupo de las carnes y el huevo. Por último, en un porcentaje menor, un 24% de alumnos identificaron correctamente la función de prevención de enfermedades de las frutas y verduras.

Seguidamente, se detallan los conocimientos sobre la porción diaria recomendada por FAO/OMS para el consumo de frutas y verduras de la población.

**Gráfico N°8:** Conocimiento sobre la porción diaria recomendada de frutas y verduras

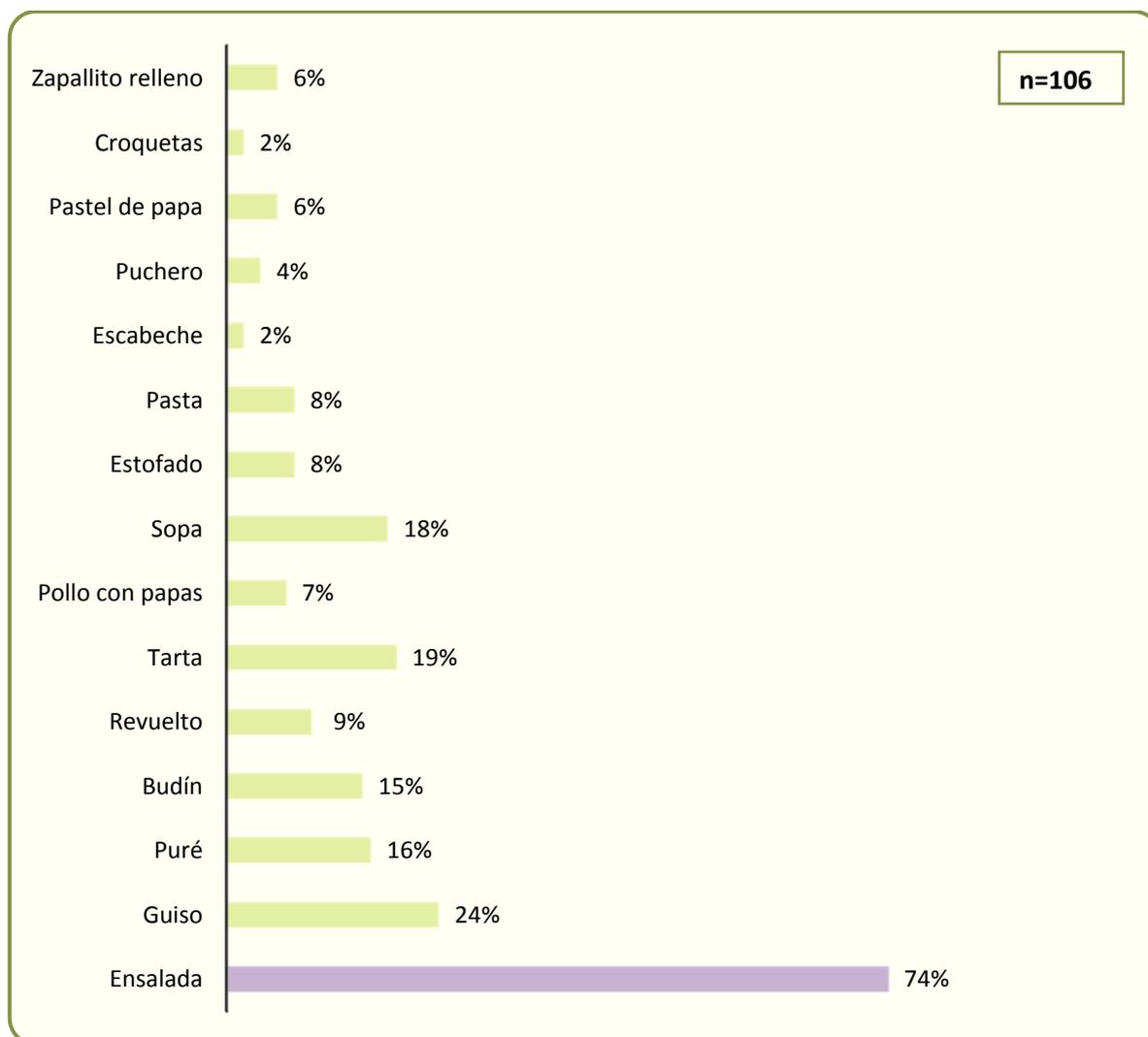


Fuente: Elaboración propia

El gráfico anteriormente descrito, demuestra que sólo un 24% de los alumnos encuestados reconocieron que se debe consumir diariamente un plato de vegetales crudos, un plato de vegetales cocidos y tres frutas. Mientras que el resto de los alumnos creen erróneamente otro tipo de respuestas incorrectas respecto a la recomendación diaria de consumo de frutas y verduras propuesta por FAO/OMS.

Seguidamente, se detallan los conocimientos sobre las formas de preparación que se pueden realizar con verduras.

**Gráfico N° 9:** Conocimiento sobre formas de preparación de verduras

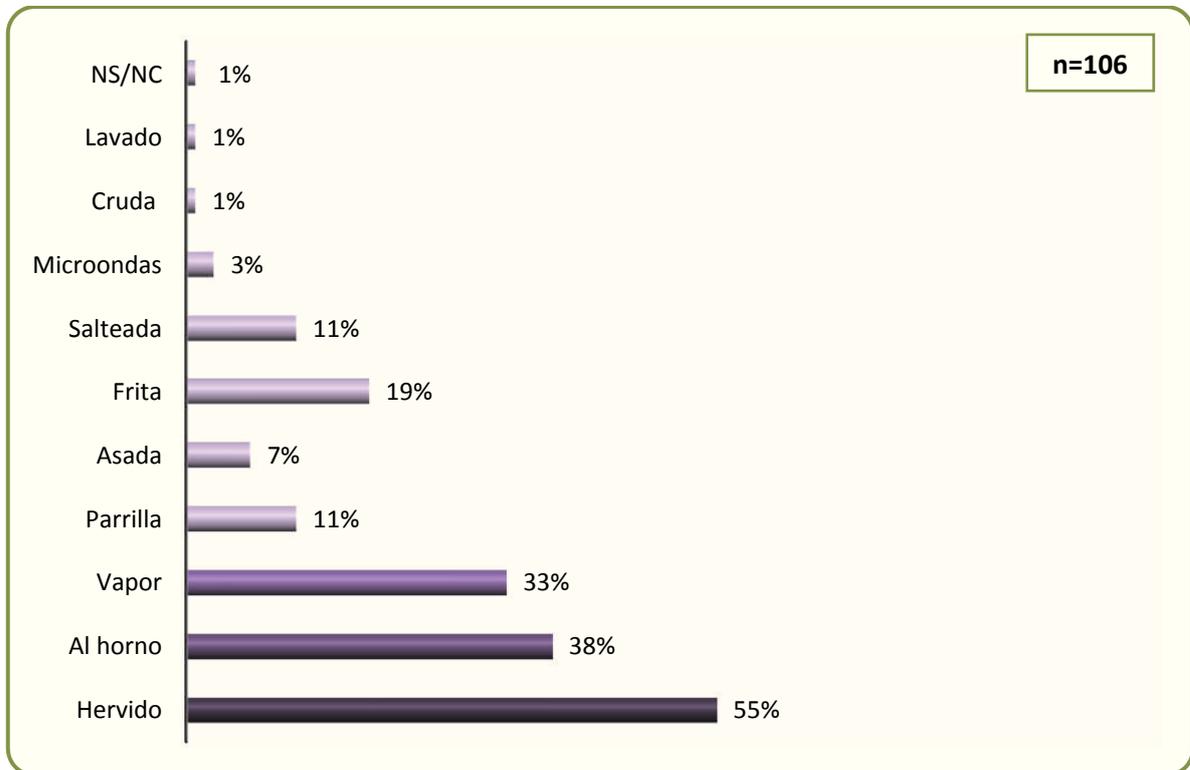


Fuente: Elaboración propia

Un 74% de la muestra reconoció que las formas de preparación de verduras son las ensaladas, y un 24% describió que se pueden preparar guisos con las verduras. En proporciones menores, los alumnos mencionaron otras preparaciones como tartas, sopas, zapallitos rellenos, pastel de papa y revueltos, entre otros.

A continuación, se analizan los conocimientos sobre las formas de cocción de las verduras.

**Gráfico N° 10:** Conocimiento sobre formas de cocción de verduras

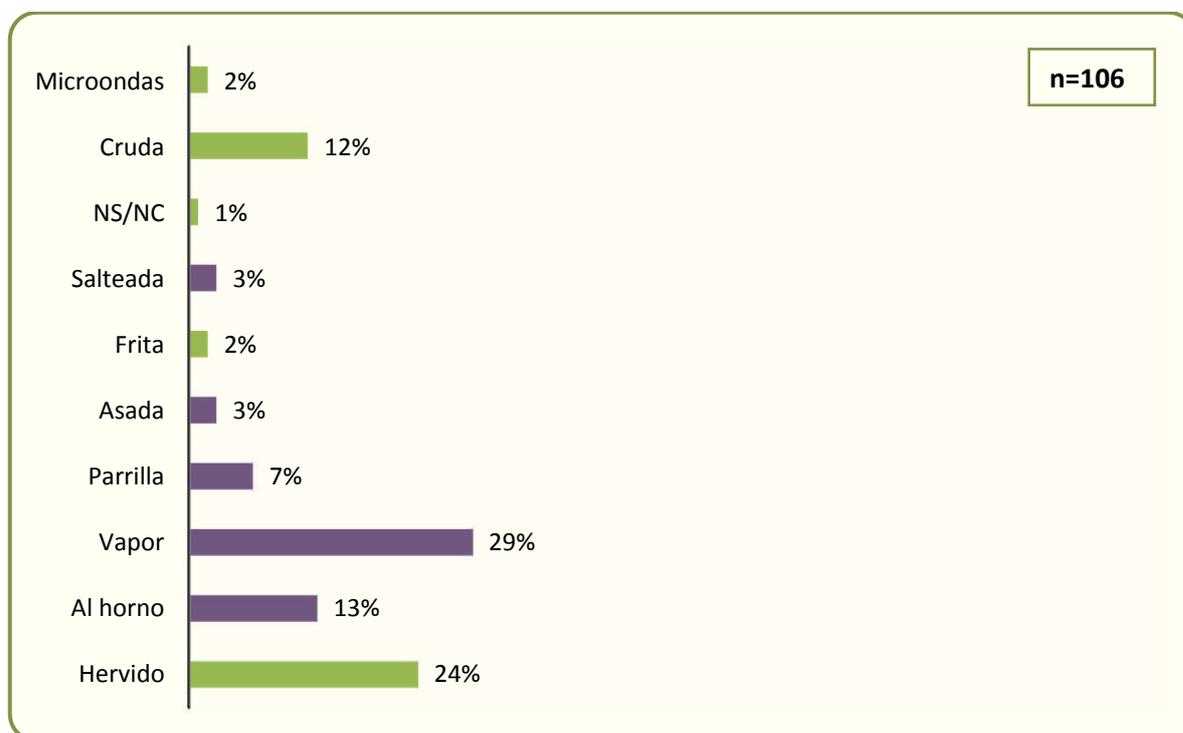


Fuente: Elaboración propia

Se observa que 55% de los alumnos encuestados reconocieron como método de cocción de verduras el hervido, y un 38% de la muestra identificó que las verduras pueden cocinarse al horno, mientras que 33% identificó que la verduras se pueden cocinar a vapor. En menor proporción, otras de las respuestas sobre formas de cocción de las verduras fueron a la parrilla, fritas, salteadas y en microondas.

Seguidamente, se detallan los conocimientos sobre las formas de cocción de verduras para evitar la pérdida de nutrientes.

