

Licenciatura en Nutrición
Trabajo Final Integrador

Autora: Paula Andrea Traut

**NIVEL DE CONOCIMIENTO, INTERESES Y
CONDUCTA ALIMENTARIA EN ADOLESCENTES
ENTRE 13 Y 17 AÑOS QUE CONCURREN AL
COLEGIO SAN FELIPE NERI EN
CABA EN MAYO DE 2024**

2024

Tutora: Lic. Eleonora Zummer

Citar como: Traut PA. Nivel de conocimiento, intereses y conducta alimentaria en adolescentes entre 13 y 17 años que concurren al colegio San Felipe Neri en CABA en mayo de 2024. [Trabajo Final de Grado]. Universidad ISALUD, Buenos Aires; 2024.
<http://rid.isalud.edu.ar/handle/1/2349>

Licenciatura en Nutrición
Trabajo Final Integrador

Autora: Paula Andrea Traut

**¿CUÁNTO SABEN LOS FAMILIARES Y AMIGOS DE LA
POBLACIÓN CELÍACA SOBRE LAS PAUTAS HIGIÉNICAS-
DIETÉTICAS DE LA ENFERMEDAD?**

2024

Tutora: Lic. Eleonora Zummer

Citar como: Traut PA. Nivel de conocimiento, intereses y conducta alimentaria en adolescentes entre 13 y 17 años que concurren al colegio San Felipe Neri en CABA en mayo de 2024. [Trabajo Final de Grado]. Universidad ISALUD, Buenos Aires; 2024.

<http://repositorio.isalud.edu.ar/xmlui/handle/123456789/3331>



Índice

INTRODUCCIÓN	2
PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN	6
OBJETIVO GENERAL	6
METODOLOGÍA	7
Población:	7
VARIABLES	8
RESULTADOS	15
DISCUSIÓN.....	31
CONCLUSIÓN	32
RECOMENDACIONES	33
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	34
ANEXOS.....	37

INTRODUCCIÓN

Conocer el patrón alimentario de la población argentina representa el punto de partida para comprender la situación alimentaria en base a la evidencia diseñar y repensar las políticas actuales destinadas a mejorar el estado nutricional de la población, especialmente en los grupos vulnerables como niños, niñas y adolescentes.(1)

El alto consumo de productos ultra procesados atraviesa a toda la población infanto-juvenil. Estos productos representan más del 35% del aporte calórico diario y son la base de la alimentación de niños, niñas y adolescentes. (1)

La doble carga de malnutrición caracterizada por la coexistencia de malnutrición por déficit (desnutrición y carencia de nutrientes) junto con malnutrición por exceso (sobrepeso, obesidad o enfermedades no transmisibles relacionadas con la dieta) representa uno de los retos más importantes en Argentina. (1)

A nivel mundial la malnutrición por exceso ha adquirido proporciones de epidemia y Argentina no es la excepción. Según las encuestas nacionales, la malnutrición por exceso presenta la mayor prevalencia en todos los grupos etarios y niveles socioeconómicos, con una tendencia en aumento en los últimos años. En menores de 5 años la prevalencia de obesidad fue de 3,6% mientras que en niños, niñas y adolescentes de entre 5 y 17 años fue de 20,4%. (1)

La adolescencia es una etapa muy importante para obtener una vida adulta sana, esta se constituye en un proceso de maduración psicosocial del individuo, en esta etapa el desarrollo emocional e intelectual es relativamente rápido. La vida nutricional empieza desde un entorno familiar, se inicia en el nacimiento, se desarrolla en la infancia y, particularmente se fortalece en la adolescencia. La Organización Mundial de la Salud (OMS) propuso cambios en la dieta diaria, con el objetivo de prevenir enfermedades crónicas no transmisibles, estas se relacionan con: una alimentación de 3 a 5 porciones diarias de verduras, la disminución de grasa saturada y consumo adecuado de carbohidratos. (2)

La adolescencia es una etapa prioritaria de atención en salud, por cuanto el ambiente obesogénico actúa y contribuye a la adopción de comportamientos alimentarios poco saludables, que impiden cumplir con los requerimientos nutrimentales necesarios para su óptimo desarrollo y crecimiento. Según, la Sociedad Española de Pediatría Extra hospitalaria y Atención Primaria (Sepeap), la adolescencia conlleva un incremento de las necesidades energéticas, proteicas y de micronutrientes que supera cualquier otra época de la vida. En relación con esto, las consecuencias de una mala alimentación conllevan a una carencia de los nutrientes necesarios para el correcto desarrollo físico y mental que se produce durante esta etapa. (2)

En los adolescentes, la falta de conocimientos sobre la alimentación saludable puede traer una serie de consecuencias relacionadas con malas prácticas alimentarias. Además, las dietas poco saludables pueden contribuir a graves consecuencias en el estado nutricional como obesidad, retraso en el crecimiento y diversas enfermedades, así como también riesgos cardiovasculares en los adolescentes. Incluso, se ha demostrado que tener sobrepeso u obesidad durante la adolescencia aumenta el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas no transmisibles en la edad adulta. (3)

En la conducta alimentaria del adolescente se podrían destacar hábitos frecuentes como: Omitir alguna de las comidas, ingerir refrigerios, consumir comidas rápidas, no comer en familia, seguir dietas sin indicación médica, iniciar una actividad física intensa sin el asesoramiento adecuado u optar por el sedentarismo marcado por el hábito de pasar muchas horas frente al televisor o la pantalla del ordenador. (4)

En la educación nutricional el objetivo debe ser que el individuo realice cambios en los comportamientos y que esté apoyado por los conocimientos y las habilidades. Asimismo, se debe intensificar la motivación para facilitar la acción (el cambio en el comportamiento). Y la

capacidad para realizar cambios en los comportamientos de los individuos se ve reforzada cuando se suministra al individuo con las habilidades prácticas para poder realizar dichos cambios conductuales. Y en ese aspecto entra en juego la educación nutricional culinaria como una habilidad práctica con la cual poder realizar cambios conductuales. El resultado de combinar la ciencia de la nutrición con la ciencia alimentaria y su aplicación es la nutrición culinaria. Así se desarrollan conductas alimentarias saludables gracias a que existe la confianza culinaria desde la preocupación nutricional. (5)

Debemos considerar que para promover actitudes y hábitos que conlleven el desarrollo de una cultura para la salud es necesario comprender a los seres vivos como sistemas complejos en constante interacción con su medio y, por ende, a los procesos del cuerpo humano como una totalidad integrada. Se requiere una educación nutricional que refuerce los conocimientos de los estudiantes sobre la nutrición como uno de los elementos centrales para el cambio de actitudes, y los oriente hacia hábitos dietarios apropiados. Sin embargo, teniendo en cuenta que las metodologías tradicionales no han sido eficientes al respecto, surge la necesidad de implementar propuestas que incidan de manera significativa tanto en el componente cognitivo como en las habilidades de los estudiantes acerca de los alimentos y la salud. La escuela es reconocida por su autoridad moral y, por consiguiente, la educación en salud impartida en el sistema formal genera un gran impacto. Así, la presente investigación apoya la necesidad de desarrollar modelos innovadores de educación alimentaria y nutricional en las escuelas, que tengan en cuenta los conocimientos existentes y los hábitos de consumo. (6)

Un estudio que investiga cual es la situación alimentaria de niños, niñas y adolescentes en Argentina permite conocer el patrón de consumo de alimentos de la población infanto juvenil de Argentina y describir en profundidad las inequidades que existen al momento de consumir diferentes tipos de alimentos. Como resultados de este trabajo se evidencian que el patrón de alimentario en la población infanto juvenil se caracteriza por un alto aporte de productos ultraprocesados, como bebidas azucaradas y carnes procesadas, en detrimento de alimentos naturales y mínimamente procesados como frutas, verduras, legumbres, cereales integrales, aceites y frutos secos. La mayor diferencia entre lo recomendado y lo consumido se observa en el grupo frutas y verduras, donde los niños, niñas y adolescentes consumen en promedio apenas el 20% de las cantidades recomendadas. (1)

En Perú se llevó a cabo un estudio donde se evaluaron los conocimientos, actitudes y prácticas acerca de alimentación saludable en adolescentes. Estos conocimientos sobre alimentación saludable fueron similares en ambos sexos, en cuanto a las actitudes y prácticas acerca de la alimentación saludable, dicho estudio ha evidenciado que los adolescentes han mostrado actitudes favorables y prácticas adecuadas. Finalmente, se encontró correlación positiva estadísticamente significativa entre el IMC/Edad con los conocimientos, actitudes y prácticas acerca de alimentación saludable en los adolescentes. Los hallazgos de este estudio sugieren que los adolescentes, especialmente los varones, deben ser el foco de programas de intervención nutricional integrados, incluida la educación nutricional, con el propósito de disminuir la prevalencia de sobrepeso y obesidad. (3)

En un estudio de Colombia cuyo objetivo es desarrollar y evaluar una propuesta de enseñanza sobre la nutrición humana desde una perspectiva multidisciplinar, siguiendo los fundamentos didácticos de la indagación y el trabajo colaborativo, en relación con los hallazgos obtenidos hay un reconocimiento de los tipos de nutrientes presentes en los alimentos, y una disociación con los procesos fisiológicos y su falta de relación con los sistemas biológicos que contribuyen con la función de la nutrición. En las razones para elegir los alimentos quedaron definidas cinco unidades de análisis, Placer (gusto/sabor), Disponibilidad (Acceso y preparación), Salud (Buen desarrollo/protección enfermedades), Aporte energético (Calorías/fuerza) y Contenido nutricional. Pero también llama la atención el porcentaje de estudiantes que hacen alusión a motivos asociados con la disponibilidad de los alimentos debido a su acceso, facilidad de preparación, suministro en el hogar o bajo costo (12 % en el grupo control y 17 % en el experimental). (6)

Con el objetivo de describir las prácticas alimentarias y el estado nutricional de adolescentes de una escuela en Luque, se observó que casi la totalidad de adolescentes encuestados refirieron consumir frituras y de estos más de tres cuartas partes, con una frecuencia de 1 a 2 veces por semana; así también el consumo de bebidas azucaradas fue referido por 104 encuestados, y más de la mitad con una frecuencia de entre tres y todos los días. Más de la mitad de los adolescentes encuestados reportaron consumir menos de 8 vasos de agua potable. Respecto al estado nutricional más de la mitad de los adolescentes presentaron peso adecuado (66%), seguido del sobrepeso y la obesidad (31%), y cerca de la totalidad presentó talla adecuada para la edad. (7)

Los estilos de vida que presentan los adolescentes de la Institución Educativa Secundaria Marcial Acharan y Smith son en un 50% poco saludable y solo 24.1% saludable, el 6.9% muy saludable; sin embargo, las dimensiones en la mayoría se presenta estilos de vida poco saludables. El estado nutricional de los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Marcial Acharan y Smith según el IMC concluye que el 50% esta normal, por otra parte, la talla para la edad solo 8,6% está en el rango de talla baja y un 25,9% presentan sobrepeso. (8)

Debido a que la educación alimentaria sigue siendo una de las asignaturas pendientes de nuestra sociedad, es que el propósito de esta investigación es aportar información sobre los conocimientos e intereses en nutrición y conductas alimentarias de adolescentes. Con la finalidad de implementar un programa sobre alimentación saludable intentando generar acciones que mejoren la calidad de vida y salud de dichos adolescentes.

PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN

¿Cómo es la conducta alimentaria en adolescentes entre 13 y 17 años que concurren al colegio San Felipe Neri en CABA en mayo de 2024?

¿Cuál es el nivel de conocimiento e intereses sobre nutrición en dicha población?

OBJETIVO GENERAL

Conocer la conducta alimentaria en adolescentes entre 13 y 17 años que concurren al colegio San Felipe Neri en CABA en mayo de 2024

Determinar el nivel de conocimiento e intereses sobre nutrición en adolescentes entre 13 y 17 años que concurren al colegio San Felipe Neri en CABA en mayo de 2024

Objetivos específicos:

Identificar conocimientos sobre macronutrientes y alimentos fuentes de hierro, calcio y vitaminas.

