

Licenciatura en Nutrición
Trabajo Final Integrador

Autora: María Agustina Villanueva

**QUE EL CONOCIMIENTO VAYA DE LA MANO
CON LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS**

Educación Alimentaria orientada a la acción

2023

Tutora: Lic. Vanesa Rodríguez García

Citar como: Villanueva MA. Que el conocimiento vaya de la mano con los hábitos alimentarios: Educación Alimentaria orientada a la acción. [Trabajo Final de Grado]. Buenos Aires: Universidad ISALUD; 2023. <http://rid.isalud.edu.ar/handle/1/3179>



Tabla de contenido

RESUMEN	3
INTRODUCCIÓN	5
MARCO TEÓRICO.....	10
1.1 EDUCACIÓN ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL.....	10
1.2 CAMBIOS FISIOLÓGICOS EN LA EDAD DE ADOLESCENCIA	12
1.3 SOBREPESO Y OBESIDAD	13
1.4 TRASTORNOS ALIMENTICIOS	14
1.5 MEDIOS DE COMUNICACIÓN Y PUBLICIDADES.....	14
1.6 LEY 26.206	15
1.7 GUÍAS ALIMENTARIA PARA LA POBLACIÓN ARGENTINA.....	16
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	18
HIPÓTESIS	18
OBJETIVO GENERAL.....	18
OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	18
OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES.....	19
METODOLOGÍA DE INVESTIGACIÓN	31
CONSIDERACIONES METODOLÓGICAS	34
RESULTADOS	35
DISCUSIÓN	67
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	73
ANEXOS	79

Resumen

Las cifras de sobrepeso, la obesidad y los trastornos alimenticios crecen día a día. Es por ello que se ha estudiado a lo largo de años, que la implementación de proyectos de Educación Alimentaria podría contribuir a detener estos porcentajes. Para ello también es importante contextualizar y conocer cuáles son los hábitos de consumo de los adolescentes, para luego poder comprar este patrón con Las Guías Alimentarias para la Población Argentina. Estas tienen como objetivo adaptar los avances del conocimiento científico nutricional a mensajes prácticos para la población, y así facilitar y promover la adaptación de hábitos saludables.

En el presente trabajo se analizan no solo los hábitos alimentarios, sino que también el conocimiento que poseen los adolescentes sobre la alimentación. Motiva este estudio el hecho que un buen nivel educativo nutricional y a su vez, el empleo de estos conocimientos en su vida cotidiana a temprana edad, previene no solo obesidad y trastornos alimenticios, si no que posibles enfermedades crónicas no transmisibles que acarrearán estos.

Para ello se analizan datos provenientes de una encuesta dirigida a adolescentes de diferentes niveles socioeconómicos pero que residen en Zona Norte, Buenos Aires. Las variables consideradas refieren a sociodemográficas como el género, la edad y el tipo de educación que reciben, y también variables de estudio, tal como la frecuencia de consumo de grupos de alimentos.

Los resultados fueron analizados teniendo en cuenta porcentajes, mediante tablas y gráficos. A su vez se utilizaron las Guías Alimentarias para la Población Argentina como parámetro de referencia.

Palabras clave:

Educación Nutricional - Adolescentes - Conocimiento de la Alimentación - Hábitos alimentarios - Sobrepeso - Obesidad - Trastornos Alimenticios

Tema

Educación alimentaria y hábitos alimentarios en adolescentes

Subtema

Educación alimentaria nutricional y hábitos alimentarios en adolescentes de 11 a 18 años

Problema de investigación

¿Cuánto/cuál es el conocimiento de preadolescentes y adolescentes en edad escolar sobre la alimentación?

Introducción

Hoy en día, a simple vista, se observa una amplia y gran cantidad de información sobre los alimentos. Se presenta una sobreinformación y desinformación sobre los mismos. (Federación Española de Industrias de la Alimentación y Bebidas, 2013)(1)

Los medios de comunicación son los principales encargados de divulgar información que circula libremente por internet. Esta desinformación sobre la nutrición puede suponer un riesgo para la salud ya que influye en las elecciones y hábitos de los individuos, con el consiguiente riesgo de salud. (Federación Española de Industrias de la Alimentación y Bebidas, 2013; Fundación Española de la Nutrición, 2014)(1)

Es por ello que se considera primordial que los niños y adolescentes en edad escolar tengan una base sobre la educación alimentaria, para así, de esta manera, podrán tener sus propios juicios y criterios a la hora de elegir uno u otro producto alimenticio. (Paula Indart Rougier, 2017)(2)

La Educación Alimentaria y Nutricional (EAN) se define como: "Aquellas estrategias educativas diseñadas para facilitar la adopción voluntaria de conductas alimentarias y otros comportamientos relacionados con la alimentación y la nutrición propicios para la salud y el bienestar". Es una herramienta donde los individuos adquieren conocimientos, información, habilidades y estrategias a la hora de seleccionar, elegir, adquirir, conservar, preparar y consumir un alimento, teniendo en cuenta su cultura, sus necesidades, y su disponibilidad de recursos. Esto le permite al individuo empoderarse, y tomar sus propias decisiones en cuanto a su alimentación. (Paula Indart Rougier, 2017)(2)

Además contribuirá a mejorar su comportamiento frente a la comida, y a su vez el estado nutricional. Asimismo estos conocimientos adquiridos, podrán ser trasladados a sus hijos. (Ministerio de Desarrollo Social, s. f.)(3)

En la adolescencia se sufren cambios fisiológicos, físicos y psicosociales. Uno de los roles más importantes y referido a la nutrición, es la percepción de

los adolescentes que tienen de su propio cuerpo. Diversos estudios llegaron a la conclusión que los adolescentes, tienen una mala percepción sobre su imagen corporal y están disconformes con los mismos. Además, a raíz de la pandemia, los trastornos de la conducta alimentaria crecieron (Sociedad Argentina de Pediatría, 2020)(4)

Gracias a la Educación Alimentaria y Nutricional se podrán evitar futuros trastornos de la conducta alimentaria, sobrepeso, obesidad y a su vez enfermedades crónicas no transmisibles, cifras que aumentan día a día. (Gonçalves & Martínez, 2014)(5)

Los trastornos de la conducta alimentaria son una alteración en la forma de alimentación que impacta en la salud física y psicosocial de las personas. Algunos de estos trastornos que se incluyen son: anorexia nerviosa, bulimia nerviosa, el trastorno por atracón y el trastorno por evitación/restricción de la ingesta. (D'Arcy Lyness, 2022; Sociedad Argentina de Pediatría, 2020)(6)

La anorexia nerviosa se caracteriza por un déficit nutricional (llegando a tener bajo peso) que es producido gracias a una restricción en la ingesta de alimentos, con extrema preocupación de subir de peso. Además tienen una imagen corporal distorsionada, es decir que se ven "gordos" incluso cuando son muy delgados. (D'Arcy Lyness, 2022)(6)

La bulimia se caracteriza por una presencia de reiterados atracones ("trastorno por atracón") asociados a un mecanismo compensatorio, como por ejemplo: vomitar, con una alteración en la autopercepción de la imagen corporal. En este caso, no necesariamente deben estar en bajo peso, sino que, pueden estar en bajo peso, normo peso o con sobrepeso. (D'Arcy Lyness, 2022)(6)

La OMS define al sobrepeso y la obesidad como una acumulación excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud, donde acarrear enfermedades crónicas no transmisibles como: enfermedades cardiovasculares, diabetes, trastornos del aparato locomotor, cáncer (Organización Mundial de la Salud, 2021a)(7)

La obesidad infantil está asociada con una mayor probabilidad de dificultades respiratorias, hipertensión, resistencia a la insulina, diabetes, y marcadores tempranos de enfermedades cardiovasculares. (Organización Mundial de la Salud, 2021a)(7) .Según la Segunda Encuesta Nacional de Nutrición y Salud el 41,1 por ciento de los chicos y adolescentes de entre 5 y 17

años tiene sobrepeso y obesidad en Argentina, en una proporción de 20,7 por ciento y 20,4 por ciento, respectivamente, sin diferencias por nivel socioeconómico. (Ministerio de Salud, 2019b)(8)

A su vez un estudio realizado en 2019 por UNICEF indica que muchos niños y jóvenes están comiendo muy pocos “alimentos saludables” y demasiados alimentos “poco saludables”. La mala alimentación que tienen los niños a nivel mundial tiene un impacto que dura toda la vida tanto en su crecimiento físico como en su desarrollo cerebral, es por ello que los niños deben estar en el centro del pensamiento de los sistemas alimentarios. Además en las encuestas dirigidas a las madres se llega a la conclusión que; para ellas el costo es el obstáculo más importante para una alimentación y una nutrición saludable, seguido de la falta de disponibilidad y acceso a alimentos saludables. (UNICEF, 2019)(9)

Con una base sobre nutrición en los colegios y escuelas, muchos de los niños desarrollarán habilidades, conocimientos y criterios de decisión a la hora de alimentarse, no solo a ellos mismos, sino que también a transmitir esos conocimientos a su respectiva familia. (UNICEF, 2019)(9)

Si bien se ha estudiado la posibilidad de implementar Educación Alimentaria y Nutricional en escuelas, hasta el momento en Argentina no ha sucedido. A su vez se debe tener en cuenta que hoy en día se cuenta con la Ley de Alimentación Saludable en Escuelas donde se fomenta el consumo de alimentos saludables en la cantina o quiosco de la escuela, generando cambios en la conducta alimentaria de los niños, niñas y adolescentes, implementando tanto en escuelas públicas como privadas. (Gobierno de Buenos Aires, s. f.)(10)

Se propone poner al alcance de la comunidad educativa aquellos conocimientos que puedan transformarse en conductas y hábitos saludable, a través de talleres como: Desayuno saludable (para niños), Frutas y Verduras (para niños), Alimentación saludable (niños, adolescentes y padres). (Gobierno de Buenos Aires, s. f.)(10)

Este año, 2022, La Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y Agricultura (FAO) lanzó un libro sobre el estado actual, principios, desafíos y recomendaciones para países de ingresos bajos y medianos, con el objetivo de crear medios de alimentación saludables y sostenibles para la

próxima generación. (Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y Agricultura, 2022)(11)

A su vez se ha propuesto una modificación de ley de Educación Nacional 26.206, sobre la Educación Alimentaria Nutricional (EAN), donde se comenta que se dispondrán las medidas necesarias para que todos los niveles socioeconómicos de Argentina, tengan acceso a una Educación Alimentaria Nutricional para así mejorar su calidad de vida.(Olga María Rista, 2019)(12)

Según una investigación sobre “Alimentación y Educación Nutricional” llevada a cabo en 2007 en España, indica que la población adolescente en materia de nutrición, se escapa de los cánones idóneos de conocimiento y conducta, alejándose cada vez más de su “normo peso”. Es así como se encuentran cada vez, cifras más altas de Obesidad como de personas afectadas por los Trastornos de la Conducta Alimentaria (Lancho, 2007).(13)

Según otro estudio que desarrolla “La Educación Nutricional como factor de protección en los Trastornos de la Conducta Alimentaria”; los trastornos crecen en forma repentina, y para prevenir esto, es importante introducir la Educación Nutricional como parte de la enseñanza desde la infancia, dando lugar a la adquisición de conocimientos acerca de la alimentación, nutrición y salud. A su vez, trabajar de forma conjunta temas psicológicos y nutricionales, para mejorar aspectos como el autoestima y la capacidad de interpretación de la información que se recibe fuente de los medios de comunicación. Lograr conocimientos para que se lleve a cabo una alimentación completa, variada y equilibrada, seleccionando alimentos con una buena calidad nutricional.(Ríos, 2009)(14)

Por último un trabajo de investigación desarrollado en Madrid en el año 2009, demostró que mediante un desarrollo de un programa de Educación Nutricional, el porcentaje de alumnos con sobrepeso y obesidad disminuyó, mejorando la calidad de su dieta. (M.I. Martínez et al., 2009)(15)

En base a lo expuesto la educación alimentaria es una de las herramientas primordiales para restablecer los porcentajes de sobrepeso, obesidad y trastornos alimenticios.

Hasta el momento no se han evidenciados estudios similares que se hayan llevado a cabo información precisa sobre la Educación Alimentaria y

Nutricional que reciben los adolescentes en sus respectivas escuelas de Zona Norte, Ciudad de Buenos Aires, Argentina .

Marco Teórico

Marco Conceptual

1.1 Educación Alimentaria y Nutricional

La Educación Alimentaria y Nutricional es una estrategia y a su vez una herramienta diseñada para facilitar la adopción voluntaria de conductas alimentarias donde se utiliza con el fin de promover una alimentación saludable en toda la población, mejorando así, el comportamiento y el estado nutricional de las personas. (Paula Indart Rougier, 2017)(2)

Si bien se pueden implementar en múltiples ámbitos, como laboral, barrios, comunidades, entre otros, la escuela es el lugar ideal para desarrollar esta herramienta. Ya que es una edad donde los niños están constantemente aprendiendo y a su vez formando sus hábitos. (Paula Indart Rougier, 2017)(2)

Los Ministerios de Salud y Desarrollo Social y de Educación presentaron la Guía de Entornos Escolares Saludables con el fin de establecer recomendaciones que fueron destinadas a tratar de que el día de mañana sean entornos saludables. Las catorce recomendaciones para lograr Educación Alimentaria fueron las siguientes(Observatorio Sindical de la Salud Argentina, 2019)(16):

1. Establecer criterios nutricionales en la alimentación escolar.
2. Regular la venta de alimentos y bebidas al interior de los establecimientos educativos de todos los niveles y modalidades.
3. Establecer estándares para los comedores, cantinas y bufetes saludables.
4. Garantizar el acceso al agua segura.
5. Garantizar una infraestructura escolar que facilite el acceso a una alimentación saludable.
6. Promover hábitos saludables de comensalidad. La comensalidad se refiere, entre otras cosas, a la posibilidad de compartir el momento de las comidas con otros, ideal para el encuentro y el diálogo.
7. Implementar una estrategia de Educación Alimentaria y Nutricional. La Educación Alimentaria y Nutricional (EAN) consiste en una variedad de estrategias educativas, implementadas en distintos niveles, que tienen

como objetivo ayudar a las personas a lograr mejoras sostenibles en sus prácticas alimentarias.

8. Garantizar que la escuela sea un espacio libre de publicidad promoción y patrocinio de alimentos y bebidas
9. Promover la lactancia materna en la escuela.
10. Garantizar una adecuada cantidad y calidad de actividad física en el ámbito escolar.
11. Promover un enfoque inclusivo para el desarrollo de actividad física en los NNyA.
12. Promover la actividad física en el ámbito extraescolar.
13. Fomentar la formación docente.
14. Garantizar las Instalaciones, el equipamientos y los recursos para alcanzar el desarrollo de actividad física de calidad.

Esta presentación se da en un marco del “Plan Nacional de Prevención del Sobrepeso y Obesidad en niñas, niños y adolescentes” para detener esta actual epidemia que comprende entre el 2019 y 2023.(Observatorio Sindical de la Salud Argentina, 2019)(16)

Datos del Ministerio de Salud (2019) arrojaron que en relación a la alimentación en entornos escolares, la provisión de frutas y lácteos es muy baja (21,5% frutas frescas, 30,3% yogur, postres lácteos o leches). Además solo el 57% de los estudiantes comentaron que la escuela siempre les ofrece agua, el resto no.

Como contrapartida, el 70% de los alumnos comentan que se proveen alimentos con alto contenido de grasa y azúcar como facturas, productos de pastelería, galletitas dulces y cereales con azúcar. Además 1 de cada 4 estudiantes refirió que la escuela provee de bebidas azucaradas. Los productos más comprados por los estudiantes en la última semana fueron golosinas y bebidas azucaradas. (Ministerio de Salud, 2019b)(17)

Además un artículo Argentino sobre “Hábitos de alimentación, actividad física, tabaquismo y consumo de alcohol en adolescentes escolarizados de la provincia y el conurbano bonaerense” los adolescentes refirieron un adecuado consumo de carnes, huevos, verduras y frutas; aunque prácticamente todos consumían fiambres y la mitad consumía dulces 3 o más veces por semana. Además, casi la mitad de los adolescentes, y en especial las mujeres, restringían

el consumo de calorías para evitar el sobrepeso. (Dr. Andres H. Mulassi et al., 2010)(18)

1.2 Cambios fisiológicos en la edad de adolescencia

En la adolescencia se van a producir cambios físicos y psicosociales. Comienza con la aparición de los primeros signos de transformación puberal. En esta etapa se verán cambios hormonales que generan el desarrollo de los caracteres sexuales secundarios, incluyendo un cambio en su longitud, cambios en la composición corporal y transformación en su desarrollo psicosocial. No todas las personas tienen esta cronología de cambios en la misma edad, de hecho es más tardía en hombres que en las mujeres. (Iglesias Diz, 2013)(19)

El cambio más destacado en la adolescencia es el desarrollo del vello pubiano, y desarrollo de las mamas en las mujeres. Sus cuerpos se preparan para el futuro aparato reproductor. (Changuán Rosero Cristian Javier & Ruiz Román María Inés, 2015)(20)

Además aumentan su estatura. La hormona de crecimiento, tiroxina, insulina y corticoides influyen en el aumento de la talla y la velocidad de crecimiento del individuo. El aumento ponderal en ambos sexos, representará el 50% del peso ideal adulto. A su vez se debe tener en cuenta que los hombres desarrollarán mayor masa muscular. Mientras que la mujeres tenderán a aumentar el tejido graso.

En cuanto a los cambios psicosociales, se destacan cuatro aspectos:

- La dependencia- independencia del adolescente.
- La importancia de la imagen corporal.
- La relación con sus pares.
- El desarrollo de su propia identidad. (Iglesias Diz, 2013)(19)

Según un estudio sobre “Percepción de la imagen corporal en adolescentes”, presentaron un elevado porcentaje de insatisfacción corporal, ya que esta fue de 84,6% y 80,4% en el sexo masculino y en el femenino. La forma de percibir la percepción corporal difiere según el sexo. Por un lado las mujeres desean un menor volumen corporal y los hombres, por el contrario, anhelan tener un mayor volumen corporal. (Maryelín Duno & Edgar Acosta, 2019)(21)

Otro estudio Español comenta que el sexo femenino presenta mayor preocupación e insatisfacción con la imagen corporal y que manifiestan sentimientos poco positivos hacia su propio cuerpo en comparación con los chicos. Una vez más se llega a la misma conclusión: la insatisfacción corporal en las chicas se manifiesta en el deseo de perder peso y en los chicos se manifiesta en el deseo de ganar peso y masa muscular. (Gonçalves & Martínez, 2014)(5)

1.3 Sobrepeso y obesidad

La OMS define al sobrepeso y a la obesidad como: “una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud”. En niños de 5 a 19 años se define de la siguiente manera:

- El sobrepeso es el IMC para la edad con más de una desviación típica por encima de la mediana establecida en los patrones de crecimiento infantil de la OMS, y
- La obesidad es mayor que dos desviaciones típicas por encima de la mediana establecida en los patrones de crecimiento infantil de la OMS.(Organización Mundial de la Salud, 2021a)(22)

Según la Segunda Encuesta Nacional de Nutrición y Salud (2019) el 41,1% de niños y adolescentes de entre 5 y 17 años tienen sobrepeso y obesidad en Argentina. De esta manera se confirma que la forma más frecuente de malnutrición es el sobrepeso y la obesidad ya que las cifras van subiendo cada año (Ministerio de Salud y Desarrollo Social & Secretaría de Gobierno de Salud, s. f.)(23). Esto está en concordancia con lo observado en la 4ta Encuesta Nacional de Factores de Riesgo, donde la prevalencia de exceso de peso fue de 66,1%, lo cual valida la calidad de la información recolectada. (Ministerio de Salud y Desarrollo Social et al., 2019)(24)

Algunas de las consecuencias de la obesidad pueden ser: enfermedades coronarias, diabetes tipo 2, cáncer, hipertensión, dislipidemia, accidente cardiovascular, enfermedad del hígado y de vesícula, entre otros. (Organización Mundial de la Salud, 2021a) (22)

1.4 Trastornos Alimenticios

Los trastornos de la conducta alimentaria son trastornos principalmente psicológicos graves que impactan en la conducta alimentaria de la persona. Esta misma persona tiende a tener una gran preocupación sobre su peso, su imagen corporal, y su relación con la comida. A pesar de que estos trastornos se pueden presentar a cualquier edad, la adolescencia es la etapa de mayor vulnerabilidad. (Asociación contra Anorexia y Bulimia, 2020)(25)

Según un estudio que realizó la Sociedad Argentina de Pediatría por medio de encuestas auto administradas en escuelas se demuestra que 1 de casi 3 mujeres jóvenes presentan algún grado de discomfort previo en su imagen corporal que impacta en sus conductas referidas a la alimentación.(Sociedad Argentina de Pediatría, 2020) (4)

En la anorexia se sufre un miedo intenso a aumentar de peso incluso estando en bajo peso. Estas personas consumen pocos alimentos, y una imagen corporal distorsionada sobre sí mismos. Muchas de las personas con este trastorno suelen tener largas horas de ayuno, hacen demasiado ejercicio, o pueden usar laxantes, diuréticos, entre otros. (Biblioteca Nacional de Medicina, 2022)(26)

En la bulimia nerviosa se tienen atracones donde se come de forma excesiva en un corto periodo de tiempo. Luego de estos periodos, suelen tener un método compensatorio como: vomitar, usar laxantes, ayunar, hacer mucho ejercicio, entre otros. Además otra de sus características es que no todas las personas que sufre este trastorno están bajo peso, ya que también pueden tener normo peso e incluso sobrepeso(D'Arcy Lyness, 2022)(6).

