

Universidad de Concepción del Uruguay

Centro Regional Rosario

Facultad de Ciencias Médicas

Licenciatura en Nutrición

TÍTULO: "INFLUENCIAS DE LAS TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y COMUNICACIÓN EN EL PATRÓN DE CONSUMO ALIMENTARIO DE LOS NIÑOS QUE ASISTEN A EPB N° 14 "NUESTRA SEÑORA DEL CARMEN" DEL PUEBLO DE CONESA".

Tesina presentada para completar los requisitos del Plan de Estudios de la Licenciatura en Nutrición.

AUTOR: MUÑOZ, MARÍA SOFÍA.

FIRMA:

muñoz, ma. sofía

DIRECTOR: Lic. en Nutrición LAVALLEN, GIULIANA.

FIRMA:

GIULIANA LAVALLEN
Giuliana Lavallen
LICENCIADA EN NUTRICIÓN
MAT. N° 1867/2

Rosario,09/2021.

"INFLUENCIAS DE LAS TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y COMUNICACIÓN EN EL PATRÓN DE CONSUMO ALIMENTARIO DE LOS NIÑOS QUE ASISTEN A EPB N° 14 "NUESTRA SEÑORA DEL CARMEN" DEL PUEBLO DE CONESA".

"Las opiniones expresadas por el autor de esta Tesina no representa necesariamente los criterios de la Carrera de Licenciatura en Nutrición de la Universidad de Concepción del Uruguay"

"INFLUENCIAS DE LAS TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y COMUNICACIÓN EN EL PATRÓN DE CONSUMO ALIMENTARIO DE LOS NIÑOS QUE ASISTEN A EPB N° 14 "NUESTRA SEÑORA DEL CARMEN" DEL PUEBLO DE CONESA".

AGRADECIMIENTOS

Quiero agradecer a la Licenciada en Nutrición Giuliana Lavallen, mi directora de Tesina, quien también es compañera y amiga, que desde el comienzo me ha ayudado y tratado con mucha paciencia y amor durante esta última etapa tan importante para mí; como también a todas aquellas profesoras/es que me han formado durante la carrera.

A las profesionales que evaluaron mi Tesina por sus correcciones tan acertadas, como también por las observaciones realizadas que me ayudaron en el aprendizaje y crecimiento en este proyecto.

A los directivos y maestros de la EPB N°14 "Nuestra Señora del Carmen" quienes me permitieron llevar a cabo allí mi estudio y a todos aquellos alumnos/as por su predisposición para participar de la investigación.

Además, quiero agradecer a mis compañeras y amigas con las que tuve el agrado de compartir todos estos años.

"INFLUENCIAS DE LAS TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y COMUNICACIÓN EN EL PATRÓN DE CONSUMO ALIMENTARIO DE LOS NIÑOS QUE ASISTEN A EPB N° 14 "NUESTRA SEÑORA DEL CARMEN" DEL PUEBLO DE CONESA".

DEDICATORIAS

Dedico con amor y entrega a mi familia, especialmente mis padres y hermana, quienes me han brindado la posibilidad de estudiar fuera del pueblo. Cómo también a mis amigas de la infancia y aquellas que coseché durante mi etapa como estudiante de esta carrera.

"INFLUENCIAS DE LAS TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y COMUNICACIÓN EN EL PATRÓN DE CONSUMO ALIMENTARIO DE LOS NIÑOS QUE ASISTEN A EPB N° 14 "NUESTRA SEÑORA DEL CARMEN" DEL PUEBLO DE CONESA".

ÍNDICE GENERAL

RESUMEN:	2
CAPÍTULO I:	3
1 INTRODUCCIÓN:	3
CAPÍTULO II:	5
2 JUSTIFICACIÓN:	5
CAPÍTULO III:	6
3 ANTECEDENTES:	6
CAPÍTULO IV:	10
4 PLANTEO DEL PROBLEMA:	10
5 HIPÓTESIS:	10
CAPÍTULO V:	11
6 OBJETIVOS:	11
6.1 General:	11
6.2 Específicos:	11
CAPÍTULO VI:	12
7 MARCO TEÓRICO:	12
7.1 Etapa del ciclo de vida: Edad escolar.	12
7.2 Crecimiento y desarrollo:	12
7.3 Requerimientos nutricionales:	13
7.3.1 Necesidades energéticas:	13
7.3.2 Necesidades de proteínas:	13
7.3.3 Necesidades de grasa:	14
7.3.4 Necesidades de carbohidratos y fibra:	14
7.3.5 Necesidades de vitaminas y minerales:	14
7.4 Conductas alimentarias:	16
7.5 Importancia de la nutrición:	16
7.6 Alimentación Saludable:	17
7.6.1 Guías Alimentarias para la Población Argentina:	17
7.6.2 Guías Alimentarias para la Población Argentina adaptada a niños:	23
7.6.3 Leyes Fundamentales de la Alimentación:	23

“INFLUENCIAS DE LAS TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y COMUNICACIÓN EN EL PATRÓN DE CONSUMO ALIMENTARIO DE LOS NIÑOS QUE ASISTEN A EPB N° 14 “NUESTRA SEÑORA DEL CARMEN” DEL PUEBLO DE CONESA”.

7.7	Patrón de consumo alimentario.	26
7.7.1	Patrón de consumo alimentario en Argentina.....	26
7.7.2	Patrón de consumo alimentario en niños.	28
7.8	Tecnología de la Información y Comunicación.....	29
7.8.1	Características de las tecnologías de la información y la comunicación:.....	29
7.8.2	Tipos de tecnologías de la información y la comunicación:.....	30
7.8.3	Ejemplos de tecnologías de la información y la comunicación:.....	30
7.8.4	Ventajas del uso de las tecnologías de la información y la comunicación:..	31
7.8.5	Desventajas del uso de las tecnologías de la información y la comunicación:	31
7.9	Uso de pantallas y horas recomendadas.	32
7.9.1	Uso de pantallas en tiempo de COVID-19.	34
7.10	Actividad Física.....	36
7.10.1	Actividad física en los jóvenes.....	36
CAPÍTULO VII:		38
8	MATERIAL Y MÉTODOS:	38
8.1	Referente empírico:.....	38
CAPÍTULO VIII:		39
9	DISEÑO METODOLÓGICO:	39
9.1	Tipo de estudio:	39
9.2	Población:	40
9.3	Muestra:	40
9.4	Tipo de muestreo:.....	40
9.5	Criterios de inclusión y exclusión:.....	40
9.5.1	Criterios de inclusión:.....	40
9.5.2	Criterios de exclusión:.....	41
9.6	Variables en estudio:.....	41
9.6.1	Variables independientes:.....	41
9.6.2	Variables dependientes:.....	42
9.6.3	Variable interviniente:	42
9.7	Operacionalización de las variables en estudio:	42

“INFLUENCIAS DE LAS TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y COMUNICACIÓN EN EL PATRÓN DE CONSUMO ALIMENTARIO DE LOS NIÑOS QUE ASISTEN A EPB N° 14 “NUESTRA SEÑORA DEL CARMEN” DEL PUEBLO DE CONESA”.

9.7.1	Definición y manejo de las variables:	42
9.8	Técnicas e instrumentos de recolección de datos.	50
9.9	Técnica de análisis de la información:	51
CAPÍTULO IX:		53
10 RESULTADOS ALCANZADOS:		53
CAPÍTULO X:		89
11 DISCUSIÓN:.....		89
CAPÍTULO XI:		93
12 CONCLUSIONES:		93
CAPÍTULO XII:		95
13 RECOMENDACIONES:.....		95
CAPÍTULO XIII:		98
14 BIBLIOGRAFÍA:.....		98
CAPÍTULO XIV:.....		106
15 ANEXO I:		106
16 ANEXO II		111
16.1	Modelo de encuesta.....	111
16.2	Tabla de frecuencia de consumo.....	116
17 ANEXO III		117
17.1	Carta de petición de autorización a la Escuela.....	117
18 ANEXO IV		118
18.1	Carta de consentimiento informado.....	118
19 ANEXO V		119
19.1	Tabla de evaluación de datos.....	119

ÍNDICE DE FIGURAS, TABLAS Y GRÁFICOS.

FIGURAS

Figura 1

Gráfica Guías Alimentarias para la Población Argentina.....	22
---	----

TABLAS

Tabla I.....	54
<i>Distribución de los alumnos según sexo.</i>	<i>54</i>
Tabla II.....	55
<i>Distribución de los niños y niñas según edad.....</i>	<i>55</i>
Tabla III.....	57
<i>Distribución de consumo diario de 4 comidas (desayuno, almuerzo, merienda y cena).</i>	<i>57</i>
Tabla IV.....	58
<i>Frecuencia semanal de consumo de las 4 comidas diarias.</i>	<i>58</i>
Tabla V	59
<i>Distribución de consumo de vegetales y frutas.</i>	<i>59</i>
Tabla VI.....	61
<i>Frecuencia de consumo de vegetales y frutas.</i>	<i>61</i>
Tabla VII.....	62
<i>Distribución de consumo de lácteos.....</i>	<i>62</i>
Tabla VIII.....	63
<i>Frecuencia de consumo de lácteos.....</i>	<i>63</i>
Tabla IX:.....	65
<i>Distribución de consumo de carnes y huevo.....</i>	<i>65</i>
Tabla X	66
<i>Frecuencia de consumo de carnes y huevo.....</i>	<i>66</i>
Tabla XI.....	67
<i>Distribución de consumo de snacks, golosinas y bebidas azucaradas.</i>	<i>67</i>
Tabla XII.....	68
<i>Frecuencia de consumo de snacks, golosinas y bebidas azucaradas.</i>	<i>68</i>

“INFLUENCIAS DE LAS TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y COMUNICACIÓN EN EL PATRÓN DE CONSUMO ALIMENTARIO DE LOS NIÑOS QUE ASISTEN A EPB N° 14 “NUESTRA SEÑORA DEL CARMEN” DEL PUEBLO DE CONESA”.

Tabla XIII	70
<i>Frecuencia de consumo de bebida.</i>	70
Tabla XIV	71
<i>Distribución de consumo de agua.</i>	71
Tabla XV	72
<i>Frecuencia de consumo de agua (vasos/día)</i>	72
Tabla XVI	73
<i>Distribución diaria de porciones consumidas por día.</i>	73
Tabla XVII	75
<i>Uso diario de TICs</i>	75
Tabla XVIII	76
<i>Distribución según tipo de TICs más utilizada.</i>	76
Tabla XIX	78
<i>Distribución de horas semanales de ocio al uso de TICs.</i>	78
Tabla XX	81
<i>Distribución según influencia de pautas publicitarias frente a la elección de alimentos.</i>	81
Tabla XXI	82
<i>Distribución según producto/alimento elegido por las pautas publicitarias.</i>	82
Tabla XXII	83
<i>Distribución según realización de actividad física extracurricular.</i>	83
Tabla XXIII	84
<i>Frecuencia semanal de realización de actividad física extracurricular.</i>	84
Tabla XXIV	84
<i>Frecuencia semanal de realización de actividad física extracurricular discriminada día a día.</i>	84
Tabla XXV	87
<i>Patrón de consumo alimentario (saludable-no saludable) de los niños y niñas y exposición a pantallas (baja exposición-alta exposición).</i>	87

“INFLUENCIAS DE LAS TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y COMUNICACIÓN EN EL PATRÓN DE CONSUMO ALIMENTARIO DE LOS NIÑOS QUE ASISTEN A EPB N° 14 “NUESTRA SEÑORA DEL CARMEN” DEL PUEBLO DE CONESA”.

GRÁFICOS

Gráfico 1	54
<i>Distribución de alumnos según sexo</i>	54
Gráfico 2	55
<i>Distribución de los niños y niñas según edad</i>	55
Gráfico 3	57
<i>Distribución de consumo diario de las 4 comidas (desayuno, almuerzo, merienda y cena)</i>	57
Gráfico 4	59
<i>Frecuencia de consumo de 4 comidas diarias</i>	59
Gráfico 5	60
<i>Distribución de consumo de vegetales y frutas</i>	60
Gráfico 6	61
<i>Frecuencia de consumo de vegetales y frutas</i>	61
Gráfico 7	62
<i>Distribución de consumo de lácteos</i>	62
Gráfico 8	64
<i>Frecuencia de consumo de lácteos</i>	64
Gráfico 9	65
<i>Distribución de consumo de carnes y huevo</i>	65
Gráfico 10	66
<i>Frecuencia de consumo de carnes y huevo</i>	66
Gráfico 11	67
<i>Distribución de consumo de snacks, golosinas y bebidas azucaradas</i>	67
Gráfico 12	69
<i>Frecuencia de consumo de snacks, golosinas y bebidas azucaradas</i>	69
Gráfico 13	70
<i>Frecuencia de consumo de bebida diaria</i>	70
Gráfico 14	71
<i>Distribución de consumo de agua</i>	71
Gráfico 15	73

“INFLUENCIAS DE LAS TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y COMUNICACIÓN EN EL PATRÓN DE CONSUMO ALIMENTARIO DE LOS NIÑOS QUE ASISTEN A EPB N° 14 “NUESTRA SEÑORA DEL CARMEN” DEL PUEBLO DE CONESA”.

<i>Frecuencia de consumo de agua (vasos/día).....</i>	73
Gráfico 16	75
<i>Uso diario de TICs.....</i>	75
Gráfico 17	76
<i>Distribución según tipo de TICs más utilizada.....</i>	76
Gráfico 18	77
<i>Distribución de contenido digital más visitado.....</i>	77
Gráfico 19	79
<i>Distribución de horas semanales de ocio al uso de TICs.....</i>	79
Gráfico 20	80
<i>Distribución de supervisión de contenido visitado por parte de un adulto mayor. .</i>	80
Gráfico 21	81
<i>Distribución según influencia de pautas publicitarias frente a la elección de alimentos.</i>	81
Gráfico 22	82
<i>Distribución según producto/alimentos elegidos por las pautas publicitarias.</i>	82
Gráfico 23	83
<i>Distribución según realización de actividad física extracurricular.....</i>	83
Gráfico 24	85
<i>Frecuencia semanal de realización de actividad física extracurricular.....</i>	85

RESUMEN:

El patrón de consumo alimentario de los niños está delimitado por la crianza y educación alimentaria que les ofrecen en sus hogares. Es de suma importancia conocer si los hábitos que presentan son saludables o no, ya que, durante esta etapa de crecimiento y desarrollo, es crucial fomentar y promover las buenas conductas alimentarias para que estas puedan ser mantenidas en el tiempo. Se planteó como objetivo general determinar la influencia de las TICs (tecnologías de la información y comunicación) sobre el patrón de consumo alimentario de los escolares entre 10-12 años de edad que asisten a la Escuela Primaria Básica (EPB) N°14 “Nuestra Señora del Carmen” del pueblo de Conesa, partido de San Nicolás, Buenos Aires, durante el período comprendido entre mayo-junio del año 2021. Se realizó un estudio de tipo descriptivo, no experimental y transversal, de campo y de carácter correlacional; en una muestra compuesta por 35 alumnos de ambos sexos entre 10 y 12 años de edad. Se evaluó el patrón de consumo alimentario por medio de un cuestionario de frecuencia de consumo y una encuesta. Para determinar la exposición a pantallas también se utilizó un cuestionario autoadministrado expresado en (horas/día). Los resultados obtenidos fueron que existe un alto consumo de tecnologías diario por los niños, en su mayoría tienen hábitos alimentarios saludables (57,1%) y realizan actividad física diaria; en contraposición de aquellos considerados con hábitos alimentarios no saludables (42,8%), que también presentan alta exposición a pantallas, pero cumplen con las recomendaciones de actividad física. Para concluir a pesar de las horas destinadas a estar frente a una pantalla, este grupo poblacional se alimenta correctamente y realizan algún deporte regularmente. Lo que lleva a que haya un balance energético neutro, es decir que existe una perfecta relación entre la energía consumida a través de los alimentos y la energía gastada por algún tipo de actividad física.

Palabras claves: Patrón alimentario, Tecnología de la Información y Comunicación, escolares, actividad física, exposición a pantallas.

CAPÍTULO I:

1 INTRODUCCIÓN:

El niño escolar es aquel con edad comprendida entre los seis y doce años de edad. Durante dicha etapa se contemplan cambios no sólo en su aspecto físico, sino también en cuanto a personalidad e independencia.

Comienza a tener conciencia de sí mismo, le importa mucho lo que piensen de él y su estado de ánimo es estable. En esta edad posee sentido de individualidad, puede establecer relaciones duraderas con personas diferentes a sus padres, que lo preparan para irse vinculando más en la sociedad en la que vive y separarse del núcleo familiar cuando llegue el momento.

Considerando que la alimentación y la nutrición son procesos influenciados por aspectos biológicos, ambientales, socioculturales y que durante la infancia contribuyen a un desarrollo y crecimiento óptimo, así como una maduración biopsicosocial, es necesario que los niños adquieran durante esta etapa hábitos alimentarios saludables. En este sentido, es especialmente importante crear dichos hábitos desde el desayuno. Sin embargo, para ello es necesario considerar factores de tipo fisiológicos, sociales y familiares, donde estos últimos ejercen una fuerte influencia en los patrones de consumo alimentario.

Sin dudas, el hogar es la mejor y primer escuela de formación en nutrición. De aquí se adquiere la mayoría de las pautas de consumo, como preferencias, gustos, frecuencia, cantidad, calidad; que generalmente se llevan hasta la edad adulta y se transmiten de generación en generación (Daumal Serra, 2012).

No obstante, los patrones de consumo se han ido modificando con el correr del tiempo por situaciones o factores que alteran la dinámica familiar tales como la menor dedicación y la falta de tiempo para cocinar, así como la falta de autoridad en cuanto a la cantidad y calidad de los alimentos que consumen los niños.

Cabe destacar que con el avance de la tecnología la publicidad televisiva o bien en canales de video, han contribuido a la modificación de los patrones de

“INFLUENCIAS DE LAS TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y COMUNICACIÓN EN EL PATRÓN DE CONSUMO ALIMENTARIO DE LOS NIÑOS QUE ASISTEN A EPB N° 14 “NUESTRA SEÑORA DEL CARMEN” DEL PUEBLO DE CONESA”.

consumo de los niños debido a que representan un grupo de edad particular y fácil de manipular en cuanto al consumo de nuevos alimentos, los cuales la mayor parte de las veces no son saludables.

Por otro lado, existe la posibilidad que el niño pase más horas dentro del colegio que en su casa, por tal motivo la escuela juega un rol fundamental en la promoción de factores protectores en materia de hábitos alimentarios por lo que resulta un campo de acción en la implementación de programas saludables (Bonzi, 2008).

Para el desarrollo de estos programas es esencial la colaboración de profesionales de salud, como de profesores, padres de familia y las autoridades que competen a la institución, donde dicho objetivo este enfocado en la promoción de hábitos alimentarios saludables y por lo tanto estilos de vida saludables que perduren hasta la etapa adulta, disminuyendo así el riesgo de padecer enfermedades crónicas no transmisibles (Macias Ivette y cols, 2012).

Dentro de la nutrición, además de incluir los hábitos saludables, es de vital importancia tener en cuenta la actividad física. La práctica del ejercicio y del deporte en la edad escolar está directamente relacionada con la salud en la población infantil y juvenil, y tiene un papel primordial en el desarrollo de la obesidad/sobrepeso, la cual se inicia con frecuencia en la infancia (Quispe y cols, 2016).

Tanto la población infantil como juvenil, es especialmente sensible al sedentarismo. Los avances tecnológicos y en el transporte han disminuido la necesidad de ejercicio físico en las actividades de la vida diaria, y por tanto es muy difícil imaginar que esta tendencia no vaya a continuar en el futuro (Torquemada, 2016).

De acuerdo con lo expuesto con anterioridad, esta investigación indagará sobre el patrón de consumo alimentarios de los escolares de 10-12 años de edad que asisten a la Escuela Primaria Básica (EPB) N°14 “Nuestra Señora del Carmen” del pueblo de Conesa (Buenos Aires- Partido de San Nicolás) en el mes de mayo-junio de 2021 se encuentran influenciados por el uso de las tecnologías de la información y la comunicación (TICs).

CAPÍTULO II:

2 JUSTIFICACIÓN:

Los hábitos alimentarios saludables que se adquieren durante la infancia son esenciales para mantener un estilo de vida saludable en edad adulta, contribuyendo así a la prevención de padecer en el futuro enfermedades crónicas no transmisibles. En caso que no ocurra esta adquisición de hábitos saludables, mientras más temprano sea la corrección mayor va a ser la probabilidad de éxito.

Por tal motivo es importante conocer el patrón de consumo alimentario de los niños, saber si llevan a cabo conductas alimentarias saludables y si estas están siendo influenciadas por el uso de la tecnología, punto no menor que cada día toma mayor relevancia en la cotidianidad del mundo en general.

De esta manera se plantea como objetivo general de dicho estudio analizar la influencia de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TICs) sobre el patrón de consumo alimentario de los escolares entre 10-12 años de edad que asisten a la Escuela Primaria Básica (EPB) N° 14 “Nuestra señora del Carmen” del pueblo de Conesa, partido de San Nicolás, Buenos Aires, durante el mes de Mayo -Junio de 2021. Tomando como base las Guías Alimentarias para la Población Argentina (GAPA), cantidad de horas recomendadas de uso de pantallas por parte de la Sociedad Argentina de Pediatría (SAP) y recomendación de realización de actividad física por parte de Organización Mundial de la Salud (OMS).

CAPÍTULO III:

3 ANTECEDENTES:

A continuación, se presentará una revisión de algunos estudios realizados con anterioridad, relacionados con la temática que se va a exponer:

1. "Uso de pantallas en niños pequeños en una ciudad de Argentina"

es el título de la investigación realizada por Waisman I., Hidalgo E., Rossi ML., en el año 2017, cuyo propósito fue conocer el impacto de la tecnología en la vida de los más pequeños. La utilización de los dispositivos tecnológicos ya no discrimina edad, clase social y horarios. Planteándose como objetivos, evaluar el uso de pantallas fijas y móviles en niños pequeños, el tiempo dedicado a actividades infantiles tradicionales y su relación con el nivel educativo materno. Para ello se realizó un estudio transversal descriptivo. La población en estudio fueron niños de 6 meses a 5 años atendidos en Río Cuarto, Córdoba, de Julio a Septiembre de 2016. Dentro de las variables se destacaron: ingreso familiar, edad de comienzo, cantidad de horas de exposición frente a pantallas, frecuencia de uso, entre otros. En cuanto a los resultados, se incluyeron 160 encuestas, el 99% de los hogares de los encuestados contaban con televisor y un 98,75% con celulares inteligentes (smartphones). Antes de los 2 años el 80,3% de los niños miraba televisión y 37,4% utilizaba pantallas táctiles sin ayuda. El 93% de los niños miró televisión y el 56% utilizó pantallas móviles con mucha frecuencia. Miraron en promedio de 75,6 minutos diarios de televisión y utilizaron otras pantallas 31,3 minutos. Para concluir, el equipamiento tecnológico de los hogares es prácticamente universal; la exposición a pantallas cada vez es más temprana en los niños. La televisión es la más usada, pero las pantallas móviles empiezan a ocupar un tiempo importante (Waisman y cols, 2017).

- 2. “Influencias de las TICs en el comportamiento alimentario de los estudiantes del colegio “Tomás Borges Martínez”, ubicado en Nicaragua en Mayo-Noviembre de 2017”.** Dicho estudio realizado por Rodríguez LV. y Gutiérrez DM. en el año 2017, el cual tuvo como objetivo identificar la influencia de las TICs en el comportamiento alimentario de los estudiantes que asisten al Colegio “Tomás Borges Martínez”, ubicado en Nicaragua en el período mayo a noviembre del 2017, cuya muestra se realizó con 166 estudiantes de 12 a 18 años con un nivel de confianza de 95%, predominando las mujeres. En cuanto al tipo de estudio fue descriptivo y de corte transversal, la información del trabajo se recopiló por medio de una encuesta con preguntas cerradas, siendo los tipos de TICs más utilizadas: celular, tablets, computadora, video juegos y televisión; comportamiento alimentario abarcando la frecuencia de consumo para obtener el patrón de consumo alimentario. En relación a la frecuencia de utilización de herramientas tecnológicas al consumir algún alimento el 32% de la muestra siempre utilizan el televisor, el 30% frecuentemente lo utiliza y el 31% nunca. Respecto al uso de celular, el 49% de los estudiantes en estudio lo utilizan siempre que comen, el resto no lo utiliza en la mesa al momento de alimentarse. La influencia de las TICs en los estudiantes fue de nivel bajo en un 62% y en un nivel medio de 37% de la muestra en estudio. Por lo cual se concluyó que un 62% de los estudiantes tienen una influencia baja de las TICs en relación al comportamiento alimentario (Rodríguez y col, 2017).

- 3. “Evaluación del estado nutricional, patrones de consumo alimentarios y de actividad física en escolares del Cercado de Lima-Perú”.** En el presente estudio elaborado por Aparco JP., Olórtegui WB., Robilliard Astete L., Pillaca J. durante el año 2014 presentaron como objetivo de la investigación evaluar el estado nutricional, patrones alimentarios y actividad física en los escolares del Cercado de Lima. Plantearon dentro de los métodos y materiales, un estudio descriptivo de tipo transversal. La muestra incluyó escolares de 1° a 4° grado de primaria de cuatro instituciones públicas ubicadas en el Cercado de Lima. Las variables de estudio fueron el estado nutricional, nivel de hemoglobina, los patrones de consumo de alimentos y la actividad física. Se calcularon los porcentajes de las variables cualitativas y medidas de tendencia central para las cuantitativas, en el análisis bivariado se aplicó la prueba de T y la prueba de chi cuadrado para analizar las diferencias según sexo. Respecto a los resultados que se obtuvieron de 824 escolares incluidos en el estudio, se encontró un 24% con obesidad, mientras que el sobrepeso afectó al 22%, la proporción de talla baja fue 5% y la anemia de fue de 11.9%, en todos los casos no hubo diferencia significativa según sexo. Más del 40% de los escolares consumían 2 o más veces a la semana galletas saladas, jugos envasados y/o gaseosas. Además, el 28% de los escolares eran sedentarios, encontrándose diferencias significativas según sexo ($p < 0,05$). Para concluir, la obesidad es un problema vigente, con mayor frecuencia que el sobrepeso y que juntos afectan a casi el 50% de los escolares en estudio. Asimismo, se evidencia que existen patrones de sedentarismo y consumo frecuente de alimentos con alto contenido de azúcar, sal y/o grasas (Aparco y cols, 2014).

4. "Actividad física, hábitos alimentarios y su relación con el nivel de uso de las tecnologías de la información y comunicación (TICs) en adolescentes de la Región Callao". En el presente estudio elaborado por Quispe JM., y Rivera Salcedo TJ. durante el año 2016 presentaron como objetivo conocer el nivel de actividad física, hábitos alimentarios y su relación con el nivel de uso de las tecnologías de la información y comunicación (TICs) en adolescentes de la Región Callao. Teniendo en cuenta los materiales y métodos se realizó un estudio de tipo descriptivo, transversal y analítico, desarrollado en Mi Perú, Región Callao por medio de encuestas. La muestra estuvo compuesta por 472 adolescentes, 49.4% varones y 50.6% mujeres, con edades entre 14 y 19 años y una media de 16.09 años. Al momento de obtener resultados para el nivel de actividad física 59% tuvo una puntuación alta, 25.8% moderada y 15.9% baja, por otro lado, fue mayor en los varones 60% que en las mujeres 40%. Para los hábitos alimentarios 44.2% se encontró dentro de la categoría "modificar hábitos" y 55.8% dentro de la categoría "conservar hábitos", sin diferencia entre géneros. Según los componentes de las TICs, las más utilizadas fueron los videojuegos 65.5%, seguido por smartphones 20% y por último computadora y televisor con 10% y 4.5% respectivamente. No hubo asociación significativa entre el "nivel de uso de las TICs" con "nivel de actividad física" y tampoco hubo asociación entre el "nivel de uso de TICs" y "hábitos alimentarios". Para terminar, se concluyó que existe predominio del nivel alto de actividad física y buenos hábitos alimentarios en general. No se encontró relación significativa entre el nivel de uso de las tecnologías de la información y comunicación con el nivel de actividad física ni con el de los hábitos alimentarios de los adolescentes (Quispe y col, 2016).

CAPÍTULO IV:

4 PLANTEO DEL PROBLEMA:

¿Se encuentra influenciado por el uso de las TICs el patrón de consumo alimentario de los niños de 10-12 años de edad que asisten a la Escuela Primaria Básica N°14 “Nuestra Señora del Carmen” del pueblo de Conesa (Buenos Aires – Partido de San Nicolás) durante el período comprendido entre mayo-junio del año 2021?

5 HIPÓTESIS:

El patrón de consumo alimentario se encuentra influenciado por el uso de TICs en los niños entre 10-12 años de edad que asisten a la escuela N°14 “Nuestra Señora del Carmen” del pueblo de Conesa, partido de San Nicolás- Buenos Aires, durante el período comprendido entre mayo-junio del año 2021.

CAPÍTULO V:

6 OBJETIVOS

6.1 General:

- Determinar la influencia de las TICs (tecnologías de la información y comunicación) sobre el patrón de consumo alimentario de los escolares entre 10-12 años de edad que asisten a la Escuela Primaria Básica (EPB) N°14 “Nuestra Señora del Carmen” del pueblo de Conesa, partido de San Nicolás, Buenos Aires, durante el período comprendido entre mayo-junio del año 2021.

