



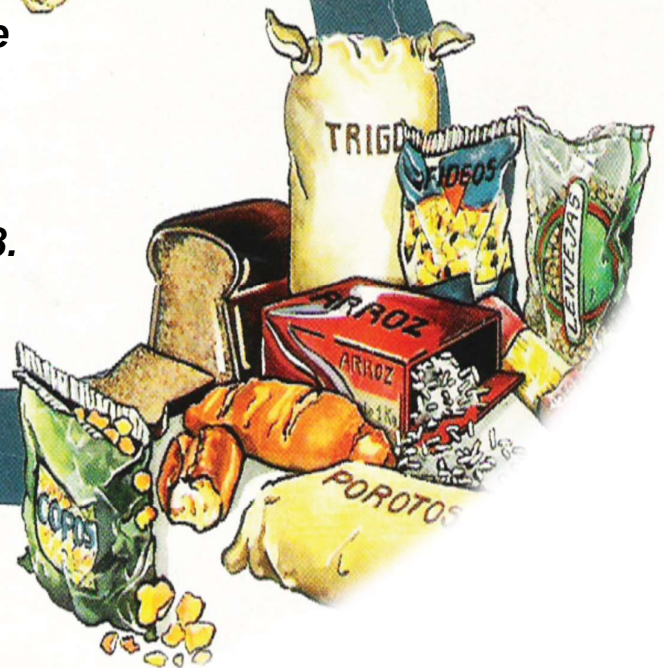
**UNIVERSIDAD DEL NORTE**  
**SANTO TOMAS DE AQUINO**  
Facultad de Ciencias de la Salud  
Carrera Lic. En Nutrición



Tema:

***“Importancia del estado nutricional  
y hábitos alimentarios, en niños de  
6º grado concurrentes a una escuela  
de gestión pública, respecto a los  
de un colegio de gestión privada de  
Banda Del Rio Salí”***

**Año 2018.**



**Autor:** Jessica Bettiana Murua

**Director:** Ester Elena Manzur

## **ÍNDICE**

1. Resumen	5
2. Introducción	7
3. Antecedentes	10
4. Problema de investigación	16
4.1. Pregunta de investigación	16
4.2. Interrogantes y objetivos	16
4.3. Objetivo general	17
4.4. Objetivos específicos	17
4.5. Fundamentación	18
5. Marco teórico	20
6. Materiales y métodos	40
6.1. Tipo de estudio y diseño.	40
6.2. Hipótesis	40
6.3. Categorización	44
6.4. Instrumentos.	44
6.5. Población	45
6.6. Muestra.	45
6.7. Plan de análisis de los datos	45

7. Procesamiento de datos	46
8. Conclusiones	60
9. Discusión	63
10. Propuestas y proyecciones	65
11. Bibliografía	70
12. Anexo documental	74
12.1. Anexo n°1. Tablas	74
12.2. Anexo n°2. Encuesta	75
12.3. Anexo n°3. Nota	79

## **Dedicatoria**

*Esta tesis se la dedico a mi familia, la que siempre me alentó y depositó en mí una gran confianza. Especialmente, a mis padres, por brindarme los recursos necesarios para poder avanzar y no detenerme en el camino; por los consejos que me brindaron y su compañía constante que me colmó de fuerzas y esperanza.*

## **Agradecimiento**

*A Dios:*

*Por haberme permitido llegar a este momento tan especial de mi vida; por no dejarme bajar nunca los brazos; por brindarme salud para lograr mis objetivos; por ofrecerme su bondad, fe, amor, fortaleza y esperanza para concluir satisfactoriamente este trabajo.*

*A mis padres, OLGA Y RAÚL*

*Por la educación recibida; por haberme enseñado desde niña a luchar por mis sueños; por el ejemplo de perseverancia y constancia; por apoyarme y estar en todo momento; por ser grandes ejemplos en mi vida. Por sus consejos, sus valores, por enseñarme a luchar por lo que quiero, pero más que nada, por el amor que me brindan día a día. ¡Mis logros es el de mis padres!*

*A mi Hija Guillermina, a mis hermanos y sobrinos.*

*Siempre he contado con su apoyo, su comprensión y paciencia; por estar siempre a mi lado. ¡Las quiero mucho!*

*A mi querida Amiga, Karina que me ayudó y apoyo en todo. ¡Gracias de corazón!*

***Jessica Bettiana Murua***

## **1. Resumen**

Los hábitos alimentarios en los escolares influyen en el crecimiento, desarrollo, calidad de vida y en trastornos que afectaran al adulto; se adquieren en los primeros años y perduran a lo largo de la vida, por tanto, se debe realizar el esfuerzo de inculcar hábitos saludables y así prevenir problemas nutricionales como: bajo peso, sobrepeso y obesidad.

Los objetivos del estudio fueron: conocer los hábitos alimentarios, establecer el estado nutricional de los escolares y relacionar ambas variables. La muestra analizada estuvo conformada por 30 niños de 6° grado turno mañana de la Escuela República del Perú y 30 niños del turno mañana de la escuela Social De Cultura Católica Nuestra Señora del Valle, ubicadas en Banda del Río Salí, durante el tercer trimestre del año 2018. El abordaje metodológico del presente estudio fue de tipo no experimental, cuantitativo, descriptivo, de corte transversal.

Cada unidad de análisis de la muestra fue evaluada antropométricamente a través de la medición de (peso, talla e IMC) y las características de los hábitos alimentarios se evaluaron a través de un instrumento diseñado para este fin (encuestas).

Los resultados obtenidos fueron un 65% de la muestra tiene un estado nutricional inadecuado para su edad y sexo. Más de la mitad de la muestra un 56% no tiene hábitos alimentarios saludables. En conclusión, se refleja una clara mayoría de ambas instituciones en donde presentan Hábitos Alimentarios No Saludables y Estado Nutricional Inadecuado.

## **2. Introducción**

En las últimas décadas la transición en el cambio del comportamiento alimentario en el mundo, ha generado impacto sobre el desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT), con incidencia de aparición en edades tempranas.

La obesidad, es considerada una enfermedad de grandes magnitudes en salud pública, como consecuencia de una alimentación poco saludable e incremento de actividades sedentarias.

Entendemos como transición nutricional a los cambios históricos en los patrones sociodemográficos, de alimentación y estilos de vida y su impacto en indicadores y estados de alimentación, salud y nutrición<sup>1</sup>.

Actualmente nos encontramos inmersos en un paradigma alimentario caracterizado por la excesiva oferta de alimentos y una escalada en la prevalencia de obesidad y enfermedades crónicas.

La Encuesta Nacional de Nutrición y Salud (2005) reflejó -en la población infantil- una mayor proporción de obesidad (10%) que desnutrición (1%), mientras que, según varios estudios en niños y adultos<sup>2-3</sup>, la obesidad se mantiene en valores pocas veces inferiores al 10% y entre el 25% al 30% adicional de casos con sobrepeso<sup>4</sup>.

---

<sup>1</sup> Britos S. Transición nutricional, obesidad y desafíos de las políticas públicas y los agronegocios. Repasando la agenda. Marzo 2008. (Consultado el 07/07/2008) Disponible en: [www.cesni.org.ar/sistema/archivos/376-papersaludyagronegocios2008.pdf](http://www.cesni.org.ar/sistema/archivos/376-papersaludyagronegocios2008.pdf)

<sup>2</sup> WHO Global InfoBase team. The SuRF Report 2. Surveillance of chronic disease Risk Factors: Countrylevel data and comparable estimates. Geneva, World Health Organization, 2005. (Consultado el 27/10/2006) Disponible en: [www.who.int/ncd\\_surveillance/infobase/web/surf2/start.html](http://www.who.int/ncd_surveillance/infobase/web/surf2/start.html)

<sup>3</sup> Ebbeling CB, Pawlak DB, Ludwig DS. Childhood obesity: public-health crisis, common sense cure. *Lancet*. 2002; 360:473-82.

<sup>4</sup> Ministerio de Salud. Encuesta Nacional de Nutrición y Salud. Documento de resultados. 2006.

En el mundo las cifras de personas que sufren por obesidad y sobrepeso han aumentado dramáticamente en las últimas tres décadas. Y aún más preocupante es ver como los datos vertidos por diferentes estudios revelan que el incremento es más rápido en las generaciones más jóvenes.

Acompañan a este paradigma alimentario el uso intensivo de tecnología en la industria, un estilo de vida sedentario que conlleva a menores niveles de actividad física y una creciente urbanización. Considerando la alimentación, entre los fenómenos involucrados en la transición nutricional, encontramos un mayor consumo de grasas e hidratos de carbono refinados, mayor disponibilidad de comidas altamente energéticas baratas y el abandono de la alimentación tradicional<sup>5</sup>.

Los adolescentes atraviesan una etapa evolutiva con cambios rápidos en el desarrollo físico, psicológico y social, que puede provocar ambivalencias y contradicciones en el proceso de búsqueda del equilibrio consigo mismo y con la sociedad a la que el adolescente desea incorporarse<sup>6</sup>.

Respecto a las conductas alimentarias de riesgo, diversos estudios señalan que los adolescentes incrementan el consumo de comidas con alto contenido de grasas e hidratos de carbono, alimentos dietéticos y una menor ingesta de frutas y verduras<sup>7-8</sup>.

---

<sup>5</sup> Braguinsky J. Obesidad, saberes y conflictos. Un tratado de Obesidad. Buenos Aires: Ed. Médica AWWE, 2007.

<sup>6</sup> Rodrigo J, Máiquez ML, García M, Mendoza R, Rubio A, Martínez A, et al. Relaciones padres- hijos y estilos de vida en la adolescencia. *Psicothema*. 2004;16(2):203-10.

<sup>7</sup> Boynton-Jarrett R, Thomas M, Peterson K, Wiecha J, Sobol A, Gortmaker S. Impacto de la TV sobre el consumo de vegetales en adolescentes. *Pediatrics*. 2003;112(6):1321-6.

<sup>8</sup> Sal J. El impacto de los medios publicitarios en el consumo de productos dietéticos en adolescentes. Tesis



El rechazo actual al sobrepeso presenta como paradoja un medio obesogénico, centrado en la excesiva disponibilidad alimentaria, la oferta de alimentos de elevado valor calórico y un sedentarismo extremo.

La adolescencia constituye una etapa de promoción y consolidación de los hábitos alimentarios, por lo tanto, es potencialmente influenciable. Este hecho es todavía más importante porque se ha postulado que los hábitos alimentarios adquiridos o mantenidos durante la adolescencia persisten en la edad adulta. Así, una alimentación correcta, desde el punto de vista cualitativo y cuantitativo, propiciará un estado de bienestar y de energía y sentará las bases de una larga supervivencia y calidad de vida para el sujeto, permitiendo la prevención de enfermedades que se manifiestan en la adultez<sup>9</sup>. De allí que resulta de interés el estudio de los hábitos alimentarios en este grupo etario, en el contexto de la transición nutricional. Es importante identificar si los adolescentes presentan conductas alimentarias riesgosas, tanto nutricionales como psicosociales, para efectuar intervenciones oportunas.

---

<sup>9</sup> Serra Majem L, Aranceta Bartrina J. Alimentación infantil y juvenil. Estudio Enkid. Evaluación de los hábitos alimentarios y del estado nutricional de la población española infantil y juvenil. Barcelona: Masson, 2000.

### **3. Antecedentes**

Es necesario valorar el aporte de distintas investigaciones realizadas acerca del tema de esta investigación.

#### **I. La investigación sobre “Hábitos alimentarios en niños de 10 años de edad concurrentes a una escuela de gestión pública respecto a un colegio de gestión privada de la ciudad de Rosario – Argentina. Núñez Sofía. Universidad abierta interamericana AÑO 2013.**

La presente investigación analizó patrones de consumo alimentario de alumnos de 10 años de edad, de una escuela de gestión pública y otra privada, ambas situadas en la ciudad de Rosario.

En cuanto a los resultados encontrados se han encontrados diferencias tanto entre ambas instituciones, así como también entre ambos sexos.

- 1) En los niños de escuela pública se detectaron algunos casos donde no realizan el desayuno y /o merienda contrariamente a lo que se detectó en el colegio que si lo hacen.
- 2) Se observó que ninguno de los alumnos que asisten a las escuelas públicas compran alimentos en el establecimiento, mientras que casi la totalidad de los que asisten a escuela de gestión privada si lo hacen.
- 3) En cuanto al consumo de alimentos de comidas principales los resultados indicaron que la mayoría de los niños de los cuatro grupos suelen hacerlo. Los alimentos elegidos por los niños de la escuela pública son mayormente los alfajores, golosinas y galletas, y las que van al privado además incluyen cereales y barras de cereal, cosa que omiten por completo las niñas del otro grupo.

Entre los niños el comportamiento es similar, agregando que existe un consumo elevado de gaseosas en los niños del colegio privado en relación a los de la escuela pública.

**II. “Características familiares relacionadas con el estado nutricional en escolares de la ciudad de Cartagena” de Yina González-Pastrana y Carmen Díaz-Montes Universidad de Cartagena. Colombia. 2015**

El objetivo fue determinar las características familiares asociadas al estado nutricional de los niños escolarizados de la ciudad de Cartagena, sobre una población 104 384 niños de 6 a 10 años de la ciudad de Cartagena Se seleccionaron los colegios por afijación proporcional en cada una de las tres localidades de la ciudad, para un total de 21 colegios, posteriormente se seleccionaron, aleatoriamente los salones y de estos los niños hasta completar la muestra. Los instrumentos utilizados fueron la ficha y el APGAR familiar, para valorar las características familiares, así como su funcionalidad y para el estado nutricional se tomaron las medidas antropométricas y se evaluaron en el programa WHO Anthro Plus.

Los resultados El 53,9 % de los escolares presentó un adecuado estado nutricional mientras que el 46,1 % estaban malnutridos. Las características familiares asociadas a la malnutrición infantil por exceso fueron el número de integrantes OR 0.65 (IC: 0,4-0,9) y los ingresos familiares OR 0,53 (IC: 0,3-0,7). Por su parte a la malnutrición por déficit se asoció el ingreso familiar OR 2,08 (IC: 1,1-3,9).

Se concluyó que las variables que mostraron asociación con el estado nutricional fueron: ingresos económicos menores/iguales al salario mínimo y número de integrantes de la familia.

**III. Perú, L. A. Herrera, E. Miguel, D. Lora, N. (Marzo/Abril 1998). HÁBITOS ALIMENTARIOS DE LOS ESCOLARES DE UNA ZONA BÁSICA DE SALUD DE CÓRDOBA”. *Rev Esp Salud Pública*. Vol.72 N°2, 147-150.**

La dieta es uno de los componentes de los estilos de vida que ejerce una mayor influencia sobre la salud, determinando de forma decisiva el desarrollo físico y el crecimiento, la reproducción y el rendimiento físico e intelectual<sup>7</sup>. Diversos estudios realizados en las últimas décadas sobre hábitos alimentarios y el estado nutricional de la población de los países mediterráneos, han permitido poner de relieve cambios significativos en la forma de alimentarse de la población. Ello se manifiesta a través de un excesivo consumo de alimentos como los dulces y las golosinas, la bollería, y los embutidos, mientras que otros alimentos esenciales para conseguir una dieta equilibrada, como las verduras o las legumbres, son consumidos en cantidades menores a las recomendadas. Cabe suponer que estos cambios en las conductas alimentarias se deben de estar produciendo de manera todavía más patente en la población infantil, debido a que constituye un grupo vulnerable a la agresiva publicidad que les rodea, lo que, junto a la actitud permisiva de los padres, puede conducir a que arraiguen definitivamente en la edad adulta.