1.5 Medios de comunicación y publicidades

La comunicación masiva según el libro “Diez conceptos básicos en torno a los medios de comunicación” de Carlos Ayala Ramírez, es la que se realiza entre un individuo o grupo de individuos a través de un dispositivo transmisor (medio) para numerosas audiencias. (Carlos Aya/A Ramírez, 2001) (27)

En la comunicación masiva existen tres modelos básicos:

- El que pone su énfasis en su emisor (unidireccional)
- El que propugna por una relación dialéctica entre el emisor y receptor de tal manera que ambos pueden ser emisores y receptores (bidireccional)

Por definición, la comunicación masiva es la información que está disponible rápidamente para un público numeroso. Entre ellos podemos encontrar: revistas, periódicos, televisión, películas, grabaciones, libros y actualmente las redes sociales. (Carlos Aya/A Ramírez, 2001) (27)

Según un estudio realizado en Brasil, los participantes, tanto adolescentes del sexo femenino como masculino, resaltan la importancia de los modelos socioculturales que se proponen por los medios de comunicación, como así también, la influencia constante de los medios de comunicación, principalmente hacia la mujer. Comentan que un cuerpo delgado se asocia a la belleza, y éste, al éxito personal y profesional. Además hay una evidencia social de que las personas delgadas son mejor aceptadas en todos los ámbitos sociales. Los medios de comunicación tienen influencia en los estereotipos de belleza corporal y de género, que son ampliadas por las presiones sociales del contexto en que los adolescentes se socializan y construyen sus imágenes de cuerpo. (Gonçalves & Martínez, 2014) (5)

1.6 Ley 26.206

Artículo 1º.- Incorpórese al Capítulo I: Disposiciones específicas" del Título VI "La Calidad de la Educación" de la Ley 26.206 el siguiente artículo que quedará redactado de la siguiente manera:

“Artículo 89 bis.- El Ministerio de Educación, en acuerdo con el Consejo Federal de Educación y la Secretaría de Salud, dispondrá las medidas necesarias para proveer la Educación Alimentaria Nutricional (EAN) en todos los niveles y modalidades del Sistema Educativo Nacional, con la finalidad de promover hábitos y conductas alimenticias que mejoren la calidad de vida de los estudiantes, preserven su salud y la de la comunidad. A tal efecto se definirán en dicho ámbito institucional, las políticas y estrategias destinadas a incluir la educación alimentaria nutricional en los contenidos curriculares comunes y

núcleos de aprendizaje prioritario, así como a capacitar a los/as docentes en esta temática.”(Olga María Rista, 2019).(12)

1.7 Guías Alimentaria para la Población Argentina

Las GAPA son un material técnico extenso, basado en evidencia científica, consensuado por distintos equipos de salud de las provincias, universidades, entidades científicas, profesionales y organizaciones de la sociedad civil. Su objetivo es adaptar los avances del conocimiento científico nutricional, a mensajes prácticos que otorguen herramientas a la población para facilitar y promover la adopción de hábitos saludables(Ministerio de Salud, 2019a)(17). Es importante destacar que un buen nivel de educación nutricional se adquiere cuando la población toma consciencia y se responsabiliza del cuidado de su salud, siguiendo pautas y recomendaciones expresadas por la comunidad científica y los organismos nacionales e internacionales que se encargan de proteger la salud de todos los individuos. Además, deben saber la importancia que tiene el conocer las bases de la nutrición y los factores que afectan a su salud, así como adaptar su alimentación a distintas circunstancias y etapas de la vida. (La Importancia de La Educación Nutricional 1, s. f.)(28)

Las GAPA destacan mensajes de una alimentación saludable. Para lograr ello, se ofrecen diez recomendaciones contempladas en los siguientes mensajes(Ministerio de Salud, 2019a) (17) :

1. Incorporar a diario alimentos de todos los grupos y realizar 30 minutos de actividad física.
2. Tomar a diario 8 vasos de agua segura.
3. Consumir a diario 5 porciones de frutas y verduras en variedad de tipos y colores.
4. Reducir el uso de sal y el consumo de alimentos con alto contenido de sodio.
5. Limitar el consumo de bebidas azucaradas y de alimentos con elevado contenido de grasas, azúcar y sal.

6. Consumir diariamente leche, yogur o queso, preferentemente descremados.
7. Al consumir carne quitarle la grasa visible aumentar el consumo de pescado e incluir huevo.
8. Consumir legumbres, cereales preferentemente integrales, papa, batata, choclo o mandioca.
9. Consumir aceites en crudo como condimento, frutas secas o semillas.
10. En consumo de bebidas alcohólicas debe ser responsable. Los niños, adolescentes y mujeres embarazadas no deben consumirlas. Evitarlas siempre al conducir.

Planteamiento del problema

Hipótesis

Los adolescentes en edad escolar tendrían un bajo conocimiento sobre una alimentación saludable

Objetivo general

Evaluar y analizar el conocimiento que tienen los adolescentes de 11 a 18 años sobre la alimentación/nutrición y relacionarlo con sus conductas alimentarias durante el mes de Agosto en Zona Norte del conurbano bonaerense, Argentina.

Objetivos Específicos

1. Determinar cuál es el grupo de alimentos que más consumen los adolescentes.
2. Analizar el estado nutricional de los adolescentes.
3. Identificar si realizan actividad física.
4. Indicar la frecuencia de consumo de frutas por día
5. Indicar la frecuencia de consumo de hortalizas por día
6. Indicar la frecuencia de consumo de los lácteos por semana.
7. Indicar la frecuencia de consumo de cereales por día.
8. Identificar el consumo de cereales integrales, papa, batata y mandioca
9. Indicar la frecuencia de consumo de legumbres por semana.
10. Indicar frecuencia de consumo de carnes por semana e identificar si le quitan la grasa visible.
11. Identificar el consumo de pescado y huevo
12. Indicar la frecuencia de consumo de snacks dulces por semana.
13. Indicar la frecuencia de consumo de snacks salados por semana.
14. Indicar la frecuencia de consumo de golosinas por semana.
15. Indicar la frecuencia de consumo de "comidas rápidas" por semana.
16. Cuantificar el consumo de agua por día.
17. Cuantificar el consumo de aguas saborizadas.

18. Identificar el consumo de alcohol
19. Comparar el patrón alimentario de los adolescentes con las Guías Alimentarias para la Población Argentina para evaluar si cumplen o no con las mismas.
20. Analizar el conocimiento que tienen los adolescentes en edad escolar sobre la alimentación teniendo como referencia a su alimentación actual.

Operacionalización de variables

	Variable	Conceptualización	Tipo de variable	Resultado	Forma de obtención de dato
Sociodemográficas	Edad	Tiempo que ha vivido una persona o ciertos animales o vegetales (Real Academia Española, 2021h) (29)	Cuantitativa discreta	11 años 12 años 13 años 14 años 15 años 16 años 17 años 18 años	Cuestionario de elaboración propia
	Género	Grupo al que pertenecen los seres humanos de cada sexo, entendido este desde un punto de vista sociocultural en lugar de exclusivamente biológico. (Real Academia Española, 2021a) (30)	Cualitativa nominal	Femenino Masculino Otro	Cuestionario de elaboración propia
	Talla	Estatura o altura de las personas. (Real Academia Española, 2021p) (31)	Cuantitativa continua	Talla en cm	Cuestionario de elaboración propia
	Peso corporal	Fuerza de gravitación universal que ejerce un cuerpo celeste sobre una masa. Se expresa en unidades	Cuantitativa continua	Peso en kg	Cuestionario de elaboración propia

		de libras o kilogramos(Real Academia Española, s. f.) (32)			
	Tipo de educación	<p>Educación pública: Es la educación provisionada por entes de carácter público. Es controlado y gestionado por una autoridad pública o un organismo escolar público (nacional/federal, estatal/provincial o local), independientemente del origen de los recursos financieros(Instituto Igualdad, 2012) (33)</p> <p>Educación privada: las escuelas privadas no son gratuitas por el mero hecho de que el principal objetivo de una empresa es el de ganar dinero; las escuelas privadas no tienen un carácter universal.(Definición ABC, 2017) (34)</p>	Cualitativa nominal	Pública Privada	Cuestionario de elaboración propia

	Dimensión	Variable	Conceptualización	Tipo de variable	Resultado	Forma de obtención de datos
		Fruta	Fruto comestible de ciertas plantas cultivadas; ej., la pera, la guinda, la fresa(Real Academia Española, 2021i) (35)	Cualitativa ordinal	No consumo 1 porción por día 2 porciones por día 3 porciones por día 4 porciones por día 5 porciones por día Más de 5 porciones por día	Cuestionario de elaboración propia
De estudio	Hábitos alimentarios y frecuencia de consumo de alimentos	Verdura	Perteneciente o relativo a las plantas (Real Academia Española, 2021j) (36)	Cualitativa ordinal	No consumo 1 porción por día 2 porciones por día 3 porciones por día 4 porciones por día 5 porciones por día Más de 5 porciones por día	Cuestionario de elaboración propia
		Lácteo	Perteneciente o relativo a la leche. Dicho de un producto alimenticio: Derivado de la leche.(Real Academia Española, 2021i)(37)	Cualitativa ordinal	No consumo 1 porción por día 2 porciones por día 3 porciones por día 4 porciones por día	Cuestionario de elaboración propia
		Carne	Carne comestible de	Cualitativa	No	Cuestionario

			vaca, ternera, cerdo, carnero, <u>etc.</u> , y muy señaladamente la que se vende para el abasto común del pueblo. (Real Academia Española, 2021e)(38)	iva ordinal	consumo 1 porción por semana 3 porciones por semana 5 porciones por semana 7 porciones por semana	ario de elaboración propia
			Grasa visible	Cualitativa nominal	Si No	Cuestionario de elaboración propia
		Pescado	Pez comestible sacado del agua por cualquiera de los procedimientos de pesca.(Real Academia Española, 2021o)(39)	Cualitativa nominal	Si No	
		Huevo	huevo de gallina, especialmente destinado a la alimentación humana.(Real Academia Española, 2021k)(40)	Cualitativa nominal	Si No	Cuestionario de elaboración propia
		Cereal	Planta gramínea cultivada principalmente por su grano, muy utilizado en la alimentación humana y animal, y de la que existen numerosas especies, como el trigo y la cebada.(Real Academia Española, 2021f)(41)	Cualitativa ordinal	No consumo 1 porción por día 2 porciones por día 3 porciones por día 4 porciones por día 5 porciones por día Más de 5 porciones por día	Cuestionario de elaboración propia
		Cereal integral	Los cereales integrales, están	Cualitativa	Si No	Cuestionario de

			<p>formados por los granos intactos que provienen directamente de la planta, estos suelen molerse, partirse o se pueden hallar en hojuelas y sus componentes son: el almidón, endospermo, germen y salvado(Definición de xyz, 2022)(42)</p>	nominal		elaboración propia
		<p>Papa, batata, choclo y mandioca</p>	<p>Papa: Tubérculo cultivado en América del Sur y que es extendidamente usado como alimento.(Definición ABC, 2010)(43) Batata: Planta vivaz de la familia de las Convolvuláceas, de tallo rastrero y ramoso, hojas alternas, acorazonadas y profundamente lobuladas, flores grandes, acampanadas, rojas por dentro, blancas por fuera, y raíces como las de la patata(Real Academia Española, 2021d) (44) Choclo: Mazorca tierna de maíz.(Real Academia Española, 2021g) (45) Mandioca: Arbusto de la familia de las Euforbiáceas, que se cría en las regiones cálidas de América, de dos a</p>	<p>Cualitativa nominal</p>	<p>Si No</p>	<p>Cuestionario de elaboración propia</p>

			tres metros de altura. Raíz, en forma de tubérculo, de este arbusto.(Real Academia Española, 2021n)(46)			
		Legumbre	Fruto de las plantas leguminosas.(Real Academia Española, 2021m)(47)	Cualitativa ordinal	No consumo 1 vez por semana 3 veces por semana 5 veces por semana Todos los días	Cuestionario de elaboración propia
		Aceite, frutos secos, semillas	<p>Aceite: Líquido graso que se obtiene de otros frutos o semillas, como cacahuetes, algodón, soja, nueces, almendras, linaza, coco, etc., y de algunos animales, como la ballena, foca, bacalao, etc.(Real Academia Española, 2021b)(48)</p> <p>Frutos secos: La noción de fruto, que proviene del vocablo latino <i>fructus</i>, alude a un producto de ciertas plantas que cobija y brinda protección a las <u>semillas</u>. Surge por el desarrollo del ovario de la flor tras la fecundación. El adjetivo seco, por otra parte, califica a lo que no tiene líquido.(Definición DE, 2022)(49)</p>	Cualitativa nominal	Si No	Cuestionario de elaboración propia

			Semillas: Parte del fruto de las fanerógamas, que contiene el embrión de una futura planta, protegido por una testa, derivada de los tegumentos del primordio seminal.(Real Academia Español, 2021)(50)			
		Snack dulce	Pequeña cantidad de alimento, como galletas dulces, barras de cereal, que se toma como acompañamiento de una infusión en un establecimiento.(Dictonary, s. f.)(51)	Cualitativa ordinal	No consumo 1 porción por semana 3 porciones por semana 5 porciones por semana Todos los días	Cuestionario de elaboración propia
		Snack salado	Pequeña cantidad de alimento, como frutos secos, papas fritas o galletas saladas, que se toma como acompañamiento de una bebida en un establecimiento público.(Dictonary, 2020)(52)	Cualitativa ordinal	No consumo 1 porción por semana 3 porciones por semana 5 porciones por semana Todos los días	Cuestionario de elaboración propia
		Comidas rápidas	La comida rápida o fast food nació en Estados Unidos como una forma de satisfacer las necesidades alimentarias de una sociedad en la que la producción no dejaba tiempo al ocio gastronómico (Montse Vilaplana, 2002)(53)	Cualitativa ordinal	No consumo 1 vez por semana 2 veces por semana 3 veces por semana 4 veces por semana 5 veces por semana Más de 5 veces por	Cuestionario de elaboración propia

					semana	
		Golosina	Manjar delicado, generalmente dulce, que sirve más para el gusto que para el sustento.(Real Academia Española, 2021q)(54)	Cualitativa ordinal	No consumo 1 vez por semana 3 veces por semana 5 veces por semana Todos los días	Cuestionario de elaboración propia
	Hidratación	Agua	Sustancia líquida sin olor, color ni sabor que se encuentra en la naturaleza en estado más o menos puro formando ríos, lagos y mares, ocupa las tres cuartas partes del planeta Tierra y forma parte de los seres vivos; está constituida por hidrógeno y oxígeno(AURARA, 2022)(55)	Cualitativa ordinal	No consumo 1 vaso por día 3 vasos por día 5 vasos por día 7 vasos por día Más de 8 vasos por día	Cuestionario de elaboración propia
		Bebidas azucaradas	Las bebidas azucaradas son aquellas que contienen azúcar añadida. Estas incluyen: refrescos, bebidas azucaradas de té y bebidas deportivas, energéticas y jugos. Las bebidas azucaradas tienen grandes cantidades de calorías que tienen muy poco o nada de valor nutricional.(Gobierno de Nueva York,	Cualitativa ordinal	No consumo 1 vaso por semana 3 vasos por semana 5 vasos por semana 7 vasos por semana Más de 7 vasos por semana	Cuestionario de elaboración propia

			s. f.)(56)			
		Alcohol	Bebida que contiene alcohol, en oposición implícita a las que no lo contienen. (Real Academia Española, 2021c)(57)	Cualitativa nominal	Si No	Cuestionario de elaboración propia
	Percepción sobre su propio conocimiento sobre la Educación Alimentaria y Nutricional	Las frutas y verduras contienen fibras y antioxidantes que son buenos para la salud	Las verduras y frutas son ricas fuentes de antioxidantes. Existe amplia evidencia que el consumo de una dieta con muchas verduras y frutas es saludable y reduce riesgos de sufrir ciertas enfermedades(Medline Plus, 2021)(58)	Cualitativa ordinal	Muy en desacuerdo En desacuerdo Indiferente De acuerdo Muy de acuerdo	Cuestionario sobre conocimientos, actitudes y prácticas de alimentación familiar para padres de escolares
		Es mejor tomar once vasos de agua que cenar en la noche	La cena es un alimento fundamental que no debe saltarse, ya que de lo contrario se obliga al cuerpo a un ayuno de más de ocho horas, lo que hace más lento el metabolismo y fuerza al organismo a conservar sus reservas de grasa para poder realizar actividades fundamentales como la respiración o el bombeo de la sangre (BBC, 2016)(59)	Cualitativa ordinal	Muy en desacuerdo En desacuerdo Indiferente De acuerdo Muy de acuerdo	Cuestionario sobre conocimientos, actitudes y prácticas de alimentación familiar para padres de escolares
		Se pueden	Se consolida una tendencia hacia la	Cualitativa	Muy en desacuerdo	Cuestionario sobre

		comer porotos, garbanzos, lentejas o arvejas, en reemplazo de la carne	búsqueda de productos sustitutivos de la carne. Entre los alimentos emergentes, se destacan las legumbres, semillas, granos y cereales ancestrales o cultivos andinos, y los frutos secos.(Instituto Nacional de Tecnología Agropecuaria, s. f.)(60)	ordinal	En desacuerdo Indiferente De acuerdo Muy de acuerdo	conocimientos, actitudes y prácticas de alimentación familiar para padres de escolares
		Los lácteos como leche, yogur y queso aportan calcio para la salud de huesos y dientes	El calcio es un mineral bien conocido por ayudar a tener unos huesos sanos. Se encuentra en los lácteos, las alubias, ciertos frutos secos y semillas y la verdura de hoja verde. (Kids Health, 2021)(61)	Cualitativa ordinal	Muy en desacuerdo En desacuerdo Indiferente De acuerdo Muy de acuerdo	Cuestionario sobre conocimientos, actitudes y prácticas de alimentación familiar para padres de escolares
		Da lo mismo tomar bebidas, jugos o agua, lo importante es tomar 2 litros de líquidos al día para hidratarse.	El agua es esencial para el desarrollo de procesos orgánicos como la digestión, así como en la absorción y eliminación de desechos. Además, estructura el sistema circulatorio y distribuye nutrientes hacia todo el cuerpo a través de la sangre.(Fundación Aquae, 2021)(62)	Cualitativa ordinal	Muy en desacuerdo En desacuerdo Indiferente De acuerdo Muy de acuerdo	Cuestionario sobre conocimientos, actitudes y prácticas de alimentación familiar para padres de escolares
		Es bueno	Un consumo de sal	Cualitativa	Muy en	Cuestion

		<p>comer poca sal y poca azúcar</p>	<p>inferior a 5 gramos diarios en el adulto contribuye a disminuir la tensión arterial y el riesgo de enfermedad cardiovascular, accidente cerebrovascular e infarto de miocardio.(Organización Mundial de la Salud, 2020) (63)</p> <p>Una reducción de la ingesta de «azúcares libres» y de la ingesta calórica total, conlleva una mejor nutrición y una disminución en el número de personas que presentan sobrepeso, obesidad, diabetes y caries dental.</p>	<p>iva ordinal</p>	<p>desacuerdo En desacuerdo Indiferente De acuerdo Muy de acuerdo</p>	<p>ario sobre conocimientos, actitudes y prácticas de alimentación familiar para padres de escolares</p>
		<p>Las grasas saturadas son saludables, hay que preferir los alimentos que las contengan.</p>	<p>La grasa saturada es un tipo de grasa alimenticia. Es una de las grasas dañinas, junto con las grasas trans. Estas grasas son frecuentemente sólidas a temperatura ambiente. Alimentos como la mantequilla, el aceite de palma y de coco, el queso y la carne roja tienen grandes cantidades de grasas saturadas. Las grasas saturadas son malas para su salud de muchas maneras:</p>	<p>Cualitativa ordinal</p>	<p>Muy en desacuerdo En desacuerdo Indiferente De acuerdo Muy de acuerdo</p>	<p>Cuestionario sobre conocimientos, actitudes y prácticas de alimentación familiar para padres de escolares</p>

			Riesgo de enfermedad cardíaca(Medline Plus, 2022)(64)			
		Hay que comer pescado 2 veces a la semana por su contenido de proteínas, minerales y ácidos grasas omega 3	El pescado es un alimento con propiedades nutricionales que favorecen la salud cardiovascular en todas las edades. Posee proteínas de alto valor biológico o "completas", es decir contienen todos los aminoácidos esenciales, vitaminas (A y D), minerales (yodo, zinc, selenio, fósforo) y ácidos grasos, principalmente Omega-3, destacando el DHA (docosahexaenoico) y EPA (eicosapentaenoico) (Gobierno de Buenos Aires, 2021)(65)	Cualitativa ordinal	Muy en desacuerdo En desacuerdo Indiferente De acuerdo Muy de acuerdo	Cuestionario sobre conocimientos, actitudes y prácticas de alimentación familiar para padres de escolares

Metodología de Investigación

Diseño de Investigación:

Cuantitativo transversal, no experimental

Alcance de la Investigación:

Descriptivo

Selección de la muestra

Población

Preadolescentes y adolescentes de 11 a 18 años que asisten a escuelas o colegios en el mes de Agosto del año 2022 en Buenos Aires, Argentina

Muestra

Adolescentes tanto de sexo femenino como masculino, que estén actualmente asistiendo a escuelas públicas o privadas de doble o simple escolaridad, en los meses de Agosto y Septiembre en Zona Norte de Ciudad Autónoma de Buenos Aires, Argentina

Tipo de muestreo

No probabilístico, por conveniencia y bola de nieve.