6.2 Específicos:

- Clasificar la muestra según sexo.
- Determinar la frecuencia de uso de los dispositivos tecnológicos por los niños.
- Conocer la cantidad de horas diarias que los niños transcurren frente a la pantalla.
- Comprobar que dispositivo tecnológico es más utilizado por los niños.
- Identificar los alimentos consumidos por los alumnos según grupo de alimentos.
- Estimar la frecuencia de consumo semanal de dichos alimentos.
- Valorar la calidad nutricional del patrón de consumo alimentario.
- Evaluar la realización de actividad física diaria tanto curricular como extracurricular.
- Calcular la frecuencia de práctica de actividad física diaria expresada en días a la semana.

CAPÍTULO VI:

7 MARCO TEÓRICO:

7.1 Etapa del ciclo de vida: Edad escolar.

Es la etapa comprendida entre los 7 y 12 años de edad, también llamada niñez intermedia. Los niños adquieren razonamiento lógico con respecto a sus experiencias personales, más concentración y crecimiento a un ritmo lento y constante. Los niños son más pesados y altos que las niñas, los sistemas de su cuerpo maduran más y el desarrollo cerebral es casi completo. En este periodo establecen su sentido de independencia, definen su papel social, pasan la mayor parte del tiempo fuera de casa, participan en actividades de la comunidad, etc. (Brown Judith, 2014).

7.2 Crecimiento y desarrollo:

Durante la etapa escolar, el crecimiento del niño es estable. El promedio de crecimiento anual durante la edad escolar es de 3 a 3.5 kg y de 6 cm de talla. En los niños de esta edad aún se presentan brotes de crecimiento. Durante los períodos de crecimiento más lento, el apetito y el consumo infantiles disminuye. Los padres no deben preocuparse por esta variabilidad del apetito y el consumo en niños en edad escolar.

Se dispara el aumento progresivo de la fuerza muscular, la coordinación motora y la resistencia. Más adelante aumenta el porcentaje de grasa corporal como preparación para el brote de crecimiento de la adolescencia. Dicho aumento en la pubertad es más rápido y mayor en las niñas que en los niños (19% en comparación con 14%). En la infancia media, los niños poseen mayor cantidad de masa muscular magra por centímetro de talla que las niñas; estas diferencias de composición corporal se vuelven más pronunciadas durante la adolescencia.

Con el aumento de la grasa corporal, los preadolescentes, en especial las niñas, tal vez se preocupen más por el sobrepeso. Es necesario que los padres estén conscientes de que el aumento de la grasa corporal durante dicha etapa forma parte de crecimiento y desarrollo normales. Se requiere que los padres tranquilicen

al niño en el sentido de que es probable que estos cambios no sean permanentes. Tal vez los niños se preocupen más por el desarrollo de la masa muscular; es necesario que comprendan que no conseguirán aumento en la misma hasta la etapa de la adolescencia media.

Teniendo en cuenta el desarrollo cognitivo, el principal logro durante la edad escolar media es la autosuficiencia, el conocimiento de lo que se hace y la capacidad de hacerlo. Durante esta etapa, los niños desarrollan una percepción de sí mismos. Se vuelven cada vez más independientes y aprenden sus funciones en la familia, la escuela y la comunidad. Las relaciones con otros niños se vuelven cada vez más importantes y comienzan a separarse de sus propias familias. Se invierte cada vez más tiempo en la televisión y los videojuegos. De este modo, las influencias exteriores al ambiente familiar desempeñan un papel más trascendente en todos los aspectos de su vida (Brown Judith, 2014).

7.3 Requerimientos nutricionales:

Los patrones de alimentación y las necesidades de nutrientes durante la niñez van a estar condicionados por las necesidades metabólicas basales, así como por el ritmo de crecimiento y el grado de actividad física junto al desarrollo psicológico. El equilibrio nutricional aconsejado no varía mucho respecto del que recomiendan para los adultos (12-15% de proteínas, 30-35% de lípidos y 55-60% de carbohidratos).

7.3.1 Necesidades energéticas:

Dichas necesidades van variando a lo largo de las diferentes etapas de la vida. La recomendación de necesidades de energía para niños entre 9 a 13 años es de 1600-2000 Kcal/día.

7.3.2 Necesidades de proteínas:

Las proteínas cumplen principalmente un papel en el crecimiento y mantenimiento de la estructura corporal. Una dieta equilibrada debería proporcionar entre un 11-15% de la energía total como proteínas. El 65-70% de la ingesta proteica debería ser de alto valor biológico, típicamente de alimentos de origen

animal (carne de vaca, pescado, leche, huevos y derivados lácteos) y el resto de origen vegetal.

7.3.3 Necesidades de grasa:

La grasa es una fuente importante de energía, soporte para el transporte de vitaminas liposolubles y proveedor de ácidos grasos esenciales (α - linolénico- omega 3, y linoleico- omega 6). La ingesta total de grasa o lípidos debe estar entre 25-35% para niños entre 4 a 18 años. Los ácidos grasos esenciales deberían constituir el 3% del total de la ingesta de energía diaria y las grasas saturadas menos del 10% del total. El consumo de colesterol debe ser menor a 300 mg/día y la ingesta de grasas trans debe ser lo más baja posible.

7.3.4 Necesidades de carbohidratos y fibra:

Los hidratos de carbono son una importante fuente de energía y soporte para el transporte de vitaminas y minerales. Dicho macronutriente debería constituir el 50-60% del total de energía. Proceden mayoritariamente de los cereales (preferentemente del tipo integral¹), legumbres, vegetales y frutas.

Dentro de este grupo se encuentra la fibra dietética, de gran importancia para el correcto funcionamiento del tubo digestivo, pero también para regular los niveles de glucemia y reducir la absorción del colesterol de la dieta. La ingesta óptima de fibra en mayores de 2 años sería el equivalente a la edad, en años, más 5 a 10 g por día (máximo 3 g/día) (Moreno Villares y col, 2015).

7.3.5 Necesidades de vitaminas y minerales:

Las vitaminas y minerales carecen de aporte calórico y su presencia en cantidades suficientes se garantiza con una dieta variada. Destacan, el calcio por su importancia en la formación del esqueleto y que está contenido en los lácteos, y también el hierro, con necesidades aumentadas en los períodos de crecimiento rápido.

¹ Cereal/grano integral: Aquel que contiene el germen, endospermo y el salvado.

7.3.5.1 Calcio.

Teniendo en cuenta que dicho micronutriente es de carácter esencial para esta etapa, la ingesta recomendada diaria es de 1300 mg/día tanto para niñas como niños entre 9-13 años de edad (Moreno Villares y col, 2015).

Es importante reconocer cuáles son sus fuentes alimentarias para detectar si se cumplen con las recomendaciones diarias o no, por tanto, se detallan a continuación algunas de ellas:

- Lácteos (leche, yogur y queso).
- Vegetales como brócoli, coles, repollo, espinaca.
- Cereales y legumbres en menor medida.

(Fernández y col, 2011).

7.3.5.2 Hierro.

Otro de los minerales necesarios para un correcto crecimiento y desarrollo es el hierro. La ingesta diaria recomendada del mismo es de 8 mg/día para ambos sexos de 9-13 años de edad (Moreno Villares y col, 2015).

El hierro está en los alimentos en dos formas: hierro hemo y hierro no hemo. El cuerpo absorbe mejor el hierro hemo, en este caso disponible en los alimentos de origen animal. En el caso de los alimentos de origen vegetal contienen hierro no hemo. Para mejorar la absorción del hierro de fuentes vegetales, deben acompañarse con carnes, aves, mariscos y alimentos con vitamina C (como cítricos, frullas, pimienta/morrón, tomates y brócoli).

Haciendo referencia a qué alimentos contienen hierro, dentro de ellos podemos encontrar:

- Carnes rojas y en menor medida carnes blancas.
- Verdura de hojas verdes espinaca, acelga, berro, radicheta, etc.
- Yema de huevo.
- Frutos secos: nueces, avellanas, pistachos.
- Semillas de sésamo, semillas de calabaza y quinoa.

(National Institute of Health, 2019).

7.4 Conductas alimentarias:

La conducta alimentaria es definida como el “comportamiento normal relacionado con: los hábitos de alimentación, la selección de alimentos que se ingieren, las preparaciones culinarias y las cantidades ingeridas de ellos” (Oyarce Merino y cols, 2016).

Los padres y hermanos mayores ejercen la mayor influencia sobre la actitud del niño frente a la comida y las preferencias alimenticias durante la infancia media y preadolescencia. Las conductas, cultura y preferencias alimenticias de los padres inciden en los gustos y aversiones de los hijos. Los padres son responsables de cuáles alimentos están disponibles y cuándo se sirven. Es necesario que los progenitores todavía funcionen como modelos positivos para sus hijos, al demostrar conductas alimentarias saludables. Además, se requiere que proporcionen la guía necesaria, de manera que el niño tenga la posibilidad de elegir alimentos saludables cuando se encuentre fuera de su casa.

Los niños en edad escolar pasan cada vez más tiempo fuera de casa, lo que constituye una parte importante de su desarrollo y crecimiento normales. La influencia de otros niños se incrementa a medida que el mundo infantil se expande más allá de la familia. Dicha influencia afecta las actitudes hacia los alimentos y las elecciones alimenticias. De pronto, los niños solicitan alimentos nuevos o rechazan alguno que antes era de sus favoritos, lo que se basa en las recomendaciones de otro niño (Brown Judith, 2014).

Los maestros y entrenadores ejercen cada vez más influencia en las actitudes de los niños hacia la comida y las conductas alimenticias. La nutrición será parte de la educación en salud y lo que se aprenda en el salón será reforzado con material exclusivo para llevar al hogar (UNICEF Argentina, 2018).

7.5 Importancia de la nutrición:

Durante la edad escolar, la nutrición adecuada desempeña todavía una función importante para asegurar que el niño alcance su pleno potencial de

crecimiento, desarrollo y salud. Haciendo referencia al peso, se observan ambos extremos. Por un lado, la prevalencia de obesidad va en aumento, pero también por otro lado se puede detectar el comienzo de trastornos alimenticios en algunos niños durante esta etapa. Por lo tanto, la nutrición adecuada y el establecimiento de conductas saludables de alimentación tal vez contribuyan a prevenir problemas de salud inmediatos. Además, esto ayuda a promover un estilo de vida sano, lo que a su vez reduce el riesgo de que el niño desarrolle enfermedades crónicas no transmisibles como obesidad, diabetes tipo II o enfermedad cardiovascular (o una combinación de todas ellas) en etapas posteriores de la vida (Moreno Villares y col, 2015).

7.6 Alimentación Saludable:

Según la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y Agricultura (FAO), se denomina Alimentación al proceso consciente y voluntario que consiste en el acto de ingerir alimentos para satisfacer la necesidad de comer.

De acuerdo con las Guías Alimentarias para la población Argentina, una Alimentación Saludable es aquella que aporta todos los nutrientes necesarios para mantener un buen estado de salud, con el fin de prevenir trastornos causados por exceso, déficit o desequilibrios en la alimentación. Los nutrientes son sustancias químicas que forman parte de los alimentos y que sirven como fuente de energía. Llevar a cabo una alimentación saludable permite tener una mejor calidad de vida en todas las edades (Ministerio de Salud de la Nación, 2016).

7.6.1 Guías Alimentarias para la Población Argentina:

Las “Guías Alimentarias para la Población Argentina” (GAPA) fueron actualizadas y publicadas por el Ministerio de Salud de la Nación en el año 2016, llevándose a cabo un trabajo arduo y minucioso de recolección bibliográfica con la participación de un panel de referentes multidisciplinario representativo de todas las regiones del país.

“INFLUENCIAS DE LAS TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y COMUNICACIÓN EN EL PATRÓN DE CONSUMO ALIMENTARIO DE LOS NIÑOS QUE ASISTEN A EPB N° 14 “NUESTRA SEÑORA DEL CARMEN” DEL PUEBLO DE CONESA”.

El motivo de la actualización de las GAPA es la promoción de la salud y la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) en aumento, como, por ejemplo: diabetes, enfermedades cardiovasculares, distintos tipos de cánceres, enfermedad renal, entre otras. También es una herramienta muy útil para trabajar los distintos tipos de malnutrición, ya sea por déficit o aquellas relacionadas al exceso. En el caso de déficit hace referencia a carencias nutricionales (anemia, desnutrición) y por exceso, refiere a sobrepeso y obesidad, actualmente con un crecimiento exponencial y es fundamental fomentar su prevención. La población objetivo a la cual están dirigidas estas GAPA es a toda aquella población mayor de 2 años que habita en suelo argentino.

El principal objetivo de las mismas es adaptar las metas alimentario-nutricionales establecidas para la población en mensajes prácticos que contemplen factores epidemiológicos, sociales, económicos y culturales que alienten a mejorar el perfil de hábitos y consumo de alimentos de la población. Hablando a nivel individual se plantean para orientar al consumidor respecto a la elección de una alimentación saludable de acuerdo a sus recursos económicos disponibles, alimentos producidos localmente y su estacionalidad (Ministerio de Salud de la Nación, 2016).

Para lograr una alimentación saludable se ofrecen 10 recomendaciones contempladas en los siguientes mensajes:

- **Mensaje 1:** *“Incorporar a diario alimentos de todos los grupos de alimentos y realizar al menos 30 minutos de actividad física”.*

Realizar las 4 comidas diarias (desayuno, almuerzo, merienda y cena), incluir verduras, frutas, legumbres, cereales, leche, yogur o queso, huevos, carnes o aceites. Se debe elegir alimentos preparados en casa en vez de aquellos procesados o ultraprocesados². Por otro lado, es importante realizar actividad

² Aquellos realizados en las grandes industrias a base de sustancias extraídas o derivadas de alimentos, además de aditivos y cosméticos que dan color, sabor y textura para intentar imitar a los alimentos.

física moderada continua o fraccionada todos los días. Recordar que mantener una vida una vida activa, un peso saludable y una alimentación saludable previene enfermedades.

➤ **Mensaje 2:** *“Tomar a diario 8 vasos de agua segura”.*

Para complementar una correcta alimentación saludable, es esencial el consumo de agua potable o segura³. Se recomienda a lo largo del día beber al menos dos litros de líquidos, sin azúcar, preferentemente agua. Es importante saber que no se debe esperar a tener sed para hidratarse. Además, para el previo lavado de alimentos y para la continua cocción de los mismos, el agua utilizada para ambos procesos debe ser potable o segura.

➤ **Mensaje 3:** *“Consumir a diario 5 porciones de frutas y verduras en variedad de tipos y colores”.*

El presente mensaje plantea al menos consumir medio plato de verduras en el almuerzo, medio plato en la cena y 2 o 3 frutas por día. Cabe destacar que el consumo diario tanto de frutas como de verduras disminuye el riesgo de padecer obesidad, diabetes, cáncer de colon y enfermedades cardiovasculares. Por otra parte, siempre optar por el consumo de aquellas que estén en su periodo de estación, esto hace que sean más accesibles y de mejor calidad. Tener en cuenta siempre un correcto lavado de las mismas con agua segura antes de su consumo.

➤ **Mensaje 4:** *“Reducir el uso de sal y el consumo de alimentos con alto contenido en sodio”.*

Se recomienda cocinar sin sal, limitar el agregado en las comidas y evitar el salero en la mesa. Para el reemplazo de la misma, se pueden utilizar condimentos de tipo aromáticos como perejil, orégano, pimentón, laurel, pimienta, etc. Además, es de carácter esencial disminuir el consumo de

³ Aquella que por su condición de tratamiento no contiene gérmenes ni sustancias tóxicas que puedan afectar la salud de las personas.

fiambres, embutidos y alimentos ultraprocesados (sopas instantáneas, caldos, conservas, etc) contienen elevada cantidad de sodio. Logrando una disminución en el consumo de lo nombrado con anterioridad se previene enfermedades como la hipertensión, enfermedades vasculares y renales, entre otras.

- **Mensaje 5:** *“Limitar el consumo de bebidas azucaradas y de alimentos con elevado contenido de grasas, azúcar y sal”.*

Teniendo en cuenta dicho enunciado, se recomienda limitar el consumo de golosinas, amasados de pastelería, como también de productos de copetín (palitos salados de paquete, papas fritas, chizitos de paquete, maní salado, etc). El consumo de bebidas azucaradas y la cantidad de azúcar agregada a las infusiones también tienen que estar limitadas, así como también el consumo de manteca, crema de leche y grasa animal. En el caso que se consuman, hacerlo en pequeñas porciones y/o individuales. Su consumo en exceso predispone a la obesidad, diabetes, hipertensión y enfermedades cardiovasculares, entre otras.

- **Mensaje 6:** *“Consumir diariamente leche, yogur o queso, preferentemente descremados”.*

Es de vital importancia su consumo diario, se recomienda incluir 3 porciones al día de leche, yogur o queso. Tener en cuenta que este grupo de alimentos son fuente de calcio y son necesarios en todas las etapas de la vida. Es conveniente elegir aquellos quesos blandos antes que los duros y aquellos que contengan menor contenido de sal y grasas. Por último, al momento de realizar las compras diarias no olvidar de verificar la fecha de vencimiento de estos productos y elegirlos al final de la compra para mantener la cadena de frío.

- **Mensaje 7:** *“Al consumir carne quitarle la grasa visible, aumentar el consumo de pescado e incluir huevo”.*

Al momento del consumo de la carne, la porción diaria recomendada es del tamaño de la palma de la mano. Para una correcta distribución del consumo de carnes, estas se podrían incluir de la siguiente frecuencia: pescados dos o más veces por semana, otras carnes blancas dos veces por semana y carnes rojas

“INFLUENCIAS DE LAS TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y COMUNICACIÓN EN EL PATRÓN DE CONSUMO ALIMENTARIO DE LOS NIÑOS QUE ASISTEN A EPB N° 14 “NUESTRA SEÑORA DEL CARMEN” DEL PUEBLO DE CONESA”.

tres veces por semana. Al momento de cocinar las mismas hacerlo hasta la desaparición de jugos rosados, donde su interior no quede partes rojas o rosadas, esto previene enfermedades transmitidas por alimentos. Por otro lado, incluir en la alimentación diaria al menos un huevo por día, especialmente si no se consume la cantidad necesaria de carne.

- **Mensaje 8:** *“Consumir legumbres, cereales preferentemente integrales, papa, batata, choclo o mandioca”.*

Es importante tener en cuenta que la combinación de legumbres y cereales es una alternativa para reemplazar la carne en algunas comidas. Entre las legumbres se puede elegir arvejas, lentejas, soja, garbanzos y porotos y entre los cereales arroz integral, avena, maíz, trigo burgol, cebada y centeno, entre otros. Al momento de consumir papa o batata lavarlas adecuadamente antes de su cocción y cocinarlas con cáscara.

- **Mensaje 9:** *“Consumir aceite crudo como condimento, frutos secos y semillas”.*

Se recomienda utilizar dos cucharadas soperas al día de aceite crudo como condimento. En lo posible alternar el tipo de aceite utilizada (girasol, maíz, soja, girasol alto oleico, canola y oliva). Siempre optar por otras formas de cocción antes que la fritura. Además, se debe sumar el consumo de un puñado de frutos secos sin salar al menos una vez por semana (nueces, maní, almendras, avellanas, castañas, etc.) o semillas sin salar (chia, lino, girasol, sésamo, etc.). Tanto el aceite, como los frutos secos y semillas aportan nutrientes esenciales a nuestra alimentación.

- **Mensaje 10:** *“El consumo de bebidas alcohólicas debe ser responsable. Los niños, adolescentes y mujeres embarazadas no deben consumirlas. Evitarlos siempre al conducir”.*

“INFLUENCIAS DE LAS TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y COMUNICACIÓN EN EL PATRÓN DE CONSUMO ALIMENTARIO DE LOS NIÑOS QUE ASISTEN A EPB N° 14 “NUESTRA SEÑORA DEL CARMEN” DEL PUEBLO DE CONESA”.

El consumo responsable en adultos es como máximo al día, dos medidas en el hombre y una en la mujer. Cabe destacar que el consumo no responsable de alcohol genera daños graves y riesgos para la salud.

Por otro lado, además de los 10 mensajes, las Guías Alimentarias para la Población Argentina (GAPA), se incluye la “Gráfica de Alimentación Diaria”. Esta hace referencia al consumo de los diferentes grupos de alimentos que se deben consumir y distribuir a lo largo del día y ha sido diseñada exclusivamente para cada habitante de nuestro país. (Ministerio de Salud de la Nación. 2016)

Figura 1.

Gráfica Guías Alimentarias para la Población Argentina.



Fuente: Ministerio de Salud de la Nación Argentina. 2016.

7.6.2 Guías Alimentarias para la Población Argentina adaptada a niños:

Se recomienda que el niño o niña crezca sano y se desarrolle correctamente, por tal motivo se recomienda:

- Las comidas se hagan en familia, con el propósito de que es un momento oportuno para el dialogo y compartir juntos.
- La alimentación sea variada y equilibrada, y por tanto incluya todos los grupos de alimentos.
- La cantidad de comida debe depender del apetito del niño, sin forzarlo. Es común que durante esta etapa tal vez tenga menos apetito y solo coma un grupo restringido de alimentos. Sin embargo, no se recomienda que se sustituyan la comida por golosinas o alimentos con escaso valor nutritivo⁴.
- Enseñarle al niño a elegir alimentos saludables. Los adultos de la familia y hermanos deben ser un buen ejemplo para crear hábitos alimentarios. No es oportuna la frase, “el hogar es la primera escuela hablando de hábitos saludables”.
- Es importante destacar que el excesivo consumo de golosinas, papas fritas, palitos salados, bebidas azucaradas y comidas con alto porcentaje de azúcares y grasas y pocos nutrientes contribuye a aumentar el riesgo de sobrepeso, obesidad caries y otras enfermedades.
- Animar al niño a la realización de actividad física diaria.
- Es fundamental, para evitar la obesidad infantil, que se promuevan hábitos de alimentación saludable (Ministerio de Salud de la Nación, 2018).

7.6.3 Leyes Fundamentales de la Alimentación:

Es importante tener en cuenta que al momento de llevar a cabo una alimentación saludable esta debe ser adaptada a cada persona en particular, enfocada a sus necesidades, costumbres, gustos, etc., como también tener presente que sea nutricionalmente completa. Es por esto, que se presentan a continuación las 4 leyes

⁴ Estimación de la contribución de un alimento al contenido de nutrientes de la dieta. Dicho valor depende de la cantidad de alimento que es digerido y absorbido y la cantidad de nutrientes esenciales que contiene.

fundamentales de la alimentación, las cuales son esenciales para el momento de planificar una alimentación saludable (López y col, 2002).

1. Ley de la cantidad.
2. Ley de la calidad.
3. Ley de la armonía.
4. Ley de la adecuación.

❖ **Ley de la cantidad:** *“La cantidad de la alimentación debe ser suficiente para cubrir las exigencias calóricas del organismo y mantener el equilibrio de su balance”.*

Esta ley abarca dos conceptos:

- Exigencias calóricas: el cuerpo humano debe reponer la cantidad calórica consumida, mediante un adecuado aporte de alimentos, sobre todo energéticos.
- Balance: se entiende por balance a la relación resultante entre las entradas y salidas, refiriéndose fundamentalmente a los alimentos plásticos y reguladores (proteína, minerales, vitaminas y agua). Dicho resultado puede ser positivo, negativo o en equilibrio.

Aquella alimentación que cumpla con esta ley se considera SUFICIENTE. Si no cubre las exigencias calóricas o la cantidad de un nutriente para mantener el balance es INSUFICIENTE, y si el aporte es superior a las necesidades se considera EXCESIVO (López y col, 2002).

❖ **Ley de la calidad:** *“El régimen de la alimentación debe ser completo en su composición para ofrecer al organismo, que es una unidad indivisible, todas las sustancias que lo integran”.*

El organismo es una unidad indivisible biológicamente. El mismo está compuesto por células, y éstas a su vez por sustancias elementales como Carbono, Hidrógeno,

“INFLUENCIAS DE LAS TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y COMUNICACIÓN EN EL PATRÓN DE CONSUMO ALIMENTARIO DE LOS NIÑOS QUE ASISTEN A EPB N° 14 “NUESTRA SEÑORA DEL CARMEN” DEL PUEBLO DE CONESA”.

Oxígeno, Nitrógeno, Azufre, Hierro, etc. De dicha distribución depende la estructura y el funcionamiento del mismo, es decir que la reducción de uno de los elementos dificulta el normal funcionamiento de las demás sustancias que lo integran. En consecuencia, para mantener la salud es necesario ingerir diversos alimentos en cantidades y proporciones adecuadas.

Toda alimentación que cumpla con esta ley se considera COMPLETA. Aquel régimen en el que un principio nutritivo falta o se haya considerablemente reducido se denomina CARENTE (López y col, 2002).

- ❖ **Ley de la armonía:** *“Las cantidades de los diversos principios nutritivos que integran la alimentación deben guardar una relación de proporciones entre sí”.*

De esta definición surge el concepto de PROPORCIONALIDAD entre los distintos componentes. Para mantener una relación armónica en las cantidades de los micronutrientes, se debe cubrir el siguiente aporte calórico diario:

- Hidratos de carbono: 50-60%
- Proteínas: 10-15%
- Grasas: 25-30%

Toda alimentación que cumpla con esta ley se la considera ARMÓNICA. En el caso que los principios nutritivos no guarden una proporcionalidad el régimen es considerado DISARMÓNICO (López y col, 2002).

- ❖ **Ley de la adecuación:** *“La finalidad de la alimentación está supeditada a su adecuación al organismo”.*

De esta ley surgen dos conceptos:

Finalidad: la finalidad de la alimentación, que debe satisfacer todas las necesidades del organismo; en el hombre sano debe conservar la salud y en el enfermo favorecer la curación.

“INFLUENCIAS DE LAS TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y COMUNICACIÓN EN EL PATRÓN DE CONSUMO ALIMENTARIO DE LOS NIÑOS QUE ASISTEN A EPB N° 14 “NUESTRA SEÑORA DEL CARMEN” DEL PUEBLO DE CONESA”.

Adecuación: sólo puede lograrse esta finalidad si la alimentación administrada se adapta al individuo que la ingiere. Esta se hará en función a hábitos, gustos, tendencias, y su situación socioeconómica, orientado al individuo sano. Respecto al individuo enfermo, se tendrá en cuenta el estado del aparato digestivo, síntomas, momento evolutivo de la enfermedad, entre otros.

“Las cuatro leyes de la alimentación están relacionadas entre sí y se complementan, de modo que llega un momento en que el abandono de una de las leyes lleva forzosamente el incumplimiento del resto” (López y col, 2002).

“LA ALIMENTACIÓN DEBE SER SUFICIENTE, COMPLETA, ARMÓNICA Y ADECUADA”.

Se considera que el plan de alimentación es correcto cuando cumple con las cuatro leyes de la alimentación (López y col, 2002).

7.7 Patrón de consumo alimentario.

Se refiere al conjunto de productos que un individuo, familia o grupo de familias consumen de manera ordinaria. A su vez, los patrones de consumo nos indican la forma en que las personas adquieren los productos o alimentos, ya sea por la influencia del mercado, la tecnología, los costos de producción o por los precios, los cuales tienen que ver con el ingreso de cada persona (Rapallo, 2019).

7.7.1 Patrón de consumo alimentario en Argentina.

Durante la última mitad del siglo XX, se han producido cambios significativos en los patrones de consumo de alimentos en todo el mundo, y Argentina no es ajena a esos cambios. Por tal motivo, se presentan cambios en el consumo tanto de alimentos como de bebidas, destacándose la disminución en el consumo de

“INFLUENCIAS DE LAS TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y COMUNICACIÓN EN EL PATRÓN DE CONSUMO ALIMENTARIO DE LOS NIÑOS QUE ASISTEN A EPB N° 14 “NUESTRA SEÑORA DEL CARMEN” DEL PUEBLO DE CONESA”.

frutas y vegetales, harina de trigo, legumbres, carne vacuna, y leche; y el aumento en el consumo de masas de tartas y empanadas, carne porcina, productos cárnicos semielaborados, gaseosas, jugos y comidas listas para consumir.

El cambio más sorprendente en el sistema alimentario es el desplazamiento de los patrones de alimentación basados en comidas y platos preparados a partir de alimentos sin procesar o mínimamente procesados por otros que se basan cada vez más en productos ultraprocesados. Dichos cambios pueden tener importantes consecuencias en la calidad nutricional de la alimentación de la población. La modificación en la estructura de la dieta parecería indicar un cambio en la forma de comprar, preparar y consumir los alimentos, relacionado con una mayor practicidad y un menor tiempo dedicado a la preparación de los alimentos. Por otro lado, los patrones de consumo también están condicionados por los ingresos del hogar y el acceso a los alimentos. Mientras aumente el ingreso, los hogares progresan a una dieta más variada y económicamente más cara; aumentando así el consumo de lácteos, especialmente quesos, ampliándose la cantidad y variedad de frutas y vegetales, al igual que el consumo de bebidas con y sin alcohol y las comidas listas para consumir. Aumenta el consumo de pan, pastas frescas, productos de pastelería y galletitas. Teniendo en cuenta los ingresos del hogar se seleccionan diferentes cortes de carne y se utilizan distintos aceites y cuerpos grasos (CESNI Argentina, 2016).

Además, se evidenció que, con el avance de la tecnología, el marketing como la publicidad de bebidas y alimentos han sido identificados como uno de los determinantes del consumo de productos de pobre calidad nutricional, sobre todo en la población infantil (Torquemada Vidal, 2016).