**IV. GARCIA Z. (2010). *EVALUACIÓN DEL ESTADO ALIMENTARIO Y NUTRICIONAL EN ADOLESCENTES DE LOS COLEGIOS CARCHI Y LEÓN RÚALES DE LOS CANTONES ESPEJO Y MIRA DE LA PROVINCIA DEL CARCHI, PARA DISEÑAR UN PLAN DE MEJORAMIENTO DEL ESTADO NUTRICIONAL* (Tesis de Magíster en Gerencia en Servicios de Salud). Universidad Técnica Del Norte Facultad De Ciencias De La Salud Instituto De Postgrado, Ibarra - Ecuador.**

Se realizó un estudio descriptivo, sobre el estado alimentario y nutricional de los adolescentes de los colegios Carchi y León Rúaless de los cantones Espejo y Mira de la provincia del Carchi. En una muestra de 246 adolescentes, se evaluó el estado nutricional a través del IMC/edad, Talla/edad y el consumo de alimentos a través de la frecuencia de consumo. Entre los principales resultados se encontró que los adolescentes presentan un 12.2% de sobrepeso, 8.13% de obesidad, 76,82 % de peso normal y 2.8% de desnutrición según el IMC/edad; el 25.2% tienen desnutrición crónica según talla/edad, que los hombres presentan el mayor índice de problemas de malnutrición en relación a las mujeres aunque estas diferencias no son estadísticamente significativas, la mayoría de mujeres se perciben con sobrepeso, en cambio que los varones se perciben como delgados. En lo relacionado al consumo de alimentos se observó que apenas el 24% de ellos consumen leche diariamente, la carne y el pescado menos de 3 días a la semana, el consumo de frutas, leguminosas y legumbres de 5 a 6 días; para los hidratos de carbono lo hacen a diario en su gran mayoría, el consumo de golosinas, chocolates, colas y jugos artificiales lo hacen menos de tres días a la semana. En cuanto a la actividad física se observó que el 62% de los adolescentes van de su casa al colegio caminando, el 34,6% lo hacen en transporte escolar; el 70.7% hace ejercicio de 2 a 3 días a la semana. El 56.9% miran la televisión de 1 a 2 horas al día, se dedican al estudio de 3 a 4 horas el 45.9% y la mayoría de ellos no utilizan la computadora ni los juegos de video. En lo referente a las características socioeconómicas se encontró que la mayoría de los padres tiene instrucción primaria, la principal ocupación de la madre es los QQDD y para los padres la agricultura; llama la atención que 7.32% están desocupados, el 74.2% de los padres son casados, el 80.8% habitan en casa propia. También se determinó que los hijos de las madres que se dedican a los QQDD tienen mayor problema de obesidad y sobrepeso.

**V. MELE, A. (2013). Estado nutricional, actividad física y alimentación. Estudio de escolares del nivel primario en dos escuelas de la ciudad de La Plata. (Tesina de LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA). Universidad Nacional De La Plata Facultad De Humanidades Y Ciencias De La Educación**

La indagación se llevó a cabo durante 2011 en dos escuelas de la ciudad de La Plata, incluyendo 187 alumnos de 4º, 5º y 6º año. Para evaluar el estado nutricional se realizaron mediciones antropométricas (peso y talla) y se calculó el Índice de Masa Corporal. Con el fin de conocer los hábitos de actividad física y de alimentación de los niños se elaboró una encuesta ad hoc, auto administrada con acompañamiento. El registro de esta información se complementó con observaciones en las clases de Educación Física. En las escuelas estudiadas se encontró que el porcentaje de niños con exceso de peso es muy alto, concentrándose principalmente en los varones de 9 y 10 años. Con relación a la actividad física los datos muestran que el tiempo dedicado a la misma disminuye con el aumento de edad y que es menor en las mujeres. Cabe destacar que son los varones los que evidencian mayor autoestima a la hora de valorar su desempeño en las actividades físicas, principalmente los que se encuentran en normo peso. No obstante, el tiempo dedicado a las actividades sedentarias prevalece en los varones, particularmente en los más pequeños. Los hábitos alimentarios de un gran porcentaje de niños no son los recomendados y esto es independiente del género, la edad y el estado nutricional. La alimentación que refieren pone de manifiesto la insuficiencia de Estudio de escolares del nivel primario en dos escuelas de la ciudad de La Plata. Actividad física, hábitos de alimentación y estado nutricional. Ayelén Magalí Mele Tesina de Grado Licenciatura en Educación Física Universidad Nacional de La Plata 3 consumo de frutas y verduras y, en menor medida, de carne y la elevada proporción de gaseosas o jugos azucarados que consumen con elevada frecuencia semanal. El consumo de alimentos en la escuela es alto, siendo las golosinas los más consumidos.

Con relación a la autopercepción del cuerpo, son los niños y niñas que presentan exceso de peso los que manifestaron disconformidad con su peso y su estatura, hecho que se manifestó en las observaciones realizadas en las clases de Educación Física. Teniendo en cuenta que las clases de Educación Física en la escuela son consideradas por la mayoría de los chicos como “divertidas” y manifestaron agrado hacia ellas, habría que indagar en próximos trabajos las razones por las cuales disminuye su práctica a medida que crecen y por qué es menor en las mujeres, a fin de llevar a cabo intervenciones desde nuestra disciplina para sostener el agrado y el hábito hacia ella. Junto a eso, pensar en propuestas que atraviesen a las distintas asignaturas y espacios escolares, tendientes a reducir la brecha entre varones y mujeres en los aspectos previamente analizados, a fortalecer la autoestima a través de actividades físicas de diversa índole y promover una mejor alimentación.

## **4. Problema de Investigación**

### **4.1. Pregunta de investigación**

En este último tiempo me llamo la atención en reiteradas oportunidades, en un grupo de acción católica (iglesia), el sobrepeso de una nena de 11 años de edad que se escolariza en una escuela de gestión pública; lo que me llevó a cuestionarme, el sobrepeso que presenta la niña, ya que ella refiere que es de muy bajos recursos; es así que decidí investigar sobre el tema tanto en escuelas de gestión pública como de gestión privada. Por lo que elegí la institución a la que asiste la niña como gestión pública, y a la que asiste mi hija como gestión privada.

**Evaluación de hábitos alimentarios y estado nutricional en el grupo de escolares: se plantea ¿cuál es la importancia del estado nutricional y hábitos alimentarios, en niños de 6° grado concurrentes a una escuela de gestión pública, respecto a los de un colegio de gestión privada de BANDA Del Rio Salí?**

### **4.2. Interrogantes y objetivos:**

- ✓ ¿Cuál es el estado nutricional de los alumnos de escuela de gestión pública y privada según su IMC?
- ✓ ¿Cuáles son los hábitos alimentarios que tienen los alumnos de ambas instituciones?
- ✓ ¿Cuál es la prevalencia de obesidad y sobrepeso en los alumnos de ambas instituciones?
- ✓ ¿Cuál es la relación entre el estado nutricional y los hábitos alimentarios en alumnos de las instituciones pública y privada?
- ✓ ¿Cuál es la importancia de los hábitos alimentarios y estado nutricional?



### **4.3. Objetivo general:**

- ✓ Analizar y comparar los hábitos alimentarios de los alumnos de las diferentes instituciones.
- ✓ Evaluar el estado nutricional de los alumnos de ambas instituciones para diseñar un plan de mejoramiento del estado nutricional.
- ✓ Relacionar estado nutricional y hábitos alimentarios.

### **4.4. Objetivos específicos**

- ✓ Medir el estado nutricional de los estudiantes de ambas instituciones, mediante indicadores antropométricos que permitan tener una idea clara sobre los problemas de malnutrición.
- ✓ Determinar el consumo de ciertos alimentos con una encuesta para identificar sus hábitos alimentarios y el patrón de consumo.
- ✓ Diseñar un plan para mejorar el estado alimentario y nutricional de los alumnos investigados.
- ✓ Comparar los hábitos alimentarios y estado nutricional en niños que asisten a diferentes tipos de escuelas.

#### **4.5. Fundamentación:**

El proyecto de investigación se llevará a cabo con el fin de analizar el patrón de consumo alimentario de los alumnos de una escuela de gestión pública y otra de gestión privada ambas situadas en Banda Del Rio Salí (Tucumán).

Es muy común que en estos tiempos registrar que muchos niños, niñas y adolescentes ya sea de escolaridad primaria como secundaria concurren a sus escuelas sin la ingesta del desayuno, hecho que los satisface durante el recreo escolar efectuando así su primera ingesta del día.

En muchas ocasiones no se les prepara comida para llevar, sino que se les brinda dinero para que compren y consuman en la cantina escolar o algún kiosco cercano a la institución.

De allí que esta situación resulta al menos problemática a que si no se cuenta con la instalación de adecuados hábitos alimentarios estos pueden quedar en el libre arbitrio del niño o a adolescentes o en manos de terceros ya sea la cotidiana alimentación como la correcta nutrición lo que puede resultar perjudicial para su maduración y crecimiento como su posterior desarrollo , en este sentido las cantinas o kioscos escolares cumplen un rol determinante en lo que se refiere al desarrollo nutricional de los mismos; de esta manera se promoverá la salud de estos niños preparándolos para enfrentar de manera más saludable el mundo adulto y además los formara como consumidores responsables, en los primeros 8 años de vida todo lo relacionado con hábitos , valores personales ,actitudes , conductas y habilidades para la vida es determinante; pues se desarrolla la personalidad establecen patrones de conductas que permanecerán en la vida adulta y los hábitos higiénicos – dietéticos adquiridos serán los que determinen una vida saludable o no .

Los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los niños están influenciados por las costumbres familiares que se van transmitiendo de generación en generación, por el lugar geográfico donde viven, el clima, la disponibilidad de alimentos, la capacidad de adquisición de los mismos, la selección y preparación y las formas de consumirlos entre otros factores.

Una buena nutrición es fundamental para el desarrollo físico y mental del niño; y no debemos olvidar que los niños en la edad escolar son grandes consumidores de alimentos.

La educación nutricional en la escuela primaria despierta el interés mundial, por lo que la FAO es una referencia para los países que desean hacer frente a estos problemas, el enfoque de la FAO es consonante con lo de otros movimientos internacionales relativos a la salud escolar.

La familia tiene unas condiciones privilegiadas y es la primera responsable de la formación de los hábitos alimentarios de sus miembros. Durante los primeros años de vida el niño recibe un cúmulo de nociones y habilidades en relación con el consumo de alimentos y lo recibe en un marco afectivo y socializador.

Aprende los primeros conceptos de valor, la idea de salud y el patrón de alimentos adecuados e inadecuados.

Como se estableció anteriormente un ámbito importante para la educación nutricional es la escuela; En ella se establece programas que responden a la evolución psíquica, física y social del niño y constituyen un medio donde la información nace avalada por las autoridades del sistema y la capacidad del docente. El grupo que recibe la acción educativa, por su edad, está en las mejores condiciones para aprender conocimientos, actitudes y conductas, puesto que es dúctil y permeable a las influencias que reciben.

## **5. Marco Teórico**

### **Niñez intermedia**

Según ("Psicología del desarrollo", PAPALIA, 2001):

La niñez intermedia es la etapa considerada desde los seis hasta los once años, suelen llamarse los años de escuela porque esa, es la experiencia central durante esta época. Los niños logran una mayor competencia en todas las áreas.

Dentro del desarrollo físico hay un incremento en estatura y peso durante la niñez intermedia. Los cambios pueden no ser obvios de un día para otro, pero constituyen una diferencia sorprendente entre la edad de seis años de los más pequeños y la de once para los más grandes, quienes están comenzando a asemejarse a los adultos.

Los niños en edad escolar crecen de 2,5 a 7,5 cm cada año y aumentan entre 2 y 4 Kg.

Al final de esta etapa las niñas comienzan su crecimiento repentino, ganando cerca de 4,5 Kg. al año, de un momento a otro. Son más altas y pesadas que los niños de su clase y se mantienen así hasta la edad de 12 o 13 años, cuando comienza el crecimiento repentino de los varones quienes las sobrepasan.

La mayoría de los niños entre 6 y 12 años tienen buen apetito y comen más que los niños más pequeños. Ellos necesitan las calorías extras ya que el peso promedio del cuerpo se duplica y el juego físico demanda un gran consumo de energía.

Durante estos años las habilidades motrices de los niños suelen mejorar continuamente.

Los chicos son cada vez más fuertes, rápidos y con mejor coordinación y encuentran un gran placer en poner a prueba su cuerpo y las nuevas destrezas que han aparecido.

En cuanto al desarrollo cognoscitivo, alrededor de los siete años de acuerdo con la teoría de Piaget, los niños inician la etapa de las operaciones concretas. Ellos son menos egocéntricos y pueden usar las operaciones mentales para resolver problemas concretos (reales). En este período, los chicos pueden pensar con lógica porque pueden tener en cuenta múltiples aspectos de una situación en lugar de fijarse en uno solo. La creciente habilidad para entender los puntos de vista de las demás personas les ayuda a comunicarse de una forma más efectiva y a ser más flexibles en sus juicios morales. Sin embargo, los niños en esta etapa aún se limitan a pensar en situaciones reales del aquí y el ahora. La capacidad para pensar a nivel abstracto no se desarrolla sino hasta la adolescencia.

Los niños en la etapa de las operaciones concretas pueden realizar muchas tareas a un nivel más alto que el que alcanzaban en la etapa preoperacional, entienden mejor la diferencia entre fantasía y realidad, aspectos de clasificación, relaciones lógicas, causa y efecto, conceptos espaciales y conservación y pueden manejar mejor los números.

Según Piaget, el dominio que los niños logran de sus habilidades cognoscitivas depende de la maduración psicológica y de su adaptación al ambiente físico y social.

Las habilidades lingüísticas siguen creciendo durante la niñez intermedia. En esta edad los niños pueden entender e interpretar mejor la comunicación oral y escrita y hacerse entender.

La experiencia escolar de los niños afecta y se ve afectada por todos los aspectos de su desarrollo: cognoscitivo, físico, emocional y social.

Además de las características propias de los niños, cada nivel del contexto de sus vidas, desde la familia inmediata, pasando por el aula, hasta los mensajes recibidos de su medio cultural influye en la calidad de los resultados escolares.

La teoría de Piaget del desarrollo cognitivo se relaciona con la alimentación y la nutrición en la etapa de las operaciones concretas.

En esta etapa el niño logra las siguientes características cognitivas:

- ✓ El enfoque del niño a la clasificación es funcional y no sistemático
- ✓ El niño ve al mundo de manera egocéntrica
- ✓ El niño se enfoca en varios aspectos de una situación al mismo tiempo
- ✓ El razonamiento de causa y efecto se vuelve más racional y sistemático
- ✓ Surge la capacidad para clasificar, reclasificar y generalizar
- ✓ Una disminución en el egocentrismo le permite al niño considerar el punto de vista del otro.

Desde el punto de vista de la alimentación y la nutrición: los alimentos tienden a clasificarse por simpatías y apatías; los alimentos pueden identificarse como “buenos para uno” pero se desconocen o confunden las razones. Se comienza a comprender que el alimento tiene un efecto positivo sobre el crecimiento y la salud, pero es limitada la comprensión respecto a cómo o porque ocurre esto. Las horas de las comidas adquieren una importancia social; el ambiente en expansión aumenta tanto las oportunidades como las influencias sobre la selección de alimentos; en esto influyen los compañeros.

En cuanto al desarrollo psicosocial, se desarrolla continuamente en esta etapa el autoconcepto o concepto de sí mismo.

El crecimiento cognoscitivo que tiene lugar durante la niñez intermedia, permite a los niños de menor edad desarrollar conceptos más realistas y complejos de sí mismos y de su propio valor. En los chicos también crece el entendimiento y el control de sus emociones.

Esta etapa se caracteriza por ser un período de crecimiento estable con menos necesidades para el crecimiento que en las etapas anterior y posterior.

El grado de madurez alcanzado por la mayoría de los órganos y sistemas es equiparable al del adulto y existe una gran variabilidad individual en el grado de actividad física, lo que implica una diferencia muy amplia en las necesidades energéticas.

Le estrecha dependencia familiar fundamentalmente materna que existe hasta los 3 años, se rompe y las relaciones se amplían a otros ámbitos de su medio sociocultural aumentando considerablemente las influencias externas a la familia. La escolarización le permite adquirir cierto grado de autonomía en su alimentación al realizar alguna de las comidas afuera de su casa.