Criterios

Criterios de inclusión

- Adolescentes entre 11 y 18 años
- Sexo femenino o masculino u otro.
- Residencia en Zona Norte de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires, Argentina
- Asistencia a escuela pública o privada de doble o simple escolaridad.

Criterios de exclusión

- Adolescentes que presenten discapacidad o una enfermedad neurológica
- Adolescentes que no saben leer
- Adolescentes que no se encuentren en condiciones psico-emocionales para responder las preguntas del cuestionario validado.

Criterios de eliminación

- No completa o hay datos faltantes el cuestionario validado

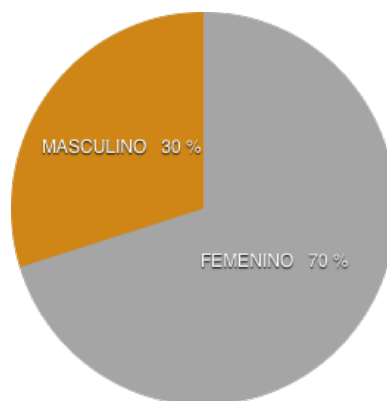
Consideraciones Metodológicas

Se realizó un cuestionario de elaboración propia donde se evaluó la frecuencia de consumo de los grupos alimentarios teniendo como referencia Las Guías Alimentaria para la Población Argentina. A su vez se utilizó un cuestionario validado para analizar el conocimiento que tienen los estudiantes adolescentes en edad escolar acerca de la alimentación y a paralelamente poder evaluar si se implementa educación alimentaria en sus instituciones escolares o en sus casas. La prueba piloto tuvo una duración de una semana aproximadamente, y en base a las respuestas obtenidas, se ajustaron algunas de las preguntas del cuestionario. Una vez aprobado el mismo, se divulgó por contactos cercanos, amigos, redes sociales y trabajo. Luego con los cuestionarios recolectados se analizaron los resultados en formato Excel.

Resultados

La muestra estuvo conformada por 114 adolescentes entre 11 y 18 años, de los cuales el mayor porcentaje corresponde el género femenino y el restante al género masculino.

Gráfico 1- Distribución porcentual por género. N: 114



La edad abarca desde los 11 a 18 años, donde reflejó una prevalencia del 20% en adolescentes de 17 años, luego siguiendo los adolescentes de 18 años tal como muestra la Tabla 1.

Tabla 1- Distribución porcentual de la edad en los encuestados. N: 114

Edad	F%
11 años	4
12 años	4
13 años	8
14 años	12
15 años	17
16 años	16
17 años	20
18 años	18
Total	100

Se realiza un cruce de variables de género y edad en donde se determinó que la mayor parte de los encuestados son del género femenino y tienen 17 años, mientras que en el género masculino hay hubo mayor prevalencia de encuestados de 16 años.

En la siguiente Tabla 2 se tiene en cuenta el peso de los encuestados sin tener en cuenta su edad ni su género. Hay una mayor prevalencia de adolescentes, con un 37% de encuestados con peso 50 a 59 kg.

Tabla 2 – Peso en kg de los encuestados. N: 114

Peso (kg)	FA	F%
20-29	1	1
30-39	5	4
40-49	18	16
50-59	42	37
60-69	30	26
70-79	12	11
80-89	2	2
90-99	3	3
100-109	0	0
110-119	1	1
Total	114	100 %

A partir del peso y del género de los encuestados se realiza una valoración nutricional de cada uno de los encuestados para identificar los percentiles según peso/edad que se encuentra cada uno de ellos, teniendo en cuenta también su género. El 9% de los encuestados tiene obesidad grave, el 16% presenta obesidad, y el 2% del total presenta desnutrición grave.

Tabla 3- Percentiles discriminando el género de los encuestados. N:114

PERCENTILO.	Femenino	Masculino	Total general	Total %	Clasificación PC
pc <3	1	1	2	2	Desnutrición grave
pc 3	1		1	1	Desnutrición
pc 10	3	4	7	6	Normalidad
pc 25	11	1	12	11	Normalidad
pc 50	20	7	27	24	Normalidad
pc 75	24	6	30	26	Normalidad
pc 90	11	7	18	16	Sobrepeso
pc 97	4	3	7	6	Obesidad
pc >97	5	5	10	9	Obesidad grave
TOTAL	80	34	114	100	

Según los rangos de normalidad, 22 adolescentes del género femenino se encuentra por fuera de los rangos de normalidad de peso/edad.

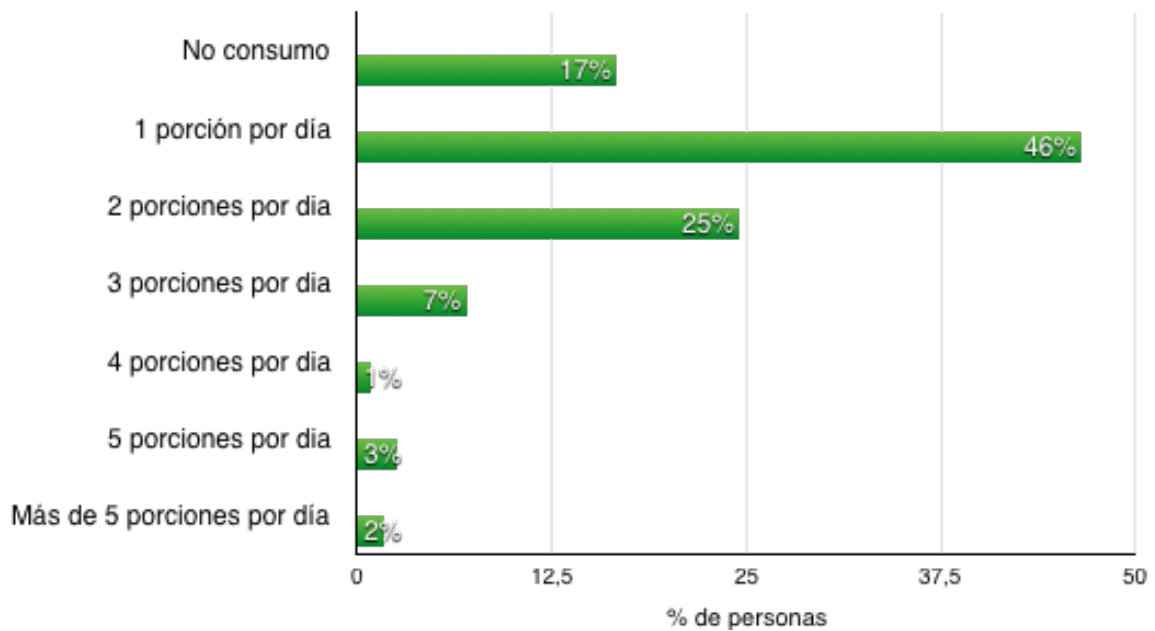
Por otro lado 16 adolescentes del género masculino se encuentran por fuera de los rangos de normalidad según la Guía para la Evaluación del Crecimiento Físico de la Sociedad Argentina de Pediatría.

En cuanto a la educación que reciben hoy en día los adolescentes encuestados, se demuestra que el 39% de los mismos asisten a instituciones educativas públicas mientras que el 61% restante asiste a colegios privados.

A su vez el 75% del total de los adolescentes encuestados realiza actividad física mientras que el 25% restante refiere no realizar.

El siguiente Gráfico 2 muestra el consumo aparente de porciones de fruta por día de los encuestados, donde se observa que el 46,5% de los adolescentes suelen consumir 1 porción de fruta por día y el 16,7% de los mismos refieren no consumir ninguna fruta por día.

Gráfico 2- Porcentaje del consumo de porciones de frutas por día de los encuestados. N: 114



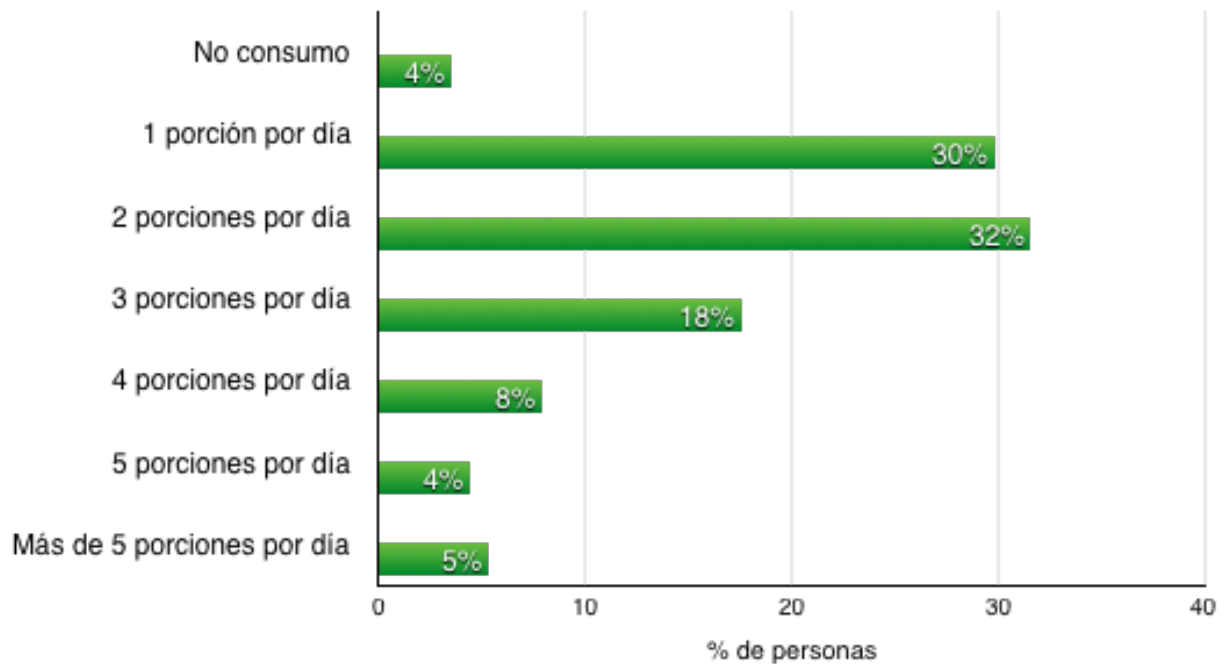
A continuación, en la siguiente Tabla 4, se discrimina la información teniendo en cuenta el género del encuestado. Se puede observar que el 18,75% de las 80 mujeres totales refieren no consumir ninguna porción de fruta por día. Este porcentaje es mayor en mujeres que en hombres, ya que solo el 1,36% del total del género masculino refiere no consumir frutas.

Tabla 4- Porcentaje del consumo de porciones de fruta por día según el género de los adolescentes encuestados. N: 114

Porciones de frutas por día	F%	
	% femenino	% masculino
1 porción por día	46	47
2 porciones por día	23	29
3 porciones por día	9	3
4 porciones por día	1	0
5 porciones por día	1	6
Más de 5 porciones por día	1	3
No consumo	19	12
Total general	100	100

El Gráfico 3 representa el consumo de porciones de verdura por día en los adolescentes encuestados. El 31.6% refiere consumir 2 porciones de verdura al día, siguiendo el 29,8% que consume 1 porción de hortaliza por día.

Gráfico 3- Porcentaje del consumo de porciones de hortalizas por día de los encuestados. N: 114



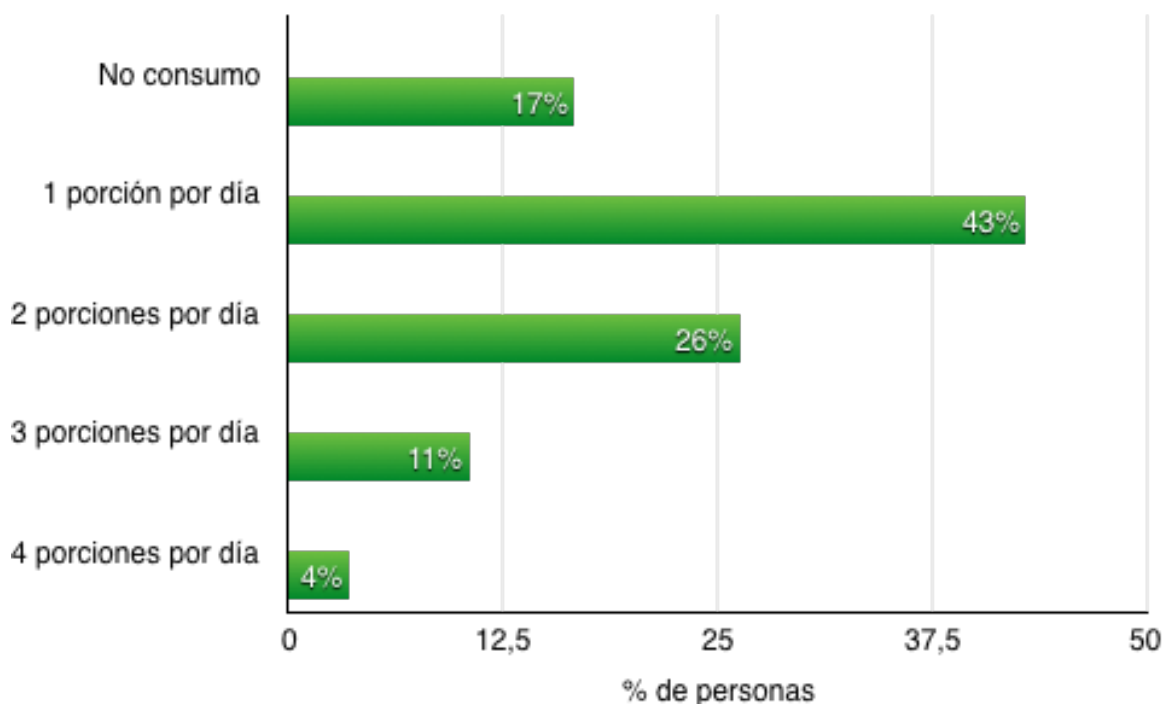
En la tabla 5 se representa en forma distinguida el consumo de porciones de hortalizas por día dependiendo del género del encuestado. Teniendo en cuenta el gráfico anterior, es interesante destacar que consumo de más de 5 porciones de hortalizas por día es únicamente de parte del género femenino, ya que ningún masculino refirió consumir más de 5 porciones por día.

Tabla 5- Porcentaje de consumo de porciones de hortalizas en relación al género del encuestado. N:114

Porciones por día	F%	
	% femenino	% masculino
No consumo	4	3
1 porción por día	24	44
2 porciones por día	34	26
3 porciones por día	20	12
4 porciones por día	8	9
5 porciones por día	4	6
Más de 5 porciones por día	8	0
Total general	100	100

El gráfico 4 presenta el consumo de porciones de lácteos por día de los adolescentes encuestados, donde un 43% de ellos refiere consumir 1 porción por día, y el 16.7% indican que no consumen lácteos.

Gráfico 4- Porcentaje del consumo de porciones de lácteos por día de los encuestados. N: 114



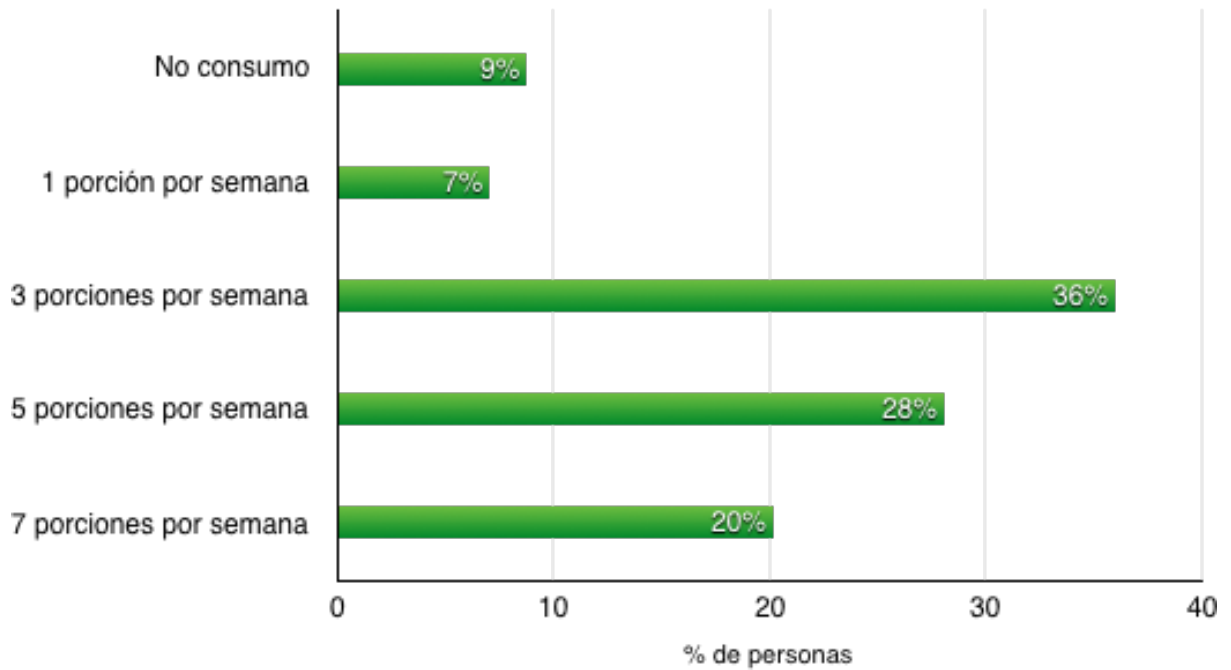
La tabla 6 muestra el consumo de lácteos separando por género masculino y femenino donde se puede identificar que el género masculino consume más porciones de lácteos que el femenino. Además, en la tabla se demuestra que 19 mujeres es decir el 22,5% de ellas no consumen lácteos.