Es importante caracterizar el nivel y la magnitud de los cambios en los patrones de consumo de alimentos. La dieta y el estilo de vida desempeñan roles importantes, pues conllevan al desarrollo armónico del ser humano y a elevar su calidad de vida. El estado de nutrición de una población, valorado a partir del conocimiento de la dieta y los hábitos alimentarios, está en estrecha relación con el desarrollo socioeconómico de un país. Se busca como propósito mejorar la alimentación de la

“INFLUENCIAS DE LAS TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y COMUNICACIÓN EN EL PATRÓN DE CONSUMO ALIMENTARIO DE LOS NIÑOS QUE ASISTEN A EPB N° 14 “NUESTRA SEÑORA DEL CARMEN” DEL PUEBLO DE CONESA”.

población, sobre todo desde la infancia donde se consolidan los hábitos alimentarios y del estilo de vida (CESNI Argentina, 2016).

7.7.2 Patrón de consumo alimentario en niños.

Es importante recordar que la autonomía del niño se adquiere de manera progresiva como consecuencia del desarrollo del mismo, por lo tanto, es importante que desde más pequeños se instauren buenos hábitos alimentarios mejor será su alimentación a lo largo de la vida.

En la actualidad el patrón de consumo alimentario de los niños no sólo está influenciado por su familia, sino también por sus cuidadores y también el colegio al que asisten. Cabe destacar que la mayoría de ellos pasan demasiado tiempo en jornadas de doble escolaridad, la mayoría de ellos asisten a actividades extracurriculares y luego llegan a sus hogares al momento de la cena.

De acuerdo a un estudio realizado en el año 2018 en Argentina, la dieta de los niños escolarizados incluía carnes diariamente, principalmente vacuna y pollo, vegetales, frutas y lácteos consumidos en menor cantidad. El consumo de azúcar y productos con alto contenido de esta son de sus preferencias, al igual que aquellos ricos en sodio y grasas no saludables como productos de copetín, snacks, etc. Incluyendo también al consumo diario harina de trigo y productos elaborados a partir con la misma (Bravino y col, 2017).

7.8 Tecnología de la Información y Comunicación.

Cuando hacemos referencia a las Tecnologías de la Información y la Comunicación, es común utilizar el término TICs, el cuál denomina al conjunto de recursos necesarios para tratar información a través de ordenadores o dispositivos electrónicos⁵, aplicaciones informáticas⁶ y redes⁷ necesarias para convertirla, almacenarla, administrarla y transmitirla. A nivel de usuario, sea individual o empresa, las TICs forman un conjunto de herramientas tecnológicas que permiten un mejor acceso y clasificación de la información como medio tecnológico para el desarrollo de su actividad.

La información se refiere en este contexto a la transferencia de datos de un modo innovador, los cuales abarcan textos, imágenes y audio.

La comunicación se refiere a las herramientas que permiten que el mensaje enviado por el emisor sea correctamente descifrado por el receptor. Por ejemplo, las plataformas de información al usuario (Sánchez Duarte, 2007).

7.8.1 Características de las tecnologías de la información y la comunicación:

- Penetran todos los campos del conocimiento humano y la vida social: el hogar, la educación, el entretenimiento y el trabajo;
- Son instantáneas o inmediatas, ya que el acceso a la información y la comunicación se da en tiempo real independientemente de la distancia física;
- Son flexibles, lo que implica que pueden reestructurarse en función de los cambios que sean necesarios;

⁵ Consiste en una combinación de componentes electrónicos organizados en circuitos, utilizando la electricidad para almacenar, transportar y transformar la información.

⁶ Tipo de software de computadora diseñado para realizar ciertas funciones, tareas o actividades coordinadas para el beneficio del usuario.

⁷ Número de sistemas informáticos conectados entre sí mediante una serie de dispositivos inalámbricos o alámbricos, gracias a los cuales pueden compartir información, transmitir impulsos eléctricos, ondas, etc.

“INFLUENCIAS DE LAS TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y COMUNICACIÓN EN EL PATRÓN DE CONSUMO ALIMENTARIO DE LOS NIÑOS QUE ASISTEN A EPB N° 14 “NUESTRA SEÑORA DEL CARMEN” DEL PUEBLO DE CONESA”.

- Son interactivas, lo que implica la participación del usuario en el proceso de procesamiento de la información y la adaptación de los recursos disponibles a sus necesidades (Belloch, 2012).

7.8.2 Tipos de tecnologías de la información y la comunicación:

- **Redes.** Se refiere tanto a las redes de radio y televisión, como a las redes de telefonía fija y móvil, así como el ancho de banda.
- **Terminales y equipos.** Abarca todo tipo de aparatos a través de los cuales operan las redes de información y comunicación. Por ejemplo: ordenadores, tabletas, teléfonos celulares, dispositivos de audio y vídeo, televisores, consolas de juego, etc.
- **Servicios.** Se refiere al amplio espectro de servicios que se ofrecen por medio de los recursos anteriores. Por ejemplo: servicios de correo electrónico, almacenamiento en la nube, educación a distancia, banca electrónica, juegos en línea, servicios de entretenimiento, comunidades virtuales y blogs (Belloch, 2012).

7.8.3 Ejemplos de tecnologías de la información y la comunicación:

Para entender un poco más de TICs, es clave tener en cuenta algunos ejemplos.

- **Comercio electrónico.** Cada vez más servicios y productos se ofrecen a través de Internet o de aplicaciones en dispositivos móviles, permitiendo el desarrollo de toda una rama comercial inmediata e internacional.
- **Comunidades virtuales.** Redes de usuarios que comparten temas afines, pasiones o simplemente desean expandir su círculo social, encuentran espacios digitales favorables para la interacción a lo largo de distancias.
- **Mensajería instantánea.** Servicios para computadores o teléfonos celulares inteligentes que permiten la comunicación inmediata, eficiente y directa, son cada vez más empleados hoy en día.
- **Correo electrónico.** La versión digital del correo postal sigue vigente ya que permite no sólo el envío de información escrita sino también fotografías y otros archivos adjuntos, cuya recepción es sin embargo instantánea, sin importar lo lejos que estén el remitente y el destinatario (Belloch, 2012).

7.8.4 Ventajas del uso de las tecnologías de la información y la comunicación:

A diferencia de épocas anteriores, las TICs nos permiten hoy en día la comunicación instantánea y a través de enormes distancias geográficas, superando fronteras y fomentando el proceso de interconexión mundial conocido como la globalización⁸.

No cabe duda que esto ha revolucionado la vida cotidiana. La información que antes estaba en los libros, en servicios especializados y bases de datos, hoy está dispersa en los múltiples pasillos de la Red y puede circular mucho más libre y democráticamente, aunque a ratos de manera mucho menos organizada (Belloch, 2012).

7.8.5 Desventajas del uso de las tecnologías de la información y la comunicación:

No todo es positivo en el uso de las TICs. Debemos tener en cuenta que la información es abundante, no está organizada sino dispersa, lo cual puede resultar abrumador. También puede resultar una fuente de distracción que dispersa al sujeto de su objetivo, esto se debe a la gran disponibilidad de información en la red.

Por otro lado aparecen las redes sociales⁹, donde cada persona dueña de una cuenta que queda expuesta a posibles agresiones, o también conocido como cyberbullying¹⁰. Es importante tener total cuidado y responsabilidad frente a lo que se expone, sobre todo si detrás de la pantalla hay un menor de edad. Nadie está exento de padecer este tipo de agresiones. La exposición hace que haya un aumento del riesgo de vulnerabilidad de los datos personales (Casabianca y cols, 2017).

⁸ Proceso complejo de carácter económico, social, político, tecnológico y cultural a escala planetaria, caracterizado por una mayor conexión, comunicación e interdependencia entre las naciones que componen al mundo.

⁹ Estructura social compuesta por un conjunto de usuarios que están relacionados de acuerdo a algún criterio.

¹⁰ También denominado acoso virtual, es el uso de medios digitales para hostigar o acosar a personas o grupos de personas mediante ataques personales, divulgación de información personal o falsa entre otros medios.

7.9 Uso de pantallas y horas recomendadas.

Hoy no se entra a internet; hoy se vive en internet. En la actualidad, los televisores ocupan una parte importante en la vida y el entretenimiento de las personas. Es el principal dispositivo que se elige en todas las generaciones, pero principalmente de los mayores. También existe el uso de otras pantallas, incluidas entre ellas, el celular, siendo este el más elegido por las nuevas generaciones.

El mundo de pantalla única está siendo desplazado por toda una batería de aparatos móviles que tienen como características la portabilidad y las pantallas táctiles. Los niños participan, habitualmente, en dos o más formas de visualización de pantallas al mismo tiempo y comienzan cada vez a una edad más temprana. “Según el Instituto Nacional de Estadística y Censos (INDEC), el 81,2% de los niños argentinos mayores de 4 años utilizan teléfonos celulares” (Melamud y col, 2019).

Los niños actuales son nativos digitales y vivirán en una sociedad en la que el estudio, el trabajo, las relaciones interpersonales, la información y el conocimiento seguirán estando mediados a través del universo digital (Belloch, 2012).

Los más pequeños las usan para ver videos, juegos interactivos y otros entretenimientos. En edad escolar, sobre todo, para juegos, y al llegar a la adolescencia, evolucionan del uso principalmente lúdico al comunicativo, facilitado por la aparición de las redes sociales. Los riesgos potenciales del uso de pantallas en los menores van desde recibir publicidad comercial hasta la exposición de contenidos no aptos para la edad. En cuanto a los adolescentes, participar en las redes sociales, pueden brindar información inadecuada, ser sometidos al cyberbullying o acoso, agresiones sexuales, y a su vez, pueden ser actores de estas mismas acciones.

“La Subcomisión de Tecnología de Información y Comunicación (TIC) de la Sociedad Argentina de Pediatría desaconseja el uso antes de los 18 meses, lo recomienda con estricta supervisión de los 18 a los 24 meses y luego supervisar y acompañar a los niños para evitar la exposición a contenidos inapropiados y en horarios que afecten al sueño y la comunicación familiar. Lo mismo sugieren la Sociedad Canadiense de Pediatría y la Academia Americana de Pediatría, que han

“INFLUENCIAS DE LAS TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y COMUNICACIÓN EN EL PATRÓN DE CONSUMO ALIMENTARIO DE LOS NIÑOS QUE ASISTEN A EPB N° 14 “NUESTRA SEÑORA DEL CARMEN” DEL PUEBLO DE CONESA”.

modificado recomendaciones anteriores: el no uso en menores de 2 años, no más de 1 hora por día de 2 a 5 años, mantener el horario de las comidas y antes de dormir libres de pantallas, asegurar que el sedentarismo no sea parte de la rutina de los niños. Siempre se recomienda el acompañamiento de un mayor mientras el niño este frente a una pantalla, para priorizar contenidos educativos y adecuados a su edad” (Melamud y col, 2019).

Por otro lado, en los últimos años se llevó a cabo un estudio en España, cuyo objetivo es evaluar la actividad física, el sedentarismo, los estilos de vida y la obesidad en niños, niñas y adolescentes españoles entre 8 y 16 años. Además, busca promover la incorporación de una alimentación saludable, horas de sueño y de descanso óptimas para el niño, como así también el bienestar emocional.

Dicho estudio tomó como base las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS) para poder dar cuenta que los niños, niñas y adolescentes que formaban parte de la muestra cumplían o no con estas.

La investigación descubrió que más de la mitad de los niños y adolescentes están más de dos horas al día “enganchados”, cuando la OMS recomienda no superar ese límite. Casi tres horas pasan diariamente de promedio entre semana (179,1 minutos) ante las pantallas. Y sábados y domingos esta actividad sube considerablemente: se entretienen así casi cinco horas (282,6 minutos diarios) y cuatro de cada cinco (79,3%) menores no obedece la prescripción del organismo sanitario. El incumplimiento, esta vez, es mayor en los varones. Además, la mayoría de ellos luego de la jornada escolar prefiere pasar tiempo encerrados en sus casas con algún dispositivo tecnológico antes que hacer algún tipo de actividad física extracurricular.

Uno de sus investigadores señala: “Lo que más nos ha llamado la atención es que a medida que los niños se van haciendo mayores, disminuyen los minutos por día de actividad física. En la comparativa de 3º de Primaria y 4º hay 106 minutos de diferencia, pierden más de una hora y tres cuartos de ejercicio y a la vez, sucede el patrón inverso en el uso de pantallas. El tiempo aumenta”.

“INFLUENCIAS DE LAS TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y COMUNICACIÓN EN EL PATRÓN DE CONSUMO ALIMENTARIO DE LOS NIÑOS QUE ASISTEN A EPB N° 14 “NUESTRA SEÑORA DEL CARMEN” DEL PUEBLO DE CONESA”.

En este caso un porcentaje menor de niños (56,3%) no realiza el mínimo de horas diarias de actividad física moderada a vigorosa recomendada por dicho organismo de salud. Teniendo en cuenta ambos sexos, solo el 36,4% de niños y adolescentes realizan la actividad física recomendada.

Cabe destacar que a medida que aumenta la edad y estos niños van llegando a la adolescencia y empiezan la secundaria, la actividad física decae aún más. Más de la mitad de los estudiantes secundarios se consideraron sedentarios. Y esto, tiene que ver con el progresivo incremento del tiempo que pasan frente a las pantallas (PASOS, 2019).

7.9.1 Uso de pantallas en tiempo de COVID-19.

Es de público conocimiento lo que atraviesa el mundo desde comienzos del 2020. Las vidas de todos los ciudadanos se frenaron a cero. La “normalidad” de vida cotidiana que se sabía llevar hasta ese entonces quedó en el olvido. En todos lados del mundo y hasta aquí en Argentina, se empezaba a escuchar la palabra COVID-19 ¹¹o más conocido como “Coronavirus”.

Fue desde ese entonces que nos enteramos que estábamos en medio de una pandemia, y era mundial. Niños, mujeres y hombres de todas las edades, debieron aislarse y con esto empezar a trabajar y/o tomar clases desde casa. De ahí en más, todo sería en casa. Se decretó en muchos países el llamado “toque de queda”¹² desde tal hora a tal hora, y en Argentina el ASPO (Aislamiento Social Preventivo y Obligatorio).

Estaba claro que no se podía salir de casa para pasear, andar en bicicleta o visitar a nuestros familiares, amigos y vecinos. Por tal motivo, nuestro único medio de comunicación era la tecnología. Celulares, computadoras y tabletas se volvieron

¹¹ Enfermedad causada por el virus SARS-CoV-2 descubierto recientemente a nivel mundial.

¹² Refiere a la prohibición o restricción, establecidas por instituciones gubernamentales, de circular libremente por las calles de una ciudad o permanecer en lugares públicos.

“INFLUENCIAS DE LAS TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y COMUNICACIÓN EN EL PATRÓN DE CONSUMO ALIMENTARIO DE LOS NIÑOS QUE ASISTEN A EPB N° 14 “NUESTRA SEÑORA DEL CARMEN” DEL PUEBLO DE CONESA”.

aún más imprescindibles que antes, no sólo para ver videos o películas como formas de distracción, sino que ahora serían utilizadas también para ver y hablar con nuestras familias. Y no menos importante para la continuidad del año escolar y la actividad laboral en el caso de los mayores.

En el caso de los niños frente al proceso de aislamiento, los padres se vieron obligados a reconsiderar determinadas creencias sobre el tiempo en pantallas para sus hijos. De hecho, el consejo de los expertos frente a dicha situación sobre las horas de exposición ha cambiado.

La Academia Americana de Pediatría (AAP) lanzó un nuevo conjunto de directrices. De manera reveladora, se aleja específicamente de los límites basados en el tiempo. Ciertamente, las recomendaciones actuales de tiempo de pantalla han tomado un cambio relevante. Los niños no sólo usan las pantallas para ver dibujos animados, sino que además las necesitan para conectarse con maestros, compañeros de clase, amigos y familiares. “Una encuesta realizada por el Instituto Gino Germani de la Universidad de Buenos Aires (UBA), entre el 11 y el 15 de abril de 2020 en la ciudad de Buenos Aires y el Gran Buenos Aires, se investigó sobre el uso de tecnologías durante los tiempos de Aislamiento Social, Preventivo y Obligatorio (ASPO). La encuesta destinó una sección a conocer los hábitos y vínculos con la información, de los niños, niñas y adolescentes en tiempos de cuarentena.”

“Los resultados obtenidos de dicha encuesta fueron los siguientes, el 62% de los padres respondió que en este período se les permite a los niños utilizar los dispositivos durante más tiempo que lo habitual. De ese 62%, un 44% indicó que la utilización es “un poco” mayor y el 18,5% “mucho” mayor. Teniendo en cuenta el uso de la televisión, el 55% de los niños pasan más de 2 horas diarias. Los contenidos más consumidos serían *Netflix*® (72%) y *YouTube*® (52%). En relación al uso de celulares, tabletas y computadoras, el 48,2% manifestó que los niños los usan más de 4 horas por día.” En este contexto, es posible que le dediquen más tiempo de lo habitual frente a las pantallas. Los motivos son diversos: las necesidades educativas exigen mayor dedicación a las clases virtuales y acceso a

contenido en línea y, por otro lado, el tiempo de ocio y las relaciones sociales con sus amigos también se digitalizaron, debido a la falta de horas de contacto cercano en el día a día (Sociedad Argentina de Pediatría, 2020).

7.10 Actividad Física

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), se define como actividad física a cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija un gasto de energía. Se ha observado que la inactividad física es el cuarto factor de riesgo en lo que respecta a la mortalidad mundial (6% de las muertes registradas en el mundo).

Un nivel adecuado de actividad física regular:

- Reduce el riesgo de hipertensión, cardiopatía coronaria, accidente cerebrovascular, diabetes, cáncer de mama y de colon, depresión y caídas;
- Mejora la salud ósea y funcional, y
- Es un determinante clave del gasto energético, y es por tanto fundamental para el equilibrio calórico y control del peso.

La actividad física abarca el ejercicio, pero también otras actividades que entrañan movimiento corporal y se realizan como parte de los momentos de juego, del trabajo, de formas de transportes activas, de las tareas domésticas y de actividades recreativas (Organización Mundial de la Salud, 2018).

7.10.1 Actividad física en los jóvenes.

Para los niños y jóvenes de este grupo de edades, la actividad física consiste en juegos, deportes, desplazamientos, actividades recreativas, educación física o ejercicios programados, en el contexto de la familia, la escuela o las actividades comunitarias. Con el fin de mejorar las funciones cardiorrespiratorias y musculares y la salud ósea y reducir el riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT), se recomienda que:

- Los niños y jóvenes de 5 a 17 años inviertan como mínimo 60 minutos diarios en actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa.

“INFLUENCIAS DE LAS TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y COMUNICACIÓN EN EL PATRÓN DE CONSUMO ALIMENTARIO DE LOS NIÑOS QUE ASISTEN A EPB N° 14 “NUESTRA SEÑORA DEL CARMEN” DEL PUEBLO DE CONESA”.

- La actividad física por un tiempo superior a 60 minutos diarios reportará un beneficio aún mayor para la salud.
- La actividad física diaria debería ser, en su mayor parte, aeróbica. Convendría incorporar, como mínimo tres veces por semana, actividades vigorosas que refuercen, en particular los músculos y huesos.

La realización de actividad física diaria y adecuada ayuda a los jóvenes:

- Desarrollar el aparato locomotor (huesos, músculos y articulaciones);
- Desarrollar el sistema cardiovascular (corazón y pulmones) sanos;
- Aprender a controlar el sistema neuromuscular (coordinación y control de los movimientos);
- Mejora la salud cardiometabólica (tensión, dislipemia, glucosa y resistencia a la insulina);
- Contribuye a la salud mental (menor presencia de síntomas de depresión);
- Mantener un peso corporal saludable.

Además, contribuye al desarrollo social, dándoles oportunidades de expresarse y fomentando la autoconfianza.

Otro punto importante que hace se hincapié en las “Directrices de la OMS sobre la Actividad física y hábitos sedentarios” es limitar el tiempo destinado en aquellas actividades sedentarias, especialmente el tiempo de ocio frente a una pantalla (Organización Mundial de la Salud, 2020).

CAPÍTULO VII:

8 MATERIAL Y MÉTODOS:

8.1 Referente empírico:

La presente investigación se realizó en la escuela de Educación Primaria Básica (EPB) N°14 “Nuestra Señora del Carmen” del pueblo de Conesa, ubicada en la calle Entre Ríos s/n. A dicho establecimiento educativo asisten niños de ambos sexos con edades comprendidas entre 6 y 12 años. Actualmente la escuela cuenta con 300 alumnos que concurren de lunes a viernes, en la modalidad turno tarde en el horario de 13:00 hs a 17:00 hs. Contando con una única división por cada grado, el colegio brinda para los alumnos la “copa de leche” o merienda para todo aquel que quiera acercarse a consumirla. Cabe destacar que cuentan con todos los servicios básicos como gas, luz, agua potable y cloacas (Ver Anexo I).

En cuanto a la ubicación geográfica, el pueblo de Conesa se ubica al norte de la provincia de Buenos Aires, más específicamente entre las ciudades de San Nicolás y Pergamino. Perteneciendo esta localidad al partido de San Nicolás respectivamente. Dicho pueblo cuenta en la actualidad con 2500 habitantes, quienes se encuentran rodeados por grandes extensiones de campo, ya que la mayoría de ellos se dedican a la ganadería y agricultura. Si bien es un pueblo pequeño, cuenta con todos los servicios básicos, pavimento en todas sus calles, internet, así como también de la presencia de una sucursal del Banco Provincia Buenos Aires, dos colegios secundarios (modalidad contable y técnica), escuela primaria y jardín de infantes (Ver Anexo I).

CAPÍTULO VIII:

9 DISEÑO METODOLÓGICO:

9.1 Tipo de estudio:

Para completar y lograr cumplir con los objetivos planteados para dicha investigación se llevó a cabo un estudio descriptivo con diseño de corte transversal, de campo, no experimental.

- Es un estudio descriptivo: dado que se limitó a señalar lo que se observó, sin realizar ningún otro tipo de análisis.
- Estudio no experimental u observacional: ya que no existe manipulación de las variables por parte del investigador, donde solo este se limitará a observar y medir los sujetos en su ambiente natural.
- Teniendo en cuenta el análisis y alcance de los resultados se llevó a cabo una investigación de tipo descriptivo, donde el investigador sólo se limita a señalar lo que observa.
- Se llevó a cabo un estudio correlacional, donde se determinó si dos variables están correlacionadas o no. Esto significa analizar si un aumento o disminución en una variable coincide con un aumento o disminución en la otra variable.
- Según el período en el que se llevó a cabo se trató de un estudio de corte transversal, ya que se realizó en un momento específico y tiempo determinado, sin períodos de seguimiento.
- De acuerdo al tipo de datos recolectados, este tipo de investigación se caracteriza por ser mixta, ya que implica la combinación de enfoques tanto cualitativo como cuantitativos.
- Estudio de campo, requiere que el investigador conozca el lugar, situación y población de manera directa y presencial (De Canales y cols, 1994).

9.2 Población:

La población a tener en cuenta para la realización de la investigación estuvo conformada por 80 niños y niñas escolares (N=80) de entre 10-12 años de edad de ambos sexos que asisten a la EPB N°14 “Nuestra Señora del Carmen” del pueblo de Conesa (Partido de San Nicolás- Buenos Aires) en los meses de mayo-junio del año 2021.

9.3 Muestra:

La muestra que se seleccionó fue de 35 alumnos (n=35) de ambos sexos que concurren a la EPB N°14 “Nuestra Señora del Carmen” del pueblo de Conesa (Partido de San Nicolás- Buenos Aires) en los meses de mayo-junio del año 2021, que han cumplido con los criterios de inclusión del presente estudio.

9.4 Tipo de muestreo:

La toma de la muestra para llevar a cabo dicha investigación se realizó por medio de un muestreo no probabilístico por conveniencia y comodidad, ya que la recolección de datos es rápida, sencilla y económica.

Para extraer la muestra, se seleccionaron 17 alumnos de ambos sexos provenientes de la división 5° año y 18 alumnos de ambos sexos provenientes de 6° año ambas con única división, que cumplan con los criterios de inclusión del estudio.

9.5 Criterios de inclusión y exclusión:

9.5.1 Criterios de inclusión:

- Alumnos de ambos sexos de entre 10-12 años que asisten a la EPB N°14 “Nuestra Señora del Carmen” del pueblo de Conesa (Partido de San Nicolás- Buenos Aires) en el período mayo-junio del año 2021 cuyos padres o tutores autoricen a los mismos a participar del estudio por medio de la firma de un consentimiento escrito (ver anexo IV).
- Alumnos que estén presentes en el establecimiento el día acordado para la realización de la encuesta nutricional.
- Alumnos que se encuentren dentro del rango etario presentado para el estudio, entre 10-12 años de edad.
- Alumnos que deseen participar y colaborar con la investigación.

“INFLUENCIAS DE LAS TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y COMUNICACIÓN EN EL PATRÓN DE CONSUMO ALIMENTARIO DE LOS NIÑOS QUE ASISTEN A EPB N° 14 “NUESTRA SEÑORA DEL CARMEN” DEL PUEBLO DE CONESA”.

- Alumnos que no presenten patología de base.

9.5.2 Criterios de exclusión:

- Alumnos que no estén dentro del rango etario planteado para la realización de la investigación.
- Alumnos que no les interese participar del estudio.
- Alumnos cuyos padres o tutores no acepten y/o firmen el consentimiento negando la participación de los mismos.
- Alumnos que no asistan al establecimiento educativo el día pactado para la realización de la encuesta nutricional.
- Alumnos que presenten patología de base.

9.6 Variables en estudio:

Las variables en estudio que fueron consideradas dentro de esta investigación son las siguientes, las que a su vez fueron clasificadas en variables dependientes, independientes e intervinientes:

9.6.1 Variables independientes:

- ✚ Recomendaciones apropiadas para la edad: Dichas recomendaciones serán tomadas de las Guías Alimentarias para la Población Argentina en referencia a pautas nutricionales, las recomendaciones en cuanto a horas destinadas al uso de pantallas de acuerdo a la edad por la Sociedad Argentina de Pediatría y respecto a la realización de actividad física y su recomendación diaria por parte de la Organización Mundial de la Salud.

9.6.2 Variables dependientes:

- ✚ Patrón de consumo alimentario: Realización de las 4 comidas diarias, consumo de vegetales y frutas, consumo de lácteos, consumo de carnes y huevo, consumo de “snacks”, golosinas y bebidas azucaradas, consumo diario de 2 litros de agua.

- ✚ Uso de las tecnologías de la información y la comunicación: Conocer la cantidad de horas reloj que pasa el niño frente a la pantalla, qué tipo de recurso tecnológico¹³ es el más utilizado, para qué lo usa, con qué frecuencia en la semana, toda actividad realiza frente a dicho recurso es supervisado por algún mayor.

- ✚ Actividad física: Conocer si el escolar realiza actividad física extracurricular y con qué frecuencia semanal se lleva a cabo.

9.6.3 Variable interviniente:

- ✚ Sexo
- ✚ Edad

9.7 Operacionalización de las variables en estudio:

9.7.1 Definición y manejo de las variables:

- ✓ **VARIABLE 1:** Recomendaciones apropiadas para la edad:

Definición: Refiere a las recomendaciones nutricionales dadas por las Guías Alimentarias para la Población Argentina (GAPA), las recomendaciones de horas permitidas/adecuadas frente a las pantallas dadas por la Sociedad Argentina de Pediatría (SAP) y las directivas propuestas por la Organización Mundial de la Salud (OMS) respecto a la realización de actividad física diaria.

¹³ Medio que se vale de la tecnología para cumplir con su propósito. Puede ser tangible (computadora, tableta, celular, etc.) o intangible (sistema o aplicación virtual).

Categorías:

- 1) Aceptable: mayor porcentaje de respuestas consideradas aceptables.
- 2) Regular: mayor porcentaje de respuestas consideradas como a mejorar.
- 3) No aceptable: mayor porcentaje de repuestas consideradas como no aceptables.

Tipo de variable: Cualitativa. Ordinal. Independiente

✓ **VARIABLE 2:** Patrón de consumo alimentario:

Definición: Definido como el conjunto de productos que un individuo, familia o grupo de familias consumen de manera ordinaria según un promedio habitual de frecuencia estimado en por lo menos una vez al mes.

Indicador: Frecuencia de días a la semana que el niño/a consume X producto alimentario.

Categorías:

- 1) Patrón de consumo alimentario aceptable: mayor porcentaje de respuestas consideradas aceptables.
- 2) Patrón de consumo alimentario regular: Mayor porcentaje de respuestas consideras como a mejorar.
- 3) Patrón de consumo alimentario no aceptable: Mayor porcentaje de respuestas consideradas como no aceptables.

Tipo de variable: Cualitativa. Ordinal. Dependiente

Subvariable 1: Realización de las 4 comidas diarias.

Definición: Refiere a la cantidad de días a la semana que el niño/a realiza las 4 comidas principales, tomando como base las Guías Alimentarias para la Población Argentina.

Indicador: Frecuencia de días a la semana en las que el escolar realiza las 4 comidas principales.

Categorías:

- 1) Aceptable: El/La niño/a realiza las 4 comidas principales los 7 días de la semana.
- 2) Regular: El/La niño/a realiza las comidas principales entre 4-6 veces a la semana.
- 3) No aceptable: El/La niño/a realiza las 4 comidas principales 3 veces o menos a la semana.

Tipo de variable: Cuantitativa. Discreta. Dependiente.

Subvariable 2: Consumo de vegetales y frutas:

Definición: Refiere a la cantidad de días a la semana que el niño/a consume vegetales y frutas, teniendo en cuenta las Guías Alimentarias para la Población Argentina.

