

Licenciatura en Nutrición
Trabajo Final Integrador

Autora: Ana Martina Ronchese

CONDUCTAS ADOLESCENTES

¿Riesgosas para el desarrollo futuro de enfermedades
crónicas no transmisibles?

2022

Tutora: Lic. Vanesa Rodríguez García

Citar como: Ronchese AM. Conductas adolescentes: ¿riesgosas para el desarrollo futuro de enfermedades crónicas no transmisibles? [Trabajo Final de Grado]. Buenos Aires: Universidad ISALUD; 2022.

<http://rid.isalud.edu.ar/handle/1/3288>



ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	5
MARCO TEÓRICO	8
METODOLOGÍA	18
OBJETIVO GENERAL	18
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	18
ENFOQUE DE LA INVESTIGACIÓN	19
ALCANCE DE LA INVESTIGACIÓN	19
DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN	19
POBLACIÓN	19
MUESTRA	19
MUESTREO	20
CRITERIOS	20
Inclusión:	20
Exclusión:	20
Eliminación:	20
HIPÓTESIS	20
VARIABLES	21
Sociodemográficas	21
De estudio	22
RECOLECCIÓN DE DATOS	29
PRUEBA PILOTO	30
ASPECTOS ÉTICOS	30
ANÁLISIS ESTADÍSTICO DE LOS DATOS	30
RESULTADOS:	31
CONCLUSIÓN	43
BIBLIOGRAFÍA	44
ANEXOS	51
ANEXO 1: cuestionario de elaboración propia	51
ANEXO 2: Consentimiento informado	62
ANEXO 3: Autorización de autor para divulgación	64

Agradecimientos: a mi tutora del trabajo final integrador Vanesa Rodríguez García quien acompañó, dedicó su tiempo y transmitió sus conocimientos a lo largo de todo el desarrollo del trabajo; a la Universidad Isalud por permitirme formarme durante estos años en la carrera que siempre desee.

Para mis padres, Luis y Lorena, a quienes no me alcanzaría la vida para agradecer el esfuerzo y el acompañamiento de todos estos años. Por y para ellos seré una gran profesional de la cual puedan sentirse orgullosos. Gracias a cada persona que me acompañó durante esta formación, en especial quienes conocí en el trayecto. Mención especial para los que compartieron más de cerca mis últimos pasos, Palta, Lucas, Nancy y Oscar.

RESUMEN

Las enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) son uno de los problemas más considerables para la salud pública, ya que se le atribuyen la mayoría de las muertes alrededor de todo el mundo. El estilo de vida de una persona es condicionante en su estado de salud, por lo tanto comportamientos inadecuados que mantienen por largo tiempo, lo ponen en riesgo. Las conductas perjudiciales se obtienen en las etapas tempranas, como son la preadolescencia y adolescencia, y se tornan en graves problemas de salud en la adultez. El desarrollo de ECNT se asocia consistentemente a factores comportamentales como los malos hábitos alimentarios, inactividad física, consumo de tabaco y alcohol. Por tal motivo, el objetivo de esta investigación es identificar conductas de riesgo para el desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles a largo plazo, que presentan niños de 12 y 17 años de un colegio privado de zona norte de la provincia de Buenos Aires. Para lograr tal objetivo, se llevó adelante un estudio no experimental, de corte transversal, descriptivo. Para la recolección de datos se utilizó un cuestionario de elaboración propia y para el análisis, hojas de cálculo de Excel. Dentro de los resultados obtenidos, se pudo observar inadecuación a la recomendación para su edad en la mayoría de las conductas estudiadas, principalmente para hábitos alimentarios. De acuerdo a los resultados expuestos se puede remarcar la importancia de la educación alimentaria y la divulgación de hábitos saludables en edades tempranas en cualquier ambiente donde los niños desarrollen sus actividades.

Palabras clave: estilo de vida, enfermedades crónicas no transmisibles, preadolescentes, adolescentes.

Tema:

Estilo de vida en preadolescencia y adolescencia.

Subtema:

Estilo de vida de preadolescentes y adolescentes y factores de riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles

Problema:

¿Cuáles son las conductas que mantienen escolares preadolescentes y adolescentes que podrían aumentar el riesgo de padecer una enfermedad crónica no transmisible a largo plazo?

INTRODUCCIÓN

Las enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) desde hace varios años se fueron tornando como un problema notable para la salud pública en todo el mundo. La Organización Mundial de la Salud (OMS) en el año 2021, publicó cifras donde expuso que el 71% de las muertes en el mundo, son atribuibles a las ECNT y las define como las enfermedades cardiovasculares (como los ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares), el cáncer, las enfermedades respiratorias crónicas (como la enfermedad pulmonar obstructiva crónica y el asma) y la diabetes. (1)

El estilo de vida es condicionante en el estado de salud de un individuo. La Carta de Ottawa para la Promoción de la Salud manifiesta que la salud se crea y se vive en el marco de la vida cotidiana: en los centros de enseñanza, de trabajo y de recreo. La salud es el resultado de los cuidados que uno se dispensa a sí mismo y a los demás, de la capacidad de tomar decisiones y controlar la vida propia...".(2) Podemos decir entonces que comportamientos que una persona mantiene a lo largo de un tiempo, como una dieta poco saludable, la inactividad física, el tabaquismo y el consumo excesivo de alcohol ponen en riesgo su salud. (3)

La OMS además, clasifica a la adolescencia en 4 grupos: pre adolescencia al período que comprende los 9 a 12 años, adolescencia temprana al periodo que comprende de los 13 a 14 años, adolescencia media entre los 14 y 15 años y adolescencia tardía al periodo que comprende desde los 16 a 18 años de edad; todas consideradas etapas difíciles donde se atraviesan cambios a nivel físico, psicológico, biológico, intelectual y social. Los comportamientos perjudiciales que se apropian durante la adolescencia, se transforman en graves problemas de salud en la adultez, como son las enfermedades crónicas, por eso es tan importante indagar en el estilo de vida en esta etapa, sobre todo en el entorno escolar. (4)

Las ECNT se ven afectadas por factores que se clasifican en fisiológicos; como la presión arterial, glucemia y concentraciones de grasas elevadas en sangre, etc; y en factores de riesgo de comportamiento o comportamentales; como los malos hábitos alimentarios, inactividad física, consumo de tabaco y alcohol. (5)

Haciendo foco en los factores comportamentales, vamos a definir cada uno de ellos. Los hábitos alimentarios hacen referencia a la conducta individual frente a qué, dónde, con quién y para qué consumimos los alimentos; los cuales además están influenciados por patrones socioculturales, preferencias y gustos.(6) La actividad física es cualquier movimiento corporal que conlleve al consumo de energía, desde practicar un deporte hasta hacer caminatas(7). Dentro de la actividad física, podemos hablar de sedentarismo, un desequilibrio entre la ingesta calórica y la energía que se gasta en reposo o en actividades cotidianas (8). El sedentarismo y la inactividad física además, se ven favorecidas por el aumento de la exposición a pantallas, es decir, el uso de dispositivos electrónicos como televisión, celulares y videojuegos.(9) El consumo de tabaco, ya sea con cigarrillos, pipa, pipa de agua u otras presentaciones, no tiene un nivel seguro de exposición, es decir que por más mínimo que sea su consumo es perjudicial para la salud, sobre todo porque puede generar una adicción y conllevar a una ECNT, como el EPOC.(10) El consumo de alcohol implica beber cualquier tipo de bebida alcohólica, como cerveza, vino o licores y es una de las sustancias que generan más adicción en todo el mundo, siendo cada vez más frecuente su consumo en adolescentes.(11)

La tercera Encuesta Mundial de Salud Escolar Argentina 2018 (EMSE), indaga sobre conductas relacionadas con el comportamiento alimentario, el consumo de alcohol y otras drogas, la violencia y daños no intencionados, la seguridad vial, la salud mental, el consumo de tabaco, la actividad física, los comportamientos sexuales y los factores de protección, en niños y niñas de 13 a 17 años. Con respecto a los temas que se abordarán en esta investigación, se evidenció un bajo consumo de frutas y verduras; un alto consumo de bebidas azucaradas y alimentos ultraprocesados; un bajo porcentaje de niños que realizan actividad física; más de la mitad indicaron un comportamiento sedentario de acuerdo a las horas que pasaron sentados fuera del horario escolar; un elevado número consumió tabaco en el último mes, al igual que bebidas alcohólicas. (12)

En un estudio realizado en Brasil entre 2013 y 2014, que formaba parte del Estudio de Riesgos Cardiovasculares en Adolescentes (ERICA), entrevistaron a 2.400 estudiantes entre 12 y 17 años de escuelas públicas y privadas. Con el

objetivo de analizar su estilo de vida, se midieron variables como características sociodemográficas, prevalencia de actividad física, conducta alimentaria, consumo de tabaco y alcohol. En los resultados se observó que el 60% mantenía conductas alimentarias inadecuadas, el 52,4% no realizaba actividad física, el 18,7% consumía alcohol y el 3,8% tabaco. Dichos resultados se distribuían entre sexo (masculino y femenino), entre las clases sociales (alta y baja) y por escuela pública y privada, siendo más evidente las diferencias de conductas en relación al nivel socioeconómico, es decir, en escuelas públicas. (13)

En la Provincia de Buenos Aires, hasta ahora no hay ningún estudio que describa los factores de comportamiento en los niños escolarizados dentro de una misma institución de carácter privado. Por tal motivo, el objetivo de esta investigación es identificar conductas de riesgo para el desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles a largo plazo, que presentan niños de 12 y 17 años de un colegio privado de zona norte de la provincia de Buenos Aires durante abril de 2022.

MARCO TEÓRICO

La epidemia de las enfermedades crónicas no transmisibles, data desde el siglo pasado. La Consulta Mixta de Expertos de la Organización Mundial de la Salud (OMS) y La Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO) prosiguió investigaciones de un Grupo de Estudio de la OMS sobre “Dieta, Nutrición y Prevención de Enfermedades No Transmisibles”, que comenzó en el año 1989 con la finalidad de establecer recomendaciones para la prevención de dichas enfermedades. Luego de intensificar las investigaciones, en el año 2003 la Consulta Mixta de Expertos estimó que “para 2020 las enfermedades crónicas representarán casi las tres cuartas partes del total de defunciones, el 71% de las defunciones por cardiopatía isquémica, el 75% por accidentes cerebrovasculares y el 70% por diabetes ocurrirán en los países en desarrollo”(14), y tal como se ha previsto, las ECNT en Argentina son las responsables del 73,4% de las muertes, volviéndose un severo problema para la salud pública en la actualidad.(15)

Todos los rangos etarios y regiones se ven afectadas; principalmente se asocian a grupos de edad más avanzada; sin embargo la mayoría de las muertes en consecuencia de enfermedades crónicas se producen entre los 30 y 69 años.(1)

Las ECNT y sus complicaciones están directamente relacionadas a factores de riesgo que son consecuencia de comportamientos y decisiones adquiridas sobre todo en edades tempranas, como lo son la preadolescencia y adolescencia. Por este motivo es fundamental la implementación de estrategias, que protejan primeramente el derecho de la salud a niños y niñas, a nivel poblacional para regular sus entornos y promocionar hábitos saludables.(15)

En 1986 en una conferencia internacional se estableció un nuevo concepto de “salud pública” a través de la “Carta de Ottawa” en el que se plantearon estrategias para realizar promoción de la salud. Se responsabiliza al sector sanitario, gobierno y demás involucrados a generar políticas adecuadas, crear entornos propicios para la salud y sobre todo hacer partícipe a la población. Favorecer el desarrollo personal, brindar educación sanitaria y facilitar los

medios para que cada individuo, a lo largo de su vida, tome decisiones adecuadas con respecto a su salud, son acciones que se lograrán a través de las escuelas, los hogares, lugares de trabajo y en cualquier ámbito social(2)

Las etapas más tempranas de la vida son las de mayor vulnerabilidad para la aparición de conductas riesgosas. Durante la pre adolescencia y adolescencia ocurren muchos cambios, físicos y psicológicos, y proporcionar entornos adecuados para fortalecer el crecimiento de los más chicos, va a proveerlos de habilidades para afrontar y tomar decisiones acertadas en todo lo relacionado a su salud en la adultez y así, reducir enormemente el riesgo de padecer enfermedades crónicas.(16)

Durante los primeros años de vida son los padres quienes toman las decisiones sobre la alimentación de sus hijos, en cantidad y calidad. En paralelo al inicio del ciclo escolar, comienza el desapego familiar y la influencia del entorno social que se impone a las decisiones de los padres; dietas de moda y el aumento por la preocupación por la imagen corporal son factores que influyen en sus acciones. La escuela es fundamental para la promoción de la salud en los niños. (17)

Como se mencionó, las acciones que cada niño lleva adelante con respecto a su salud responden a conductas adquiridas en edades tempranas, como la adolescencia, y constituyen a los factores comportamentales que pueden favorecer al desarrollo de las enfermedades crónicas no transmisibles: hábitos perjudiciales para su salud. Los más considerables son la alimentación inadecuada, la poca o nula actividad física, el uso excesivo de alcohol, el consumo de tabaco, y la exposición a humo de tabaco de otras personas. (5)

HÁBITOS ALIMENTARIOS

La alimentación es un proceso biológico, consciente y voluntario, necesario para subsistir. Consiste en el consumo de alimentos que aportan energía a nuestro organismo para que pueda funcionar y ser productivo. Aunque no solo se trata de una necesidad fisiológica y de cubrir requerimientos nutritivos, sino también en satisfacer las necesidades propias de cada individuo, que varían de uno a

otro, de acuerdo a la edad, el sexo, nivel económico, preferencias culturales, gustos, acceso a los alimentos, entre otros criterios.