Tabla 6- Porcentaje de porciones de consumo de lácteos discriminando el género del adolescente. N: 114

Porciones por día	F%	
	% femenino	% masculino
1 porción por día	49	29
2 porciones por día	20	41
3 porciones por día	5	24
4 porciones por día	4	3
No consumo	23	3
Total general	100	100

El gráfico 5 representa el consumo de porciones de carne por semana. Más del 50% de los encuestados indican consumir de 3 a 5 porciones de carnes por semana. A su vez demuestra que 10 de los 113 encuestados no consume carnes.

Gráfico 5- Porcentaje del consumo de porciones de carne por semana de los encuestados. N: 114



La siguiente tabla 7 muestra que el género masculino tiene mayor consumo de carnes sobre el femenino, ya que solamente un 2,94% de ellos no consume carnes y ninguno consume 1 porción por semana de carnes. Mientras que el 11,2% de las mujeres no consume carnes, y el 10% consume una vez por semana.

Tabla 7- Porcentaje del consumo de porciones de carne por semana con respecto al género del adolescente. N: 114

Porciones por semana	F%	
	% femenino	% masculino
1 porción por semana	10	0
3 porciones por semana	39	29
5 porciones por semana	25	35
7 porciones por semana	15	32
No consumo	11	3
Total general	100	100

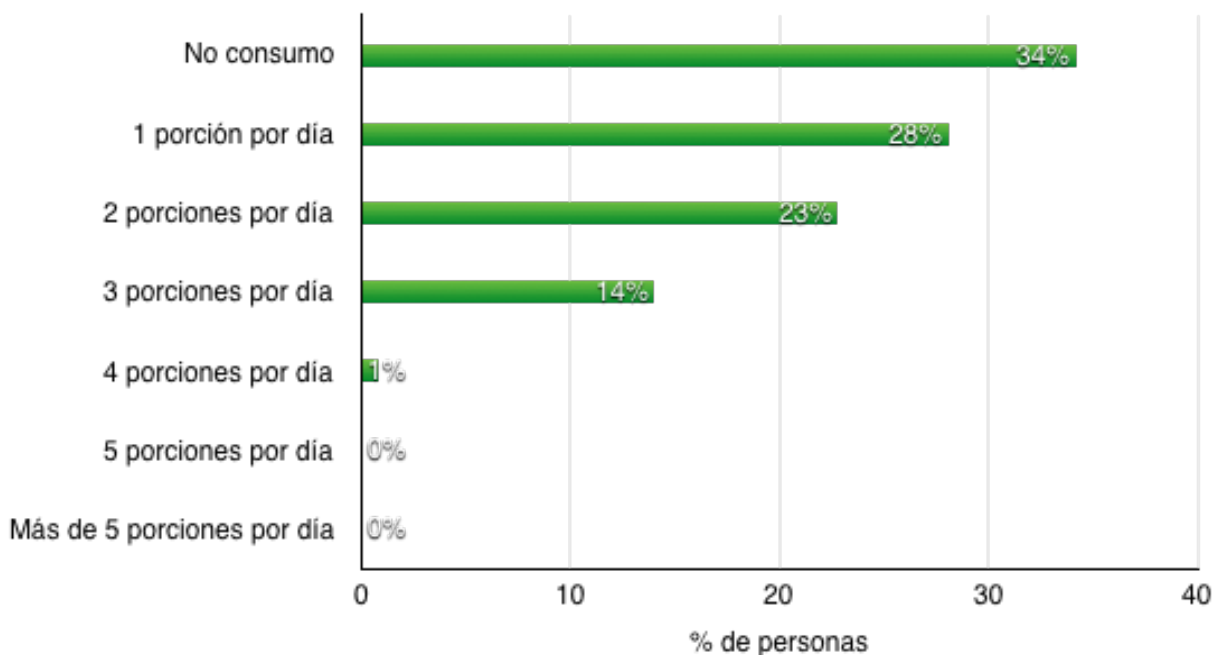
A su vez se demostró que el 82% de los encuestados le quita la grasa visible a la carne, mientras que otro 9% de los mismos refiere no hacerlo, y por último un 10% del total de los adolescentes no consume carne.

En cuanto al consumo de pescados en sus comidas, un 52% refiere consumir este alimento, mientras que el 48% restante no consume pescado.

Respecto al consumo de huevo, un 89% expone consumir, mientras que el otro 11% de los encuestados indica no consumir.

El gráfico 6 muestra el consumo de porciones por cereales por día, donde el 34,2% de los encuestados no consume ningún tipo de cereal por día.

Gráfico 6- Consumo de cereales por día de los encuestados. N: 114



La Tabla 8 representa el consumo de porciones de cereales por día discriminando el género masculino del femenino. El porcentaje más alto tanto en mujeres como en hombres indican que no consumen ninguna porción de cereal durante el día.

Tabla 8 – Porcentaje del consumo de porciones de cereales por día teniendo en cuenta el género del encuestado. N: 114

Porciones por día	F%	
	% femenino	% masculino
1 porción por día	28	29
2 porciones por día	21	26
3 porciones por día	15	12
4 porciones por día	1	0
No consumo	35	32
Total general	100	100

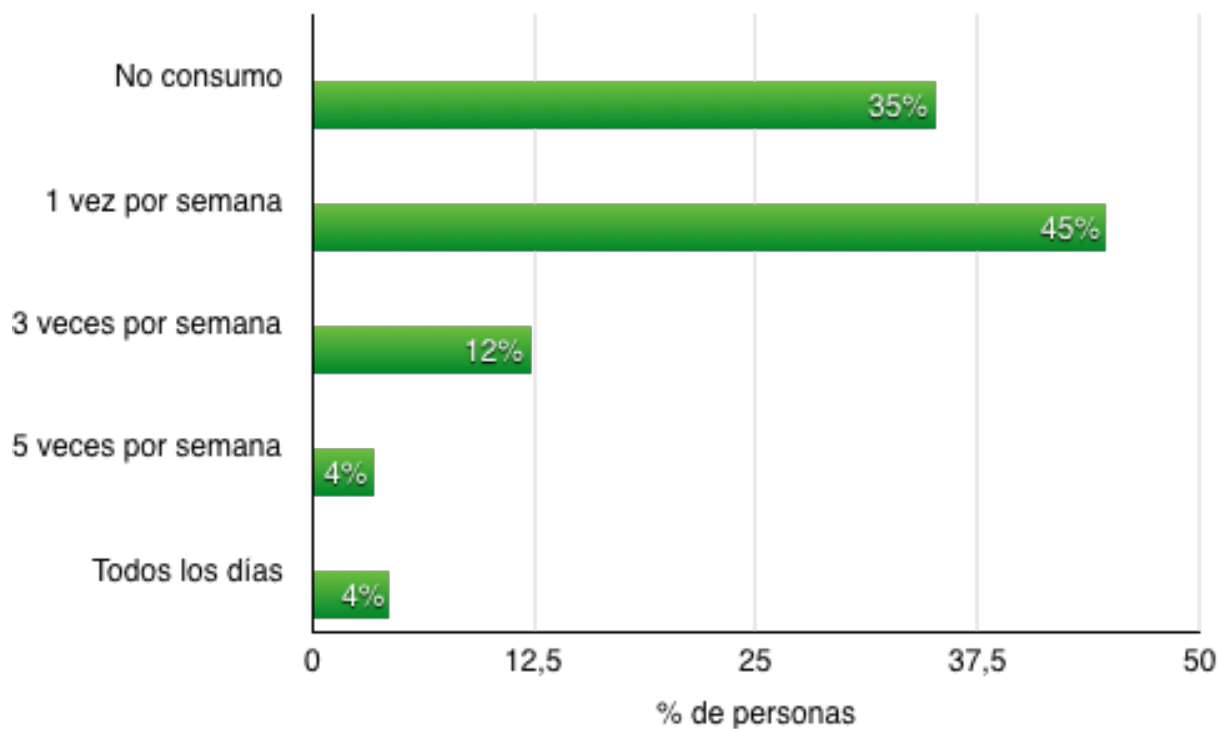
Al mismo tiempo el 62% de esta población consume cereales integrales, mientras que el restante 38% indica no consumir este grupo de alimentos.

A su vez un gran porcentaje, el 96%, de los encuestados exponen consumir papa, batata, choclo y/o mandioca. Mientras que el otro 4% restante no consume.

El gráfico 13 presenta el porcentaje de adolescentes que consumen papa, batata, choclo y/o mandioca. Un 4% indica que no consume mientras que el restante si lo hace.

El gráfico 7 muestra el consumo de legumbres donde el 44.7% de los encuestados refiere consumir legumbres una vez por semana, siguiendo del 35,09% que refiere no consumir legumbres.

Gráfico 7 – Consumo de porciones de legumbres por semana de los encuestados. N: 114



La tabla 9 presenta el consumo de legumbres separando el género femenino del masculino. El 30% de las mujeres y el 47.06% de los hombres refieren no consumir legumbres. Cinco adolescentes del género femenino refieren consumir legumbres todos los días

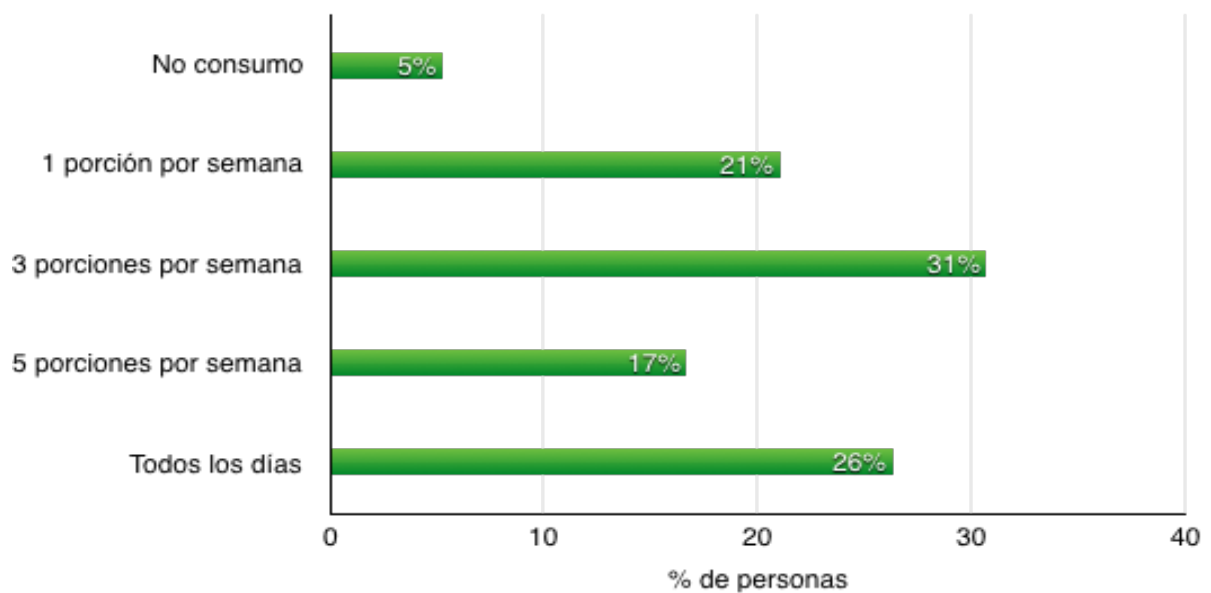
Tabla 9- Porcentaje del consumo de porciones de legumbres por día discriminando el género. N: 114

Porciones por día	F%	
	% femenino	% masculino
1 vez por semana	48	38
3 veces por semana	13	12
5 veces por semana	4	3
No consumo	30	47
Todos los días	6	0
Total general	100	100

Al hacer referencia al consumo de aceite en crudo como alimento, frutos secos y semillas, un 62% de los encuestados respondieron que indican consumir estos alimentos, mientras que el 38% restante no los consume.

El gráfico 8 representa el consumo de porciones de snacks dulces por semana. El 30,7% de los encuestados indica consumir 3 porciones por semana de snacks dulces, mientras que el 26,3% de los mismos consume todos los días.

Gráfico 8- Consumo de porciones de snacks dulces por semana de los encuestados. N: 114



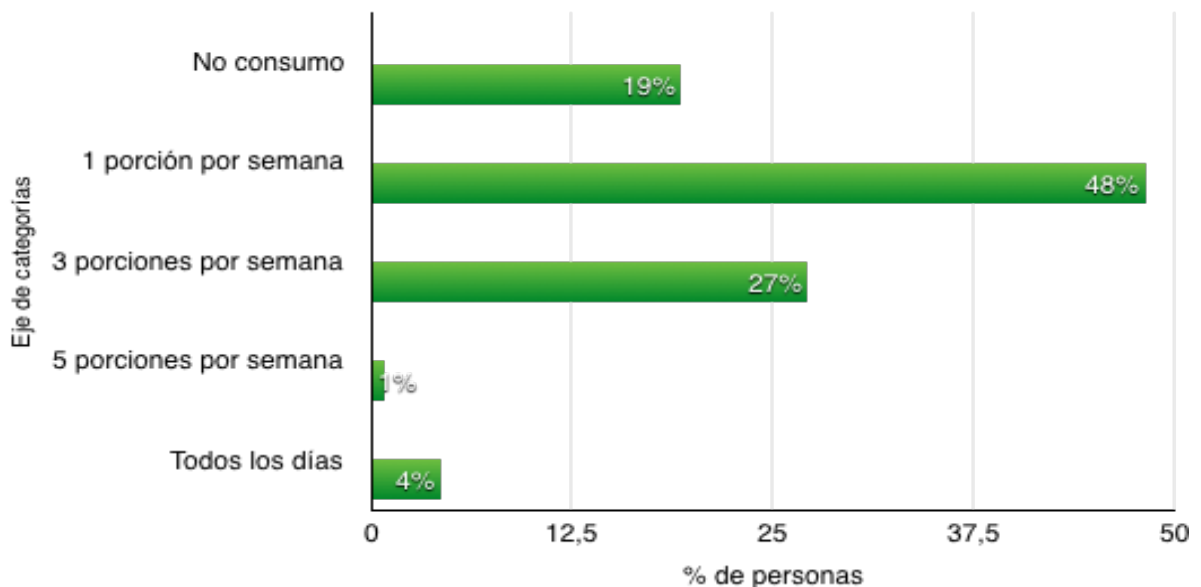
La siguiente Tabla 10 muestra de forma discriminada el consumo de snacks dulces del género femenino del masculino. Ambos géneros presentan un alto porcentaje en consumo de porciones de snacks dulces todos los días. Las mujeres presentan un 23,7% y los hombres un 32,5% de sus respectivos totales.

Tabla 10- Porcentaje de consumo de snacks dulces por semana discriminado por género. N: 114

Porciones por semana	F%	
	% femenino	% masculino
1 porción por semana	24	15
3 porciones por semana	30	32
5 porciones por semana	18	15
No consumo	5	6
Todos los días	24	32
Total general	100	100

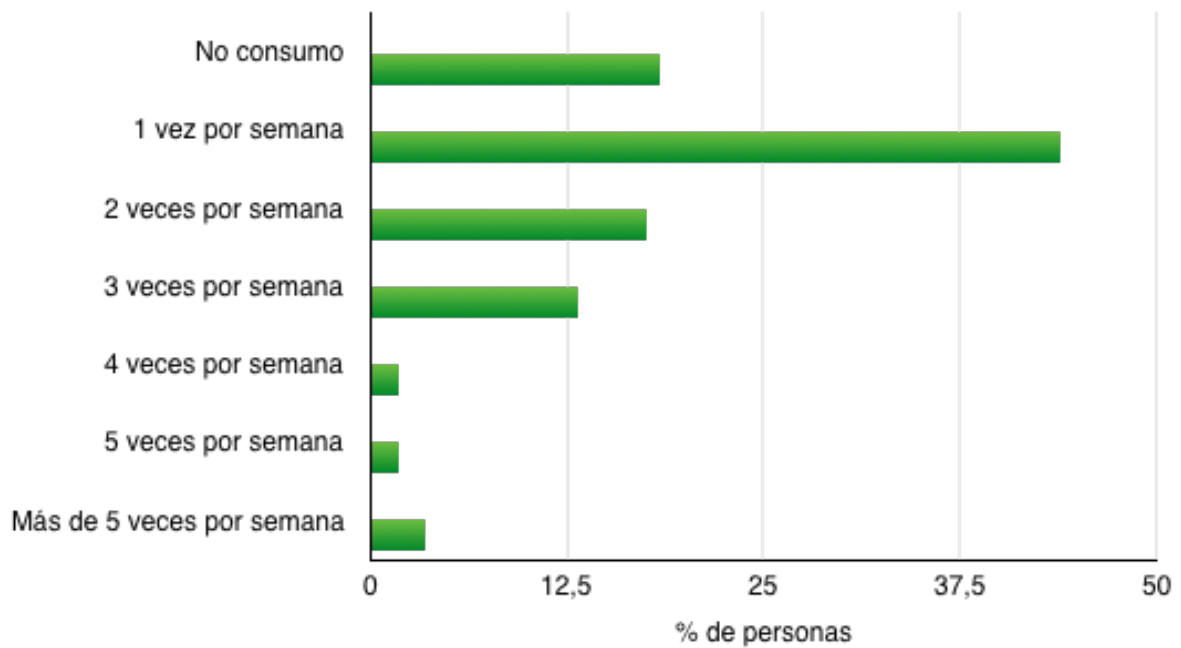
El gráfico 9 muestra el consumo de porciones de snacks salados por semana. El 48.2% de los adolescentes encuestados refiere consumir una porción de snack salado por semana, y el 19.3% indica no consumir.

Gráfico 9- Consumo de porciones de snacks salados por semana de los encuestados. N: 114



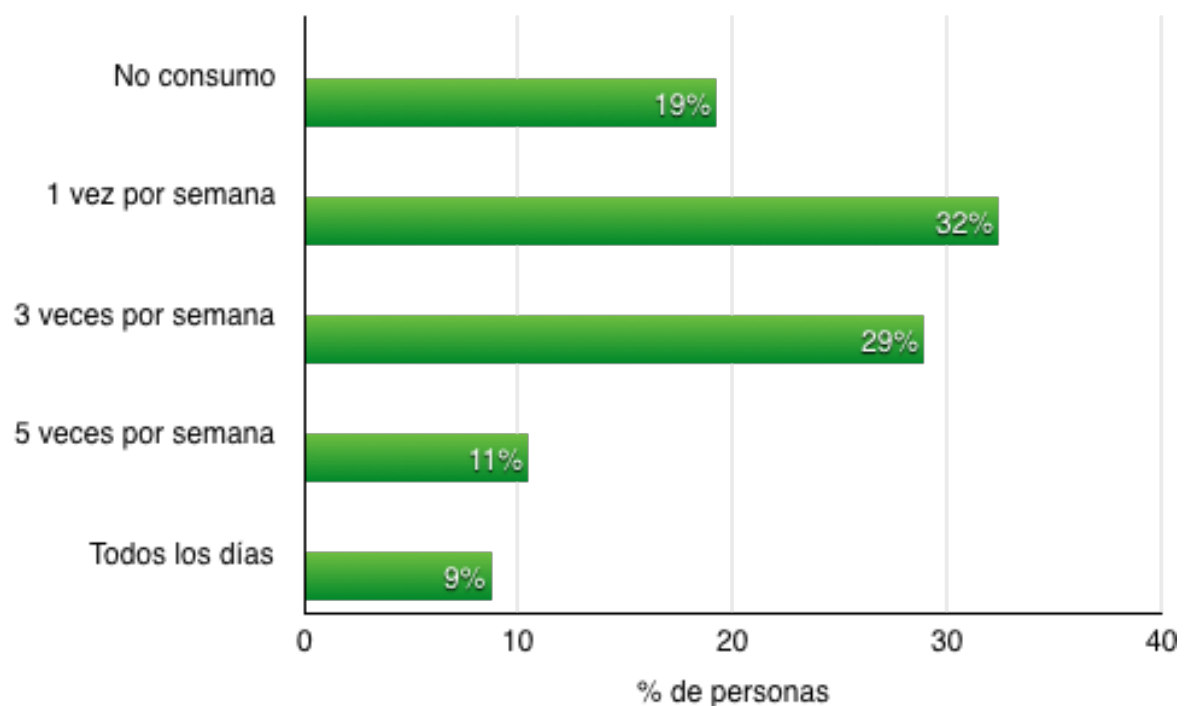
El Gráfico 10 presenta el consumo de comidas rápidas por semana donde el 43.8% refiere consumir comidas rápidas 1 vez por semana, siguiendo el 18,4% que refiere no consumir comidas rápidas.