Indicador: Frecuencia de días a la semana que el niño/a consume vegetales y frutas.

Categorías:

- 1) Aceptable: El niño/a consume vegetales y frutas los 7 días de la semana.
- 2) Regular: El niño/a consume vegetales y frutas entre 4-6 días a la semana.
- 3) No aceptable: El niño/a consume vegetales y frutas menos de 3 veces a la semana.

Tipo de variable: Cuantitativa. Discreta. Dependiente.

Subvariable 3: Consumo de lácteos:

Definición: Refiere a la cantidad de días a la semana el niño/a consume lácteos (leche, yogur, queso), en base a las Guías Alimentarias para la Población Argentina.

Indicador: Frecuencia de días a la semana que el niño/a consume lácteos (leche, yogur, queso).

Categorías:

- 1) Aceptable: El niño/a consume lácteos los 7 días de la semana.
- 2) Regular: El niño/a consume lácteos entre 4-6 veces a la semana.
- 3) No aceptable: El niño/a consume lácteos menos de 3 veces a la semana.

Tipo de variable: Cuantitativa. Discreta. Dependiente.

Subvariable 4: Consumo de carnes y huevo:

Definición: Refiere a la cantidad de días a la semana que el niño/a consume carnes y huevo, tomando en cuenta a las Guías Alimentarias para la Población Argentina.

Indicador: Frecuencia de días a la semana en las que el niño/a consume carnes y huevo.

Categorías:

- 1) Aceptable: El niño/a consume carnes y huevo los 7 días de la semana.
- 2) Regular: El niño/a consume carnes y huevo 4- 6 días a la semana.
- 3) No aceptable: El adolescente consume carnes y huevo 3 veces o menos a la semana.

Tipo de variable: Cuantitativa. Discreta. Dependiente

Subvariable 5: Consumo de snacks, golosinas y bebidas azucaradas.

Definición: Refiere a la cantidad de días a la semana que el niño/a consume snacks, golosinas, bebidas azucaradas tomando como base las Guías Alimentarias para la Población Argentina.

Indicador: Frecuencia de días a la semana en las que el niño/a consume snacks, golosinas, bebidas azucaradas.

Categorías:

- 1) Aceptable: El/La niño/a consume snacks, golosinas, bebidas azucaradas 2 veces o menos por semana.
- 2) Regular: El/La niño/a consume snacks, golosinas, bebidas azucaradas 3- 6 días a la semana.
- 3) No aceptable: El/La niño/a consume snacks, golosinas, bebidas azucaradas los 7 días de la semana.

Tipo de variable: Cuantitativa. Discreta. Dependiente.

Subvariable 6: Consumo de 2 litros de agua diarios

Definición: Refiere a la cantidad de días a la semana que el niño/a ingiere 2 litros de agua, basándonos en las Guías Alimentarias para la Población Argentina.

“INFLUENCIAS DE LAS TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y COMUNICACIÓN EN EL PATRÓN DE CONSUMO ALIMENTARIO DE LOS NIÑOS QUE ASISTEN A EPB N° 14 “NUESTRA SEÑORA DEL CARMEN” DEL PUEBLO DE CONESA”.

Indicador: Frecuencia de días a la semana en las que el escolar consume 2 litros de agua.

Categorías:

- 1) Adecuado: El/La niño/a consume 2 litros de agua los 7 días de la semana.
- 2) Regular: El/La niño/a consume 2 litros de agua 4- 6 días a la semana.
- 3) No adecuado: El/La niño/a consume 2 litros de agua 3 días o menos a la semana.

Tipo de variable: Cuantitativa. Discreta. Dependiente.

- ✓ **VARIABLE 3:** Uso de las tecnologías de la información y la comunicación (TICs).

Definición: Hace referencia al conjunto de recursos necesarios para tratar información a través de ordenadores o dispositivos electrónicos, aplicaciones informáticas y redes necesarias para convertirla, almacenarla, administrarla y transmitirla.

Indicador: Utilización diaria (día) de los diferentes recursos tecnológicos.

Categorías:

Utilización habitual de TICs.

- 1) SI
- 2) NO

Tipo de Variable: Cuantitativa. Discontinuas. Dependiente.

Subvariable 1: Recurso tecnológico más utilizado.

Definición: Refiere a un medio que se vale de tecnología para cumplir con su propósito. En este caso de tipo tangible (computadora, televisor, tabletas, smartphones, etc.)

Indicador: Tipo de recurso tecnológico más utilizado por el niño.

Categorías:

- 1) Computadora.
- 2) Televisión.
- 3) Tabletas.

4) Smartphones.

Tipo de variable: Cualitativa. Dependiente. Dependiente.

Subvariable 2: Frecuencia de uso en horas semanales.

Definición: Refiere a la cantidad de horas semanales que el escolar destina a la utilización de recursos tecnológicos con fines de ocio. Tomando como base las recomendaciones de la Sociedad Argentina de Pediatría.

Indicador: Frecuencia de horas a la semana que el escolar pasa frente a una pantalla.

Categorías:

- 1) No aceptable: El escolar pasa más de 14 horas semanales frente a pantallas.
- 2) Regular: El escolar pasa entre 12-14 horas semanales frente a pantallas.
- 3) Aceptable: El escolar pasa menos de 14 horas semanales frente a pantallas.

Tipo de variable: Cuantitativa. Discreta. Dependiente.

Subvariable 3: Contenidos visitados.

Definición: Refiere a qué tipo de contenidos visitan a diario los escolares en su tiempo libre.

Indicador: Frecuencia de contenido más visitado por el escolar.

Categorías:

- 1) Dibujos animados/programas de televisión.
- 2) Canales de videos (YouTube®).
- 3) Plataformas digitales de películas y series (Netflix®, Amazon Prime Video®, etc).
- 4) Redes sociales (Facebook®, Instagram®, Whatsapp®, TikTok®, etc.)

Tipo de variable: Cualitativa. Nominal. Dependiente.

Subvariable 4: Propagandas sobre alimentos no saludables.

Definición: Refiere a un método de comunicación cuyo objetivo es dar a conocer una información con la intención de influir en el público para que actúe de una manera determinada o utilice un determinado servicio o producto.

“INFLUENCIAS DE LAS TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y COMUNICACIÓN EN EL PATRÓN DE CONSUMO ALIMENTARIO DE LOS NIÑOS QUE ASISTEN A EPB N° 14 “NUESTRA SEÑORA DEL CARMEN” DEL PUEBLO DE CONESA”.

Indicador: Preferencia de consumo de alimentos no saludables luego de una visualización en los diferentes recursos tecnológicos.

Categoría: Consumo de alimentos luego de visualizarlos en los diferentes recursos tecnológicos.

- 1) SI
- 2) NO

Tipo de variable: Cualitativa. Nominal. Dependiente.

Subvariable 5: Supervisión por parte de los mayores.

Definición: Refiere a la importancia de la supervisión de mayores frente a exposición y contenidos visitados por los menores para evitar posibles casos de cyberbullying, acoso en redes sociales, visitas de páginas o blogs con fines destructivos; entre otros potenciales riesgos.

Indicador: Disponibilidad de supervisión de contenidos por parte de mayores.

Categorías: Contenidos visitados con supervisión de padre/madre/tutor:

- 1) SI
- 2) NO

Tipo de variable: Cualitativa. Nominal. Dependiente.

✓ **VARIABLE 4:** Actividad física

Definición: De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), se define como actividad física a cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija un gasto de energía. Basándose en las recomendaciones dadas por dicha entidad de acuerdo a la edad.

Indicador: Frecuencia de días a la semana que el escolar realiza actividad física extracurricular.

Categorías:

- 1) Aceptable: El escolar realiza actividad física los 5-7 días de la semana al menos 1 hora/día.
- 2) Regular: El escolar realiza actividad física 4-2 días a la semana menos 1 hora/día.

“INFLUENCIAS DE LAS TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y COMUNICACIÓN EN EL PATRÓN DE CONSUMO ALIMENTARIO DE LOS NIÑOS QUE ASISTEN A EPB N° 14 “NUESTRA SEÑORA DEL CARMEN” DEL PUEBLO DE CONESA”.

- 3) No aceptable: El escolar no realiza ningún tipo de actividad física extracurricular.

Tipo de variable: Cuantitativa. Discreta. Dependiente

✓ **VARIABLE 5:** Edad

Definición: Es el tiempo transcurrido entre el nacimiento de un ser vivo hasta el presente o momento determinado.

Indicador: Se expresa con generalidad como número de años entero o como números de años y meses enteros.

Categorías:

- 1) 10 a 10.11 años.
- 2) 11 a 11.11 años.
- 3) 12 a 12.11 años

Tipo de variable: Cuantitativa. Continua. Independiente.

✓ **VARIABLE 6:** Sexo

Definición: De acuerdo con la Real Academia Española refiere género, como al grupo que pertenecen los seres humanos de cada sexo, diferenciándose así género masculino y femenino.

Indicador: Se expresa con generalidad con el género del individuo, diferenciándose entre masculino y femenino.

Categorías:

- 1) Masculino
- 2) Femenino

Tipo de variable: Cualitativa. Discreta. Independiente.

9.8 Técnicas e instrumentos de recolección de datos.

La técnica para la recolección de información que se utilizó para lograr llevar a cabo esta investigación fue una encuesta nutricional, la cual estuvo compuesta por un cuestionario de tipo autoadministrado de realización propia y una tabla de frecuencia de consumo. Debido al contexto de pandemia que actualmente nos compete, se decidió con el correr del tiempo que dicho cuestionario fuera impreso y se entregó a cada alumno en el momento de la visita del encuestador al establecimiento educativo. El formato del instrumento fue confeccionado dentro del programa Microsoft Word 2010.

El cuestionario se realizó con preguntas cerradas (si-no) o de selección múltiple, donde el alumno debió elegir solo una opción dentro de la pregunta. De esta manera se logró obtener más precisión en los datos por parte de los escolares (Ver Anexo II). Las preguntas a realizarse se redactaron en segunda persona del singular. Se optó por tal elección para lograr un acercamiento entre los niños y el encuestador, no exponerlos frente a situaciones no deseables y por sobre todo que la participación de este proyecto sea lo más placentera y distendida posible.

Se le informó vía e-mail al personal directivo del colegio EPB N° 14 “Nuestra Señora del Carmen” el señor Director Nicolás Bracalenti para informar acerca del trabajo de investigación y pedir autorización para poder llevar a cabo dicho estudio al alumnado de la institución. Cabe aclarar que dicho encuentro y aceptación del estudio quedará exployado en una carta, la cual el personal directivo deberá firmar para concretar el consentimiento de realización. En la misma se explicaron los pasos más relevantes de la investigación (Ver Anexo III).

Por otro lado, se debe tener en cuenta que los alumnos que participaron del proyecto son menores de edad, por tanto, se le pidió a padre/madre/tutor de los mismos que firmen el consentimiento informado, aclarando la participación o no participación del alumno (Ver Anexo IV). En el mismo se les detalló que la cooperación del proyecto es 100% anónima, los datos obtenidos fueron utilizados

“INFLUENCIAS DE LAS TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y COMUNICACIÓN EN EL PATRÓN DE CONSUMO ALIMENTARIO DE LOS NIÑOS QUE ASISTEN A EPB N° 14 “NUESTRA SEÑORA DEL CARMEN” DEL PUEBLO DE CONESA”.

con fines académicos siendo estos confidenciales y quedó bien expresado la no obligatoriedad de participación por parte del alumno.

Se concretó un día para realizar las encuestas al alumnado. Se pidió permiso al respectivo docente que estaba llevando adelante su clase para poder tomar unos minutos y donde los alumnos respondieron el cuestionario, previamente se realizó una breve explicación de cómo realizarlo para así poder obtener datos certeros y los resultados sean óptimos. Fue importante tener en cuenta:

- La respuesta elegida o tildada debe ser una sola.
- Deberá marcarse con una X aquellas que sean de opción múltiple.
- No hay tiempo limitado para la realización de la encuesta.
- No hay respuestas correctas como incorrectas, todas son válidas.
- Se asegura anonimato y confidencialidad.

9.9 Técnica de análisis de la información:

Análisis y tratamiento de los datos:

Los datos recolectados durante los meses de Junio-Julio del año 2021 en la EPB N°14 “Nuestra Señora del Carmen” del pueblo de Conesa a los alumnos de entre 10-12 años de edad, a partir de la encuesta de consumo de frecuencia alimentaria y utilización de TICs, se analizaron los datos estadísticamente.

Cómo se mencionó con anterioridad, primero se optó por clasificar la muestra de acuerdo al sexo y edad de los alumnos, para luego continuar con la categorización de alimentos consumidos por grupo alimentario para lograr conocer el patrón de consumo alimentario del niño y finalmente determinar la influencia y uso de TICs, el cual se clasificó de acuerdo a la categoría preestablecida por la Sociedad Argentina de Pediatría. Estos datos se obtuvieron haciendo un promedio diario de consumo teniendo en cuenta las respuestas de los niños y niñas en la encuesta realizada.

“INFLUENCIAS DE LAS TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y COMUNICACIÓN EN EL PATRÓN DE CONSUMO ALIMENTARIO DE LOS NIÑOS QUE ASISTEN A EPB N° 14 “NUESTRA SEÑORA DEL CARMEN” DEL PUEBLO DE CONESA”.

Para tabular la información obtenida mediante las encuestas, se volcaron los datos en una hoja de cálculo de Microsoft Office Excel 2010. A partir de esto, se logró confeccionar tablas y gráficos, con sus respectivas interpretaciones que posibilitan una mejor lectura de la investigación obtenida.

Para cerrar con el estudio realizado se desarrolló una interpretación de los resultados obtenidos: conclusión, discusión y recomendación final con las evidencias significativas analizadas.

CAPÍTULO IX:

10 RESULTADOS ALCANZADOS:

En el presente estudio fueron evaluados 35 alumnos de entre 10 y 12 años de edad de ambos sexos, de los cursos 5° y 6° año nivel primario de la EPB N° 14 “Nuestra Señora del Carmen” del pueblo de Conesa.

Para tomar en cuenta los objetivos específicos planteados para este estudio, se realizó un análisis descriptivo de los datos obtenidos a través de gráficos (de tipo circular/torta y de barras) y gráficos. En las tablas se visualizan las frecuencias absolutas y porcentuales de cada variable observada. Para la confección de lo mencionado anteriormente se utilizó Microsoft Office Excel, ya que dicho programa ofrece las facilidades gráficas para realizarlo de manera rápida y correcta.

Además, se aplicó un Test de Chi Cuadrado para probar la asociación entre las dos variables bajo estudio. El test de hipótesis se realizó con un nivel de significación del 5%.

Las variables a analizar son:

- Sexo.
- Edad.
- Patrón de consumo alimentario.
- Uso de Tecnologías de la Información y la Comunicación (TICs).
- Realización de actividad física extracurricular.

“INFLUENCIAS DE LAS TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y COMUNICACIÓN EN EL PATRÓN DE CONSUMO ALIMENTARIO DE LOS NIÑOS QUE ASISTEN A EPB N° 14 “NUESTRA SEÑORA DEL CARMEN” DEL PUEBLO DE CONESA”.

Tabla I.

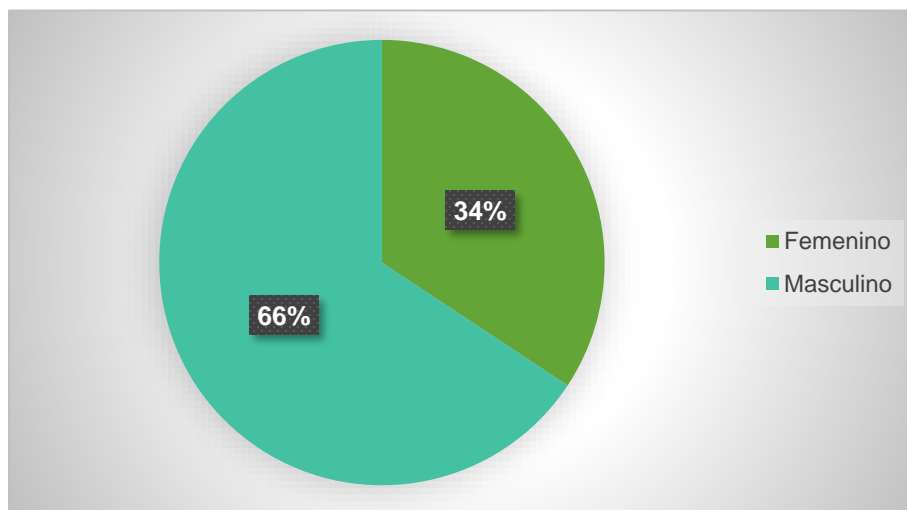
Distribución de los alumnos según sexo.

Sexo	Frecuencia absoluta	Porcentaje
Femenino	12	34,40%
Masculino	23	65,70%
Total	35	100%

Fuente: Elaboración propia, según base de datos, 2021.

Gráfico 1.

Distribución de alumnos según sexo.



Fuente: Elaboración propia a partir de los datos obtenidos.

“INFLUENCIAS DE LAS TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y COMUNICACIÓN EN EL PATRÓN DE CONSUMO ALIMENTARIO DE LOS NIÑOS QUE ASISTEN A EPB N° 14 “NUESTRA SEÑORA DEL CARMEN” DEL PUEBLO DE CONESA”.

De acuerdo a la tabla I y el gráfico 1, del total de niños que asistieron y participaron del estudio, el **65,70%** (n=23) son varones y **34,40%** (n=12) son mujeres.

Tabla II.

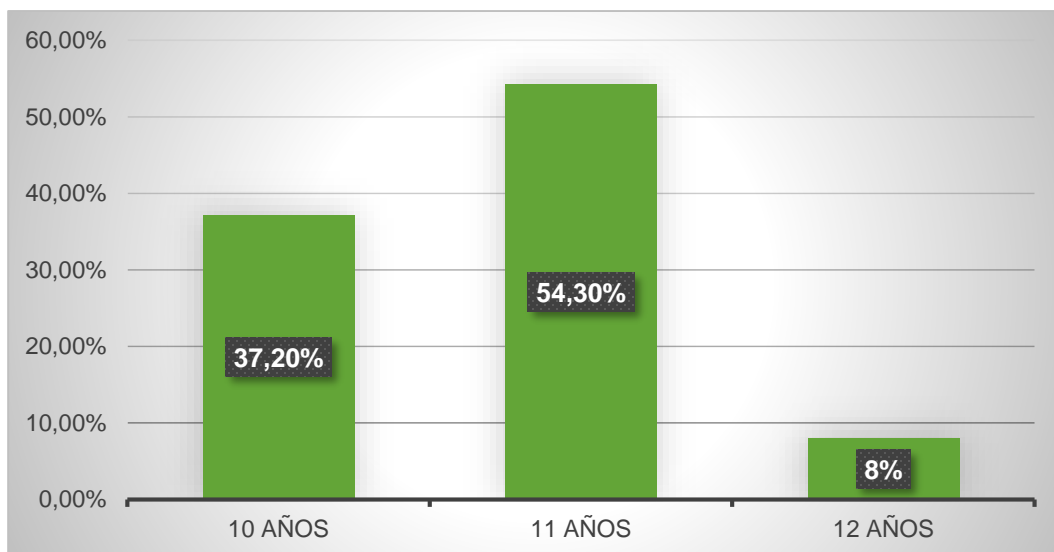
Distribución de los niños y niñas según edad.

Edad	Frecuencia absoluta	Porcentaje
10 años	13	37,20%
11 años	19	54,30%
12 años	3	8,40%
Total	35	100%

Fuente: Elaboración propia, según base de datos obtenidos, 2021.

Gráfico 2

Distribución de los niños y niñas según edad.



Fuente: Elaboración propia, según base de datos obtenidos, 2021.

“INFLUENCIAS DE LAS TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y COMUNICACIÓN EN EL PATRÓN DE CONSUMO ALIMENTARIO DE LOS NIÑOS QUE ASISTEN A EPB N° 14 “NUESTRA SEÑORA DEL CARMEN” DEL PUEBLO DE CONESA”.

En base a la tabla II y gráfico 2 que se encuentran con anterioridad, del 100% de los alumnos encuestados (N=35), aquellos con 11 años de edad son los que representan un mayor porcentaje **54,30%** (n=19), le siguen aquellos con 10 años de edad representando el **37,20%** (n=13) y, por último, con 12 años de edad constituyendo el **8%** correspondiente a (n=3) del total de los encuestados.

Tabla III

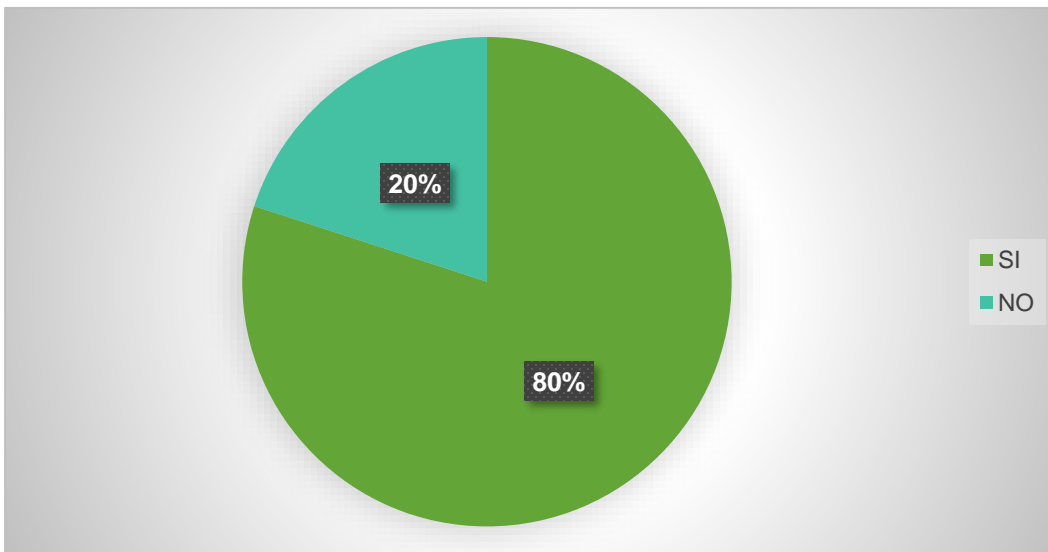
Distribución de consumo diario de 4 comidas (desayuno, almuerzo, merienda y cena).

Ejecución de 4 comidas diarias	Frecuencia absoluta	Porcentaje
SI	28	80%
NO	7	20%
Total	35	100%

Fuente: elaboración propia teniendo en cuenta los datos obtenidos, 2021.

Gráfico 3

Distribución de consumo diario de las 4 comidas (desayuno, almuerzo, merienda y cena).



Fuente: elaboración propia, según datos obtenidos en la investigación, 2021.

Teniendo en cuenta la Tabla III como el gráfico 3, podemos determinar que el **80%** de la muestra (n=28) realiza las 4 comidas diarias, mientras que el **20%** restante (n=7) no realiza las 4 comidas diarias. Haciendo referencia a las Guías Alimentarias para la Población Argentina, se debe destacar que un gran número de alumnos cumplen con las recomendaciones diarias establecidas por dichas Guías.

“INFLUENCIAS DE LAS TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y COMUNICACIÓN EN EL PATRÓN DE CONSUMO ALIMENTARIO DE LOS NIÑOS QUE ASISTEN A EPB N° 14 “NUESTRA SEÑORA DEL CARMEN” DEL PUEBLO DE CONESA”.

Es de suma importancia que los niños y niñas en esta edad de pleno crecimiento tengan un buen aporte de nutrientes para así poder lograr un buen desarrollo de su organismo y un óptimo estado de salud.

Por otro lado, se puede resaltar que el resto de la muestra que no cumple con la realización de 4 comidas diarias, se considera como un hábito inadecuado. Más que nada por el hecho de su plena etapa de desarrollo y crecimiento que fue nombrado con anterioridad.

Tabla IV

Frecuencia semanal de consumo de las 4 comidas diarias.

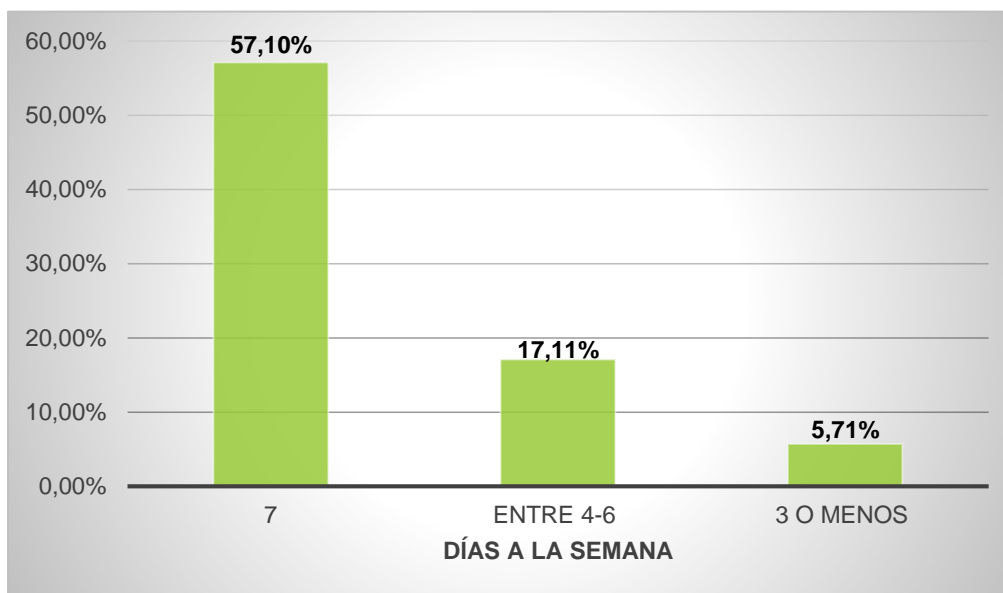
Días a la semana	Frecuencia absoluta	Porcentaje
7 días	20	57,10%
Entre 4-6 días	6	17,11%
Menos de 3 días	2	5,71%
Total	28	79,92%

Fuente: elaboración propia en base a los datos obtenidos, 2021.

Observación: los datos se encuentran alterados y no representan el 100% de la muestra, ya que corresponde al 80% de la muestra que cumple con la realización de las 4 comidas diarias.

Gráfico 4

Frecuencia de consumo de 4 comidas diarias.



Fuente: elaboración propia, según base de datos, 2021.

Si tenemos en cuenta la frecuencia de ejecución de las 4 comidas diarias, debemos hablar de la tabla IV y gráfico 4. Como se puede ver con anterioridad, el **57,10%** (n=20) ejecuta de manera correcta el consumo de las 4 comidas diarias, por otro lado, el **17,11%** (n=6) deben mejorar la ejecución del consumo de las 4 comidas y, por último, el **5,71%** (n=2) no realizan de manera favorable la ejecución de las 4 comidas diarias.

Por tanto, el porcentaje restante de la muestra refiere (**20%**) no realizar las 4 comidas diarias. Dicho esto, a este reducido grupo de participantes se los considera tener un hábito inadecuado.

Tabla V

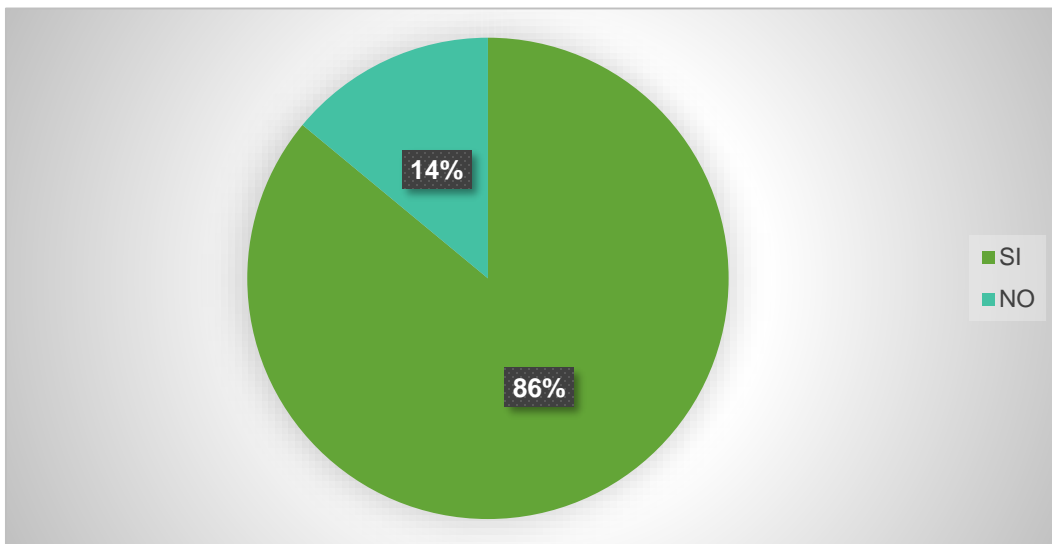
Distribución de consumo de vegetales y frutas.

Consumo diario de vegetales y frutas	Frecuencia absoluta	Porcentaje
SI	30	86%
NO	5	14%
Total	35	100%

Fuente: elaboración propia en base a datos obtenidos, 2021.

Gráfico 5

Distribución de consumo de vegetales y frutas.



Fuente: elaboración a partir de datos obtenidos en la investigación, 2021.

Haciendo referencia al consumo diario de vegetales y frutas, se divide en el gráfico 5 y tabla V que la mayoría de los participantes del estudio tienen un consumo diario de dicho grupo de alimentos. Correspondiendo de esta manera, el mayor porcentaje de **86%** (n=30), sobre un **14%**(n=5) que refiere no consumir los alimentos que integran este grupo.