Identificar conocimientos sobre la recomendación diaria de hidratación.

Identificar conocimientos sobre los beneficios de la alimentación saludable.

Identificar conocimientos sobre la Ley de promoción de Alimentación Saludable

Conocer los intereses de los adolescentes estudiados sobre nutrición.

Describir la participación en la compra y preparación de alimentos en su hogar de estos adolescentes.

Determinar las comidas que realizan al día.

Identificar el uso de dispositivos durante el momento de las comidas.

METODOLOGÍA

Diseño de investigación de enfoque cuantitativo observacional descriptivo transversal.

Recolección de datos

Método: encuesta.

Instrumento: cuestionario de google forms. Se contactó de forma presencial en el instituto San Felipe Neri a un alumno por curso al que se le envió por whatsapp el link del cuestionario para que lo reenvíe al grupo de la comisión.

Población:

Estudiantes hombres y mujeres entre 13 y 17 años que concurren al colegio San Felipe Neri en CABA en mayo de 2024.

Criterios de inclusión:

- Quienes completen el cuestionario mediante consentimiento informado.

La muestra es no probabilística por bola de nieve.

VARIABLES

Variable	Definición	Dimensión del indicador	Categoría	Clasificación	Procedimiento método/instrumento
Género	Los conceptos sociales de las funciones, comportamientos, actividades y atributos que cada sociedad considera apropiados para los hombres y las mujeres. (9)	Identificación de género	-Hombre -Mujer -Otros	Nominal	Método: encuesta Instrumento: Cuestionario de google forms
Edad	Tiempo vivido por la persona. (10)	Años transcurridos desde el nacimiento al momento del estudio		De razón	Método: encuesta Instrumento: Cuestionario de google forms
Conductas alimentarias	Conjunto de acciones que establecen la relación del ser humano con los alimentos. (11)	Momentos de comidas que realiza en el día	-1 a 2 comidas - 3 a 4 comidas - Más de 5 comidas	Nominal	Método: encuesta Instrumento: Cuestionario de google forms
		Participación en la decisión de compra de los alimentos	-Si -No -A veces	Nominal	
		Participación en la	-Si -No	Nominal	

Variable	Definición	Dimensión del indicador	Categoría	Clasificación	Procedimiento método/instrumento
		preparación de las comidas	-A veces		
		Uso de dispositivos durante las comidas (celular, tablet, play, televisor)	-Si -No -A veces	Nominal	
		Armado de viandas para consumo fuera del hogar	-Si -No -A veces	Nominal	
		Momento de la comida compartido con familia o amigos	-Si -No -A veces	Nominal	
		Disfrute en momento de las comidas	-Si -No -A veces	Nominal	
		Interés por cuan saludable sea su alimentación	-Si -No -A veces	Nominal	
		Motivo en la elección de los alimentos	-Son saludables -Son ricos -No engordan -Te ayudan a ganar más músculos	Nominal	
		Realización de dietas para descender de peso o ganar músculo sin la supervisión de un médico o nutricionista	-Si -No -A veces	Nominal	
		Realización de ayunos d más	-Si -No	Nominal	

Variable	Definición	Dimensión del indicador	Categoría	Clasificación	Procedimiento método/instrumento
		de 12 horas	-A veces		
Conocimientos sobre nutrición y Hábitos Saludables	La información que el individuo posee en su mente, personalizada y subjetiva, relacionada con hechos, procedimientos, conceptos, interpretaciones, ideas, observaciones, juicios y elementos que pueden ser o no útiles, precisos o estructurales. (12)	Identificación de los alimentos fuente de proteínas Identifica (carne de vaca, huevo lentejas, porotos de soja) No identifica (palta, aceituna, tomate, calabaza)	-Identifica -No identifica -No conoce	Nominal	Método: encuesta Instrumento: Cuestionario de google forms
		Identificación de los alimentos fuente de grasas saludables Identifica (palta, mantequilla de nueces, maní) No identifica (queso, carne de vaca, lentejas, papa)	-Identifica -No identifica -No conoce	Nominal	
		Identificación de los alimentos fuente de carbohidratos Identifica (arroz, polenta, pasta, avena) No identifica (atún, pollo,	-Identifica -No identifica -No conoce	Nominal	

Variable	Definición	Dimensión del indicador	Categoría	Clasificación	Procedimiento método/instrumento
		nueces, huevo)			
		Identificación de los alimentos fuente Calcio Identifica (queso, acelga, semillas de girasol, garbanzos) No identifica (aceite de oliva, arroz, carne de vaca, atún)	-Identifica -No identifica -No conoce	Nominal	
		Identificación de los alimentos fuente Hierro Identifica (Hígado, avena, lentejas, nueces) No identifica (lácteos, papa, arroz blanco, aceite)	-Identifica -No identifica -No conoce	Nominal	
		Identificación de los alimentos fuente vitaminas Identifica (kiwi, zanahoria, arroz integral, espinaca) No identifica (barrita de cereal, pan de salvado, aceite, carne de vaca)	-Identifica -No identifica -No conoce	Nominal	
		Requerimiento	-Identifica	Nominal	

Variable	Definición	Dimensión del indicador	Categoría	Clasificación	Procedimiento método/instrumento
		s diarios de hidratación (-500 cc o 2 vasos de agua -1000 cc o 4 vasos de agua -2000 cc u 8 vasos de agua)	-No identifica		
		Recomendación de Actividad Física en niños y adolescentes	-Identifica 30 minutos -No identifica Menos de 30 minutos	Nominal	
		Identificación de Beneficios de la Alimentación Saludable (-Crecimiento -Mantener un peso saludable -No desarrollar enfermedades -Aumento de masa muscular -Prevención de enfermedades -Aumentar la longevidad -fortalecer el sistema inmune) Identifica el 100% Identifica algunas 40% a 99% No identifica <40%	-Identifica -No identifica -Identifica algunas		
		Identificación de las consecuencias en la salud de	-Identifica -No identifica -Identifica	Nominal	

Variable	Definición	Dimensión del indicador	Categoría	Clasificación	Procedimiento método/instrumento
		no llevar hábitos saludables (-Aumento de Peso -Diabetes -Hipertensión -Sedentarismo -Osteopenia -Sarcopenia -Disminución de peso involuntario- Riesgo a padecer enfermedades -Trastornos en la alimentación) Identifica el 100% Identifica algunas 40% a 99% No identifica <40%	algunas		
Conocimiento de la Ley de promoción de Alimentación Saludable	La información que el individuo posee en su mente, personalizada y subjetiva, relacionada con hechos, procedimientos, conceptos, interpretaciones, ideas,	Identificación de la ley de promoción de Alimentación Saludable	-Si -No -No sabe/No contesta	Nominal	Método: encuesta Instrumento: Cuestionario de google forms
		Identificación del etiquetado frontal (sellos/octógonos negros) -Exceso en calorías -Exceso de Azúcares -Exceso de Grasas -Exceso de sodio	-Identifica -No identifica -Identifica algunas	Nominal	

Variable	Definición	Dimensión del indicador	Categoría	Clasificación	Procedimiento método/instrumento
	observaciones, juicios y elementos que pueden ser o no útiles, precisos o estructurales. (12)	-Contiene edulcorantes -Contiene cafeína Identifica el 100% Identifica algunas 40% a 99% No identifica <40%			
		Conocimiento de prohibición de venta de alimentos con sellos/octógonos en escuelas.	-Si -No -No sabe/ No contesta	Nominal	
		Conocimiento de prohibición de publicidad de productos con sellos/octógonos negros dirigida a niños, tanto en televisión, gráfica, redes sociales y en las escuelas.	-Si -No -No sabe/No contesta	Nominal	
Interés por temas sobre nutrición	Es la inclinación o preferencia que manifiesta una persona por algo específico.	Temas de interés sobre nutrición (Alimentación saludable Alimentación saludable Vegetarianism o Veganismo Deporte y alimentación Suplementos Celiacía)	- Demuestra interés -No demuestra interés	Nominal	

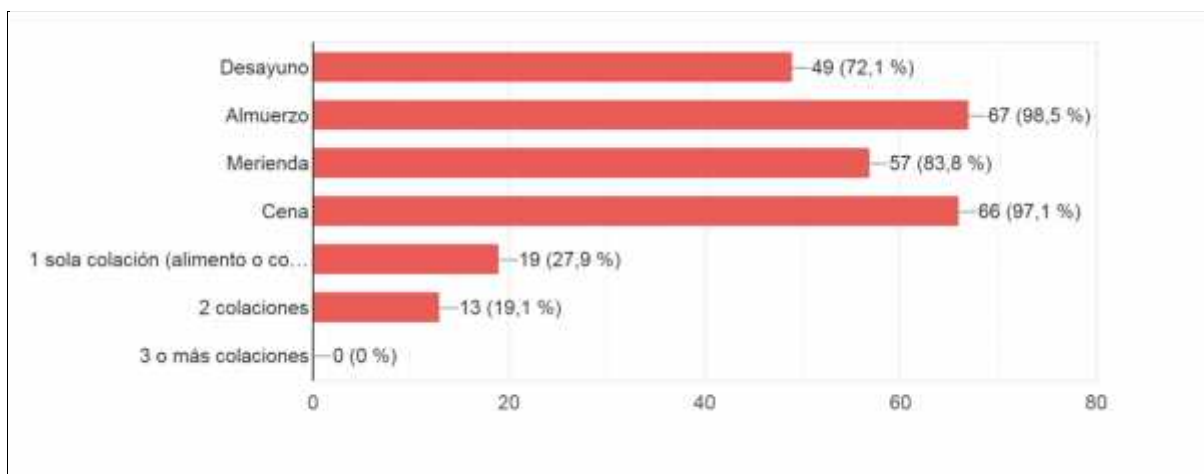
Variable	Definición	Dimensión del indicador	Categoría	Clasificación	Procedimiento método/instrumento
		Trastornos alimentarios Otros) Demuestra interés a partir de una opción elegida.			

RESULTADOS

La muestra se conformó por 68 alumnos de nivel secundario del Instituto San Felipe Neri (Mataderos, CABA) en el mes de Mayo del 2024.

Se dividió en 42 mujeres y 26 hombres y el rango de edad más prevalente fue de 16-17 años.

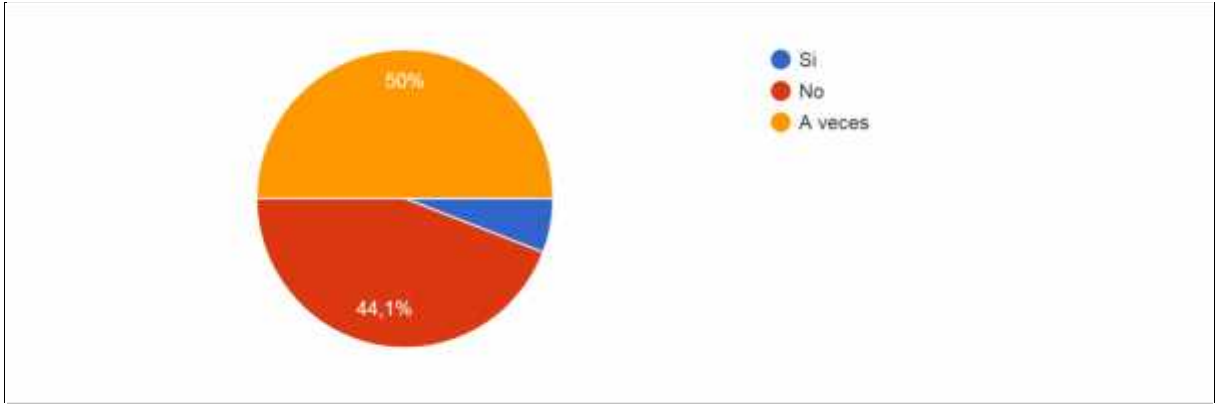
Gráfico 1. Distribución de la muestra según comidas que realiza en el día(n=68)



Fuente: elaboración propia según los datos recolectados para la presente investigación.