Gráfico 10- Consumo de comidas rápidas por semana de los adolescentes encuestados. N: 114



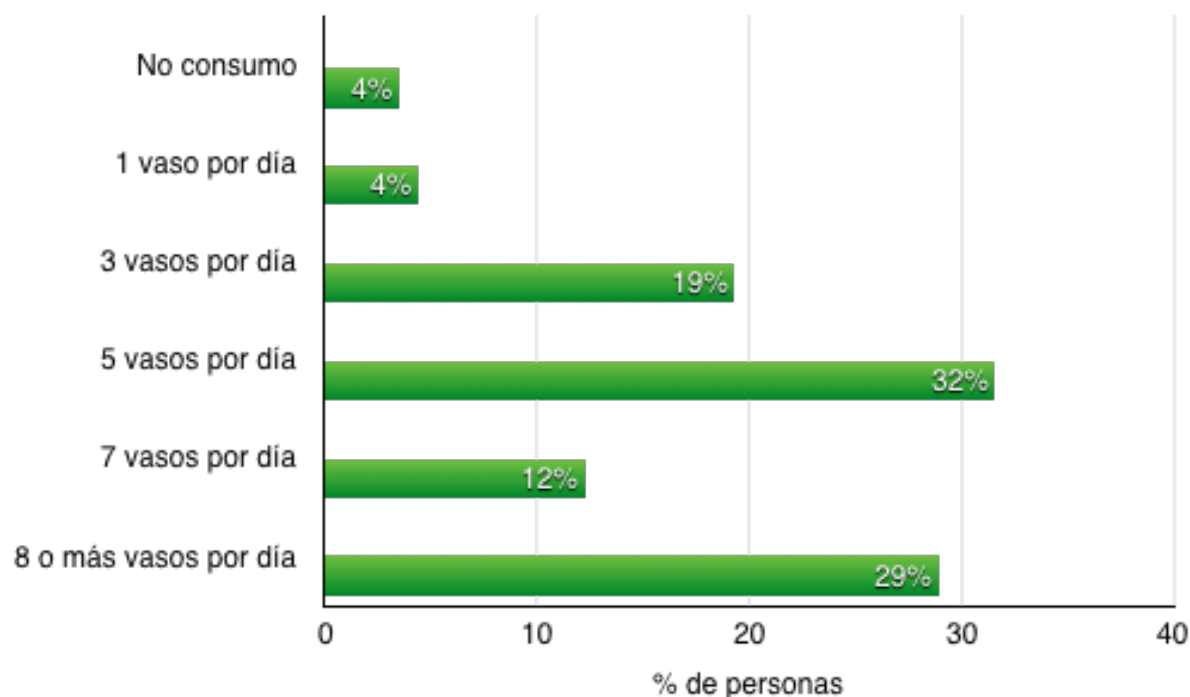
El Gráfico 11 indica las porciones de golosinas que consumen los adolescentes por semana. El 32.4% refiere consumir una vez por semana.

Gráfico 11- Consumo de porciones de golosinas por semana que consumen los adolescentes. N: 114



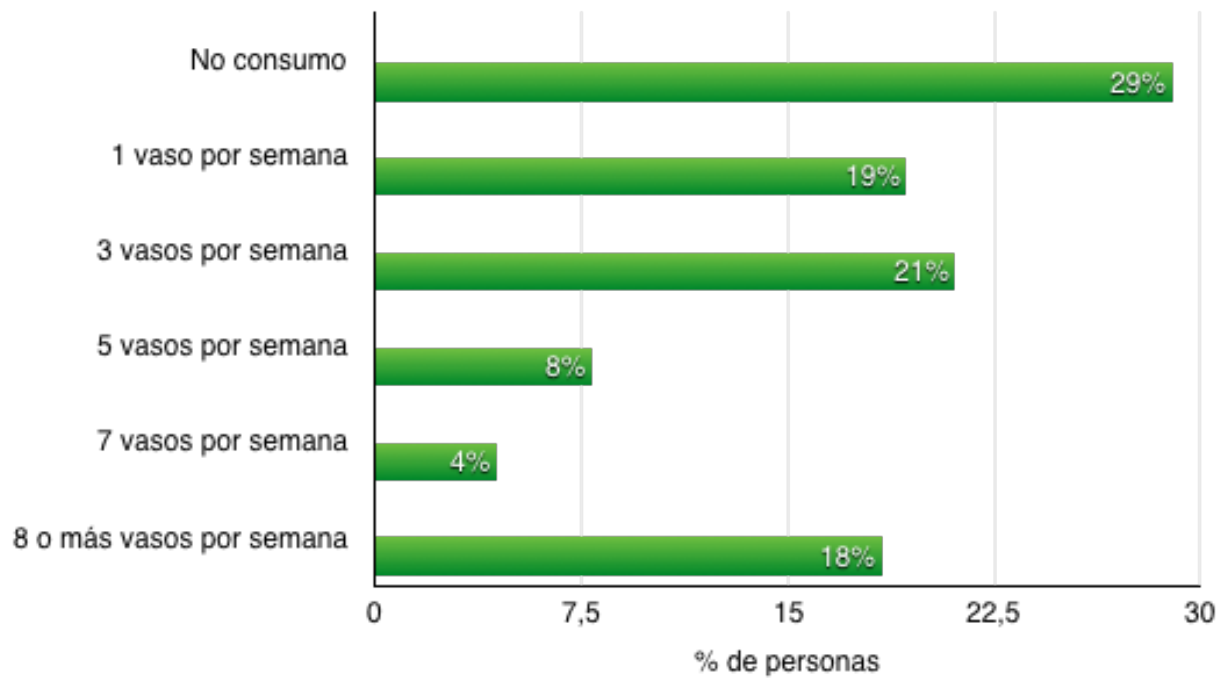
El siguiente Gráfico 12 representa el consumo de agua por día. El 31.58% indica consumir 5 vasos por día, mientras que el 28.95% refiere consumir 8 o más vasos de agua por día.

Gráfico 12- Consumo de vasos de agua por día de los encuestados. N: 114



El Gráfico 13 muestra el consumo de vasos por día de aguas o bebidas saborizadas, donde el 28.95% de los adolescentes encuestados refieren no consumir ni gaseosas ni aguas saborizadas.

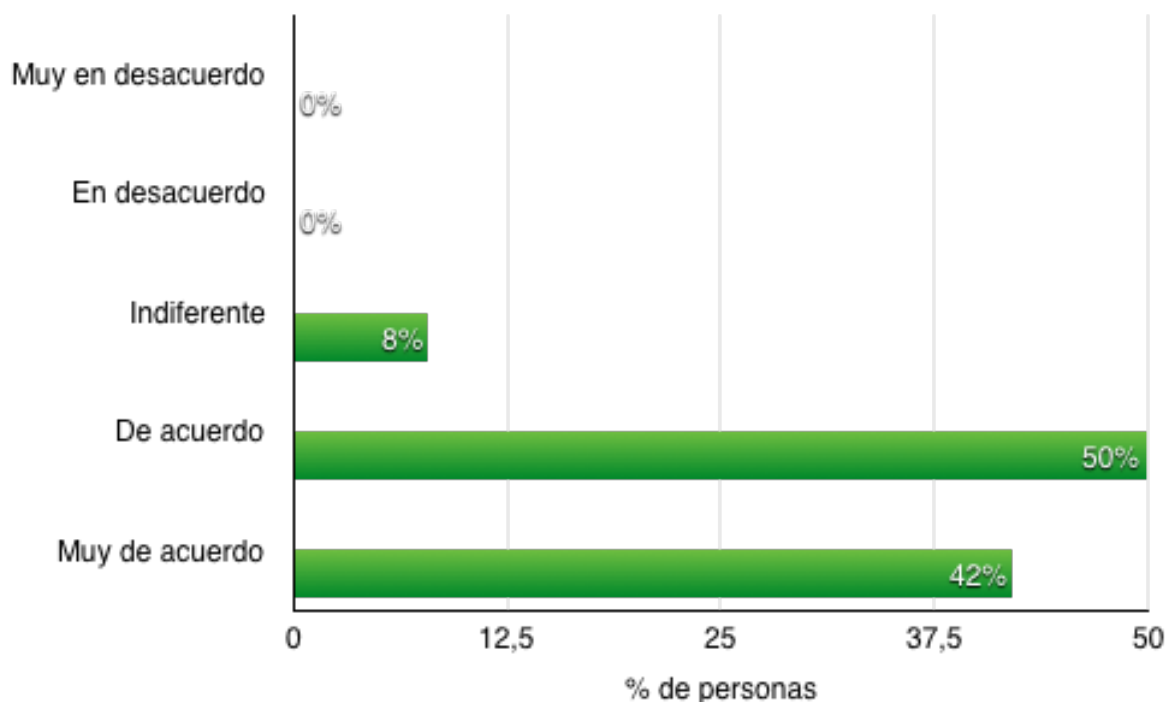
Gráfico 13- Consumo de vasos de agua saborizada o gaseosas por día de los encuestados. N: 114



Respecto al consumo de alcohol, un 67% de los adolescentes encuestados refiere no consumir, mientras que el 33% restante si consume alcohol.

En las encuestas de conocimiento sobre la educación alimentaria se evaluó que tanto saben los adolescentes sobre los alimentos. Más del 90% de los encuestados confirman estar muy de acuerdo y de acuerdo con la afirmación.

Gráfico 14- Las frutas y verduras contienen fibras y antioxidantes que son buenos para la salud. N: 114



La Tabla 11 relaciona el conocimiento que tienen los encuestados en relación con su consumo de frutas por día. En la siguiente tabla se demuestra que los adolescentes que contestaron correctamente la afirmación sobre conocimiento en la alimentación no suelen consumir suficientes frutas.

Se manifiesta que a pesar de que la mayoría de los adolescentes están de acuerdo con la afirmación: “Las frutas y verduras contienen fibras y antioxidantes que son buenos para la salud” sólo el 14% de los encuestados refiere consumir más de 3 porciones de frutas por día.

Tabla 11– Consumo de porciones de frutas por día en relación a su conocimiento sobre cualidades de las mismas. N: 114

Consumo de porciones de frutas por día	F%			TOTAL
	Indiferente	De acuerdo	Muy de acuerdo	EN %
1 porción por día	3	24	20	47
2 porciones por día	2	11	12	25
3 porciones por día	0	3	4	7
4 porciones por día	0	1	0	1
5 porciones por día	0	1	2	3
Más de 5 porciones por día	0	2	0	2
No consumo	4	10	4	18
Total general %	8	50	42	100

El Gráfico 15 declara el porcentaje de adolescentes que está de acuerdo o no, con la siguiente afirmación: “ Es mejor tomar once vasos de agua que cenar en la noche”. El 73% de los encuestados refiere a estar “Muy en desacuerdo” y “En desacuerdo” con dicha oración.

Gráfico 15- “Es mejor tomar once vasos de agua que cenar en la noche”. N: 114

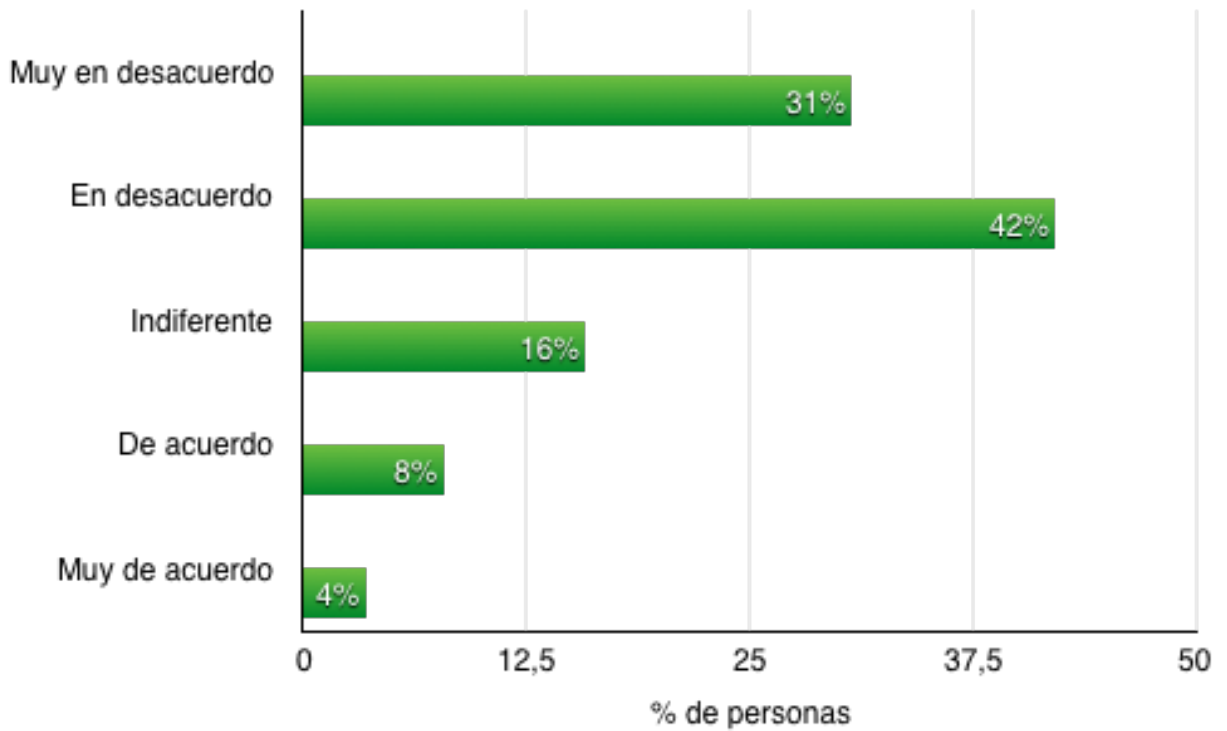


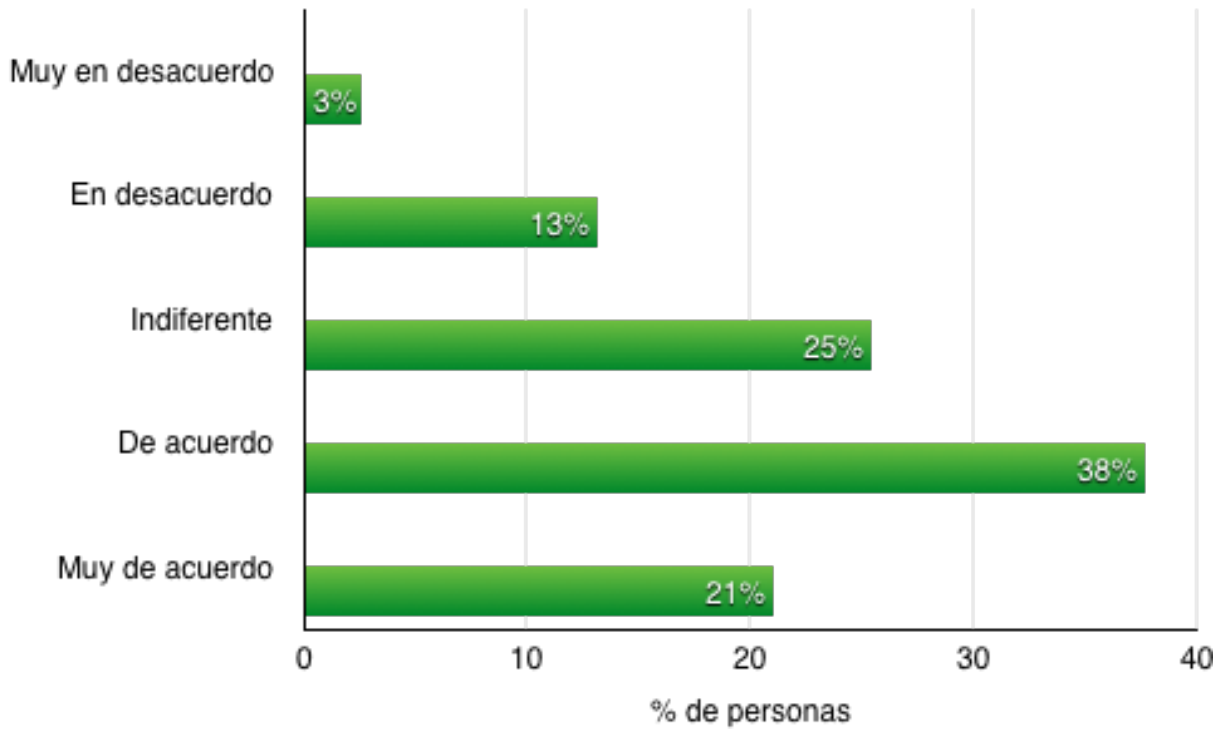
Tabla 12- A pesar de que la mayoría de los adolescentes están en lo correcto, solo el 29% de los encuestados refieren a consumir la cantidad de vasos de agua necesaria según las Guías Alimentarias para la Población Argentina

Tabla 12- Conocimiento sobre el consumo de agua, en relación a su real consumo de agua por día. N: 114

Vasos de agua consumidos por día	F%					TOTAL
	Muy en desacuerdo	En desacuerdo	Indiferente	De acuerdo	Muy de acuerdo	EN %
1 vaso por día	1	0	4	0	0	4
3 vasos por día	4	9	3	2	2	19
5 vasos por día	9	15	5	2	1	32
7 vasos por día	2	8	2	0	1	12
8 o más vasos por día	12	10	3	4	0	29
No consumo	3	1	0	0	0	4
Total general %	31	42	16	8	4	100

En el Gráfico 16 se muestra la concordancia que tienen los encuestados con respecto a la siguiente afirmación: “ Se pueden comer porotos, garbanzos, lentejas o arvejas, en reemplazo de la carne”. Sólo el 16% de los adolescentes refieren estar “Muy en desacuerdo” y “En desacuerdo”. Otro 25% refiere tener una postura “Indiferente”, mientras que el restante está de acuerdo con la oración.

Gráfico 16- “Se pueden comer porotos, garbanzos, lentejas o arvejas, en reemplazo de la carne”. N:114



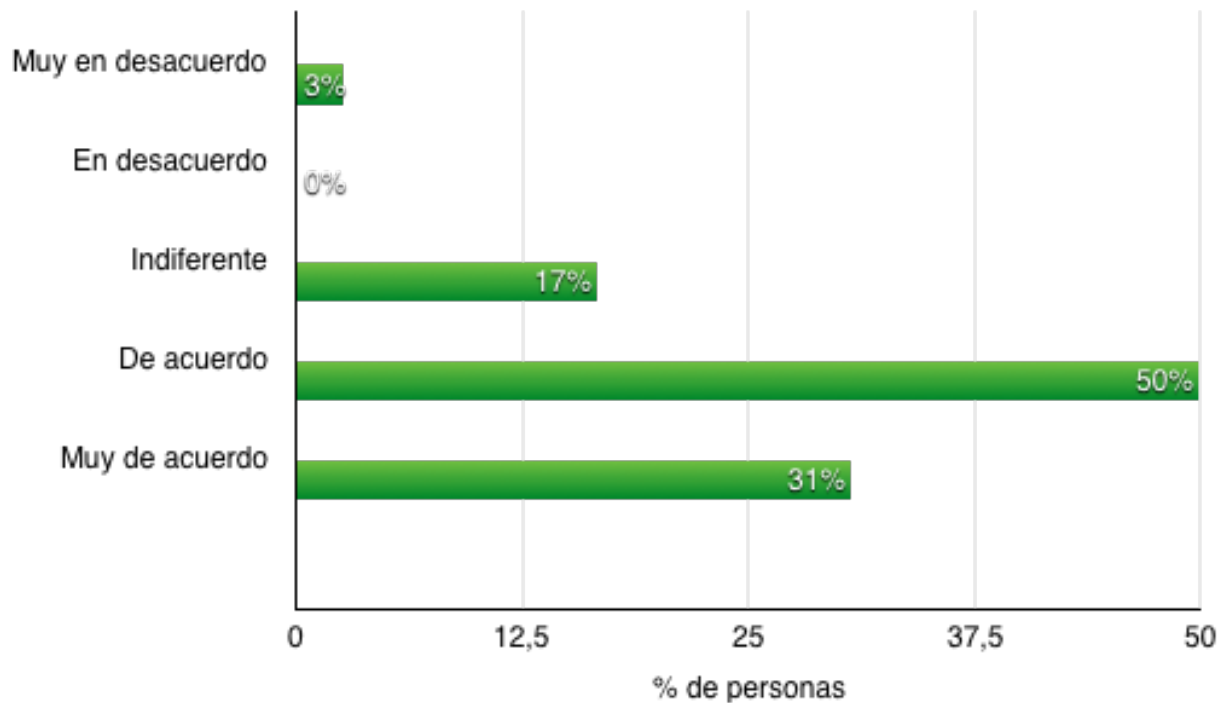
Según la Tabla 13, más del 58% refiere estar de acuerdo con la afirmación, pero a su vez, de estos encuestados, el 80% refiere consumir legumbres 1 vez por semana, o incluso, no consumen este grupo de alimentos.