Siguiendo esta línea, podemos deducir que la mayoría de los niños y niñas logran tener un buen aporte de vegetales y frutas, siendo este grupo fuente de vitaminas, minerales, agua y fibra; que hacen que sean de suma importancia su consumo. Según las Guías Alimentarias para la Población Argentina, cumplen con las recomendaciones diarias. Por otro lado, el resto de la muestra que no consume este tipo de alimentos, se considera que su consumo es inadecuado, por lo que deberían mejorarlo gradualmente.

Tabla VI

Frecuencia de consumo de vegetales y frutas.

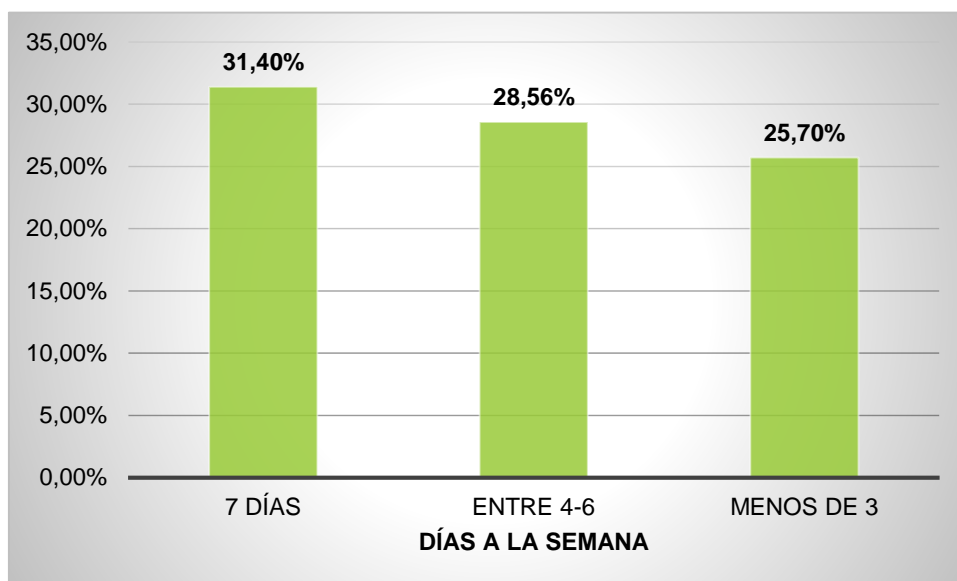
Días a la semana	Frecuencia absoluta	Porcentaje
7 días	11	31,40%
Entre 4-6 días	10	28,56%
Menos de 3 días	9	25,70%
Total	30	86%

Fuente: elaboración propia, según base de datos, 2021.

Observación: los datos de la siguiente tabla no representan el 100%, ya que el total de la muestra no consume diariamente vegetales y frutas.

Gráfico 6

Frecuencia de consumo de vegetales y frutas.



Fuente: elaboración propia teniendo en cuenta datos obtenidos, 2021.

Respecto a la frecuencia de consumo de vegetales y frutas, se puede visualizar tanto en la tabla VI como en el gráfico 6, que el **31,40%** (n=11) tiene consumo diario (7 días a la semana) de vegetales y frutas. Tenemos que el **28,56%** (n=10) consumen vegetales y frutas en un período entre 4-6 días y, por último, un **25,70%** (n=9) consumen dicho grupo de alimento menos de 3 días a la semana.

“INFLUENCIAS DE LAS TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y COMUNICACIÓN EN EL PATRÓN DE CONSUMO ALIMENTARIO DE LOS NIÑOS QUE ASISTEN A EPB N° 14 “NUESTRA SEÑORA DEL CARMEN” DEL PUEBLO DE CONESA”.

Aquellos niños y niñas que refirieron no consumir este grupo de alimentos, correspondiendo al **14%**, (n= 5) se considera según las Guías Alimentarias para la Población Argentina, que mantienen una inadecuada conducta alimentaria de acuerdo al consumo de este grupo de alimentos.

Tabla VII

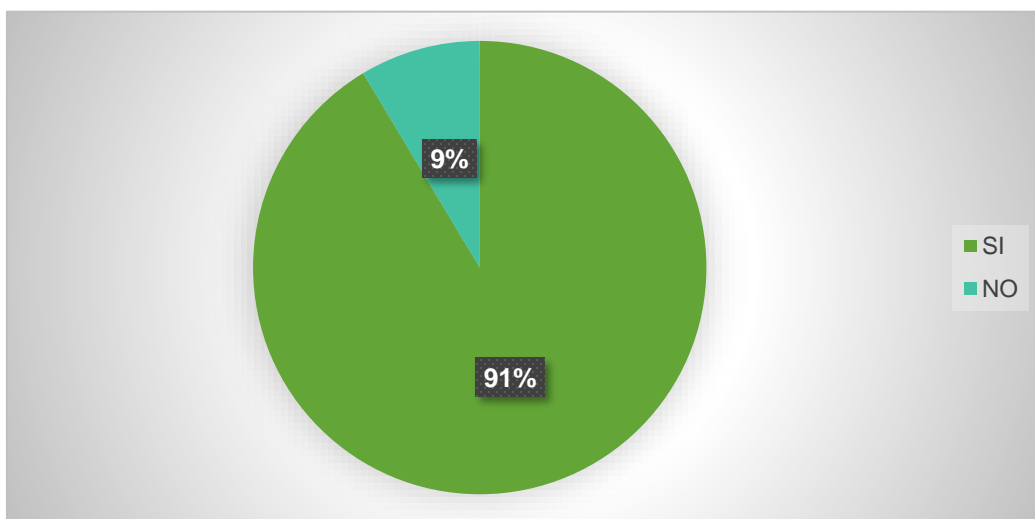
Distribución de consumo de lácteos.

Consumo diario de lácteos	Frecuencia absoluta	Porcentaje
SI	32	91,40%
NO	3	8,60%
Total	35	100%

Fuente: elaboración propia, según base de datos obtenidos, 2021.

Gráfico 7

Distribución de consumo de lácteos.



Fuente: elaboración propia, según base de datos obtenidos, 2021.

Haciendo referencia al gráfico 7 y tabla VII, se puede visualizar que el **91%** de los alumnos (n=32) que formaron parte de la muestra tienen consumo habitual de lácteos. Mientras que sólo **9%** (n=3) no consumen ningún tipo de lácteo,

“INFLUENCIAS DE LAS TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y COMUNICACIÓN EN EL PATRÓN DE CONSUMO ALIMENTARIO DE LOS NIÑOS QUE ASISTEN A EPB N° 14 “NUESTRA SEÑORA DEL CARMEN” DEL PUEBLO DE CONESA”.

destacándose la leche en primer lugar. Cabe resaltar que el consumo de este grupo de alimentos es sumamente fundamental por su gran aporte de calcio, llevando así a un buen desarrollo y crecimiento del sistema esquelético. De acuerdo a las recomendaciones de las Guías Alimentarias para la población Argentina, un gran porcentaje de la muestra cumplen con esto, por ende, estos niños y niñas van a lograr un desarrollo óptimo.

Por otro lado, el resto de la muestra que refirió no consumir lácteos en este caso correspondiendo al **9%**. Este número reducido de niños y niñas, se considera que presentan un hábito inadecuado teniendo en cuenta las recomendaciones de las Guías Alimentarias para la Población Argentina.

Tabla VIII

Frecuencia de consumo de lácteos.

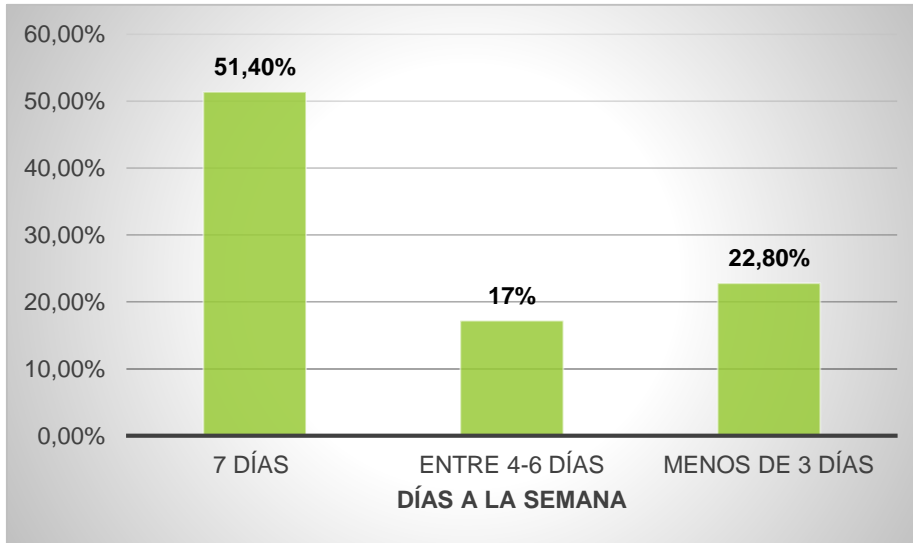
Días a la semana	Frecuencia absoluta	Porcentaje
7 días	18	51,40%
Entre 4-6 días	6	17,20%
Menos de 3 días	8	22,80%
Total	32	91%

Fuente: elaboración propia a partir de datos obtenidos, 2021.

Observación: Los datos se encuentran alterados, ya que el 100% de la muestra no consume lácteos diariamente.

Gráfico 8

Frecuencia de consumo de lácteos.



Fuente: elaboración propia a partir de datos obtenidos, 2021.

Observando el gráfico 8 y tabla VIII, logramos notar que se destaca el consumo de lácteos 7 días semanales con un **51,40%** por parte de los encuestados y participantes de esta investigación, correspondiendo de esta manera a n=18. Siguiendo de manera decreciente, podemos deducir que **22,8%** (n= 6) de los niños y niñas consumen lácteos 3 días o menos a la semana, lo cual tendría que ser revisado ya que es alimento vital en esta edad y plena etapa de crecimiento. Para finalizar, vemos que **17%** de la muestra, exactamente (n=6) consumen lácteos de manera regular, entre 4-6 días semanales.

Tabla IX:

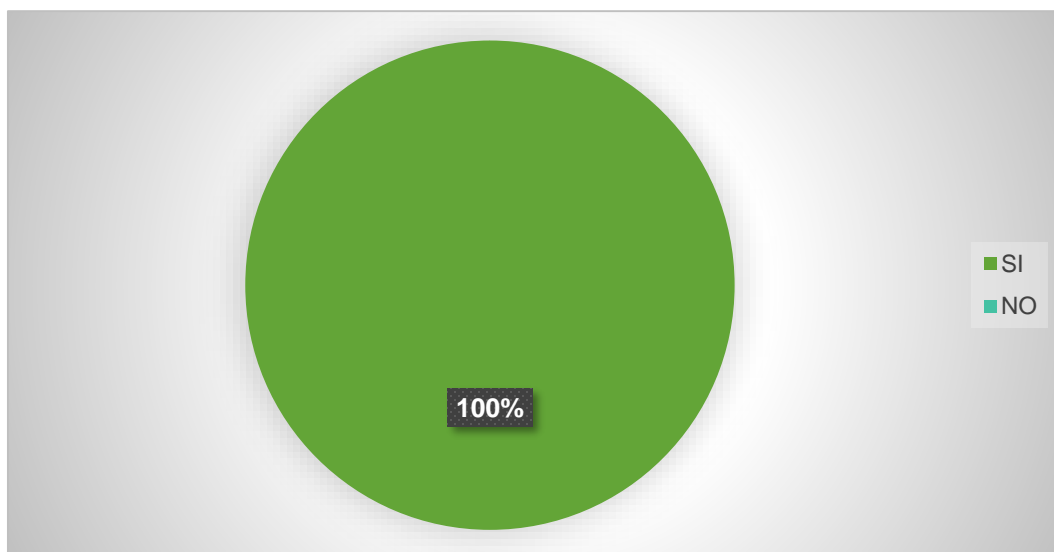
Distribución de consumo de carnes y huevo.

Consumo de carnes y huevo	Frecuencia absoluta	Porcentaje
SI	35	100%
NO	0	0%
Total	35	100%

Fuente: elaboración propia en base a datos obtenidos, 2021.

Gráfico 9

Distribución de consumo de carnes y huevo.



Fuente: elaboración propia según base de datos obtenidos, 2021.

Teniendo en cuenta al gráfico 9 y tabla IX, se puede observar que el **100%** de la muestra, es decir, los 35 alumnos que componen el total de los encuestados consumen carnes y huevo diariamente.

Finalmente, todos los participantes de la muestra cumplen con el consumo diario de este grupo de alimento de acuerdo a las recomendaciones de las Guías Alimentarias para la Población Argentina.

Tabla X

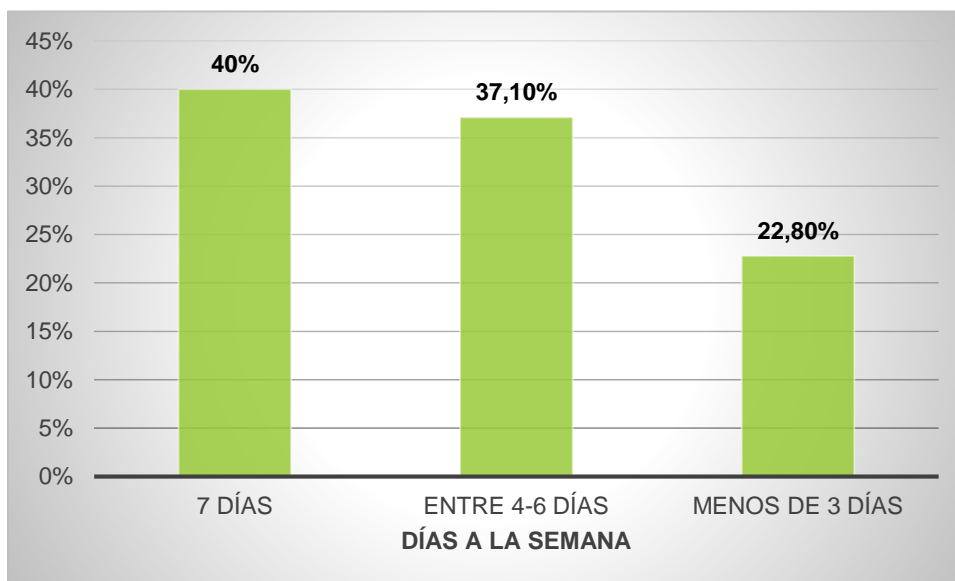
Frecuencia de consumo de carnes y huevo.

Días a la semana	Frecuencia absoluta	Porcentaje
7 días	14	40%
Entre 4-6 días	13	37,10%
Menos de 3 días	8	22,80%
Total	35	100%

Fuente: elaboración propia en base a datos obtenidos, 2021.

Gráfico 10

Frecuencia de consumo de carnes y huevo.



Fuente: elaboración propia en base a datos obtenidos, 2021.

Nombrando lo expresado tanto en la Tabla IX como en el gráfico 10, se puede evidenciar que la mayoría de los encuestados y participantes de esta investigación consumen carnes y huevo los 7 días de la semana, correspondiendo esto a un **40%**, es decir n=14. En segundo lugar, se ve como un **37,10%** (n=13) consume carne y huevo entre 4-6 días a la semana, lo cual está dentro de los valores marcados como

“INFLUENCIAS DE LAS TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y COMUNICACIÓN EN EL PATRÓN DE CONSUMO ALIMENTARIO DE LOS NIÑOS QUE ASISTEN A EPB N° 14 “NUESTRA SEÑORA DEL CARMEN” DEL PUEBLO DE CONESA”.

aceptables. Y en tercer lugar y último, se puede ver como **22,80%** de los niños consumen carne y huevo 3 o menos de 3 días a la semana, correspondiendo este valor a n=8.

Cabe destacar que el 100% (n= 35) de la muestra consume carne y huevo habitualmente en su alimentación, variando si la cantidad de días a la semana que lo hacen.

Tabla XI

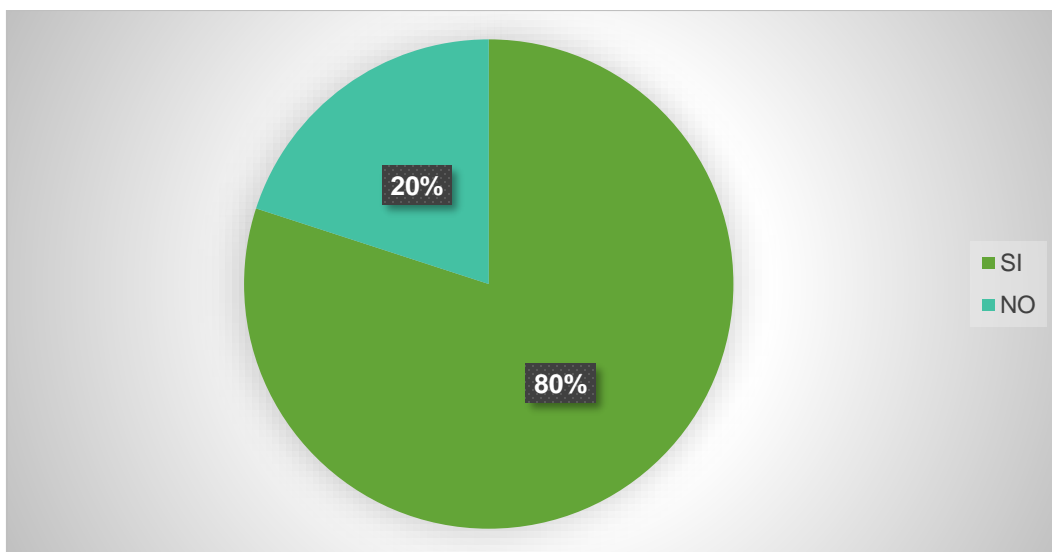
Distribución de consumo de snacks, golosinas y bebidas azucaradas.

Consumo de snacks, golosinas y bebidas azucaradas	Frecuencia absoluta	Porcentaje
SI	27	80%
NO	8	20%
Total	35	100%

Fuente: elaboración propia, según base de datos obtenidos, 2021.

Gráfico 11

Distribución de consumo de snacks, golosinas y bebidas azucaradas.



Fuente: elaboración propia, según base de datos obtenidos, 2021.

“INFLUENCIAS DE LAS TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y COMUNICACIÓN EN EL PATRÓN DE CONSUMO ALIMENTARIO DE LOS NIÑOS QUE ASISTEN A EPB N° 14 “NUESTRA SEÑORA DEL CARMEN” DEL PUEBLO DE CONESA”.

De acuerdo a la distribución del consumo de snacks, golosinas y bebidas con alto contenido en azúcar y basándonos en la tabla XI y el gráfico correspondiente, se puede deducir que existe un alto consumo de este grupo de alimentos que se conoce como “opcional”. En este sentido, un **80%** (n=27) de los niños/as parte de este proyecto afirman que consumen este tipo de “alimentos”, mientras que sólo un **20%** (n=8) de los encuestados refiere no consumir de manera diaria este grupo de alimentos.

Como bien lo explica las Guías Alimentarias para la Población Argentina, dicho grupo de alimento debe ser de consumo esporádico y en pocas cantidades, ya que no tiene ningún aporte nutritivo ni favorable para la salud del niño.

Tabla XII

Frecuencia de consumo de snacks, golosinas y bebidas azucaradas.

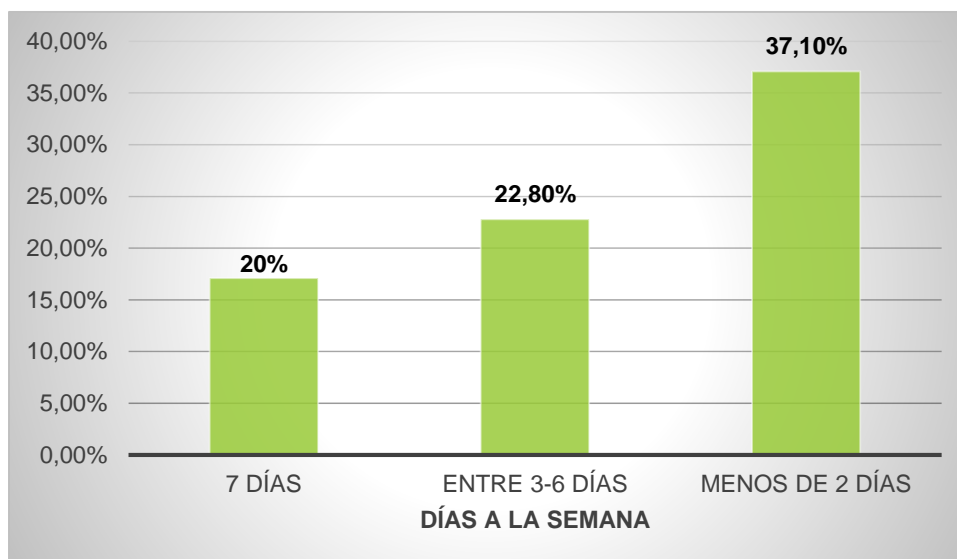
Días a la semana	Frecuencia absoluta	Porcentaje
7 días	7	20%
Entre 3-6 días	8	22,80%
Menos de 2 días	13	37,10%
Total	27	80%

Fuente: elaboración propia, de acuerdo a base de datos obtenidos, 2021.

Observación: Los datos se encuentran alterados, no corresponden al 100% de la muestra, ya que solo el 80% de los encuestados si consume este tipo de grupo de alimentos quedando relegado un 20% de la muestra.

Gráfico 12

Frecuencia de consumo de snacks, golosinas y bebidas azucaradas.



Fuente: elaboración propia, de acuerdo a base de datos obtenidos, 2021.

Observando el gráfico 12 podemos concluir que los alumnos participantes de la investigación en su mayoría tienen un buen consumo de este grupo de alimentos. Destacándose en primer lugar con **37, 1%** correspondiendo a menos de 2 días semanales (n=13). Siguiendo por aquellos que tienen un consumo catalogado como regular con un **22,8%** haciendo referencia al consumo de dicho grupo alimenticio siendo estos n=8. Y finalmente, los alumnos que tienen un alto consumo de este grupo se los cataloga como no aceptable, ya que el consumo es diario correspondiéndose a 7 días con un **20%** (n=7), debiendo cambiar paulatinamente dicho hábito no saludable.

Si bien el mayor porcentaje de consumo está por debajo de 2 días/semana, sigue siendo alto por la cantidad de porciones que consumen al día. Este grupo debe limitarse y/o evitarse por su gran contenido de azúcares, grasas y/o sal, además de los aditivos y colorantes que la industria les adhiere. Su consumo excesivo daña la salud y aumenta la probabilidad de sobrepeso- obesidad.

Tabla XIII

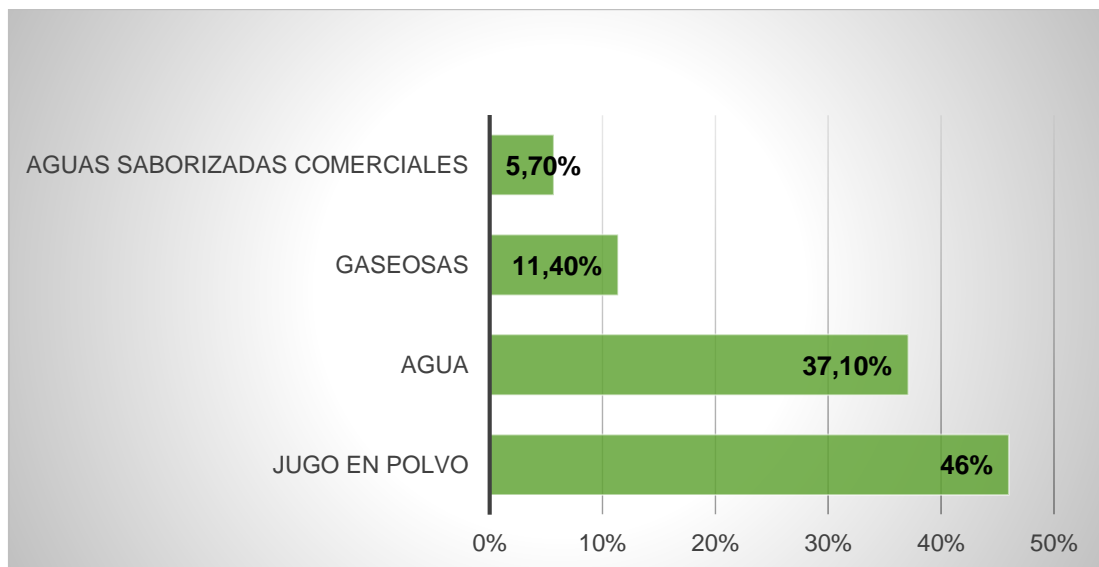
Frecuencia de consumo de bebida.

Bebida de consumo diario	Frecuencia absoluta	Porcentaje
Jugo en polvo para diluir	16	46%
Agua	13	37,10%
Gaseosas	4	11,40%
Agua Saborizada	2	5,70%
Total	35	100%

Fuente: elaboración propia según base a datos recolectados, 2021.

Gráfico 13

Frecuencia de consumo de bebida diaria.



Fuente: elaboración propia según base de datos recolectados, 2021.

Para conocer el consumo diario de bebidas por parte de los niños/as participantes del proyecto, observaremos el gráfico 13 para concluir en lo siguiente: el mayor consumo de bebida diaria es el jugo en polvo, correspondiendo este al **46%** de la muestra, es decir, n=16 eligen esta bebida. Siguiendo de manera decreciente con **37,10%** aparece el agua, siendo escogida por n=13 como bebida de consumo habitual. En tercer lugar, encontramos las gaseosas con **11,40%**

“INFLUENCIAS DE LAS TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y COMUNICACIÓN EN EL PATRÓN DE CONSUMO ALIMENTARIO DE LOS NIÑOS QUE ASISTEN A EPB N° 14 “NUESTRA SEÑORA DEL CARMEN” DEL PUEBLO DE CONESA”.

llevándose con ella n=4 y para finalizar, con **5,70%** aparecen las aguas saborizadas que son elegidas por solamente n=2 para consumo habitual.

Es importante resaltar que un buen porcentaje de niños y niñas (37%) eligen el agua como fuente de consumo diario por encima de las demás bebidas que son fuente de azúcares y por tanto, representa un consumo de Kcal vacías de nutrientes.

Tabla XIV

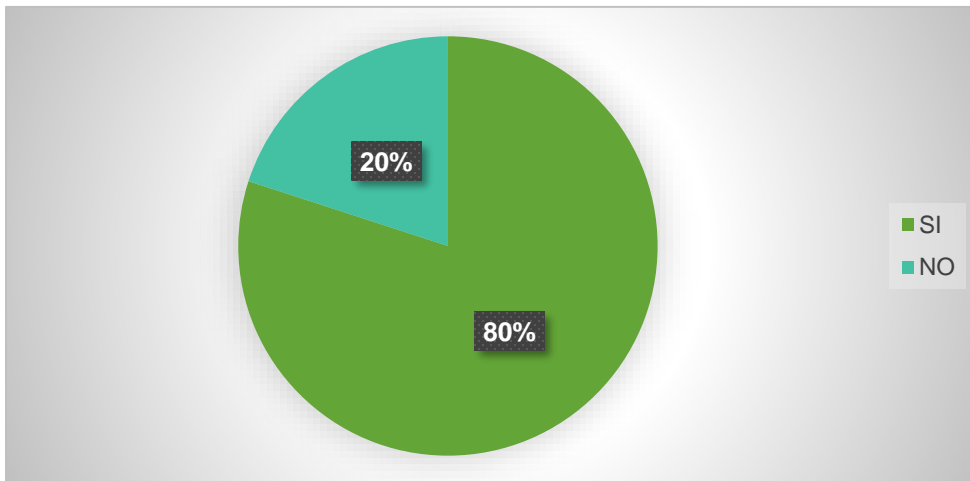
Distribución de consumo de agua.

Consumo diario de agua	Frecuencia absoluta	Porcentaje
SI	28	80%
NO	7	20%
Total	35	100%

Fuente: elaboración propia, en base a datos obtenidos, 2021.

Gráfico 14

Distribución de consumo de agua.



Fuente: elaboración propia, en base a datos obtenidos, 2021.

Haciendo hincapié en el consumo de agua, se deduce en base al gráfico 14, que el **80%** (n=28) de los niños y niñas encuestados para dicho estudio, consumen

“INFLUENCIAS DE LAS TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y COMUNICACIÓN EN EL PATRÓN DE CONSUMO ALIMENTARIO DE LOS NIÑOS QUE ASISTEN A EPB N° 14 “NUESTRA SEÑORA DEL CARMEN” DEL PUEBLO DE CONESA”.

agua; mientras que el **20%** (n=7) restantes refiere no consumir agua propiamente dicha, sino que escogen y/o prefieren otro tipo de bebida para el consumo diario.

Cabe destacar que un número importante de la muestra realiza un consumo consciente y adecuado de agua. Teniendo en cuenta las recomendaciones de las Guías Alimentarias para la Población Argentina, dichos niños que corresponden a n=28 tienen un óptimo consumo de agua.

Tabla XV

Frecuencia de consumo de agua (vasos/día).