Casi la totalidad de los encuestados realiza los almuerzos y cenas, menos de la mitad realiza algún tipo de colación. De las 4 comidas principales la menos consumida el desayuno.

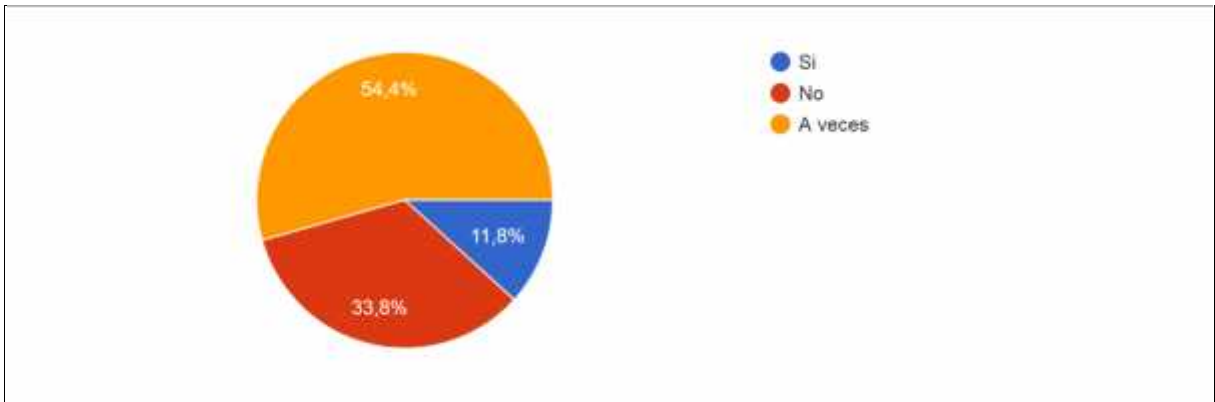
Gráfico 3. Distribución de la muestra según participación en la decisión de compra de los alimentos. (n=68)



Fuente: elaboración propia según los datos recolectados para la presente investigación.

Un escaso número de adolescentes de la muestra participan en la decisión de compra de los alimentos para el hogar. Por otro lado la mitad de los encuestados lo hace esporádicamente.

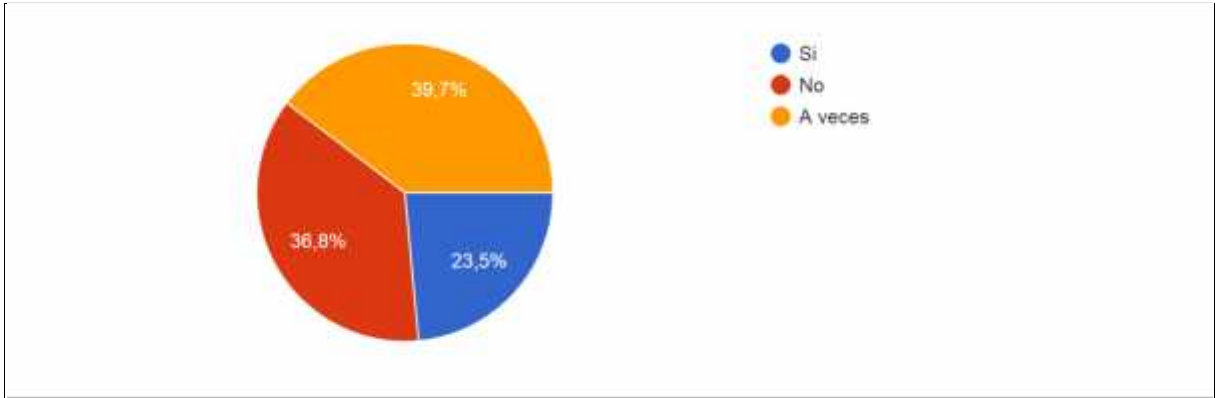
Gráfico 4. Distribución de la muestra según participación en la preparación de las comidas. (n=68)



Fuente: elaboración propia según los datos recolectados para la presente investigación.

La mayoría de los encuestados participa siempre o en ocasiones de la preparación de las comidas en el hogar.

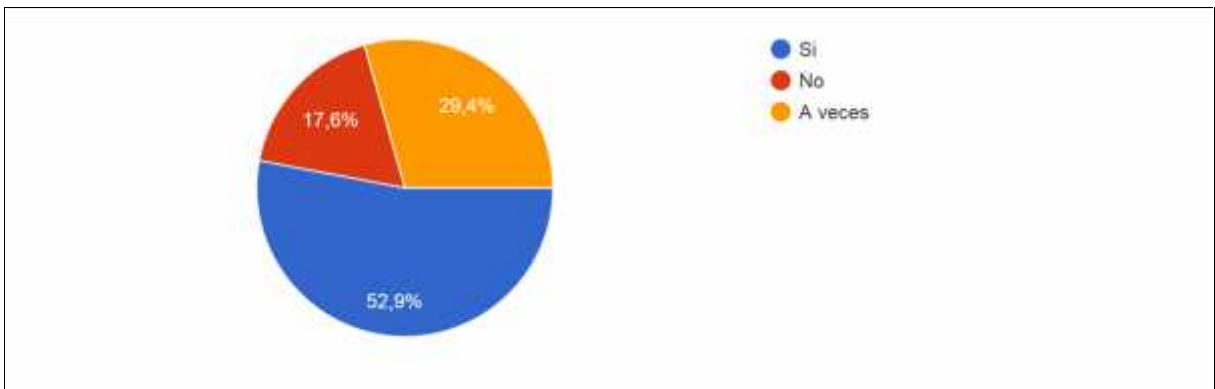
Gráfico 5. Armado de viandas para consumo fuera del hogar.



Fuente: elaboración propia según los datos recolectados para la presente investigación.

En referencia a la preparación de viandas para los momentos que comen fuera del hogar se mantuvo una distribución similar entre quienes lo hacen en ocasiones y quienes no lo hacen.

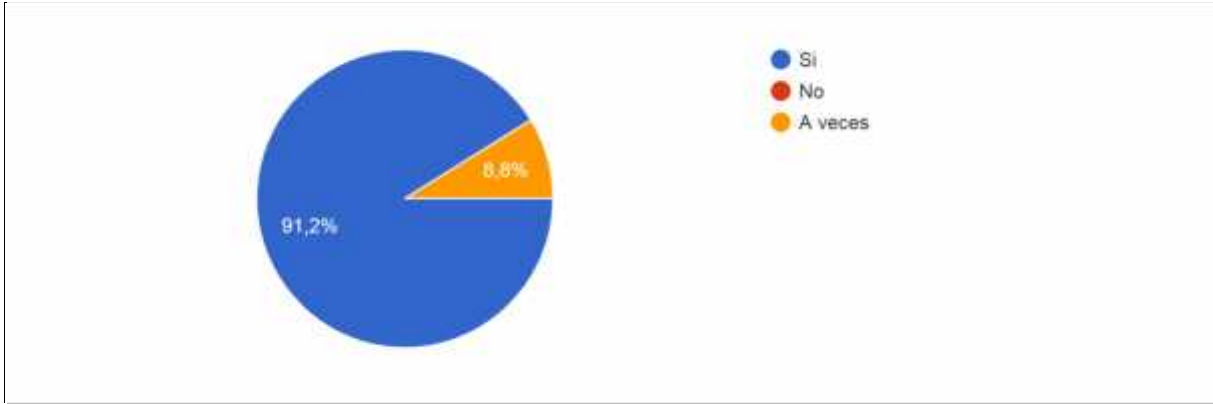
Gráfico 6. Distribución de la muestra según uso de dispositivos durante las comidas (celular, tablet, play, televisor). (n=68)



Fuente: elaboración propia según los datos recolectados para la presente investigación.

En cuanto al uso de algún tipo de dispositivo electrónico en el momento de las comidas 5 de cada 10 adolescentes refieren hacerlo siempre y 3 de cada 10 a veces.

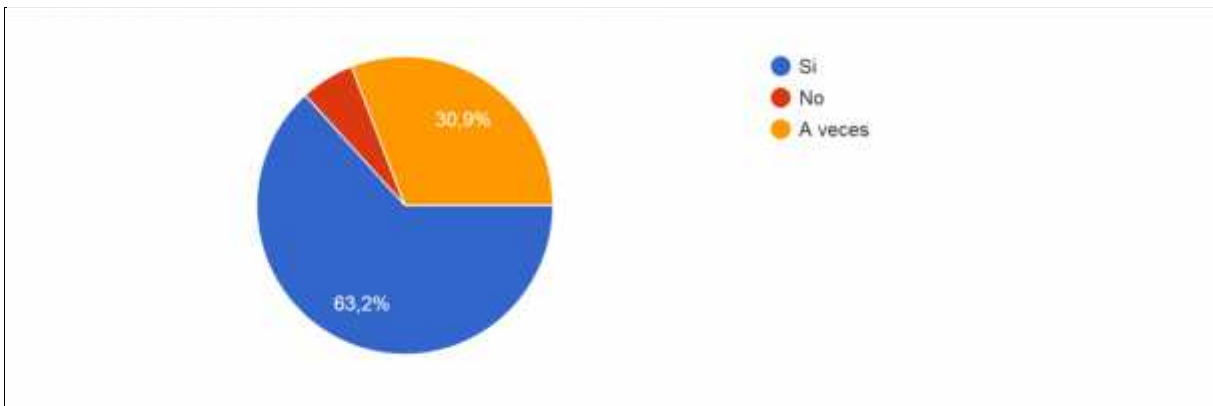
Gráfico 7. Distribución de la muestra según momento de la comida compartido con familia o amigos. (n=68)



.Fuente: elaboración propia según los datos recolectados para la presente investigación.

Ninguno de los adolescentes encuestados manifiesta realizar sus comidas solo.

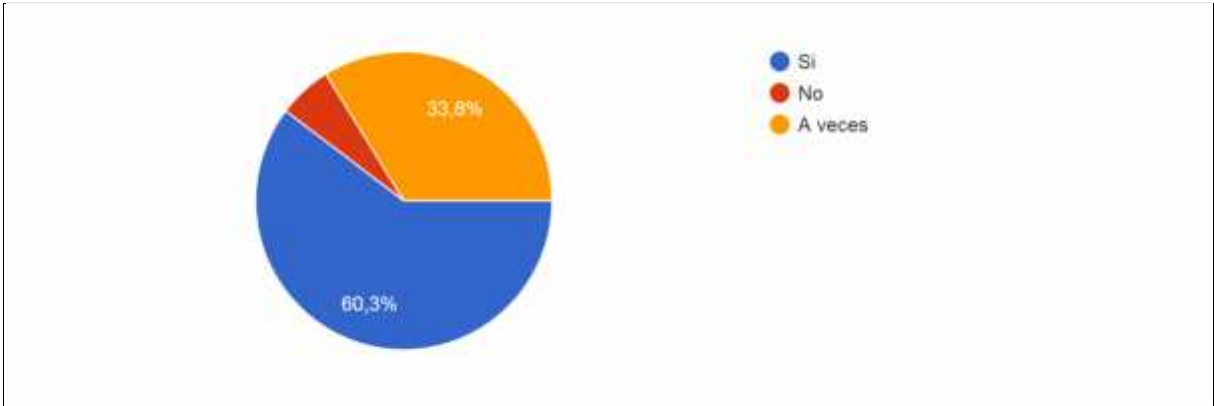
Gráfico 8. Distribución de la muestra según disfrute en momento de las comidas. (n=68)



Fuente: elaboración propia según los datos recolectados para la presente investigación.

La mayoría de los adolescentes se toman el tiempo para disfrutar el momento de sus comidas.