Tabla 13- Consumo de legumbres por semana, el relación al conocimiento nutricional que tienen sobre las mismas. N: 114

	Se pueden comer porotos, garbanzos, lentejas o arvejas, en reemplazo de la carne					
Consumo de porciones de legumbres por semana	F%					TOTAL
	Muy en desacuerdo	En desacuerdo	Indiferente	De acuerdo	Muy de acuerdo	en %
1 vez por semana	3	7	11	16	9	45
3 veces por semana	0	1	4	5	2	12
5 veces por semana	0	0	0	1	3	4
No consumo	0	5	10	16	4	35
Todos los días	0	0	1	0	4	4
Total general	3	13	25	38	21	100

El Gráfico 17 representa el porcentaje de encuestados que están de acuerdo, o no, con qué los lácteos aportan calcio para la salud de los huesos y dientes. Solo el 3% de los mismos refieren estar “Muy en desacuerdo” con la afirmación, mientras que el otro gran porcentaje está de acuerdo.

Gráfico 17 – “Los lácteos como leche, yogur y queso aportan calcio para la salud de huesos y dientes”. N: 114



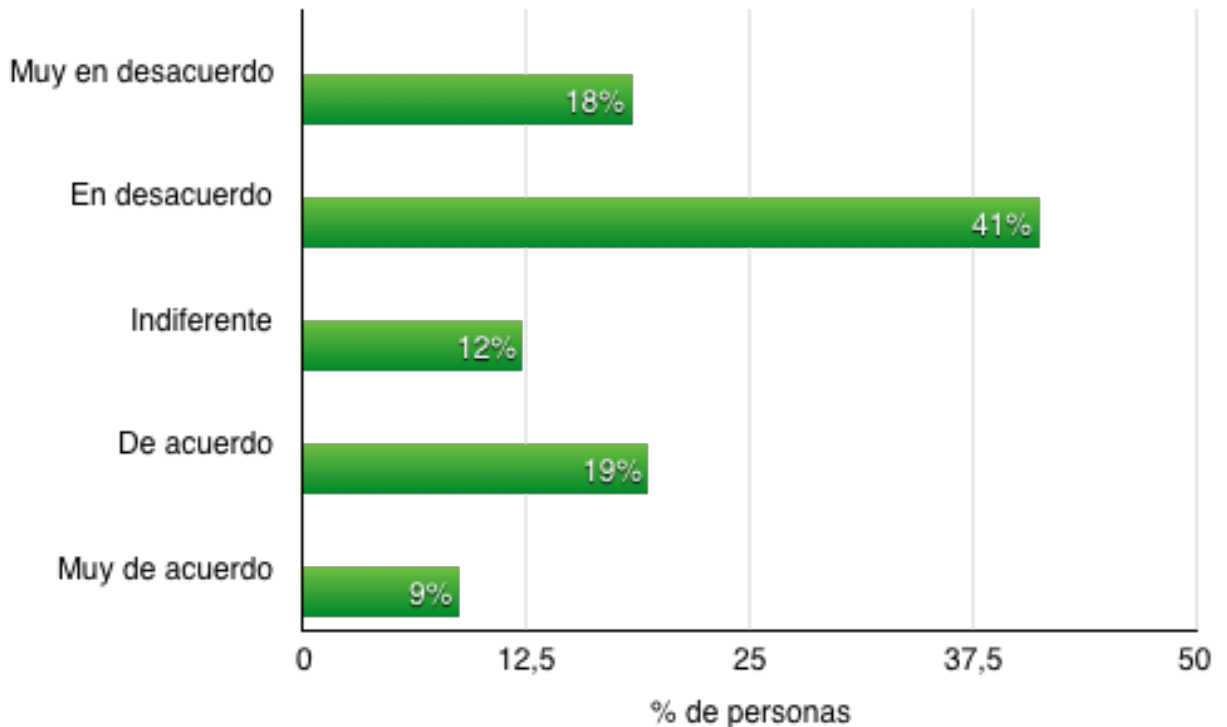
En cuanto a la relación de esta afirmación y el consumo de lácteos por día de los encuestados, se observa que un 43% de los mismos consumen al menos 1 porción de lácteos por día. El 17% de los encuestados indica no consumir lácteos.

Tabla 14- Conocimiento del micronutriente característica de los lácteos en relación al consumo de porciones de lácteos por día de los encuestados. N: 114

Los lácteos como leche, yogur y queso aportan calcio para la salud de huesos y dientes						
Consumo de porciones de lácteos por día	F%					TOTAL
	Muy en desacuerdo	En desacuerdo	Indiferente	De acuerdo	Muy de acuerdo	%
1 porción por día	1	0	8	23	11	43
2 porciones por día	0	0	4	14	8	26
3 porciones por día	0	0	1	4	6	11
4 porciones por día	0	0	0	4	0	4
No consumo	2	0	4	6	5	17
Total general	3	0	17	50	31	100

El Gráfico 18 representa el porcentaje de adolescentes que concuerdan o no, con la siguiente afirmación: “Da lo mismo tomar bebidas, jugos o agua, lo importante es tomar 2 litros de líquidos al día para hidratarse”. El 41% de los encuestados refiere estar “ En desacuerdo”, y el 18% dice estar “Muy en desacuerdo”.

Gráfico 18- “Da lo mismo tomar bebidas, jugos o agua, lo importante es tomar 2 litros de líquidos al día para hidratarse”. N: 114



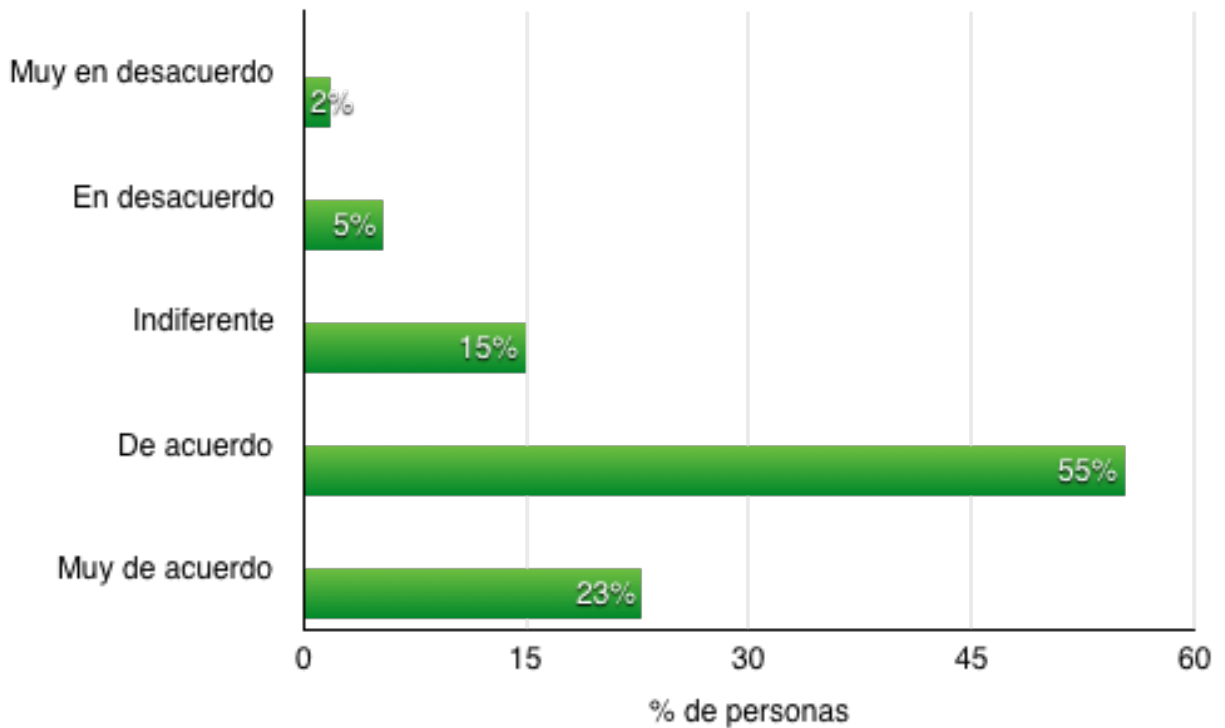
La siguiente tabla relaciona el consumo de bebidas azucaradas por semana de los adolescentes encuestados, en relación a su conocimiento sobre la hidratación con agua y bebidas azucaradas. El 51% de los encuestados indica que no es lo mismo tomar agua que jugo para hidratarse. A su vez el 29% de los encuestados refiere no consumir bebidas azucaradas, y el 19% indica consumir 1 vaso de bebida azucarada por semana.

Tabla 15- Conocimiento sobre las bebidas azucaradas, en relación al consumo que tienen de las mismas por semana. N: 114

	Da lo mismo tomar bebidas, jugos o agua, lo importante es tomar 2 litros de líquidos al día para hidratarse					
Consumo de vasos de bebidas azucaradas por semana	F%					TOTAL
	Muy en desacuerdo	En desacuerdo	Indiferente	De acuerdo	Muy de acuerdo	%
1 vaso por semana	8	5	0	5	1	19
3 vasos por semana	2	10	4	5	1	21
5 vasos por semana	1	5	1	0	1	8
7 vasos por semana	1	2	1	0	1	4
8 o más vasos por semana	1	9	4	3	2	18
No consumo	6	11	3	6	4	29
Total general	18	41	12	19	9	100

En el Gráfico 19 se indica el porcentaje de adolescentes que indica estar de acuerdo, o no con la siguiente afirmación: “Es bueno comer poca sal y poca azúcar”. Más del 78% de los encuestados refiere estar “De acuerdo” o “Muy de acuerdo” con esta oración.

Gráfico 19- “Es bueno comer poca sal y poca azúcar”. N: 114



Ambas Tablas (Tabla 16 – Tabla 17) representan el porcentaje de concordancia de los encuestados en relación a su consumo semanal tanto de snacks dulces como de snacks salados.

En la tabla 16 se identifica un alto porcentaje de consumo semanal de snacks dulces, donde el 26% de los encuestados refieren consumir una porción de snack dulce todos los días, y otro 17% de los mismos refiere consumir 5 porciones por semana.

Tabla 16- Consumo de porciones de snacks dulces por semana teniendo en cuenta el porcentaje de conformidad a la afirmación. N: 114

	Es bueno comer poca sal y poca azúcar					
Consumo de porciones de snacks dulces por semana	F%					TOTAL
	Muy en desacuerdo	En desacuerdo	Indiferente	De acuerdo	Muy de acuerdo	%
1 porción por semana	1	2	4	11	4	21
3 porciones por semana	1	4	5	17	4	31
5 porciones por semana	0	0	2	10	5	17
No consumo	0	0	0	5	0	5
Todos los días	0	0	4	13	9	26
Total general	2	5	15	55	23	100

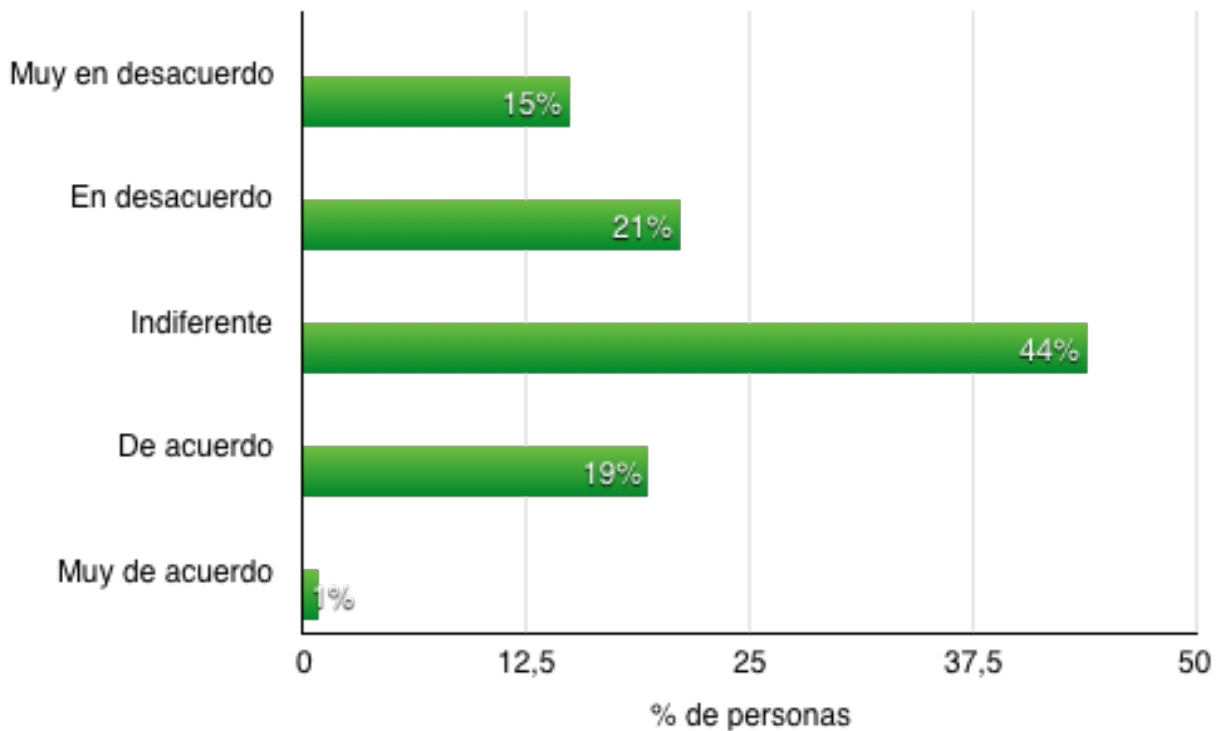
Por otro lado en la Tabla 17, se identifica un porcentaje de frecuencia de consumo de snacks salados más bajo que el anterior. El 4% de los encuestados refiere consumir snacks salados todos los días, y el 1% indica consumir este grupo de alimentos 5 veces por semana.

Tabla 17 -Consumo de porciones de snacks salados por semana teniendo en cuenta el porcentaje de conformidad a la afirmación. N: 114

	Es bueno comer poca sal y poca azúcar					
Consumo de porciones de snacks salados por semana	F%					TOTAL
	Muy en desacuerdo	En desacuerdo	Indiferente	De acuerdo	Muy de acuerdo	%
1 porción por semana	0	3	5	28	12	48
3 porciones por semana	1	2	7	12	5	27
5 porciones por semana	0	0	1	0	0	1
No consumo	1	1	1	12	4	19
Todos los días	0	0	1	3	1	4
Total general	2	5	15	55	23	100

El Gráfico 20 indica el porcentaje de encuestados que concuerdan o no, con la siguiente afirmación: “Las grasas saturadas son saludables, hay que preferir los alimentos que las contengan”. El 36% indica estar “Muy en desacuerdo” y “En desacuerdo”, pero la mayoría de los encuestados refiere indiferencia ante esta oración.

Gráfico 20- Porcentaje de concordancia de los encuestados en la siguiente frase: “Las grasas saturadas son saludables, hay que preferir los alimentos que las contengan”. N: 114



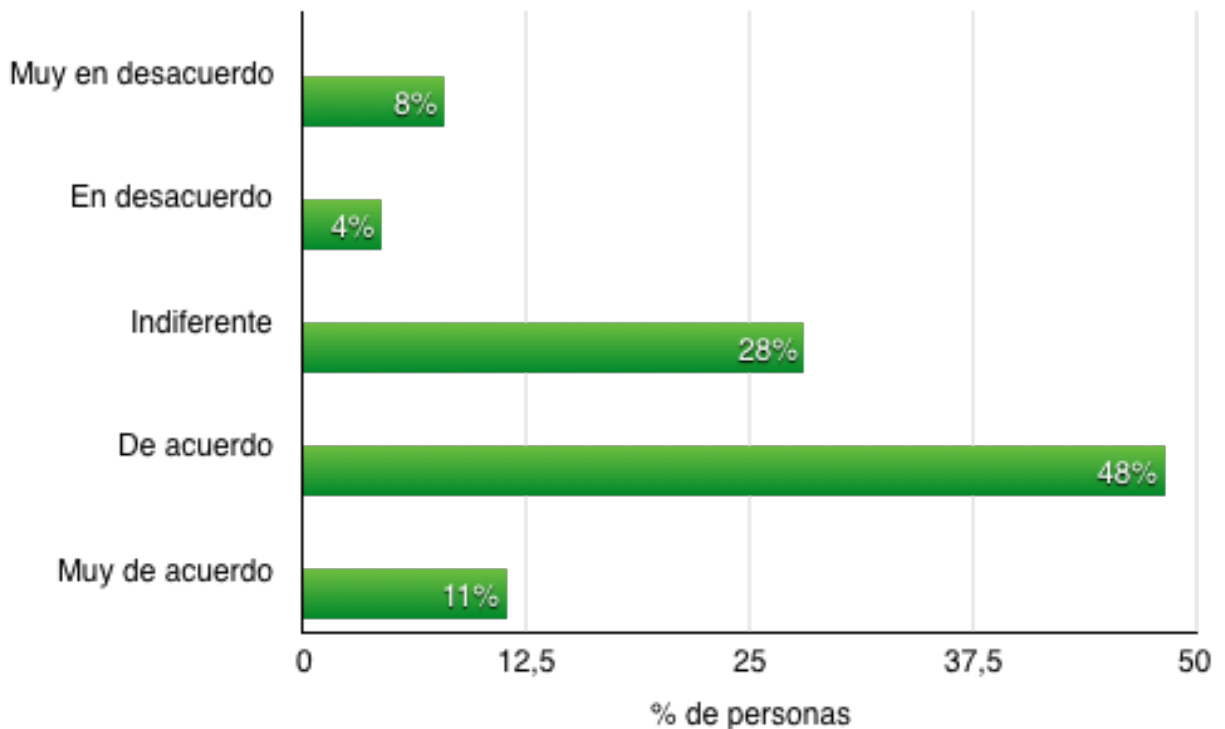
En la Tabla 18 se presenta el dato analizado anteriormente (en Gráfico 20) en relación al consumo de comidas rápidas de los adolescentes encuestados. El 20% de los adolescentes que contestaron “Indiferente”, refieren consumir comidas rápidas 1 vez por semana. En cuanto a los encuestados que respondieron “De acuerdo”, la mayor parte, es decir el 8% también indica consumir comidas rápidas 1 vez por semana.

Tabla 18- Conocimiento sobre las grasas saturadas, en relación al consumo de comidas rápidas por semana de los encuestados. N: 114

	Las grasas saturadas son saludables, hay que preferir los alimentos que las contengan.					
Consumo de comidas rápidas por semana	F%					TOTAL
	Muy en desacuerdo	En desacuerdo	Indiferente	De acuerdo	Muy de acuerdo	%
1 vez por semana	7	9	20	8	0	44
2 veces por semana	3	4	7	4	1	18
3 veces por semana	3	2	4	4	0	13
4 veces por semana	0	0	1	1	0	2
5 veces por semana	0	1	1	0	0	2
Más de 5 veces por semana	0	1	3	0	0	4
No consumo	3	5	8	3	0	18
Total general	15	21	44	19	1	100

El Gráfico 21 responde a la siguiente afirmación: “Hay que comer pescado 2 veces a la semana por su contenido de proteínas, minerales y ácidos grasos omega 3”. El 48% de los encuestados refiere estar “De acuerdo” con la afirmación.