La televisión es una gran influencia en cuanto a pautas de consumo y modelos de imagen corporal, promoción del sedentarismo y hábitos de ingesta alimentaria asociados al tiempo que se permanece delante de la pantalla.

La alimentación del niño en edad escolar debe, entre otras cosas, satisfacer las necesidades del cerebro que al igual que el resto de los órganos del cuerpo, necesita de alimentos para poder realizar sus funciones: pensamiento, memoria, sentimientos, percepciones, aprendizaje, etc.

Para el ser humano comer significa mucho más que alimentarse. Mediante el acto de la alimentación se ponen en juego numerosos factores: económicos, culturales, sociales, de preferencias sensoriales, religiosos, etc.

Al incorporarse a la vida de la comunidad, los alimentos comienzan a tener valor cultural. El prestigio de ciertas marcas, en especial de gaseosas y golosinas, cobra gran relevancia en esta etapa de la vida.

Al adquirir mayor autonomía mediante la interacción con sus maestros y grupo de pares, comienza a manifestarse en cada niño su individualismo. De este modo los niños se acostumbran a ejercer su autonomía en la selección de alimentos. Los hábitos que adquieren en esta etapa en materia alimentaria serán decisivos para establecer preferencias y rechazos que mantendrán hasta su vida adulta.

Durante estos años los niños suelen tener frecuentemente episodios de selectividad, inapetencias o excesos en la ingesta. Esto ocurre porque comer representa la forma de canalizar diversos estados de ánimo, como angustia o gratificación.

El período escolar es ideal para reafirmar los buenos hábitos alimentarios, introducir pautas para una alimentación saludable y facilitar el acceso a información sobre el tema.

Lo que los niños adquieren en la escuela en materia de conocimientos nutricionales será beneficioso para el resto de sus vidas.

En todas las culturas, en todos los tiempos, la forma de alimentación tiene significados profundos para el hombre.

La única conducta alimentaria que se trae desde el nacimiento es la alimentación a pecho, propia de los mamíferos. Todas las demás prácticas, costumbres, estilos de alimentación son adquiridas. De este modo pueden ser modificados, aunque el proceso sea largo.

Frecuentemente el apetito está relacionado con los hábitos alimentarios que ha ido adquiriendo el niño en su hogar. En cada casa existen diferentes formas de cocinar y de consumir los mismos alimentos.

Es reconocida la relación existente entre el estado de nutrición y el estado de salud.

Al ingresar al sistema escolar formal se produce la ruptura de la dependencia familiar.



Se trata de un período marcado por el aprendizaje de la vida social: disciplina escolar, horarios estrictos, esfuerzo intelectual, iniciación al deporte.

## **Conceptos fundamentales**

### **Nutrición**

**Nutrición** es la ciencia que comprende todos aquellos procesos mediante los cuales el organismo incorpora, transforma y utiliza, nutrientes contenidos en los alimentos.

El cuerpo humano necesita los nutrientes para:

- ✓ Cubrir las necesidades energéticas
- ✓ Formar y mantener las estructuras corporales
- ✓ Regular los procesos metabólicos
- ✓ Prevenir enfermedades relacionadas con la nutrición<sup>10</sup>

La **nutrición** según López y Suárez, *“es el resultado o resultante de un conjunto de funciones armónicas y solidarias entre sí, que tienen como finalidad mantener la composición e integridad normal de la materia y conservar la vida”*.

Se considera que la nutrición es la ciencia de los alimentos, nutrientes y otras sustancias relacionadas, su acción, interacción y balance en relación a la salud y a la enfermedad, y a los procesos por los cuales el organismo ingiere, digiere, absorbe, transporta, utiliza y excreta sustancias alimenticias; también nutrición implica el estudio de los hábitos alimentarios, está interrelacionada con variables sociales, económicas, culturales y psicológicas de los alimentos y de la alimentación del ser humano considerada en la perspectiva individual y social.

La nutrición no es sólo una parte esencial del bienestar de las poblaciones, sino que es un derecho humano básico.

### **Alimentación**

---

<sup>10</sup> Web: 5 al día (2019). Nutrición y Salud. URL: <https://www.5aldia.org/apartado-h.php?ro=752&sm=192>

La **alimentación** es el conjunto de acciones mediante las cuales se proporcionan alimentos al organismo. Abarca la selección de alimentos, su cocinado y su ingestión. Depende de las necesidades individuales, disponibilidad de alimentos, cultura, religión, situación socioeconómica, aspectos psicológicos, publicidad, moda, etc. **Los alimentos aportan sustancias que denominamos nutrientes**, que necesitamos para el mantenimiento de la salud y la prevención de enfermedades<sup>11</sup>.

Según Jessica Lorenzo, la **conducta alimentaria** se define como el comportamiento normal relacionado con: los hábitos de alimentación, la selección de alimentos que se sugieren, las preparaciones culinarias y las cantidades ingeridas de ellas.

El **Crecimiento y el desarrollo** son aspectos complementarios de la magnitud y calidad de los cambios madurativos en los niños, por un lado, hablamos del cambio en el tamaño corporal y por el otro de la complejidad en las funciones. Por lo tanto, un adecuado aporte de nutrientes y una correcta metabolización son los pilares del crecimiento.

Los **nutrientes** según López y Suárez son aquellas sustancias integrantes normales de nuestro organismo y de los alimentos, cuya ausencia o disminución por debajo de un límite mínimo producen, al cabo de cierto tiempo una enfermedad por carencia.

Por lo tanto, la adquisición de hábitos alimentarios permite la ingesta de alimentos saludables evitando la obesidad y el sobrepeso u otras enfermedades; principalmente estos hábitos saludables se realizan compartiendo la mesa en familia, pero, al ingresar al sistema escolar formal se produce la ruptura de la dependencia familiar.

---

<sup>11</sup> Web: 5 al día (2019). Nutrición y Salud. URL: <https://www.5aldia.org/apartado-h.php?ro=752&sm=192>

Se trata de un período marcado por el aprendizaje de la vida social: disciplina escolar, horarios estrictos, esfuerzo intelectual, iniciación al deporte.

A medida que los niños van creciendo se incrementan tanto las fuentes de alimentos como la influencia sobre la conducta alimentaria.

Se trata en la mayoría de los casos de alimentos de elevada densidad energética debido a su alto contenido de grasas, que en general se acompañan con gaseosa y se adicionan con mayonesa y, en algunos casos, con papas fritas, incrementando aún más el contenido energético, de hidratos de carbono y grasas.

Cuando las comidas rápidas se consumen con moderación y como parte de una dieta recomendable, no ponen en riesgo el estado de nutrición de los niños, pero si se convierte en parte principal de la dieta, deben ser motivo de preocupación.

También es muy frecuente en los niños, saltar el Desayuno; éste representa la comida más importante del día, ya que ofrece las calorías y nutrientes necesarios para comenzar el día, más aún si tenemos en cuenta que no recibe alimentos desde el día anterior.

Otro punto importante a tener en cuenta es la elección inadecuada de colaciones. La colación es aquella pequeña comida que se consume entre comidas principales y desempeña un papel importante en la alimentación de los preescolares y escolares.

Es reconocida la relación existente entre el estado de nutrición y el estado de salud. Esta dependencia se agudiza durante los períodos de la vida preescolar, escolar y adolescente, dado que en estos períodos se registra la mayor demanda de nutrientes, que favorecen un adecuado estado de salud físico, mental y social.

Las guías alimentarias son recomendaciones para la población sana adulta, a través de mensajes que proveen información para que las personas seleccionen los alimentos necesarios para desarrollarse y funcionar en condiciones óptimas de salud y bienestar.

El objetivo principal de las Guías Alimentarias es alentar el consumo de alimentos variados, corregir los hábitos alimentarios perjudiciales y reforzar aquellos adecuados para mantener la salud.

Al mismo tiempo brindar orientación en la elección de alimentos sanos y en el aprovechamiento del presupuesto familiar, al aprender a comprar y combinar los alimentos de manera correcta.

## **Hábitos Alimentarios**

### **Definición etimológica y semántica de hábito**

Antes de introducirnos en los hábitos alimentarios de los adolescentes, es necesario definir que es un **hábito**.

Etimológicamente se puede decir que un hábito es la “costumbre, tendencia establecida, práctica normal; del latín *habitus*, participio pasivo de *habere*: ‘tener, poseer’<sup>12</sup>.

En cuanto a la definición semántica un hábito es una costumbre adquirida por repetición continuamente mejorada de una misma conducta.<sup>13</sup>

También puede definirse al hábito como el modo especial de proceder o conducirse, adquirido por repetición de actos iguales o similares.<sup>14</sup>

Según Mónica Katz (2.008), los hábitos no son más que comportamientos automáticos que, de tanto practicarlos, emergen sin pensarlos ni planificarlos.

En el ámbito de la Nutrición, cuando un hábito se establece favorece determinados comportamientos en relación a la alimentación del individuo. Estos comportamientos, a su vez, están influenciados por factores familiares, psicológicos, socioeconómicos y culturales, en cuanto a tradiciones y costumbres alimentarias que se siguen y respetan como normas socio culturales establecidas en una determinada sociedad y coherentes con el estilo de vida del individuo y las personas de su entorno socio afectivo.

---

<sup>12</sup> Gómez de Silva, Guido; (2.003); “Breve Diccionario Etimológico de la Lengua Española”; Editorial Fondo de cultura económica; segunda edición; México.

<sup>13</sup> Dorsch, Friedrich; (1.981); “Diccionario de Psicología”; Editorial Herder; 4ta edición; Barcelona- España.

<sup>14</sup> AAVV; (1.997); “Diccionario Enciclopédico Espasa Calpe”; Editorial Espasa Calpe; Argentina.

Puede decirse entonces que, como lo expresó Behar, Icazas (1.972) los **hábitos alimentarios** son el producto de la interacción entre la cultura y el medio ambiente.

Según Gabino Lázaro (1.995) los hábitos alimentarios (HA) son un conjunto de reglas elaboradas por el medio en el que vivimos a lo largo del tiempo.

Estas definiciones nos indican que los HA son complejos, nacen en la familia, pueden reforzarse en el ámbito educativo sistemático y modificarse por influencia, principalmente, de la sociedad y los medios de comunicación, durante toda la vida.

Como es sabido, existen numerosas y diversas definiciones de los HA, como las que se expresaron anteriormente, y la que plantea que los HA son la expresión de creencias y tradiciones de las poblaciones, que están ligadas a la ubicación geográfica y a la disponibilidad de alimentos.<sup>15</sup>

En este trabajo de investigación se plantea en la definición de HA, a diferencia de las definiciones anteriores, la importancia de la individualidad, considerando que los mismos son mucho más que reglas adquiridas por el hombre transmitidas de generación en generación, porque además de la influencia social y cultural que tienen, los HA pueden ser diferentes entre dos personas de una misma sociedad e incluso de la misma familia, en algunos casos; razón por la cual se considera en esta investigación que *los HA son un conjunto de costumbres seguidas por una persona a través del tiempo, que determinan el comportamiento de de la misma en relación con los alimentos y la alimentación. Incluyen desde la manera como se seleccionan los alimentos pasando por la forma de preparación, horario y lugar habitual de*

---

<sup>15</sup> Saade, Cecilia Inés; Tesis de Licenciatura "Hábitos alimentarios y sedentarismo como factores favorecedores en el desarrollo de sobrepeso y obesidad en la población infantil rural"; San Miguel de Tucumán- Argentina-.

*consumo de los mismos, hasta la forma en que se los consume y con quien se comparte o no esta actividad.*

Además, debemos considerar, como expresó Paula Presti (2.009), que los HA implican por un lado la relación directa con los alimentos y por el otro todo aquello que lo circunde y entorna. Con respecto a la relación directa con los alimentos se sabe que los seres humanos, a diferencia de los animales, no comen sólo para satisfacer la necesidad biológica de sobrevivir, sino que el alimento para los hombres adquiere otras significaciones, por ejemplo: ser protegido, abandonado, ser amado o no, puede ser usado para mitigar un dolor emocional etc.

Según Aguirre P. (2.001) en su obra “Ricos flacos y gordos pobres”: *la comida no se usa solo para comer.*



## **Sobrepeso y Obesidad**

Por un lado, el doctor Braguinsky, J., en *Obesidad: Patogenia, Clínica y Tratamiento*, define a la obesidad como *un incremento en el tejido adiposo corporal, frecuentemente acompañado de aumento de peso, cuya magnitud y distribución condicionan la salud del individuo*<sup>16</sup>.

Por otro lado, la Organización Mundial de la Salud (OMS) define la obesidad y el sobrepeso como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud<sup>17</sup>.

Una forma simple de medir la obesidad es el índice de masa corporal (IMC), esto es el peso de una persona en kilogramos dividido por el cuadrado de la talla en metros. Una persona con un IMC igual o superior a 30 es considerada obesa y con un IMC igual o superior a 25 es considerada con sobrepeso. El sobrepeso y la obesidad son factores de riesgo para numerosas enfermedades crónicas, entre las que se incluyen la diabetes, las enfermedades cardiovasculares y el cáncer. La obesidad infantil se asocia a una mayor probabilidad de muerte y discapacidad prematuras en la edad adulta. Los niños con sobrepeso u obesos tienen mayores probabilidades de seguir siendo obesos en la edad adulta y de padecer a edades más tempranas enfermedades no transmisibles como la diabetes o las enfermedades cardiovasculares<sup>18</sup>.

La obesidad implica una serie de síntomas fisiológicos entre los que destacan la dificultad para respirar, el ahogo, las interferencias en el sueño, la somnolencia, los problemas ortopédicos, los trastornos cutáneos, la transpiración excesiva, la hinchazón de los pies y los tobillos y los trastornos menstruales en las mujeres. A todos estos trastornos físicos hay que sumarles los problemas psicológicos provocados por la discriminación social y las dificultades para relacionarse con los demás.

---

<sup>16</sup> Braguinsky, J. (1999). *Obesidad: Patogenia, Clínica y Tratamiento*. (2ª edición). Buenos Aires: El ateneo

<sup>17</sup> Organización Mundial de la Salud (OMS). *¿Qué son el sobrepeso y obesidad?*

<sup>18</sup> OMS (2011). *¿Por qué son importantes el sobrepeso y la obesidad infantiles?*

En la infancia, sobre todo, el efecto de ser obeso puede convertirse en un gran problema para el niño debido a la baja autoestima, los bajos resultados en el colegio, la introversión, a menudo seguida de rechazo social, etc.

Según la Encuesta Nacional de Nutrición y Salud (ENNyS) (2004-2005) revela que la región del NOA tiene la mayor prevalencia de sobrepeso es decir 24,5% con respecto a las otras regiones del país. Siendo las mujeres de 10-18 años de esta región las que poseen un mayor índice de sobrepeso 17,6%<sup>19</sup>.

Según la Encuesta Nacional de Factores de Riesgo (ENFR) realizada en el año 2005 en la Argentina, reveló que casi la mitad (49,1%) de los hombres y mujeres de más de 18 años están excedidos de peso. De ellos, el 34,5% tiene sobrepeso 42% varones y 27,2% mujeres y el 14,6%, obesidad 15,4% varones y 13,9% mujeres.

También se observó que 1 de cada 3 personas no consume frutas y verduras en al menos 5 días por semana y a mayor ingreso se observó un mayor consumo de ambas<sup>20</sup>

En los niños y adolescentes los modos de vida poco saludables, como la ingesta elevada de alimentos ricos en energía y bajos en micro nutrientes, las dietas que contienen cantidades excesivas de grasas (especialmente saturadas), colesterol y sal, la ingesta insuficiente de fibra y potasio, la falta de ejercicio y el mayor tiempo dedicado a ver la televisión se asocian con sobrepeso y obesidad, tensión arterial elevada, disminución de la tolerancia a la glucosa y dislipemia.