**Gráfico N° 11:** Conocimiento sobre formas de cocción de verduras para evitar la pérdida de nutrientes

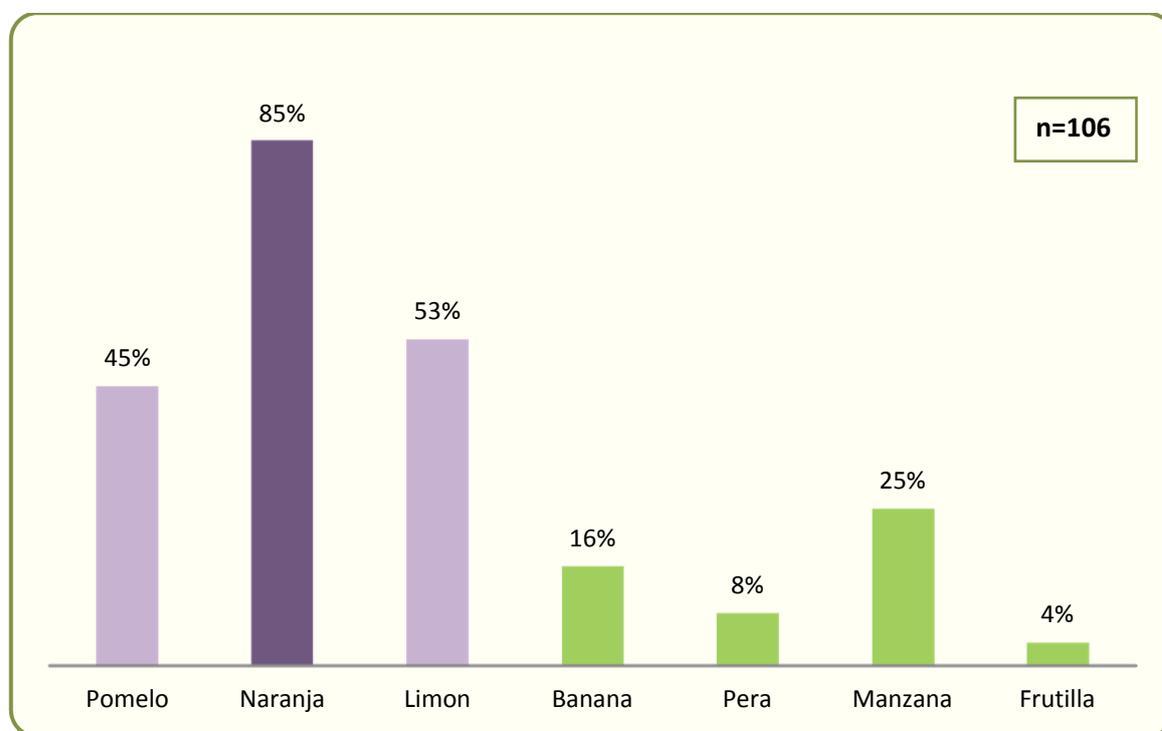


Fuente: Elaboración propia

Se puede observar que, el 29% de los alumnos encuestados mencionó correctamente la forma de cocción de verduras al vapor para evitar la pérdida de nutrientes. Mientras que un 24% describió incorrectamente que las verduras se pueden cocinar por hervido para evitar que se pierdan los nutrientes. Un 13% de la muestra identifica correctamente que las verduras se pueden cocinar al horno para evitar que se pierdan los nutrientes de las mismas. Otras formas de cocción correctas mencionadas fueron salteada, asada, parrilla.

A continuación, se describen los gráficos que muestran los resultados obtenidos sobre el conocimiento de los alumnos respecto a los alimentos fuentes de vitaminas y minerales.

**Gráfico N° 12:** Conocimiento sobre las frutas fuente de vitamina C

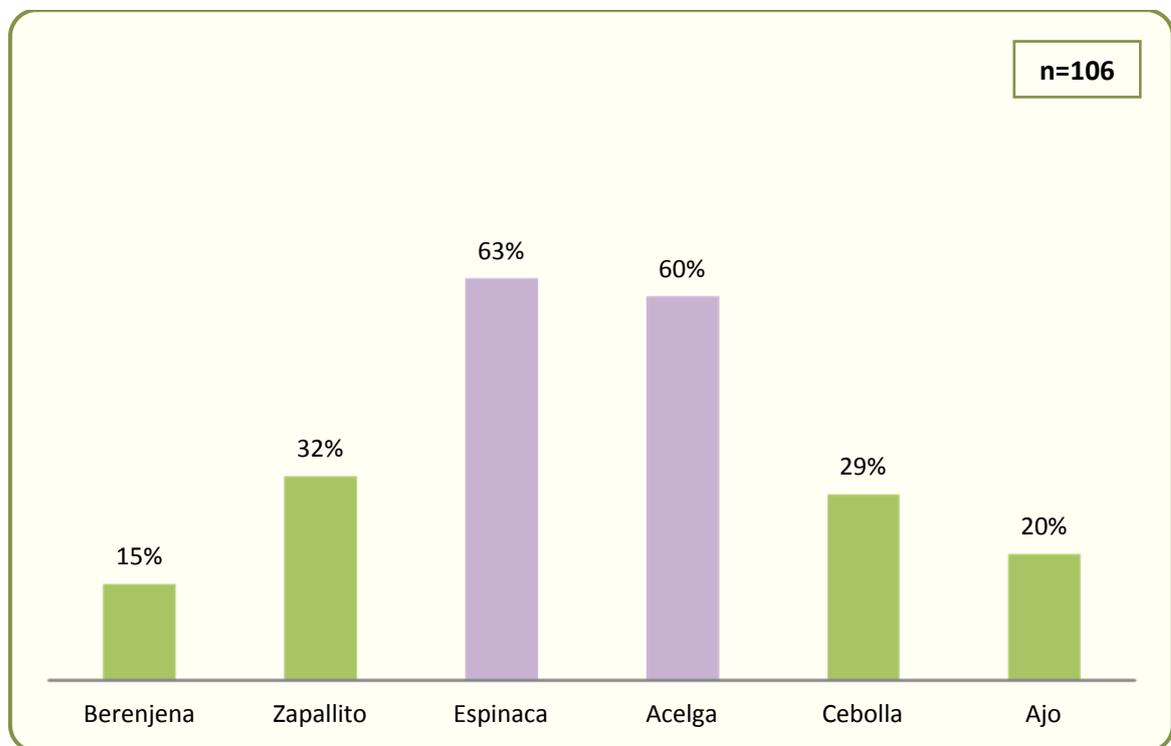


Fuente: Elaboración propia

El 85% de la muestra encuestada identificó correctamente que la naranja es una fruta con alto contenido de vitamina C, además el 53% de los alumnos identificó al limón y un 45% al pomelo como frutas ricas en vitamina C, siendo estas respuestas correctas. Las otras opciones que se brindaban en las encuestas, que eran todas incorrectas, fueron mencionadas por porcentajes notoriamente menores.

A continuación se analizan los conocimientos sobre las verduras fuente de ácido fólico.

**Gráfico N° 13:** Conocimiento sobre las verduras fuente de ácido fólico

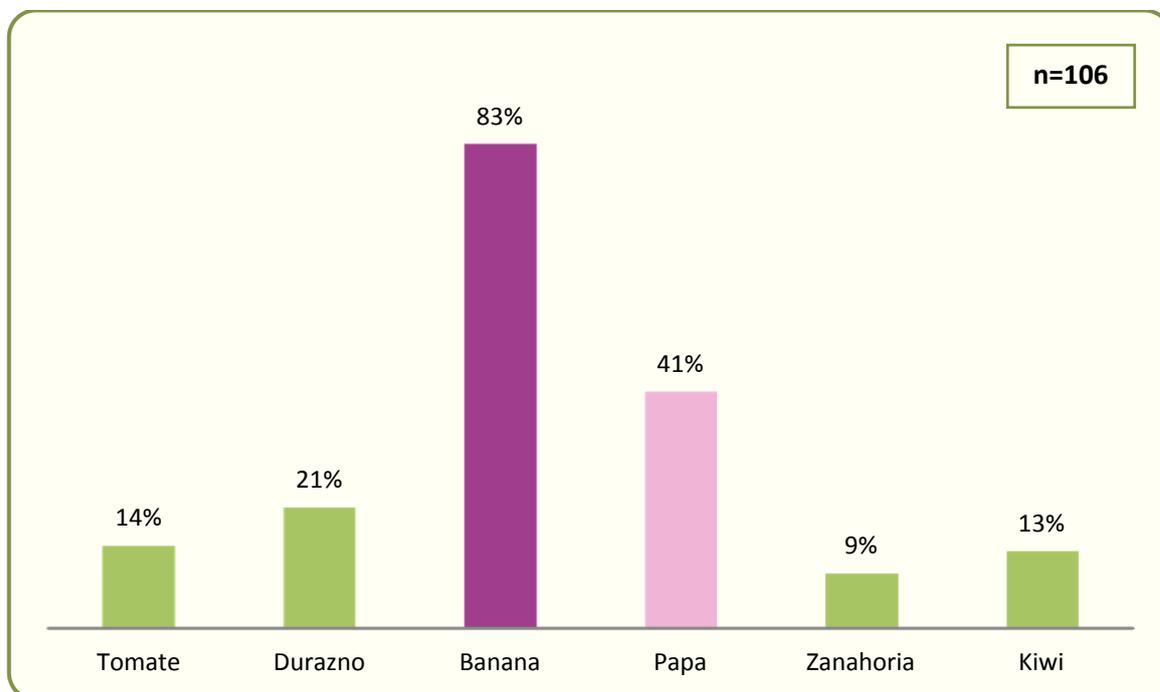


Fuente: Elaboración propia

Al analizar el gráfico, se observa que el 63% de los alumnos identificaron de manera correcta que la espinaca es rica en ácido fólico. Además, un 60% de la muestra seleccionada identificó que la acelga presenta ácido fólico, siendo esta respuesta correcta. El resto de los alumnos en menores proporciones indicaron incorrectamente que otras verduras presentaban ácido fólico.

Luego, se analizan los conocimientos sobre frutas y verduras fuente de potasio.

**Gráfico N° 14:** Conocimiento sobre las frutas y verduras fuente de potasio



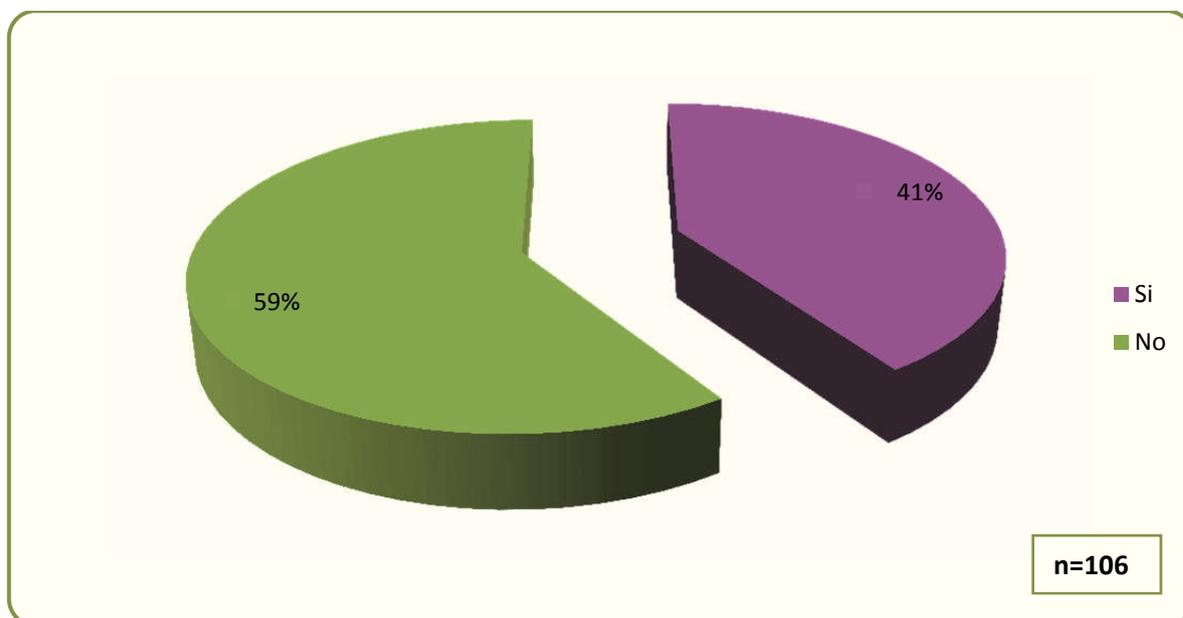
Fuente: Elaboración propia

El gráfico demuestra que un amplio porcentaje de la muestra, representando un 83%, identificó correctamente que la banana tiene potasio. En menor proporción, ocurrió algo similar con la papa ya que el 41% de los alumnos encuestados la identificaron correctamente como una verdura que presenta potasio. Entre las respuestas incorrectas se mencionaron kiwi, tomate, durazno y zanahoria, pero con porcentajes notoriamente menores.

A continuación, se indaga a los alumnos si cultivan vegetales y frutas en su hogar.

Los resultados se presentan a continuación.