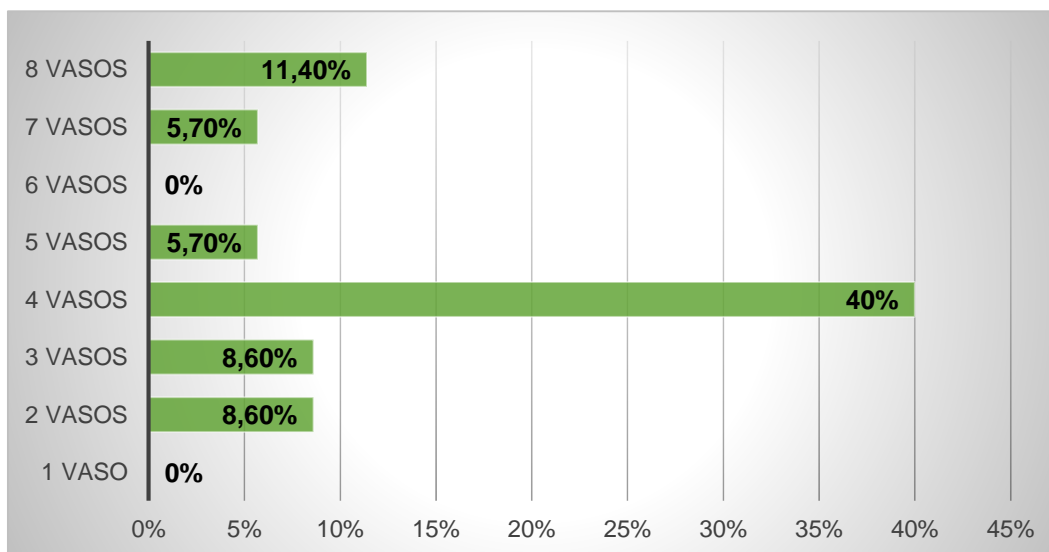
Vasos de agua consumidos	Frecuencia absoluta	Porcentaje
1 vaso	0	0%
2 vasos	3	8,60%
3 vasos	3	8,60%
4 vasos	14	40%
5 vasos	2	5,70%
6 vasos	0	0%
7 vasos	2	5,70%
8 vasos	4	11%
Total	28	80%

Fuente: elaboración propia, en base a datos recolectados, 2021.

Observación: dichos datos se encuentran alterados, ya que el 100% de la muestra no consume agua diariamente.

Gráfico 15

Frecuencia de consumo de agua (vasos/día).



Fuente: elaboración propia, en base a datos recolectados, 2021.

En cuanto a la frecuencia de consumo de agua es importante poder cuantificarla en vasos. Por esto, se puede notar tanto la tabla XV como el gráfico 15 que la mayoría de los niños/as consumen 4 vasos de agua, siendo ocupado por el **40%** (n=14). Luego, en menor medida sigue el consumo de 8 vasos diarios, tal como lo recomiendan las Guías Alimentarias para la población Argentina, con el **11,40%** (n=4). Con **8,60%** (n=4) aparece 3 y 2 vasos de agua de consumo diario y finalmente, con **5,70%** (n= 2) el valor más bajo se lo lleva 7 y 5 vasos de agua.

En base a los datos obtenidos anteriormente, se puede deducir que el consumo de agua cuantificado en vasos, es regular. Si bien no cumple con las recomendaciones de las Guías Alimentarias para la Población Argentina, que son de 8 vasos por día o bien dos litros diarios, estos niños y niñas deben mejorar el consumo de agua diario para lograr una mejor hidratación y promover un mejor funcionamiento del organismo.

Tabla XVI

Distribución diaria de porciones consumidas por día.

“INFLUENCIAS DE LAS TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y COMUNICACIÓN EN EL PATRÓN DE CONSUMO ALIMENTARIO DE LOS NIÑOS QUE ASISTEN A EPB N° 14 “NUESTRA SEÑORA DEL CARMEN” DEL PUEBLO DE CONESA”.

Grupo de alimentos						
Porciones de consumo/día	Vegetales/frutas	Almidones	Lácteos	Carne/huevo	Aceite/frutos secos/ Semillas	Alimentos opcionales
1 porción	13	11	15	21	13	4
2 porciones	13	12	14	14	10	8
3 porciones	4	6	3	0	3	4
4 porciones	0	6	0	0	0	9
5 porciones	0	0	0	0	0	2
TOTAL	30	35	32	35	26	27

Elaboración propia según base de datos obtenidos, 2021.

En base a los datos recabados de la siguiente tabla XVI, se pueden evidenciar las frecuencias absolutas, donde muestra la cantidad de porciones/día consumen los niños de los diferentes grupos de alimentos.

Ahora teniendo en cuenta estos datos se puede computar cuántos de ellos cumplen con las recomendaciones dadas por las Guías Alimentarias para la Población Argentina para corroborar si tienen un patrón de consumo alimentario saludable o no saludable.

Haciendo referencia al consumo de vegetales y frutas solo n=4 cumplen con la recomendación de consumir entre 3-5 porciones de vegetales y frutas al día. En el caso del consumo de almidón (cereales, legumbres, papa, batata, choclo, mandioca), tan sólo n=6 también cumplen con las recomendaciones, es decir, consumen 4 porciones por día. Dejando atrás n=29 niños y niñas que no cumplen con las recomendaciones de las GAPAs. Para el caso del consumo diario de lácteos, n=3 alumnos cumplen con la recomendación diaria de 3 porciones al día.

Para el grupo de carnes y huevos, el consumo es óptimo, ya que n=21 cumplen con las recomendaciones de las Guías Alimentarias para la Población Argentina que es de 1 porción por día. Mientras que n=14 consumen dos porciones día, dejando así de lado el consumo de vegetales y/o almidones relegados y no cumpliendo con las directrices de las Guías. Aceites, frutos secos y semillas, forman parte tal vez, del grupo más importante en el último tiempo y es actualmente al que menos importancia se le brinda, por lo menos en esta población de estudio. Tan sólo n=13 cumplen con la recomendación de consumo de 2 porciones al día.

Y, finalmente, existe un alto consumo de productos/alimentos que forman parte del grupo opcional (galletitas, snacks, golosinas, fiambres, bebidas azucaradas, helados, aderezos, jugos de frutas comerciales o en polvo, etc.), en este caso n=27 consumen estos productos de manera diaria. Por tanto, es importante limitar y evitar su consumo ya que es alto en azúcares, grasas y sal. Su alto consumo puede traer

“INFLUENCIAS DE LAS TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y COMUNICACIÓN EN EL PATRÓN DE CONSUMO ALIMENTARIO DE LOS NIÑOS QUE ASISTEN A EPB N° 14 “NUESTRA SEÑORA DEL CARMEN” DEL PUEBLO DE CONESA”.

graves consecuencias de salud para el niño que pueden ser sostenidas en el tiempo.

Tabla XVII

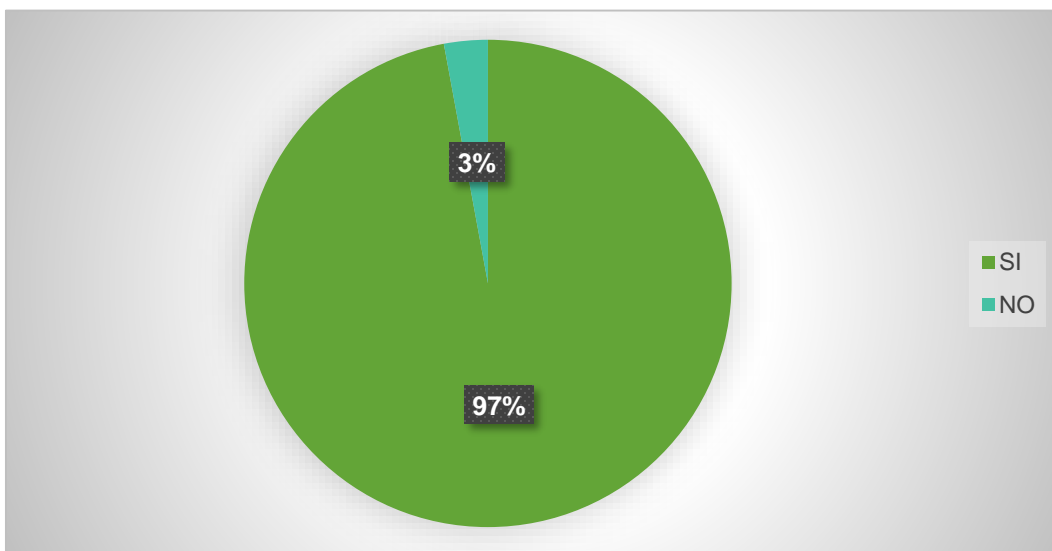
Uso diario de TICs.

Uso diario de TICs	Frecuencia absoluta	Porcentaje
SI	34	97,10%
NO	1	2,90%
Suma	35	100%

Fuente: elaboración propia, según base de datos obtenidos, 2021.

Gráfico 16

Uso diario de TICs.



Fuente: elaboración propia, según base de datos obtenidos, 2021.

Haciendo referencia a las Tecnologías de la Información y Comunicación (TICs), se puede deducir teniendo en cuenta el gráfico 16, que el **97%** (n=34) de los niños y niñas encuestados y participantes de dicho estudio; utilizan diariamente las

“INFLUENCIAS DE LAS TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y COMUNICACIÓN EN EL PATRÓN DE CONSUMO ALIMENTARIO DE LOS NIÑOS QUE ASISTEN A EPB N° 14 “NUESTRA SEÑORA DEL CARMEN” DEL PUEBLO DE CONESA”.

TICs. Mientras que solo el **3%** (n= 1) de la muestra, refiere no utilizar diariamente la tecnología.

Como podemos visualizar, casi la totalidad de la muestra que forma parte de la investigación tienen una exposición habitual frente a las pantallas. Dicha exposición diaria debe ser medida y cuidada por los mayores que habitan el hogar.

Tabla XVIII

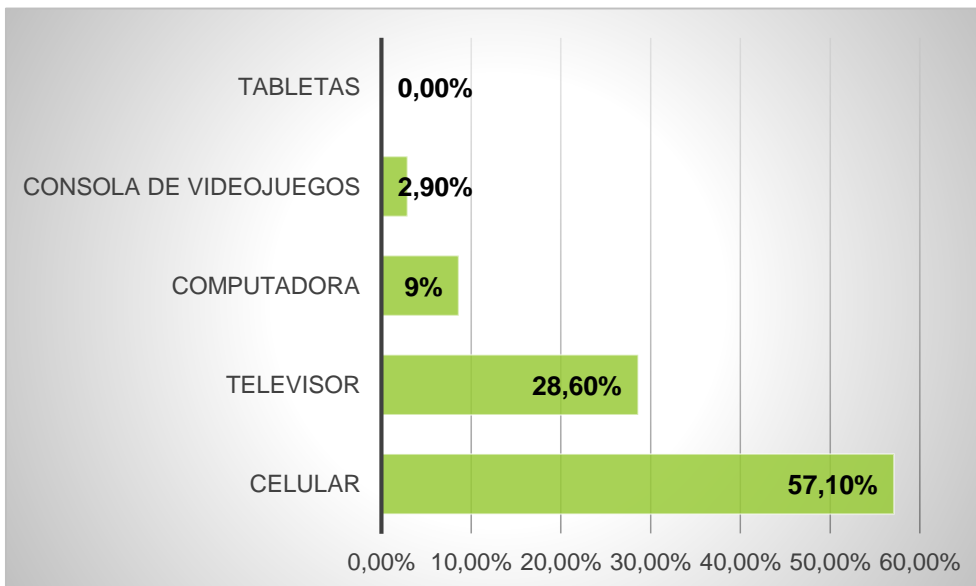
Distribución según tipo de TICs más utilizada.

Tipo de tecnología más usada	Frecuencia absoluta	Porcentaje
Celular	21	57,10%
Televisor	10	28,60%
Computadora	3	9%
Consola videos juegos	1	2,90%
Tabletas	0	0,00%
Total	35	97,20%

Fuente: elaboración propia, según base de datos obtenidos, 2021.

Gráfico 17

Distribución según tipo de TICs más utilizada.



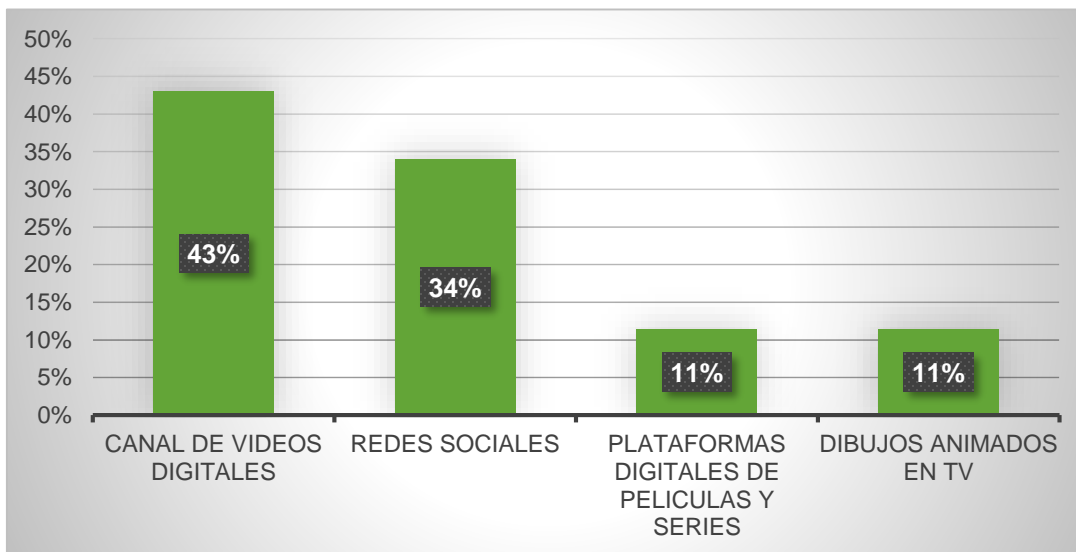
Fuente: elaboración propia, según base de datos obtenidos, 2021.

“INFLUENCIAS DE LAS TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y COMUNICACIÓN EN EL PATRÓN DE CONSUMO ALIMENTARIO DE LOS NIÑOS QUE ASISTEN A EPB N° 14 “NUESTRA SEÑORA DEL CARMEN” DEL PUEBLO DE CONESA”.

Observando la tabla XVIII como el gráfico 17, se evidencia que el tipo de tecnología más utilizado por los niños es sin lugar a duda el celular, haciendo aparición con el **57,10%** y correspondiendo exactamente a $n=21$. En segundo lugar, aparece el uso de la televisión, ocupando el **28,60%**, siendo esta elegida por $n=10$. Con **9%** encontramos la computadora, dispositivo que con el paso del tiempo es cada vez más relegado por esta nueva generación para el uso “ocio”; tan sólo $n=3$ refieren utilizarla diariamente. Increíblemente, tan solo $n=1$ correspondiendo al **2,90%** escoge como tecnología más utilizada la consola de videojuegos, más conocida como PlayStation®. Y en último lugar, se puede ver que ningún niño/a ($n=0$) elige como tecnología la tableta, por tanto, ocupa el **0%**.

Gráfico 18

Distribución de contenido digital más visitado.



Fuente: elaboración propia, según base de datos obtenidos, 2021.

En base al tipo de TICs más utilizada, es importante y básico conocer el contenido digital más visitado por los niños y niñas que son parte de la muestra de este proyecto. Ampliamente con el **43%** ($n=15$) el contenido más visitado es el canal de videos, más conocido como YouTube®. Con casi 10 puntos abajo, se encuentran

“INFLUENCIAS DE LAS TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y COMUNICACIÓN EN EL PATRÓN DE CONSUMO ALIMENTARIO DE LOS NIÑOS QUE ASISTEN A EPB N° 14 “NUESTRA SEÑORA DEL CARMEN” DEL PUEBLO DE CONESA”.

las redes sociales con el **34%** (n=12), siendo la aplicación más visitada Instagram® y TikTok®. En tercer lugar, podemos ver que aparecen las plataformas digitales de películas y series, como así también los dibujos animados en televisión; con un **11%** (n=4) respectivamente.

Es significativo destacar la importancia de promover siempre que las horas de ocio de niños y niñas puedan ser destinadas a distraerse y divertirse al aire libre, con juegos acordes a su edad, juegos de mesa, etc. Sobre todo, de esta manera se inculca a la recreación fuera del ámbito de la tecnología evitando así un posible sedentarismo del niño y la menor interacción con pares de su edad y el medio exterior.

Tabla XIX

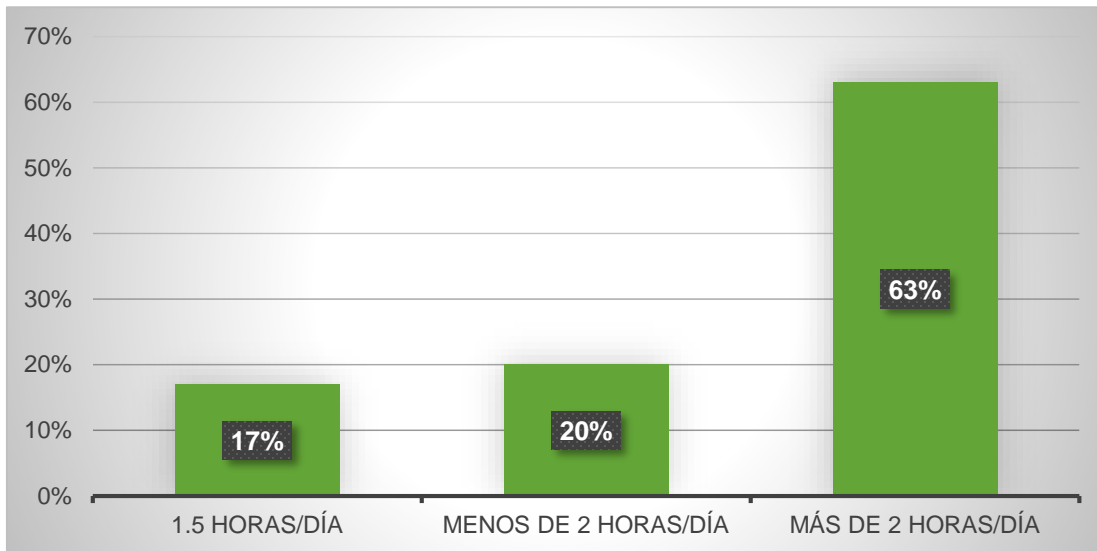
Distribución de horas semanales de ocio al uso de TICs.

Horas de ocio frente a pantallas/día	Frecuencia absoluta	Porcentaje
Más de 2 horas/día	22	63%
Menos de 2 horas/día	7	20%
1.5 horas/día	6	17%
Total	35	100%

Fuente: elaboración propia, según base de datos obtenidos, 2021.

Gráfico 19

Distribución de horas semanales de ocio al uso de TICs.



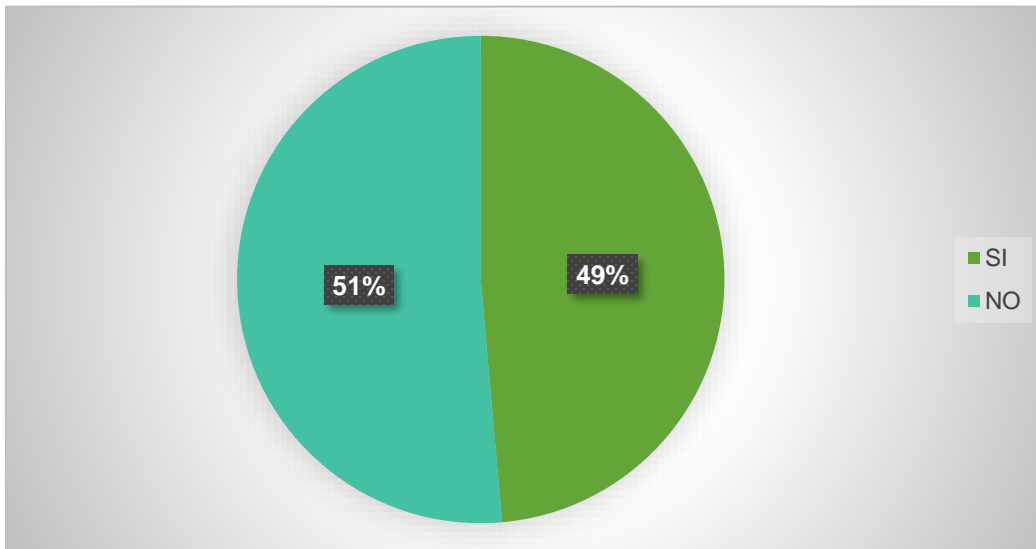
Fuente: elaboración propia, según base de datos obtenidos, 2021.

De acuerdo al gráfico 19 y así también la tabla XIX, se puede evidenciar que los niños y niñas destinan más de 2 horas diarias al uso de tecnología como “método de distracción” por encima de cualquier otro tipo de recurso, ocupando el **63%** (n=22). Con el **20%** siguen aquellos que usan la tecnología menos de 2 horas diaria para divertirse o pasar el rato (n=7). Y finalmente, con el **17%** (n=6), la utilizan 1.5 horas al día.

Teniendo en cuenta las recomendaciones de la Sociedad Argentina de Pediatría (SAP), en un estudio realizado, tanto niños como niñas deben pasar la menor cantidad tiempo de su día alejado de las pantallas con fines de ocio. Por tanto, recomienda destinar menos de 2 horas diaria al uso de tecnología con fines de distracción. Además, adhiere que es de suma importancia retirar pantallas mientras la familia comparte la mesa, por lo menos 1 hora antes de dormir y por tanto asegurar que cumpla con 8 horas diarias de sueño y la realización de actividad física diaria, al menos 60 minutos diarios.

Gráfico 20

Distribución de supervisión de contenido visitado por parte de un adulto mayor.



Fuente: elaboración propia, en base a datos obtenidos, 2021.

De acuerdo al gráfico 20, podemos observar como la supervisión por parte de los adultos en cuanto a los contenidos visitados por parte de sus niños y niñas, es sumamente pareja. Por un lado, con el **51%** (n=17) los niños y niñas refieren que no tienen ningún tipo de supervisión por parte de un adulto mayor, y con el **49%** (n=18) aparecen aquellos padres o adultos que si se ocupan de los contenidos supervisados por los niños.

Cabe destacar que la supervisión por parte de un adulto mayor es sumamente importante ya que cada vez se encuentran más expuestos los niños a situaciones de cyberbullying, acoso por parte de redes sociales o bien, propagandas o publicidades indebidas que aparecen en medio de videos.

Tabla XX

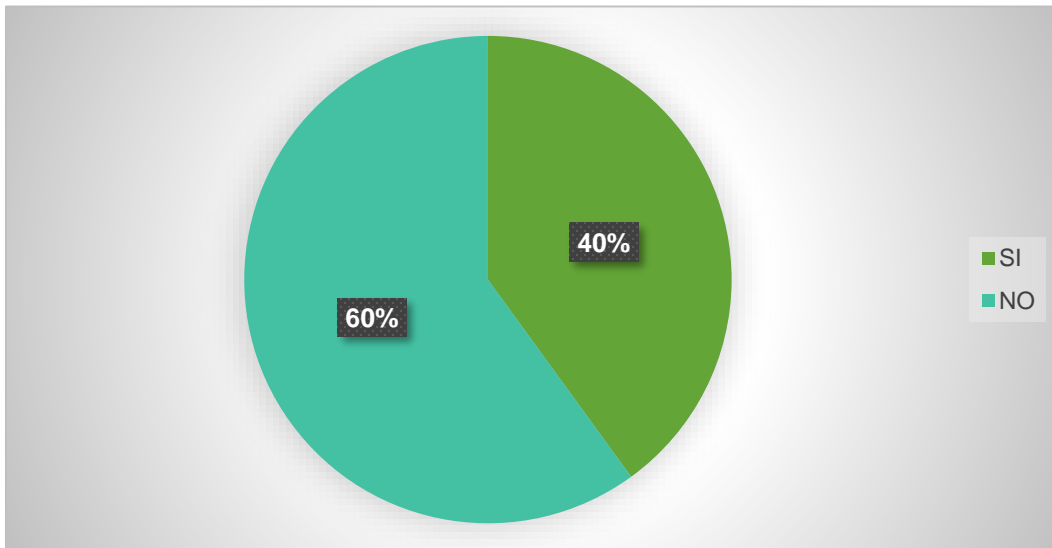
Distribución según influencia de pautas publicitarias frente a la elección de alimentos.

Influencia de pautas publicitarias frente a la elección de alimentos	Frecuencia absoluta	Porcentaje
SI	14	40%
NO	21	60%
Total	35	100%

Fuente: elaboración propia, según base de datos obtenidos, 2021.

Gráfico 21

Distribución según influencia de pautas publicitarias frente a la elección de alimentos.



Fuente: elaboración propia, según base de datos obtenidos, 2021.

Observando la tabla XX y el gráfico 21 anterior se logra deducir que, las publicidades o propagandas no interfieren en la elección de alimentos al mayor número de alumnos que integran la muestra. En este caso, nos referimos al **60%** (n=21), destacaron que su alimentación o elección de alimentos no se encuentra influenciada por ciertas publicidades de alimentos; mientras que con un **40%** (n=14),

“INFLUENCIAS DE LAS TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y COMUNICACIÓN EN EL PATRÓN DE CONSUMO ALIMENTARIO DE LOS NIÑOS QUE ASISTEN A EPB N° 14 “NUESTRA SEÑORA DEL CARMEN” DEL PUEBLO DE CONESA”.

si refirieron que se ven tentados a consumir ciertos alimentos o productos que ven en las pautas publicitarias.

Tabla XXI

Distribución según producto/alimento elegido por las pautas publicitarias.

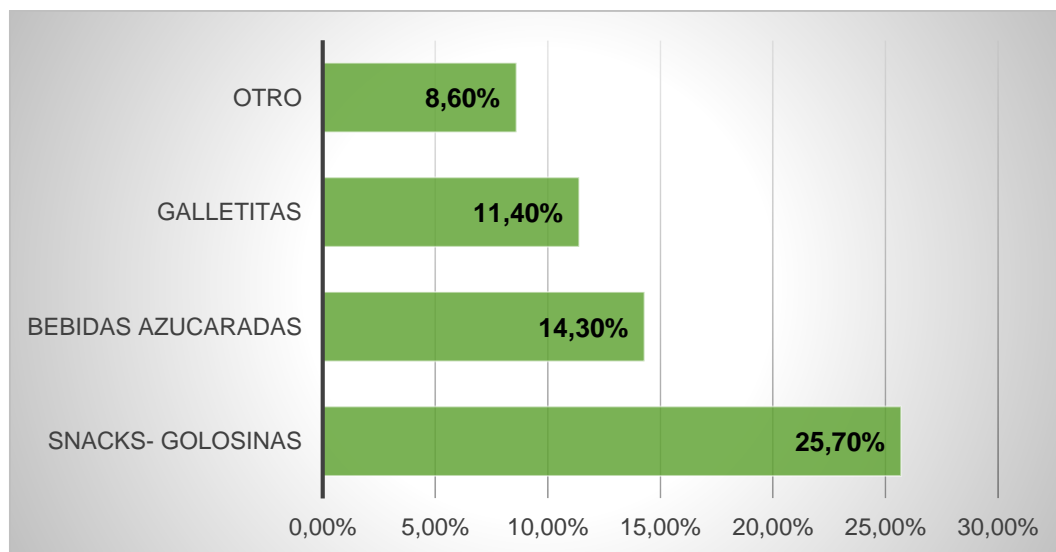
Elección de producto/alimentos por pautas publicitarias	Frecuencia absoluta	Porcentaje
Snacks- golosinas	9	25,70%
Bebidas azucaradas	5	14,30%
Galletitas	4	11,40%
Otros	3	8,60%
Total	21	60%

Fuente: elaboración propia, según base de datos obtenidos, 2021.

Observación: los datos se encuentran alterados, ya que el 100% de la muestra no se encuentra afectada sobre le elección de ciertos alimentos por las pautas publicitarias.

Gráfico 22

Distribución según producto/alimentos elegidos por las pautas publicitarias.



Fuente: elaboración propia, según base de datos obtenidos, 2021.

Frente a la exposición diaria frente a las pantallas y contenidos visitados, aparecen las pautas publicitarias y si estas influyen en la elección de ciertos

“INFLUENCIAS DE LAS TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y COMUNICACIÓN EN EL PATRÓN DE CONSUMO ALIMENTARIO DE LOS NIÑOS QUE ASISTEN A EPB N° 14 “NUESTRA SEÑORA DEL CARMEN” DEL PUEBLO DE CONESA”.

alimentos o productos alimenticios. Claramente los productos con mayor porcentaje de elección son los snacks- golosinas con el **25,70%** (n=9). En segundo lugar, aparecen las bebidas con alto niveles de azúcares, los cuales son escogidas por el **14,30%** (n=5) de la muestra. Siguiendo de manera decreciente, aparecen en tercer lugar las galletitas, con **11,40%** (n=4) Haciendo referencia al último grupo, denominado como “otros”, llevándose el **8,60%** (n=3); específicamente hace referencia a productos como salchichas con verduras, yogurt o postres saborizados y cereales de colores.

Es importante aclarar que todas las propagandas que publicitan estos tipos de productos son sumamente alegres, coloridas, con música y muchas veces hasta traen sorpresas o stickers que hacen aún más llamativo todo; logrando así que la demanda aumente por el consumo y las ganas de comer dichos alimentos por los niños y niñas.