También la prevalencia creciente de la obesidad infantil se debe a cambios sociales, se asocia fundamentalmente a la dieta malsana y a la escasa actividad física, pero no está

---

<sup>19</sup> Ministerio de Salud de la Nación. (2004-2005) Encuesta nacional de nutrición y salud. Documento de Resultados. 2006.: Autor

<sup>20</sup> Ministerio de Salud de la Nación. (2005). Encuesta Nacional de Factores de Riesgo. Informe de resultado, versión breve.: Autor

relacionada únicamente con el comportamiento del niño, sino también, cada vez más con el desarrollo social y económico y las políticas en materia de agricultura, transportes, planificación urbana, medio ambiente, educación y procesamiento, distribución y comercialización de los alimentos.

Según la licenciada Torresani, M. E., la obesidad se trata de un trastorno multicausal, la ingesta excesiva de energía y el sedentarismo son los principales desencadenantes. Sin embargo, en su etiología pueden reconocerse factores hereditarios, sociales, culturales, psicológicos y desconocidos<sup>21</sup>.

- Factores hereditarios: El riesgo de obesidad durante la infancia oscila en el 40% cuando uno de los padres es obeso y en el 80% cuando ambos lo son. Esto es debido a que la carga genética determina, entre otras cosas, la cantidad de grasa corporal, la distribución del tejido adiposo y la cantidad de masa magra.
- Factores sociales: La elevación del nivel de vida de la población cambió hábitos alimentarios, aumentó la disponibilidad de los nutrientes y de los medios para adquirirlos. En el seno de esta sociedad, se generan situaciones dignas de ser analizadas como ser a través de los anuncios publicitarios –tentadoras y atractivas- se estimula el consumo de alimentos hipercalóricos o comidas rápidas (ricas en grasas). La dependencia del automóvil, la disminución de la marcha, las prácticas sedentarias como la televisión, los videos juegos y la computadora, influyen en la disminución de la actividad física del niño y en conformación del sedentarismo como una forma de vida.
- Factores culturales: En determinadas clases sociales, aún se encuentran muy arraigadas ciertas creencias erróneas respecto de la alimentación y el crecimiento

---

<sup>21</sup> Torresani, M. (2006). Cuidado nutricional pediátrico. 2ª edición. Buenos Aires: Eudeba.

durante la infancia. Conceptos tales como “el niño gordo es saludable”, o “ya adelgazará con el crecimiento...” no hacen más que considerarlo como normal algo que debe ser asumido como una enfermedad.

- Factores psicológicos: En los niños obesos, es frecuente observar cierta tendencia a la frustración y a la depresión. El sentimiento de rechazo originado en sus propios pares provoca soledad, aislamiento e inactividad, lo que produce mayor obesidad y le da perpetuidad al ciclo.

Desde una visión psicobiológica, se han intentado diferenciar dos elementos que funcionan muy estrechamente en la regulación de la ingesta alimentaria: *el hambre y el apetito*. El hambre es un fenómeno innato, no condicionado, relacionado con la supervivencia y con la necesidad fisiológica de recibir alimento. Está regulado en forma nerviosa y humoral por estímulos que llegan al hipotálamo y en el cual intervienen los niveles plasmáticos de glucosa, ácidos grasos libres y aminoácidos. El estímulo desencadenado por los bajos niveles de nutrientes en sangre desaparece cuando se produce la ingesta y el sistema nervioso percibe saciedad. El apetito, en cambio, es un fenómeno aprendido, más relacionado a factores emocionales que fisiológicos. Es el elemento que permite que la ingestión de alimentos –una necesidad orgánica- resulte, a la vez, placentera.

Normalmente estos dos fenómenos conviven en forma estrecha pero separada. En la obesidad -se plantea- podrían existir trastornos en la relación hambre/apetito, lo que provocaría un mayor consumo de alimentos que los que corresponden a las necesidades nutricionales.

- Factores desconocidos: Sería incorrecto afirmar que todo el problema de la obesidad infantil está perfectamente entendido. Existen niños que tienen un apetito enorme y no son obesos, así como existen otros que tienen muy poco apetito y sin embargo engordan con facilidad.

Los momentos de comienzo más críticos de la obesidad son la infancia y la pubertad, en estos momentos es cuando más se acelera el crecimiento del tejido adiposo.

La obesidad que se comienza en el primer año de vida se relaciona con aumentos en el tamaño y número de los adipocitos (obesidad hipertrófica e hiperplásica). A diferencia de esta obesidad temprana, la obesidad que se desarrolla a partir de la pubertad, está sólo relacionada con el aumento del tamaño de los adipocitos (obesidad hipertrófica).

La gran cantidad de factores que intervienen en el origen de la obesidad determina en líneas generales, un mal pronóstico a largo plazo. La reducción de peso que se logra en la mayoría de las veces es transitoria en tanto no se modifiquen los hábitos alimentarios y el estilo de vida. Por tal motivo, el éxito de los tratamientos, no debería ser exclusivamente valorado por la disminución del peso corporal, sino además por las modificaciones logradas en la conducta y por la disminución de la morbilidad asociada.

La FAO y la OMS, (1998) consideran que los factores de riesgo de las enfermedades crónicas del adulto se inician en etapas tempranas de la vida, y han hecho un llamado a efectuar acciones de prevención en la niñez y juventud, tendientes a fomentar hábitos de vida saludables, y han destacado especialmente el rol que juegan las escuelas, identificándolas como centros ideales de promoción de la salud comunitaria<sup>22</sup>.

---

<sup>22</sup> FAO. (1998) FAO's Programme on nutrition education in schools. Roma.: Autor

De acuerdo a los siguientes organismos surgen los siguientes informes estadísticos:

- ✓ Según [datos publicados](#) por la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) en su último Panorama de la Seguridad Alimentaria y Nutricional en América Latina, la Argentina es el país con mayor porcentaje de obesidad infantil siendo del 9,9%<sup>23</sup>.
- ✓ Según [datos](#) del Ministerio de Salud de la Nación para 2012 (último dato disponible), el 30% de los niños y niñas de edad escolar (de 13 a 15 años) tiene sobrepeso y el 6%, obesidad. En el mismo informe se afirma que el 50% consume dos o más bebidas azucaradas por día y que sólo un 17,6% consume cinco porciones diarias de frutas y verduras<sup>24</sup>.
- ✓ Según [datos](#) de UNICEF Argentina, a medida que aumenta la edad, la obesidad muestra mayor prevalencia entre los niños de 11 a 17 años de hogares más pobres: tienen 31% más de probabilidad de ser obesos que los de hogares más aventajados. ” Entre los factores que explican esto se incluyen tanto el mayor consumo de macronutrientes y calorías vacías, como el menor acceso a oferta pública y accesible a espacios de recreación, lo que fomenta el sedentarismo entre los adolescentes” explica José Florito, coordinador del Programa de Protección Social de CIPPEC<sup>25</sup>.

---

<sup>6</sup> Ministerio de Salud Presidencia de la Nación; (2017) Argentina

<sup>7</sup>UNICEF. “La alimentación del niño en edad escolar”. Editorial UNICEF. 2012. Buenos Aires. Argentina..



## **6. Materiales y Métodos**

6.1. **Tipo de estudio y diseño:** no experimental, cuantitativo descriptivo de corte transversal.

✓ Es no experimental ya que se analiza la realidad y se observa la situación; es poder observar fenómenos tal y como se dan en su contexto natural, para después analizarlos.

✓ Es cuantitativo por qué se dedica a recoger, procesar y analizar datos cuantitativos o numéricos.

Se observó a ambas poblaciones a través de la muestra seleccionada, en la búsqueda de propensiones y tendencias, analizando situaciones que ocurren en un momento dado, en condiciones cotidianas y naturales, permitiendo así la presentación y descripción del problema, registrando las características de la población estudiada, sin tratar de explicar ni analizar las causas de los hechos.

### 6.2. **Hipotesis**

**Hipótesis 1:** *“El 50% de los alumnos de gestión pública y privada presentan sobrepeso u obesidad”.*

**Variable 1:** Estado nutricional

✓ **Definición conceptual:** Es la situación en la que se encuentra una persona en relación a la ingesta y adaptaciones fisiológicas que tienen lugar tras el ingreso de nutrientes<sup>26</sup>.

✓ **Definición operativa:** Se llevará a cabo a través de la medición de peso y talla de los alumnos para luego clasificar su estado nutricional según el IMC:

---

<sup>26</sup> Cossio M., Menachoe, A. (2014). Estado nutricional y presión arterial de adolescentes escolares. Universidad Católica del Maule, Talca, Chile



<b>CATEGORÍA DEL NIVEL DE PESO</b>	<b>RANGO DEL PERCENTIL</b>
BAJO PESO	Menos del percentil 5
PESO SALUDABLE	Percentil 5 hasta por debajo del percentil 85
SOBREPESO	Percentil 85 hasta por debajo del percentil 95
OBESO	Igual o mayor al percentil 95

**Hipótesis 2:** “*Los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los niños difieren por el tipo de escuela al que asisten*”

**Variable 2:** Hábitos alimentarios

✓ Definición conceptual: Conjunto de costumbres seguidas por una persona a través del tiempo, que determinan el comportamiento de la misma en relación con los alimentos. Incluyen selección de alimentos, formas de alimentación, formas de preparación, horarios y lugar habitual de consumo, forma en que se encuentran los alimentos y con quien se comparten o no esta actividad<sup>27</sup>.

✓ Definición operativa: Los hábitos alimentarios se medirán con encuestas y se determinara de acuerdo a la siguiente valoración:

**Muy saludable:** será cuando el encuestado conteste 12 preguntas del cuestionario correctamente.

**Saludable:** Sera cuando el encuestado conteste correctamente 8 a 11 preguntas.

---

<sup>27</sup> Dorsch, Friedrich; (1.981); “Diccionario de Psicología”; Editorial Herder; 4ta edición; Barcelona- España.

**Poco saludable:** será cuando el encuestado conteste menos de 7 preguntas correctamente.

**Variable 3:** Tipos de escuelas

✓ Definición conceptual:

*De gestión pública:* La **gestión pública** es una especialidad que se enfoca en la correcta y eficiente administración de los recursos del Estado, a fin de satisfacer las necesidades de la ciudadanía e impulsar el desarrollo del país<sup>28</sup>.

Se puede definir como la aplicación de todos los procesos e instrumentos propios de la administración pública para lograr los objetivos de desarrollo y de bienestar de la población; de ahí que la mejora de la Gestión Pública implica un mejor aprovechamiento de dichos procesos para maximizar la calidad de los trámites y servicios que presta la Administración Pública Federal, a fin de satisfacer las expectativas de los ciudadanos.

Los procesos de mejoramiento de la Gestión Pública promueven homologación de métodos, adopción de buenas prácticas, eliminación de normas que entorpecen el quehacer gubernamental y el empleo de herramientas que fomentan el incremento de la efectividad y la disminución de costos de operación de las instituciones.

*De gestión privada:* Es la educación que a diferencia de la educación pública (dirigida por instituciones públicas), se produce en una institución educativa dirigida mediante la iniciativa privada (como una escuela privada, un colegio privado o una universidad privada); o bien mediante la dirección de un preceptor o institutriz particular, costado por la propia familia.

---

<sup>28</sup> Secretaria de la Gestión Pública. Mejora de la Gestión Pública.  
<http://www.programaanticorrupcion.gob.mx/index.php/internacionales/practicas-exitosas/mejores-practicas-internacionales/mejora-de-la-gestion-publica.html>. Rescatado 27/08/2018

Estos colegios son habitualmente de pago, pero en algunos sistemas educativos la educación privada también puede ser, en algunos casos, total o parcialmente subvencionada con fondos públicos, como ocurre en la llamada escuela concertada. En otros casos, incluye la posibilidad de acceso a cierto número estudiantes con recursos económicos insuficientes mediante algún sistema de becas.

✓ **Definición operativa:** Para abordar esta diferencia se realizarán entrevistas a docentes y directivos de ambas escuelas para recolectar datos de las distintas instituciones, sus características y funcionamiento.

**HIPÓTESIS 3:** “*Existe relación entre el estado nutricional y los hábitos alimentarios en los alumnos de las diferentes escuelas*”.

**Variable 1:** *estado nutricional (ídem anterior)*

**Variable 2:** *hábitos alimentarios (ídem anterior)*

**Definición conceptual:** *(ídem anterior)*

**Definición operativa:** Para determinar esta relación, se tomará en cuenta las mediciones obtenidas del IMC y el resultado de las encuestas llevada a cabo por los alumnos.

6.3. **Categorización:** Las variables en sí mismas son cualitativas, pero, en esta investigación, se les asigna un valor cuantitativo.

6.4. **Instrumentos:** Encuestas, entrevista, balanza digital SCG 400 de vidrio templado de 6 mm sistema automático, marca GAMA y cinta métrica.

Estas entrevistas se realizarán a las docentes y director de la escuela y colegio, se analizarán a partir de establecer las conexiones con la teoría para probar finalmente las hipótesis planteadas; en las mismas el entrevistador lleva una pauta o guía con los temas a cubrir, los términos a usar y el orden de las preguntas. Frecuentemente, los términos usados y el orden de

los temas cambian en el curso de la entrevista, y surgen nuevas preguntas en función de lo que dice en entrevistado. A diferencia de los cuestionarios, se basan en preguntas abiertas, aportando flexibilidad

Las ventajas de la entrevista abierta frente al cuestionario con preguntas cerradas son:

- ✓ Permiten más profundidad y aclarar cualquier malentendido
- ✓ Permite ver hasta dónde llega el conocimiento del entrevistado
- ✓ Facilitan la cooperación y la empatía
- ✓ Permiten evaluar mejor qué piensa realmente el entrevistado
- ✓ Pueden producir respuestas no esperadas

La tarea del entrevistador es intentar que los entrevistados hablen libre y abiertamente. Para ello:

- ✓ Escucha más de lo que hables: la entrevista no es un espacio para que el entrevistador cuente sus experiencias u opiniones
- ✓ Formula tus preguntas de forma directa, clara y no amenazante
- ✓ Evita direccionar las respuestas

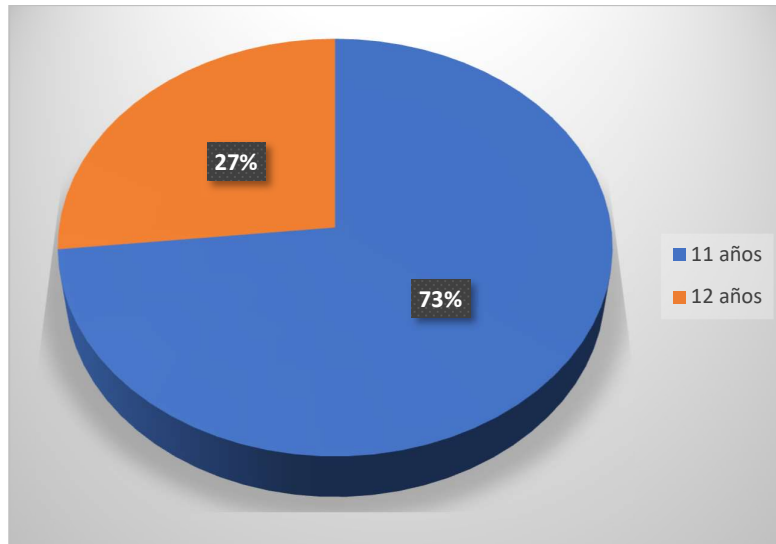
6.5. Población: 30 alumnos de un 6° grado de una escuela pública y una privada de Banda del Río Salí.

6.6. Muestra: Se seleccionará de manera intencional a 30 alumnos de dos instituciones de Banda del Río Salí una de gestión pública y otra de gestión privada, en cada una de ellas se seleccionará a un 6° grado mediante un método no probabilístico accidental.

6.7. Plan de análisis de los datos: Con los datos recogidos se organizarán una tabla en Excel y gráficos representativos y se realizara un análisis descriptivo y con relación con el marco teórico.