**Gráfico n° 15:** Cultiva vegetales y frutas en su hogar

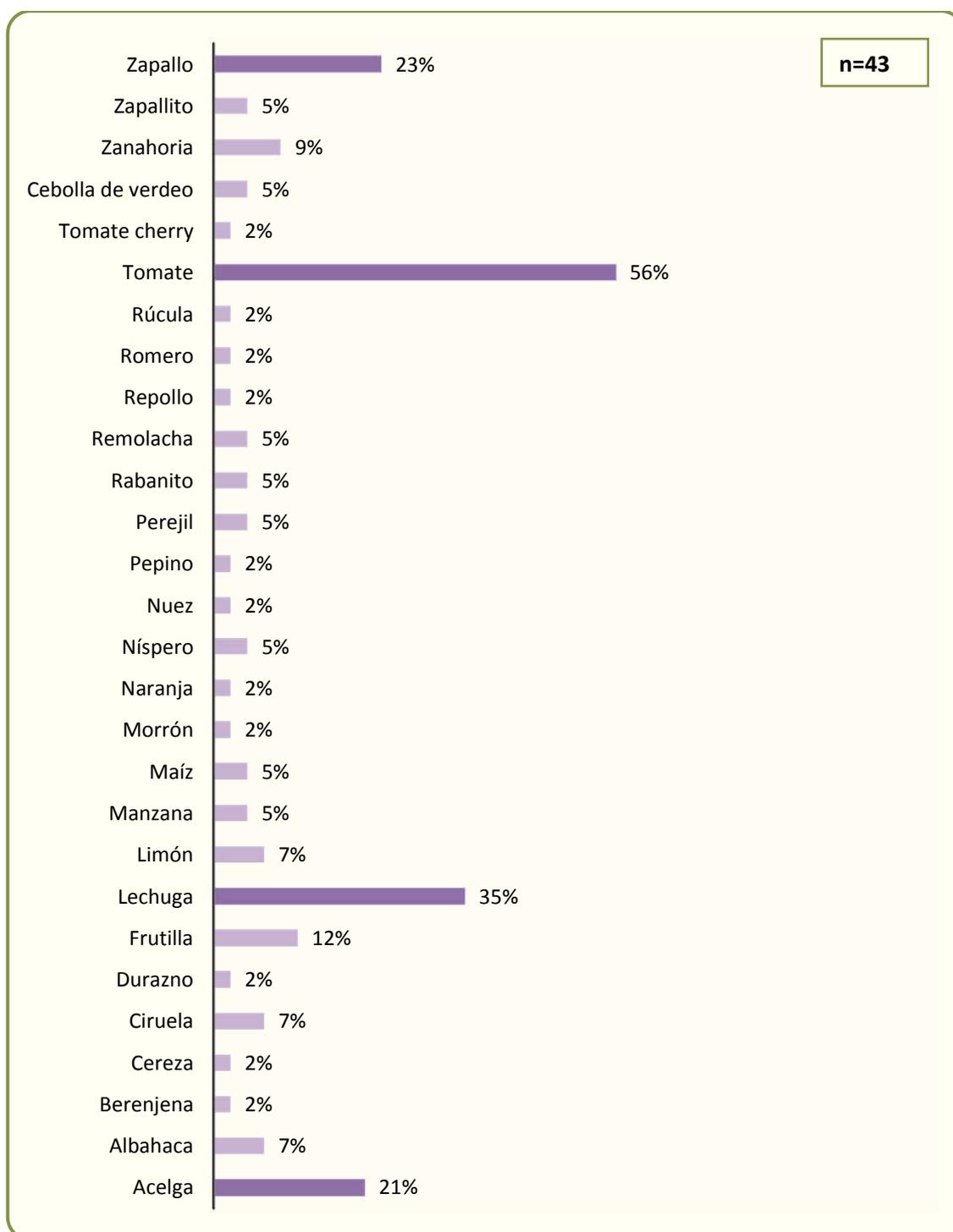


Fuente: Elaboración propia

Del gráfico anterior surge que el 41% de los alumnos contestó que cultivan vegetales y frutas en su hogar, mientras que el resto admitió que no cultivan vegetales y frutas en su hogar.

Seguidamente, se describen los cultivos mencionados por aquellos alumnos que respondieron de manera afirmativa a la anterior pregunta.

**Gráfico n°16:** Frutas y verduras cultivadas en el hogar

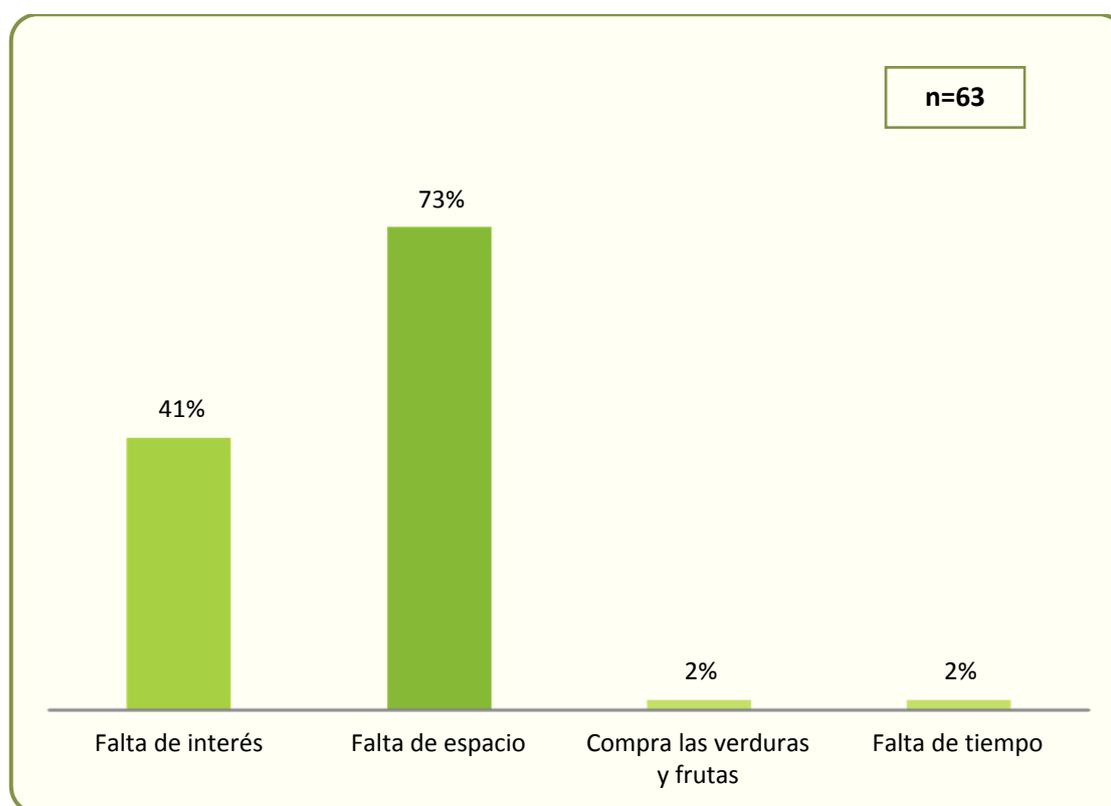


Fuente: Elaboración propia

Se puede identificar que el tomate se destaca representándose como el mayor vegetal cultivado en el hogar de los alumnos, luego se mencionó a la lechuga la cual fue nombrada en un 35% de las respuestas por parte de los alumnos. En menor cantidad, algunas de las verduras cultivadas fueron acelga, zapallo y zanahoria, entre otras ; y dentro del grupo de las frutas algunas de las mencionadas fueron frutilla y ciruela.

A continuación, se indaga sobre los motivos por los cuales los alumnos no cultivan vegetales y frutas en su hogar. Los resultados se representan en el siguiente gráfico.

**Gráfico n°17:** Motivos por los que los alumnos no cultivan vegetales y frutas en el hogar

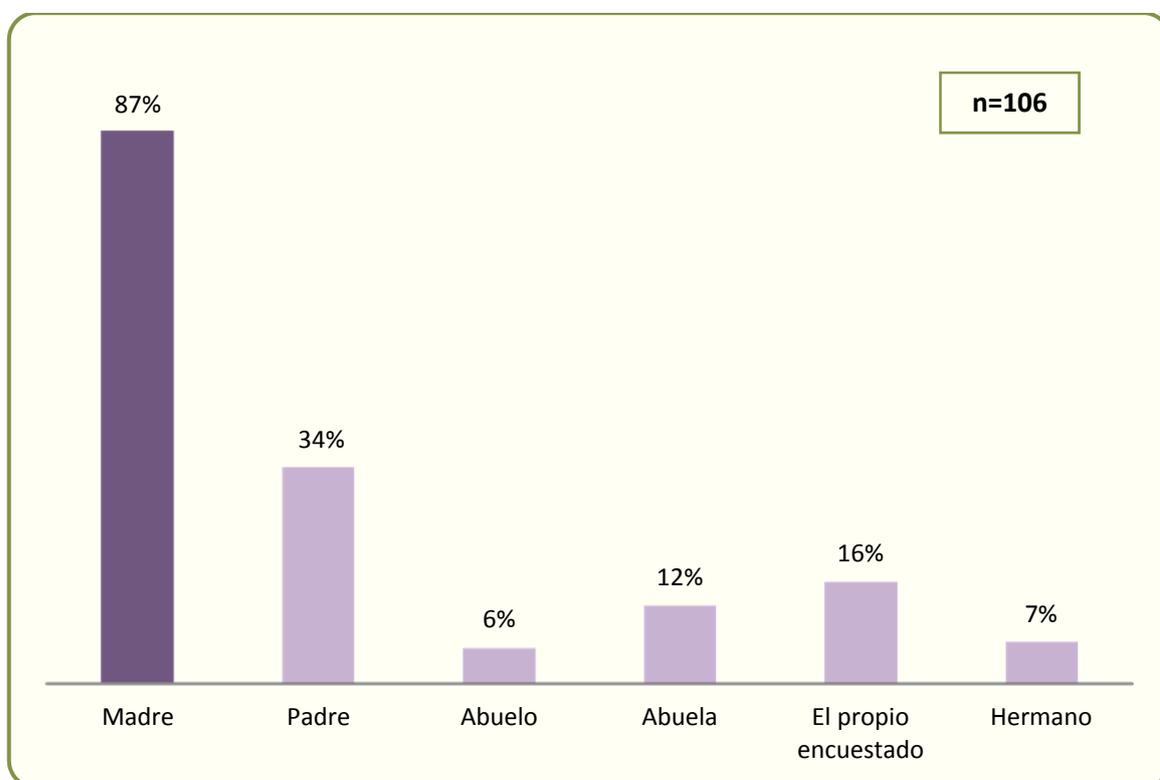


Fuente: Elaboración propia

Se observa que la mayoría de los alumnos no cultivan vegetales y frutas en su hogar por falta de espacio. Cabe mencionar que otras respuestas fueron la falta de interés, porque compra las verduras y frutas, o por la falta de tiempo.

Luego, se indaga a los alumnos para investigar quién es el encargado de cocinar las comidas en el hogar.

**Gráfico n°18:** Encargado de cocinar los alimentos en el hogar

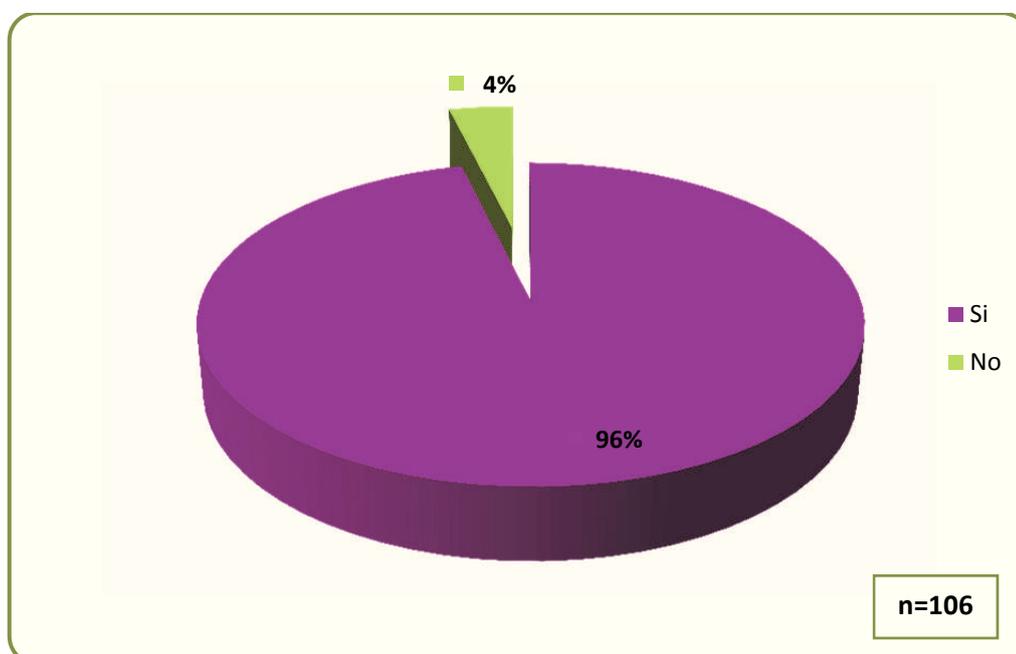


Fuente: Elaboración propia

Se observa que de forma mayoritaria, representando un 87% de los casos, las madres de los alumnos son las responsables de cocinar en el hogar. Por otro lado, el 34% de los alumnos mencionó al padre como el encargado de elaborar los alimentos en el hogar. En porcentajes notoriamente menores, otras de las respuestas fueron abuelo, abuela, el propio alumno y el hermano del alumno.

Posteriormente, se le pregunta a los alumnos sobre el consumo de frutas. Los resultados se representan en el siguiente gráfico.