Desde los primeros momentos de vida del individuo, se pone en contacto con sabores y texturas características de su grupo social y cultura. Los hábitos y preferencias alimentarias que adquiera en esta etapa, determinarán en gran parte su salud y nutrición futuras.(18)

La transición nutricional de los individuos – es decir, los cambios de dietas a lo largo del tiempo- está acrecentando los factores conductuales que aumentan el riesgo de desarrollar ENT, ya que no son saludables. Estos cambios incluyen dietas con alto contenido de grasas saturadas, azúcares, alimentos ultraprocesados y un bajo consumo de carbohidratos complejos, fibra, frutas y verduras, combinados con un estilo de vida sedentario.(14)

Como se mencionó a modo de introducción, en Argentina se realizó en el año 2018 la Encuesta Mundial de Salud Escolar (EMSE) entre estudiantes de 13 a 17 años con la finalidad de aportar datos exactos sobre los comportamientos en relación a la salud y factores de riesgo. En base a los resultados obtenidos podemos asegurar que los niños en este rango etario mantienen conductas alimentarias perjudiciales para su salud, entre ellas: alto consumo de bebidas azucaradas y ultraprocesados (UP), bajo consumo de frutas y verduras, y un aumento del consumo en locales de comida rápida.

Alimentos ultraprocesados (UP)

Analizando diversos estudios, se ha demostrado que un elevado consumo de alimentos UP se asocia con un incremento del peso, lo que lleva a una mayor incidencia de obesidad, hipertensión, dislipemias, diabetes, cáncer y demás afecciones que comprenden a las ECNT, y por lo tanto las principales causas de mortalidad. (19)

Se definen como formulaciones de varios ingredientes, generalmente producidos mediante distintas técnicas industriales, que, además de sal, azúcar, aceites y grasas, incluyen sustancias alimenticias no utilizadas en preparaciones culinarias (saborizantes, colorantes, edulcorantes, emulsionantes y otros

aditivos) utilizados para imitar cualidades sensoriales de alimentos no procesados o mínimamente procesados y sus preparaciones culinarias o para disfrazar cualidades indeseables del producto final. (20)

Los UP se pensaron para ser productos listos para el consumo, para beber o para calentar y consumir, como los snacks o jugos en cajita, y en el último tiempo han desplazado a los productos sin procesar (frutas, verduras, legumbres) y los platos recién preparados o caseros. Además del fomento por parte de la industria a través de la promoción en diferentes medios, el envasado y la mercadotecnia destinada principalmente a niños y adolescentes. (21)

Como se observó en los resultados de la EMSE, casi un 10% de los estudiantes consumió en locales de comida rápida 3 o más días de la última semana, cifra que aumentó respecto a la edición anterior de la encuesta. Los alimentos que se obtienen en este tipo de locales gastronómicos no dejan de ser ultraprocesados, con un elevado contenido de sal, grasas y azúcares, y es una práctica social cada vez más habitual, sobre todo en niños y adolescentes.

Bebidas azucaradas

Son consideradas alimentos UP y se estima que “1 de cada 4 casos de obesidad en niños y adolescentes está asociado al consumo de gaseosas, jugos, aguas saborizadas y otras bebidas con azúcar”, además existe un eminente vínculo entre su consumo y el riesgo de desarrollar ECNT.(22)

Frutas y verduras

Anteriormente, se comentó que los individuos han dejado de consumir preparaciones caseras y alimentos sin procesar, como las frutas y verduras. Este tipo de alimentos naturales aportan al organismo nutrientes esenciales como fibra, antioxidantes, agua, vitaminas y minerales, y pocas calorías. Se evidenció que un consumo de 400 gramos diarios (que equivalen a 5 porciones aproximadamente) puede prevenir enfermedades crónicas. (23)

En relación a los hábitos alimentarios en general, dentro de las Guías Alimentarias para la población Argentina se establecen recomendaciones para mantener una alimentación saludable, entre las cuales se encuentran: limitar el

consumo de bebidas azucaradas, alimentos con alto contenido de grasas y azúcar, reducir el uso de sal, y consumir diariamente 5 porciones de frutas y verduras con variedad de tipos y colores.(24)

Además se debe destacar la importancia de que los niños practiquen la comensalidad, es decir, el hábito de comer en casa y en familia siempre que sea posible. Esta práctica logra en gran medida que tengan una alimentación más saludable, siempre y cuando sus tutores sean conscientes de ello y les brinden todas las herramientas para poder hacerlo. Es un momento ideal para fomentar el buen comportamiento y la comunicación, además de que fortalece el vínculo entre los miembros de la familia, ya que es un espacio donde compartir experiencias.(25)

ACTIVIDAD FÍSICA

Según la Organización Panamericana de la Salud (PAHO), la actividad física es “cualquier movimiento corporal intencional producido por los músculos esqueléticos que determinan un gasto energético e incluyen al deporte o ejercicio, pero también a aquellas actividades que realizamos diariamente como caminar, andar en bicicleta y subir escaleras”.(26)

El ejercicio favorece a controlar el peso, por lo tanto a la prevención de obesidad; eleva niveles de oxígeno en el organismo haciendo que mejore la circulación y reduzca el riesgo de padecer enfermedades del corazón; también ayuda a mantener niveles de azúcar en sangre óptimos; reduce la ansiedad y mejora el estado de ánimo, entre otros. Es importante que los niños incorporen el hábito de realizar actividad física para reducir riesgos de padecer cualquier tipo de enfermedad crónica en la adultez y el riesgo de muerte asociado a inactividad, que actualmente se encuentra en un 20 o 30%.(7)

Se recomienda que los niños y adolescentes hasta 18 años realicen actividades físicas, durante al menos 60 minutos al día. Principalmente se sugieren actividades aeróbicas; entre ellas podemos mencionar caminatas extensas, correr, nadar, bailar, andar en bicicleta, etc. (7)

En la Encuesta Mundial de Salud Escolar realizada en Argentina en el año 2018 se observó que solo el 16.9% de los estudiantes estuvieron activos al menos 60 minutos por día durante la última semana, cifra que alarma y uno de los puntos donde debería ponerse énfasis.(12)

A la falta de actividad física, debemos sumarle otro factor de salud determinante que es el sedentarismo. La palabra proviene del verbo sedere, cuyo significado es estar sentado, quedarse quieto, o permanecer ocioso. Son sedentarios aquellos que llevan adelante actividades que requieren poco o ningún movimiento la mayor parte del día. Es una forma de vida que contribuye al aumento de consumo de ultraprocesados como refrigerio, y además está fuertemente vinculada al tiempo de pantalla.(27)

USO DE PANTALLAS Y HORAS DE SUEÑO

Actualmente, gran parte de los adolescentes pierden el interés por la actividad física y priorizan aquellas donde se mantienen mayormente pasivos, como el tiempo de pantalla, que se define como las actividades realizadas frente a una pantalla como ver televisión, usar la computadora y el celular o jugar videojuegos. Estas prácticas además de favorecer el sedentarismo, alteran las horas de sueño, dificultan el contacto interpersonal y aumenta el riesgo de que el adolescente desarrolle problemas de atención, ansiedad y depresión. Por tal motivo, es fundamental que desde el hogar se limite el tiempo dedicado a este tipo de prácticas desde la niñez.(28) La Sociedad Argentina de Pediatría recomienda desde los 5 a 12 años, 1 hora y media al día de uso de pantallas en forma recreativa y que los padres además puedan educarlos sobre el uso responsable y saludable de la tecnología.(29)

Como se mencionó anteriormente, el tiempo en pantallas altera las horas de sueño pudiendo afectarlas negativamente. Estudios demuestran que el uso de dispositivos con pantallas y exposición a la luz azul-violeta de las mismas reducen los niveles de melatonina (hormona producida por el cerebro encargada de regular el ciclo del sueño) y esto puede retrasar o interrumpir el descanso. El corto periodo de sueño, acostarse tarde y levantarse temprano afectan principalmente el funcionamiento neuronal y en consecuencia, su capacidad de

aprendizaje y rendimiento académico, pero además aumenta el riesgo de padecer depresión, ansiedad, baja autoestima, y un estado constante de mal humor lo que conlleva a problemas en la convivencia, no solo con su familia sino también con sus pares. (30) Desde la Academia Estadounidense de la Medicina del Sueño determinaron que un niño entre 12 y 18 años debe dormir como mínimo, 8 a 10 horas diarias y sugieren mantener una rutina que incluya un lugar determinado donde poder dormir, y horarios puntuales. (31)

CONSUMO DE ALCOHOL

Las bebidas alcohólicas son de las sustancias más consumidas en el mundo e incluye beber cerveza, vino o licor. El alcohol al ingresar al organismo provoca una disminución de la frecuencia respiratoria y cardíaca, y afecta el buen funcionamiento del cerebro. Estas alteraciones producen a corto plazo un incremento del riesgo de accidentes automovilísticos, violencia, caídas, ahogamientos, comportamientos sexuales arriesgados, suicidio y homicidio; mientras que un consumo prolongado de bebidas alcohólicas aumenta las probabilidades de padecer ECNT como ataque cardíaco, accidente cerebrovascular, diabetes (debido a una inflamación crónica del páncreas) y cánceres como de hígado, esófago y colon.

Los efectos luego consumir bebidas alcohólicas pueden aparecer después de 10 minutos y pueden alcanzar su pico a los 40 o 60 minutos. En tanto a los niveles en sangre, a partir de los 0.05 gramos de alcohol por decilitro comienzan los signos y síntomas con disminución de las inhibiciones, dificultades de pronunciación, euforia, y a medida que aumenta su consumo mayores y más peligrosas son las consecuencias. (11)

La adolescencia es, generalmente, la etapa de la vida donde los niños se ponen en contacto por primera vez con este tipo de sustancias por diferentes razones, entre ellas para intentar disminuir el estrés, curiosidad, imitar acciones de adultos o pertenecer a un grupo social. El Instituto Nacional sobre el Abuso de Alcohol y Alcoholismo, define como uso excesivo y peligroso al consumo de bebidas que elevan la concentración de alcohol en sangre a 0.08% (es decir 0.08 gramos por

decilitro) lo que para un joven corresponde entre 3 y 5 bebidas en un periodo de 2 horas (dependiendo del tipo de bebida y tamaño)(32)

En Argentina, se observó que casi un 48% de los estudiantes consumieron bebidas alcohólicas durante los últimos 30 días. Es importante que desde el entorno de los niños, principalmente la familia y escuela, logren brindar conocimiento sobre los efectos que produce el alcohol, a corto y largo plazo, y que sean capaces de adquirir habilidades para utilizarlo de manera responsable y sin riesgo, no solo a uno mismo sino también a terceros.

CONSUMO DE TABACO Y EXPOSICIÓN AL HUMO DEL TABACO.