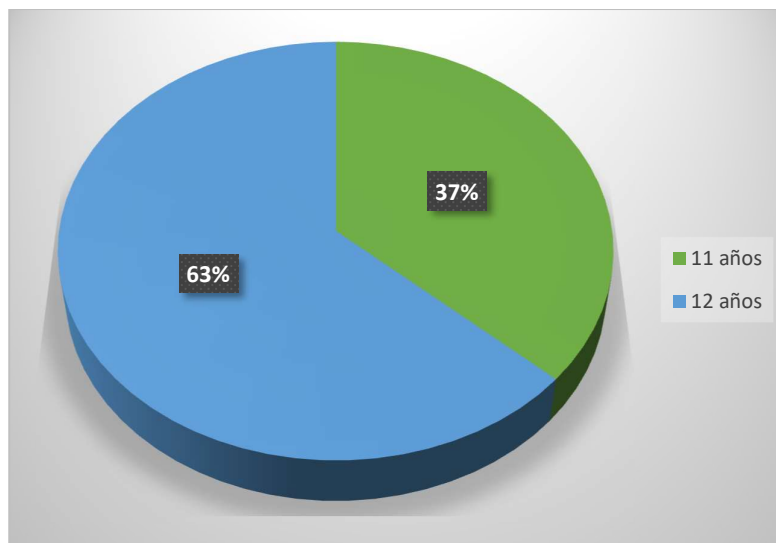
## 7. Procesamiento de Datos

**Gráfico N°1: Edad de la muestra en Escuela de Gestión Pública**



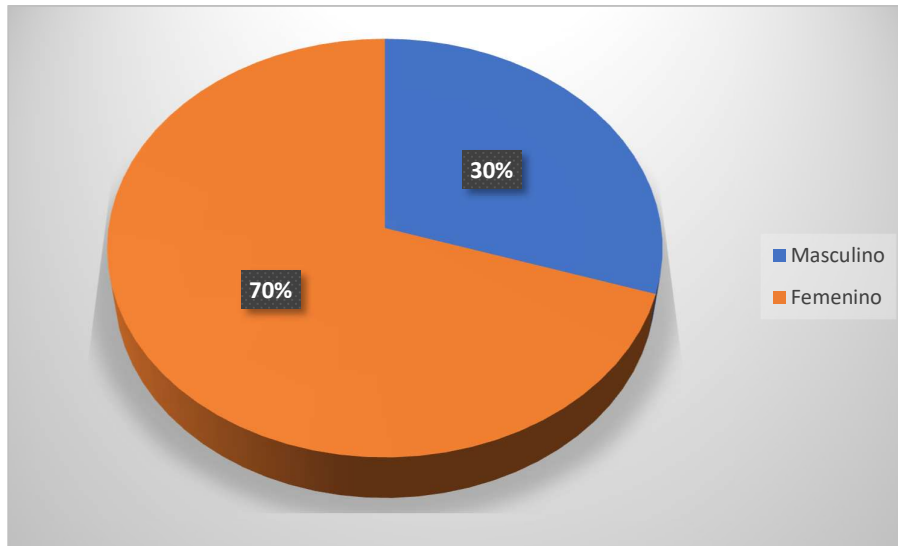
El 73% de la muestra tienen 11 años mientras que el 27% tienen 12 años.

**Gráfico N°2: Edad de la muestra en Escuela de Gestión Privada**



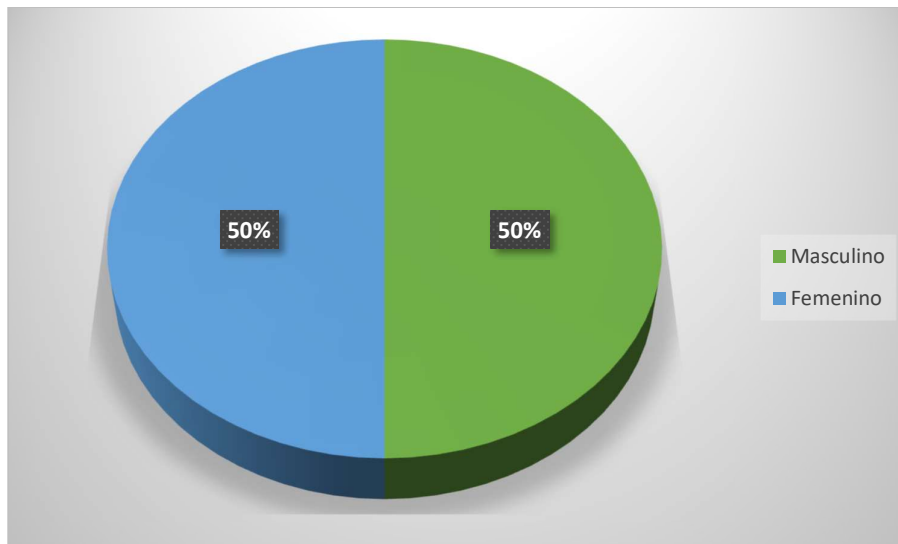
El 37% de la muestra tienen 11 años mientras que el 63% tienen 12 años.

**Gráfico N°3: Sexo de la muestra en Escuela de Gestión Pública**



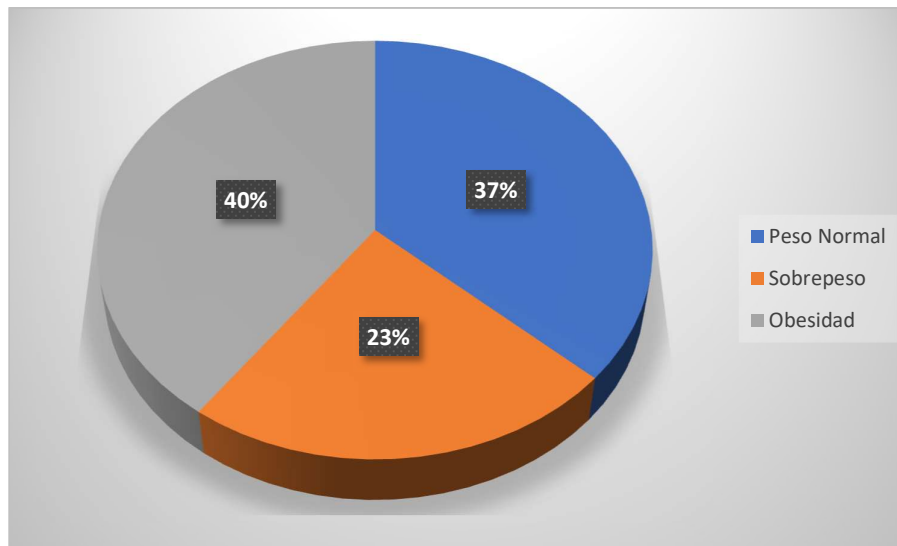
El 70% de la muestra es femenina y 30% masculino.

**Gráfico N°4: Sexo de la muestra en Escuela de Gestión Privada**



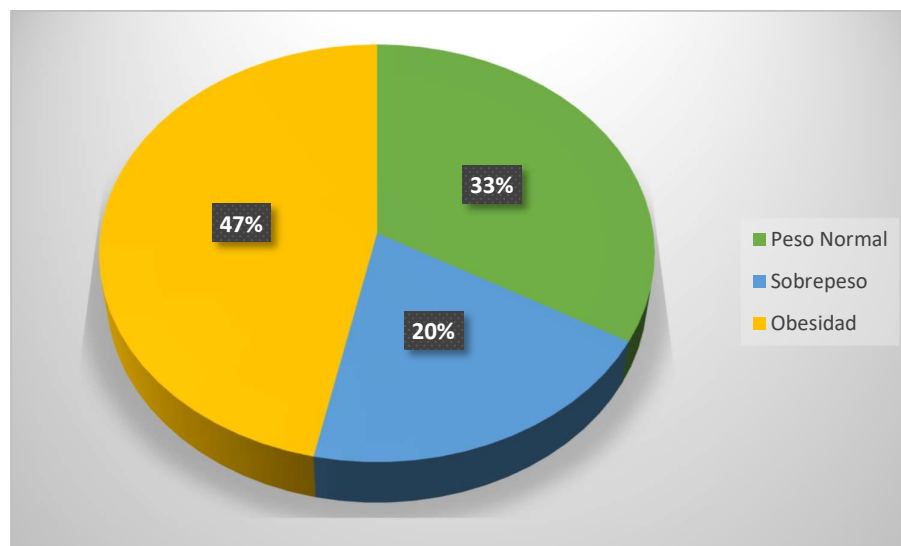
El 50% de la muestra es femenina y 50% masculino.

**Gráfico N°5: IMC de la muestra en Escuela de Gestión Pública**



El 37% de la muestra tiene peso normal, el 23% sobrepeso y el 40% obesidad.

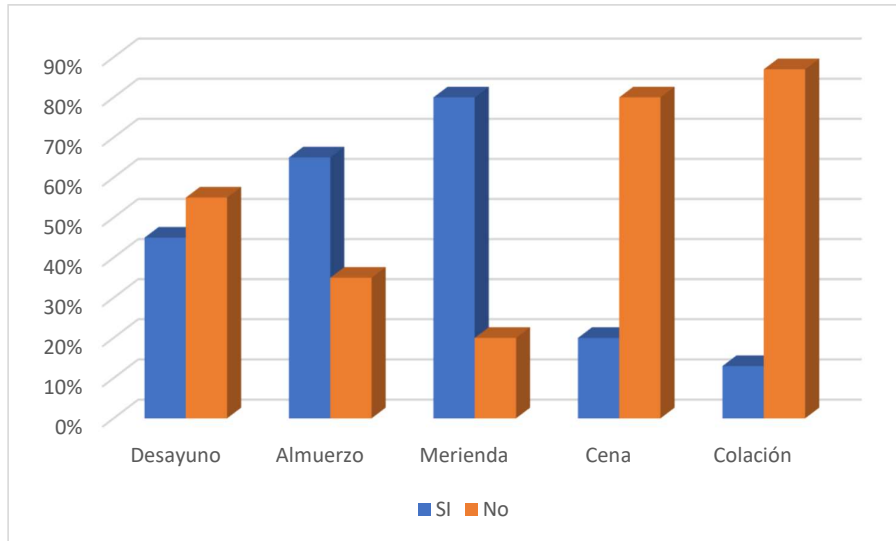
**Gráfico N°6: IMC de la muestra en Escuela de Gestión Privada**



El 33% de la muestra tiene peso normal, el 20% sobrepeso y el 47% obesidad

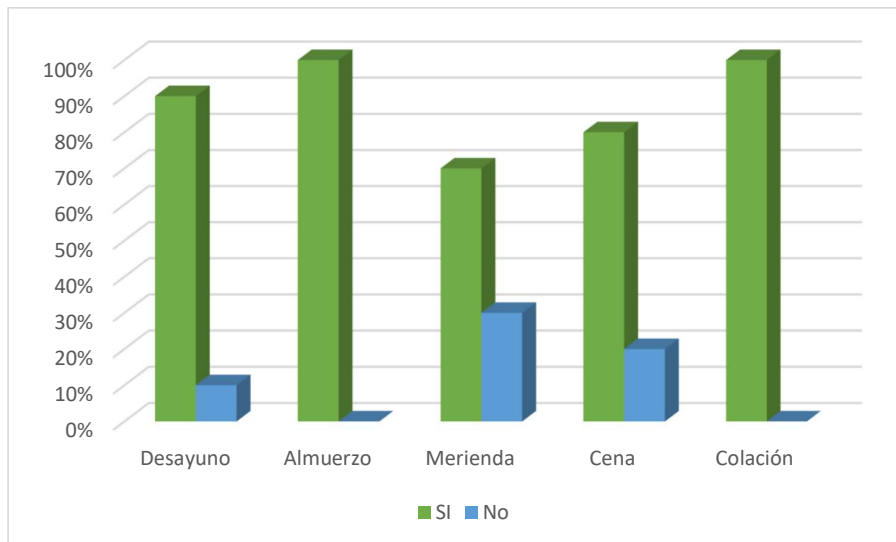


**Gráfico N°7: Comidas que realizan durante el día la muestra en Escuela de Gestión Pública**



El 46% si desayuna, el 54% no desayuna. El 66% si almuerza, el 34% no almuerza. El 80% si merienda, el 20% no merienda. El 20% si cena, el 80% no cena. El 10% si realiza colaciones mientras que el 90% no lo hace.

**Gráfico N°8: Comidas que realizan durante el día la muestra en Escuela de Gestión Privada**



El 90% si desayuna, el 10% no desayuna. El 100% si almuerza. El 70% si merienda y el 30% no merienda. El 80% si cena, el 20% no cena. El 93% si realiza colaciones mientras que el 7% no lo hace.

**Tabla N°1: Razón por la que no desayuna la muestra en Escuela de Gestión Pública**

Alumnos	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Falta de tiempo																	x	x	x	x	x	x	x							
No te gusta lo que hay para desayunar														x	x	x									x	x	x	x	x	x
Falta de Hambre																														
Preferis desayunar en la escuela	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x																	
En casa																														

13 alumnos prefieren desayunar en la escuela. 9 alumnos no le gustan lo que hay para desayunar. 8 alumnos no lo hacen por falta de tiempo

**Tabla N°2: Razón por la que no desayuna la muestra en Escuela de Gestión Privada**

Alumnos	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Falta de tiempo															x	x	x													
No te gusta lo que hay para desayunar																									x	x	x	x	x	x
Falta de Hambre																		x	x	x	x	x	x	x						
Preferis desayunar en la escuela											x	x	x	x																
En casa	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x																				

10 alumnos desayunan en casa. 4 alumnos prefieren desayunar en la escuela. 3 alumnos no lo hacen por falta de tiempo. 7 alumnos no lo hacen por falta de hambre. 6 alumnos no le gustan lo que hay para desayunar.

**Tabla N°3: Los que Si desayunan de la muestra en Escuela de Gestión Pública ¿dónde lo hacen?**

Alumnos	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Casa	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x																				
Escuela											x	x	x	x																
Bar																														
Otros																														

10 alumnos desayunan en casa. 4 alumnos prefieren desayunar en la escuela.

**Tabla N°4: Los que Si desayunan de la muestra en Escuela de Gestión Privada ¿dónde lo hacen?**

Alumnos	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Casa	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x								
Escuela																							x	x	x	x	x			
Bar																														
Otros																														

22 alumnos desayunan en casa. 5 alumnos prefieren desayunar en la escuela.

**Tabla N°5: Alimentos que consume en el desayuno la muestra en Escuela de Gestión Pública.**

Alumnos	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		
Leche, leche chocolatada con pan o galletas																																
Infusión con pan	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x														
Infusión con tortillas																				x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	
Infusión con galletitas dulces																																
Infusión con facturas																																
Yogurt con cereales																																
Frutas/jugo de frutas																																
Otros ¿Cuál?																																

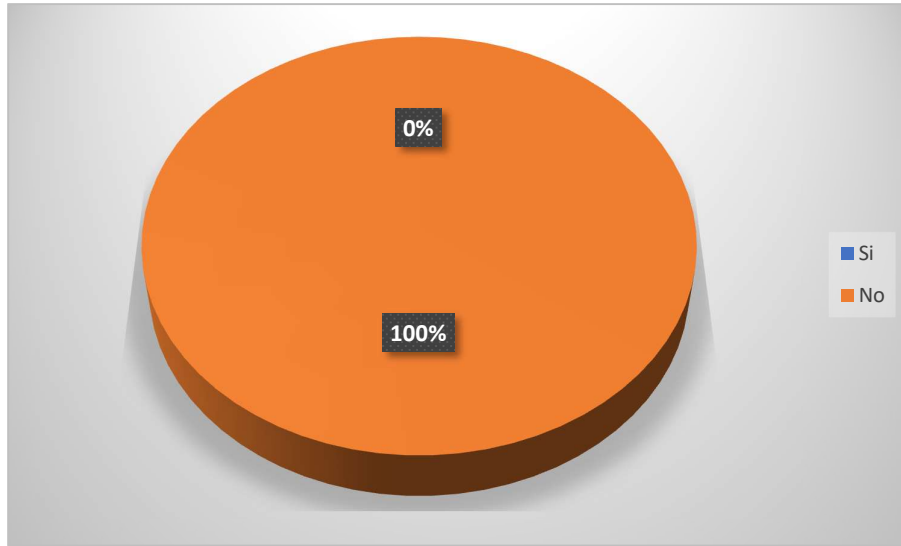
18 alumnos consumen infusión con pan y 12 alumnos infusión con tortillas.