**Gráfico n°19:** Consumo de frutas de los alumnos

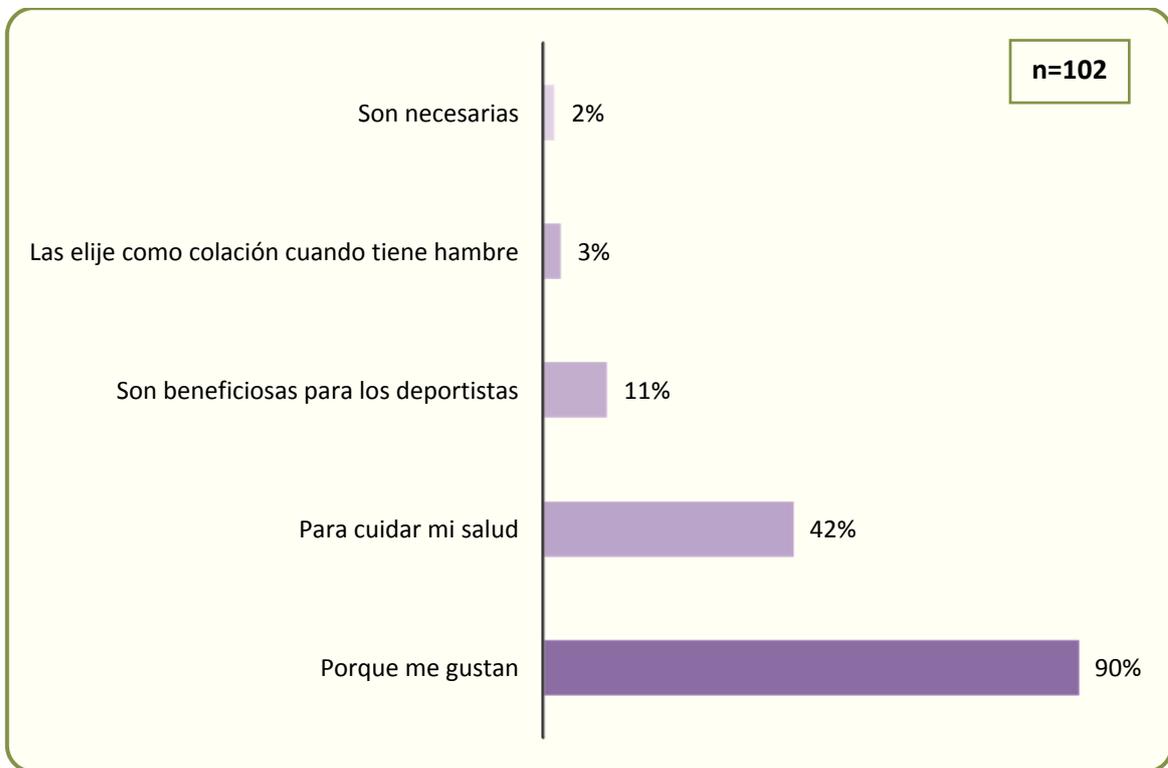


Fuente: Elaboración propia

Se observa que casi la totalidad de la muestra consume frutas, representando un 96% de los alumnos encuestados. La minoría de alumnos mencionó como motivo que no consume frutas porque hay que pelarlas.

A continuación, se describen los motivos por los cuales les interesa consumir frutas a los alumnos.

**Gráfico n°20:** Motivos por los cuales les interesa comer frutas a los alumnos

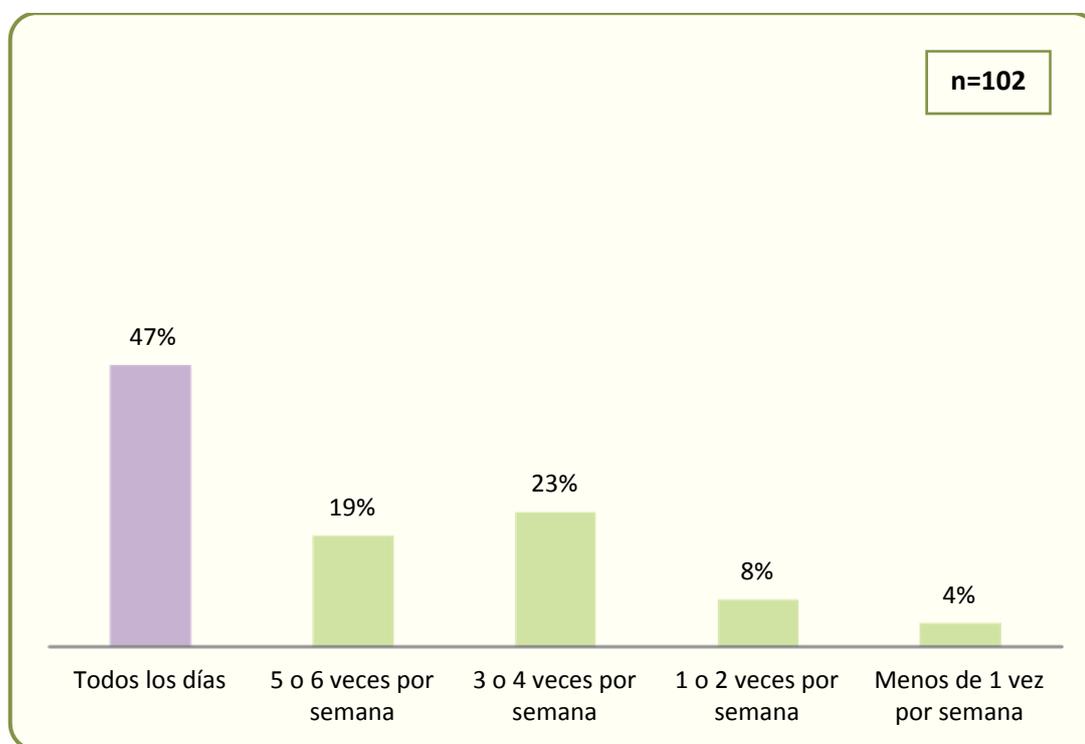


Fuente: Elaboración propia

Se observa que, el 90% de los alumnos consumen frutas porque les gustan. Un 42 % de los alumnos dieron como motivos que consumen frutas para cuidar su salud. En menor cantidad, otras respuestas fueron que les interesa comer frutas porque resulta beneficioso para los deportistas, elijen las frutas como colación y las consumen porque son necesarias.

Seguidamente, se indaga sobre la frecuencia de consumo de frutas por parte de los alumnos.

**Gráfico n°21:** Frecuencia de consumo de frutas de los alumnos



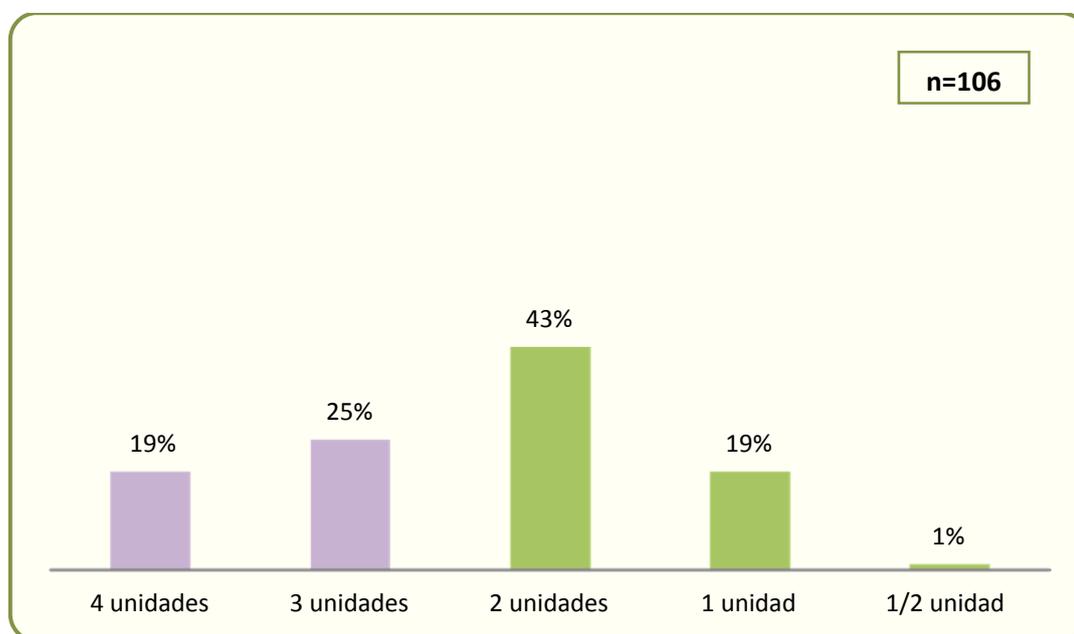
Fuente: Elaboración propia

El 47% de los alumnos consumen frutas todos los días, lo que es correcto de acuerdo a la recomendación de las Guías Alimentarias para la población Argentina<sup>3</sup>, mientras que un 23% de la muestra consume frutas entre tres a cuatro veces por semana, siendo estas dos respuestas las de mayor porcentaje.

<sup>3</sup> Mensajes prácticos consensuados por profesionales de la Nutrición de todo el país que traducen los conocimientos científicos sobre requerimientos nutricionales y composición de los alimentos para orientar a nuestra población en la selección y consumo de alimentos y estilos de vida saludables.

Luego, se indaga acerca del volumen de fruta promedio consumido por día por parte de los alumnos.

**Gráfico n°22:** Cantidad promedio de fruta consumido por día por los alumnos

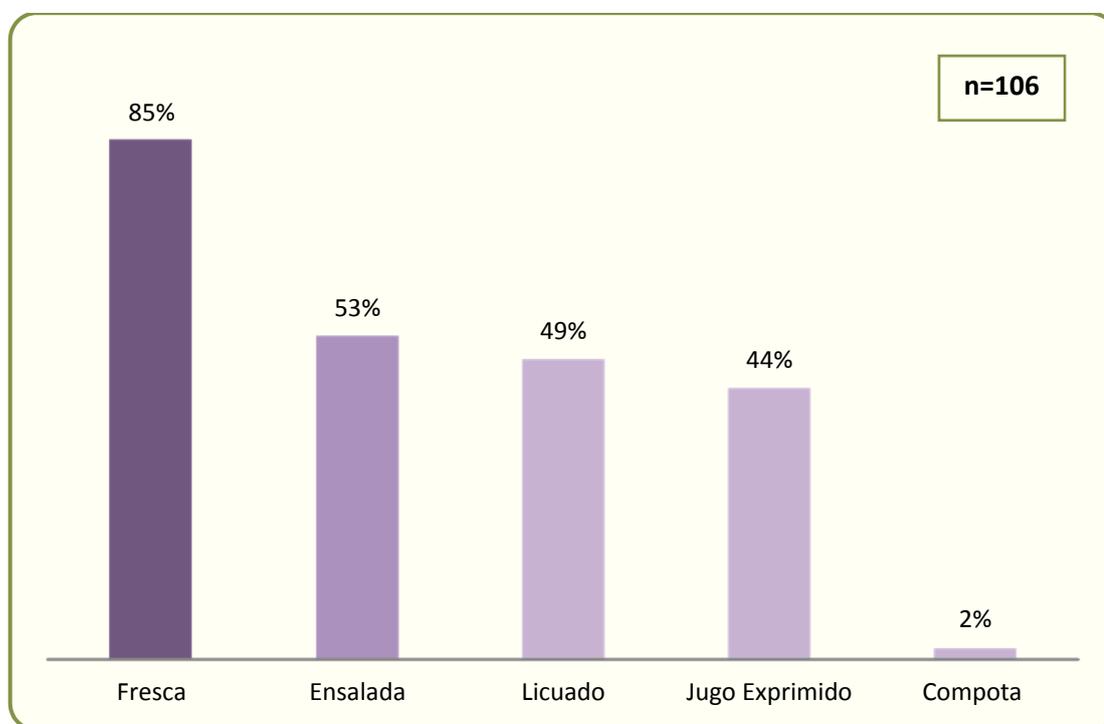


Fuente: Elaboración propia

El 43% de los alumnos encuestados consumen dos frutas por día. En menor proporción, un 25% reconoció consumir tres unidades de frutas por día, y un 19% indicó consumir cuatro unidades al día, estos dos últimos porcentajes de alumnos se encuentran cumpliendo la recomendación de las Guías Alimentarias para la Población Argentina.

A continuación, se les preguntan a los alumnos las formas de consumo de frutas de los alumnos. Los resultados se muestran en el siguiente gráfico.