El tabaquismo es una de las mayores problemáticas para la salud pública. Según la OMS, mata a más de 8 millones de personas al año, de las cuales 7 millones son consumidores directos y alrededor de 1,2 millones son no fumadores expuestos al humo ajeno.(10)

En Argentina en el año 2015, el consumo de tabaco fue responsable de aproximadamente 44851 muertes, lo que equivale a un 13% del total de muertes que ocurren en el país cada año(33). Las principales causas de muerte asociadas al consumo de tabaco son enfermedades cardiovasculares, cáncer y enfermedades respiratorias, y se estima que por cada 10 cigarrillos diarios, aumenta el riesgo de muerte un 18% en hombres y 31% en mujeres.(34)

A diferencia del alcohol, no hay evidencia a partir de qué niveles de consumo empiezan a aparecer efectos, es decir, no existe un nivel seguro de exposición al tabaco. Fumar cigarrillos es la forma de consumo más popular, pero también debemos considerar productos de tabaco sin humo (aquellos que no se necesita quemar, presentaciones para mascar o en polvo), tabaco picado, pipa de agua, y la exposición al humo ajeno. Con éste último nos referimos principalmente al humo que llena espacios cerrados donde se consume tabaco, como lugares de uso público como restaurantes o boliches e incluso a la exposición al humo de cigarrillos dentro del hogar, debido a que algún integrante de la familia los consume. El humo del tabaco contiene miles de partículas, la mayor parte

cancerígenas, que se respiran fácilmente, sobre todo por los niños que tienen una mayor frecuencia respiratoria. Por esta razón se genera un aumento de riesgo de desarrollar enfermedades asociadas al tabaco en aquellos que respiran involuntariamente el aire contaminado.(34)

El consumo de tabaco inicia habitualmente en la adolescencia. En Argentina, según los datos de la EMSE 2018, más del 20% de los estudiantes consumió algún producto de tabaco en el último mes. Entre los factores que influyen en el inicio del hábito tabáquico el principal es la exposición prenatal y durante los primeros años de vida al humo del tabaco, y posteriormente aumenta por la influencia del entorno del adolescente.(34)

El consumo de tabaco es una de las líneas prioritarias de acción por parte de la OMS. En el año 2003 se firmó el “Convenio Marco para el Control del Tabaco” entre los estados miembros de la organización con la finalidad de establecer medidas para disminuir la epidemia del tabaquismo; entre ellas prohibir publicidad sobre productos de tabaco, aumentar el precio de los mismos, implementar lugares públicos y de trabajo libres de humo de tabaco, incluir advertencias en los paquetes de tabaco, entre otras. A pesar de las medidas que se intentan implementar a nivel mundial y con evidencia de que el consumo inicia a edades tempranas, es fundamental que la prevención provenga desde el entorno del niño, en el hogar y también en la escuela. En el ámbito educativo, es importante que se piensen estrategias para la prevención, y en conjunto con la familia que sean capaces de dialogar sobre las consecuencias que ocasiona el fumar. Es conveniente que quienes se encarguen de la crianza eviten consumir productos con tabaco y sobre todo mantengan el espacio donde el niño pasa la mayor parte del tiempo, libre de humo de tabaco. (35)

A modo de conclusión, podemos asegurar que la combinación de cuatro factores correspondientes a un estilo de vida saludable: mantener un peso adecuado, realizar actividad física regularmente, sostener una alimentación saludable y no fumar, está asociado a una disminución de hasta un 80% del riesgo de desarrollar enfermedades crónicas no transmisibles(3)

Como se mencionó al inicio, la epidemia de las enfermedades crónicas es un asunto que data de mucho tiempo atrás y aún se mantienen como las principales causas de mortalidad a nivel mundial, por eso se considera que se deben reforzar las medidas de prevención desde todos los ámbitos. Indiscutiblemente se debe hacer más foco en edades tempranas como lo son la preadolescencia y adolescencia, tanto desde el entorno familiar como del educativo, debido a que es la etapa de la vida donde se adquieren los hábitos que van a mantener durante el resto de sus días y a mayor edad, es más difícil modificarlos.

METODOLOGÍA

OBJETIVO GENERAL

Identificar conductas de riesgo para el desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles a largo plazo, que presentan niños de 12 y 17 años de un colegio privado de zona norte de la provincia de Buenos Aires durante abril de 2022

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Determinar el tipo de dieta que mantienen al momento de la recolección de datos
- Estimar cantidad de comidas que realizan habitualmente
- Identificar quién se encarga de preparar las comidas principales en el hogar habitualmente
- Examinar frecuencia de consumo de frutas y hortalizas, alimentos ultraprocesados y bebidas azucaradas
- Examinar la frecuencia de consumo en locales de comida rápida (hamburgueserías, pancherías, rotiserías) y consumo por delivery
- Registrar la frecuencia de actividad física que realizan
- Registrar la frecuencia y tipo de deporte que realizan
- Estimar las horas que pasan sentados fuera del horario escolar
- Establecer edad promedio que los niños comenzaron a consumir bebidas alcohólicas
- Estimar la prevalencia del consumo de bebidas alcohólicas
- Establecer edad promedio que los niños comenzaron a consumir tabaco
- Estimar la prevalencia del consumo de tabaco
- Examinar el consumo de tabaco dentro de su entorno
- Estimar el tiempo atribuido al uso de pantallas
- Estimar las horas de sueño entre semana y fines de semana

ENFOQUE DE LA INVESTIGACIÓN

El enfoque de la investigación es cuantitativo. Se trata de un conjunto de procesos, secuenciales y probatorios, donde cada paso precede al siguiente, y no pueden saltarse ya que mantienen un orden preciso. Parte de una idea que se va delimitando, de la cual se derivan objetivos y preguntas de investigación, se revisa la literatura y se plantea un marco teórico, una hipótesis, se determinan y posteriormente se miden variables, se propone un diseño, se recolectan y analizan datos para finalmente elaborar un reporte de resultados con una conclusión. (36)

ALCANCE DE LA INVESTIGACIÓN

El alcance de la investigación es descriptivo, debido a que el propósito solo es describir un fenómeno o situaciones, en este caso los principales factores de riesgo de padecer enfermedades crónicas no transmisibles que presentan los preadolescentes y adolescentes en colegio privado de la provincia de Buenos Aires.(36)

DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

El diseño de la investigación es no experimental, ya que se observan y analizan los eventos en su contexto habitual, no se manipulan variables ni se influye sobre ellas; de tipo transversal debido a que los datos se recolectan en un momento único; y descriptivo ya que se describen las conductas y características del grupo poblacional. (36)

POBLACIÓN

Niños y niñas entre 12 y 17 años de Buenos Aires

MUESTRA

Niños y niñas entre 12 y 17 años que asisten a un colegio privado de zona norte en la provincia de Buenos aires.

MUESTREO

El tipo de muestreo es no probabilístico ya que la elección de los individuos no se llevó a cabo por probabilidad, sino porque obedecen a criterios de la investigación.

CRITERIOS

Inclusión:

- Niños y niñas entre 12 y 17 años
- Que asisten a un colegio privado de la provincia de Buenos Aires.

Exclusión:

- Niños o niñas que no hayan asistido al día de la recolección de datos
- Niños o niñas que estén fuera del aula en el momento de la recolección de datos
- Niños o niñas que asistieron a una consulta nutricional en los últimos 6 meses
- Niños o niñas cuyos padres sean Lic. En Nutrición
- Niños o niñas cuyos padres no acepten la participación en el estudio

Eliminación:

- Cuestionarios incompletos
- Cuestionarios que no se completen de manera correspondiente
- Cuestionarios que contengan ilustraciones/palabras inapropiados

HIPÓTESIS

“Los escolares entre 12 y 17 años presentarían conductas que aumentarían el riesgo de padecer enfermedades crónicas no transmisibles a largo plazo”

VARIABLES

Sociodemográficas

VARIABLE	CONCEPTUALIZACIÓN	TIPO DE VARIABLE	INDICADOR	RESULTADOS
Edad	Tiempo que ha vivido una persona desde su nacimiento hasta el momento del estudio (37)	Cuantitativa	Edad en años cumplidos	12 años
				13 años
				16 años
				17 años
Género	Grupo al que pertenecen los seres humanos de cada sexo, entendido desde un punto de vista sociocultural en lugar de exclusivamente biológico (38)	Cualitativa nominal	Género	Masculino
				Femenino
				Otro
Familia	La familia en términos generales se considera un sistema de relaciones esencialmente afectivas, presente en todas las culturas, en el que las personas permanecen largo tiempo, lapso que representa las principales fases evolutivas y cruciales de todo ser humano como lo es, neonatal, infancia y adolescencia (39)	Cualitativa nominal	Familiares con los que convive	Madre/padre/tutor
				Abuela/Abuelo
				Hermano/s
				Otro
Enfermedades no transmisibles	Las ENT, también conocidas como enfermedades crónicas, tienden a ser de larga duración y resultan de la combinación de factores genéticos, fisiológicos, ambientales y conductuales. Los principales tipos de ENT son las enfermedades cardiovasculares (como los ataques cardíacos y los accidentes cerebrovasculares), el cáncer, las enfermedades respiratorias crónicas (como la enfermedad pulmonar obstructiva crónica y el asma) y la diabetes. (1)	Cualitativa nominal	Enfermedad crónica no transmisible	Enfermedad cardiovascular
				Cáncer
				Enfermedad respiratoria
				Diabetes
				No presento ninguna ECNT

De estudio

DIMENSIÓN	VARIABLE	CONCEPTUALIZACIÓN	TIPO DE VARIABLE	INDICADOR	RESULTADOS	OBTENCIÓN DEL DATO
	ALIMENTACIÓN	Resultado de la selección de los alimentos que vamos a ingerir para proporcionar los nutrientes que requiere nuestro organismo (40)	Cualitativa Nominal	Tipo de dieta que sigue (por razones de salud o por elección personal)	-Dieta sin T.A.C.C (personas con celiaquía) -Dieta que excluya algún tipo de alimento a causa de una alergia alimentaria (ejemplo: intolerancia a la lactosa) -Vegetariana -Vegana Deportiva (aquellos deportistas de alto rendimiento) -Otra -No sigo ninguna dieta en particular	
	Contexto de las comidas principales	Acción de comer a determinadas horas del día (41)		Cualitativa Nominal	Comidas realizadas en el día	-Todas las comidas principales
-Comidas principales + colaciones						
-Solo tres comidas al día						
-Solo dos comidas al día						
-Solo una comida al día						
Momento preciso del día en que ha ocurrido o va a ocurrir algo (42)			Cualitativa ordinal	En qué horario realiza las comidas principales	-6 a 8 hs	
					-9 a 11 hs	
					-12 a 14 hs	
					-15 a 17 hs	
					-18 a 20 hs	
Espacio físico donde realiza las principales comidas del día (desayuno, almuerzo, merienda y cena)		Cualitativa nominal	Lugar donde se realizan las comidas principales	-21 hs en adelante		
				-Mi casa		
				-Escuela		
				-Casa de un amigo/familiar		
				-Restaurante/Café/Casa de comidas rápidas		
Individuo que cocina en el hogar habitualmente		Cualitativa nominal	Persona encargada de realizar las comidas en casa	-Otro		
				-Mamá/papá/tutor		
				-Abuela/abuelo		
				Hermana/hermano		
					-Yo	
					-Otro	

HABITOS ALIMENTARIOS

Consumo de frutas	Se entiende por fruta destinada al consumo, el producto maduro procedente de la fructificación de una planta sana. Fruta fresca: Es la que presenta una madurez adecuada y que manteniendo sus características organolépticas se consume al estado natural. (43)	Cualitativa ordinal	Frecuencia semanal de consumo de frutas	-No comí frutas durante los últimos 7 días
				-1 a 3 veces durante los últimos 7 días
				-4 a 6 veces
				-1 vez al día
				-2 veces al día
Consumo de hortalizas	Con la denominación genérica de hortaliza, se entiende toda planta herbácea producida en la huerta, de la que una o más partes puede utilizarse como alimento en su forma natural. (43)	Cualitativa ordinal	Frecuencia semanal de consumo de hortalizas	-No comí hortalizas durante los últimos 7 días
				-1 a 3 veces los últimos 7 días
				-4 a 6 veces
				-1 vez al día
				-2 veces al día
Consumo de alimentos ultraprocesados (UP)	Los alimentos ultraprocesados (UP) son formulaciones industriales elaboradas a partir de sustancias derivadas de los alimentos o sintetizadas de otras fuentes orgánicas. La mayoría de estos productos contienen pocos alimentos enteros, o ninguno. Vienen listos para consumirse, recalentar o reconstituir y requieren poca o ninguna preparación culinaria. Por lo general, se combinan con un uso sofisticado de aditivos, para hacerlos duraderos e hiperpalatables. Sin embargo, tienen una calidad nutricional muy baja y su consumo tiende a limitar el consumo de alimentos no procesados o mínimamente procesados (44)	Cualitativa ordinal	Frecuencia semanal de consumo de alimentos ultraprocesados	-No consumí UP durante los últimos 7 días
				-4 a 6 veces
				-1 vez al día
				-2 veces al día
				-3 veces o más veces al día
Consumo de bebidas azucaradas	Las bebidas azucaradas son aquellas que contienen azúcar añadida. Estas incluyen: refrescos, bebidas azucaradas de té y bebidas deportivas, energéticas y jugos (45)	Cualitativa ordinal	Frecuencia semanal de consumo de bebidas azucaradas	-No consumí bebidas azucaradas durante los últimos 7 días
				-1 a 3 veces durante los últimos 7 días
				-4 a 6 veces
				-1 vez al día
				-2 veces al día
Consumo de delivery	Servicio de reparto que ofrece un comercio para entregar sus productos (en este caso comida) en el domicilio del comprador.	Cualitativa ordinal	Frecuencia semanal de consumo de comida por delivery	-Todos los días de la semana
				-4 a 5 días de la semana
				-2 a 3 días de la semana
				-1 día de la semana
				-Ningún día de la semana

	Consumo en locales de comida rápida	Las comidas rápidas son sustitutos fáciles y rápidos para la cocina en el hogar, pero casi siempre son ricas en calorías, grasa, azúcar y (46)	Cualitativa ordinal	Frecuencia semanal de consumo en locales de comida rápida	-Todos los días de la semana -4 a 5 días de la semana -2 a 3 días de la semana -1 día de la semana -Ningún día de la semana
	Actividad física	La actividad física es cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía. La actividad física hace referencia a todo movimiento, incluso durante el tiempo de ocio, para desplazarse a determinados lugares y desde ellos, o como parte del trabajo de una persona. (7)	Cualitativa nominal	Realiza actividad física	-Si
					-No
			Cualitativa nominal	Realiza actividad física	-Si
					-No
			Cualitativa nominal	Tipo de actividad física que realiza	-Trabajo (que implique movimiento)
					-Ejercicios leves (caminatas, bicicleta, paseos)
	-Tareas domésticas de la casa				
				-Recreación pasiva (tocar un instrumento, jugar un juego de mesa)	