Tabla XXII

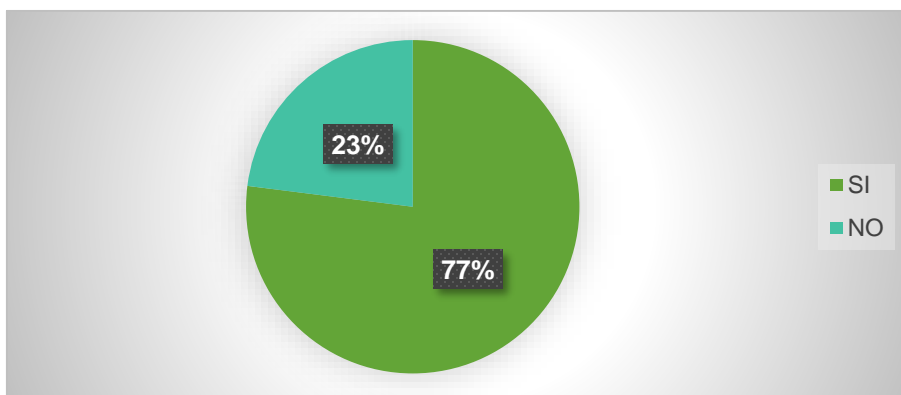
Distribución según realización de actividad física extracurricular.

Realización de actividad física extracurricular	Frecuencia absoluta	Porcentaje
SI	27	77%
NO	8	23%
Total	35	100%

Fuente: elaboración propia, según base de datos obtenidos, 2021.

Gráfico 23

Distribución según realización de actividad física extracurricular.



“INFLUENCIAS DE LAS TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y COMUNICACIÓN EN EL PATRÓN DE CONSUMO ALIMENTARIO DE LOS NIÑOS QUE ASISTEN A EPB N° 14 “NUESTRA SEÑORA DEL CARMEN” DEL PUEBLO DE CONESA”.

Fuente: elaboración propia, según base de datos obtenidos, 2021.

Dos de los pilares fundamentales para llevar a cabo un estilo de vida saludable, son una alimentación completa, variada y armónica y, por el otro lado la importancia de realizar actividad física de manera diaria.

Por esto, es considerable aclarar como se ve tanto en la tabla XXII como el gráfico 23, que los niños y niñas que son parte de la muestra de esta investigación realizan actividad física de manera diaria por fuera del ámbito escolar, ocupando el **77%** (n=27). Mientras que el **23%** (n=8) restante de niños y niñas, no realiza ningún tipo de actividad física por fuera de la escuela.

Tabla XXIII

Frecuencia semanal de realización de actividad física extracurricular.

Días a la semana	Frecuencia absoluta	Porcentaje
7 días	1	2,86%
Entre 3-6 días	26	74,26%
Menos de 2 días	0	0%
Total	27	77%

Fuente: elaboración propia, según base de datos obtenidos, 2021.

Observación: los datos se encuentran alterados, ya que el 100% refiere no realizar actividad física extracurricular diariamente.

Tabla XXIV

Frecuencia semanal de realización de actividad física extracurricular discriminada día a día.

Días a la semana	Frecuencia absoluta	Porcentaje
7 días	1	2,86%
6 días	2	5,70%
5 días	1	2,86%

“INFLUENCIAS DE LAS TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y COMUNICACIÓN EN EL PATRÓN DE CONSUMO ALIMENTARIO DE LOS NIÑOS QUE ASISTEN A EPB N° 14 “NUESTRA SEÑORA DEL CARMEN” DEL PUEBLO DE CONESA”.

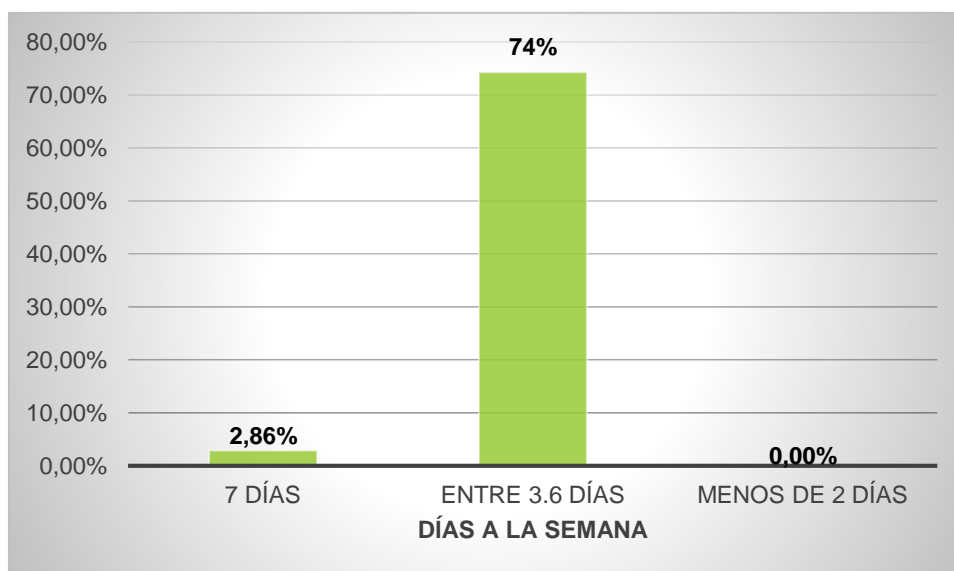
4 días	2	5,70%
3 días	5	14,30%
2 días	16	45,70%
1 día	0	0%
Total	27	77%

Fuente: elaboración propia, según base de datos obtenidos, 2021.

Observación: los datos se encuentran alterados, ya que el 100% refiere no realizar actividad física extracurricular diariamente.

Gráfico 24

Frecuencia semanal de realización de actividad física extracurricular.



Fuente: elaboración propia, según base de datos obtenidos, 2021.

En base a la frecuencia de realizar actividad física de manera cotidiana, se puede observar dentro del gráfico 24, que el mayor porcentaje se encuentra dentro de los 3-6 días semanales **74%** (n=26). Tan solo con el **2,86%** (n=1) realiza actividad física los 7 días de la semana. Y con **0%**, (n=0) realiza actividad física por menos de 2 días a la semana.

Para lograr una mayor discriminación y exactitud en cuanto a los días (Tabla XXIII), los niños y niñas que forman parte de esta encuesta, y por ende parte de

“INFLUENCIAS DE LAS TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y COMUNICACIÓN EN EL PATRÓN DE CONSUMO ALIMENTARIO DE LOS NIÑOS QUE ASISTEN A EPB N° 14 “NUESTRA SEÑORA DEL CARMEN” DEL PUEBLO DE CONESA”.

este proyecto de investigación, llevan a cabo una actividad física por fuera del ámbito escolar con mayor número promedio de 2 días a la semana **45,70%** (n=16) y en segundo lugar 3 días a la semana **14,30%** (n=5). Siguiendo y compartiendo podio 4 y 6 días, aparecen con **5,70%** (n=2), también compartiendo podio con **2,86%** (n=1) 5 y 7 días a la semana, y, por último, con **0%** (n=0) 1 día a la semana.

Teniendo ya cuantificada la realización de actividad física extracurricular, ahora se debe sumar a la actividad física que llevan a cabo dentro del ámbito escolar. Por tanto, se obtiene como resultado 2 días a la semana dentro del colegio y con los datos obtenidos sobre actividad física extracurricular, estos niños y niñas que acuden al colegio en cuestión, realizan en promedio entre 4-5 días a la semana de actividad física diaria, específicamente alrededor de 270 minutos semanales.

De acuerdo con las recomendaciones dadas por la Organización Mundial de la Salud (OMS) en “Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios”, niños y niñas entre 5-17 años de edad, deben realizar al menos 60 minutos de actividad física diaria principalmente aeróbica de intensidad moderada a vigorosa a lo largo de la semana. Limitando a su vez, el tiempo que se le dedica a actividades sedentarias, especialmente el tiempo de ocio que pasan delante de una pantalla.

Conociendo dichas directrices y teniendo en cuenta los datos obtenidos, estos niños y niñas cumplen con las recomendaciones. Lo cual, es sumamente positivo para su estado de salud, mental y de conexión con sus pares; ya que en su totalidad desarrollan actividades en equipo.

Tabla XXV

Patrón de consumo alimentario (saludable-no saludable) de los niños y niñas y exposición a pantallas (baja exposición-alta exposición).

Para clasificar a los niños como saludables y no saludables, se tomaron en cuenta las recomendaciones dadas por las Guías Alimentarias para la Población Argentina. Por otro lado, para la variable “Exposición a pantallas”, se tomaron en cuenta las directrices de la Sociedad Argentina de Pediatría (SAP).

Se observó que en el caso particular de exposición a pantallas se debió agrupar categorías de la siguiente manera:

-Baja exposición = menos de 2 horas/día + 1.5 horas/día.

-Alta exposición = mayor de 2 horas/día.

		Patrón alimentario		TOTAL
		Saludable	No saludable	
Exposición a pantallas	Baja Exposición	7	6	13
	Alta Exposición	13	9	22
	TOTAL	20	15	35

Test de Chi Cuadrado entre Patrón de consumo alimentario y Exposición a pantallas:

H₀) El patrón de consumo alimentario está influenciado por la exposición a pantallas.

H₁) El patrón de consumo alimentario no está influenciado por la exposición a pantallas.

"INFLUENCIAS DE LAS TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y COMUNICACIÓN EN EL PATRÓN DE CONSUMO ALIMENTARIO DE LOS NIÑOS QUE ASISTEN A EPB N° 14 "NUESTRA SEÑORA DEL CARMEN" DEL PUEBLO DE CONESA".

Test de Chi Cuadrado.

Chi Calculado	0,092
Chi tabla	3,841

Debido a que el Chi Calculado es menor que el Chi de Tabla, por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula. De esta manera, en base a la evidencia muestral se puede decir que el Patrón de consumo alimentario no se encuentra influenciado por la Exposición a pantallas. Es decir, estas dos variables son independientes, no existe relación entre ellas.

CAPÍTULO X:

11 DISCUSIÓN:

Está demostrado que la exposición a pantallas, en Argentina y el mundo, ha ido en aumento exponencial en los últimos años. Debido a esta situación epidemiológica actual que agobia al mundo, los “nativos digitales” se encuentran aún más inmersos en la tecnología y esto los expone a menos horas de ocio recreativas fuera del hogar, hay aumento del sedentarismo y, por tanto, cambios o alteraciones en el patrón alimentario.

No existe evidencia actual de que se haya realizado algún tipo de estudio similar en el establecimiento educativo EPB N°14 “Nuestra Señora del Carmen”, ni tampoco dentro del pueblo de Conesa, partido de San Nicolás, provincia de Buenos Aires. Por tal motivo, es de suma importancia que los resultados alcanzados puedan ser difundidos para la comunidad, así tanto niños y padres puedan conocer cómo es su patrón alimentario y como el mismo puede verse afectado por la exposición a pantallas y la falta de actividad física. O bien, si este debe ser modificado para evitar cualquier complicación en términos de salud a futuro.

El propósito de esta investigación fue determinar la influencia de las TICs (tecnologías de la información y comunicación) sobre el patrón de consumo alimentario de los escolares entre 10-12 años de edad que asisten a la Escuela Primaria Básica (EPB) N°14 “Nuestra Señora del Carmen” del pueblo de Conesa, partido de San Nicolás, Buenos Aires, durante el período comprendido entre mayo-junio del año 2021.

A continuación, se expondrá la interpretación de los resultados obtenidos del trabajo de campo de dicha investigación y se procederá a comprobar los resultados alcanzados con antecedentes y estudios similares.

Por un lado, la muestra estuvo conformada por 35 alumnos de ambos sexos de los cuales el 54,3% estuvo representado por alumnos de 11 años de edad; el 37,2% por alumnos de 10 años de edad y el 8,4% por alumnos de 12 años de edad, que cumplieron con los criterios de inclusión fijados y requeridos para poder participar

“INFLUENCIAS DE LAS TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y COMUNICACIÓN EN EL PATRÓN DE CONSUMO ALIMENTARIO DE LOS NIÑOS QUE ASISTEN A EPB N° 14 “NUESTRA SEÑORA DEL CARMEN” DEL PUEBLO DE CONESA”.

de dicho estudio. Por otro lado, se observó un mayor porcentaje de alumnos de sexo masculino con el 65,7% sobre el sexo femenino con 34,4%.

Por otro lado, del 100% (35 alumnos) encuestados el 57,1% de los niños y niñas que componen la muestra tienen un patrón de consumo saludable (n=20), mientras que el 42,8% restante (n=15) presenta un patrón alimentario no saludable. Cabe destacar de todas maneras que es un alto porcentaje el de aquellos niños que tienen un buen hábito alimentario. Ahora en relación a la influencia de las TICs, encontramos que el 37,1% (n=13) de los niños presentan una baja exposición a pantallas y, por encima de este porcentaje y con mayor exposición a pantallas encontramos con 62,8% correspondiendo a (n=22).

De esos 20 alumnos de ambos sexos considerados como “saludables”, tan sólo 7 de ellos presentan una baja exposición a las pantallas, en contraposición de los 13 niños restantes que presentan una alta exposición a pantallas de manera diaria. Observando estos resultados, podemos decir que, si bien existe una alta exposición a las pantallas, estos niños y niñas llevan a cabo un patrón alimentario “saludable”. Ahora si tenemos en cuenta los 15 alumnos sobrantes pertenecientes al grupo “no saludables”, 6 de ellos tienen una baja exposición a pantallas, sobre 9 de ellos que si presentan una mayor exposición a pantallas. En este caso, hay un mayor número de niños y niñas que tienen alta exposición a pantallas, pero es mucho menor que aquellos que son considerados como “saludables” y con alta exposición a pantallas; por tanto, se deduce que estos datos demuestran que las variables son independientes.

Haciendo referencia a la actividad física, tanto niños como niñas realizan algún tipo de actividad diaria fuera del ámbito escolar, específicamente el 77% (n=27). El resto de la muestra 23% (n=8) hace referencia a no llevar a cabo ningún tipo de actividad del estilo moderada a vigorosa por fuera de la institución escolar. Aquellos que, si lo hacen cumplen con las recomendaciones diarias de la OMS.

“INFLUENCIAS DE LAS TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y COMUNICACIÓN EN EL PATRÓN DE CONSUMO ALIMENTARIO DE LOS NIÑOS QUE ASISTEN A EPB N° 14 “NUESTRA SEÑORA DEL CARMEN” DEL PUEBLO DE CONESA”.

De acuerdo al estudio realizado por Quispe y Cols. en el año 2016 donde fueron parte de la muestra 472 adolescentes entre 14 y 19 años de edad. Se investigó el nivel de actividad física, hábitos alimentarios y la relación con el nivel de uso de las Tecnologías de la Información y Comunicación (TICs) en adolescentes de la Región Callao, Perú. En el caso de los hábitos alimentarios 44.2% se encontró dentro de la categoría “modificar hábitos” y 55.8% dentro de la categoría “conservar hábitos”, sin diferencia entre géneros; ocurrió de manera similar en esta investigación respecto al mayor porcentaje que corresponde a “conservar hábitos” con lo obtenido en la categoría saludable (57,1%), con casi dos puntos por encima de diferencia. De este modo se concluyó que existe predominio del nivel alto de actividad física y buenos hábitos alimentarios en general. Aquí se presenta otra similitud en cuanto a los niveles de actividad física (77%) y buenos hábitos alimentarios en general (57,1%). No se encontró relación significativa entre el nivel de uso de las tecnologías de la información y comunicación con el nivel de actividad física ni con el de los hábitos alimentarios de los adolescentes. Se presenta otra similitud donde se obtuvo el mismo resultado que en la investigación en cuestión donde el nivel de exposición de pantallas y el patrón de consumo alimentario no tienen relación, son independientes.

Lo mismo ocurrió con la investigación llevada a cabo por Rodríguez y Col. en Nicaragua en el año 2017, donde se evidenció que si bien existe un alto nivel de exposición a las TICs por parte de los encuestados (estudiantes entre 12-18 años); la mayoría de ellos (62%) presentan una baja influencia de las TICs en relación al comportamiento alimentario diario. A diferencia de este estudio, la exposición a pantallas por parte de los niños y niñas entre 10-12 años fue alta independientemente del estado del patrón alimentario que tuvieran. En el caso de los considerados como “saludables” n=20, 13 de ellos tenían una alta exposición y de los integrantes del grupo “no saludable” n=15, 9 de ellos también presentaron una alta exposición diaria.

En otro estudio realizado en Lima por Aparco JP y Cols. la muestra estuvo compuesta por escolares de 1° a 4° grado de la primaria. Se marcó como objetivo

“INFLUENCIAS DE LAS TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y COMUNICACIÓN EN EL PATRÓN DE CONSUMO ALIMENTARIO DE LOS NIÑOS QUE ASISTEN A EPB N° 14 “NUESTRA SEÑORA DEL CARMEN” DEL PUEBLO DE CONESA”.

conocer y evaluar el estado nutricional, patrones alimentarios y actividad física en los escolares del Cercado de Lima. Se concluyó que la obesidad es un problema vigente, con mayor frecuencia que el sobrepeso y que juntos afectan a casi el 50% de los escolares en estudio. Asimismo, se evidencia que existen patrones de sedentarismo y consumo frecuente de alimentos con alto contenido de azúcar, sal y/o grasas. Dichos resultados difieren de acuerdo a los obtenidos en nuestra investigación, donde los escolares si realizan actividad física diaria y cumplen con las recomendaciones de los Organismo de la Salud. Una de las similitudes en cuanto a esta investigación fue el alto consumo de alimentos con alto contenido de azúcar, sal y/o grasas, en este caso el 80% de la muestra presentó un consumo diario.

CAPÍTULO XI:

12 CONCLUSIONES:

Acorde a los resultados obtenidos a partir de este estudio, se puede inferir que la exposición a pantallas y el patrón de consumo alimentario son independientes. Debido a los datos obtenidos, sigue siendo importante cuidar la salud durante la infancia-pre adolescencia promoviendo hábitos de vida saludables, incluyendo una alimentación sana, actividad física diaria y controles médicos diarios.

Con los resultados recopilados se puede concluir que, del total de los alumnos encuestados, la mayoría de ellos se encuentran saludables y con buen estado de salud en general (57,1%); mientras que aquellos que no cumplen con las recomendaciones generadas por las GAPA, es necesario que presenten cambios en su estilo de vida, principalmente en su alimentación diaria.

Hay un predominio de consumo de almidones, bebidas con alto contenido de azúcares (jugos en polvo 46%), existe alto consumo de los alimentos que comprenden el “grupo opcional” dentro de la Gráfica de las GAPA (80%) y realizan poca o nula actividad física diaria (42,8%). Si estos hábitos de vida no son transformados durante esta etapa, existe una probabilidad que en el futuro algunos de estos niños/niñas presenten problemas de salud.

Por otro lado, existe un bajo consumo de aceites, frutos secos y semillas (74,2%), pero de este porcentaje tan sólo el 37,1% cumple con las recomendaciones de las Guías Alimentarias para la Población Argentina de 3 porciones/día.

Otro dato conseguido de acuerdo al sexo de los participantes de la investigación, hay un amplio rango de aparición de varones sobre las mujeres. Existe un mayor número de masculinos saludables (n=15) por encima del género femenino que apenas son (n=5). Cabe aclarar que dicho número de varones es en su mayoría aquellos que se exponen varias horas frente a pantallas; y de todas formas siguen perteneciendo al grupo de “saludables”. Esto puede deberse a que

“INFLUENCIAS DE LAS TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y COMUNICACIÓN EN EL PATRÓN DE CONSUMO ALIMENTARIO DE LOS NIÑOS QUE ASISTEN A EPB N° 14 “NUESTRA SEÑORA DEL CARMEN” DEL PUEBLO DE CONESA”.

destinan al menos 60 minutos dos veces a la semana para llevar a cabo una actividad física de carácter aeróbico y de intensidad moderada. Por el lado de alumnos que forman parte de “no saludables”, el sexo masculino también es predominante (n=8), y aparece el sexo femenino con una mínima diferencia (n=7).

Desde mi punto de vista, si bien este trabajo demuestra la independencia de las variables, creo que la presencia y responsabilidad de los padres y/o cuidadores de estos niños y niñas hacen que tengan una adecuada alimentación diaria a expensas del alto consumo tecnológico, y además realicen actividad física diaria para evitar así el sedentarismo y las malas consecuencias que esto lleva en el futuro.

La jerarquía de este tipo de investigación hace hincapié en lo importante que es descubrir que tipo de hábitos alimentarios llevan a cabo los niños, si estos son apropiados a su edad o debería haber cambios; de esta manera se pueden llevar a cabo intervenciones a nivel nutricional de manera temprana, disminuyendo así que el “error” siga siendo arrastrado en el tiempo y evitando el riesgo de futuras patologías en individuos sanos.

Cabe destacar y aclarar que la muestra tomada se realizó en un pueblo de no más de 3.000 habitantes, donde niños y niñas gozan de total libertad en su vida social. Generalmente, con la edad que tienen los participantes de esta investigación, ya suelen salir solos a las calles con sus bicicletas ya sea para divertirse con sus pares o hacer trámites, asistir al colegio, clases de inglés o simplemente dirigirse hasta el club para hacer deportes.

A partir de esta concepción, es importante de todos modos que se planteen estrategias y acciones dedicadas a la promoción de una alimentación y hábitos saludables, para así lograr concientizar sobre la prevención de sobrepeso y obesidad junto a las comorbilidades que trae aparejado.

CAPÍTULO XII:

13 RECOMENDACIONES:

Se pueden realizar diferentes sugerencias desde el campo de la Nutrición para la población bajo estudio, con el fin de promover buenos hábitos de vida teniendo en cuenta la problemática en cuestión, la cual es considerada de alto impacto y crece aún más con el correr del tiempo. Cabe destacar que el trabajo a aplicar debe darse en equipo, ya que se estima que el trabajo individual aislado no tendría el mismo impacto que siendo interdisciplinario, hay que abordar la problemática desde todos los puntos posibles y en todos los niveles.

Se propone a continuación una serie de estrategias y acciones dedicados a promover los buenos hábitos saludables, la nutrición y la conservación de un buen estado de salud en general; para tomar como objetivo la prevención la malnutrición por exceso que puede darse durante la niñez y perdurar por el resto de su adolescencia y más tarde en la adultez.

Se debe disminuir el consumo de productos de snacks, golosinas y bebidas azucaradas, como así también promover el consumo de vegetales y frutas, frutos secos, semillas y no descuidar la realización de actividad física diaria.

A nivel escolar:

- Como primera medida, se debería incluir en la currícula escolar una materia destinada exclusivamente a la nutrición durante las diferentes etapas de la vida. Debe estar a cargo de dicha clase un profesional apto, quien será el encargado de promover hábitos saludables, realizar educación alimentaria en los niños y concientizar sobre el consumo de ciertos alimentos, cuáles de ellos en menor y otros en mayor medida.
- Dentro de la currícula es importante que se incluya la participación de la familia, ya que son ellos quienes educan y llevan a cabo tanto las compras como la cocción de los alimentos que consumen sus niños. Así

“INFLUENCIAS DE LAS TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y COMUNICACIÓN EN EL PATRÓN DE CONSUMO ALIMENTARIO DE LOS NIÑOS QUE ASISTEN A EPB N° 14 “NUESTRA SEÑORA DEL CARMEN” DEL PUEBLO DE CONESA”.

podrán formar parte de la reeducación si es necesario, como también sobre la concientización del cambio.

- En el colegio “Nuestra Señora del Carmen” existe un kiosco que funciona durante los recreos, pero no ofrece opciones saludables actualmente. Sería de suma importancia fomentar y promover el consumo de productos saludables, como también reducir la exposición y venta de aquellos alimentos que no son saludables.
- La escuela, además, provee agua potable al alcance de todos los alumnos. Se recomienda que cada uno de los niños y niñas lleve su propia botella para recargar agua y evite que la misma sea compartida con otro compañero o compañera.
- En cuanto a la actividad física es importante que no se descuide la frecuencia de actividad mínima de 2 veces por semana y se lleve a cabo mientras se pueda al aire libre, con actividades que los niños puedan elegir siendo un momento de disfrute e interacción con sus pares.

A nivel familiar:

- Como grupo familiar se debe promover el consumo de vegetales y frutas, como así también de frutos secos y semillas; por otro lado, cambiar gradualmente el consumo de jugos en polvo por agua potable y segura.
- De igual manera se debe evitar el sedentarismo por parte del niño y que sus horas de ocio sean destinada a estar frente a una pantalla, por tanto, es importante promover el desarrollo de alguna actividad física que sea de su agrado fuera del ámbito escolar.

El estado debería estar presente en los siguientes puntos:






- A nivel Nacional existe la Ley 26.396/08 sancionada en el año 2008, es la única Ley Nacional que propone la implementación de kioscos saludables en las escuelas, específicamente el Artículo n° 9, siendo este incorporado un año después de la sanción de dicha Ley.

“INFLUENCIAS DE LAS TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y COMUNICACIÓN EN EL PATRÓN DE CONSUMO ALIMENTARIO DE LOS NIÑOS QUE ASISTEN A EPB N° 14 “NUESTRA SEÑORA DEL CARMEN” DEL PUEBLO DE CONESA”.

- En cuanto a la Provincia de Buenos Aires, existe un Proyecto de Ley Expediente N° 3982/11, aunque al día de la fecha no se presenta información acerca del estado del mismo.
- Hacer cumplir con la Ley de etiquetado frontal, la cual hace que sea mucho más fácil para el consumidor leer la información nutricional y así conocer que está consumiendo.
- Proponer en las escuelas, tanto públicas como privadas, la instauración de una materia de nutrición exclusivamente. Esta sería una gran herramienta para los alumnos.
- Exigir la presencia de profesionales capacitados para el dictamen de dicha materia.

CAPÍTULO XIII:

14 BIBLIOGRAFÍA:

-  APARCO, JP., Olórtégui WB., Robilliard Astete L., Pillaca J. (2016) *Evaluación del estado nutricional, patrones de consumo alimentarios y de actividad física en escolares del Cercado de Lima-Perú*. Recuperado de <https://www.scielosp.org/article/rpmesp/2016.v33n4/633-639/>
Fecha de consulta: 20/06/2020.
-  BELLOCH C. (2012). *Las tecnologías de la información y comunicación (TICs) en el aprendizaje*. Universidad de Valencia. España. Disponible en: <https://www.uv.es/bellochc/pedagogia/EVA1.pdf> Fecha de consulta: 12/10/2020.
-  BONZI, NS., Bravo Luna MB. (2008). *Patrones de alimentación en escolares: calidad versus cantidad*. Revista Médica Rosario 74: 48-57, 2008. Recuperado de <http://www.cimero.org.ar/Upload/Directos/Revista/bbb576Bonzi.pdf> Fecha de consulta: 15/08/2020.
-  BRAVINO C., Corvalán S. (2017). *Patrones alimentarios de niños de escuela de gestión estatal y privada según tipo de hogar, nivel educacional y nivel socioeconómico de los padres/cuidadores, en la ciudad de Córdoba en el período 2016-2017*. Universidad Nacional de Córdoba (UNC). Recuperado de <https://rdu.unc.edu.ar/bitstream/handle/11086/5640/Bravino%20y%20Corvalan.pdf?sequence=1&isAllowed=y> Fecha de consulta: 20/08/2020
-  BROWN Judith E. (2014). *Nutrición en las diferentes etapas de la vida*. 5ª ed. Mc Graw Hill Education. Cap 12 “Nutrición de niños y preadolescentes”. (pg 319-323).

“INFLUENCIAS DE LAS TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y COMUNICACIÓN EN EL PATRÓN DE CONSUMO ALIMENTARIO DE LOS NIÑOS QUE ASISTEN A EPB N° 14 “NUESTRA SEÑORA DEL CARMEN” DEL PUEBLO DE CONESA”.

- CALANDRA BUSTOS P., Araya Arraño M. (2009). Conociendo als TICs. Universidad de Chile. (pg 13-16) Recuperado en: http://repositorio.uchile.cl/bitstream/handle/2250/120281/Calandra_Pedro_Conociendo_los_TIC.pdf?sequence=1&isAllowed=y Fecha de consulta: 12/10/2020
- CASABIANCA R., Regner E., Gaitán A. (2017). *El impacto de las tecnologías de la información y comunicación (TICs) sobre diversas áreas de la vida de los niños en edad de escolaridad primaria desde la percepción de los adultos en Argentina*. Revista Sistema Familiares y otros sistemas humanos-ASIBA. Disponible en: <https://asiba.org/index.php/asiba/article/view/31/31> Fecha de consulta: 23/11/2020
- DAUMAL SERRA, Jaime. (2012). *Manual práctico de Nutrición y Salud*. (Exilibris Ediciones S.L.España) Cap 13: “Nutrición en la infancia y adolescencia”. Fecha de consulta: 20/10/2020.
- DE CANALES FH., Alvarado EL., Pineda EB. (1994). *Metodología de la Investigación*. 2da Ed. Unidad VI. Washington DC. Disponible en <http://187.191.86.244/rceis/registro/Metodologia%20de%20la%20Investigacion%20Manual%20para%20el%20Desarrollo%20de%20Personal%20de%20Salud.pdf> Fecha de consulta: 24/11/2020.
- FERNÁNDEZ A., Sosa P., Setton D. (2011). *Calcio y Nutrición*. Sociedad Argentina de Pediatría (SAP).. Disponible en <https://www.sap.org.ar/docs/calcio.pdf> Fecha de consulta: 23/11/2020
- FAO. (2010). Glosario de términos. Chile. Disponible en <http://www.fao.org/3/am401s/am401s07.pdf> Fecha de consulta: 24/11/2020
- FUNDACIÓN GASOL. (2019). *Estudio PASOS*. España. Disponible en <https://www.gasolfoundation.org/wp-content/uploads/2019/11/Informe-PASOS-2019-online.pdf> Fecha de consulta 25/08/21

“INFLUENCIAS DE LAS TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y COMUNICACIÓN EN EL PATRÓN DE CONSUMO ALIMENTARIO DE LOS NIÑOS QUE ASISTEN A EPB N° 14 “NUESTRA SEÑORA DEL CARMEN” DEL PUEBLO DE CONESA”.