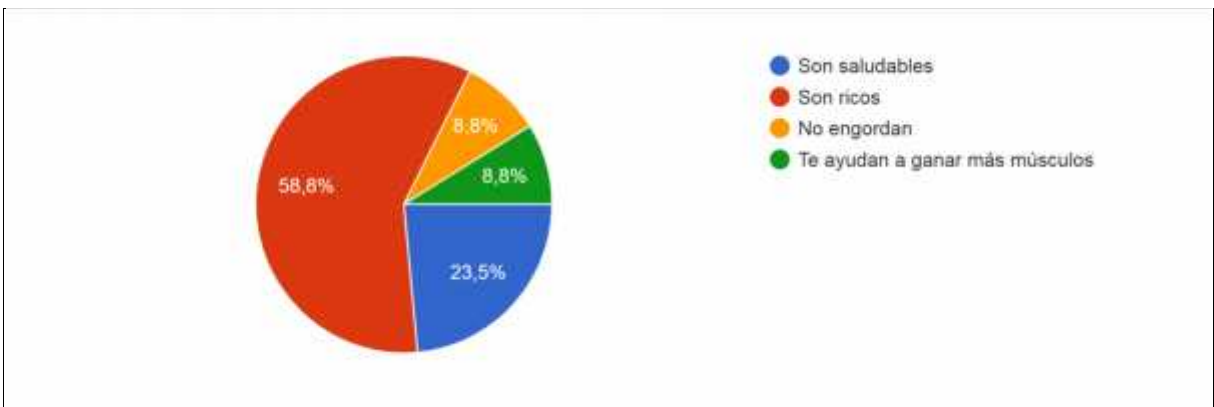
Gráfico 9. Distribución de la muestra según interés por cuan saludable sea su alimentación. (n=68)



Fuente: elaboración propia según los datos recolectados para la presente investigación.

Más de la mitad de los encuestados demuestran interés por cuan saludable es su alimentación.

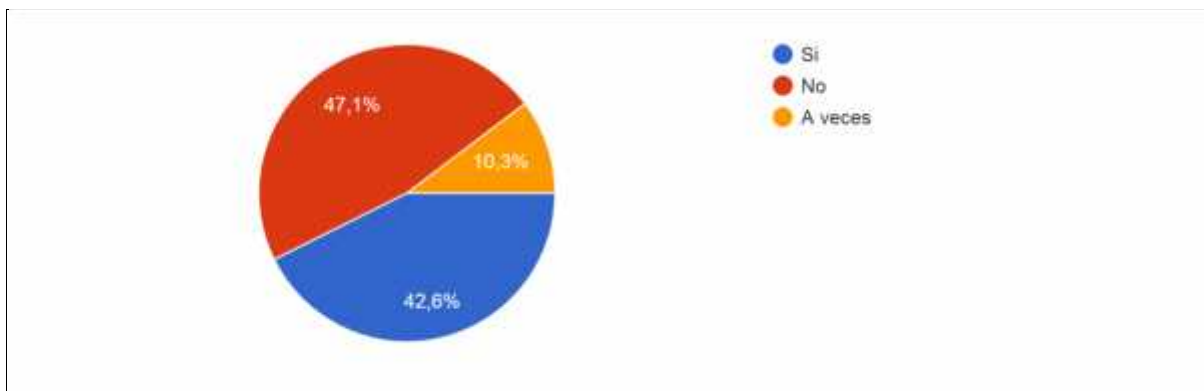
Gráfico 10. Distribución de la muestra según motivo en la elección de los alimentos. (n=68)



Fuente: elaboración propia según los datos recolectados para la presente investigación.

La mayor parte de los encuestados eligen sus alimentos por el sabor. Un grupo considerable lo hace por saludables. La minoría refiere que los elige para ganar músculo o para no engordar.

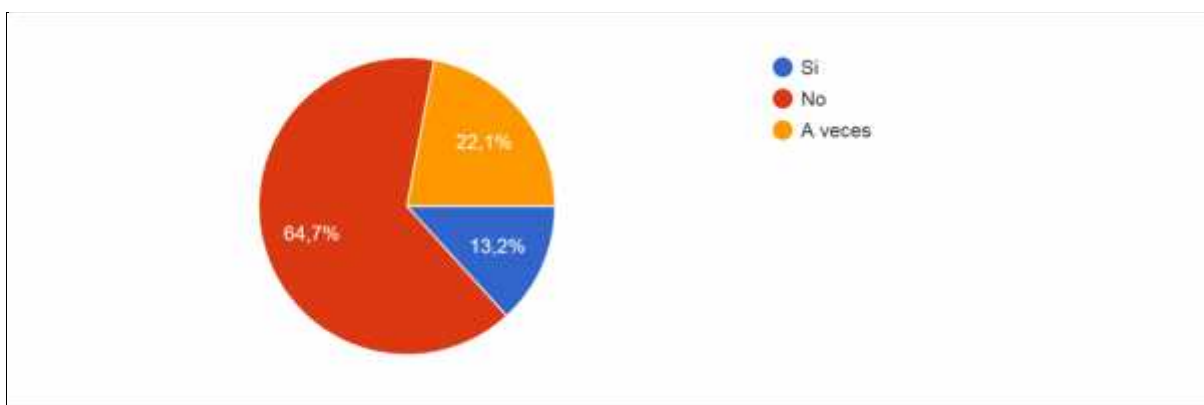
Gráfico 11. Distribución de la muestra según realización de dietas para descender de peso o ganar músculo sin la supervisión de un médico o nutricionista. (n=68)



Fuente: elaboración propia según los datos recolectados para la presente investigación.

En referencia a si los encuestados llevaron a cabo dietas para bajar de peso o ganar masa muscular se mantuvo una distribución equitativa entre quienes lo han hecho y quiénes no.

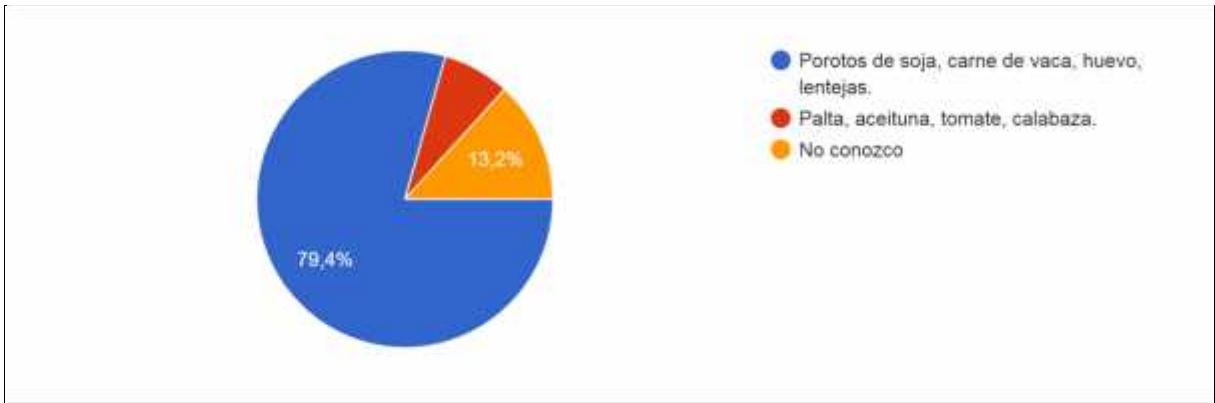
Gráfico 12. Distribución de la muestra según realización de ayunos de más de 12 hora. (n=68)



Fuente: elaboración propia según los datos recolectados para la presente investigación.

Realiza ayunos de más de 12 horas no es una conducta habitual en la mayoría de los adolescentes encuestados.

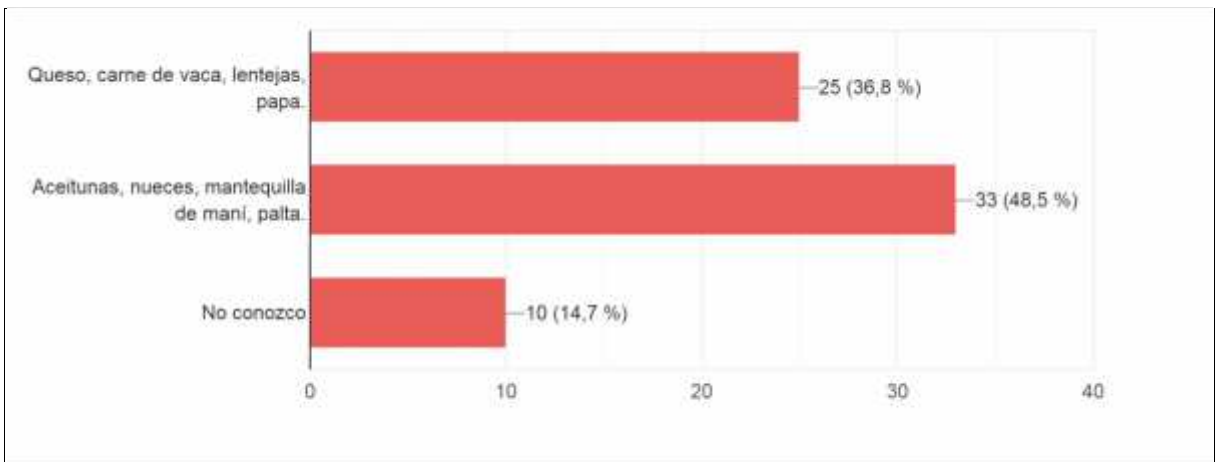
Gráfico 13. Distribución de la muestra según identificación de los alimentos fuente de proteínas(n=68)



Fuente: elaboración propia según los datos recolectados para la presente investigación.

De los adolescentes encuestados 8 de cada 10 reconoce los alimentos fuente de proteína.

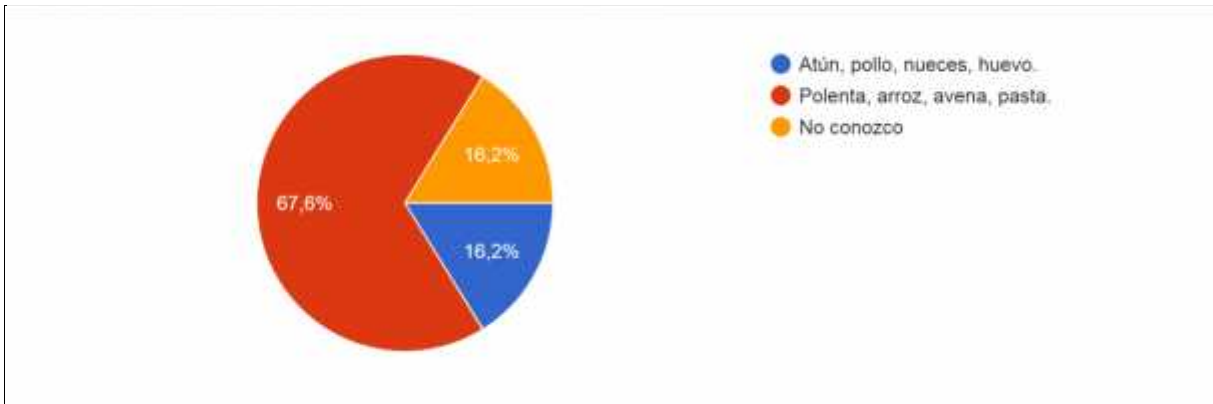
Gráfico 14. Distribución de la muestra según identificación de los alimentos fuente de grasas saludables. (n=68)



Fuente: elaboración propia según los datos recolectados para la presente investigación.

De los adolescentes encuestados 5 de cada 10 reconoce los alimentos fuente de grasa saludable.