EJERCICIO FÍSICO					-Yoga, pilates	CUESTIONARIO DE ELABORACIÓN PROPIA		
					Cualitativa ordinal		Frecuencia semanal con la que realiza actividad física	-Otro
								-Todos los días
								-5 o 6 días
								-3 o 4 días
								-1 o 2 días
	-Menos de 10 minutos							
	Cualitativa ordinal	Minutos al día que realiza actividad física	-De 10 a 20 minutos					
			-De 20 a 30 minutos					
			-De 30 a 40 minutos					
			-Más de 40 minutos					
	Cualitativa nominal	Realiza algún deporte	-Si					
			-No					
	Deporte	Actividad física, ejercida como juego o competición, cuya práctica supone entrenamiento y sujeción a normas (47)	Cualitativa nominal	Tipo de deporte que realiza	-Deportes de equipo (fútbol, básquet, hockey, rugby, etc)			
					-Deportes acuáticos (natación, remo, actividades náuticas deportivas)			
-Deportes de fuerza (gimnasio, levantamiento de pesas)								
-Crossfit								
-Tenis/paddle								
-Atletismo								
-Ciclismo								
-Boxeo								
-Patinaje								
-Baile								
-Otro								
Cualitativa ordinal	Frecuencia semanal con la que realiza el deporte	-Todos los días						
		-5 o 6 días						
		-3 o 4 días						
		-1 o 2 días						

			Cualitativa ordinal	Minutos al día que realiza el deporte	-Menos de 10 minutos -De 10 a 20 minutos -De 20 a 30 minutos -De 30 a 40 minutos -Más de 40 minutos
	Tiempo que pasan sentados (fuera del horario escolar)	Tiempo en que sin interrupción está sentada una persona (48)	Cualitativa ordinal	Tiempo que pasan sentados fuera del horario escolar	-10 minutos -30 minutos -1 hora -2 horas -Más de 2 horas
			Cualitativa nominal	Razón por la que pasan sentados fuera del horario escolar	-Para comer -Para realizar tareas escolares -Para el trabajo -Para ver televisión -Mientras uso el celular -Mientras uso la computadora
	Alcohol	El alcohol es una droga depresora del Sistema Nervioso Central que inhibe progresivamente las funciones cerebrales. Afecta a la capacidad de autocontrol, produciendo inicialmente euforia y desinhibición, por lo que puede confundirse con un estimulante. El principal componente de las bebidas alcohólicas es el etanol o alcohol etílico, que tiene diferente concentración dependiendo de su proceso de elaboración. (49)e	Cualitativa Ordinal	Edad en la que probó bebidas alcohólicas por primera vez	-8 años o menos -9-11 años -12-14 años -15 años o más -Nunca tomé bebidas alcohólicas (más que unos pocos sorbos)
			Cualitativa nominal	Consumo actual de bebidas alcohólicas	-Si -No
			Cualitativa ordinal	Consumo de bebidas alcohólicas durante la última semana	-Todos los días -5 o 6 días -3 o 4 días -1 o 2 días -Ningún día de la semana
			Cualitativa Nominal	Personas con las que toma bebidas alcohólicas	-Con mis amigos -Con mi familia -Solo/sola -Otra

SUSTANCIAS PSICOACTIVAS	Tabaco	El tabaco es perjudicial en todas sus modalidades y no existe un nivel seguro de exposición al tabaco. Fumar cigarrillos es la forma de consumir tabaco más extendida en todo el mundo .(10)	Cualitativa nominal	Veces que se excedió de tomar bebidas alcohólicas hasta sentirse mareado o con náuseas	-Nunca me sentí mareado o con náuseas después de tomar bebidas alcohólicas -A veces -Siempre
			Cualitativa nominal	Personas de su entorno que fuman cigarrillos	Madre/padre/tutor -Familiar con el que convivo (hermanos, abuelos) -Amigos -No sé quienes consumen cigarrillos -Ninguna persona con la que frecuento consume cigarrillos
			Cualitativa Ordinal	Edad en la que probó cigarrillos por primera vez	-8 años o menos -9-11 años -12-14 años -15 años o más -Nunca probé cigarrillos
			Cualitativa Nominal	Consumo actual de cigarrillos	-Si -No
			Cualitativa Ordinal	Consumo de cigarrillos durante la última semana	-Todos los días -5 o 6 días -3 o 4 días -1 o 2 días -Ningún día de la semana
			Cualitativa Nominal	Personas con las que fuma	-Fumo con amigos -Con familia -Solo/sola -Otra

TECNOLOGÍA	Uso de pantallas	Término usado para actividades realizadas frente a una pantalla, como ver televisión, trabajar en una computadora o jugar con videojuegos. (50)	Cualitativa nominal	Aparatos presentes en la casa	-Celular
					-Computadora
					-Tablet/iPod
					-Playstation
					-Televisión
			Cualitativa Nominal	Motivo por el cual realiza las actividades	-Para realizar tareas escolares
					-Para realizar tareas extracurriculares
					-Para entretenimiento
					-Otro
Cualitativa ordinal	Frecuencia con la que realiza las actividades	-Nunca			
		-Una vez por semana			
		-Más de una vez por semana			
		-Todos los días			
DESCANSO	Hábitos de sueño	Todos los niños prosperan mejor si tienen una rutina nocturna habitual. Privarse del sueño con regularidad conlleva a problemas difíciles del comportamiento y a problemas de salud (31)	Cualitativa ordinal	Horas totales que duerme por día durante los días de semana	-Menos de 1 hora
					-1 hora
					-2 a 5 horas
					-6 a 9 horas
					-10 horas o más
			Cualitativa ordinal	Horas que duerme por día durante los fines de semana	-Menos de 1 hora
					-1 hora
					-2 a 5 horas
					-6 a 9 horas
					-10 horas o más
			Cualitativa nominal	Lugar donde duerme durante la semana	-En mi casa
					-En la casa de un familiar (abuelo, tíos)
		-En la casa de un amigo			
		-Otro			

RECOLECCIÓN DE DATOS

Para la recolección de datos se utilizó un cuestionario de elaboración propia, confeccionado a través de la herramienta Google Forms (anexo 1) que incluye 21 secciones, con un total de 47 preguntas.

En la sección 1 se lee el consentimiento informado y requiere la aceptación de la persona para continuar. En las siguientes 5 secciones se encuentran los criterios de exclusión. En la sección 7, las variables sociodemográficas como edad, género, personas con las que convive y presencia de enfermedad crónica no transmisible.

A partir de la siguiente sección, se encuentran las variables en estudio. En la sección 8 variables relacionadas a los hábitos alimentarios; en las secciones 9 y 10 variables relacionadas a la actividad física; secciones 11 y 12 variables relacionadas al deporte; sección 13 variables relacionadas al sedentarismo; sección 14 a 19 variables relacionadas al consumo de bebidas alcohólicas y tabaco, respectivamente; sección 20 variables relacionadas al uso de pantallas; y por último, la sección 21 que incluye variables relacionadas a los hábitos de sueño.

Cada una de las preguntas se estableció como obligatoria, algunas con solo una opción de respuesta y otras de opción múltiple. Se establecieron criterios para saltar de sección de acuerdo a la respuesta.

La recolección de datos se llevó a cabo en el transcurso de la mañana del día veintiséis de abril del año 2022 dentro de la institución educativa. Los alumnos se distribuyeron en diferentes horarios para que pudieran acercarse a la sala de informática, la cual contaba con 35 computadoras. Cada alumno ingresó a su usuario en la plataforma que utilizan habitualmente para realizar sus tareas escolares; allí encontraban el link del cuestionario, por lo tanto no utilizaron datos personales para ingresar al mismo, fue completamente anónimo.

PRUEBA PILOTO

Se realizó una prueba piloto semanas previas a la recolección de datos, en un muestral pequeño, con el objetivo de evaluar la utilidad y comprensión del instrumento y poder hacer las modificaciones necesarias antes de realizar la recolección en la muestra total. Finalmente, los encuestados no refirieron dificultades al momento de realizar la encuesta, por lo tanto no se realizaron modificaciones.

ASPECTOS ÉTICOS

Este trabajo de investigación se basa en el marco ético de la Declaración de Helsinki. El consentimiento informado se utilizó en dos instancias (anexo 2), por un lado se adaptó para poder enviarse a las familias de los niños semanas antes de la recolección de datos (debido a su minoría de edad) las cuales debían autorizar la participación en el estudio; por otro lado, se incluyó al inicio del cuestionario para que los niños aceptaran iniciar, de lo contrario el cuestionario finaliza. Se determinó el anonimato de las respuestas, se expuso la finalidad de la investigación, sus beneficios a largo plazo y la metodología del cuestionario.

(51)

ANÁLISIS ESTADÍSTICO DE LOS DATOS

Se utilizaron hojas de cálculo de Excel como base de datos para realizar el análisis estadístico de la información obtenida. Las variables se clasificaron como cualitativas, en su mayoría nominales y ordinales, y se calcularon frecuencias absolutas, relativas y porcentuales. Para los resultados se elaboraron gráficos de torta y barras, y tablas que se exponen a continuación.

RESULTADOS:

La muestra inicialmente estuvo conformada por 177 escolares, la cual se redujo por criterios de exclusión y eliminación. Finalmente estuvo conformada por 131 escolares.

TABLA 1: Distribución absoluta de la población según edad y género

EDAD	GÉNERO			TOTAL
	MASCULINO	FEMENINO	OTRO	
12	24	41	2	67
13	1	0	0	1
16	4	5	0	9
17	14	39	1	54
TOTAL	43	85	3	131

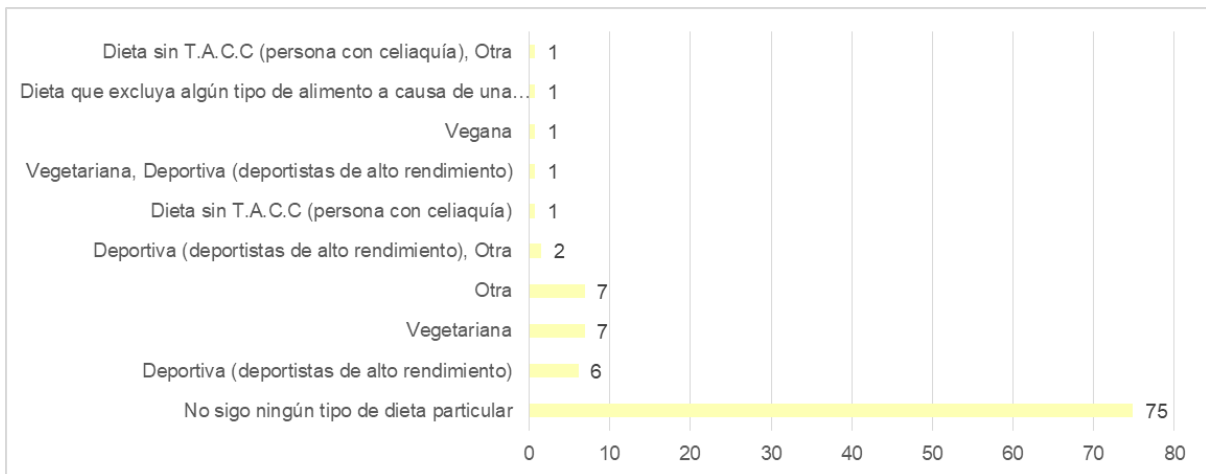
En la tabla se puede observar que del total de encuestados (n=131), 85 son niñas, 41 de 12 años, 39 de años y solo 5 de 16 años. 43 son niños, 24 de 12 años, 14 de 17 años, 4 de 16 años y solo 1 de 13 años. Mientras que 2 personas de 12 años y 1 de 17 años refirieron ser de otro género, respectivamente.