Gráfico 21 – Porcentaje de concordancia de la siguiente afirmación: “Hay que comer pescado 2 veces a la semana por su contenido de proteínas, minerales y ácidos grasos omega 3”. N:114



En la siguiente Tabla 19 se demuestra que la mayoría de los encuestados está de acuerdo con la correcta afirmación donde el 48% refiere no consumir pescado, mientras que el restante si lo hace.

Tabla 19– Consumo de pescado, en relación al conocimiento sobre los beneficios del mismo. N:114

Hay que comer pescado 2 veces a la semana por su contenido de proteínas, minerales y ácidos grasos omega 3						
¿Consumís pescado?	F%					TOTAL
	Muy en desacuerdo	En desacuerdo	Indiferente	De acuerdo	Muy de acuerdo	%
No	5	4	17	18	4	48
Si	3	1	11	30	7	52
Total general	8	4	28	48	11	100

Discusión

El presente estudio tuvo por objetivo analizar el conocimiento que tienen los adolescentes de 11 a 18 años que residen en Zona Norte sobre la educación alimentaria y a partir de ello poder relacionarlo con su frecuencia de consumo de los grupos de alimentos y a su vez compararlos con mensajes de la Guía Alimentaria para la Población Argentina. De esta manera se llegará a la conclusión de que si su conocimiento sobre la nutrición van de la mano y lo acompañan con su alimentación actual, y a su vez poder ver si se cumple con los mensajes propuesto por la GAPA. Es de carácter novedoso ya que hasta el momento no se han evidenciado estudios de este tipo.

Para comenzar un 75% del total de los encuestados refiere realizar actividad física, tal y como refiere el Mensaje 1 de la GAPA: "...realizar al menos 30 minutos de actividad física por día"(Ministerio de Salud, 2018)(66).

En las encuestas se observó un gran conocimiento sobre las frutas y las hortalizas, ya que la mayoría sabía que tienen antioxidantes que son buenos para la salud(Montse Vilaplana, 2007)(58). A pesar de ello, los encuestados en general, consumen insuficientes porciones de estos grupos de alimentos comparándolos con las Guías Alimentarias para la Población Argentina donde se indica que se debe consumir a diario 5 porciones de frutas y verduras en variedad de tipos y colores(Ministerio de Salud, 2018)(66). En otra de las afirmaciones habla de la importancia del consumo de agua(Fundación Aquae, 2021)(62). A pesar de que la gran mayoría de los encuestados refería conciencia acerca de su consumo, solo el 29% cumple con el Mensaje 2 de las GAPA (Guías Alimentarias para la Población Argentina) donde indica: "Tomar a diario 8 vasos de agua segura". (Ministerio de Salud, 2018)(66)

Por otro lado gran porcentaje de los encuestados conoce la posible sustitución del consumo de carne por legumbres, es decir su reemplazo(Instituto Nacional de Tecnología Agropecuaria, s. f.)(60). No obstante un alto porcentaje de los encuestados refiere no consumir legumbres, o sólo hacerlo una vez por semana. La GAPA resalta en su Mensaje 8, la importancia de consumir legumbres, cereales integrales, papa, batata, choclo o mandioca(Ministerio de

Salud, 2018)(66). Pese al escaso consumo de legumbres, muchos de los adolescentes consumen papa, batata choclo o mandioca, y más de la mitad de ellos refiere consumir cereales integrales. En cuanto al conocimiento de los beneficios de los lácteos, la gran mayoría de los adolescentes contesto correctamente y logra identificar el micronutriente que aporte este grupo de alimentos: el Calcio (Kids Health, 2021)(61). En relación a ello el 17% de los encuestados refiere no consumir ninguna porción de lácteos en el día, mientras que el restante consume al menos 1 porción, llegando a consumir hasta 4 porciones por día. La mayor parte de estos adolescentes cumple con el Mensaje 6 de las GAPA, donde se menciona que se debe consumir diariamente leche, yogur o queso, preferentemente descremado (Ministerio de Salud, 2018)(66).

Más de la mitad de los encuestados indica que no es lo mismo hidratarse con agua, que con bebidas azucaradas (Fundación Aquae, 2021)(62). A su vez, esto concuerda con su consumo semanal de jugos y gaseosas, ya que son pocos los adolescentes que consumen más de 5 vasos por semana. La mayoría de los encuestados cumple con limitar el consumo de bebidas azucaradas, tal y como refiere el Mensaje 5 de las GAPA. Además el mismo refiere también limitar el consumo de alimentos con elevado contenido de grasas, azúcar y sal. (Ministerio de Salud, 2018)(66). Los resultados de lo encuestados arrojan que hay un bajo consumo de snacks salados y comidas rápidas, pero a su vez, el consumo de snack dulce prevalece en dicha población.

Cómo se menciono anteriormente casi la mitad de los adolescentes consume snacks dulces todos los días o 5 porciones por semana. Pero al mismo tiempo se observó un menor consumo de snacks salados, ya que más de la mitad de los encuestados, refiere no consumir o consumir una vez por semana. Esto va de la mano con la siguiente afirmación de conocimiento: “Es bueno comer poca sal y poca azúcar”, donde la mayoría de la población refirió estar de acuerdo con la misma.

Casi la mitad de los encuestados refiere consumir comidas rápidas 1 vez por semana y a su vez el mismo porcentaje de adolescentes refiere estar en una posición “Indiferente” a la siguiente frase: “Las grasas saturadas son saludables, hay que preferir los alimentos que las contengan”(Medline Plus, 2022)(64). Esto quiere decir que muy pocos adolescentes saben distinguir una grasa saturada, de una grasa insaturada. Independientemente de ello, la mayor parte de esta

población encuestada cumple con el Mensaje 4 de la GAPA: “Reducir el uso de la sal y el consumo de alimentos con alto contenido de sodio”, ya que las comidas rápidas, tienen alto contenido de este micronutriente. (Ministerio de Salud, 2018)(66).

Por otro lado más de la mitad de los encuestados refiere estar de acuerdo con que hay que comer pescado 2 veces a la semana por su contenido de proteínas, minerales y ácidos grasos omega 3 (Gobierno de Buenos Aires, 2021)(65). Pero la mitad de los mismos refiere consumir pescado, mientras que el resto no.

Respecto a esto, el Mensaje 7 de la GAPA indica que se debe aumentar el consumo de pescados e incluir huevo en la alimentación (Ministerio de Salud, 2018)(66). Casi el 100% de los adolescentes incluyen el huevo en su alimentación. Al mismo tiempo el mayor consumo de carne es por parte del género masculino, donde el 82% de todos los encuestados refiere quitarle la grasa visible cuando consumen este grupo de alimento.

En relación al Mensaje 9, el 62% de los encuestados refiere consumir aceite en crudo, frutos secos o semillas. El restante no consume, es decir que los mismos no cumplen con el mensaje: “Consumir aceite crudo como condimento, frutas secas o semillas” (Ministerio de Salud, 2018)(66).

A pesar de la contraindicación del consumo de alcohol en adolescentes, como refiere el Mensaje 10 de las GAPA: “El consumo de bebidas alcohólicas debe ser responsable. Los niños, adolescentes y mujeres embarazadas no deben consumirlas” (Ministerio de Salud, 2018)(66), el 33% de los encuestados refiere consumir.

En comparación con un estudio de España en 2007, ambos arrojan estadísticas donde los adolescentes cada vez se alejan más de su “normopeso”. En contraposición los resultados de este trabajo de investigación demuestran que el conocimiento de los adolescentes, a lo que compete la nutrición y alimentación, es más alto. En cuanto a su composición corporal, la mayoría de los encuestados se encuentran en normopeso, pero un 16% de los adolescentes se encuentran en sobrepeso, un 6% en obesidad, un 9% en obesidad grave, un 2% en desnutrición grave y un 1% en desnutrición. Si bien la prevalencia del sobrepeso y la obesidad es mayor, no se deben dejar de lado aquellos

adolescentes que se encuentran en bajo peso, siendo estos datos similares en ambos géneros.

En relación con la actividad física un estudio de 2019 de Las Naciones Unidas demostró que el 84,8% de los adolescentes no realizan actividad física(Naciones Unidas, 2019)(67). El sedentarismo entre los jóvenes pone en riesgo su salud física y mental cuando sean adultos. La inactividad física, es de mayor prevalencia en mujeres que en varones, y más aún en Latinoamérica. En este trabajo de investigación se demostró que el 75% de los encuestados refiere realizar actividad física.

Otro estudio en Perú de Noviembre 2021, demostró que las mujeres tienen conocimientos más altos, actitudes favorables y prácticas adecuadas con respecto a los varones, sin diferencias significativas(Escuela Profesional de Nutrición Humana, 2021)(68). Si bien en este trabajo de investigación no se discrimina el género de los adolescentes, sí se tiene en cuenta que tienen un gran conocimiento pero que no son capaces de llevarlo a la acción. Los hallazgos del estudio en Perú sugieren que los adolescentes, especialmente los varones, deben ser el foco de programas de intervención nutricional integrados, con el propósito de disminuir la prevalencia de sobrepeso y obesidad.

La fortaleza de este estudio es poder conocer y estudiar en profundidad los conocimientos y hábitos de consumo en estas edades. A su vez, contar con Las Guías Alimentarias para la Población Argentina, refuerzan y respaldan los hábitos de consumo de este grupo poblacional para poder comparar y ver si los mismos se adecuan a las GAPA.

Una de las limitaciones del presente estudio es no contar con un N muestral tan amplio como se esperaba. Al difundir el cuestionario en instituciones educativas, esté debía ser aprobado por directivos y dueños de las mismas. Se refirió que al haber cierto aumento en el porcentaje de trastornos alimenticios, no podían aceptar ciertas preguntas del cuestionario. Además el estudio solo se realizó en adolescentes de zona urbana, quienes tienen más acceso a informaciones alimentarias y nutricionales, lo cual podría influenciar en su conocimiento sobre el tema. Se sigue llevando a cabo estudios que analicen estas variables en poblaciones rurales y en provincias del interior del país. Tener en cuenta que el cuestionario de conocimiento validado fue compuesto por tan solo ocho preguntas.

Este estudio es de gran implicancia para las siguientes investigaciones ya que se da un panorama de la relación del conocimiento de la alimentación y nutrición en cuanto a los hábitos de consumo de los adolescentes de Zona Norte. A su vez repercute en el área de investigación para poder establecer y decretar si el desconocimiento sobre la alimentación, los hábitos de consumo y el sobrepeso, obesidad y trastornos alimenticios van de la mano. Estas son cifras que crecen todos los días, y en algún momento se tienen que detener, estableciendo un proyecto donde se proponga Educación Alimentaria orientada a la acción en la currícula escolar de todos los niños y adolescentes (3). Es de público conocimiento que la etapa de mayor aprendizaje y adquisición de hábitos y costumbres son los niños en edad escolar . Es por ello que este es un momento decisivo para formar hábitos alimentarios adecuados, donde deben aprender a comer diversas frutas y hortalizas, y disfrutar de ellas. Así evitar el exceso de dulces, bebidas azucaradas y alimentos con alto contenido de sal. Este proyecto deberá seguir cierto orden, pues se sabe, que los hábitos no se forman de un día para el otro, hace falta de mucha repetición. Es fundamental el acompañamiento de un área de psicólogos o psicopedagogos, ya que muchas de nuestras emociones pasan por la comida, desde la felicidad hasta la tristeza, el enojo y la frustración. No debemos olvidar que somos seres racionales, pero primero emocionales. (Ministerio de Desarrollo Social, s. f.; Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y Agricultura, 2022)(2)(3)

Conocer sobre los alimentos lleva a nuestra futuro a poder crear un conocimiento, criterio y crítica suficiente para poder elegir los alimentos que desea consumir y hacerlo de forma consciente, sin ser engañados por las publicidades, televisión, redes sociales y grandes empresas.

Conclusión

El sobrepeso, la obesidad y los trastornos alimenticios crecen día a día de forma abrupta. A pesar de que esto se debe a factores multifactoriales, una de las herramientas para detener estas cifras es la: Educación Alimentaria. Se deben brindar herramientas en torno a la Educación Alimentaria orientada a la acción, desde edades tempranas. Debemos considerar que un buen nivel de educación nutricional se adquiere cuando una población realmente toma consciencia y se responsabiliza del cuidado de su salud, siguiendo las recomendaciones de las entidades científicas y organismos nacionales como internacionales, ocupándose de proteger su salud.

Los resultados de esta investigación demuestran que los adolescentes tienen cierto conocimiento sobre la alimentación. Así mismo, debe estudiarse la nutrición más en profundidad, ya que en los resultados quedó demostrado que en ciertas preguntas de conocimiento que involucraban más conocimiento, muchos de los encuestados respondían que estaban en una postura "Indiferente", sin tener un criterio seguro de lo que respondían. A su vez, a pesar de que muchas de las preguntas de conocimiento fueron bien respondidas por la mayoría de los encuestados, pocos cumplían con los Mensajes establecidos por la Guías de Alimentación para la Población Argentina. Gracias a esta encuesta se vio reflejado que el consumo de alimentos ultra procesados crece día a día, dejándose de lado aquellos alimentos reales que son los que verdaderamente nos nutren. Se ve principalmente en el consumo de frutas donde el 47% consume una porción por día, y otro 18% refiere no consumir.

Referencias bibliográficas

1. Federación Española de Industrias de la Alimentación y Bebidas. (2013). *FIAB y ANIS colaborarán por una información responsable en alimentación y salud*. https://www.anisalud.com/sites/default/files/noticias/np_fiab.pdf
2. Paula Indart Rougier. (2017). *EDUCACIÓN ALIMENTARIA NUTRICIONAL: UN COMPONENTE CLAVE PARA EL CAMBIO DE HÁBITOS ALIMENTARIOS*. <https://infoalimentos.org.ar/temas/nutricion-y-estilos-de-vida/333-educacion-alimentaria-nutricional-un-componente-clave-para-el-cambio-de-habitos-alimentarios>
3. Ministerio de Desarrollo Social. (s. f.). *EDUCACIÓN ALIMENTARIA NUTRICIONAL*. Recuperado 11 de noviembre de 2022, a partir de <https://www.desarrollosocial.gob.ar/wp-content/uploads/2015/08/M--s-sobre-Educacion-Alimentaria-Nutricional.pdf>
4. Sociedad Argentina de Pediatría. (2020). *Covid-19 y cuarentena: Destacan la importancia de detectar los Trastornos de la Conducta Alimentaria en fases iniciales*. https://www.sap.org.ar/uploads/archivos/general/files_trastornos-alimentarios-covid-19-06-20_1624570351.pdf
5. Gonçalves, V. O., & Martínez, J. P. (2014). IMAGEN CORPORAL Y PERCEPCIÓN DE LA INFLUENCIA DE LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN: DIFERENCIAS DE GÉNERO EN UNA MUESTRA DE ADOLESCENTES. *Revista Inter Ação*, 39(3).
6. D'Arcy Lyness, P. (2022, marzo). *Trastornos de la conducta alimentaria*. <https://kidshealth.org/es/teens/eat-disorder.html>

7. Organización Mundial de la Salud. (2021a, junio 9). *Obesidad y sobrepeso*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
8. Ministerio de Salud. (2019a). *Se estableció que las Guías Alimentarias para la Población Argentina sean los estándares para el diseño de políticas públicas*. <https://www.argentina.gob.ar/noticias/se-establecio-que-las-guias-alimentarias-para-la-poblacion-argentina-sean-los-estandares>
9. UNICEF. (2019). *Niños, alimentos y nutrición- estado mundial de la infancia 2019*. <https://www.unicef.org/media/61091/file/Estado-mundial-infancia-2019-resumen-ejecutivo.pdf>
10. Gobierno de Buenos Aires. (s. f.). *Ley de Alimentación Saludable en la Escuela*.
<https://www.buenosaires.gob.ar/educacion/familias/alimentacion-saludable/ley-de-alimentacion-saludable-en-la-escuela>
11. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y Agricultura. (2022). Educación alimentaria y nutricional en las escuelas. En *Educación alimentaria y nutricional en las escuelas*. FAO.
<https://doi.org/10.4060/cb2064es>
12. Olga María Rista. (2019, marzo 6). *Ley 26206- Modificación sobre la Educación Alimentaria Nutricional EAN*.
<https://dequesetrata.com.ar/proyecto/camara-de-diputados/0164-D-2019-23058>
13. Lancho, C. P. (2007). *Trastornos de la Conducta Alimentaria* (Vol. 6).
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2480142>
14. Ríos, P. B. (2009). LA EDUCACIÓN NUTRICIONAL COMO FACTOR DE PROTECCIÓN EN LOS TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA. En *Trastornos de la Conducta Alimentaria* (Vol. 10).
15. M.I. Martínez, M.D. Hernández, & M.Ojeda. (2009). *Desarrollo de un programa de educación nutricional y valoración del cambio de hábitos alimentarios saludables en una población de estudiantes de Enseñanza Secundaria Obligatoria*.
16. Observatorio Sindical de la Salud Argentina. (2019, abril 22). *¿Cuáles son las 15 recomendaciones para una educación alimentaria en colegios?*

- <https://www.osinsa.org/2019/04/22/cuales-son-las-15-recomendaciones-para-una-educacion-alimentaria-en-colegios/>
17. Ministerio de Salud. (2019b, septiembre 27). *El 41,1 por ciento de los chicos y adolescentes tiene sobrepeso y obesidad en la Argentina*. <https://www.argentina.gob.ar/noticias/el-411-por-ciento-de-los-chicos-y-adolescentes-tiene-sobrepeso-y-obesidad-en-la-argentina>
 18. Dr. Andres H. Mulassi, Dr. Claudio Hadid, & Dr. Raúl Borracci. (2010). *Hábitos de alimentación, actividad física, tabaquismo y consumo de alcohol en adolescentes escolarizados de la provincia y el conurbano bonaerenses*. http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=s0325-00752010000100009#ref
 19. Iglesias Diz, J. L. (2013). *Desarrollo del adolescente: aspectos físicos, psicológicos y sociales*. <https://www.pediatriaintegral.es/wp-content/uploads/2013/xvii02/01/88-93%20Desarrollo.pdf>
 20. Changuán Rosero Cristian Javier, & Ruiz Román María Inés. (2015). *CAMBIOS FISIOLÓGICOS EN LOS ADOLESCENTES, EN EL CANTÓN COTACACHI* 2015. <http://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/6140/1/06%20ENF%20693%20TRABAJO%20GRADO.pdf>
 21. Maryelin Duno, & Edgar Acosta. (2019). *Percepción de la imagen corporal en adolescentes universitarios*.
 22. Organización Mundial de la Salud. (2021a, junio 9). *Obesidad y sobrepeso*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
 23. Ministerio de Salud y Desarrollo Social, & Secretaría de Gobierno de Salud. (s. f.). *2da Encuesta Nacional de Nutrición y Salud*. Recuperado 11 de noviembre de 2022, a partir de https://cesni-biblioteca.org/wp-content/uploads/2019/10/0000001565cnt-ennys2_resumen-ejecutivo-20191.pdf
 24. Ministerio de Salud y Desarrollo Social, Ministerio de Hacienda, & INDEC. (2019). *4° Encuesta Nacional de Factores de Riesgo*. https://www.indec.gob.ar/ftp/cuadros/publicaciones/enfr_2018_resultados_definitivos.pdf