**Tabla N°6: Alimentos que consume en el desayuno la muestra en Escuela de Gestión Pública.**

Alumnos	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		
Leche, leche chocolatada con pan o galletas	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x																	
Infusión con pan																																
Infusión con tortillas																x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x			
Infusión con galletitas dulces																																
Infusión con facturas																																
Yogurt con cereales																																
Frutas/jugo de frutas																																
Otros ¿Cuál?																																

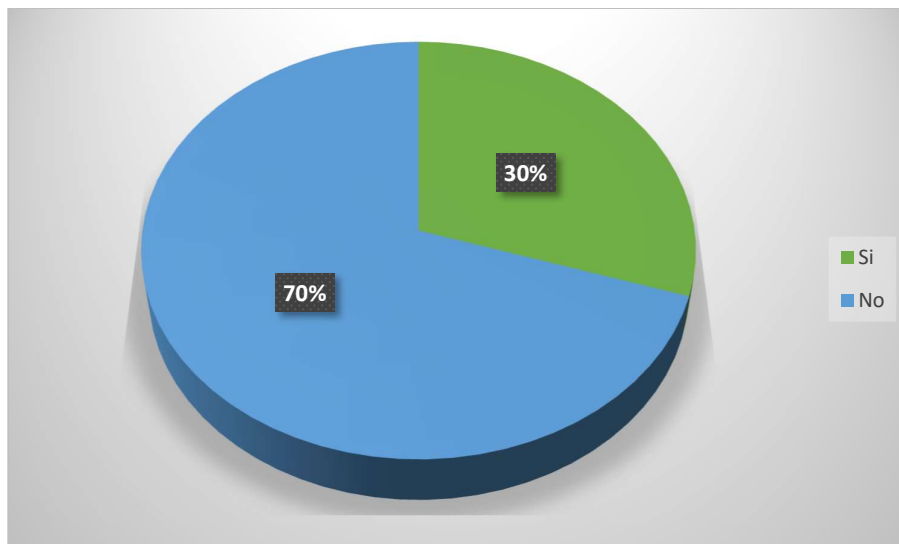
15 alumnos consumen Leche, leche chocolatada con pan o galletas. 13 alumnos infusión con tortillas y 2 yogurt con cereal.

**Gráfico N°9: Traen comida de casa en la muestra en Escuela de Gestión Pública**



El 100% de la muestra no trae comida de casa

**Gráfico N°10: Traen comida de casa en la muestra en Escuela de Gestión Privada**



El 30% de la muestra si trae comida de casa y el 70% no lo hace.

**Tabla N°7: En caso que tu respuesta haya sido “SI”; ¿qué alimento traes? - Escuela de Gestión Pública**

Alumnos	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Frutas																														
Cereales																														
Alfajores																														
Barra de cereal																														
Golosinas																														
Gaseosas																														
Agua																														
Galletitas																														
Sandwich																														
Facturas																														

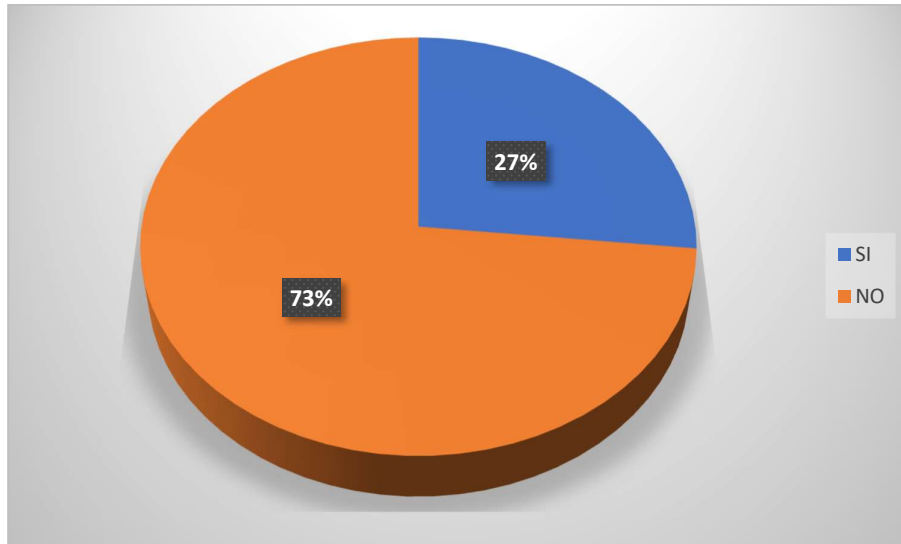
Ningún alumno de la muestra trae alimento de casa

**Tabla N°8: En caso que tu respuesta haya sido “SI”; ¿qué alimento traes? - Escuela de Gestión Privada**

Alumnos	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Frutas																														
Cereales																														
Alfajores																														
Barra de cereal		x	x	x	x																									
Golosinas																														
Gaseosas						x	x	x																						
Agua																														
Galletitas																														
Sandwich																														
Facturas									x	x																				

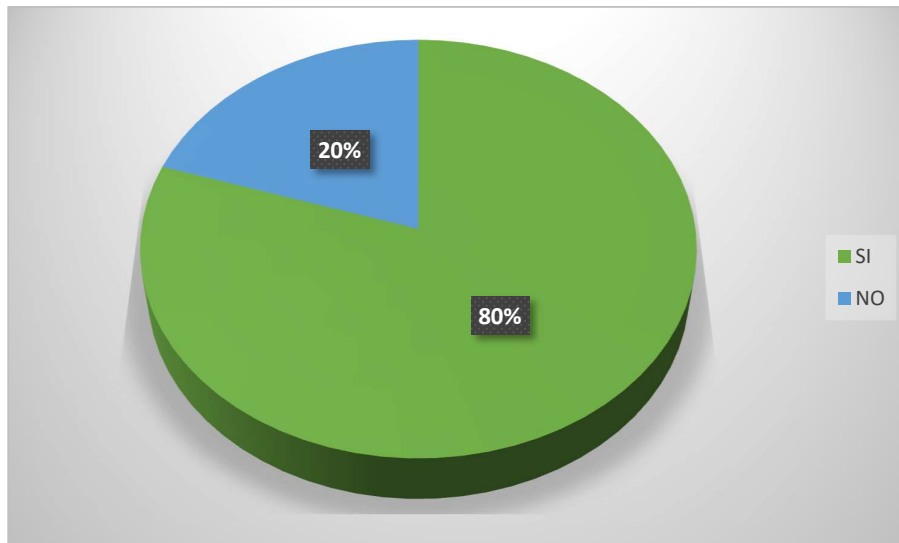
4 alumnos tren barra de cereal, 3 alumnos gaseosas, 2 alumnos facturas.

**Gráfico N°11: Alimentos que compra la muestra en el kiosco en Escuela de Gestión Pública**



El 27% de la muestra si compra alimentos en el kiosco y el 73% no lo hace

**Gráfico N°12: Alimentos que compra la muestra en el kiosco en Escuela de Gestión Privada**



El 80% de la muestra si compra alimentos en el kiosco y el 20% no lo hace

**Tabla N°9: Alimentos que consume del kiosco la muestra en Escuela de Gestión Pública**

Alumnos	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Chizitos	x	x	x	x	x																									
Gaseosas																														
Alfajor																														
Chupetin							x	x	x																					
Papas																														
Barra de cereal																														
Sandwich																														
Galletas																														

5 alumnos consumen chizitos mientras que 3 consumen chupetin.

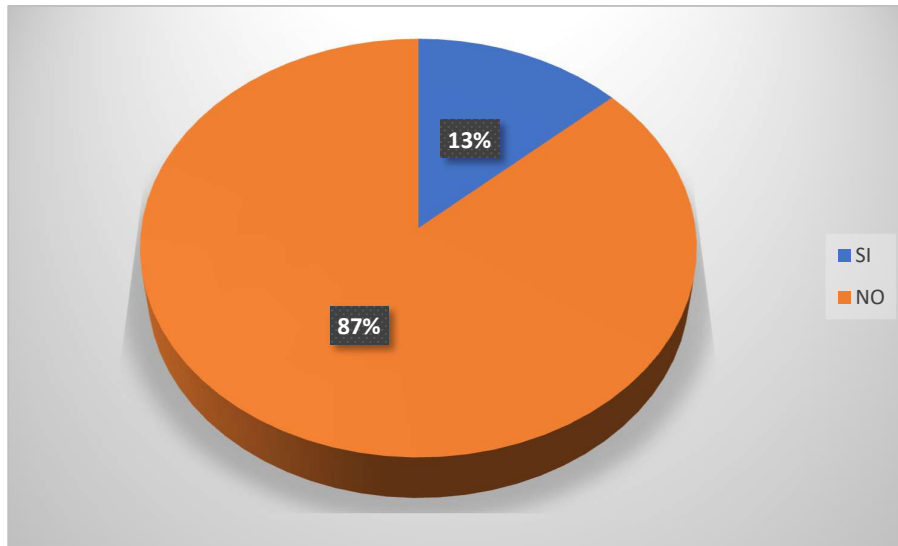
**Tabla N°10: Alimentos que consume del kiosco la muestra en Escuela de Gestión Privada**

Alumnos	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Chizitos																														
Gaseosas	x	x	x	x	x	x																								
Alfajor							x	x	x	x																				
Chupetin																														
Papas																														
Barra de cereal																														
Sandwich											x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x			
Galletas																														

6 alumnos consumen gaseosas, 4 alumnos alfajor y 16 consumen sandwich.

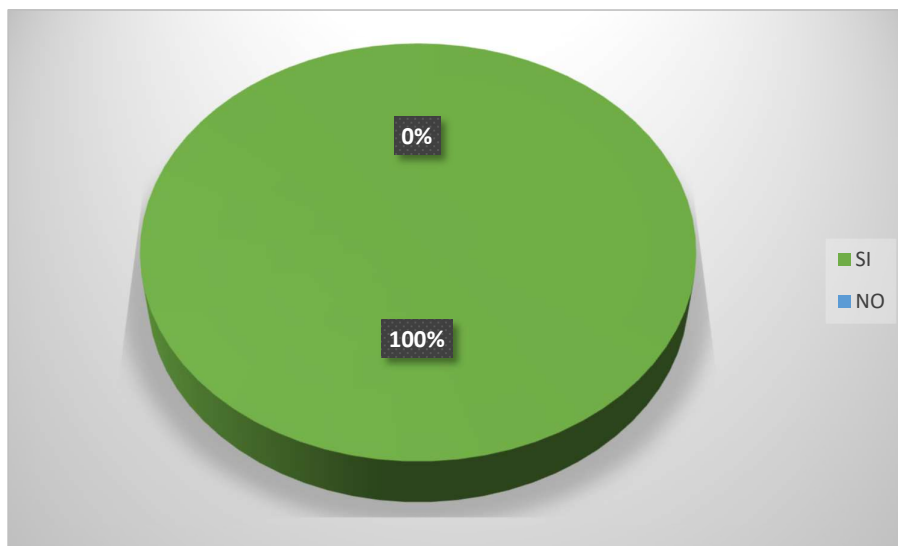


**Gráfico N°13: ¿Acostumbra comer entre comidas? - Escuela de Gestión Pública**



El 13% acostumbra a comer entre comidas, mientras que el 87% no lo hace.

**Gráfico N°14: ¿Acostumbra comer entre comidas? - Escuela de Gestión Privada**



El 100% acostumbra a comer entre comidas.

**Tabla N°11: Alimentos que consume la muestra entre comidas, en Escuela de Gestión Pública**

Alumnos	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
Frutas																															
Cereales																															
Alfajores																															
Barras de cereal																															
Golosinas	x	x	x	x																											
Gaseosas																															
Galletitas					x																										
Sándwich																															

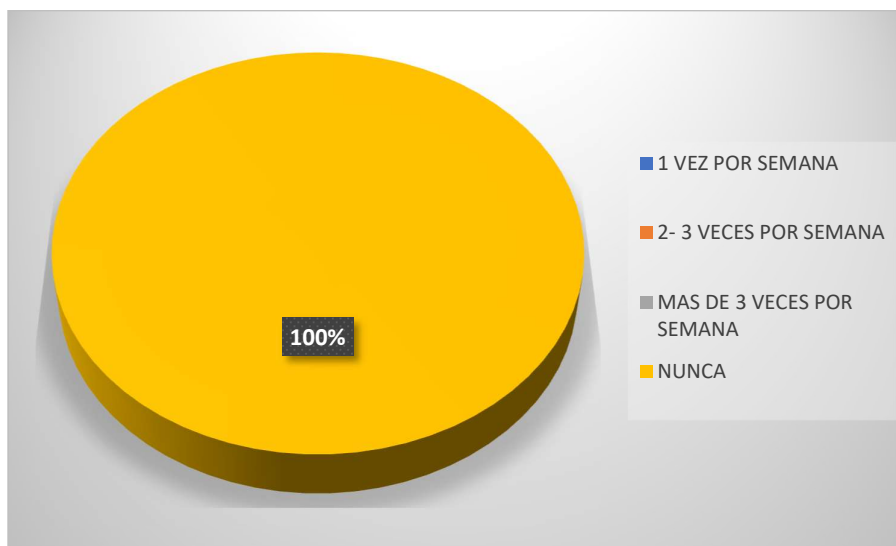
4 alumnos consumen golosinas entre comidas mientras que 1 alumno galletitas

**Tabla N°12: Alimentos que consume la muestra entre comidas, en Escuela de Gestión Privada**

Alumnos	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
Frutas	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x																					
Cereales																															
Alfajores																															
Barras de cereal																															
Golosinas											x	x	x	x	x	x															
Gaseosas																											x	x	x	x	
Galletitas																	x	x	x	x											
Sándwich																						x	x	x	x	x	x				

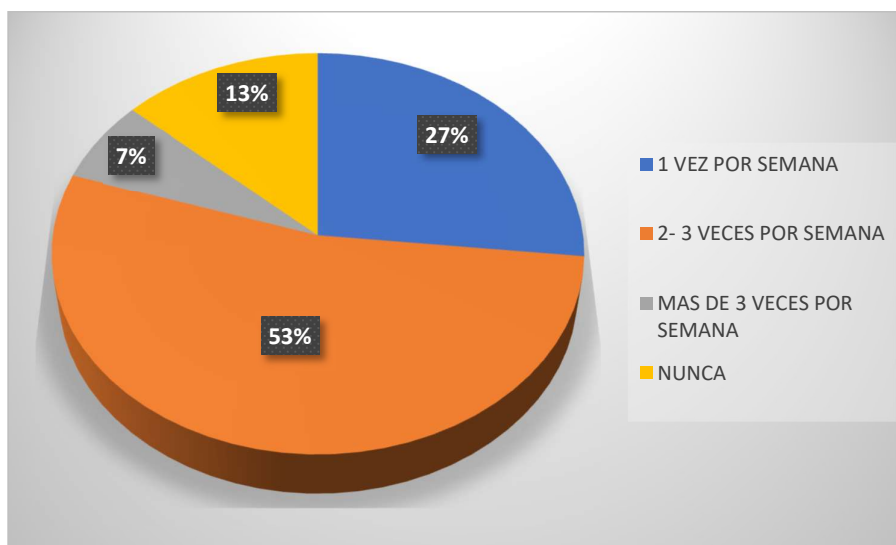
10 alumnos consumen frutas, 6 alumnos consumen golosinas, 4 alumnos gaseosas, 4 alumnos galletitas y 6 alumnos sandwich.