TABLA 2: Distribución porcentual de la población en relación a las conductas en las que no se adecúan según la recomendación para su edad

VARIABLES	%
HÁBITOS ALIMENTARIOS (consumo diario)	
consumo de frutas	93
consumo de vegetales	89
consumo de ultraprocesados	90
consumo de bebidas azucaradas	80
ACTIVIDAD FÍSICA (minutos por día)	32
TABACO (consumo actual)	31

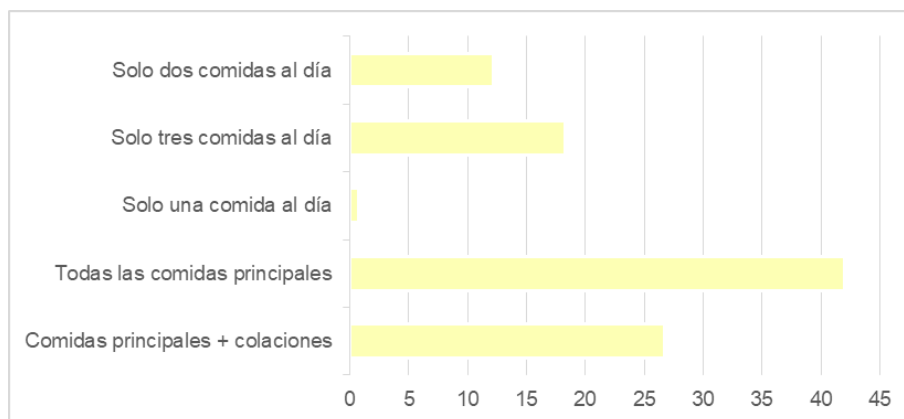
Se puede observar con respecto a hábitos alimentarios que casi el total de los encuestados en cada uno de los parámetros, no se adecúan a las recomendaciones para su edad. En relación a la actividad física solo un 32% de los encuestados no se adecuó a la recomendación. Con respecto al consumo de tabaco, sólo un 31% no se adecuó a la recomendación para su edad.

GRÁFICO 1: Distribución de la población según tipo de dieta



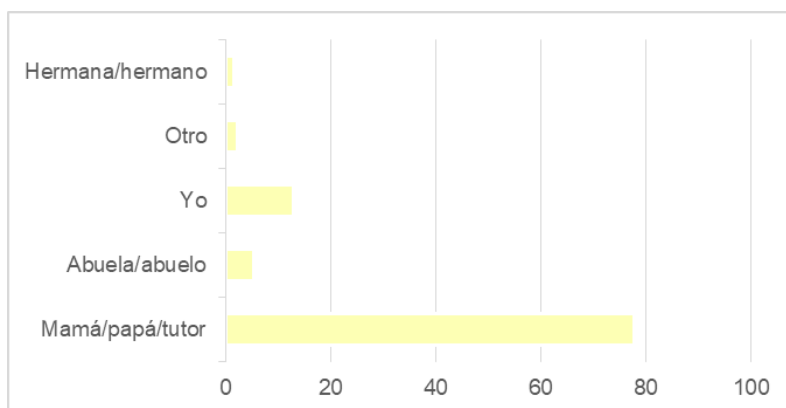
El 75% de los escolares no mantienen ningún tipo de dieta particular.

GRÁFICO 2: Cantidad de comidas que realizan diariamente



Solo el 42% de los escolares realizan las 4 comidas diarias principales (desayuno, almuerzo, merienda y cena)

GRÁFICO 3: Distribución de la población de acuerdo a la persona que se encarga de preparar las comidas principales en el hogar



El 78% refirió que quien se encarga de realizar las comidas en el hogar es la madre/padre/tutor

TABLA 3: Frecuencia de consumo de frutas, hortalizas, alimentos ultraprocesados y bebidas azucaradas e inadecuación a la recomendación para la población

FRECUENCIA SEMANAL	FRUTAS	HORTALIZAS	UP*	BEBIDAS AZUCARADAS
No consumí durante los últimos 7 días	29%	13%	10%	20%
1 a 3 veces durante los últimos 7 días	23%	15%	34%	34%
4 a 6 veces durante los últimos 7 días	18%	27%	24%	13%
1 vez al día	8%	17%	12%	11%
2 veces al día	15%	17%	11%	11%
3 o más veces al día	7%	11%	8%	11%

*UP: ultraprocesados

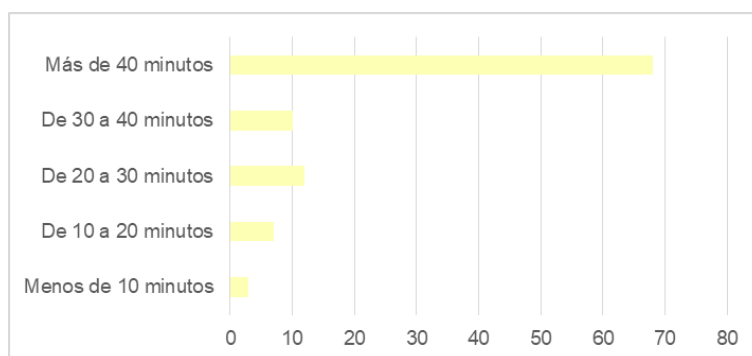
Se puede observar que el 93% no se adecuó a la recomendación de porciones de frutas diarias. El 89% no se adecuó a la recomendación de porciones de hortalizas diarias. El 90% no se adecuó a la recomendación para el consumo de ultraprocesados. El 80% no se adecuó a la recomendación para el consumo de bebidas azucaradas.

TABLA 4: Frecuencia de consumo de delivery y consumo en locales de comida rápida

FRECUENCIA DE CONSUMO	DELIVERY	LOCALES DE COMIDA RAPIDA
Ningún día de la semana	63%	68%
4 o 5 días de la semana	1%	
2 o 3 días de la semana	8%	2%
1 día de la semana	28%	30%

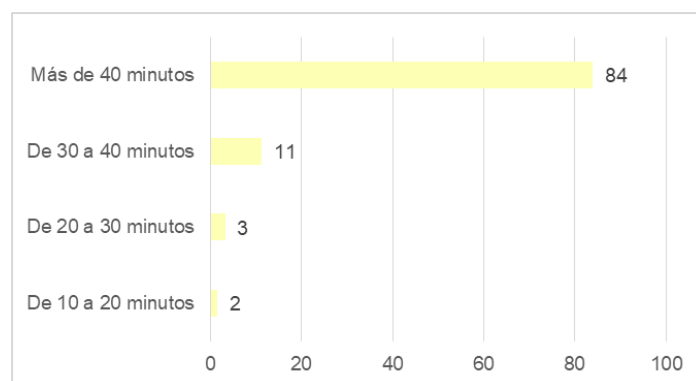
El 37% de los escolares consumió productos de delivery durante la semana. El 32% consumió productos en locales de comida rápida durante la semana.

GRÁFICO 4: Distribución de la población según minutos de actividad física



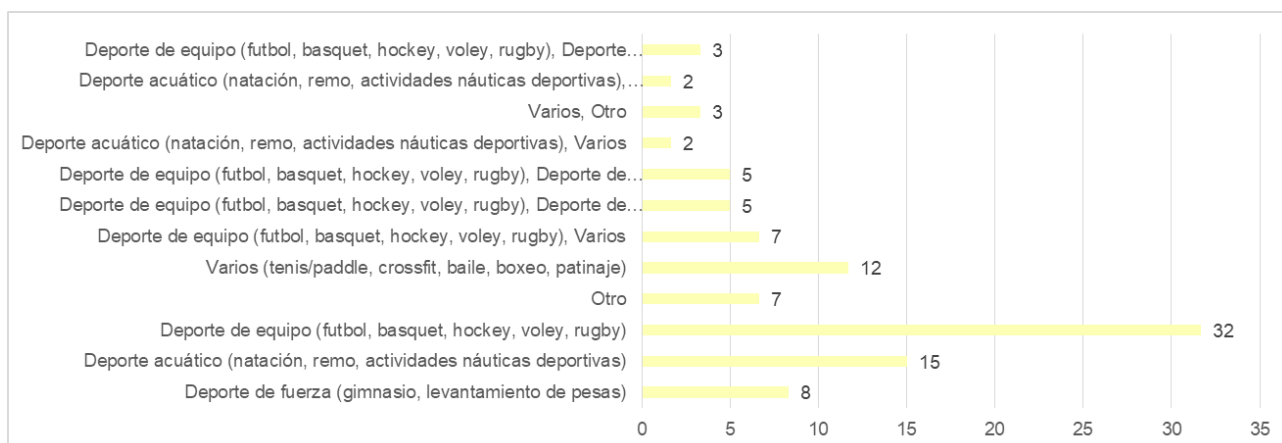
El 68% realiza algún tipo de actividad física más de 40 minutos al día

GRÁFICO 5: Distribución de la población según minutos de deporte



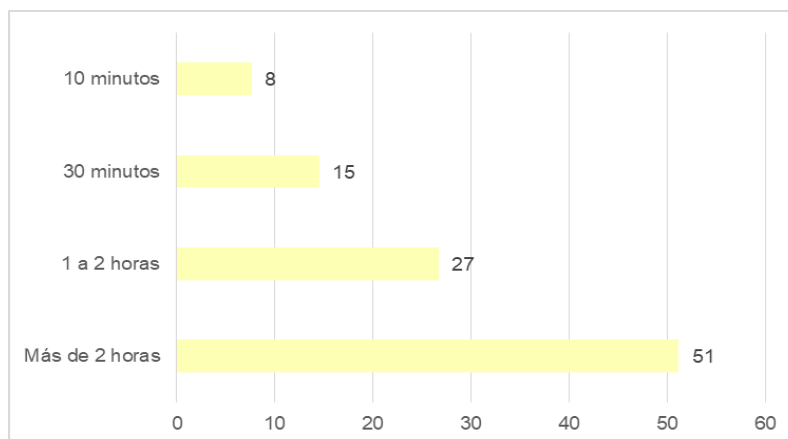
De los escolares que realizan actividad física, el 84% realizan un deporte más de 40 minutos por día

GRÁFICO 6: Distribución de la población según tipo de deporte



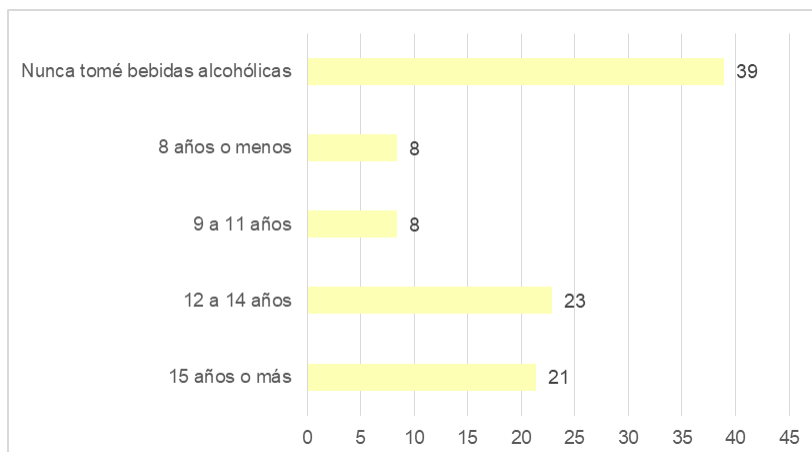
Un 32% refirió realizar deportes en equipo (fútbol, básquet, hockey, vóley, rugby)

GRÁFICO 7: Tiempo que pasan sentados fuera del horario escolar



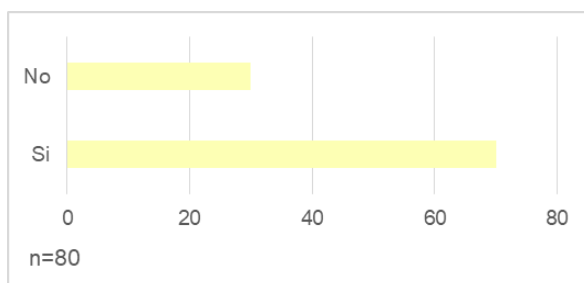
El 51% de los escolares refirió pasar más de 2 horas sentados fuera del horario escolar

GRÁFICO 8: Distribución de la población según edad promedio que probaron bebidas alcohólicas



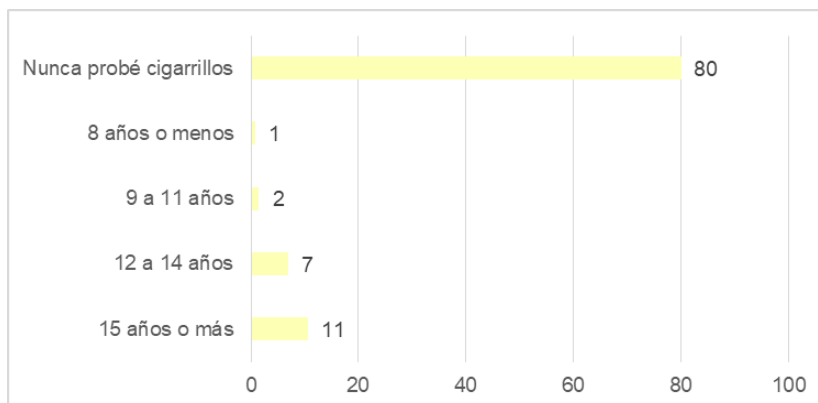
El 39% de los escolares nunca probaron bebidas alcohólicas. Dentro del porcentaje de niños que sí probaron bebidas alcohólicas, el 37% lo hizo entre los 12 a 14 años.

GRÁFICO 9: Distribución de la población según consumo actual de bebidas alcohólicas



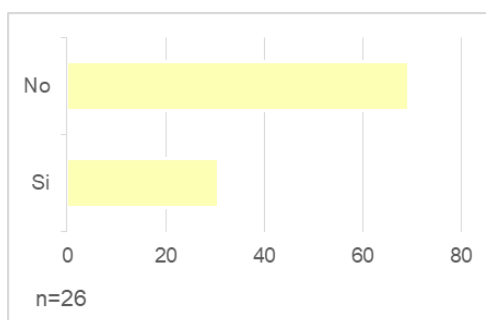
Dentro del grupo de escolares que probaron alguna vez bebidas alcohólicas (n=80), podemos observar que el 70% las consume actualmente.