25. Asociación contra Anorexia y Bulimia. (2020). *Los Trastornos de la Conducta Alimentaria*. <https://www.acab.org/es/los-trastornos-de-conducta-alimentaria/que-son-los-tca/>
26. Biblioteca Nacional de Medicina. (2022). Anorexia Nerviosa. En *Medline plus*. <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/000362.htm>
27. Carlos Aya/A Ramírez, •. (2001). *Diez conceptos básicos en torno a los medios de comunicación*. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4022566>
28. *La importancia de la Educación Nutricional 1*. (s. f.). <http://web.worldbank.org/WBSITE/EXTERNAL/TOPICS/EXTARD/0,,contentMDK:21608903~pagePK:148956~piPK:216618~t>
29. Real Academia Española. (2021h). *Definición de edad*. <https://dle.rae.es/edad>
30. Real Academia Española. (2021a). *Definición de género*. <https://dle.rae.es/género?m=form>
31. Real Academia Española. (2021p). *Definición de talla*. <https://dle.rae.es/talla?m=form>
32. Real Academia Española. (s. f.). *Definición de peso*. 2021. Recuperado 14 de noviembre de 2022, a partir de <https://dle.rae.es/peso>
33. Instituto Igualdad. (2012). *Educación pública: concepto, principios y líneas de política*. <https://institutoigualdad.cl/2012/03/05/educacion-publica-concepto-principios-y-lineas-de-politica/>
34. Definición ABC. (2017). *Definición de Escuela Pública-Privada*. <https://www.definicionabc.com/general/escuela-publica-privada.php>
35. Real Academia Española. (2021i). *Definición de Fruta*. <https://dle.rae.es/fruta>
36. Real Academia Española. (2021j). *Definición de Hortalizas*. <https://dle.rae.es/vegetal?m=form>
37. Real Academia Española. (2021l). *Definición de lácteos*. <https://dle.rae.es/lácteo?m=form>
38. Real Academia Española. (2021e). *Definición de carne*. <https://dle.rae.es/carne?m=form>
39. Real Academia Española. (2021o). *Definición de pescado*. <https://www.rae.es/drae2001/pescado>

40. Real Academia Española. (2021k). *Definición de huevo*.
<https://www.rae.es/drae2001/huevo>
41. Real Academia Española. (2021f). *Definición de cereal*.
<https://dle.rae.es/cereal?m=form>
42. Definición de xyz. (2022). *Definición de cereales integrales*.
<https://definicion.xyz/cereales-integrales/>
43. Definición ABC. (2010). *Definición de papa*.
<https://www.definicionabc.com/general/papa.php>
44. Real Academia Española. (2021d). *Definición de batata*.
<https://www.rae.es/drae2001/batata>
45. Real Academia Española. (2021g). *Definición de choclo*.
46. Real Academia Española. (2021n). *Definición de mandioca*.
47. Real Academia Española. (2021m). *Definición de legumbres*.
48. Real Academia Española. (2021b). *Definición de aceite*.
<https://www.rae.es/drae2001/aceite>
49. Definición DE. (2022). *Definición de frutos secos*.
<https://definicion.de/frutos-secos/>
50. Real Academia Español. (2021). *Definición de semilla*.
<https://www.rae.es/drae2001/semilla>
51. Dictionary. (s. f.). *Definición de snack dulce*. Recuperado 14 de noviembre de 2022, a partir de <https://www.lexico.com/es/definicion/snack>
52. Dictionary. (2020). *Definición de snack salado*.
<https://www.lexico.com/es/definicion/snack>
53. Montse Vilaplana. (2002). *Definición de comidas rápidas*.
<https://www.elsevier.es/es-revista-offarm-4-articulo-comida-rapida-una-alternativa-alimentacion-13039716>
54. Real Academia Española. (2021q). *Definición golosina*.
<https://dle.rae.es/golosina>
55. AURARA. (2022). *Definición de agua*. <https://auara.org/blogs/news/dia-mundial-del-agua>
56. Gobierno de Nueva York. (s. f.). *Bebidas azucaradas*. Recuperado 14 de noviembre de 2022, a partir de

- <https://www1.nyc.gov/assets/doh/downloads/pdf/public/dohmhnews-printable18-06-sp.pdf>
57. Real Academia Española. (2021c). *Definición de alcohol*. <https://www.rae.es/drae2001/alcohol>
58. Medline Plus. (2021). *Antioxidantes*. <https://medlineplus.gov/spanish/antioxidants.html>
59. BBC. (2016). *¿Es bueno para la salud comer en la noche antes de acostarse?* <https://www.bbc.com/mundo/noticias-37278948>
60. Instituto Nacional de Tecnología Agropecuaria. (s. f.). *Alimentos del futuro: crece la demanda de proteínas alternativas a la carne*. Recuperado 14 de noviembre de 2022, a partir de <https://intainforma.inta.gob.ar/alimentos-del-futuro-crece-la-demanda-de-proteinas-alternativas-a-la-carne/>
61. Kids Health. (2021). *Tres formas de tener huesos fuertes*. <https://kidshealth.org/es/parents/strong-bones.html>
62. Fundación Aquae. (2021). *La importancia del agua en los seres vivos*. <https://www.fundacionaquae.org/wiki/importancia-del-agua/>
63. Organización Mundial de la Salud. (2020). *Reducir el consumo de sal*.
64. Medline Plus. (2022, junio 22). *Información sobre las grasas saturadas*. <https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000838.htm>
65. Gobierno de Buenos Aires. (2021, agosto 4). *Pescado: beneficios de incluirlos en la alimentación*.
66. Ministerio de Salud. (2018). *Guías Alimentarias para la Población Argentina*.
67. Naciones Unidas. (2019). *Un 80% de los adolescentes no hace suficiente actividad física*. <https://news.un.org/es/story/2019/11/1465711>
68. Escuela Profesional de Nutrición Humana, U. P. U. (2021). *Conocimientos, actitudes y prácticas de alimentación saludable e índice de masa corporal en adolescentes peruanos: un estudio transversal*. https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2174-51452021000100087

Anexos

Anexo I. Formulario de consentimiento

Formulario de consentimiento

Título del estudio: Educación alimentaria y nutricional en preadolescentes y adolescentes de 11 a 18 años en edad escolar”

Investigadora: María Agustina Villanueva

La Srta. María Agustina Villanueva es una estudiante de nutrición que estudia la educación alimentaria y los hábitos alimentarios en preadolescentes y adolescentes con el fin de obtener el título de Lic. en Nutrición. A pesar de que el estudio no les beneficiará directamente a ustedes, sí ofrecerá información que puede permitir al investigador comprar el conocimiento y los hábitos de los adolescentes con las Guías Alimentarias con la Población Argentina.

El estudio y sus procedimientos han sido aprobados por las personas apropiadas y los consejos de revisión de University of Texas en Arlington y el hospital.... El procedimiento del estudio implica que no habrá daños previsibles o daño para su familia. El procedimiento incluye: 1) responder al cuestionario y 2) rellenar una hoja de información demográfica. La participación en el estudio va a ocuparles, aproximadamente, 20 minutos. Puede preguntar cualquier duda sobre el estudio o sobre su participación en éste a la señora Villanueva, llamando al número (0)1136264283.

Su participación en el estudio es voluntaria; no tiene ninguna obligación de participar. Tiene derecho a abandonar el estudio cuando quiera y el cuidado de su familiar y la relación con el personal sanitario no se vean absolutamente afectados.

La información del estudio será codificada para que no pueda relacionarse con usted. Su identidad no se publicará durante la realización del estudio, ni una vez que haya sido publicado. Toda la información del estudio será recopilada por la señora Villanueva, se mantendrá en un lugar seguro y no será compartida con nadie más sin su permiso.

He leído el formulario de consentimiento y voluntariamente me consiento en participar en este estudio.

(si es necesario)

Firma del sujeto Fecha

Representante legal Fecha

Relación con el sujeto

He explicado el estudio al individuo arriba representando y he confirmado su comprensión para el consentimiento informado

Firma del investigador Fecha

Anexo II. Cuestionario de la Encuesta



Sección 1 de 5

Educación Alimentaria en adolescentes

Mi nombre es Agustina Villanueva, soy estudiante de la Licenciatura en Nutrición, me encuentro en el último año de la carrera. Estoy haciendo la tesina de grado, investigando la educación alimentaria en adolescentes

La participación en el estudio solo va a llevarles, aproximadamente de 15 a 20 minutos. Ante cualquier duda o pregunta sobre el estudio o sobre su participación la podrán hacer mediante el mail brindado a continuación: maguvillanueva@hotmail.com

Su participación en el estudio es voluntaria; no tiene ninguna obligación de participar. Si alguna de las preguntas realizadas durante la entrevista, lo incomodan, tiene el derecho a abandonar el estudio cuando quiera, sin que eso lo perjudique.

Desde ya les agradezco su atención y participación.

quiera, sin que eso lo perjudique.

Desde ya les agradezco su atención y participación.

¿Usted acepta responder este cuestionario?

Varias opciones

Si Ir a la siguiente sección

No Enviar formulario

Añadir opción o [añadir respuesta "Otro"](#)

Obligatorio

Después de la sección 1

Sección 2 de 5

Datos personales ✕ ⋮

Descripción (opcional)

⋮

¿Cuál es tu edad? *

11 años

12 años

13 años

14 años

15 años

16 años

17 años

18 años

¿Cuál es tu género? *

¿Cuál es tu género? *

Femenino

Masculino

Otro

⋮

¿Cuánto medís? (en centímetros) *

Texto de respuesta corta

¿Cuál es tu peso? (en kilogramos) *

Texto de respuesta corta

¿Qué tipo de educación recibiste? *

Pública

Privada

¿Qué tipo de educación recibiste? *

- Pública
- Privada

¿Realizas al menos 30 minutos de actividad física por día? *

- Si
- No

¿Residís en Buenos Aires, Zona Norte? *

- Si
- No

Después de la sección 2 Ir a la siguiente sección

Sección 3 de 5

Hábitos alimentarios y frecuencia de consumo de alimentos

Descripción (opcional)

¿Cuántas porciones de frutas consumís por día? *

Ej: una manzana, una banana, 5 frutillas, una naranja.

- No consumo
- 1 porción por día
- 2 porciones por día
- 3 porciones por día
- 4 porciones por día
- 5 porciones por día
- Más de 5 porciones por día

¿Cuántas porciones de verduras consumís por día? *

Ej: un tomate, una cebolla, una rodaja de calabaza, una papa, 1/4 de planta de lechuga

¿Cuántas porciones de verduras consumís por día? *

Ej: un tomate, una cebolla, una rodaja de calabaza, una papa, 1/4 de planta de lechuga

- No consumo
- 1 porción por día
- 2 porciones por día
- 3 porciones por día
- 4 porciones por día
- 5 porciones por día
- Más de 5 porciones por día

¿Cuántas porciones de lácteos consumís por día? *

Ej: un pote de yogur, un vaso de leche, queso (tamaño tarjeta)

- No consumo
- 1 porción por día
- 2 porciones por día

¿Cuántas porciones de lácteos consumís por día? *

Ej: un pote de yogur, un vaso de leche, queso (tamaño tarjeta)

- No consumo
- 1 porción por día
- 2 porciones por día
- 3 porciones por día
- 4 porciones por día

Título de la imagen



¿Cuántas porciones de carne consumís por semana? *

Ej: dos milanesas peceto, 1/4 de pechuga de pollo, un churrasco

- No consumo
- 1 porción por semana
- 3 porciones por semana
- 5 porciones por semana
- 7 porciones por semana

Al consumir carne, ¿Le quitas la grasa visible? *

- No consumo
- Si
- No

¿Consumís pescado? *

¿Consumís pescado? *

- Si
- No

¿Consumís huevo? *

- Si
- No

¿Cuántas porciones de cereales consumís por día? *

- No consumo
- 1 porción por día
- 2 porciones por día
- 3 porciones por día
- 4 porciones por día
- 5 porciones por día

¿Cuántas porciones de cereales consumís por día? *

- No consumo
- 1 porción por día
- 2 porciones por día
- 3 porciones por día
- 4 porciones por día
- 5 porciones por día
- Más de 5 porciones por día

Título de la imagen



¿Consumís cereales integrales? *

Ej: arroz integral, pan integral, preparaciones con harina integral o de centeno, avena.

- Si
- No

¿Consumís papa, batata, choclo y/o mandioca? *

- Si
- No

¿Cuántas veces por semana consumís legumbres? *

Ej: porotos, garbanzos, lentejas

- No consumo
- 1 vez por semana
- 3 veces por semana
- 5 veces por semana
- Todos los días

¿Consumís aceite en crudo como condimento, frutos secos o semillas? *

Ej: aceite de maíz en ensalada, almendras, nueces, semillas de lino, semillas de chía

- Sí
- No

...

¿Cuántas porciones de snacks dulces consumís por semana? *

Ej: 5 galletitas dulces, 1 porción de budín (3 cm), una porción de torta, 5 masitas.

- No consumo
- 1 porción por semana
- 3 porciones por semana
- 5 porciones por semana
- Todos los días

Título de la imagen



...

¿Cuántas porciones de snacks salados consumís por semana? *

Ej: paquete de 100 grs de papas fritas, maní, palitos saldos

- No consumo
- 1 porción por semana
- 3 porciones por semana
- 5 porciones por semana
- Todos los días

¿Cuántas veces a la semana consumís comidas rápidas? *

Ej: nuggets, hamburguesas, panchos, pizza

- No consumo
- 1 vez por semana
- 2 veces por semana
- 3 veces por semana
- 4 veces por semana

⋮

¿Cuántas veces a la semana consumís comidas rápidas? *

Ej: nuggets, hamburguesas, panchos, pizza

No consumo

1 vez por semana

2 veces por semana

3 veces por semana

4 veces por semana

5 veces por semana

Más de 5 veces por semana

⋮

¿Cuántas veces a la semana consumís golosinas? *

Ej: chocolates, gomitas, caramelos, chupetines

No consumo

1 vez por semana

3 veces por semana

4 veces por semana

5 veces por semana

Más de 5 veces por semana

⋮

¿Cuántas veces a la semana consumís golosinas? *

Ej: chocolates, gomitas, caramelos, chupetines

No consumo

1 vez por semana

3 veces por semana

5 veces por semana

Todos los días

Después de la sección 3 Ir a la siguiente sección ▼

Sección 4 de 5

Hidratación ▼ ⋮

Hidratación



Descripción (opcional)

¿Cuántos vasos de agua consumís por día? *

- No consumo
- 1 vaso por día
- 3 vasos por día
- 5 vasos por día
- 7 vasos por día
- 8 o más vasos por día

¿Cuántos vasos de bebidas azucaradas consumís por semana? *

Ej: gaseosa, agua saborizada

- No consumo

¿Cuántos vasos de bebidas azucaradas consumís por semana? *

Ej: gaseosa, agua saborizada

- No consumo
- 1 vaso por semana
- 3 vasos por semana
- 5 vasos por semana
- 7 vasos por semana
- 8 o más vasos por semana

¿Tomas alcohol? *

- Si
- No

Después de la sección 4 Ir a la siguiente sección

Sección 5 de 5

Percepción sobre tu propio conocimiento sobre la Educación Alimentaria y Nutricional



Descripción (opcional)



Las frutas y verduras contienen fibras y antioxidantes que son buenos para la salud *

- Muy en desacuerdo
- En desacuerdo
- Indiferente
- De acuerdo
- Muy de acuerdo



Es mejor tomar once vasos de agua que cenar en la noche *

- Muy en desacuerdo
- En desacuerdo



Es mejor tomar once vasos de agua que cenar en la noche *

- Muy en desacuerdo
- En desacuerdo
- Indiferente
- De acuerdo
- Muy de acuerdo



Se pueden comer porotos, garbanzos, lentejas o arvejas, en reemplazo de la carne *

- Muy en desacuerdo
- En desacuerdo
- Indiferente
- De acuerdo
- Muy de acuerdo

Los lácteos como leche, yogur y queso aportan calcio para la salud de huesos y dientes *

- Muy en desacuerdo
- En desacuerdo
- Indiferente
- De acuerdo
- Muy de acuerdo

Da lo mismo tomar bebidas, jugos o agua, lo importante es tomar 2 litros de líquidos al día para hidratarse *

- Muy en desacuerdo
- En desacuerdo
- Indiferente
- De acuerdo
- Muy de acuerdo

Es bueno comer poca sal y poca azúcar *

- Muy en desacuerdo
- En desacuerdo
- Indiferente
- De acuerdo
- Muy de acuerdo

Las grasas saturadas son saludables, hay que preferir los alimentos que las contengan. *

- Muy en desacuerdo
- En desacuerdo
- Indiferente
- De acuerdo
- Muy de acuerdo

Preguntas Respuestas 133 Configuración

- De acuerdo
- Muy de acuerdo

⋮

Hay que comer pescado 2 veces a la semana por su contenido de proteínas, minerales y ácidos grasos omega 3 *

- Muy en desacuerdo
- En desacuerdo
- Indiferente
- De acuerdo
- Muy de acuerdo

¿Alguna sugerencia?

Texto de respuesta larga

Anexo III. Autorización de Autor para la Divulgación de su Tesis o Trabajo Final Integrador en Formato Electrónico

Autorización de Autor para la Divulgación de su Tesis o Trabajo Final Integrador en Formato Electrónico

El Repositorio Institucional Digital (RID) tiene como objetivo principal recopilar toda la producción científica y académica realizada por integrantes de la comunidad universitaria. Como parte de sus funciones es brindar visibilidad en la internet, ya que los contenidos son recolectados por redes de repositorios y los buscadores web amplían la cobertura de búsqueda de cualquier usuario a nivel mundial. Además, ofrece la oportunidad de preservar de manera digital cada documento que se almacena. El recurso podrá visitarlo en el siguiente enlace: <http://repositorio.isalud.edu.ar>

Aspectos Legales

El derecho de autor es un conjunto de normas y principios que regulan los derechos morales y patrimoniales que la Ley N.º 11.723 de Propiedad Intelectual concede a los autores por el solo hecho de la creación de una obra literaria, artística o científica. Por lo tanto, los derechos de autor sobre una obra (publicada o inédita) corresponden a la persona que la ha elaborado. El/La autor/a es quien debe decidir qué tipo de permisos y/o derechos libera a otros para que su obra pueda ser depositada y divulgada en el RID, de la Universidad ISALUD

Derechos patrimoniales sobre las obras

Para que el RID cumpla y tenga los permisos de ingresar su obra al sistema, y la pueda presentar y difundir públicamente, es necesario que como autor/a firme el siguiente formulario dejando constancia de su acuerdo con las siguientes condiciones:

- Como autor/a, cedo a la Universidad ISALUD, el derecho no exclusivo de archivar, reproducir y comunicar mi documento cobijado bajo la ley de Creative Commons [Atribución-No comercial](#).
- En el caso de coautoría, dejo constancia y garantizo que los demás autores están de acuerdo con la publicación de la obra.

- Acuerdo con la Universidad ISALUD a conservar el documento y solo poder hacer modificaciones de formato, medio o soporte sin realizar alteraciones de su contenido, salvo que como autor/a permita los cambios pertinentes a realizarse.
- Declaro que la obra a publicar es la versión original y no está sujeta a derechos de explotación a terceros para poder otorgar al RID los derechos requeridos bajo la licencia de atribución *Creative Commons*.
- Dejo constancia de que una vez que la obra esté almacenada en el RID, y el documento esté disponible al público, su uso sea respetuoso, haciendo mención de citación y reconociendo la autoría de la obra.

Quien suscribe, María Agustina Villanueva autorizo por la presente a la Universidad ISALUD y como intermediario a la Biblioteca ISALUD, Dr. Néstor Rodríguez Campoamor a la divulgación en forma digital de la obra de su autoría que se indica en el presente documento. Si No

Autorizo a la Biblioteca a publicar la obra en el RID desde la fecha:

DD _15_ MM _11_ AAAA _2022_

Es caso de respuesta negativa, la Biblioteca hará uso inmediato de los metadatos y se limitará a compartir el documento según indicaciones de el/la autor/a:

Envío de la obra sólo a los miembros de la comunidad ISALUD que así lo soliciten.

Disponibilidad de la obra solamente para la lectura en sala dentro de la Institución.

Carrera: _____ Licenciatura en Nutrición _____

Indique el tipo de documento: Tesis ___ Trabajo Final Integrador (TFI) ___

Título de la obra:

___ “Que el conocimiento vaya de la mano con los hábitos alimentarios: Educación Alimentaria orientada a la acción” _____

— —

Una vez esté la versión final y original de la obra, su versión digital deberá ser enviada en formato word y pdf sin particiones ni ningún tipo de protección a la dirección de correo tfi@isalud.edu.ar. Además se debe incluir esta autorización como otro archivo adjunto.

El personal de la Biblioteca verificará que todos los datos estén correctos y confirmará la recepción correcta de los archivos. En caso de autorizar la divulgación del documento en el RID, se le hará envío de la URL donde quedará almacenado.

Cualquier consulta, acercarla a biblioteca@isalud.edu.ar

¡Muchas gracias!

Fecha: 15/11/2022

Firma: María Agustina Villanueva

DNI: 40.763.761