Gráfico 15. Distribución de la muestra según identificación de los alimentos fuente de carbohidratos. (n=68)

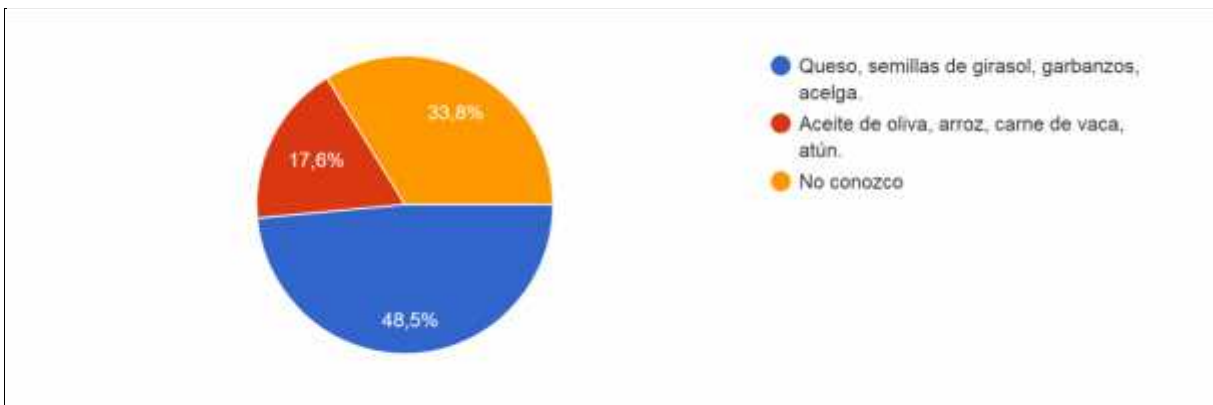


Fuente: elaboración propia según los datos recolectados para la presente investigación.

De los adolescentes encuestados 7 de cada 10 reconoce los alimentos fuente de carbohidratos.

El macronutriente que más reconocen en relación a los sus alimentos fuente es la proteína.

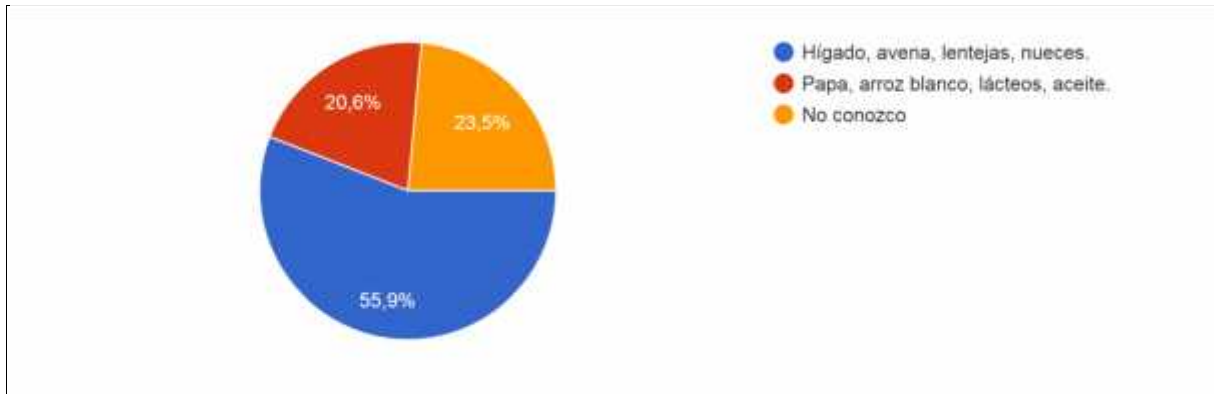
Gráfico 16. Distribución de la muestra según identificación de los alimentos fuente Calcio. (n=68)



Fuente: elaboración propia según los datos recolectados para la presente investigación.

De los adolescentes encuestados 5 de cada 10 reconoce los alimentos fuente de calcio.

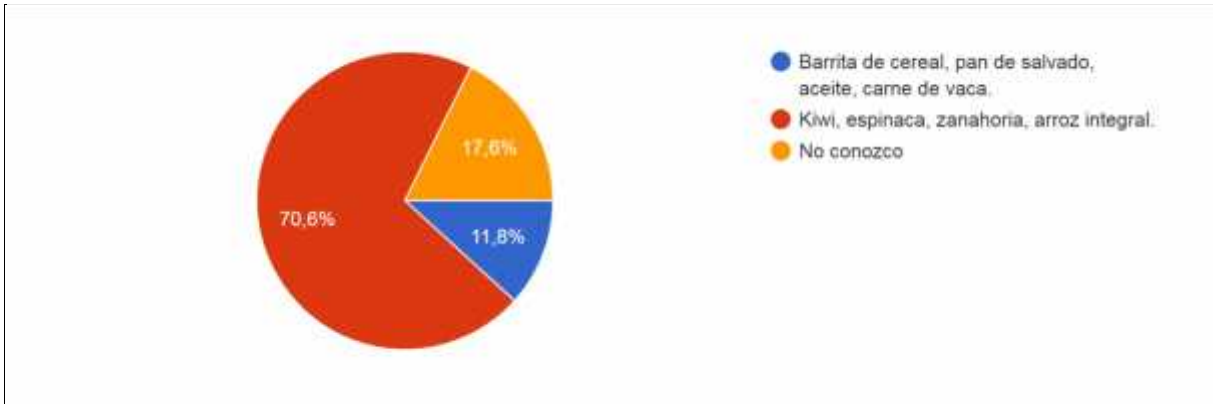
Gráfico 17. Distribución de la muestra según identificación de los alimentos fuente Hierro .
(n=68)



Fuente: elaboración propia según los datos recolectados para la presente investigación.

De los adolescentes encuestados 6 de cada 10 reconoce los alimentos fuente de hierro.

Gráfico 18. Distribución de la muestra según identificación de los alimentos fuente vitaminas.
(n=68)

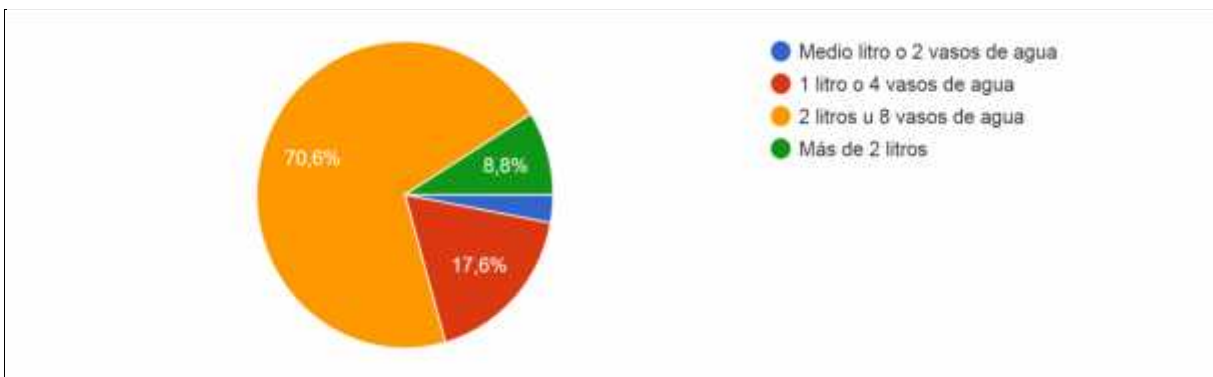


Fuente: elaboración propia según los datos recolectados para la presente investigación.

De los adolescentes encuestados 7 de cada 10 reconoce los alimentos fuente de hierro.

El micronutriente que más reconocen en relación a sus alimentos fuente son las vitaminas.

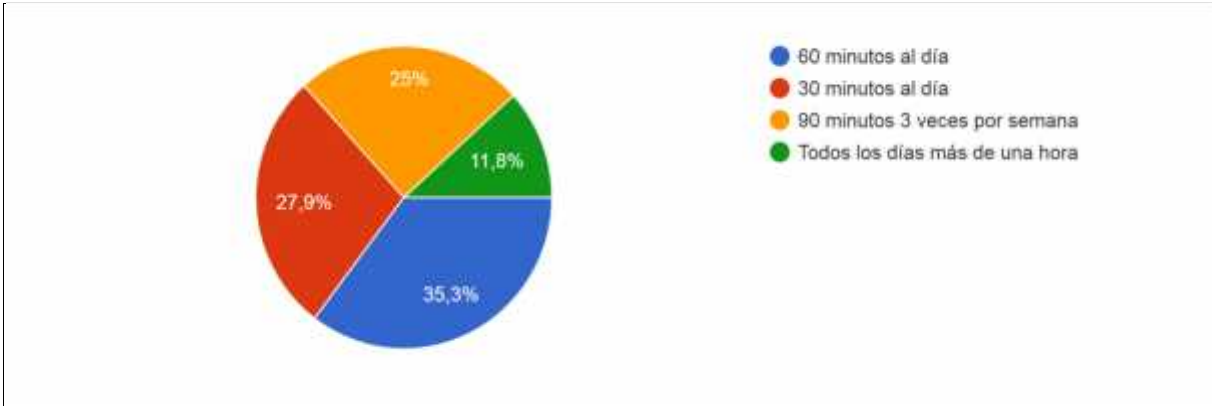
Gráfico 19. Distribución de la muestra según requerimientos diarios de hidratación (n=68).



Fuente: elaboración propia según los datos recolectados para la presente investigación. (13)

La mayor parte de los encuestados conoce cuál es la recomendación de agua diaria.

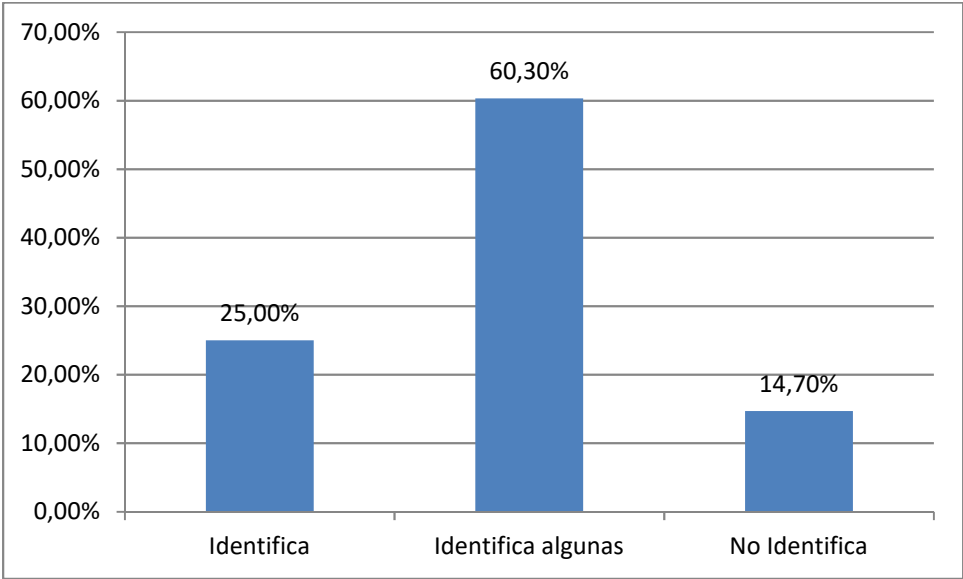
Gráfico 20. Distribución de la muestra según recomendación de Actividad Física en niños y adolescentes (n=68)



Fuente: elaboración propia según los datos recolectados para la presente investigación. (14)

La mayor parte de los encuestados desconoce cuál es la recomendación de actividad física diaria para que un niño o adolescente lleve una vida saludable.