GRÁFICO 10: Distribución de la población según edad promedio en la que probaron tabaco



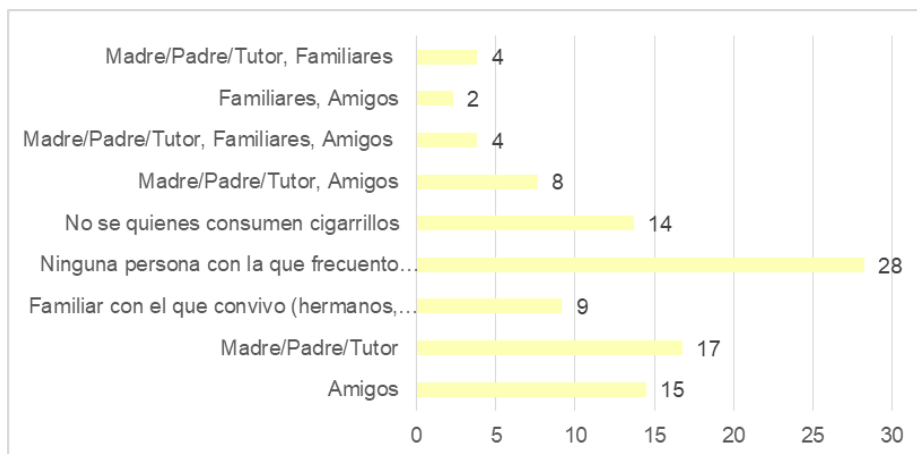
En el gráfico se puede observar que el 80% de los escolares nunca probó cigarrillos. Dentro del porcentaje de niños que sí probaron cigarrillos (20% del total encuestados), el 55% lo hizo a los 15 años o más

GRÁFICO 11: Distribución de la población según consumo actual de cigarrillos



Dentro del grupo de escolares que sí probaron cigarrillos (n=26), el 31% los consume actualmente

GRÁFICO 10: Distribución de la población según consumo de tabaco en el entorno



El 28% no frecuenta a personas que consuman tabaco. El 17% refirió que su madre/padre/tutor son aquellos que consumen.

TABLA 5: Frecuencia de actividades realizadas semanalmente relacionadas al uso de pantallas

FRECUENCIA DE USO	CELULAR	JUGAR ONLINE	LEER UN LIBRO ONLINE	VER TV
Nunca	2	18	37	11
1 vez por semana	2	16	29	21
Más de 1 vez por semana	4	31	24	25
Todos los días	92	36	10	43

El 92% refirió utilizar el celular todos los días de la semana. El 36% refirió jugar online todos los días. El 10% refirió leer libros online todos los días. El 43% refiere ver TV todos los días.

TABLA 6: Horas de sueño entre semana y fin de semana e inadecuación a la recomendación para su edad

RANGO HORARIO	SEMANA (%)	FIN DE SEMANA (%)
10 horas o más	20	36
6 a 9 horas	61	49
2 a 5 horas	17	10
1 hora	2	5

El 39% no se adecuó a la recomendación de horas de descanso entre días de semana. El 51% no se adecuó a la recomendación de descanso en el fin de semana

DISCUSIÓN

Con el objetivo de identificar factores de riesgo de padecer enfermedades crónicas no transmisibles a largo plazo, que presentan niños de 12 y 17 años de un colegio privado de zona norte de la provincia de Buenos Aires, se analizaron hábitos alimentarios, actividad física, consumo de bebidas alcohólicas y tabaco, uso de pantallas y horas de sueño.

Para hábitos alimentarios se analizó el consumo de frutas, vegetales, ultraprocesados y bebidas azucaradas en el marco de las recomendaciones para su edad y se los comparó con los resultados obtenidos en la Encuesta Mundial de Salud Escolar del año 2018. Con respecto al consumo de frutas, en la presente investigación se identificó que el 93% de los escolares no cumplían con la recomendación para su edad, este dato se encuentra aumentado en relación a la EMSE en la cual se estimó un 71% de inadecuación en niños dentro del mismo rango etario. Con respecto al consumo de vegetales, ambas investigaciones determinaron que el 90% de los adolescentes no se adecúan a la recomendación. En relación al consumo de alimentos ultraprocesados (UP) y bebidas azucaradas, en esta investigación se determinó un 90% y 80% de inadecuación, respectivamente; en la EMSE 2018 no se analizó el consumo de UP, mientras que para las bebidas azucaradas el número fue significativamente más bajo, con una inadecuación del 33%.⁽¹²⁾

Con respecto a la actividad física, se analizó su adecuación a la recomendación para su edad y se los comparó con resultados de la EMSE. Se establecieron los minutos dedicados a la realización de la misma y deporte independientemente. Con respecto al primer parámetro, en la presente investigación se obtuvo como resultado que el 68% de los escolares se mantienen físicamente activos, mientras que la EMSE identificó un valor altamente menor: un 16% de los adolescentes realizan actividad física. En relación al deporte, la EMSE lo incluyó dentro de la clasificación de actividad física; mientras que en esta investigación se analizó puntualmente y un 84% refirió realizar deporte de acuerdo a la recomendación según su edad.⁽¹²⁾

Respecto del consumo de bebidas alcohólicas, en la presente investigación un 39% nunca bebió alcohol. Entre los que alguna vez consumieron, se estimó que el 70% lo hace actualmente, valor significativamente mayor en comparación al 54% estimado en la EMSE.(12)

En relación al consumo de tabaco, se estimó que un 80% nunca probó productos con tabaco. Entre los que alguna vez consumieron dichos productos, solo 31% lo hace actualmente, valor significativamente mayor en comparación al estimado en la EMSE con un 20%.(12)

A diferencia de la EMSE 2018, la presente investigación incluyó el estudio de conductas que también influyen en la aparición de ECNT a largo plazo, las cuales se mencionaron anteriormente, como por ejemplo horas de sueño y el uso de pantallas, cuya actividad se ha acrecentado notoriamente durante el último tiempo.

Un estudio llevado a cabo en el año 2017 que comparaba, entre otros comportamientos, las horas de sueño entre adolescentes españoles y argentinos, estableció que el 57% de los adolescentes argentinos dormía menos de 8 horas (incluidas horas de siesta, entre semana y fin de semana) mientras que en la presente investigación se identificó que el 61% y 49% durmió entre 6 y 9 horas entre semana y fin de semana, respectivamente, adecuándose a la recomendación para su edad.(52)

En el año 2018 se publicó un artículo de la Sociedad Española de Pediatría Extrahospitalaria que analizó el tiempo que dedicaban los adolescentes a actividades frente a las pantallas. En él se estableció que más de la mitad de los adolescentes encuestados dedicó más de 2 horas a dicha actividad. En la presente investigación se hizo hincapié en el tipo de actividad que realizaban, más que al tiempo dedicado y se pudo observar que el 92% refiere utilizar el celular todos los días, seguido de un 43% que miraban TV y un 32% que jugaba online todos los días; solo un 10% dedicaba el uso de pantallas a la lectura de un libro.(53)

La principal limitación que presenta la investigación es que no se encontró un instrumento que contemple todas las variables en estudio por lo que se tuvo que

desarrollar e implementar un cuestionario de elaboración propia, basado en otros que sí se encuentran validados. Además, solo se accedió a una muestra donde predominaron edades de 12 años, y en su mayoría de sexo femenino.

Como fortalezas podemos mencionar la organización para realizar la encuesta en un día y horario establecido con antelación, con los recursos necesarios para facilitar la participación de los adolescentes. Además se incluyeron variables en estudio que no fueron contempladas en otras investigaciones que analizaron estilo de vida, y enriquecieron los resultados.

Esta investigación comparó los resultados obtenidos con las recomendaciones para la población lo cual permite analizar aquellos puntos donde debería ponerse énfasis. Dicha investigación podría ser una línea de base para comenzar a proyectar estrategias en relación a la educación en relación a la salud y educación nutricional en escolares, siendo una etapa de la vida crítica para adquirir hábitos saludables. Es fundamental que el entorno donde se desarrolla el niño pueda proporcionarle la información necesaria sobre todo lo vinculado a su salud, presente y futura. Crear ambientes propicios donde se transmitan los fundamentos para mantener una niñez y adultez sana es la mejor herramienta para prevenir o disminuir el riesgo de padecer cualquier tipo de enfermedad relacionada a las formas de vida.

CONCLUSIÓN

Las conductas en las cuales hay mayor inadecuación son las relacionadas a los hábitos alimentarios. Un 93% y 89% de los adolescentes no cumplen con la recomendación para consumo diario de frutas y vegetales, respectivamente; un 80% consumen frecuentemente alimentos ultraprocesados, y un 90% bebidas azucaradas. El consumo de bebidas alcohólicas también es una conducta alarmante, ya que más de la mitad de los adolescentes refieren hacerlo actualmente. En base a estos resultados, se puede afirmar la hipótesis planteada inicialmente, que los escolares de 12 y 17 años presentan conductas que aumentan el riesgo de padecer enfermedades crónicas no transmisibles a largo plazo. Por lo tanto, se puede remarcar la importancia de la educación alimentaria y la divulgación de hábitos saludables en edades tempranas en cualquier ambiente donde los niños desarrollen sus actividades.

Como futuros proyectos o estrategias que se podrían implementar para lograr el cumplimiento a las recomendaciones podemos mencionar: incluir dentro de los planes de estudio educación alimentaria y hábitos saludables de manera didáctica tanto en instituciones públicas como privadas; que se desarrollen capacitaciones para padres y se brinden herramientas para que ellos logren mantener hábitos saludables y poder así transmitirlos a sus hijos; en escuelas o cualquier ambiente donde se desenvuelven los niños como clubes o colonias de verano que cuenten con un kiosco o buffet, se ofrezcan opciones saludables como frutas o platos completos y nutritivos.

BIBLIOGRAFÍA

1. Organización Mundial de la Salud. Enfermedades No Transmisibles. Who [Internet]. 2017;1. Available from: https://www.who.int/es/news-room/factsheets/detail/noncommunicable-diseases%0Ahttp://www.who.int/topics/noncommunicable_diseases/es/%0Ahttp://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs355/es/
2. Mazarrasa Alvear L. Cómo promocionar la salud. *Rev Enferm.* 1989;12(130):25–7.
3. Organización de las Naciones Unidas. Enfermedades relacionadas con el estilo de vida: Una carga económica para los servicios de salud | Naciones Unidas [Internet]. [cited 2022 Jun 19]. Available from: <https://www.un.org/es/chronicle/article/enfermedades-relacionadascon-el-estilo-de-vida-una-carga-economica-para-los-servicios-de-salud>
4. Caffè S, Ph D, Mches MS. Adolescencia ¿de 10-24 años? In 2019. p. 20–2.
5. Riley L, Guthold R, Cowan M, Savin S, Bhatti L, Armstrong T, et al. The world health organization STEPwise approach to noncommunicable disease risk-factor surveillance: Methods, challenges, and opportunities. *Am J Public Health* [Internet]. 2016 Jan 1 [cited 2022 Jun 19];106(1):74–8. Available from: <https://ajph.aphapublications.org/doi/10.2105/AJPH.2015.302962>
6. Macías AI, Lucero M, Gordillo G, Esteban S, Camacho J, Dirigir L, et al. Hábitos alimentarios de niños en edad escolar y el papel de la educación para la salud. *Rev Chil Nutr* [Internet]. 2012 Sep [cited 2022 Jun 19];39(3):40–3. Available from: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182012000300006&lng=es&nrm=iso&tlng=es
7. Organización Mundial de la Salud. Actividad física [Internet]. 2020 [cited 2022 Jun 19]. Available from: <https://www.who.int/es/news-room/fact->

sheets/detail/physical-activity

8. José A. Vidarte-Claros, Consuelo Vélez-Álvarez, José H. Parra-Sánchez. Niveles de sedentarismo en población de 18 a 60 años. Manizales, Colombia [Internet]. 2012 [cited 2022 Jun 19]. Available from: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-00642012000300005
9. Moreno-Villares JM, Galiano-Segovia MJ, Moreno-Villares JM, Galiano-Segovia MJ. El tiempo frente a las pantallas: la nueva variable en la salud infantil y juvenil. Nutr Hosp [Internet]. 2019 [cited 2022 Jun 19];36(6):1235–6. Available from: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112019000600001&lng=es&nrm=iso&tlng=es
10. Organización Mundial de la Salud. Tabaco [Internet]. 2022 [cited 2022 Jun 19]. Available from: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/tobacco>
11. MedlinePlus enciclopedia médica. Consumo y nivel seguro del alcohol [Internet]. [cited 2022 Jun 19]. Available from: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/001944.htm>
12. Encuesta Mundial de Salud Escolar. 2018 • RESUMEN EJECUTIVO. 2018;
13. Bezerra MK de A, de Carvalho EF, Oliveira JS, Cesse EAP, de Lira PIC, Cavalcante JGT, et al. Estilo de vida de adolescentes estudiantes de escuelas públicas e privadas em Recife: ERICA. Cien Saude Colet [Internet]. 2021 Jan 25 [cited 2022 Jun 19];26(1): 221-32. Available from: <http://www.scielo.br/j/csc/a/9p4r969whRrhSzvGGBmY3Rc/?lang=pt>
14. Mixta C, OMS E, Organización FAO, Ginebra S. Dieta, nutrición y prevención de enfermedades crónicas. :1–152.
15. Ministerio de Salud y Desarrollo Social IN de E y C. 4° Encuesta Nacional de Factores de Riesgo. Resultados definitivos-República Argentina [Internet]. Instituto Nacional de Estadística y Censos - I.N.D.E.C. 2019. 1–277 p. Available from:

https://www.indec.gob.ar/ftp/cuadros/publicaciones/enfr_2018_resultados_definitivos.pdf