**Gráfico n°23:** Formas de consumo de frutas de los alumnos

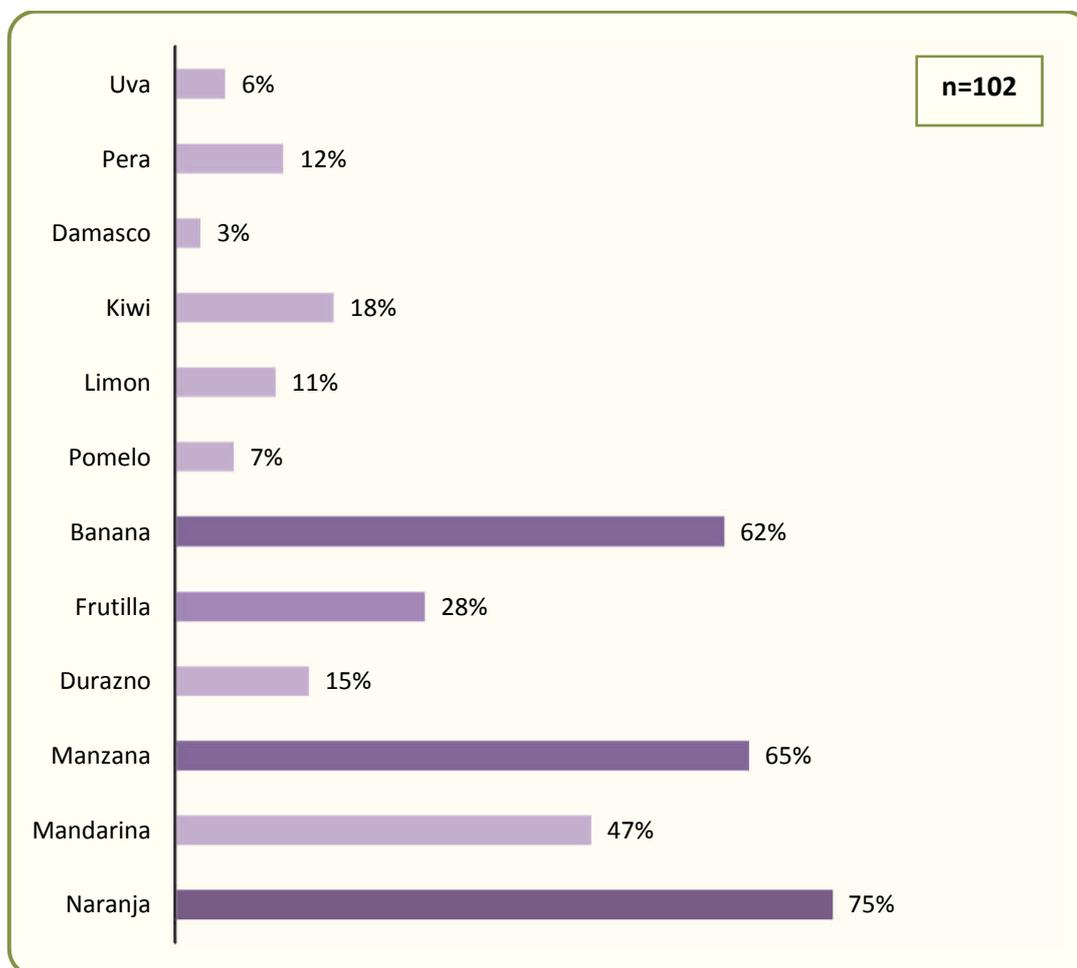


Fuente: Elaboración propia

El 85% de los alumnos mencionaron consumir frutas frescas. En menores porcentajes se encuentran las ensaladas, licuados, jugos exprimidos y compotas.

Posteriormente, se les pide a los estudiantes que indiquen cuales fueron las frutas que consumieron la última semana previa a la realización de la encuesta. Los resultados obtenidos se representan en el siguiente gráfico.

**Gráfico n°24:** Registro de las frutas consumidas por los alumnos la última semana



Fuente: Elaboración propia

El 75% de los alumnos encuestados consumió naranja durante la última semana. Además, porcentajes superiores al 60% manifiestan haber consumido manzana y banana en la última semana. En menor proporción, se destacan el consumo de mandarina y frutilla.

Luego, se pregunta a los alumnos acerca del grado de preferencia de las frutas.

Las respuestas que se obtuvieron son las siguientes.

**Tabla n°9:** Grado de preferencia de las frutas por parte de los alumnos (n=102)

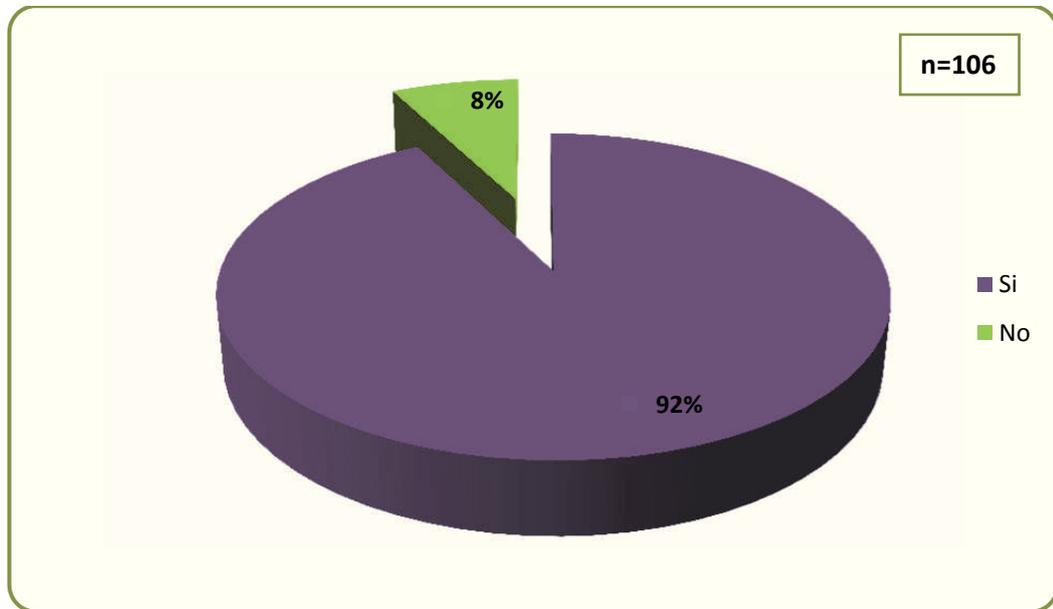
	Me gusta mucho	Me gusta	No me gusta, ni me disgusta	Me disgusta	Me disgusta mucho
<b>Manzana</b>	40%	54%	4%	2%	1%
<b>Pera</b>	33%	49%	11%	4%	3%
<b>Durazno</b>	34%	37%	23%	5%	2%
<b>Damasco</b>	21%	33%	35%	8%	3%
<b>Mandarina</b>	49%	34%	9%	5%	3%
<b>Naranja</b>	61%	25%	6%	5%	3%
<b>Pomelo</b>	25%	28%	29%	9%	8%
<b>Melón</b>	17%	15%	45%	10%	12%
<b>Sandía</b>	21%	19%	36%	13%	11%
<b>Kiwi</b>	55%	27%	11%	4%	3%
<b>Frutilla</b>	65%	24%	8%	2%	1%
<b>Banana</b>	75%	21%	2%	2%	1%

Fuente: Elaboración propia

Se observa que las frutas que les gustan mucho a los alumnos son la banana mencionada en un 75%, seguido de la frutilla con un 65% y la naranja 61%. Para la categoría me gustan, las frutas mencionadas mayoritariamente son manzana con un 54%, pera con un 49% y el durazno con un 37%. Dentro del grupo de frutas que los alumnos señalaron que no le gustan, ni le disgustan están el damasco, el pomelo, el melón y la sandía.

A continuación, se les pregunta a los alumnos sobre el consumo de verduras. Los resultados se representan en el siguiente gráfico.

**Gráfico nº25:** Consumo de verduras de los alumnos

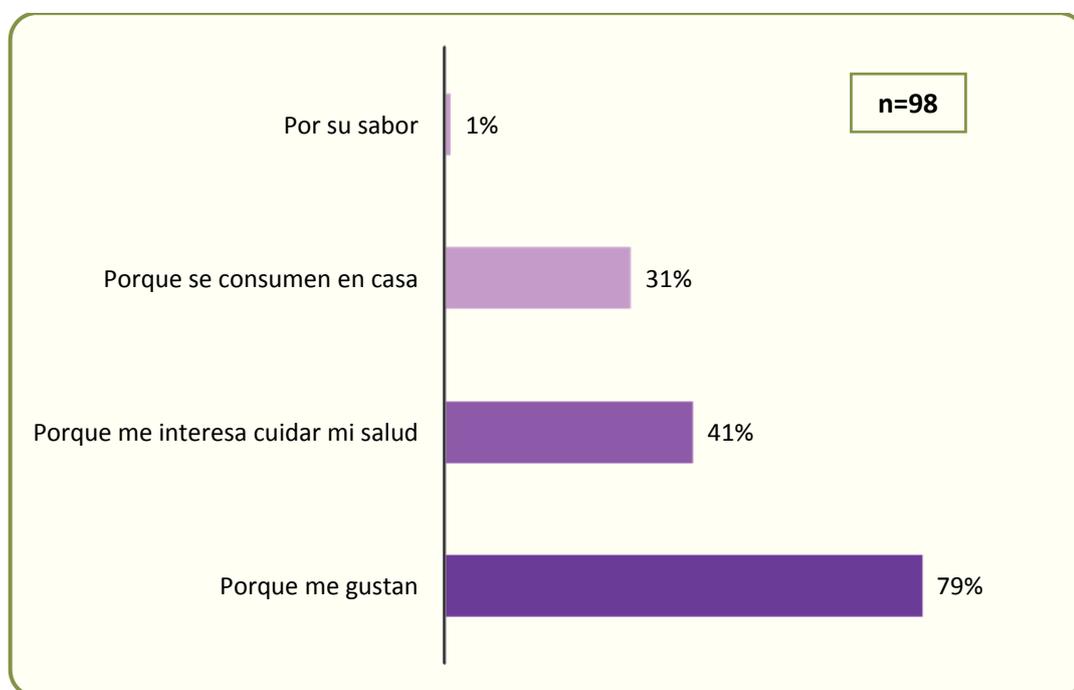


Fuente: Elaboración propia

Se observa que casi la totalidad de la muestra consume verduras, representando un 92% de los alumnos. La minoría de alumnos mencionó como motivos que no consumen verduras porque no le gustan y porque no consumen en sus casas.

Seguidamente, se mencionan los motivos por los cuales les interesa consumir verduras a los alumnos. Las respuestas obtenidas se muestran en el gráfico siguiente.

**Gráfico n°26:** Motivos por los cuales les interesa consumir verduras a los alumnos

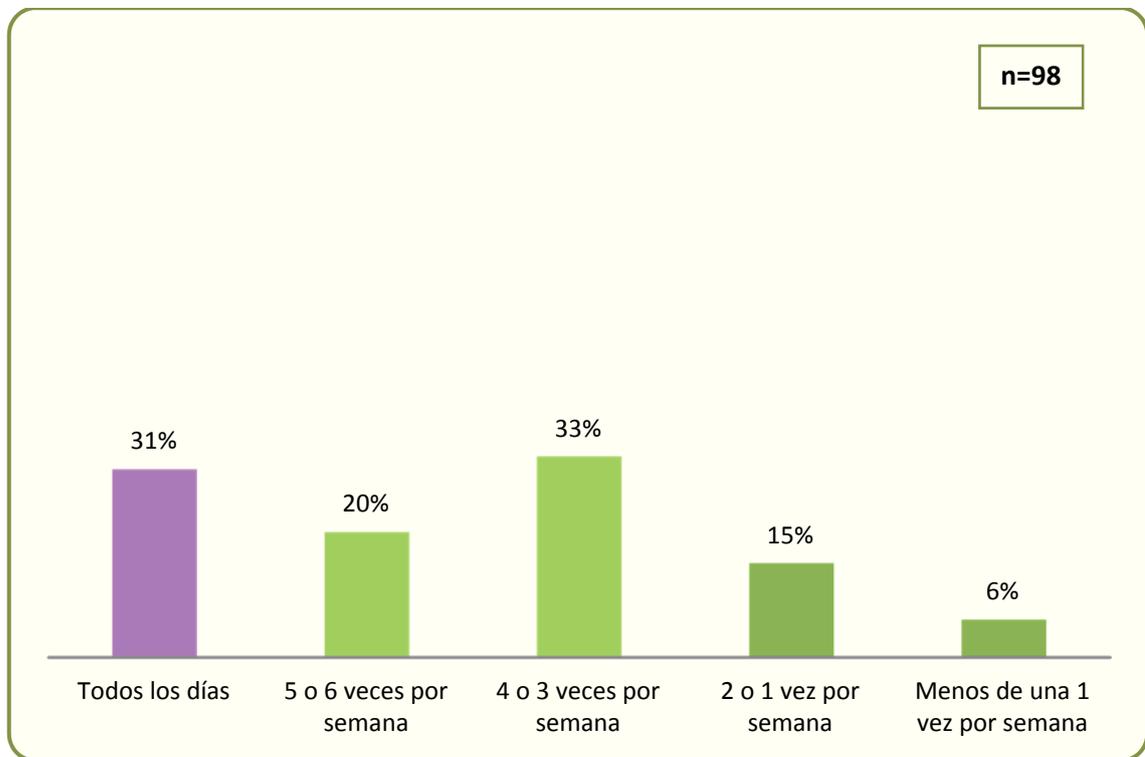


Fuente: Elaboración propia

El gráfico anterior, demuestra que el 79% de los alumnos consumen frutas porque les gustan. Un 41 % de los alumnos dieron como motivos que les interesa consumir verduras para cuidar su salud. En menor cantidad, otras respuestas fueron que consumen verduras porque se consumen en su casa y por su sabor.

Posteriormente, se indaga sobre la frecuencia de consumo de frutas por parte de los alumnos.

**Gráfico n°27:** Frecuencia de consumo de verduras de los alumnos

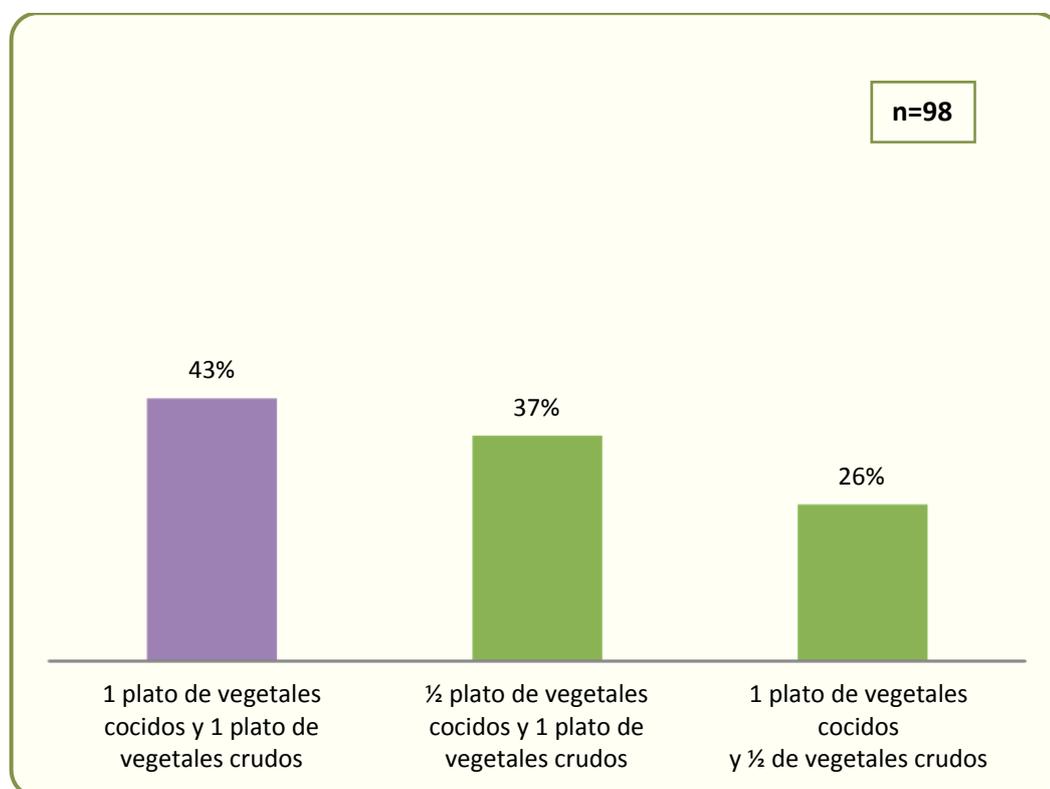


Fuente: Elaboración propia

Se puede identificar que, el 31% de los alumnos consumen verduras todos los días, lo que es correcto de acuerdo a la recomendación de las Guías Alimentarias para la población Argentina, mientras que un 33% de la muestra consume verduras entre tres a cuatro veces por semana, siendo estas dos respuestas las de mayor porcentaje.

Ulteriormente, se indaga a los alumnos sobre la cantidad de verduras promedio consumidas por día. Las respuestas obtenidas fueron las siguientes.

**Gráfico n°28** Cantidad promedio de verduras consumidas por día por los alumnos

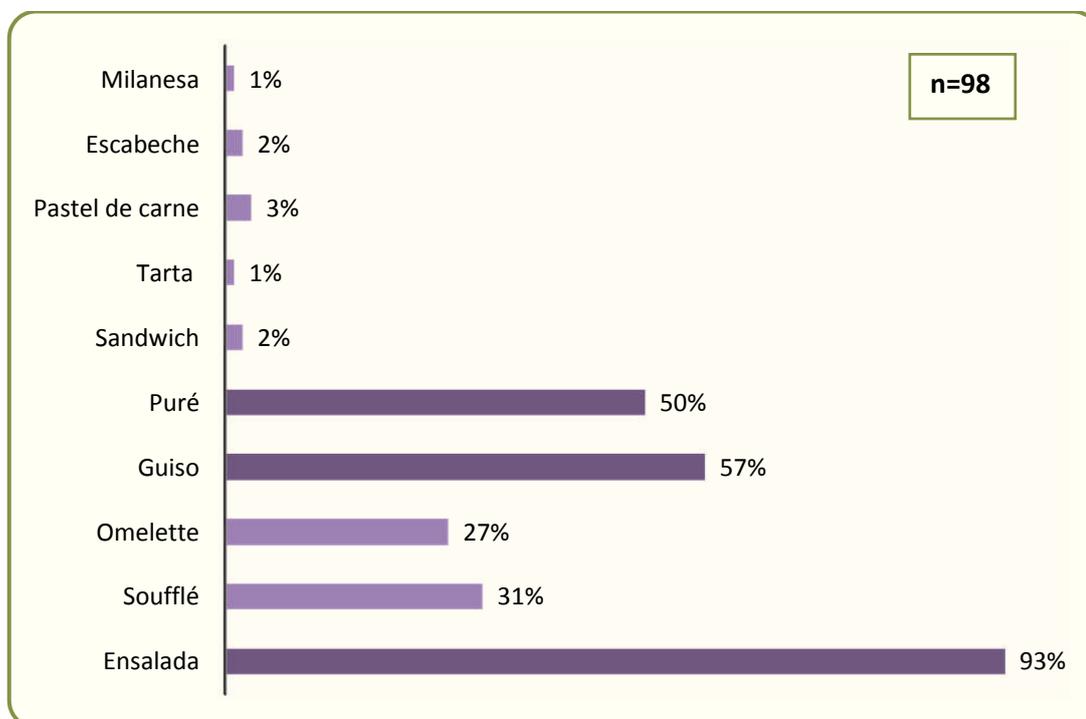


Fuente: Elaboración propia

Se observa que, el 43% de los alumnos encuestados consumen un plato de vegetales cocidos y un plato de vegetales crudos, lo que resulta correcto basándose en los criterios de la recomendación de las Guías Alimentarias para la Población Argentina. En menor proporción, un 37% reconoció consumir medio plato de vegetales cocidos y un plato de vegetales crudos por día.

A continuación, se les pregunta a los alumnos las formas de consumo de verduras.

**Gráfico n°29:** Formas de consumo de verduras por parte de los alumnos

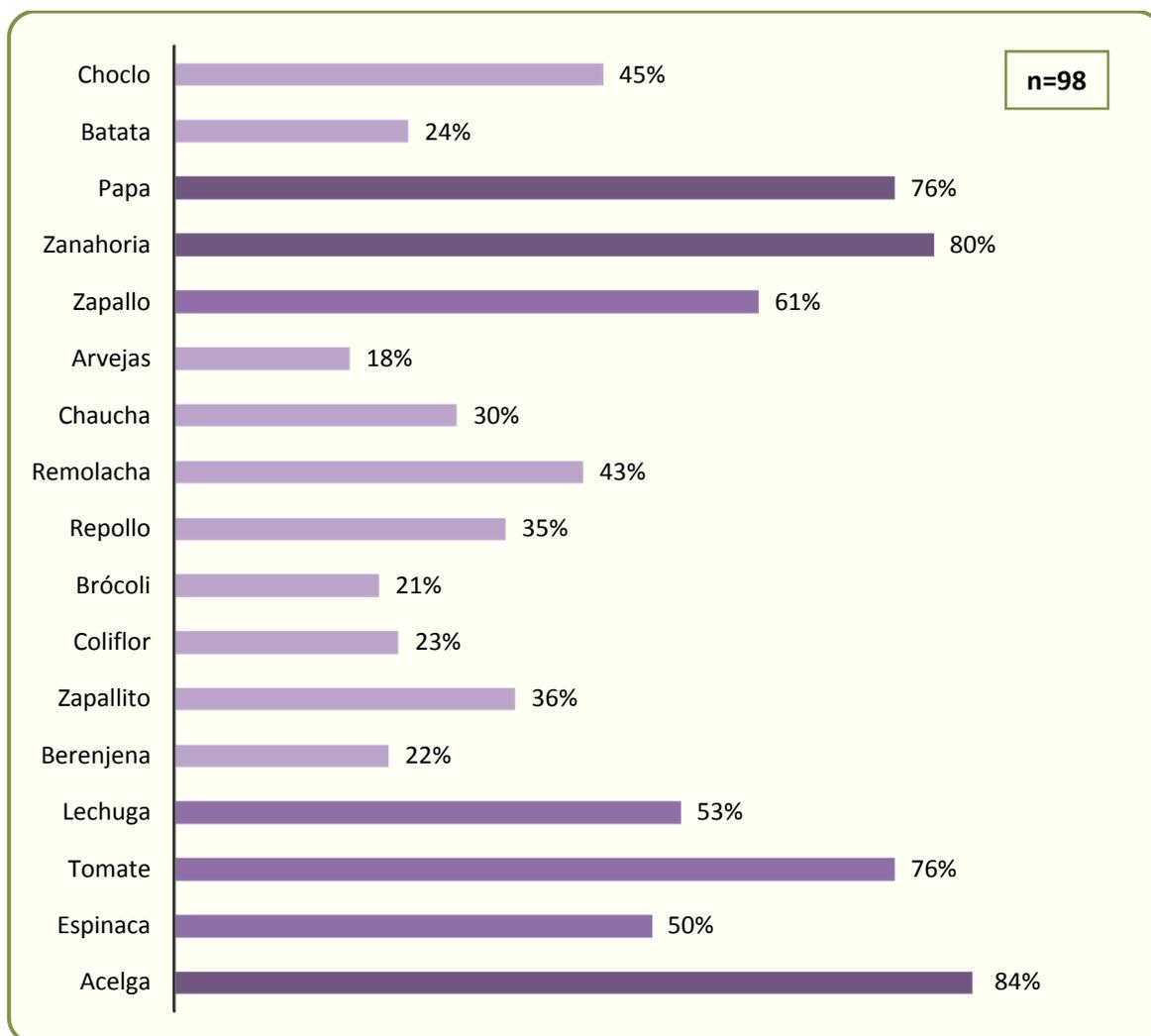


Fuente: Elaboración propia

El 93% de los alumnos mencionaron como formas de consumo de verduras las ensaladas. Otras respuestas representativas, fueron guisos y purés. En porcentajes notoriamente menores, están omelette y soufflé, entre otros.

Posteriormente, se les pide a los estudiantes que indiquen cuales fueron las verduras que consumieron la última semana. Los resultados obtenidos se representan en el siguiente gráfico.

**Gráfico n°30:** Registro de las verduras consumidas por los alumnos la última semana



Fuente: Elaboración propia

El 84% de los alumnos encuestados consumió acelga durante la última semana. Además, porcentajes superiores al 60% manifiestan haber consumido zanahoria, papa, zapallo y tomate. En menor proporción, las verduras mencionadas por los alumnos fueron la lechuga y la espinaca.

A continuación, se pregunta a los alumnos acerca del grado de preferencia de las verduras. Las respuestas que se obtuvieron son las siguientes.

**Tabla nº10:** Grado de preferencia de las verduras por parte de los alumnos (n=98)

	Me gusta mucho	Me gusta	No me gusta ni me disgusta	Me disgusta	Me disgusta mucho
<b>Acelga</b>	23%	56%	10%	4%	8%
<b>Espinaca</b>	17%	49%	20%	6%	8%
<b>Zapallito</b>	26%	36%	23%	5%	10%
<b>Berenjena</b>	16%	24%	40%	5%	16%
<b>Brócoli</b>	17%	25%	36%	8%	14%
<b>Coliflor</b>	17%	20%	42%	8%	12%
<b>Tomate</b>	55%	27%	11%	5%	2%
<b>Lechuga</b>	57%	32%	5%	3%	4%
<b>Rúcula</b>	25%	29%	31%	7%	8%
<b>Zapallo</b>	39%	41%	8%	7%	7%
<b>Zanahoria</b>	51%	33%	8%	2%	6%
<b>Remolacha</b>	38%	29%	20%	6%	8%
<b>Chaucha</b>	30%	27%	25%	7%	10%
<b>Arvejas</b>	29%	30%	29%	7%	5%
<b>Papa</b>	59%	25%	9%	3%	3%
<b>Batata</b>	42%	27%	21%	4%	6%
<b>Choclo</b>	48%	24%	22%	2%	5%

Fuente: Elaboración propia

Respecto al gráfico anterior, se observa que las verduras que les gustan mucho a los alumnos son la papa mencionada en un 59%, seguido de la lechuga con un 57% y el tomate en el 55% de los casos. Mientras que en la categoría me gustan, las verduras mencionadas en porcentajes superiores al 30%, son la acelga, la espinaca y el zapallito. Dentro del grupo de frutas que los alumnos señalaron que no le gustan, ni le disgustan están la berenjena, el brócoli, la coliflor y la rúcula.