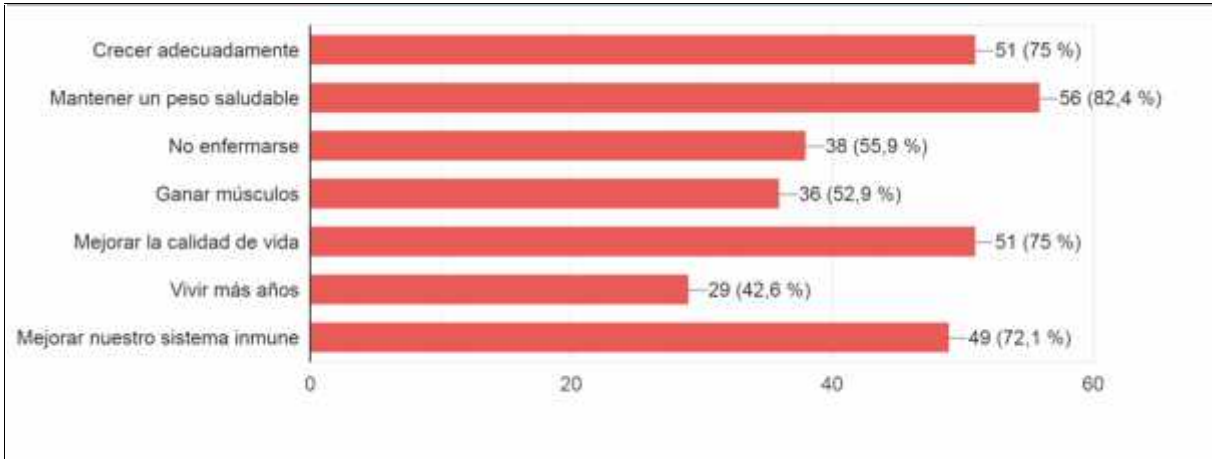
Gráfico 21. Distribución de la muestra según identificación de Beneficios de la Alimentación Saludable. (n=68)



Fuente: elaboración propia según los datos recolectados para la presente investigación.

Solo 3 de cada 10 adolescentes encuestados identificó los 7 beneficios que aparecen en la encuesta, la mayoría identifico entre 3 y 6 beneficios.

Gráfico 21.1. Distribución de la muestra según identificación de Beneficios de la Alimentación Saludable. (n=68)

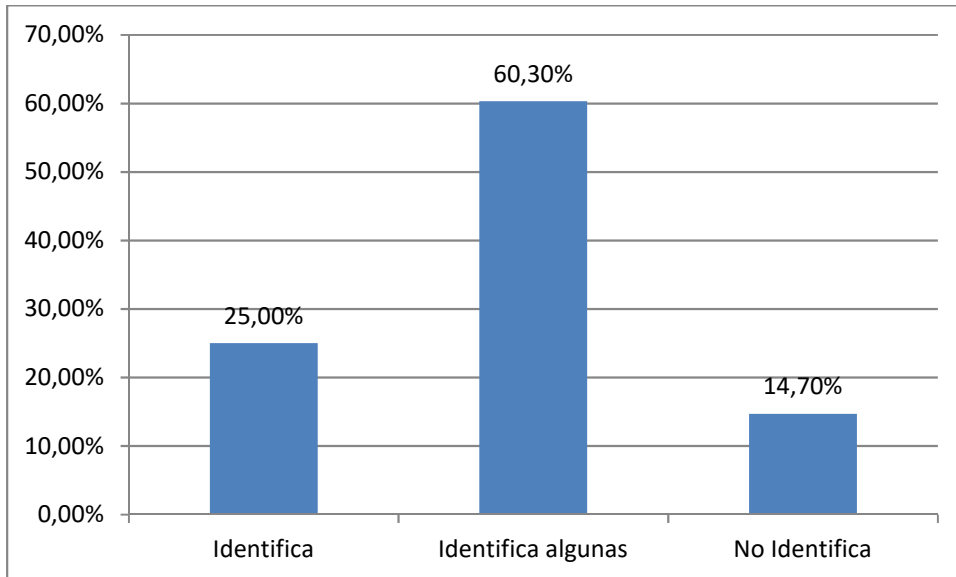


Fuente: elaboración propia según los datos recolectados para la presente investigación.

Mantener un peso saludable, crecer adecuadamente y mejorar la calidad de vida fueron los beneficios más mencionados.

Muy pocos encontraron relación entre la alimentación saludable y vivir más años.

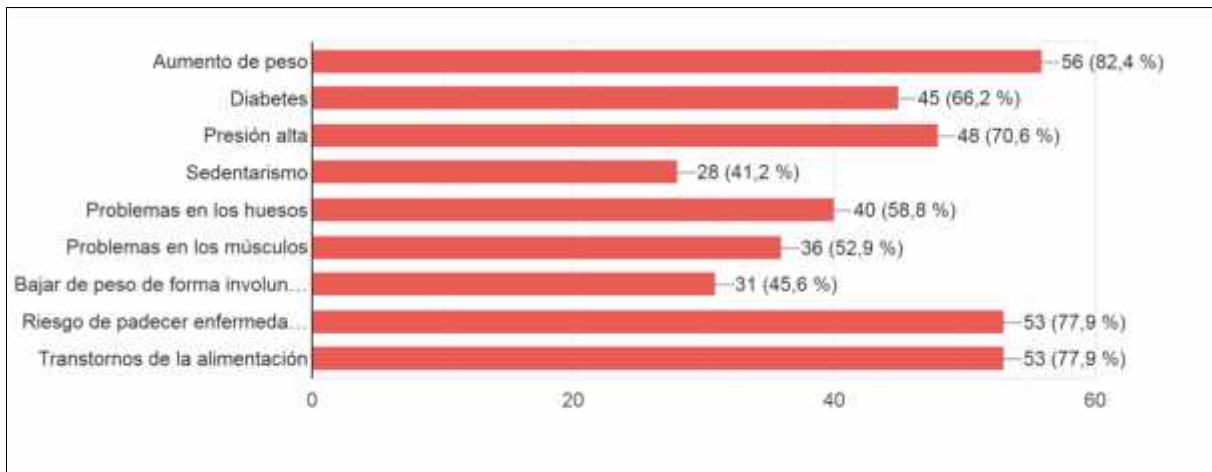
Gráfico 22. Distribución de la muestra según identificación de las consecuencias en la salud de no llevar hábitos saludables (n=68)



Fuente: elaboración propia según los datos recolectados para la presente investigación.

Solo 2 de cada 10 adolescentes encuestados identificaron las 9 consecuencias que aparecen en la encuesta, la mayoría identifico entre 4 y 8 consecuencias.

Gráfico 22.1. Distribución de la muestra según identificación de las consecuencias en la salud de no llevar hábitos saludables (n=68)

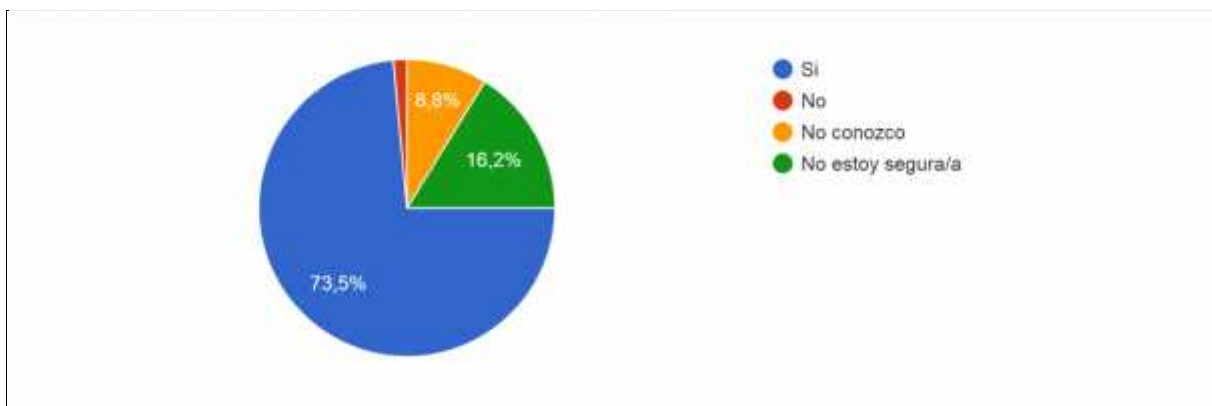


Fuente: elaboración propia según los datos recolectados para la presente investigación.

Aumento de peso, riesgo de padecer enfermedades y trastornos de la alimentación fueron las consecuencias más elegidas.

Muy pocos encontraron relación entre la alimentación poco saludable y el sedentarismo.

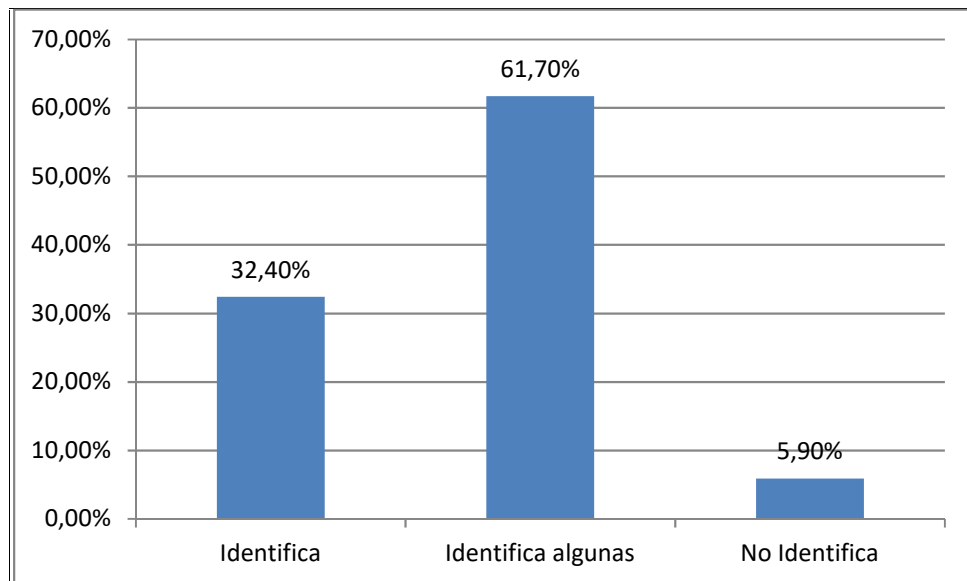
Gráfico 23. Distribución de la muestra según identificación de la ley de promoción de Alimentación Saludable. (n=68)



Fuente: elaboración propia según los datos recolectados para la presente investigación.

La mayor parte de los adolescentes dice conocer la ley de promoción de alimentación saludable.

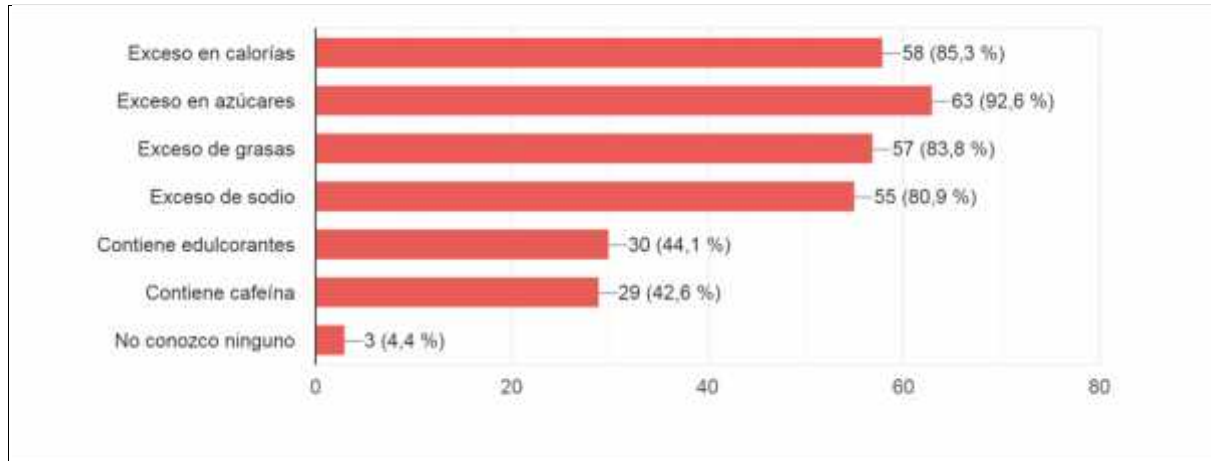
Gráfico 24. Distribución de la muestra según identificación del etiquetado frontal (sellos/octógonos negros). (n=68)



Fuente: elaboración propia según los datos recolectados para la presente investigación. (15)

Solo 3 de cada 10 adolescentes encuestados identificaron los 6 sellos/octógonos que aparecen en la encuesta, la mayoría identifico entre 3 y 5 de ellos.