16. OPS/OMS. Salud del adolescente [Internet]. [cited 2022 Jun 19]. Available from: <https://www.paho.org/es/temas/salud-adolescente>
17. Lorenzo J. Nutrición del niño sano. 2019;
18. Edgar M. Vásquez-Garibay ER-V. Esquemas de alimentación saludable en niños durante sus diferentes etapas de la vida: Parte I. Primeros dos años de vida [Internet]. [cited 2022 Jun 19]. Available from: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-11462008000600015
19. OPS O. Consumo de productos alimentarios ultraprocesados y procesados con exceso de nutrientes asociados a las enfermedades crónicas no transmisibles y a la alimentación insalubre en las Américas [Internet]. 2021 [cited 2022 Jun 19]. Available from: https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/55547/OPSNMHRF210036_spa.pdf?sequence=6&isAllowed=y
20. Talens Oliag P, Talens Oliag P. Alimentos ultraprocesados: impacto sobre las enfermedades crónicas no transmisibles. Nutr Hosp [Internet]. 2021 [cited 2022 Jun 19];38(1):3–4. Available from: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112021000100003&lng=es&nrm=iso&tlng=es
21. OPS O. Alimentos y bebidas ultraprocesados en América Latina: ventas, fuentes, perfiles de nutrientes e implicaciones normativas [Internet]. 2019 [cited 2022 Jun 19]. Available from: https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/51523/9789275320327_spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y
22. Instituto de Efectividad Clínica y Sanitaria. Iecs| ARGENTINA: 1 DE CADA 4 CASOS DE OBESIDAD EN NIÑOS Y ADOLESCENTES ESTÁ ASOCIADO CON EL CONSUMO DE GASEOSAS, JUGOS, AGUAS SABORIZADAS Y OTRAS BEBIDAS CON AZÚCAR [Internet]. [cited 2022 Jun 19]. Available from: <https://www.iecs.org.ar/argentina-1-de>

cada-4-casos-de-obesidad-en-ninos-y-adolescentes-esta-asociado-con-el-consumo-de-gaseosas-jugos-aguas-saborizadas-y-otras-bebidas-con-azucar/

23. Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá. Consumo de Frutas y Verduras [Internet]. 2016 [cited 2022 Jun 19]. Available from: <http://www.incap.int/index.php/es/frutas>
24. Ministerio de Salud Argentina. Manual para la aplicación de las guías alimentarias para la población Argentina [Internet]. 2018 [cited 2022 Jun 19]. Available from: https://bancos.salud.gob.ar/sites/default/files/2020-08/guias-alimentarias-para-la-poblacion-argentina_manual-de-aplicacion_0.pdf
25. California Childcare Health Program. La importancia de comer en familia [Internet]. [cited 2022 Jun 19]. Available from: https://cchp.ucsf.edu/sites/g/files/tkssra181/f/FamilyMeal_sp0409.pdf
26. Ministerio de Salud U. ¡A MOVESE! Guía de actividad física.
27. MedlinePlus enciclopedia médica. Riesgos de una vida sedentaria [Internet]. [cited 2022 Jun 19]. Available from: <https://medlineplus.gov/spanish/healthrisksofaninactivelifestyle.html>
28. Waisman I. Screen use among young children in a city of Argentina. Arch Argent Pediatr [Internet]. 2018 [cited 2022 Jun 19];116(2):186–95. Available from: <http://dx.doi.org/10.5546/aap.2018.eng.e186>
29. Sociedad Argentina de Pediatría. Uso de pantallas en tiempos del Coronavirus. 2020 May [cited 2022 Jun 19]; Available from: <https://www.abc.net.au/news/2020-05-01/coronavirus-covid19-changes-the->
30. Ramon Cladellas Pros, Mercé Clariana Muntada, Concepción Gotzens Busquets, Mar Badia Martin, Teresa Dezcallar Saez. Patrones de descanso, actividades físico-deportivas extraescolares y rendimiento académico en niños y niñas de primaria. Rev Psicol del Deport [Internet]. 2015 [cited 2022 Jun 19]; Available from: <https://www.redalyc.org/pdf/2351/235139639007.pdf>

31. American Academy of Pediatrics. Los buenos hábitos del sueño: ¿cuántas horas de sueño necesita su niño? - HealthyChildren.org [Internet]. 2020 [cited 2022 Jun 19]. Available from: <https://www.healthychildren.org/Spanish/healthy-living/sleep/Paginas/healthy-sleep-habits-how-many-hours-does-your-child-need.aspx>
32. American Academy of Child & Adolescent Psychiatry. Los Adolescentes: el Alcohol y Otras Drogas [Internet]. [cited 2022 Jun 19]. Available from: https://www.aacap.org/AACAP/Families_and_Youth/Facts_for_Families/FF-Spanish/Los-Adolescentes-el-Alcohol-y-Otras-Drogas-003.aspx
33. Andrea Alcaraz, Joaquin Caporale, Ariel Bardach, Federico Augustovski, Andres Pichon-Riviere. Carga de enfermedad atribuible al uso de tabaco en Argentina y potencial impacto del aumento de precio a través de impuestos [Internet]. Rev Panam Salud Publica. . [cited 2022 Jun 19]. Available from: https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/31301/v40n4a04_204-12.pdf?sequence=1&isAllowed=y
34. Dres. Claudio Castaños, Paola Morello, Graciela Cimera, Julio Busaniche, Viviana Romanín D, Creus MD y LSV. Tabaquismo. Arch Argent Pediatr [Internet]. [cited 2022 Jun 19]; Available from: <https://www.sap.org.ar/uploads/consensos/consenso-sobre-factores-de-riesgo-de-enfermedad-cardiovascular-en-pediatr-iacutea-tabaquismo.pdf>
35. Organización Mundial de la Salud. CONVENIO MARCO DE LA OMS PARA EL CONTROL DEL TABACO.
36. Sampieri RH. Metodología de la Investigación. 6a edición. 2014.
37. RAE. edad | Definición [Internet]. [cited 2022 Jun 20]. Available from: <https://dle.rae.es/edad>
38. Fundéu RAE. «género» amplía su significado [Internet]. [cited 2022 Jun 20]. Available from: <https://www.fundeu.es/recomendacion/genero-y-sexo-31/>
39. Alejandra M, Katherin N, Montiel M, Alfaro I, Asesora P. Ambientes

familiares y su influencia en la educación inicial de los niños y niñas del grado transición de la Institución Educativa Técnica De Pasacaballos Autoras.

40. Facultad de Magisterio. LA SALUD [Internet]. [cited 2022 Jun 20]. Available from: <https://www.uv.es/hort/alimentacion/alimentacion.html>
41. comida - Definición [Internet]. [cited 2022 Jun 20]. Available from: <https://www.wordreference.com/definicion/comida>
42. RAE. hora | Definición [Internet]. [cited 2022 Jun 20]. Available from: <https://dle.rae.es/hora>
43. Código Alimentario Argentina. CAPÍTULO XI ALIMENTOS VEGETALES HORTALIZAS (Verduras-Legumbres).
44. Gobierno de la Ciudad de Buenos Aires. Los alimentos ultraprocesados y su relación con la obesidad | Noticias | Buenos Aires Ciudad - Gobierno de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires [Internet]. 2020 [cited 2022 Jun 20]. Available from: <https://www.buenosaires.gob.ar/desarrolloeconomico/desarrollo-saludable/noticias/los-alimentos-ultraprocesados-y-su-relacion-con-la>
45. NYC Health. Bebidas azucaradas. Boletín de salud .
46. MedlinePlus enciclopedia médica. Consejos sobre comida rápida [Internet]. 2020 [cited 2022 Jun 20]. Available from: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000105.htm>
47. RAE. deporte | Definición [Internet]. [cited 2022 Jun 20]. Available from: <https://dle.rae.es/deporte>
48. RAE. sentada | Definición [Internet]. [cited 2022 Jun 20]. Available from: <https://dle.rae.es/sentada>
49. Ministerio de Sanidad - España. Portal Plan Nacional sobre Drogas - Alcohol [Internet]. [cited 2022 Jun 20]. Available from: <https://pnsd.sanidad.gob.es/ciudadanos/informacion/alcohol/home.htm>
50. MedlinePlus enciclopedia médica. Tiempo de pantalla y los niños

[Internet]. 2021 [cited 2022 Jun 20]. Available from:
<https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000355.htm>

51. Declaración de Helsinki de la AMM - Principios éticos para las investigaciones médicas en seres humanos [Internet]. [cited 2022 Jun 20]. Available from:
http://www.anmat.gov.ar/comunicados/HELSINSKI_2013.pdf
52. Martín ISM, Paredes Barato V, Lacunza AB, Garicano Vilar E, Brasero Escolano S, Sal FJ, et al. Horas de sueño y hábitos nutricionales frente al exceso de peso en adolescentes: España versus Argentina. Rev Fac Ciencias de la Salud UDES. 2017;4(2):67.
53. Repetto HP. El impacto de las pantallas: televisión, ordenador y videojuegos. Pediatría Integral. 2018;22(4):165–72.

ANEXOS

ANEXO 1: cuestionario de elaboración propia



Mi nombre es Ariana Martina Ronchese y me encuentro realizando mi Trabajo Final Integrador (TFI) de la Licenciatura en Nutrición, cuyo objetivo es identificar y comparar diferencias en el estilo de vida de preadolescentes y adolescentes.

El procedimiento consiste en responder un cuestionario de opción múltiple que no tomará más de 10 minutos.

La participación en esta encuesta es sumamente voluntaria y podrá abandonarla en cualquier momento si por algún motivo no quiere continuar. Los datos que facilite son anónimos y solo serán utilizados con fines estadísticos, garantizando su confidencialidad.

Desde ya, agradezco enormemente su tiempo y colaboración. ***Obligatorio**

1. ¿Acepta participar en la encuesta? *

Marca solo una opción

- Acepto
- No acepto

2. ¿Tenés 12 - 13 - 16 o 17 años? *

Marca solo una opción

- Si ir a la pregunta 3
- No

3. Al momento de completar este cuestionario, ¿estas dentro del aula?*

Marca solo una opción

- Si Ir a la pregunta 4
- No

4. En los últimos 6 meses, ¿asististe a una consulta nutricional?*

Marca solo una opción

- Si
- No Ir a la pregunta 5

5. Con respecto a tu madre, padre o tutor, ¿son estudiantes o Licenciados en * Nutrición?

Marca solo una opción

- Si
- No Ir a la pregunta 6

6. Tu madre, padre o tutor, ¿acepta tu participación en la encuesta? *

Marca solo una opción

- Si Ir a la pregunta 7
- No

INFORMACIÓN PERSONAL

7. Edad *

Marca solo un óvalo.

- 12 años
- 13 años
- 16 años
- 17 años

8. Género *

Marca solo una opción

- Masculino
- Femenino
- Otro

9. ¿Con qué personas convive? *

Selecciona todas las opciones que correspondan.

- Madre/padre/tutor
- Abuela/abuelo
- Hermano/s
- Otro

10. ¿Presenta alguna enfermedad crónica no transmisible (ECNT)? *

Las ECNT incluyen:

- Enfermedades cardiovasculares: cardiopatías, arritmia, insuficiencia cardíaca, hipertensión, accidente cerebrovascular, etc
- Enfermedades respiratorias: asma, EPOC, fibrosis pulmonar, síndrome de apnea del sueño, etc
- Diabetes
- Cáncer

Marca solo una opción

- Enfermedad cardiovascular
- Enfermedad respiratoria
- Diabetes
- Cáncer
- No presento ninguna ECNT

11. ¿Seguís algún tipo de dieta en particular? Se puede elegir más de una opción *

Ya sea por elección personal o por cuestiones de salud

Selecciona todas las opciones que correspondan.