- 🔗 Google. (s.f.). [Conesa- Partido de San Nicolás-Satelital]. Recuperado el 15 de noviembre de 2020 de https://www.google.com/search?q=conesa+san+nicolas+imagen+satelital&tbm=isch&ved=2ahUKEwiPxYvH-6HtAhVdD7kGHTrUCIcQ2-cCegQIABAA&og=conesa+san+nicolas+imagen+satelital&gs_lcp=CgNpbWcQAZoECCMQJ1C1xQJY698CYLniAmgAcAB4AIABggGIAYYNkgEEMTEuNpgBAKABAaoBC2d3cy13aXotaW1nwAEB&sclient=img&ei=orAX4_Olt2e5OUPuqijuAg&bih=657&biw=1366&safe=strict#imgrc=GVV-hiE9G1VcuM
- 🔗 ----. [Conesa-Partido de San Nicolás-Buenos Aires]. Recuperado el 15 de noviembre de 2020 de <https://www.google.com/maps/search/conesa+san+nicolas+escuela+primaria/@-33.5937141,-60.3586561,12z/data=!3m1!4b1?hl=es>
- 🔗 ----. [Escuela Primaria- Nuestra Señora del Carmen-Conesa]. Recuperado el 15 de Noviembre de 2020 de https://www.google.com/search?q=conesa+san+nicolas+escuela+primaria&safe=strict&sxsrf=ALeKk01BrLczTKril_fmeCnhY3RJXB4HeQ:1606454009421&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=2ahUKEwioi9HE-6HtAhVCGLkGHQPXCy8Q_AUoAnoECAUQBA&biw=1366&bih=657#imgrc=QPA8CwmLAZN14M
- 🔗 HIDALGO MI., Güemes M. (2011). *Alimentación del niño preescolar, escolar y del adolescente*. (pg 351). Editorial SAPEAP.
- 🔗 LÓPEZ, LB. Suárez, MM. (2002) *Fundamentos de Nutrición Normal*. 1° edición. Buenos Aires: El Ateneo. Cap. 2. Fecha de consulta: 10/10/2020
- 🔗 MACIAS IVETTE A., Lucero G., Camacho EJ. (2012). *Hábitos alimentarios de niños en edad escolar y el papel de la educación para la salud*.

“INFLUENCIAS DE LAS TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y COMUNICACIÓN EN EL PATRÓN DE CONSUMO ALIMENTARIO DE LOS NIÑOS QUE ASISTEN A EPB N° 14 “NUESTRA SEÑORA DEL CARMEN” DEL PUEBLO DE CONESA”.

➤ MELAMUD A., Waisman I. (2019). *Pantallas: discordancias entre las recomendaciones y el uso real*. Sociedad Argentina de Pediatría (SAP). Buenos Aires. Argentina.

Disponible en:

<https://www.sap.org.ar/docs/publicaciones/archivosarg/2019/v117n5a29.pdf>

Fecha de consulta: 30/10/2020.

➤ MINISTERIO DE SALUD DE LA NACIÓN. (2013) 2° encuesta mundial de salud escolar. Argentina 2012. Estrategia Nacional de Prevención y Control de Enfermedades No Transmisibles. Componente: Vigilancia. Cap. 3 (pg. 17-20). Disponible en:

[http://www.msal.gov.ar/ent/images/stories/vigilancia/pdf/2014-09_informe-](http://www.msal.gov.ar/ent/images/stories/vigilancia/pdf/2014-09_informe-EMSE-2012.pdf)

[EMSE-2012.pdf](http://www.msal.gov.ar/ent/images/stories/vigilancia/pdf/2014-09_informe-EMSE-2012.pdf) Fecha de consulta: 25/10/2020

➤ ----. (2016). *Manual para la aplicación de las Guías Alimentarias para la Población Argentina*. Disponible en:

[https://bancos.salud.gov.ar/sites/default/files/2020-08/guias-alimentarias-](https://bancos.salud.gov.ar/sites/default/files/2020-08/guias-alimentarias-para-la-poblacion-argentina_manual-de-aplicacion_0.pdf)

[para-la-poblacion-argentina_manual-de-aplicacion_0.pdf](https://bancos.salud.gov.ar/sites/default/files/2020-08/guias-alimentarias-para-la-poblacion-argentina_manual-de-aplicacion_0.pdf) Fecha de consulta:

24/11/2020

➤ ----. (2016). *Alimentación Saludable*. Recuperado de:

[http://www.msal.gov.ar/ent/index.php/informacion-para-](http://www.msal.gov.ar/ent/index.php/informacion-para-ciudadanos/alimentacion-saludable)

[ciudadanos/alimentacion-saludable](http://www.msal.gov.ar/ent/index.php/informacion-para-ciudadanos/alimentacion-saludable) Fecha de consulta: 25/10/2020

➤ ----. (2016). *Guías Alimentarias para la Población Argentina: Documento técnico Metodológico*. Buenos Aires Disponible de:

[http://www.msal.gov.ar/images/stories/bes/graficos/0000000817cnt-2016-](http://www.msal.gov.ar/images/stories/bes/graficos/0000000817cnt-2016-04_Guia_Alimentaria_completa_web.pdf)

[04_Guia_Alimentaria_completa_web.pdf](http://www.msal.gov.ar/images/stories/bes/graficos/0000000817cnt-2016-04_Guia_Alimentaria_completa_web.pdf) Fecha de consulta: 27/10/2020

"INFLUENCIAS DE LAS TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y COMUNICACIÓN EN EL PATRÓN DE CONSUMO ALIMENTARIO DE LOS NIÑOS QUE ASISTEN A EPB N° 14 "NUESTRA SEÑORA DEL CARMEN" DEL PUEBLO DE CONESA".

- ↻ ----. (2016). Gráfica de la las guías alimentarias: imagen. Recuperado de: http://www.msal.gov.ar/images/stories/ryc/graficos/0000000701cnt-2015-08_plato-alimentacion.jpg Fecha de consulta: 28/10/2020
- ↻ ----. (2018). *Alimentación saludable- Niños y niñas de 6-10 años*. Buenos Aires. Argentina. Disponible en <https://www.argentina.gov.ar/salud/crecerconsalud/seisadiez/alimentacion> Fecha de consulta: 25/11/020.
- ↻ NATIONAL INSTITUTE OF HEALTH. (2019). *Datos sobre el hierro*. Disponible en: <https://ods.od.nih.gov/pdf/factsheets/Iron-DatosEnEspanol.pdf> Fecha de consulta: 23/11/2020
- ↻ ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD. (2018). *Actividad Física*. Disponible de: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/> Fecha de consulta: 07/11/2020.
- ↻ ----. (2018). *La actividad física en los jóvenes*. Disponible de: https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_young_people/es/ Fecha de consulta: 07/11/2020.
- ↻ ---. (2020). *Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios*. Disponible en <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/337004/9789240014817-spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y> Fecha de consulta: 25/08/21
- ↻ OYARCE MERINO K., Valladares Vega M., Elizondo-Vega R., Obregón MB. (2016). *Conducta alimentaria en niños*. Chile. Disponible en: <http://scielo.isciii.es/pdf/nh/v33n6/revision5.pdf> Fecha de consulta: 23/11/2020
- ↻ PRESIDENCIA DEL GOBIERNO ESPAÑOL. (2017). *Plan integral para la Actividad Física y el Deporte*. . Disponible en:

"INFLUENCIAS DE LAS TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y COMUNICACIÓN EN EL PATRÓN DE CONSUMO ALIMENTARIO DE LOS NIÑOS QUE ASISTEN A EPB N° 14 "NUESTRA SEÑORA DEL CARMEN" DEL PUEBLO DE CONESA".

<http://pilarmartinescudero.es/Ene2017/Encuesta%20de%20habitos%20deportivos%20poblacion%20escolar%20en%20Espana.pdf> Fecha de consulta: 20/10/2020

↻ QUISPE JM. y Rivera Salcedo TJ. (2016). *Actividad física, hábitos alimentarios y su relación con el nivel de uso de las tecnologías de la información y comunicación (TICs) en adolescentes de la Región Callao*. Lima. Perú. Disponible de <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1114405> Fecha de consulta: 25/06/2020.

↻ ¿Qué son las TICs?. (2012). Disponible en: <https://concepto.de/tics/#ixzz6UCHEboga> Fecha de consulta: 27/08/2020


↻ RAPALLO R., Rivera R. (2019). *Nuevos patrones alimentarios, más desafíos para los Sistemas Alimentarios. Documento n°11. Chile. Disponible en: <http://www.fao.org/3/ca5449es/ca5449es.pdf>* Fecha de consulta: 23/11/2020

↻ RODRÍGUEZ LV. Y Gutiérrez DM. (2017). *Influencia de la TIC's en el comportamiento alimentario de los estudiantes del colegio Tomás Borge Martínez, ubicado en Nicaragua, en el período de Mayo a Noviembre 2017. Nicaragua. Disponible en: www.scielo.org.ar* Fecha de consulta: 17/06/2020

↻ SANCHÉZ DUARTE E. (2007). *Las tecnologías de información y comunicación (TIC) desde una perspectiva social*. Revista Educare. Vol XII. Disponible en <https://www.redalyc.org/pdf/1941/194114584020.pdf> Fecha de consulta: 24/11/2020

"INFLUENCIAS DE LAS TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y COMUNICACIÓN EN EL PATRÓN DE CONSUMO ALIMENTARIO DE LOS NIÑOS QUE ASISTEN A EPB N° 14 "NUESTRA SEÑORA DEL CARMEN" DEL PUEBLO DE CONESA".

- SOCIEDAD ARGENTINA DE PEDIATRÍA. Comités y Grupos de Trabajos. *Uso de pantallas en tiempo de coronavirus*. (2020). Buenos Aires. Argentina. Disponible de: https://www.sap.org.ar/uploads/archivos/general/files_uso-pantallas-epoca-covid_1589324474.pdf Fecha de consulta: 30/10/2020.
- TORQUEMADA VIDAL MA. (2016). *Incidencias de campañas publicitarias y recursos disponibles en Internet en los hábitos alimentarios en escolares de 10-12 años de la Comunidad de Madrid*. Journal for Educators, Teachers and Trainers. Vol. 7 (1). Disponible en: https://jett.labosfor.com/article_843_ee40e341dd6852781a0b1a528f8d4d47.pdf Fecha de consulta: 10/08/2020.
- UNICEF ARGENTINA. (2018). *Entornos escolares saludables*. Buenos Aires. Argentina. Disponible de: https://www.unicef.org/argentina/sites/unicef.org/argentina/files/2018-11/SALUD_1811_entornos_escolares.pdf Fecha de consulta: 12/08/2020
- ----. (2021). *Exposición de niños, niñas y adolescentes al marketing digital a alimentos y bebidas en Argentina*. Buenos Aires. Argentina. Disponible en <https://www.unicef.org/argentina/media/10871/file/Exposici%C3%B3n%20de%20ni%C3%B1os,%20ni%C3%B1as%20y%20adolescentes%20al%20marketing%20digital%20de%20alimentos%20y%20bebidas%20en%20Argentina%20-%20Resumen%20Ejecutivo.pdf> Fecha de consulta: 25/08/21
- VILLARES JM., Galiano Segovia MJ. (2015). *Alimentación del niño preescolar, escolar y del adolescente*. (pg 268). Editorial SAPEAP
- WAISMAN I., Hidalgo E., Rossi ML., (2018). *Uso de pantallas en niños pequeños en una ciudad Argentina*. Argentina Disponible en www.comunidadesap.org.ar Fecha de consulta: 15/06/2020

 ZAPATA, ML., Rovirosa A., Carmuega E. (2016). *La mesa Argentina en las últimas dos décadas- cambios en el patrón de consumo de alimentos y nutrientes 1996-2013*. 1ª ed. Ciudad Autónoma de Buenos Aires. Centro de Estudios sobre Nutrición Infantil (CESNI) Disponible de: <https://cesni-biblioteca.org/wp-content/uploads/2018/09/LA-MESA-ARGENTINA-EN-LAS-ULTIMAS-DOS-DECADAS.pdf> Fecha de consulta: 29/10/2020.

“INFLUENCIAS DE LAS TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y COMUNICACIÓN EN EL PATRÓN DE CONSUMO ALIMENTARIO DE LOS NIÑOS QUE ASISTEN A EPB N° 14 “NUESTRA SEÑORA DEL CARMEN” DEL PUEBLO DE CONESA”.

CAPÍTULO XIV:

15 ANEXO I:



Nota. Adaptado de *Conesa San Nicolás de los Arroyos* por Hugo Patuto, 2015, disponible en <https://hugopatuto.blogspot.com/2015/04/conesa-partido-de-san-nicolas-de-los.html> .

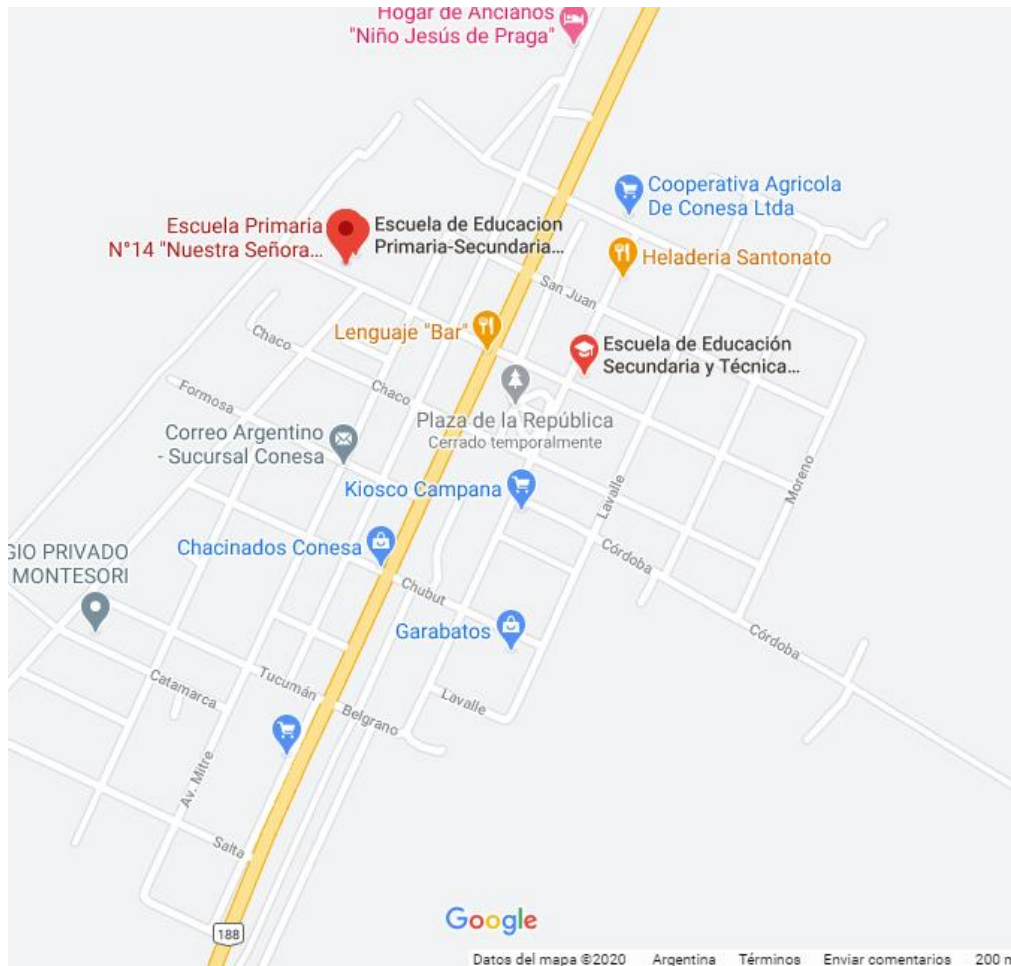
“INFLUENCIAS DE LAS TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y COMUNICACIÓN EN EL PATRÓN DE CONSUMO ALIMENTARIO DE LOS NIÑOS QUE ASISTEN A EPB N° 14 “NUESTRA SEÑORA DEL CARMEN” DEL PUEBLO DE CONESA”.



Nota. Adaptado de *Conesa Partido de San Nicolás*, por San Nicolás Ciudad, 2016, Historiador Ricardo Primo <https://www.sannicolasciudad.gob.ar/partido/conesa>

“INFLUENCIAS DE LAS TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y COMUNICACIÓN EN EL PATRÓN DE CONSUMO ALIMENTARIO DE LOS NIÑOS QUE ASISTEN A EPB N° 14 “NUESTRA SEÑORA DEL CARMEN” DEL PUEBLO DE CONESA”.

Ubicación geográfica de EPB N°14 “Nuestra Señora del Carmen” Conesa- Partido de San Nicolás. Buenos Aires.



Nota. Adaptado de *Conesa Partido de San Nicolás*, por San Nicolás Ciudad, 2016, Historiador Ricardo Primo <https://www.sannicolasciudad.gob.ar/partido/conesa>

“INFLUENCIAS DE LAS TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y COMUNICACIÓN EN EL PATRÓN DE CONSUMO ALIMENTARIO DE LOS NIÑOS QUE ASISTEN A EPB N° 14 “NUESTRA SEÑORA DEL CARMEN” DEL PUEBLO DE CONESA”.

Imagen del frente EPB N°14 “Nuestra Señora del Carmen” Conesa.



Nota. Adaptado de *Conesa y su historia*, 2017, DocPlayer
<https://docplayer.es/91352988-Conesa-y-su-historia.html>

Imágenes del interior de EPB N°14 “Nuestra Señora del Carmen”.



Elaboración propia.

“INFLUENCIAS DE LAS TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y COMUNICACIÓN EN EL PATRÓN DE CONSUMO ALIMENTARIO DE LOS NIÑOS QUE ASISTEN A EPB N° 14 “NUESTRA SEÑORA DEL CARMEN” DEL PUEBLO DE CONESA”.



Elaboración propia.

16 ANEXO II

16.1 Modelo de encuesta

Centro Regional Rosario- Facultad de Ciencias Médicas- Lic. en Nutrición

Encuestador: Muñoz, María Sofía.

N° de encuesta: _____

“Influencias de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TICs) en el patrón de consumo alimentario de los escolares”

Responde con una **X** la opción que consideres correcta según tus hábitos.
Recorda que sólo debes **MARCAR UNA OPCIÓN**. Si tu respuesta es **NO**, por favor seguir con la pregunta siguiente.

1) SEXO (Marque con una X)

- Femenino _____
- Masculino _____

2) EDAD (Marque con una X)

- 10 años _____
- 11 años _____
- 12 años _____

3) ¿Realizas a diario las 4 comidas principales (DESAYUNO, ALMUERZO, MERIENDA Y CENA)? (Marque con X sólo una opción)

SI _____ NO _____

- Todos los días _____
ó
- ¿Cuántas veces a la semana?

4) ¿Consumís a diario vegetales y frutas? (Marque con X sólo una opción)

SI _____ NO _____

- Todos los días _____
ó
- ¿Cuántas veces a la semana?

5) ¿Consumís a diario lácteos (leche, yogur, queso)? (Marque con X sólo una opción)

SI _____ NO _____

- Todos los días _____
ó
- ¿Cuántas veces a la semana?

6) ¿Consumís a diario carnes y huevo? (Marque con X sólo una opción)

SI _____ NO _____

- Todos los días _____
ó
- ¿Cuántas veces a la semana?

7) ¿Consumís a diario snacks (palitos, chizitos, maní salado, papas fritas, etc.), golosinas (chicles, caramelos, alfajores, chupetines, etc.) y bebidas azucaradas (gaseosas, bebidas sin gas saborizadas, etc.)?

(Marque con X sólo una opción)

SI _____ NO _____

- Todos los días _____
ó

“INFLUENCIAS DE LAS TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y COMUNICACIÓN EN EL PATRÓN DE CONSUMO ALIMENTARIO DE LOS NIÑOS QUE ASISTEN A EPB N° 14 “NUESTRA SEÑORA DEL CARMEN” DEL PUEBLO DE CONESA”.

- ¿Cuántas veces a la semana?

8) ¿Qué tipo de bebidas consumís a diario?

- Gaseosas (Coca-Cola®, Sprite®, Seven Up®, Mirinda®, Fanta®, Pepsi®) _____
- Jugos de tipo para diluir (Tang®, Clight®, Arcor®, BC®) _____
- Aguas saborizadas (Levité®, Aquarius®, H2OH®) _____
- Agua (canilla/grifo, mineral, dispenser) _____

9) ¿Consumís diariamente agua? (Marque con X sólo una opción)

SI _____ NO _____

- ¿Cuántos vasos por día?

- Todos los días _____
ó
- ¿Cuántas veces a la semana?

10) ¿Utilizas con frecuencia las TICs (Tecnologías de la Información y Comunicación- computadora, televisión, tabletas, celulares, etc.)? (Marque con X sólo una opción)

SI _____ NO _____

Si contestaste que SI, ¿cuál es lo que más utilizas?

- Televisión _____
- Computadora _____
- Tableta _____
- Celulares _____

11) ¿Cuántas horas semanales (de ocio/diversión) ocupas frente a las pantallas? (Marque con X sólo una opción)

- Menos de 14 horas semanales (menos 2 horas por día los 7 días)

- 10-12 horas semanales (1.5 horas por día) _____
- Más de 14 horas semanales (más de 2 horas por día) _____

12) ¿Qué tipo de contenidos visitas con frecuencia?

- Dibujos animados/ programas de televisión _____
- Canales de videos (YouTube®) _____
- Plataformas digitales de películas y series (Netflix®/Amazon Prime Video®) _____
- Redes sociales (Whatsapp®, Instagram®, Facebook®, TikTok®)

13) ¿Cuándo miras algunos de los contenidos nombrados arriba, te supervisa algún mayor (ejemplo: mamá, papá, hermanos, etc.)?

(Marque con X sólo una opción)

SI _____ NO _____

14) ¿Consumís o empezaste a consumir algún tipo de alimento luego de verlo en publicidades o propagandas?

SI _____ NO _____

Si tu respuesta fue **SI**, ¿Qué tipo de alimentos incorporaste luego de ver estas publicidades?

- Snacks y golosinas (palitos, chizitos, maní salado, papas fritas, etc.) (chicles, caramelos, alfajores, chupetines, etc.) _____
- Bebidas azucaradas (Levité®, H2OH®, Aquarius®, Coca Cola®, Sprite®, Seven Up®, Fanta®, Mirinda®, Pepsi®, etc.) _____
- Galletitas (Mana rellenas®, Oreo®, Pepitos®, Melba®, obleas, etc.) (Saladix®, Rex®, Kesitas®, Cerealitas®, Club Social®, etc.) _____
- Otros _____

15) ¿Realizas actividad física extracurricular (fuera del ámbito escolar)?

(Marque con X sólo una opción)

SI _____ NO _____

- Todos los días _____
ó

"INFLUENCIAS DE LAS TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y COMUNICACIÓN EN EL PATRÓN DE CONSUMO ALIMENTARIO DE LOS NIÑOS QUE ASISTEN A EPB N° 14 "NUESTRA SEÑORA DEL CARMEN" DEL PUEBLO DE CONESA".

- ¿Cuántas veces a la semana?

¡MUCHAS GRACIAS POR PARTICIPAR!

-TU RESPUESTA Y APOORTE ES REALMENTE IMPORTANTE-

“INFLUENCIAS DE LAS TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y COMUNICACIÓN EN EL PATRÓN DE CONSUMO ALIMENTARIO DE LOS NIÑOS QUE ASISTEN A EPB N° 14 “NUESTRA SEÑORA DEL CARMEN” DEL PUEBLO DE CONESA”.

16.2 Tabla de frecuencia de consumo.

Frecuencia de consumo diario					
Grupo de alimentos	Porciones de consumo/día (marcar con X)				
	1 porción	2 porciones	3 porciones	4 porciones	5 porciones
Vegetales					
Frutas					
Almidones (legumbres, cereales papa, batata, pan y pastas)					
Lácteos (Leche, yogur, queso)					
Carnes					
Huevos					
Aceites, frutos secos y semillas					
Alimentos de consumo opcional (Galletitas, snacks, golosinas, gaseosas, jugos en polvo, fiambre, helados, aderezos, etc.)					

17 ANEXO III

17.1 Carta de petición de autorización a la Escuela.



**Universidad de
Concepción del
Uruguay**

**Centro Regional Rosario- Facultad de Ciencias Médicas
Licenciatura en Nutrición.**

Conesa, de de 2021.

Sr. Director Nicolás Bracalenti

Por medio de la presente, me dirijo a ustedes para comunicarle la intención de abordar mi Proyecto de Tesina de la carrera de Licenciatura en Nutrición en la Escuela Primaria Básica (EPB) N°14 "Nuestra Señora del Carmen".

La problemática se centra en determinar la influencia de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TICs) en el patrón de consumo alimentario de los escolares que asisten a dicho establecimiento educativo. La actividad que se realizaría en la institución comprende seleccionar una muestra al azar de 35 alumnos de entre 10-12 años de edad (pertenecientes a 5° año y 6° año respectivamente), donde se les entregará a los mismos una simple y acotada encuesta nutricional (interrogando sobre su hábito alimentario, uso de recursos tecnológicos y realización de actividad física). Todos los datos obtenidos quedarán en el anonimato y serán confidenciales. Para llevar a cabo dicha actividad se necesitará por lo menos entre uno y dos días dentro del establecimiento.

Sin más motivos, quedo a la espera de su respuesta para saber si cuento con la autorización para lograr llevar adelante el Proyecto en la institución y aprovecho para saludarlos Atte.

Alumna de la carrera Lic. en Nutrición: Muñoz, María Sofía.

Firma:

Muñoz, María Sofía.

DNI: 37.994.979

18 ANEXO IV

18.1 Carta de consentimiento informado.



**Universidad de
Concepción del
Uruguay**

Centro Regional Rosario-Facultad de Ciencias Médicas

Licenciatura en Nutrición.

Padre, madre y/o tutor:

Mi nombre es Muñoz, María Sofía, soy estudiante de la carrera Lic. en Nutrición perteneciente a la Universidad de Concepción del Uruguay (UCU), Centro Regional Rosario y ex alumna de la EPB N°14 "Nuestra Señora del Carmen". Actualmente estoy realizando la Tesina para finalizar mis estudios universitarios.

A través de la presente solicito la autorización para que el/la alumno/a participe del proyecto de investigación de Tesina que estoy llevando a cabo. El mismo tiene como objetivo conocer la influencia de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TICs) en el patrón de consumo alimentario de los niños que asisten a dicho establecimiento.

La investigación consta de una selección al azar de 35 alumnos de entre 10-12 años de edad. Se entregará a cada uno un cuestionario para determinar el patrón de consumo alimentario, el uso y horas de ocio destinadas a las Tecnologías de la Información y la comunicación (TICs) y la realización de actividad física. Cabe destacar que la encuesta es totalmente anónima y los datos obtenidos son confidenciales y con fines académicos.

Luego de la lectura del informe, se deja constatada la voluntad y consentimiento de participación del alumno en el proyecto de investigación.

Firma y aclaración del estudiante:

Nombre y apellido de padre, madre y/o tutor:

Firma y aclaración de padre, madre y/o tutor:

“INFLUENCIAS DE LAS TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y COMUNICACIÓN EN EL PATRÓN DE CONSUMO ALIMENTARIO DE LOS NIÑOS QUE ASISTEN A EPB N° 14 “NUESTRA SEÑORA DEL CARMEN” DEL PUEBLO DE CONESA”.

19 ANEXO V

19.1 Tabla de evaluación de datos

N° de encuesta	Patrón alimentario	Exposición a pantallas	Sexo
1	Saludable	Baja	Masculino
2	Saludable	Alta	Femenino
3	No saludable	Baja	Masculino
4	Saludable	Alta	Masculino
5	Saludable	Alta	Masculino
6	No saludable	Baja	Masculino
7	No saludable	Alta	Femenino
8	Saludable	Alta	Femenino
9	Saludable	Baja	Masculino
10	No saludable	Alta	Femenino
11	No saludable	Alta	Masculino
12	Saludable	Baja	Masculino
13	Saludable	Alta	Masculino
14	Saludable	Baja	Masculino
15	No saludable	Alta	Masculino
16	No saludable	Alta	Masculino
17	Saludable	Baja	Femenino
18	No saludable	Baja	Femenino
19	Saludable	Alta	Masculino
20	Saludable	Alta	Masculino
21	No saludable	Alta	Femenino
22	No saludable	Baja	Femenino
23	Saludable	Baja	Masculino
24	Saludable	Alta	Masculino
25	Saludable	Alta	Masculino
26	No saludable	Baja	Femenino
27	No saludable	Alta	Masculino
28	No saludable	Alta	Masculino
29	Saludable	Alta	Femenino
30	Saludable	Alta	Masculino
31	No saludable	Baja	Masculino

"INFLUENCIAS DE LAS TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y COMUNICACIÓN EN EL PATRÓN DE CONSUMO ALIMENTARIO DE LOS NIÑOS QUE ASISTEN A EPB N° 14 "NUESTRA SEÑORA DEL CARMEN" DEL PUEBLO DE CONESA".

32	No saludable	Alta	Femenino
33	Saludable	Alta	Femenino
34	Saludable	Alta	Masculino
35	Saludable	Baja	Masculino