**Gráfico N°15: ¿Cuántas veces por semana consumes comida de delivery? - Escuela de Gestión Pública**



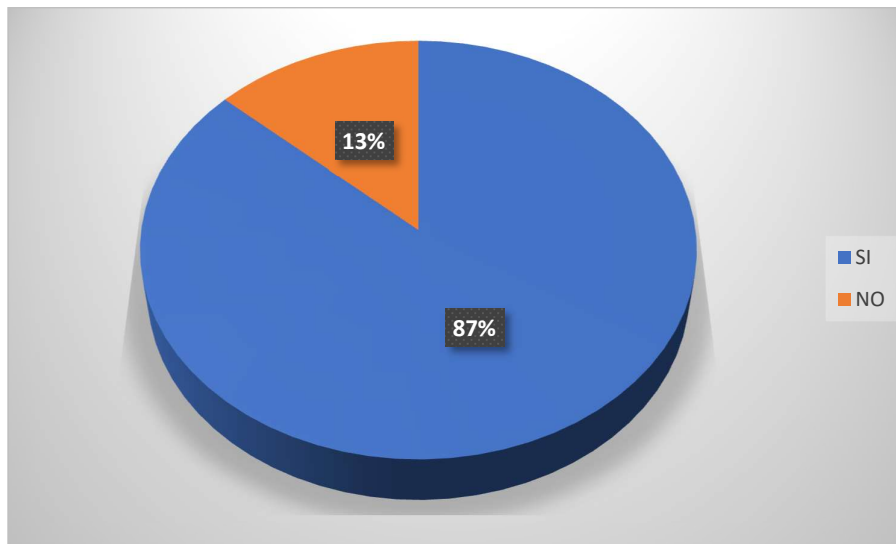
El 100% de la muestra no consume comida de delivery

**Gráfico N°16: ¿Cuántas veces por semana consumes comida de delivery? - Escuela - Escuela de Gestión Privada**



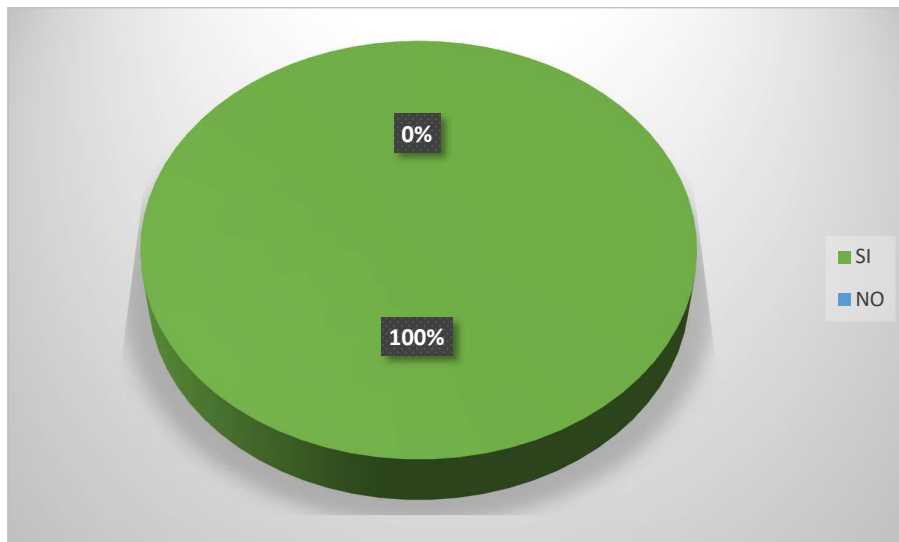
El 27% de la muestra consume comida de delivery una vez por semana, mientras que el 13% 2-3 veces por semana, el 7% mas de 3 veces por semana y el 53% no consume.

**Gráfico N°17: ¿Sabías que consumir elevadas cantidades de golosinas, frituras y chocolates es perjudicial para la salud? - Escuela de Gestión Pública.**



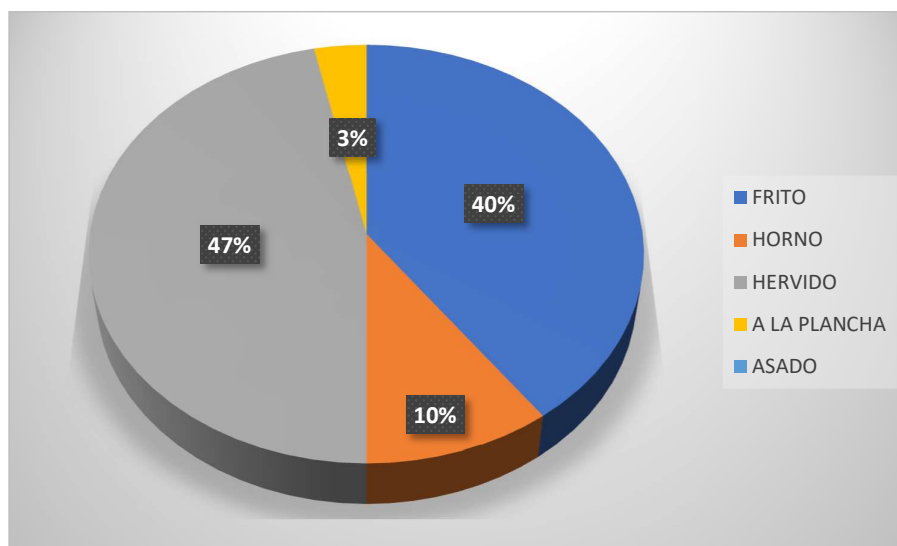
El 87% de la muestra si sabe que consumir elevadas cantidades de golosinas, frituras y chocolates es perjudicial para la salud, mientras que el 13% no lo sabe.

**Gráfico N°18: ¿Sabías que consumir elevadas cantidades de golosinas, frituras y chocolates es perjudicial para la salud? - Escuela de Gestión Privada.**



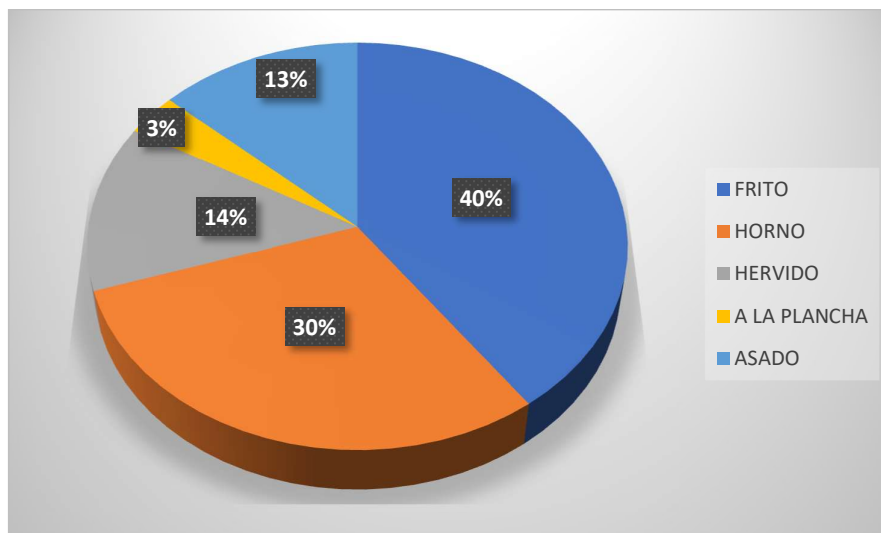
El 100% de la muestra si sabe que consumir elevadas cantidades de golosinas, frituras y chocolates es perjudicial para la salud.

**Gráfico N°19: ¿Cómo preparan los alimentos en tu casa? - Escuela de Gestión Pública.**



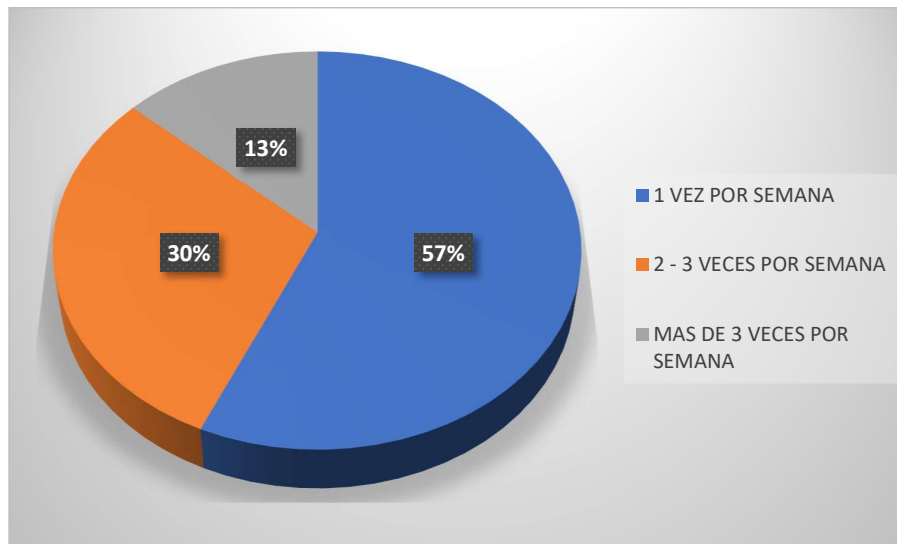
El método de cocción de la muestra es el 40% frito, el 10% al horno, el 47% hervido, el 3% a la plancha.

**Gráfico N°20: ¿Cómo preparan los alimentos en tu casa? - Escuela de Gestión Privada.**



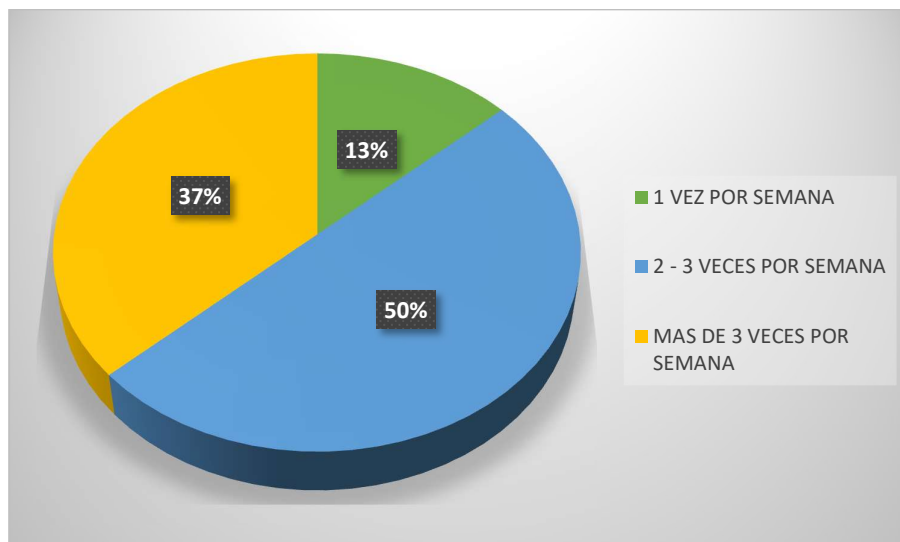
El método de cocción de la muestra es el 40% frito, el 30% al horno, el 14% hervido, el 3% a la plancha y el 13% asado.

**Gráfico N°21: ¿Cuántas veces por semana realizas actividad física? - Escuela de Gestión Pública.**



El 57% de la muestra realiza actividad física 1 vez por semana, el 30% 2 - 3 veces por semana y el 13% mas de 3 veces por semana.

**Gráfico N°22: ¿Cuántas veces por semana realizas actividad física? - Escuela de Gestión Privada.**



El 13% de la muestra realiza actividad física 1 vez por semana, el 50% 2 - 3 veces por semana y el 37% más de 3 veces por semana.

## **8. Conclusiones**

Según la recolección de datos obtenidos, se puede concluir que:

A lo largo de la presente investigación sobre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los estudiantes de las unidades educativa de gestión pública y privada podemos resaltar lo siguiente:

Se trabajó con una muestra conformada de 60 estudiantes de 11 a 12 años que decidieron voluntariamente participar en este estudio.

Según el género se puede mencionar que la mayor parte estuvo constituida

por el género femenino con el 60 % y seguido de un 40% el género masculino.

- ✓ Un alto porcentaje de la población analizada tiene un estado nutricional inadecuado correspondiendo a un 65% para su edad y sexo.

- ✓ Al analizar los resultados de acuerdo a los hábitos alimentarios poco saludables se destaca que e 56% de la muestra no tiene hábitos alimentarios saludables, los cuales son determinantes para el desarrollo de futuras enfermedades.

- ✓ Dentro de los hábitos alimentarios más relevantes los resultados fueron que el 31% de los estudiantes no realiza las 4 comidas principales diarias; el 32% de la muestra no desayuna diariamente mientras que el 68% si lo hace, cabe destacar que la mayoría de los alumnos de gestión pública lo hacen en su establecimiento ya que reciben un plan complementario del estado siendo una infusión con tortilla. Un 47% de la muestra son los que consumen lácteos en el desayuno, siendo la misma la comida más importante para el niño cabe destacar que este porcentaje corresponde solo a los alumnos de escuela de gestión privada.

- ✓ Solamente el 17% de los niños de la muestra realiza una colación saludable entre las comidas principales.
- ✓ La gran mayoría, representada por el 87% de los casos de “escuela privada” consumen alimentos de delivery mientras que ningún alumno de la escuela pública lo hace debido a su situación socioeconómica.
- ✓ La gran mayoría de la muestra siendo un 93,5% expresan tener conocimientos que consumir elevadas cantidades de golosinas, frituras, chocolates, facturas, etc. es perjudicial para la salud, pero en su mayoría aun así lo consumen.
- ✓ Un 35% de la muestra realiza actividad física una hora y una vez por semana correspondiente a la actividad física que plantea el colegio en su curricula, no siendo suficiente para cumplir con las recomendaciones diarias.
- ✓ El 40% de la muestra realiza actividad física 2 o 3 veces por semana, siendo una frecuencia adecuada para llevar una vida saludable.
- ✓ El 25% más de 3 veces por semana correspondiendo a escuelas privadas. Lo cual es sumamente beneficioso para la salud de los niños, debido a que el ejercicio físico ayuda a su desarrollo adecuado; evita y reduce el riesgo de padecer obesidad; los mantiene saludables y alejados del consumo de sustancias tóxicas; así como de problemas derivados del ocio.



## **9. Discusión**

Los hábitos alimentarios en los escolares influyen en el crecimiento, el desarrollo, la calidad de vida y en trastornos que afectarán al adulto, estos se adquieren en los primeros años y perduran a lo largo de la vida; por tanto, es en esta edad donde se debe inculcar los hábitos alimentarios saludables y así prevenir problemas nutricionales, como bajo peso, talla baja, riesgo de sobrepeso, obesidad y enfermedades crónicas degenerativas como (diabetes, hiperinsulinemia, insulinoresistencia, hipertensión arterial, dislipemias).

El presente estudio se realizó en 60 niños y niñas en edad escolar de dos instituciones una de gestión pública y otra de gestión privada, de los cuales se encontró que un 65% de la muestra tiene un inadecuado estado nutricional, prevaleciendo el sobrepeso y la obesidad; Y más de la mitad de la muestra un 56% posee hábitos alimentarios poco saludables.

Calvo, Rodríguez, Abreu, Aguirre y Arias en el 2014 realizaron un estudio descriptivo transversal en 518 alumnos escolares de entre 9 y 11 años, en España, mencionando que el 59% de los escolares presentaron malos hábitos alimentarios. En el año 2015 en un estudio realizado por Monar y Granizo con 33 niños y niñas de la escuela “Jorge Isaac Cabezas” de la provincia de Neuquén, mencionan que, el 55,3% es decir más de la mitad de la muestra tienen hábitos alimentarios poco saludables.

La gran mayoría de los estudios sobre este tema de estudio coinciden en que los adolescentes no poseen buenos hábitos alimentarios. En nuestro país, un estudio realizado en Santa Ana (provincia de San Miguel de Tucumán), reveló que el 91% de los alumnos adolescentes (de la escuela Mantovani) tenía una alimentación inadecuada. (Gabriel Alberto Norry, 2.006)

Algunos autores se refieren a los hábitos alimentarios de los adolescentes como “desastrosos” (Daheia Barr- Anderson, 2.010), “caóticos” (Mahan y Escott- Stump, 2.001), debido a que los mismos, como pudo comprobarse en este estudio, se caracterizan, por un lado, por la insuficiente y a veces nula ingesta de alimentos saludables, con alta densidad nutritiva, y por el otro, por el elevado consumo de alimentos obesogénicos, en la mayoría de los adolescentes.