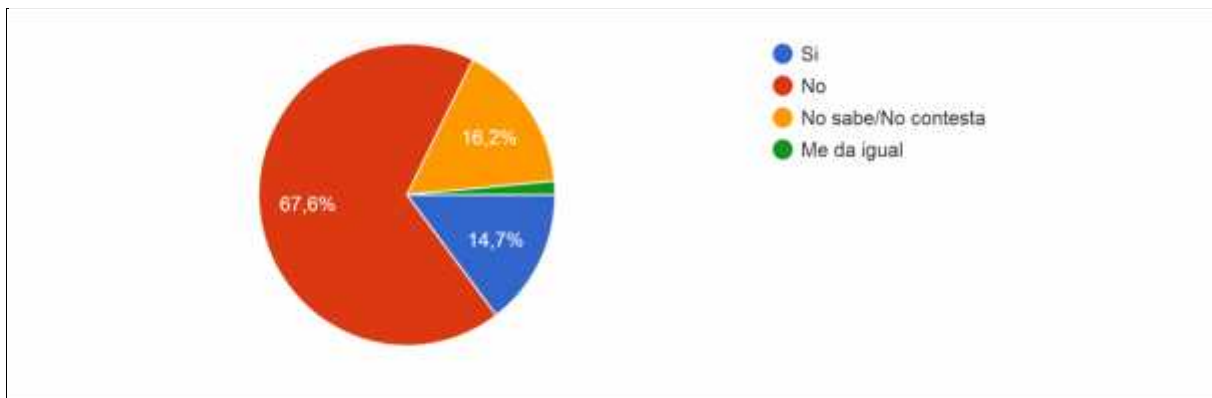
Gráfico 24.1 Distribución de la muestra según identificación del etiquetado frontal (sellos/octógonos negros). (n=68)



Fuente: elaboración propia según los datos recolectados para la presente investigación. (15)

Exceso en azúcares, exceso en calorías y exceso en grasas fueron los más elegidos. El sello/octógono menos elegido fue el de contiene cafeína.

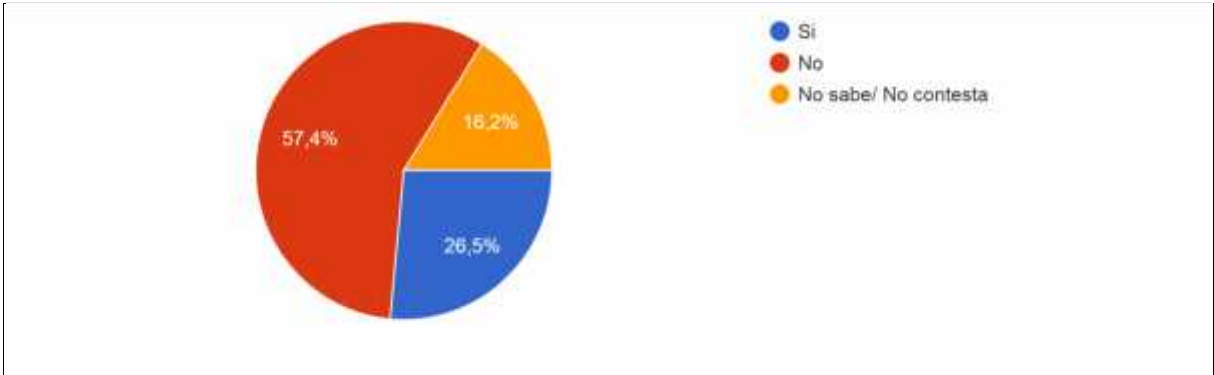
Gráfico 25. Distribución de la muestra según conocimiento de prohibición de venta de alimentos con sellos/octógonos en escuelas. (n=68)



Fuente: elaboración propia según los datos recolectados para la presente investigación. (15)

La mayoría de los encuestados desconoce la prohibición de venta de alimentos con sellos/octógonos en escuelas.

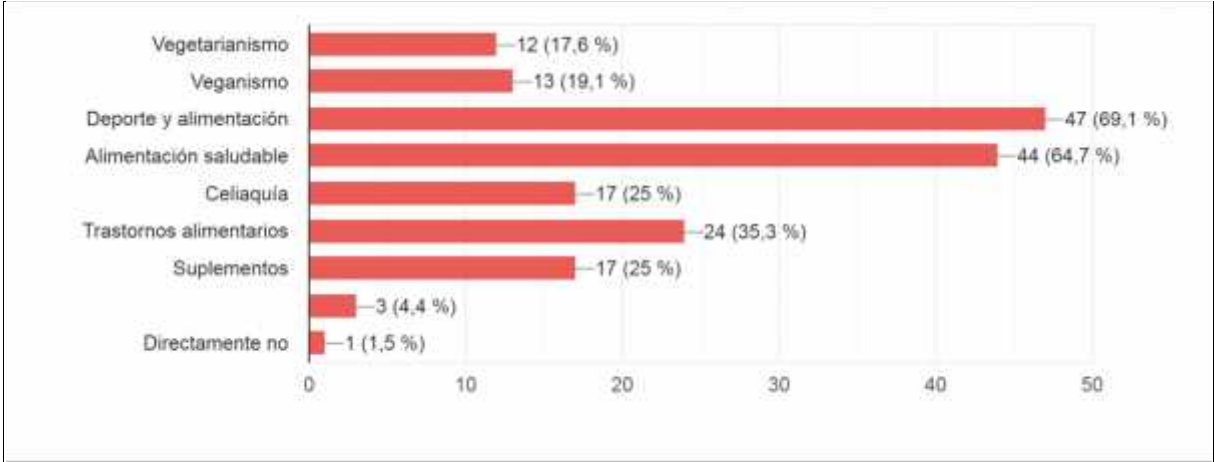
Gráfico 26. Distribución de la muestra según conocimiento de prohibición de publicidad de productos con sellos/octógonos negros dirigida a niños, tanto en televisión, gráfica, redes sociales y en las escuelas. (n=68)



Fuente: elaboración propia según los datos recolectados para la presente investigación. (15)

Más de la mitad de los encuestados desconoce la prohibición de publicidad de productos con sellos/octógonos negros dirigida a niños, tanto en televisión, gráfica, redes sociales y en las escuelas.

Gráfico 27. Distribución de la muestra según temas de interés sobre nutrición (n=68)



Fuente: elaboración propia según los datos recolectados para la presente investigación.

Excepto un encuestado el resto de los 67 adolescentes demostraron algún interés en temas relacionados a la nutrición, los temas más elegidos fueron alimentación saludable y deporte y alimentación, mientras que las dietas vegetarianas fue el menos elegido.

DISCUSIÓN

Al comparar los resultados de esta investigación con estudios previos realizados en Argentina, Perú, Colombia, Paraguay y Chile, se pueden observar algunas similitudes como también diferencias relacionadas con las conductas alimentarias y los conocimientos que poseen los adolescentes en el área de nutrición.

El estudio de Colombia resalta la importancia en la disponibilidad de alimentos debido a su acceso, facilidad de preparación, suministro en el hogar. En esta investigación, se pudo ver que la mayoría de los adolescentes participan en la preparación de las comidas en el hogar, aunque solo un escaso número participa en la decisión de compra de los alimentos, y la mitad lo hace esporádicamente. Esta diferencia sugiere que, aunque los adolescentes están involucrados en la preparación de alimentos, su influencia en la selección de los mismos es limitada.

En el estudio peruano, se evidencian actitudes favorables y prácticas adecuadas hacia la alimentación saludable. En la presente investigación, más de la mitad de los adolescentes muestran interés por cuán saludable es su alimentación, y un grupo considerable elige alimentos por su valor saludable. Además las conductas referidas a tomarse el tiempo para disfrutar el momento de sus comidas y hacerlo en compañía podrían tener implicancias positivas en la calidad de su alimentación.

El estudio en una escuela en Luque, Paraguay y otro en Argentina destacan un alto consumo de frituras y bebidas azucaradas, con una importante frecuencia. En los adolescentes encuestados en mi investigación, no se menciona específicamente el consumo de estos alimentos, sin embargo se observa que la mayor parte de los adolescentes elige sus alimentos por el sabor, lo cual podría implicar un consumo elevado de productos ultraprocesados.

Aunque la mayoría de los adolescentes en nuestra investigación dicen conocer la ley de promoción de alimentación saludable, solo 3 de cada 10 identificaron correctamente los sellos/octógonos negros en los alimentos. Además, la mayoría desconoce la prohibición de venta y publicidad de productos con sellos/octógonos en escuelas y medios dirigidos a niños. Esto destaca una desconexión entre el conocimiento teórico y la aplicación práctica de la información nutricional como también se puede observar en los estudiantes de Colombia con respecto al reconocimiento de nutrientes pero a la falta de relación con los sistemas biológicos.

En el estudio actual se puede asegurar que casi todos los adolescentes demostraron algún interés en temas relacionados a la nutrición, siendo los más elegidos la alimentación saludable y la alimentación y el deporte. Esto coincide con la necesidad de programas educativos y de intervención nutricional, como se sugiere en el estudio peruano.

CONCLUSIÓN

El estudio realizado revela una serie de comportamientos en relación a la alimentación entre los adolescentes encuestados, proporcionando una visión integral de sus conductas y conocimientos sobre la nutrición. Además de brindar información sobre sus intereses sobre dicha área.

En primer lugar, se observa que casi la totalidad de los adolescentes no omiten el almuerzo y la cena, aunque menos de la mitad realiza algún tipo de colación. Entre las comidas principales, el almuerzo es la más consumida, mientras que el desayuno es el menos frecuente. Destaco que 6 de cada 10 adolescentes cumplen con las cuatro comidas diarias recomendadas.

La participación de los adolescentes en la decisión de compra de alimentos para el hogar es acotada, aunque la mayoría lo hace de forma ocasional. Así mismo una gran parte de los adolescentes se involucra en la preparación de las comidas en el hogar. En cuanto a la preparación de viandas para comer fuera de casa, la mitad lo hace a veces y la otra mitad no lo hace por sí solo.

Al momento de las comidas el uso de dispositivos electrónicos es prevalente, con 5 de cada 10 adolescentes refiriendo que siempre los utilizan y 3 de cada 10 haciéndolo ocasionalmente.

Además, ninguno de los encuestados realiza sus comidas en completa soledad, y la mayoría se toma el tiempo para disfrutar de sus comidas.

Más de la mitad de los encuestados muestran preocupación por la calidad de su dieta, sin embargo la mayoría elige sus alimentos principalmente por el sabor. Solo una minoría selecciona alimentos con la intención de ganar músculo o evitar el aumento de peso. En referencia a la realización de dietas sin supervisión, hay una distribución equitativa entre quienes las han seguido y quiénes no.

El conocimiento sobre los macronutrientes y micronutrientes es variado. La proteína es el macronutriente más reconocido, seguido por los carbohidratos y las grasas saludables. En cuanto

a los micronutrientes, las vitaminas son las más reconocidas, seguidas por el hierro y el calcio. Asimismo, la mayoría de los adolescentes conoce la recomendación diaria de consumo de agua, pero muchos desconocen las recomendaciones de actividad física para una vida saludable. En términos de beneficios de una alimentación saludable, la mayoría de los adolescentes identificó entre 3 y 6 beneficios, siendo los más mencionados el mantenimiento de un peso saludable, el crecimiento adecuado y la mejora de la calidad de vida. Sin embargo, pocos asociaron la alimentación saludable con una mayor longevidad. Respecto a las consecuencias de una alimentación inadecuada, la mayoría identificó entre 4 y 8 consecuencias, destacando el aumento de peso, el riesgo de enfermedades y los trastornos alimenticios, aunque pocos relacionaron la mala alimentación con el sedentarismo.

En cuanto a la legislación, aunque la mayoría de los adolescentes afirma conocer la ley de promoción de alimentación saludable, pocos identificaron correctamente los sellos/octógonos de advertencia en los alimentos, siendo el de "exceso en azúcares", "exceso en calorías" y "exceso en grasas" los más reconocidos. Muchos desconocen la prohibición de venta y publicidad de productos con sellos/octógonos en las escuelas.