# CONCLUSIONES



Los patrones alimentarios han cambiado en las últimas décadas, y junto a los avances tecnológicos, estamos inmersos en el mayor cambio alimentario de los últimos siglos.

Uno de las características a destacar es el incremento explosivo de productos industrializados de bajo costo y altamente energéticos que se encuentran al alcance de la población, y en paralelo se destaca una menor oferta y promoción al consumo de alimentos nutritivos como las frutas y verduras.

Las prácticas alimentarias saludables en la infancia y en la adolescencia constituyen un rol fundamental para mantener un óptimo estado nutricional y de salud con el fin de prevenir las enfermedades crónicas no transmisibles.

Dentro de este marco, es importante destacar el rol educador del nutricionista a través de la promoción de hábitos alimentarios saludables haciendo hincapié principalmente en la incorporación de las frutas y verduras en la dieta.

A partir de los resultados obtenidos del presente trabajo sobre conocimientos, actitudes, prácticas alimentarias y estado nutricional de 106 alumnos, cuyas edades oscilan entre los 12 y 18 años, representado un predominio del sexo masculino en un porcentaje del 66%.

En cuanto al diagnóstico del estado nutricional, se observa que el 75% de la muestra presenta normopeso, mientras que 14% de los estudiantes presentan bajo peso, y en conjunto, el sobrepeso y la obesidad apenas superan el 10%.

En general hay un buen nivel de conocimiento sobre los nutrientes de las frutas y verduras, ya que el 89% de los alumnos conocen que este grupo de alimentos presenta vitaminas y el 67% de los alumnos reconocieron a los minerales como los nutrientes de las frutas y verduras.

En cuanto a las funciones de las frutas y verduras, el 57% de los alumnos indicaron correctamente que las frutas y verduras favorecen la absorción de los nutrientes, y un 36% de los estudiantes identificaron correctamente la función reguladora de las frutas y verduras.

Sin embargo, en cuanto al conocimiento de la porción recomendada de frutas y verduras por las Guías Alimentarias para la población Argentina, apenas un 24% de los alumnos encuestados reconocieron correctamente que se debe consumir diariamente un plato de vegetales crudos, un plato de vegetales cocidos y tres frutas.

De acuerdo al conocimiento sobre las formas de preparación de verduras, el 74% de los estudiantes mencionaron a las ensaladas, y en menor proporción indicaron como forma de preparación los guisos, tartas y revueltos, entre otros.

El 55% de los alumnos conoce el método de cocción de verduras por hervido, y en porcentajes menores identificaron la cocción al horno y a vapor para las verduras.

Los adolescentes poseen escaso conocimiento sobre los métodos de cocción de verduras para evitar la pérdida de nutrientes, ya que sólo el 29% respondió correctamente que el método a vapor y en porcentaje menor, a horno previenen la pérdida de nutrientes.

En general, se observa un buen nivel de conocimientos sobre alimentos fuentes, ya que el 85% de la muestra encuestada identificó correctamente que la naranja es una fruta con alto contenido de vitamina C, y en menor proporción, identificaron al limón y al pomelo, siendo estas respuestas correctas.

En cuanto a las verduras fuente de ácido fólico, el conocimiento es menor en relación al de las frutas que presentan vitamina C, ya que el 63% de los alumnos conoce que la espinaca es rica en ácido fólico y un 60% de los alumnos identificó que la acelga presenta ácido fólico, siendo estas respuestas correctas.

Sobre el conocimiento de frutas y verduras fuente de potasio por parte de los alumnos, se concluye que es muy alto, siendo que 83% de los alumnos identificaron que la banana tiene potasio y en proporción menor, el 41% de los alumnos encuestados identificaron a la papa presenta potasio siendo ambas respuestas correctas.

Al analizar las prácticas alimentarias, se observa un bajo nivel de cultivo de vegetales y frutas en el hogar, ya que sólo el 41% tiene esta hábito, siendo los vegetales más cultivados el tomate, la lechuga, acelga; y frutas como la frutilla y la ciruela, mientras que el grupo de alumnos que no cultiva vegetales y frutas en el hogar dio como motivos la falta de espacio, y en menor proporción la falta de interés y de tiempo.

En el hogar de los alumnos, las madres son en el 87% las responsables de cocinar los alimentos.

El nivel de consumo de frutas por parte de los alumnos es alto, representando un 96% de los alumnos encuestados. Los cuales dieron como motivos que consumen las frutas porque les gustan, mientras que en menor proporción el 42% indicaron que consumen frutas para cuidar su salud.

Hubo quienes relacionaron el consumo de frutas con sus beneficios para la práctica deportiva, razón por la cual el consumo debería ser superior de acuerdo a las Guías Alimentarias para la población Argentina.

La minoría de alumnos mencionó como motivo que no consume frutas porque hay que pelarlas.

Del análisis de la frecuencia de consumo de frutas, se concluye en que sólo el 47% de los alumnos consumen frutas todos los días, en 25% de los casos la cantidad promedio es de tres unidades al día y un 19% indicó consumir cuatro unidades al día, estos resultados muestran que es relativamente bajo el porcentaje de alumnos que se encuentran cumpliendo la recomendación de las Guías Alimentarias para la Población Argentina.

El 85% de los alumnos consume las frutas frescas. En menores porcentajes, las formas de consumir las frutas son en ensaladas, licuados y jugo exprimidos.

De acuerdo al registro de las frutas consumidas la última semana, el 75% de los alumnos encuestados manifestó haber consumido naranja durante la última semana, y el 60% de los alumnos manifiestan haber consumido manzana y banana en la última semana.

Sobre el grado de preferencia de las frutas, se observa que al 75% de los alumnos les gustan mucho la banana, seguido de la frutilla en un 65% y la naranja 61% de los casos. Mientras que a los alumnos les gustan en menor cantidad, la pera y el durazno, y no le gustan, ni le disgustan el damasco, el pomelo, el melón y la sandía.

Los resultados del registro de las frutas consumidas la última semana y del grado de preferencia de las frutas, demuestran que las frutas mayormente preferidas y consumidas por los alumnos son la naranja y la banana.

Al analizar el consumo de verduras, se concluye que es inferior en relación al de frutas, ya que un 92% de los alumnos admite consumir verduras. De los cuales, el 79% mencionó que consumen verduras porque les gustan, y el 41% para cuidar su salud. La minoría de alumnos mencionó como motivos que no consumen verduras porque no le gustan y porque no consumen en sus casas.

Con respecto al análisis de la frecuencia de consumo de verduras, se identifica que apenas el 31% de los alumnos consumen frutas todos los días, en cuanto a la cantidad promedio por día, el 43% de los alumnos encuestados consumen un plato de vegetales cocidos y un plato de vegetales crudos, lo que resultar correcto basándose en los criterios de la recomendación de las Guías Alimentarias para la Población Argentina. Las formas de consumo de verduras mencionadas por los alumnos, son en el 93% las ensaladas. Otras respuestas representativas, fueron guisos, purés y omelettes.

En base al registro de verduras consumidas la última semana, el 84% de los alumnos encuestados manifiesta haber consumido acelga, mientras que el 60% manifiestan haber consumido zanahoria, papa, zapallo y tomate.

De acuerdo al grado de preferencia de verduras, el 59% de alumnos indicó que le gusta mucho la papa, seguida de la lechuga en un 57% de los estudiantes y el 55% de los alumnos indicó como respuesta tomate. Dentro de las verduras menos preferidas, están la berenjena, el brócoli, el coliflor y la rúcula.

Por último, en relación al nivel de conocimiento sobre las frutas y verduras se concluye en que es adecuado, y la actitud respecto al consumo de frutas y verduras es positiva, sin embargo, los resultados sobre las prácticas alimentarias y el estado nutricional no coinciden con los anteriores, lo que demuestra que son bajos los porcentajes de alumnos que cubren la recomendación diaria de consumo de frutas y verduras propuesta para la población Argentina.

Este trabajo nos invita a reflexionar sobre la importancia de aplicar la educación alimentaria nutricional en el ámbito educativo, como parte del desafío que nos proponemos los nutricionistas, en una sociedad donde el consumo de alimentos nutritivos es cada vez más bajo.

Teniendo en cuenta todo lo anterior, resulta conveniente seguir profundizando en el estudio sobre los conocimientos, actitudes, prácticas alimentarias y estado nutricional de los alumnos que asisten a una Escuela secundaria, y analizar el impacto de incluir un programa de educación nutricional para esta población.



# BIBLIOGRAFÍA



- Angeleri, M. (2008). *Hábito de consumo del desayuno y calidad nutricional del mismo en niños y adolescentes de la zona norte del Gran Buenos Aires*. Recuperado de: <http://www.educacional.org.ar/files/investigaciones/9/Trabajofinalizado-DIAETA-1.pdf>
- Aranceta Bartrina, J. (2001). *Nutrición Comunitaria*. Barcelona: Masson Ediciones.
- Axelson, A. (1995). *Culture, economics and food habits. Ecology of Food and Nutrition*, vol 19 n°3 (338-354). Recuperado de: <http://phg.sagepub.com/content/19/3/338.refs>
- Babcock, C. (1948). *Food and its emotional significance*. American Dietetic Association.
- Braguinsky, J (2007). *Obesidad: Saberes y conflictos*. Editorial Médica. Argentina,
- Bellisle, F. (2004). *Los factores determinantes de la elección de alimentos*. Informe EUFIC (European Food Information Council). Francia.
- Birch, A. (1998). *Development of food acceptance patterns in the first years of life*. Nutrition Society.
- Briz Higaldo, F. (2001) Prevalencia de obesidad infantil en Ceuta. *Nutrición Hospitalaria* . Recuperado de: <http://www.aulamedica.es/gdcr/index.php/nh/article/viewFile/3932/3932>
- Britos, S. (2003). *Obesidad en la Argentina ¿hacia un nuevo fenotipo?*. Publicación Centro de Estudios de Sobre Nutrición Infantil (CESNI).
- Casell, J. (1957). Social and cultural implications of food and food habits. 33:1044: American Public Health.
- Contreras Hernández, J. y Arnaíz, M. (2005). *Alimentación y cultura: perspectivas antropológicas*. Barcelona, España. Editorial Ariel.
- Contreras, J. (2007). *Alimentación y Religión*. Observatorio de la Alimentación. Universidad de Barcelona. Recuperado de: <http://es.scribd.com/doc/236181449/Alimentacion-y-Religion>
- Del Aguila Villar, C., Gutiérrez Rodríguez, R., & Falen Boggio, J. (2011). Patron de Alimentación, niveles de lípidos y composición corporal de niños obesos según nivel socioeconómico. BV Revistas Universidad Nacional Mayor de San Marcos .
- Delbino, C. (2013). *Conocimientos, actitudes y prácticas alimentarias en adolescentes concurrentes al colegio FASTA de Mar del Plata* (Tesis de grado) Universidad F.A.S.T.A. Mar del Plata
- Diagnóstico antropométrico y de conocimientos, actitudes y prácticas de escolares de 1° a 6° año básico, de sus padres y de las necesidades de capacitación de los docentes en educación en alimentación y nutrición. Asociación Argentina de Nutricionistas y Dietistas. Escuela de nutrición. Facultad de Medicina. Universidad de Buenos Aires. 2007.