- Dieta sin T.A.C.C (persona con celiaquía)
- Dieta que excluya algún tipo de alimento a causa de una alergia alimentaria (por ejemplo: intolerancia a la lactosa)
- Vegetariana
- Vegana
- Deportiva (deportistas de alto rendimiento)
- Otra
- No sigo ningún tipo de dieta particular

12. ¿Qué comidas realizas durante el día habitualmente? *

Comidas principales: desayuno, almuerzo, merienda y cena. Colaciones: ingesta entre dos comidas principales

Marca solo una opción

- Todas las comidas principales
- Comidas principales + colaciones
- Solo tres comidas al día
- Solo dos comidas al día
- Solo una comida al día

13. ¿En qué horarios realizas las comidas principales habitualmente?

Marca solo un óvalo por fila.

	6 A 8 hs	9 A 11 hs	12 A 14 hs	15 A 17 hs	18 A 20 hs	21 hs en adelante
Desayuno	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Almuerzo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Merienda	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Cena	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

14. ¿En qué lugar realizas las comidas principales habitualmente? *

Marca solo una opción

- Mi casa
- Escuela
- Casa de un amigo/familiar
- Restaurante/café/casa de comidas rápidas
- Otro

15. ¿Qué persona se encarga de preparar las comidas en casa habitualmente? *

Marca solo una opción

- Mamá/papá/tutor
- Abuela/abuelo
- Hermana/hermano
- Yo
- Otro

16. ¿Cuántas veces consumiste fruta durante la última semana? *

Marca solo una opción

- No comí frutas durante los últimos 7 días
- 1 a 3 veces durante los últimos 7 días
- 4 a 6 veces durante los últimos 7 días
- 1 vez al día
- 2 veces al día
- 3 o más veces al día

17. ¿Cuántas veces consumiste vegetales durante la última semana? *

Marca solo una opción

- No comí vegetales durante los últimos 7 días
- 1 a 3 veces durante los últimos 7 días
- 4 a 6 veces durante los últimos 7 días
- 1 vez al día
- 2 veces al día
- 3 o más veces al día

18 ¿Cuántas veces consumiste ultraprocesados (UP) durante la última semana?

*Ejemplos de UP: golosinas, chocolates, cereales azucarados, productos de panadería, postres tipo Danette, galletitas, barritas de cereal, helados, salchichas, congelados (nuggets de pollo, papas), fiambres, aderezos, snacks (papas tipo Lay"s, chizitos, palitos), etc

Marca solo una opción

- No comí UP durante los últimos 7 días
- 1 a 3 veces durante los últimos 7 días
- 4 a 6 veces durante los últimos 7 días
- 1 vez al día
- 2 veces al día
- 3 o más veces al día

19. ¿Cuántas veces consumiste bebidas azucaradas durante la última semana? *

Ejemplos de bebidas azucaradas: gaseosas (Coca-cola, Sprite, Fanta), jugos listos para consumir (Baggio, Cepita), jugos en polvo (Tang, BC, Clight), agua saborizada (Levite, Aquarius), bebidas deportivas (Gatorade), bebidas energizantes (Speed, Monster), etc

Marca solo una opción

- No comí bebidas azucaradas durante los últimos 7 días
- 1 a 3 veces durante los últimos 7 días
- 4 a 6 veces durante los últimos 7 días
- 1 vez al día
- 2 veces al día
- 3 o más veces al día

20. ¿Cuántos días de la semana consumiste comida de delivery? *

Marca solo una opción

- Todos los días de la semana
- 4 o 5 días de la semana
- 2 o 3 días de la semana
- 1 día de la semana
- Ningún día de la semana

21. ¿Cuántos días de la semana consumiste en locales de comida rápida? *
Ejemplos de locales de comida rápida: hamburgueserías (Mc Donalds, Burger King), pancherías, pizzerías, etc

Marca solo un óvalo.

- Todos los días de la semana
- 4 o 5 días de la semana
- 2 o 3 días de la semana
- 1 día de la semana
- Ningún día de la semana

ACTIVIDAD FÍSICA

22. ¿Realizas algún tipo de actividad física durante la semana? *

La actividad física hace referencia a todo movimiento, incluso durante el tiempo de ocio, para desplazarse a determinados lugares, o como parte del trabajo de una persona. Ejemplos: trabajos que impliquen movimiento, caminatas, andar en bicicleta, practicar yoga, hacer tareas domésticas como ordenar o barrer, tocar un instrumento, etc.

Marca solo una opción

- Si Ir a la pregunta 23
- No Ir a la pregunta 30

Si realizas actividad física:

23. ¿Qué tipo de actividad física realizas durante la semana? Se puede elegir más de una opción*

Selecciona todas las opciones que correspondan.

- Trabajo (que implique movimiento)
- Ejercicios leves (caminatas, bicicleta, pasear al perro)
- Tareas domésticas (ordenar, pasar la aspiradora, barrer)
- Recreación pasiva (tocar un instrumento, leer, jugar un juego de mesa)
- Yoga, pilates
- Otro

24. ¿Cuántos días de la semana realizas actividad física? *

Marca solo una opción

- Todos los días
- 5 o 6 días de la semana
- 3 o 4 días de la semana
- 1 o 2 días de la semana

25. ¿Cuántos minutos al día realizas actividad física? *

Marca solo una opción

- Menos de 10 minutos
- De 10 a 20 minutos

- De 20 a 30 minutos
- De 30 a 40 minutos
- Más de 40 minutos

Deporte

26. ¿Practicas deporte periódicamente? *

Marca solo una opción

- Si Ir a la pregunta 27
- No Ir a la pregunta 30

Si realizas deporte:

27. ¿Qué tipo de deporte practicas? Se puede elegir más de una opción *

Selecciona todas las opciones que correspondan.

- Deporte de equipo (futbol, basquet, hockey, voley, rugby)
- Deporte acuático (natación, remo, actividades náuticas deportivas)
- Deporte de fuerza (gimnasio, levantamiento de pesas)
- Crossfit
- Tenis/paddle
- Atletismo
- Ciclismo
- Boxeo
- Patinaje
- Baile
- Otro

28. ¿Cuántos días de la semana practicas deporte? *

Marca solo una opción

- Todos los días de la semana
- 5 o 6 días de la semana
- 3 o 4 días de la semana
- 1 o 2 días de la semana

29. ¿Cuántos minutos al día practicas deporte? *

Marca solo una opción

- Menos de 10 minutos
- De 10 a 20 minutos
- De 20 a 30 minutos
- De 30 a 40 minutos
- Más de 40 minutos

Sedentarismo

30. ¿Cuánto tiempo pasas sentado (fuera del horario escolar)? *

Marca solo una opción

- 10 minutos
- 30 minutos
- 1 a 2 horas
- Más de 2 horas

31. ¿Cuál es el motivo por el que pasas tiempo sentado (fuera del horario escolar)? Se puede elegir más de una opción *

Selecciona todas las opciones que correspondan.

- Para comer
- Para realizar tareas escolares
- Para el trabajo
- Para ver televisión
- Mientras uso el celular
- Mientras uso la computadora (juegos, redes sociales)
- Otro

Alcohol

32. ¿Qué edad tenías cuando tomaste por primera vez una bebida alcohólica? *

Marca solo una opción

- 8 años o menos
- 9 a 11 años
- 12 a 14 años
- 15 años o más
- Nunca tomé bebidas alcohólicas *Ir a la pregunta 37*

33. Actualmente, ¿consumís bebidas alcohólicas? *

Marca solo una opción

- Si
- No *Ir a la pregunta 37*

Si actualmente consumís bebidas alcohólicas:

34. Durante la última semana, ¿Cuántos días tomaste al menos unos tragos de una bebida alcohólica?*

Marca solo una opción

- Todos los días de la semana
- 5 o 6 días de la semana
- 3 o 4 días de la semana
- 1 o 2 días de la semana
- Ningún día de la semana

35. ¿Con quien o quienes tomas bebidas alcohólicas habitualmente? *

Marca solo una opción

- Con mis amigos
- Con mi familia
- Solo/sola
- Otra

36. ¿Qué tan seguido te excedes hasta sentirte mareado o con náuseas? *

Marca solo una opción

- Nunca me sentí mareado o con náuseas después de tomar bebidas alcohólicas
- A veces
- Siempre

Tabaco

37. ¿Qué edad tenías cuando probaste el cigarrillo por primera vez? *

Marca solo una opción

- 8 años o menos
- 9 a 11 años
- 12 a 14 años
- 15 años o más
- Nunca probé cigarrillos *Ir a la pregunta 42*

38. De las personas con las que frecuentas, ¿Quiénes consumen tabaco (cigarrillos)? Se puede elegir más de una opción*

Selecciona todas las opciones que correspondan.

- Madre/Padre/Tutor
- Familiar con el que convivo (hermanos, abuelos)
- Amigos
- No se quienes consumen cigarrillos
- Ninguna persona con la que frecuento consume cigarrillos

39. Actualmente, ¿fumas cigarrillos? *

Marca solo una opción

- Si
- No *Ir a la pregunta 42*

Si actualmente fumas cigarrillos:

40. ¿Cuántos días fumaste al menos un cigarrillo durante la última semana? *

Marca solo una opción

- Todos los días de la semana
- 5 a 6 días de la semana
- 3 a 4 días de la semana
- Ningún día de la semana

41. ¿Con quienes fumas habitualmente? *

Marca solo una opción

- Con mis amigos
- Con mi familia
- Solo/Sola
- Otra

42. ¿Tenes alguno de los siguientes dispositivos electrónicos en casa? *

	Ninguno	1	2 O más
Celular	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Computadora	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tablet/iPod	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Playstation	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Televisión	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**43. ¿Por qué motivo utilizas los dispositivos electrónicos mencionados?
Se puede elegir más de una opción***

Selecciona todas las opciones que correspondan.

- Para realizar tareas escolares
- Para realizar tareas extracurriculares (por ejemplo algún curso o actividad fuera del colegio)
- Para entretenimiento (juegos, música, redes sociales)
- Otro

44. ¿Con qué frecuencia realizas las siguientes actividades durante la semana? *

	Nunca	1 vez por semana	Más de 1 vez por Semana	Todos los Días
Usar el celular	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jugar a juegos en El celular, play o Computadora	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Leer un libro desde El celular Computadora U otro dispositivo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ver televisión	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Hábitos de sueño

45. ¿Cuántas horas dormís por día durante la semana? Incluyendo siesta y noche *

Marca solo una opción

- 1 hora
- 2 a 5 horas
- 6 a 9 horas
- 10 horas o más

46. ¿Cuántas horas dormís por día durante el fin de semana (viernes, sábado y domingo)? Incluyendo siesta y noche*

Marca solo una opción

- 1 hora
- 2 a 5 horas
- 6 a 9 horas
- 10 horas o más

47. ¿Dónde dormís habitualmente (días de semana)? *

Marca solo una opción

- En mi casa
- En la casa de un familiar
- En la casa de un amigo
- Otro

ANEXO 2: Consentimiento informado

Título del estudio: Diferencias en el estilo de vida de preadolescentes y adolescentes

Investigador: Ariana Martina Ronchese, estudiante de Licenciatura en Nutrición

Ariana Ronchese es una estudiante de la Licenciatura en Nutrición que busca describir y comparar diferencias de comportamiento en relación a factores que determinan el estilo de vida, entre niños y niñas de 12 y 13 años, y niños y niñas de 16 y 17 años, que asisten a un colegio privado en la zona norte de la provincia de Buenos Aires. Si decide que su hijo o hija participe del estudio va a realizar una contribución muy valiosa para que el día de mañana se desarrollen programas y herramientas, sobre todo dentro de la institución escolar, para mejorar la calidad de los hábitos de los jóvenes y disminuir riesgos de padecer enfermedades crónicas.

La investigación ha sido aprobada por docentes y autoridades de la Universidad Isalud, en la ciudad de Buenos Aires. El procedimiento del estudio no implica daños previsibles para los niños y niñas, ni para sus familias. El mismo implica que los niños y niñas respondan un cuestionario sobre los hábitos y conductas en relación a su estilo de vida (hábitos alimentarios, actividad física, consumo de tabaco y alcohol, tiempo de pantallas y horas de sueño). La participación en el estudio va a llevar aproximadamente 10 minutos. Puede preguntar cualquier duda sobre el estudio o sobre la participación de sus hijos en éste a la encargada de llevarlo adelante, Ariana Ronchese, llamando al número 3487-689536 (particular).

La participación de los niños y niñas en el estudio es voluntaria; no tiene ninguna obligación de participar. Tiene derecho a abandonar el estudio cuando quiera y no se verán afectadas sus actividades dentro del establecimiento educativo.

La identidad de los niños y las niñas no se publicará durante la realización del estudio, ni una vez que haya sido publicado. Toda la información será recopilada por la señorita Ronchese, se mantendrá en un lugar seguro y no será compartida con nadie más sin su permiso.

He leído el formulario de consentimiento y voluntariamente consiento en que mi hijo/a participe en este estudio.

-----	-----	-----
Firma del padre/madre/tutor con el niño/a	Fecha	Relación

He explicado el estudio a padres, madres y/o tutores de los niños y niñas y he confirmado su comprensión para el consentimiento informado

-----	-----	-----
Firma del investigador	Fecha	