Los datos obtenidos ponen de manifiesto en la presente investigación que en los niños y niñas en edad escolar hay hábitos alimentarios poco saludables, predominando los hábitos malos.

De los 30 alumnos de la escuela de gestión pública se observó que un 25% tienen sobrepeso y un 38% obesidad, mientras que en la de gestión privada un 20% tienen sobrepeso y un 47% obesidad.

Núñez Sofía en el año 2013 en la ciudad de Rosario donde se evaluaron a 60 niños, los resultados indican que entre, las mujeres hay mayor frecuencia de peso normal, entre las que asisten a colegio privado , mientras que para las que asisten a la escuela pública , es ligeramente mayor la frecuencia de riesgo de sobrepeso para ambos sexos.

Entre los varones por su parte, se observa una marcada diferencia entre ambos tipos de escuela, siendo bastante mayor la frecuencia de casos de sobrepeso y obesidad entre los que asisten al colegio privado.

Toda la información coincide con este trabajo investigativo, donde los niños con sobrepeso, obesidad y hábitos alimentarios poco saludables tienen mayor prevalencia y porcentaje.

En conclusión la mayoría de los escolares participantes en el estudio presentaron hábitos poco saludables y un IMC inadecuado para su edad y sexo , causando una preocupación en el porcentaje que presentó sobrepeso y obesidad , lo cual sugiere la importancia de redoblar los esfuerzos por parte de los diferentes actores sociales, la comunidad científica y académica y la toma en consideración de los resultados del presente estudio a fin de lograr una adecuada educación nutricional, teniendo en cuenta los beneficios que puede brindar desde el punto de vista preventivo y para la salud en general.

## **10. Propuestas Y Proyecciones**

Luego de haber finalizado este trabajo de investigación, observando los resultados obtenidos que evidencian la necesidad de modificar hábitos alimentarios inadecuados y obtener información sobre una alimentación saludable proveniente de fuentes idóneas en la materia, considero relevante la inclusión de la figura del Licenciado en Nutrición en los colegios y escuelas primarias y secundarias, para lo cual propongo:

- ✓ Incluir como una disciplina la Educación Alimentaria Nutricional (EAN) en la currícula escolar para cubrir la necesidad de aprendizaje de niños y adolescentes sobre una buena nutrición con el fin de conservar o mejorar su salud presente y futura.
- ✓ Como la propuesta anterior puede materializarse a mediano o largo plazo, se debe realizar, a corto plazo, EAN continua en los colegios y escuelas secundarias mediante charlas y talleres didácticos a cargo de Licenciados en Nutrición para mejorar la alimentación presente del adolescente y, además, que ellos mismos pueden extender los conocimientos y prácticas adquiridos, a través de estas actividades, a sus familias y amigos de otras instituciones educativas.
- ✓ Organizar charlas, talleres o cursos de capacitación para docentes, preceptores y autoridades de los establecimientos educativos para que ellos tengan conocimientos básicos sobre alimentación saludable y su importancia en la etapa escolar.
- ✓ Implementar un kiosco saludable en la institución educativa y transmitir sus beneficios a toda la comunidad escolar y a otras instituciones afines, con el propósito de que los alumnos tengan la posibilidad de mejorar la calidad de las colaciones durante la jornada escolar.
- ✓ Realizar un seguimiento nutricional de los niños a través de mediciones de peso y talla como mínimo 3 veces durante el año académico (al inicio, antes de las vacaciones de invierno y a fin de año) para detectar casos de desnutrición, sobrepeso y obesidad, y

lograr concientizar a la comunidad escolar sobre las consecuencias a corto y largo plazo de la malnutrición.

En cuanto al ámbito de la investigación, considero que estudios futuros deberían seguir profundizando sobre temas en relación al presente trabajo de tesis, por ejemplo, sobre la relación entre los hábitos alimentarios, la influencia de hábitos nocivos de sedentarismo y consumo de bebidas azucaradas, snack, comidas chatarras, etc., entre otros muchos temas que requieren continua investigación.

## **11. Bibliografía**

- ✓ DIAZ-BELTRAN Mónica del Pilar: (2014) "Factores influyentes en el comportamiento alimentario infantil". Departamento de Nutrición y Bioquímica. Grupo de Investigación "Alimentos, Nutrición y Salud". Rev. Fac. Med. 2014 Vol. 62 No. 2: 237-245 Facultad de Ciencias. Pontificia Universidad Javeriana. Bogotá, Colombia.
- ✓ <http://www.scielo.org.co/pdf/rfmun/v62n2/v62n2a10.pdf>
- ✓ "Guías Alimentarias para Población Argentina" (2016); Buenos Aires- Argentina-
- ✓ LÓPEZ, L.B. – SUÁREZ, M. M. (2005) "Fundamentos de nutrición normal". Editorial El Ateneo. Buenos Aires.
- ✓ LORENZO, J.- GUIDONI, M.E y- otros. (2008) "Nutrición del niño sano". Editorial CORPUS. 1a edición. 2008. Buenos Aires.
- ✓ Medina R. (2018). "Exigirán a los comedores de las escuelas privadas menús saludables". Clarin. URL: <https://www.pressreader.com/argentina/clarin/20180409/281513636726926> - Rescatada 07/07/2018
- BRITOS Sergio, O'DONNELL Alejandro, CLACHEO (2003) "Programas alimentarios en Argentina" CESNI. <http://www.bvsde.ops-oms.org/texcom/nutricion/35-programas.pdf> Rescatado 02/07/2018.
- ✓ MAHAN – ESCOTT-STUMP. (2001) "Nutrición y dietoterapia de Krause". Editorial McGraw-Hill Interamericana. Atizapán de Zaragoza. México.
- ✓ Ministerio de Salud Pública. Gobierno de Tucumán, Convocatoria a Escuelas públicas y privadas. URL: <http://msptucuman.gov.ar/convocatoria-a-las-escuelas-publicas-y-privadas-2/>. Rescatado 05/07/2018
- ✓ Ministerio de Educación. Gobierno de Córdoba. Ministerio de gestión y administración Pública. "Educación Alimentaria y Nutricional Saludable. Un enfoque integral de la alimentación"

- ✓ [http://www.igualdadycalidadcba.gov.ar/SIPECCBA/publicaciones/Educ\\_Ali\\_Nutr\\_Escuela.pdf](http://www.igualdadycalidadcba.gov.ar/SIPECCBA/publicaciones/Educ_Ali_Nutr_Escuela.pdf). Rescatado 07/07/2018
- ✓ MORIN Y (2000). “Larousse de la Salud”. Editorial Larousse S. A. Barcelona.
- ✓ NAVARRO – CRISTALDO. (2007) “Hacia una didáctica de la nutrición”. Editorial Universitas Libros. 2007. Córdoba.
- ✓ Organización Mundial de la Salud (OMS). ¿Qué son el sobrepeso y obesidad?: Autor
- ✓ OMS (2011). ¿Por qué son importantes el sobrepeso y la obesidad infantiles?: Autor
- ✓ PAPALIA, D. “Psicología del desarrollo”. Editorial Mc Graw-Hill. 2001. Bogotá. Colombia.
- ✓ PASTRANA Y. G. y MONTES C. D. (2015): “Características familiares relacionadas con el estado nutricional en escolares de la ciudad de Cartagena”. Rev. salud pública. 17 (2015). Colombia. <http://www.scielo.org.co/pdf/rsap/v17n6/v17n6a02.pdf>. Rescatado 02/07/2018
- ✓ PERULA DE TORRES L. Á , HERRERA MORCILLO E., VASQUEZ M” D. de M., CERESO N. L.( orden 14 de enero de 1994) “Hábitos alimentarios de los escolares de la zona básica de salud de Córdoba”. Unidad Docente de Medicina Familiar y Comunitaria de Córdoba. Centro de Salud Occidente. Córdoba. Rev Esp Salud Pública (147-150) N.º 2 - Marzo-Abril 199X \* La totalidad del proyecto de investigación del que este trabajo forma parte, ha sido cofinanciado por el Fondo de Investigación Sanitaria (expte. 94/1109) y por la Consejería de Salud de la Junta de Andalucía 1. URL: <http://scielo.isciii.es/pdf/resp/v72n2/habitos.pdf>. Rescatado 03/07/2018
- ✓ Secretaria de la Gestión Pública. Mejora de la Gestión Pública. URL: <http://www.programaanticorrupcion.gob.mx/index.php/internacionales/practicas-exitosas/mejores-practicas-internacionales/mejora-de-la-gestion-publica.html>. Rescatado 27/08/2018

- ✓ Lic. Nut. SERAFIN P. (2012): “Hábitos saludables para crecer sanos y aprender con salud”.  
Manual de educación escolar saludable.  
  
URL: <http://www.fao.org/docrep/field/009/as234s/as234s.pdf>. Rescatado 05/07/2018
- ✓ TORRESANI, M. E (2006). “Cuidado nutricional pediátrico”. Editorial Eudeba. 2a edición.  
2006. Buenos Aires.
- ✓ TORRESANI, M.E.(2003) – SOMOSA, M.I. “Lineamientos para el cuidado nutricional”.  
Editorial Eudeba. Buenos Aires.





## 12.2. Anexo N°2. Encuesta

### Encuesta - Año 2018

Soy alumna de la UNSTA, de la carrera de Licenciatura en Nutrición. Solicito tu colaboración completando esta encuesta que es de carácter individual y anónima; la información que me das servirá para realizar mi tesis para finalizar mis estudios.

Gracias por tu ayuda.

Fecha: \_\_\_\_\_

Edad: \_\_\_\_\_ años

Sexo: Varón  Mujer

Peso \_\_\_\_\_ Kg

Talla \_\_\_\_\_ Cm

IMC: \_\_\_\_\_

1 - Marca con una cruz (X) las comidas que realizas durante el día:

Desayuno	
Almuerzo	
Merienda	
Cena	
Colación (pequeña cantidad de comida realizada entre comidas principales)	

2 - ¿Realizas el desayuno diariamente? SI  NO  A VECES

A) Si tu respuesta es NO ò A VECES, marca con una cruz (X) las razones:

Falta de tiempo	
No te gusta lo que hay para desayunar	
Falta de hambre	
Preferís desayunar en el colegio	

B) Si tu respuesta es SI, ¿Dónde lo haces?

Casa	
------	--

Escuela	
Bar	
Otros: ¿Dónde?	

3 - Marca con una cruz (X) lo que desayunas diariamente:

Leche, leche chocolatada con pan o galletas	
Infusión con pan	
Infusión con tortillas	
Infusión con galletitas dulces	
Infusión con facturas	
Yogurt con cereales	
Frutas/jugo de frutas	
Otros ¿Cuál?	

4 - ¿Traes comida de tu casa para comer en los recreos?:

SI  NO

Si es NO, pasa a la pregunta n° 5

Frutas	
Cereales	
Alfajores	
Barras de cereal	
Golosinas	
Gaseosas	
Agua	
Galletitas	
Sandwich	
Facturas	

5 - ¿Compras alimentos en el kiosco o cantina de la escuela?

SI  NO

¿Cuáles? \_\_\_\_\_

6 – En que momento consumís alimentos del kiosco y/o los traes de tu casa en:

1er Recreo	
2do Recreo	
2 o más recreos	

7- ¿Acostumbras a comer entre las comidas principales (desayuno, almuerzo, merienda y cena)?

SI  NO

Si tu respuesta es SI, marca con una cruz (X) los alimentos que consumís:

Frutas	
Cereales	
Alfajores	
Barras de cereal	
Golosinas	
Gaseosas	
Galletitas	
Sandwich	

8 - ¿Cuántas veces por semana, consumís comida de deliverys o de casa de comidas rápidas?

1 vez por semana	
2 - 3 vez por semana	
Más de 3 veces por semana	
Nunca	

9 - ¿Sabías que consumir elevadas cantidades de golosinas, frituras, chocolates, facturas, gaseosas, etc., es perjudicial para la salud?

SI  NO

10 - ¿Qué formas de preparación se usan más seguido en tu casa?

Frita	
Horno	
Hervido	
A la plancha	
Asado	

11 - ¿Haces deporte o actividad física?

SI  NO

Si tu respuesta es SI, marca con una cruz (X) la cantidad de veces:

1 vez por semana	
2 - 3 vez por semana	
Más de 3 veces por semana	

### 12.3. Anexo N°3. Nota

San Miguel de Tucumán, 1 de noviembre de 2018

A LA SRA

**DIRECTORA DE ESCUELA SOCIAL DE CULTURA CATOLICA NUESTRA SRA DEL VALLE**

**CECILIA OLIVARES**

S \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ D

La que suscribe, **MURUA\_JESSICA BETTIANA**, DNI 32.501.343, alumna de la carrera de Licenciatura en Nutrición, de la Universidad del Norte Santo Tomas de Aquino, tiene el agrado de dirigirse a Ud. A los fines de solicitarle autorización para aplicar una encuesta, tomar peso y talla a los alumnos de 6° grado, turno tarde, de la institución a su cargo.

El tema de la encuesta es para tomar conocimiento sobre sus hábitos alimentarios y estado nutricional de los alumnos de 6° grado BANDA DEL RIO SALI, TUCUMAN.

Primeramente se hará una entrevista a todos los alumnos de 6° grado, luego llevaremos a cabo las mediciones antropométricas para evaluar su estado nutricional. Cuando se aplique la encuesta en este grado se explicara a los alumnos todo lo relacionado con la misma. Su completamiento llevara alrededor de 40 minutos. Los datos recogidos proporcionaran información fundamental para realizar la tesis de la carrera de grado.

Sin otro particular y a la espera de una respuesta favorable, saluda a UD. Con distinguida consideración.

RECIBIDO  
05-11-18

Mrs. OLIVARES ELSA CECILIA  
DIRECTORA DEL NIVEL PRIMARIO  
ESCUELA SOCIAL DE CULTURA CATOLICA NUESTRA SRA DEL VALLE

MURUA JESSICA BETTIANA

Licenciatura en Nutrición UP340767

## 12.4. Anexo N°4. Nota

San Miguel de Tucumán, 26 de octubre de 2018

A LA SRA

**DIRECTORA DE LA ESCUELA REPUBLICA DEL PERU**

**MARIA DE LOS ANGELES CARRIZO**

S \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ D

La que suscribe, **MURUA, JESSICA BETTIANA**, DNI 32.501.343, alumna de la carrera de Licenciatura en Nutrición, de la Universidad del Norte Santo Tomas de Aquino, tiene el agrado de dirigirse a Ud. A los fines de solicitarle autorización para aplicar una encuesta, tomar peso y talla a los alumnos de 6° grado, turno tarde, de la institución a su cargo.

El tema de la encuesta es para tomar conocimiento sobre sus hábitos alimentarios y estado nutricional de los alumnos de 6° grado de la Escuela Republica del Perú BANDA DEL RIO SALI, TUCUMAN.

Primeramente se hará una entrevista a todos los alumnos de 6° grado, luego llevaremos a cabo las mediciones antropométricas para evaluar su estado nutricional. Cuando se aplique la encuesta en este grado se explicara a los alumnos todo lo relacionado con la misma. Su completamiento llevara alrededor de 40 minutos. Los datos recogidos proporcionaran información fundamental para realizar la tesis de la carrera de grado.

Sin otro particular y a la espera de una respuesta favorable, saluda a UD. Con distinguida consideración.



MURUA JESSICA BETTIANA

Licenciatura en Nutrición UP340767



  
CARRIZO MARIA DE LOS ANGELES  
DIRECTORA  
D.N.I. N° 554.254  
LEGAJO N° 151484

AUTORIZADO

29/10/18

MARTES 6/11 2° HS  
8:30