- Dreezans, E. M. (2005). *Food and values: an examination of values underlying attitudes toward genetically modified and organically grown food products*. *Appetite*, 115-122. Recuperado de: file:///C:/Users/Cata/Downloads/Dwyer-Food.pdf
- Durán, P (2003). Estudio descriptivo de la situación nutricional en niños de 6-7 meses en Argentina. *Scientific Library Electronic Online*. Recuperado de: [http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0325-00752009000500005](http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0325-00752009000500005)
- Dynesen, W. (2003). Sociodemographic differences in dietary habits. *Food frequency questions*. Denmark: European Journal of Clinical Nutrition.
- Eiser, J. (1999). *Psicología Social*. Madrid: Editorial Valencia.
- FAO. (2009). *El huerto escolar como recurso de enseñanza y aprendizaje en la educación básica*. Santo Domingo, República Dominicana.
- FAO/OMS, O. (2006). *La estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud*. Washington.
- *Guías Alimentarias para la Población Argentina*. Asociación Argentina de Dietistas y Nutricionistas. Noviembre, 2000.
- Hernandez Rodriguez, M, Sastre Gallego, A. (1999). *Tratado de Nutrición*: Díaz de Santos.
- INTA (2001). *Autoproducción de alimentos, seguridad alimentaria y desarrollo*. Recuperado de: [http://inta.gob.ar/documentos/autoproduccion-de-alimentos-seguridad-alimentaria-y-desarrollo-local/at\\_multi\\_download/file/Autoproducci%C3%B3n%20de%20alimentos,%20seguridad%20alimentaria%20y%20desarrollo%20local.pdf](http://inta.gob.ar/documentos/autoproduccion-de-alimentos-seguridad-alimentaria-y-desarrollo-local/at_multi_download/file/Autoproducci%C3%B3n%20de%20alimentos,%20seguridad%20alimentaria%20y%20desarrollo%20local.pdf)
- Lampe, J. (1999). *Health effects of vegetables and fruits: assessing mechanism of action in human experimental studies*. American Society for Clinical Nutrition.
- Lema S., Longo E. N., Lopresti A., (2003), *Guías alimentarias para la población argentina*, 1era edición, Argentina Buenos Aires, Caligrafix Servicios Gráficos Integrales edición.
- Karen, T. C. (2006). *Adolescents food choice and vegetarianism. The Psychology of food choice*. Recuperado de: <http://www.psych.qub.ac.uk/staff/profiles/trew/a4trewetal.pdf>
- Katz, M. (2013). *Somos lo que comemos, verdades y mentiras de la alimentación*. Buenos Aires: Editorial Aguilar.
- Lee, D. (1957). Cultural factors in dietary choice. *American Journal Clinique of Nutrition*, 5-6.
- Mata- Meneses, E. ; Moya, M; Bauce, G. (2007). *Antropometría nutricional en escolares venezolanos*. *Revista Argentina de Antropología Biológica*. Recuperado de:

- <http://www.fcnym.unlp.edu.ar/aabra/9-2-2007/Mata-Meneses%20et%20al%202007.pdf>
- Marschoff, M. (2005). Enfoques teóricos acerca del cambio social y el cambio en la alimentación. *Arqueología histórica y cambios sociales en las costumbres alimentarias*. pag 119-137.
  - Mc Bean, L. S. (1974). *Food fadism: a challenge to nutrition and dietitians*. American J. Clin. Nutrition.
  - Mc. Dermott, O. C. (2006). *Programación Neurolingüística para la Salud*. Barcelona: Urano.
  - Mgter. Barbero, L. (2012). *Estudio sobre hábitos de consumo de frutas y verduras de los consumidores cordobeses*. Córdoba.
  - Ministerio de Salud de la Nación. *Encuesta Nacional de Nutrición y Salud*. Provincia de Buenos Aires, octubre 2004 a julio 2005.
  - Navarro. (2000) *Hacia una Didáctica en Nutrición*. Editorial: Universitas.
  - Olivares, C. (2006). *Actitudes y prácticas sobre alimentación y actividad física en niños obesos y sus madres en Santiago*. Chile. Revista Chilena de Nutrición. vol 33. Publicado en Sociedad Chilena de Nutrición, Bromatología y Toxicología. Santiago de Chile.
  - OMS. (Mayo de 2014). *Obesidad y Sobrepeso*. Obtenido de Organización Mundial de la Salud: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/es/>
  - ONU. (2005). Informe sobre el objetivo de desarrollo del milenio.
  - Oviedo, P. (2001). *Diccionario filosófico: Manual de materialismo filosófico. Una introducción analítica*. España.
  - Ortega y Gasset, J. (1968). *Ideas y Creencias*. Madrid: Espasa Calpe.
  - Ortega R.M, et al. *The importance of breakfast in meeting daily recommended calcium intake in a group of schoolchildren*. Am J Coll Nutr 17: 19-24, 1998
  - Ortiz Andrelluchi, A. (2006). Desnutrición infantil, salud y pobreza: intervención desde un programa integral. *Nutrición Hospitalaria* . Recuperado de: [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0212-16112006000700011](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112006000700011)
  - Po, S. (2009). *Cultura y Desarrollo: Simposio organizado en el marco de la 35ª reunión de la Conferencia General de la UNESCO en cooperación con Sciencis Po y el Gobierno del Reino de España*. París: AECID.
  - Pueyrredón, P (2002). Calidad de la dieta según sexo y edad en niños de nivel socioeconómico medio-alto. Actas Congreso de la Sociedad Argentina de Nutrición.
  - Ramos, E. (2008). *Conocimiento, actitudes, creencias y valores relacionados a los alimentos*. Málaga.
  - Rodríguez, J. Creencias erróneas sobre alimentación. Medicina General. 2001.

- Romo M.E. (2002). En la búsqueda de creencias alimentarias a inicios del siglo XXI. *Revista Chilena de Nutrición* Recuperado de:  
[http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0717-75182005000100007](http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182005000100007)
- Sfeir Byron, R. (2000). Desnutrición en niños menores de 5 años. *Revista Instituto Médico Sucre*. Bolivia.
- Sierra, P. G. (2000). *Manual de materialismo filosófico. Una introducción analítica*. Barcelona: Biblioteca Filosofía Español.
- Story, M. ; Neumark Sztainer, D; French, S. (2002). Individual and environmental influences on adolescents eating behaviours. *Journal of the American Dietetic Association* .
- Torresani, M.E. (2006) Cuidado Nutricional Pediátrico. Buenos Aires: Editorial Eudeba
- Torresani M. E. Prevalencia de Mitos Nutricionales: origen e interés de la información nutricional. Actualización en Nutrición. 2006.16-22.
- Yaguara Galvis, A. (2012). La huerta escolar una estrategia para mejorar la percepción nutricional y lograr aprendizaje significativo en los estudiantes de primaria. Libro para el docente. Universidad Nacional de Colombia. Recuperado de:  
<http://www.bdigital.unal.edu.co/8051/>

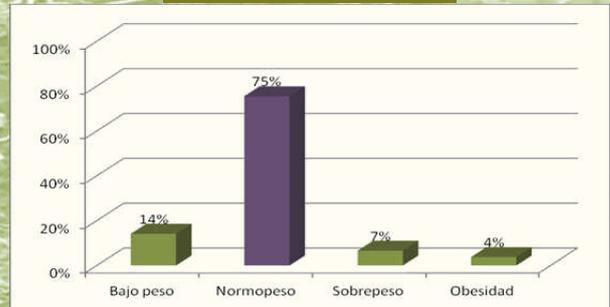
**Universidad FASTA –Facultad de Ciencias Médicas Licenciatura en Nutrición -  
Departamento de Metodología de la investigación – Año 2014  
Conocimientos, actitudes, prácticas alimentarias sobre frutas y verduras y  
estado nutricional de los alumnos que asisten a una Escuela Agraria**

**Objetivo:** Identificar los conocimientos, actitudes, prácticas alimentarias sobre frutas y verduras y el estado nutricional de los alumnos que asisten a una Escuela secundaria agraria de la ciudad de Mar del Plata durante el ciclo lectivo 2014.

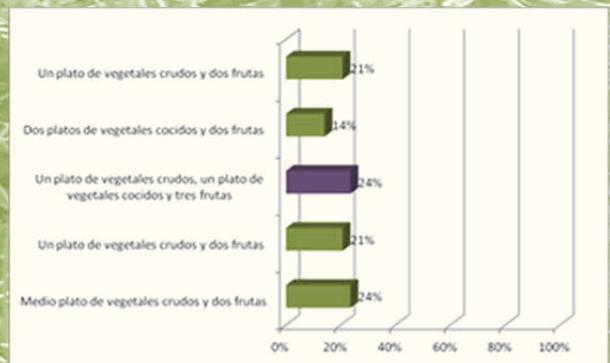
**Materiales y Métodos:** Estudio Descriptivo con diseño transversal. Se seleccionaron 106 alumnos de 12-18 años que asisten a una Escuela Secundaria Agraria y se realizó una encuesta tipo CAP con preguntas cerradas, un cuestionario de frecuencia de consumo de frutas y verduras, un registro de las frutas y verduras consumidas la última semana y el grado de preferencia de las mismas. Por último, se evaluó el peso y la talla de los mismos para diagnosticar el estado nutricional.

**Resultados:** La prevalencia de los alumnos normopeso es de 75%. Un 14% de alumnos presentan bajo peso, y el sobrepeso y obesidad en conjunto apenas superan el 10%. En general, hay un buen nivel de conocimiento de los nutrientes y las funciones de las frutas y verduras. Sin embargo, apenas el 24% de los alumnos reconocen la porción diaria recomendada para el consumo de frutas y verduras por las Guías Alimentarias de la Población Argentina. Respecto de las prácticas alimentarias, el 41% de los alumnos cultiva vegetales y frutas en el hogar. El nivel de consumo de frutas y verduras es alto, ya que el 96% de los alumnos manifiesta consumir verduras y el 92% manifiesta consumir frutas. Sin embargo, sólo el 47% de los alumnos consume frutas todos los días y respecto a las verduras, un 31% lo hace todos los días.

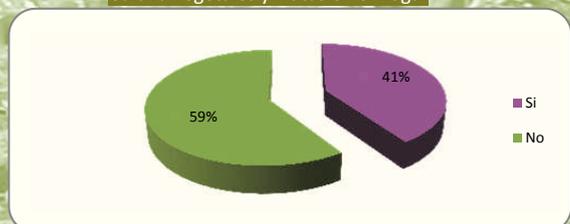
Estado nutricional de los alumnos



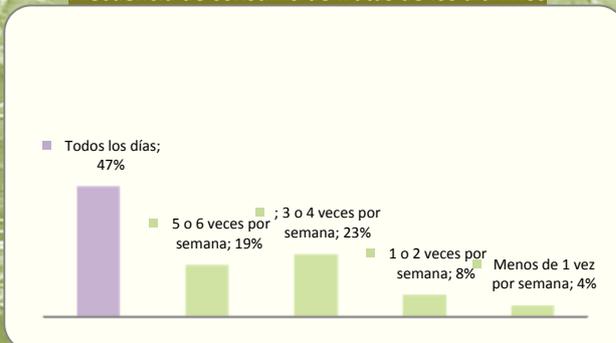
Conocimiento sobre la porción diaria recomendada de frutas y verduras



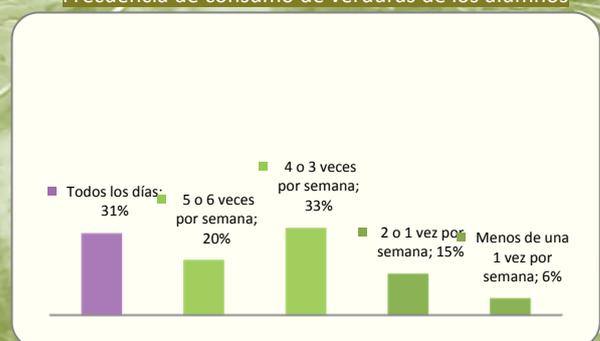
Cultiva vegetales y frutas en el hogar



Frecuencia de consumo de frutas de los alumnos



Frecuencia de consumo de verduras de los alumnos



**Conclusión:** Un gran porcentaje de alumnos presenta un estado nutricional subóptimo. El 41% de los alumnos cultiva vegetales y frutas en el hogar. El nivel de conocimientos sobre el grupo de las frutas y verduras es adecuado. El consumo de frutas y verduras es alto, sin embargo, se observó que gran parte de los alumnos no consume frutas y verduras todos los días. Por lo cual se sugiere reforzar las actitudes y las prácticas alimentarias aplicando un programa de educación alimentaria nutricional y analizando el impacto del mismo.

**Palabras claves:** obesidad, desnutrición, conocimientos, actitudes, prácticas alimentarias sobre frutas y verduras, estado nutricional, educación alimentaria nutricional

## REPOSITORIO DIGITAL DE LA UFASTA AUTORIZACION DEL AUTOR<sup>1</sup>

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

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

### 1. Autor:

**Apellido y Nombre:** Fahey Martínez, Delfina

**Tipo y N° de Documento:** 35.410.282

**Teléfono/s:** 155256937

**E-mail:** delfinafahey@outlook.com

**Título obtenido:** Licenciatura en Nutrición

### 2. Identificación de la Obra:

TITULO de la obra (Tesina, Trabajo de Graduación, Proyecto final, y/o denominación del requisito final de graduación)

***Conocimientos, actitudes, prácticas alimentarias sobre frutas y verduras y estado nutricional de los alumnos que asisten a una Escuela Agraria***

Fecha de defensa \_\_\_\_/\_\_\_\_/20\_\_\_\_

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



Este obra está bajo una licencia de Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 3.0 Unported.

**4. NO AUTORIZO: marque dentro del casillero**

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

---

Firma del Autor Lugar y Fecha

---

<sup>1</sup> Esta Autorización debe incluirse en la Tesina en el reverso ó pagina siguiente a la portada, debe ser firmada de puño y letra por el autor. En el mismo acto hará entrega de la versión digital de acuerdo a formato solicitado.