Finalmente, excepto un encuestado, todos los adolescentes demostraron algún tipo de interés en temas relacionados con la nutrición, prefiriendo la alimentación saludable y el deporte y la alimentación.

En resumen, aunque los adolescentes muestran ciertas conductas positivas y conocimientos básicos sobre la nutrición, existen áreas importantes donde se necesita mayor educación y concientización, particularmente en relación con las recomendaciones de actividad física, la comprensión de las leyes de alimentación saludable, la elección consciente de alimentos por motivos de salud más allá del sabor y conocer los beneficios y consecuencias de llevar o no una alimentación saludable. Estos resultados subrayan la importancia de continuar promoviendo la educación nutricional y la adopción de hábitos alimentarios saludables entre los jóvenes.

RECOMENDACIONES

Diseñar e implementar programas de educación alimentaria en todas las etapas escolares, incluyendo conocimientos teóricos sobre nutrición como las habilidades prácticas relacionadas a la preparación de alimentos saludables.

Concientizar sobre los beneficios relacionados a la alimentación saludable. Y las consecuencias de llevar una alimentación pobre en nutrientes y rica en calorías vacías.

Impulsar campañas que promuevan un cambio duradero y multiplicador evitando dietas restrictivas.

Promover la actividad física, como parte esencial de los hábitos que hacen a una mejor calidad de vida.

Talleres sobre etiquetado, información nutricional brindando estrategias para interpretar dicha información.

Incluir actividades prácticas de huerta o cocina que permita a los estudiantes experimentar directamente con los alimentos.

Fomentar la participación comunitaria en propuestas relacionadas con la educación alimentaria involucrando a familias y profesores.

Promover cambios en entornos escolares facilitando la disponibilidad de kioscos saludables.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

(1) UNICEF ARGENTINA. Situación alimentaria de niños, niñas y adolescentes en Argentina. Ciudad autónoma de Buenos Aires. [Internet] 2023; [citado en octubre 2023]

Disponible en:

[https://www.unicef.org/argentina/media/17631/file/Estudio%20"Situación%20alimentaria%20de%20niños,%20niñas%20y%20adolescentes%20en%20Argentina".pdf](https://www.unicef.org/argentina/media/17631/file/Estudio%20)

(2) Lara Espinosa LE y col. Hábitos y conocimientos alimentarios en adolescentes Rev. Salud, Ciencia y Tecnología. [Rev. de internet] 2022; [citado en octubre 2023] 2:111.

Disponible en:

<https://revista.saludcyt.ar/ojs/index.php/sct/article/view/111/304>

(3)Rivas Pajuelo S. y col. Conocimientos, actitudes y prácticas de alimentación saludable e índice de masa corporal en adolescentes peruanos: un estudio transversal. RevEspNutr Hum Diet [Internet]. 2021 [citado en noviembre 2023]; 25(1): 87-94.

Disponible en:

https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2174-51452021000100087

(4) Martín Aragón, S. y Col. La nutrición del adolescente. Hábitos saludables. Rev.Dialnet [rev internet] 2008. [Citado en noviembre 2023]; Vol. 22, nro. 10.

Disponible en:

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4583137>

(5)Al Ali N y col. Los elementos de efectividad de los programas de educación infantil: la educación nutricional culinaria y sus beneficios. RevEspNutr Hum Diet [rev de internet] 2016. [Citado en noviembre 2023]; Vol.20 no.1

Disponible en:

https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2174-51452016000100008

(6)González Jaramillo V. y col. Estrategias de prevención desde la escuela: implementación de una propuesta de enseñanza sobre nutrición humana basada en metodologías activas de aprendizaje. RevPerspectivas en nutrición humana. [Internet] 2022. [Citado en noviembre 2023] Vol. 24, pp.161-177.

Disponible en:

<https://docs.bvsalud.org/biblioref/2023/03/1418719/v24n2a2.pdf>

(7)Alcaraz Martinez SB. Y col. Prácticas alimentarias y estado nutricional en adolescentes de un centro educativo subvencionado de la ciudad de Luque en agosto de 2019. Revcientcienc salud. [Rev de internet] 2021. [Citado en noviembre 2023]; 3(2):26-38

Disponible en:

ao4_vol3n2-2.pdf (bvsalud.org)

(8)Mera Vizconde DK. Estilos de vida y su relación en el estado nutricional en estudiantes de la institución educativa Marcial Acharan y Smith.Trujillo, Tesis de Grado. [Internet] 2019. [Citado en noviembre 2023]

Disponible en:

mera_vd.pdf (ucv.edu.pe)

(9) Organización Mundial de la Salud [Internet]. OMS cop. 2020 [citada 25 de Marzo 2020] Disponible en: <https://www.who.int/es>.

(10) Rodríguez Ávila N. Envejecimiento: Edad, Salud y Sociedad [Internet]. 2018 [cited 2023 Dec 3]. Available from: https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-74592018000200087

(10) Organización Mundial de la Salud. OMS: Obesidad y Sobrepeso. Nota descriptiva n°31 [Internet]. 2015, [Citado 05 de abril de 2016]. Disponible en: Disponible en: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/es/> [Links]

(11) Lozano MC. Condicionantes socioeconómicos de los hábitos alimentarios e ingesta de energía y nutrientes en escolares de la población española [tesis doctoral]. Madrid: Universidad Complutense de Madrid; 2003. Disponible en: <http://biblioteca.ucm.es/tesis/far/ucm-t27248.pdf> [Links]

(12) Alavi, M y Leidner, D. (2003). Sistemas de gestión del conocimiento: cuestiones, retos y beneficios, en Sistemas de gestión del conocimiento. Teoría y práctica, editor Stuart Barnes, Colección Negocios, Thompson Editores, España. [Links]

(13) Organización mundial de la salud. (s.f.). Recomendaciones sobre consumo diario de agua. [Consultado el 25 de Mayo de 2024] Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/factsheets/detail/drinking-water>.

(14) Organización Mundial de la Salud. Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud. [Consultado el 25 de mayo de 2024] Disponible en; https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/es/

(15) La ley N° 27.642 de Promoción de la Alimentación Saludable, DECRETO 151/2022, Resolución Conjunta 7/2022 Secretaría de Calidad en Salud y Secretaria de Agricultura, Ganadería y Pesca Boletín oficial: 23 de marzo de 2022

ANEXOS

Consentimiento informado incorporado al cuestionario:

En virtud que me encuentro realizando el trabajo final integrador, de la Licenciatura en Nutrición en la Universidad Isalud, cuyo objetivo es: Describir conocimientos, intereses y conductas sobre nutrición en adolescentes. Solicito tu autorización para participar del estudio, dicha participación incluye un cuestionario sobre alimentación.

Se resguardará la identidad de las personas incluidas en la investigación y los datos que proporciones serán utilizados sólo con fines estadísticos, garantizando la absoluta y total confidencialidad de los mismos. La decisión de participar en este estudio es voluntaria y podés abandonar el estudio si quisieras en cualquier momento sin que ello implique ningún tipo de perjuicio, desde ya agradezco su colaboración. Responsable del estudio: Paula Traut, DNI: 25989547. Vía de Contacto: paulaatraut@gmail.com

Cuestionario:

¿Cuál es tu género?

*

- Hombre
- Mujer
- Otro

¿Cuántos años tenés?

*

Marcá todas las comidas que realizás habitualmente en un día

*

- Desayuno
- Almuerzo
- Merienda
- Cena
- 1 sola colación (alimento o comida ingerida entre las comidas principales)
- 2 colaciones
- 3 o más colaciones

¿Te encargás de hacer las compras de los alimentos para vos o para tu familia?

*

- Si
- No
- A veces

¿Te encargás de cocinar en tu casa?

*

- Si
- No
- A veces

¿Armás tus viandas para cuando comés fuera de casa?

*

- Si
- No
- A veces

¿Usás dispositivos electrónicos durante las comidas? (celular, tablet, play, televisor)

*

- Si
- No
- A veces

¿Compartís el momento de tus comidas con tu familia o amigos?

*

- Si
- No
- A veces

¿Te tomás el tiempo para disfrutar de tus comidas?

*

- Si
- No
- A veces

¿Te preocupa que tu alimentación sea saludable?

*

- Si
- No
- A veces

Cuando elegís los alimentos, lo hacés porque crees que...

*

- Son saludables
- Son ricos
- No engordan
- Te ayudan a ganar más músculos

¿Has hecho dietas para bajar de peso o ganar músculo sin consultar a un médico o nutricionista?

*

- Si
- No
- A veces

¿Solés pasar más de 12 horas sin comer?

*

- Si
- No
- A veces

¿Cuáles de estos alimentos conocés que tienen mucha proteína?

*

- Porotos de soja, carne de vaca, huevo, lentejas.
- Palta, aceituna, tomate, calabaza.
- No conozco

¿Cuáles de estos alimentos conocés que tengan mucha grasa saludable? *

- Queso, carne de vaca, lentejas, papa.
- Aceitunas, nueces, mantequilla de maní, palta.
- No conozco

¿Cuáles de estos alimentos conocés que tienen mucho carbohidrato?

*

- Atún, pollo, nueces, huevo.
- Polenta, arroz, avena, pasta.
- No conozco

¿Conocés alimentos que tengan mucho calcio?

*

- Queso, semillas de girasol, garbanzos, acelga.
- Aceite de oliva, arroz, carne de vaca, atún.
- No conozco

¿Conocés alimentos que tengan mucho hierro?

*

- Hígado, avena, lentejas, nueces.
- Papa, arroz blanco, lácteos, aceite.
- No conozco

¿Conocés alimentos que contengan muchas vitaminas?

*

- Barrita de cereal, pan de salvado, aceite, carne de vaca.
- Kiwi, espinaca, zanahoria, arroz integral.
- No conozco

¿Sabés cuánta agua recomiendan tomar por día?

*

- Medio litro o 2 vasos de agua
- 1 litro o 4 vasos de agua
- 2 litros u 8 vasos de agua
- Más de 2 litros

¿Sabés cuánta actividad física recomiendan practicar a un adolescente como mínimo?

*

- 60 minutos al día
- 30 minutos al día
- 90 minutos 3 veces por semana
- Todos los días más de una hora

¿Sabés en qué te beneficia llevar una alimentación saludable? Podés elegir más de una opción.

*

- Crecer adecuadamente
- Mantener un peso saludable
- No enfermarse
- Ganar músculos
- Mejorar la calidad de vida
- Vivir más años
- Mejorar nuestro sistema inmune

¿Sabés qué consecuencias trae no tener hábitos alimentarios saludables? Podés elegir más de una opción.

*

- Aumento de peso
- Diabetes
- Presión alta

- Sedentarismo
- Problemas en los huesos
- Problemas en los músculos
- Bajar de peso de forma involuntaria
- Riesgo de padecer enfermedades
- Trastornos de la alimentación

¿Conocés la ley de promoción de la alimentación saludable o de etiquetado frontal?

*

- Si
- No
- No conozco
- No estoy segura/a

¿Cuál de estas leyendas en los sellos/octógonos negros de los envases de alimentos conocés? Podés elegir más de una opción.

*

- Exceso en calorías
- Exceso en azúcares
- Exceso de grasas
- Exceso de sodio
- Contiene edulcorantes
- Contiene cafeína
- No conozco ninguno

¿Sabías que está prohibido vender alimentos que tengan sellos negros en su envase en las escuelas?

*

- Si
- No
- No sabe/No contesta
- Me da igual

¿Sabías que está prohibido publicitar para niños alimentos con sellos/octógonos negros?

*

- Si

- No
- No sabe/ No contesta

¿Qué temas te gustaría aprender sobre nutrición? Podés elegir más de una opción.

*

- Vegetarianismo
- Veganismo
- Deporte y alimentación
- Alimentación saludable
- Celiaquía
- Trastornos alimentarios
- Suplementos
- Otro: