



**Universidad de Concepción del Uruguay**  
**Sede Central Concepción del Uruguay**

---

INFORME FINAL PARA ACCEDER AL TÍTULO DE LICENCIADO EN NUTRICIÓN:

**“Calidad nutricional de las  
colaciones consumidas durante  
los recreos escolares”**

**Carrera:** Licenciatura en Nutrición

**TESISTA:** Ucciani Ayelén

**DIRECTORA:** Lic. Silda Paola Jacquement

**Marzo 2015**

## **Agradecimiento**

En mi trabajo final dedico unas líneas especiales a las personas que me acompañaron en este camino tan importante para mí, que están y me apoyan día a día incondicionalmente, por eso se merecen un espacio para decirle gracias infinitas primero a mis padres y hermana por confiar, apoyar y dar más de una oportunidad para perseguir mi sueño.

Gracias a mi pareja Agustín e hija Amelie por apoyarme, por la paciencia y el amor que me brindan ayudando a que nunca baje los brazos.

Gracias a una persona muy especial mi abuelo “Rulo” que ya no está físicamente pero me gustaría dedicarle este agradecimiento porque siempre está presente en mi pensamientos y le hubiese gustado ver mis logros.

Gracias a mi familia en general abuelos, tíos, primos por ser tan unidos y siempre estar presente en todo.

También unas gracias especiales a mi tutora de tesis la Lic. Paola Jacquement que con paciencia y dedicándome su tiempo pudimos realizar lo que tanto esperábamos.

Gracias a los docentes y administrativos de la carrera por brindarnos sus conocimientos y contención durante estos 4 años.

**“Nuestros sueños pueden convertirse en realidad si los deseamos tanto como para ir tras ellos” - Walt Disney-**

Gracias Totales

## Índice:

<b>-Agradecimiento.....</b>	<b>2</b>
<b>-Resumen.....</b>	<b>5</b>
<b>-Introducción y fundamentación.....</b>	<b>6</b>
<b>-justificación.....</b>	<b>7</b>
<b>-Antecedentes y estudios relacionados .....</b>	<b>8</b>
<b>-Marco teórico.....</b>	<b>10</b>
-Colaciones.....	10
-Calidad Nutricional.....	13
-Alimentación saludable.....	14
-Kioscos saludables.....	19
<b>-Planteamiento de problema.....</b>	<b>20</b>
<b>-Hipótesis.....</b>	<b>20</b>
<b>-Objetivo General.....</b>	<b>20</b>
<b>-Objetivos específicos.....</b>	<b>21</b>
<b>-Diseño metodológico.....</b>	<b>22</b>
-Tipo de estudio.....	22
-Población y muestra.....	22
-Consentimiento.....	22
- Criterio de Inclusión.....	22
- Criterio de exclusión.....	22
<b>-Definición y operacionalización de las variables.....</b>	<b>24</b>

<b>-Recolección de datos.....</b>	<b>26</b>
<b>-Datos obtenido.....</b>	<b>26</b>
<b>-Cronograma.....</b>	<b>26</b>
<b>-Resultados.....</b>	<b>27</b>
<b>-Discusión.....</b>	<b>33</b>
<b>-Conclusión.....</b>	<b>35</b>
<b>-Bibliografía utilizada.....</b>	<b>37</b>
<b>-Anexo .....</b>	<b>39</b>
-Marco regulatorio.....	40
-Ley de Kiosco saludable.....	42
-Carta de consentimiento.....	46
-Encuesta.....	48

## **Resumen:**

En este trabajo la tesista se especifico sobre la calidad nutricional de las colaciones ingeridas en los horarios escolares por los alumnos de 5to y 6to grado turno mañana de la escuela Normal Mariano Moreno, Concepción del Uruguay, entre los meses de noviembre y diciembre 2014

El objetivo general fue conocer la calidad nutricional de los alimentos que se consumen habitualmente durante el horario escolar; siendo los objetivos específicos, comparar las colaciones consumidas con las recomendadas, conocer los alimentos consumidos durante la jornada escolar y Establecer si las colaciones consumidas durante los recreo escolar son de calidad nutricional saludable o no saludables

El diseño metodológico utilizado fue cuantitativo, descriptivo y transversal.

Se realizo una encuesta a un total de 87 alumnos, la cual respondieron con ayuda de los docentes del establecimiento, a fin de recolectar los datos necesarios para dicha investigación.

Los datos obtenidos de dichas encuestas demuestran que los alumnos de dicho establecimiento no se alimentan saludablemente.

## **Introducción y fundamentación:**

Este trabajo persiguió conocer la calidad nutricional de las colaciones que consumían los niños y niñas que concurren a 5to y 6to grado de la escuela Normal Mariano Moreno” en el turno mañana, Concepción del Uruguay, Entre Ríos, en noviembre - diciembre del 2014. Siendo encuestado un total de 87 alumnos, con edades que oscilan entre los 10 y 12 años.

Posiblemente a esta edad los niños ya transiten el camino a la independencia, si tendrían la posibilidad de disponer de dinero para comprar alimentos en el kiosco de la escuela podrían elegir ellos mismos lo que van a consumir, en cambio otros lo que llevan desde sus hogares.

También es de considerar la disponibilidad de alimentos por parte del kiosco, y observar si los niños consumen opciones poco saludables por este motivo o porque realmente desean ingerirlos.

El problema de los kioscos dentro de los colegios es que rara vez le dan importancia a la calidad nutritiva de los alimentos que ofrecen, brindando opciones tentadoras, no nutritivas y altamente calóricos, altos en azúcares simples y grasas saturadas. Sin que los niños tengan acceso a opciones saludables; no coincidiendo las características de los mismos con la alimentación esperada para dicha etapa del ciclo vital.

Según CESNI: “En nuestro país es necesario continuar trabajando en las políticas públicas concretas con relación a los kioscos saludables en las escuelas, a fin que estimulen un cambio y/o incremento en la oferta de alimentos de buena calidad nutricional. La mayoría de los kioscos ubicados en los establecimientos y en sus cercanías comercializan alimentos con alto aporte de energía, grasa, azúcares y sodio”. (O`Donnell.A, 2013)

## **Justificación:**

Considerando que una colación son cantidades reducidas de alimentos ingeridos entre las comidas principales (desayuno, almuerzo, merienda y cena), es importante trabajar sobre la calidad o características nutricionales de las mismas, siendo saludable evitar que los chicos consuman a media mañana alimentos con muchas cantidades de azúcar o de grasa.

Por ello es conveniente cuidar lo que comen en los recreos, puesto que si diariamente y en cada uno de los recreos consumen alimentos altos en grasas, azúcares, sal (chocolates, caramelos, alfajores, papas fritas, facturas, etc.) o bebidas azucaradas como jugos y gaseosas, resulta una alimentación no saludable, pudiendo afectar la salud bucal y el estado nutricional entre otros.

## **Antecedentes y estudios relacionados:**

Un estudio realizado por CESNI sobre la oferta de alimentos saludables en Kioscos escolares, analizó la disponibilidad de los mismos en más de 60 kioscos, en distintas provincias de nuestro país, dentro de las escuelas y cercanos a ellas, y observó que el 80% de los kioscos presentaban alimentos considerados pocos saludables. Estos son: caramelos, chupetines, galletitas dulces rellenas y simples, jugos en brick, alfajores triples, bebidas gaseosas comunes, bombones y snacks en embase chico. ( O'Donnell, A. 2013)

Estudios realizados en la Provincia de Santa Fe, por la Universidad Nacional del Litoral, con una muestra de 637 alumnos de 1º a 7º grados de dos escuelas primarias, reveló que el 50% de ellos compran la colación en el kiosco escolar y que la mayoría prefiere los productos no recomendados como – gaseosas, panificados, panchos, etc – a otros de mayor calidad como frutas o cereales. La investigación centró la mira en la colación durante la jornada escolar y determinó que la mitad de los alumnos compra en los kioscos de las escuelas, mientras que un 35 % trae el refrigerio desde sus hogares y el resto no ingiere alimentos durante esas horas. “Las colaciones traídas a la escuela desde sus casas, mayoritariamente, son productos recomendables”, sostiene el estudio. En este grupo de alimentos, el informe incluye a las frutas, cereales, jugo de frutas, galletitas dulces simples o de agua, turrónes o lácteos. (Martinelí.M,2013)

Según un estudio cuali-cuantitativo realizado en escuelas primarias de gestión estatal de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires durante el ciclo lectivo 2008, un 43% de los chicos refirió comprar alimentos y/o bebidas dentro de la escuela y un 26% lo traen desde la casa. Los alimentos que más se consumen en los recreos son caramelos y chupetines (23%), jugos y gaseosas (22%), galletitas dulces (15%), snacks (10%) y alfajores (10%). (Fundación educacional - 2011)

Por otro lado en Chile se estudiaron las preferencias de compra de alimentos en el kiosco en escolares de 2 colegios. Se encuestaron 668 niños entre 10 y 13 años, 355 (53.1%) de sexo masculino, sobre los alimentos que llevaban de colación, los que compraban con su dinero y las motivaciones para

la compra de alimentos. Los datos fueron analizados en forma descriptiva en la Unidad de Estadística del Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos (INTA). El 60% de los niños disponía de dinero para comprar alimentos y los que compraban habitualmente eran productos envasados dulces (35%), jugos y helados (33%) y productos envasados salados (30%). El 11% compraba yogur y el 7% fruta. Los niños señalaron como motivaciones para comer alimentos no saludables: son ricos (82%), los venden en el kiosco (46%) y son baratos (38%). Esto significa que es necesario aumentar la oferta y generar estrategias que motiven a los niños a preferir alimentos saludables dentro de los recintos educacionales. (INTA, 2010)

También se realizó un estudio que demostró que el patrón alimentario global del escolar presentó una deficiente adecuación a las recomendaciones; siendo insuficiente en verduras, frutas y lácteos y excesivo en azúcares, aceites y carnes, de modo que sólo el 10% de los niños cumple con las recomendaciones de la pirámide alimentaria. El 90% de los niños de cuarto básico consume de preferencia colaciones que incluyen gaseosas, jugos, galletas, chocolates y bocadillos que aportan en promedio 500 calorías al día, lo cual constituye entre 26 y 30% de la recomendación energética diaria para niños de esa edad. (Revista Chilena, 2005)

Es importante señalar que el presente estudio coincide generalmente con las características, en cuanto a preferencias y calidad nutricional, con las que hacen referencia los estudios señalados anteriormente.

## **Marco Teórico:**

### **Palabras Claves:**

**Colaciones – Calidad nutricional – Alimentación Saludable - Kiosco Saludable.**

## **Colaciones:**

Las colaciones son porciones de alimentos reducidas que se consumen en algún momento del día entre las comidas principales (desayuno, almuerzo, merienda y cena).

Las recomendaciones de la OMS publicadas en 1989 continúan siendo el patrón de referencia, aunque se encuentran en revisión, ya que se ha demostrado que sobreestiman los requerimientos calóricos infantiles.

Otro punto a considerar es la importancia de la longitud de la jornada escolar, pudiendo estimarse que los niños requieren en este período 10 a 50% del aporte diario. Existe así un amplio rango que puede ir desde 100 a 200 calorías en un escolar menor con jornada parcial (de 8 a 12hs). Las colaciones son sólo un aporte secundario, no siempre necesarias en el tiempo de recreo que debiera ser, como su nombre lo indica, de recreación y no necesariamente de alimentación.

## **Las colaciones de los chicos:**

Es fundamental que los niños distingan entre colaciones saludables y las que no lo son.

Considerando que los hábitos se adquieren desde la primera infancia, se recomienda comenzar a implementar buenos hábitos alimentarios desde los primeros años de vida para obtener mejores resultados en cuanto a la nutrición y salud.

Los niños empiezan a elegir sus propias colaciones, a pedir las que están de moda, las que se ven en las propagandas televisivas, las que consumen sus

compañeros. Es aquí donde la EAN (Educación Alimentaria Nutricional) juega un rol fundamental.

Hacia la adolescencia los chicos se vuelven más independientes y por lo tanto su alimentación comienza a estar menos supervisada; tienden a comer más colaciones y menos comidas principales (Desayuno, almuerzo, merienda y cena). Es importante el dialogo con los chicos y averiguar que alimentos hay en el kiosco del colegio. (Cormillot. A, 2009)

### **¿Cómo se compone una colación saludable?**

Las "colaciones saludables" son pequeñas porciones de alimentos, que se consumen a media mañana y a media tarde con el objetivo de no llegar al momento de las comidas principales (desayuno, almuerzo, merienda y cena) con demasiado apetito. (FISO, 2012)

“Nuestro organismo debe regular los niveles de azúcar en la sangre, al incluir colaciones ayudamos a mantener constantes estos niveles. Así el cerebro recibe las señales de saciedad y por lo tanto produce esa sensación de bienestar que se refleja en un mejor estado de ánimo, mayor creatividad y mejor rendimiento en el trabajo o en las actividades diarias”. (León. P, 2012)

Las colaciones pueden ser muy variadas y estar compuestas de diferentes nutrientes, pero su característica principal es que es un alimento inferior en tamaño y aporte calórico a las cuatro comidas principales (Desayuno – Almuerzo – Merienda y Cena), no debiendo superar un 10 - 15 % de las calorías totales consumidas en un día. (FISO, 2012)

Se pueden considerar como opciones de Colaciones Saludable según los lineamientos de las guías alimentarias para la población Argentina las siguientes:

1. Un yogur descremado solo o con cereal.
2. Una fruta, de las que les gustan a los chicos y que son fáciles de comer. Una banana, pera o manzana (lavándola bien ya que la comerán con la piel).

3. Cereales de desayuno (copos de maíz, tutucas, arroz inflado, turrón, barritas)
4. Una bebida chocolatada.
5. jugos de frutas naturales preferentemente sin azúcar.
6. Un sándwich (preferentemente de pan integral) con queso y tomate (o cualquier verdura que sea del agrado del niño), es una manera de incluir verduras en algo que resulta fácil de comer y rico a los ojos del chico.
7. Panificados simples: galletitas dulces simples o saladas, scones, baybiscuit, tapitas de maizena.
8. Frutos secos (maní, almendras, nueces, etc) Frutas desecadas (pasas de uvas, higos, manzana, etc).
9. Ensalada de frutas.

## **Calidad Nutricional:**

Según la FAO la definición de calidad nutricional ha sido objeto de diversas definiciones referidas a distintos sistemas de interpretación.

Aquí nos interesa destacar el término Calidad, haciendo referencia a las características que determinan que un elemento sea lo que es en relación con la finalidad de su utilización; se trata de las propiedades que están supuestamente presentes. La norma ISO 9000:2000 da una definición de calidad: « *la calidad es el conjunto de propiedades y características de un producto, de un proceso o de un servicio que le confieren su capacidad de satisfacer necesidades implícitas o explícitas*». De esta forma se hace hincapié en la preeminencia de las necesidades y el carácter relativo de su satisfacción. (FAO, 2004)

### **La calidad nutricional alimentaria:**

Aptitud de los alimentos para satisfacer las necesidades del organismo en términos de energía y nutrientes. La calidad nutricional de los alimentos Depende de:

- Necesidades nutricionales específicas.
- Lugar que dicho alimento va a ocupar en la alimentación.
- Consumo simultáneo de otros alimentos.
- Existencia de elementos que pueden modificar el porcentaje o la actividad de algunos de los nutrientes. (RUA,2008)

## **Alimentación saludable:**

“La alimentación es un acto voluntario que realizamos cotidianamente” (Guías Alimentarias, 2003)

Según las Guías Alimentarias Argentinas, una Alimentación Saludable es aquella que aporta todos los nutrientes necesarios para que cada persona pueda mantener su estado de salud, a fin de fomentar la protección de la salud, prevenir trastornos causados por excesos, déficit o desequilibrios en la alimentación. Los nutrientes son sustancias químicas que forman parte de los alimentos y que sirven como fuente de energía. A su vez son necesarios para el crecimiento y el desarrollo.

Según las recomendaciones para la población Argentina, para alimentarse saludablemente debemos:

✓ 1 – Comer con moderación e incluir alimentos variados en cada comida  
Alimentarse bien significa hacerlo de una manera variada y moderada.

Moderada hace referencia a cubrir periódicamente cantidades adecuadas de cada tipo de alimentos de acuerdo a la edad, y variada, significa que como no todos los alimentos tienen igual valor nutritivo, es necesario que varios estén presentes cada día.

✓ 2 – Consumir todos los días leche, yogures o quesos. Es necesario en todas las edades.

Los productos lácteos nos aportan nutrientes esenciales para nuestro cuerpo, siendo la principal fuente de calcio asimilable, favoreciendo al crecimiento de los huesos sanos y fuerte, siendo también formador de tejidos y de piezas dentarias. Es un alimento muy completo, por lo que es muy importante para el crecimiento del niño en edad escolar.

✓ 3 - Comer diariamente frutas y verduras de todo tipo y color”.

Las frutas y las verduras son componentes esenciales de una dieta saludable. Un informe de la OMS y la FAO recomienda como objetivo poblacional la ingesta de un mínimo de 400 g diarios de frutas y verduras para prevenir enfermedades crónicas como las cardiopatías, el cáncer, la diabetes o

la obesidad, así como para prevenir y mitigar varias carencias de micronutrientes, sobre todo en los países menos desarrollados.

Aportando vitaminas, minerales y fibras siendo esenciales para la salud humana. Por ejemplo, la fibra alimentaria contribuye al tránsito a través del aparato digestivo y a reducir los niveles de colesterol en la sangre; las vitaminas y minerales ayudan a mantener un adecuado estado de salud y un grado aceptable de bienestar.

- ✓ 4 - Comer una amplia variedad de carnes rojas y blancas retirando la grasa visible.

La carne es un alimento que proporciona una gran cantidad de nutrientes, particularmente le aportara al organismo muchas proteínas de alto valor bilógico, hierro, vitaminas del grupo B, zinc y fósforo. Contribuyen en la prevención de anemias, y favorecen un adecuado crecimiento y desarrollo.

- ✓ 5 - Preparar las comidas con aceite preferentemente crudo y evitar la grasa para cocinar.

Los aceites vegetales cumplen múltiples funciones en nuestro cuerpo. Su consumo ayuda a la absorción de las vitaminas liposolubles (Vitamina A, E, D y K) las que requieren la presencia de lípidos para ser asimiladas por nuestro organismo. Son la mayor fuente de vitamina E teniendo un efecto altamente antioxidante. Contienen fitoesteroles que intervienen en el control de los niveles de colesterol.

- ✓ 6 - Disminuir el consumo de azúcar y sal.

El consumo de azúcares en cantidades abundantes no es aconsejable, y menos en un niño que está en pleno desarrollo, debido a que presentan calorías vacías que al cuerpo no le sirve como nutriente, favoreciendo con el tiempo la aparición de sobrepeso u obesidad. También ayudan a la formación de caries por su efecto cariogénico.

El consumo de sal en cantidades abundantes es perjudicial para la salud, por eso se aconseja que se reduzca el consumo de la misma, evitando el agregado a las comidas ya listas para servir, el salero en la mesa y el consumo

de alimentos con mucha cantidad de sal como son los snack, embutidos, enlatados, etc. Previendo a futuros enfermedades renales o hipertensión arterial, entre otras.

- ✓ 7 - Consumir variedad de panes, cereales, pastas, harinas, féculas y legumbres.

Los hidratos de carbono son la principal fuente de glucosa para el cerebro y el sistema nervioso, suministrando la energía necesaria para mantener un buen estado físico y anímico.

Siempre debemos elegir en mayor cantidad los hidratos de carbono complejo y una mínima porción para los hidratos de carbón simples

- ✓ 8 – Disminuir el consumo de bebidas alcohólicas y evitarlo en niños, adolescentes, embarazadas y madres lactantes”

- ✓ 9 – “Tomar abundante cantidad de agua potable durante todo el día”

El consumo de agua potable diariamente es importante para mantener el cuerpo hidratado y ayudar a liberar toxinas, por lo tanto es necesario como mínimo tomar 2 litros por día. Aquí también se podrían contemplar las bebidas libres de azúcar.

Cantidades menor a las necesarias puede dañar la salud como así también alterar el funcionamiento de los riñones.

10 – “Aprovechar el momento de las comidas para el encuentro y diálogo con otros”. Debido a los cambios socioculturales las familias se han modificado a la hora de compartir la mesa. Esto se debe que tanto los hombres como las mujeres salen a trabajar fuera de sus hogares, lo que impide en muchas ocasiones que se reúna la familia a la hora de comer. Por eso es importante que en el momento que compartan la mesa los integrantes, sobre todos los niños se les proporcione un clima agradable, tranquilo y se pueda conversar de las cosas cotidianas. Fortaleciendo de esta manera los vínculos familiares.

Es importante reconocer que todas las personas no se alimentan de igual modo, que está influenciado por diversos factores como los hábitos o los gustos, los alimentos que podemos adquirir, las costumbres de la familia y de la sociedad, o ciertas creencias individuales o sociales. También es importante considerar el factor económico.

### **Leyes fundamentales de la Alimentación:**

Resulta importante saber combinar cada grupo de alimento de manera balanceada, adecuando las comidas a nuestras necesidades personales. Existen leyes de la alimentación que nos pueden ayudar a alcanzar este objetivo. Las 4 leyes que se presentan a continuación son fundamentales a la hora planificar comidas saludables:

- Ley de la cantidad
- Ley de la calidad
- Ley de la armonía
- Ley de la adecuación.

**Ley de 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: A través de un adecuado aporte de alimentos, el cuerpo humano debe reponer la cantidad calórica consumida.

Balance: Se entiende por balance la relación que resulta entre el ingreso y el egreso, fundamentalmente de alimentos plásticos y reguladores (proteínas, vitaminas, minerales, y agua). *“Toda alimentación que cumpla con esta ley se considera SUFICIENTE; si no cubre con 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”.*

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

El organismo está formado por células y éstas por sustancias elementales como carbono, hidrógeno, oxígeno, nitrógeno, hierro, etc. La reducción de alguno de dichos elementos dificultaría el funcionamiento normal de las demás sustancias que lo integran. De tal forma, para mantener la salud es necesario ingerir todos los principios nutritivos que integran el organismo, lo cual se logra mediante la ingesta de 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 halla considerablemente reducido se denomina CARENTE”.*

**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 diferentes componentes. Se establece que del aporte calórico diario las proteínas debe ser entre un 10-15 %, las grasas entre 25-30 % y los hidratos de carbono deben cubrir entre un 50-60 %. Si los principios nutritivos no llegasen a guardar dicha proporcionalidad entre sí, el régimen es disarmónico.

**Ley de la adecuación:** *“La finalidad de la alimentación está supeditada a su adecuación al organismo”.* De esta ley surgen dos conceptos: el de finalidad de la alimentación, que debe satisfacer las diversas necesidades del organismo; y el de adecuación, que sólo puede lograrse si la alimentación se adapta al individuo que la ingiere, en función a sus gustos, hábitos, tendencias, y situación socioeconómica. Esto sucederá en el individuo sano, mientras que el enfermo se tendrá en cuenta el estado del aparato digestivo, síntomas, el momento evolutivo de la enfermedad, entre otros.

*“Las cuatro leyes están relacionadas entre sí y se complementan, de modo que llega un momento, que en el abandono de una de estas lleva al incumplimiento del resto”.*

*“LA ALIMENTACION DEBE SER SUFICIENTE, COMPLETA, ARMONICA Y ADECUADA”*

Se considera que un plan de alimentación es Normal cuando cumple con las cuatro leyes de la alimentación

## **Kioscos saludables:**

Se denomina así al recinto o local, dentro de los establecimientos escolares, que expenden alimentos cuyo perfil nutricional es preponderantemente saludable. El mismo, expande así la oferta de alimentos de mejor calidad nutricional. De esta manera, se disminuye la participación de alimentos con alto contenido en grasas, azúcares y sodio, como golosinas, alfajores, gaseosas, snack, predominantes en los kioscos tradicionales. Podrán ser calificados como kioscos saludables, entonces, aquellos lugares que cumplan con las exigencias sanitarias vigentes, controlados por un organismo especializado para tal fin.

Se adjunta Marco regulatorio anexo I

## **Planteamiento del Problema:**

En algunos casos es de suma importancia que los niños realicen colaciones en los recreos escolares, debido a que no desayunan y pasan demasiado tiempo entre su última comida (la cena) y la hora del almuerzo. Esto los lleva a consumir grandes porciones, optando por alimentos altamente energéticos y poco saludables, que actualmente brindan los kioscos escolares, siendo los niños atraídos por los mismos llevando al consumo excesivo de ellos.

Aquí se deben considerar las múltiples complicaciones que puede acarrear: desgano, falta de concentración, hipoglucemia y a largo plazo podría influir negativamente en su crecimiento y por ende en su estado nutricional. (Pascalini, Llorens; 2010)

Es por ello que surge la necesidad de abordar la problemática de la calidad nutricional de las colaciones consumidas durante los recreos escolares. Por lo tanto se llevara a cabo una investigación en la escuela Normal Mariano Moreno, Concepción del Uruguay, sobre 87 chicos de 5to y 6to grado del turno mañana.

## **Hipótesis:**

La calidad nutricional de las colaciones consumidas por los alumnos de 5to y 6to grado turno mañana de la escuela Normal Mariano Moreno, Concepción del Uruguay, noviembre – diciembre 2014, no es coincidente con las características de una alimentación saludable para esta población.

## **Objetivo General:**

Conocer la calidad nutricional de los alimentos que se consumen habitualmente en las colaciones por los niños de 5to y 6to grado turno mañana de la escuela Normal Mariano Moreno, Concepción del Uruguay, noviembre-diciembre 2014.

### **Objetivos específicos:**

- Conocer las opciones de alimentos consumidos durante la jornada escolar.
- Comparar las colaciones consumidas con las recomendadas.
- Establecer si las colaciones consumidas durante los recreo escolar son de calidad nutricional saludable o no saludables

## **Diseño Metodológico:**

### **Tipo de estudio:**

El tipo de estudio de elección es el cuantitativo, descriptivo y transversal.

Es **cuantitativo**, porque se realizó un proceso de obtención y análisis de datos cuantitativos de las variables.

También es **descriptivo**, ya que se describieron los datos y éstos tienen impacto en la vida de las personas estudiadas. Además, es **transversal** porque se realizó en un momento y en un tiempo determinado.

### **Población:**

Alumnos de 5to y 6to grado de la escuela Normal Mariano Moreno turno mañana, Concepción del Uruguay, noviembre - diciembre 2014.

### **Muestra:**

87 alumnos que realizaron la encuesta de 5to y 6to grado.

### **Consentimiento:**

Se realizó un consentimiento a fin de contar con autorización, tanto para concurrir al establecimiento como para solicitar a los padres o tutores permiso para realizar la encuesta. Anexo II

### **Criterio de Inclusión:**

- Alumnos matriculados en 5to y 6to grado.
- Alumnos asistentes a la fecha de la encuesta.

### **Criterios de exclusión:**

- Directivos y docentes del establecimiento.
- Alumnos que no pertenezcan a 5to y 6to grado.
- Personal de maestranza.

## **Definición y operacionalización de variable**

Variable descriptiva de la población objeto de estudio:

### **Variable 1:**

Edad: la edad cronológica que el chico tiene al momento de realizar la encuesta.

Indicador: años cumplidos

Categorías: A- 10 a 10,11 años

B- 11 a 11,11 años

C- 12 años o más

### **Variable 2:**

Sexo: se define como una variable biológica, que divide a los seres humanos en varones y mujeres, que hace al género masculino y femenino respectivamente.

Categorías: A- Masculino

B- Femenino

### **Variable 3**

Consumo de alimentos en los recreos: hace referencia si la población de estudio ingiere alimentos en el horario escolar.

Categorías: A: si

B: no

C: a veces (el consumo no es de forma regular)

### **Variable 4**

Calidad Nutricional: Aptitud de los alimentos para satisfacer las necesidades del organismo en términos de energía y nutrientes.

-Se tomara lo expresado en las Guías Alimentarias para la población Argentina, como material para caracterizar la calidad nutricional como saludable y no saludable.

-Saludables: alimentos que responden a los lineamientos de las guías alimentarias, correspondiéndose a alimentos bajos en contenido graso y azúcares simples.

-No saludables: Alimentos con altos contenido de grasas saturadas y azúcares simple, no respondiendo a las recomendadas por las Guías Alimentarias.

Categorías:       A- saludables

                      B- No saludables

## **Recolección de datos:**

Para la recolección de datos se utilizó una encuesta que fue respondida por los alumnos en horarios escolar, con ayuda de los docentes de manera individual.

Dicha encuesta se realizó luego de contar con la autorización del consentimiento informado por los padres o tutores de los niños. Ver anexo III

## **Datos Obtenidos:**

Los datos obtenidos a través de las encuestas realizadas fueron recopilados, codificados y analizados. Para poder llegar a comprobar la hipótesis establecida.

El análisis estadístico se realizó mediante tablas de frecuencia y gráficos circulares de Microsoft Office Excel 2007.

Los procedimientos seguidos fueron los siguientes:

- 1- Construcción de la base de datos en Excel.
- 2- Elaboración y examen de las frecuencias de cada una de las variables del cuestionario.
- 3- Construcción de gráficos circulares para facilitar la interpretación.

## **Cronograma:**

La recolección de los datos sobre la población de estudio se realizó en los meses de noviembre- diciembre de 2014.

Luego se volcaron los datos en una planilla y se analizó toda la información recolectada.

Para una mejor comprensión de los resultados se realizaron gráficos utilizando Microsoft Excel 2007.

Puede decirse que el tiempo total requerido para la conclusión de la investigación fue de dos meses.

## Resultados:

Descripción de la población objeto de estudio

Tabla nº I: *distribución de frecuencias absolutas por sexo de la población total.*

Sexo	fi
Masculino	37
Femenino	50
Total	87

Figura I.I: porcentaje de alumnos por sexo de la población encuestada.



En el siguiente gráfico podemos observar que la población estudiada está conformada por el 57% de mujer (50 alumnas) y el 43% de varones (37 alumnos), del total de los escolares que asisten a 5to y 6to del turno mañana de la Escuela Normal Mariano Moreno.

Tabla II: distribución de frecuencias absolutas por rango de edad de la población total.

<i>Edad (Años)</i>	<i>fi</i>
<i>10 a 10.11 años</i>	<i>46</i>
<i>11 a 11.11 años</i>	<i>39</i>
<i>12 años o más</i>	<i>2</i>
<i>Total</i>	<i>87</i>

Figura: II.I porcentaje de alumnos por rango de edad de la población total.



En el gráfico presente podemos observar que el 53% se encuentra en el rango de edad entre 10 a 10,11 años (46 alumnos), el 45% corresponde al rango de edad entre 11,11 a 12 años (39 alumnos), y el 2% corresponde a alumnos que tienen más de 12 años (2 alumnos), de un total de 87 alumnos.

Tabla III: distribución de frecuencia absoluta según el consumo de alimentos durante el recreo escolar de la población total.

Consumo de Alimentos	fi
Si	76
No	8
A veces	3
Total	87

Figura III.I: porcentaje de alumnos que consumen alimentos en horario escolar de la población total.



En el gráfico presente podemos observar que el 87% de los alumnos consumen algún alimento en el recreo escolar (76 alumnos), el 9% no consume ningún alimento (8 alumnos) y el 4% consume a veces algún alimento en horario escolar (3 alumnos).

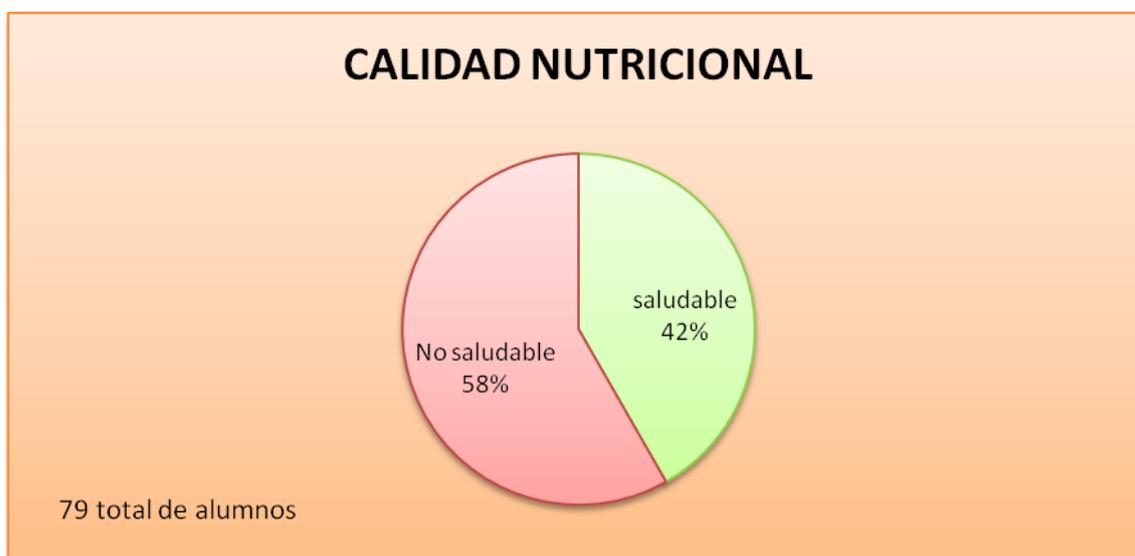
Aquí es de destacar la importancia de que realicen una colación a media mañana, ya que algunos de los alumnos aseguraron no desayunar antes de ingresar a la institución.

Tabla IV.I: distribución de frecuencia absoluta según la calidad nutricional de los alimentos consumidos por la población total.

Calidad Nutricional	fi
Saludables	33
No saludable	46
Total	79

Es importante destacar que 8 alumnos manifestaron no comer nada en horario escolar.

Figura IV.II: porcentaje según la calidad nutricional de los alimentos consumidos por la población total.



En el siguiente gráfico podemos observar que el 58% de los alumnos se alimenta no saludablemente consumiendo (panchos, alfajores, galletitas rellenas, gaseosas, snacks entre otros) (46 alumnos) y el 42% de los alumnos consume en horario escolar alimentos saludables. (Turrón, galletitas simples, barras de cereales, frutas, entre otros) (33 alumnos).

Destacando la diferencia entre las colaciones traídas desde los hogares y la comprada por los niños en el kiosco de la institución, las traídas eran colaciones saludables, como ser: turrones, galletitas saladas, cereales, frutas entre otros.

Figura IV.III: porcentaje de alimentos consumidos en horario escolar.



En el siguiente grafico podemos observar que las opciones más frecuentes que los alumnos de 5to y 6to grado eligen para consumir en el horario escolar son: panchos/sándwiches 24%, alfajores 16%, galletitas 15%, jugos en cajitas 14%, caramelos 12%, barrita de cereal 9%, turrón 7%, gaseosas 6%, y chocolate 3%, entre otros.

Figura V: porcentaje según los alimentos que les gustaría incorporar al kiosco escolar.



En el siguiente grafico muestra los alimentos que a los chicos de 5to y 6to grado les gustaría que se incorporen en el kiosco escolar, frutas 58%, cereales 20%, yogurt 11%, chocolatada 7% y facturas 4%.

Tabla V: distribución de frecuencia absoluta según el consumo de fruta en horario escolar

Consumo de frutas	fi
Si	79
No	8
TOTAL	87

Figura: V.I: porcentaje según la elección de frutas de la población total.



En el siguiente grafico podemos observar que la fruta mas elegida para que se venda en el kiosco escolar es la banana (44%), luego seguida de la manzana 31%, luego la pera (12%), y en menor cantidad la mandarina (8%) y durazno (5%)

## **Discusión:**

En esta tesis se busco conocer la calidad nutricional de los alimentos consumidos durante el horario escolar por los chicos y chicas de 5to y 6to grado de la escuela Normal Mariano Moreno, Concepción del Uruguay, noviembre – diciembre 2014.

Teniendo como objetivo principal: conocer la calidad nutricional de los alimentos que se consumen habitualmente por los niños y niñas.

A continuación se presentan el análisis de los resultados obtenidos de las encuestas realizadas a 87 alumnos, de los cuales el 57% eran del sexo femenino (50 niñas) y el 43% del sexo masculino (37 niños), entre las edades de 10 a 12 años.

Al analizar la calidad nutricional de las colaciones consumidas en los recreos escolares, se observo que el 87% de los alumnos realiza una colación en la mañana, y el 9% no consume ningún alimento, esto estaría bien si el chico realiza un buen desayuno antes de ir a la institución, de lo contrario pasaría muchas horas en ayuno, el 3% manifestó comer algunas veces si otras no.

De modo que se noto la diferencia entre las colaciones que los alumnos traían desde sus hogares y las que ellos mismos compraban en el kiosco escolar, las que eran traídas de los hogares eran opciones saludables, lo que lleva a pensar que se encuentra un adulto detrás de esta elección.

En cuanto a las opciones de colaciones que ellos elegían tanto traídas desde sus hogares como compradas en el kiosco escolar, el 58 % eran opciones no saludables como ser las más elegidas galletitas rellenas, alfajores de todo tipo de chocolate, simples y triples, panchos, gaseosas y jugos en cajas con contenido de azúcar. El 42% optaba por opciones como turrón, barritas de cereal, galletitas simples o frutas, entre otros. Acá podemos observar que las opciones más elegidas por los niños son las galletitas de todo tipo, panchos y alfajores, siendo alimentos que se dejarían para consumir una

vez a la semana u ocasionalmente, debido a que son altamente energéticos, con alta cantidad de azúcar y grasa. Por eso les gustaría que se incorporen al kiosco de la institución opciones como frutas, cereales y yogures, entre otras.

Debido a esto se les consulto si el kiosco de la institución vendiera frutas si accederían a comprar o no de lo cual 79 de los alumnos respondieron que sí, que comprarían frutas en los recreos escolares, y 9 de los alumnos no las comprarían, por lo tanto podemos notar que los niños saben que las frutas serian una buena opción de colación para realizar a media mañana, pudiendo así incorporar vitaminas y minerales que son necesarios en esta edad. Las frutas mas elegidas por los chicos son la banana 44%, manzana 31% y pera 12%.

A continuación se detallan los alimentos que se pueden encontrar en la actualidad en el kiosco escolar de la escuela Normal Mariano Moreno, noviembre - diciembre 2014: galletitas de todo tipo (rellenas, simples, con formitas de chocolates, con pepas, de agua, etc), alfajores (simples y triples de diferentes marcas), caramelos de diferentes variedades, chicles, pastillas, confites de chocolates, chocolates de diferentes tipos y tamaños, barritas de chocolate, bombones, chocoarroz, sándwiches de jamón y queso, snacks (chizitos, papas fritas, palitos, etc) en cuanto a las bebidas: jugos de frutas en botellas y cajitas, powerade, agua mineral, aguas saborizadas con contenido de azúcar, y lo más llamativo que no se encontraba a la venta ninguna bebida sin azúcar ni lácteos.

## **Conclusión:**

A modo de conclusión, del presente trabajo podemos decir que el 87% de los alumnos realizan colaciones, por lo tanto es aconsejable que las mismas sean de la mejor calidad nutricional posible, sabiendo que se encuentran en pleno crecimiento y desarrollo.

Están transitando también una etapa de independencia en relación a las decisiones de sus padres, siendo estos los encargados de inculcarles los buenos hábitos alimenticios y enseñarles a elegir buenas opciones al momento de sus colaciones en los recreos escolares. Ahora son los niños los que decidirán que comprar en el kiosco.

En tanto el kiosco de la institución les brinda demasiados alimentos tentadores y de escasa calidad nutricional, con muy pocas opciones saludables para que ellos puedan elegir a la hora de la compra.

Pudiendo observar que los niños incorporarían frutas en sus colaciones habituales al igual que chocolatada, cereales y yogurt, si el kiosco de la institución las vendiera, podemos deducir que los chicos saben cuáles pueden ser opciones saludables.

Una medida que parece importante para contrastar ésta situación es la implementación de kioscos saludables, acompañados de la educación alimentaria nutricional; a fin de que el niño pueda elegir colaciones nutritivas.

A modo de cierre de mi investigación podemos concluir que la hipótesis: La calidad nutricional de las colaciones consumidas por los alumnos de 5to y 6to grado turno mañana de la escuela Normal Mariano Moreno, Concepción del Uruguay, noviembre – diciembre 2014, no es coincidente con las características de una alimentación saludable para esta población, es acertada y se corrobora.

A lo largo de años en la ciudad ha habido varios intentos de incorporar los kioscos saludables en las escuelas y se han brindado charlas esporádicas de alimentación saludable en el ámbito institucional. Por ello considero, y hoy

con la fuerza de éste trabajo de investigación, que es hora de reglamentar en nuestra ciudad la incorporación de kioscos saludables en el ámbito educativo.

Esta medida junto a la curricularización de contenidos sobre alimentación nos permitirá lograr una temprana formación de hábitos saludables mejorando la calidad de vida de nuestros niños.

## **Bibliografía Utilizada:**

- Carmuega, E. y cols. "Evaluación del Estado Nutricional en Pediatría". Boletín Cesni. Buenos Aires, Argentina. 2000
- De Girolami, D. "Fundamentos de Valoración Nutricional y Composición Corporal", Editorial: El Ateneo. 1º Edición. 2003.
- Encuesta Nacional de Nutrición y Salud de Argentina. "Dirección Nacional de Salud Materno Infantil". Plan Federal de Salud. Ministerio de Salud y medio Ambiente de la Nación. 2005.
- Lema, S, Longo E, Lopresti, A. "Guías Alimentarias para la población Argentina" Cap 1. Buenos Aires, 2003
- Lorenzo, Guidoni, Díaz, Marenzi, Jorge, Isely, Lasivita, Lestingi, Busto, Marot, Neira. "Nutrición Pediátrica". Rosario, Argentina. 2005.
- O'Donnell A. "Evaluación del Estado Nutricional en Pediatría". PRONAP 2000.
- O'Donnell, A. Gómez, P. Zapata, M. "Hacia una alimentación saludable", CESNI, 2013
- Pascalini D, Llorens A "Salud y bienestar de adolescentes y jóvenes: una mirada integral", 1era edición Bs As, 2010.
- Sociedad Argentina de Pediatría "Guías para la evaluación del crecimiento". 2º Edición. Argentina. 2001
- Suárez, M. M, López, L.B. "Alimentación saludable". Hipocratico, S.A, Buenos Aires, Argentina, 2002
- Torresani, M., Somoza, M. "Lineamientos para el cuidado nutricional". Endeba, Ciudad de Buenos Aires, Argentina, 2005.

## **Páginas de internet consultadas:**

- Cormillot A, (2009) "las colaciones en los chicos", puedes encontrarlo en: [http://www.drcormillot.com/articulos/2009/06/17/17-las\\_colaciones\\_facilitan\\_la\\_dieta.html](http://www.drcormillot.com/articulos/2009/06/17/17-las_colaciones_facilitan_la_dieta.html)

- FISO (2012) “¿Qué son las colaciones saludables?” Podes encontrarlo en: <http://www.fiso-web.org/imagenes/publicaciones/archivos/3766.pdf>
- Fundación educacional, “educación alimentaria y educacional”, podes encontrarlo en: <http://www.educacional.org.ar/> Fundación educacional – 2011
- Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos (INTA), Universidad de Chile, Santiago, Chile – Junio 2010
- Martineli, M (2013) – por Universidad Nacional del Litoral – encontrarlo en: [www.ellitoral.com](http://www.ellitoral.com)
- O`Donnell, A “legislación de kiosco saludables en Argentina”, recuperado el 8 de noviembre 2014. Disponible en: <http://www.cesni.org.ar/blog/legislacion-kioscos-saludables-2012>
- Revista pediátrica Chilena (2005) “Alimentación en los colegios”- podes encontrarlo en:  
[http://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S03704-1062005000100011&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S03704-1062005000100011&script=sci_arttext)
- Tema 1: “calidad nutricional de los alimentos” (2008), Podes encontrarlo en: <http://rua.ua.es>
- 24º conferencia regional de la FAO, “Para mejorar inocuidad y calidad de los alimentos en Europa: aspectos relacionados con la calidad, el equilibrio nutricional, la importancia de los terrenos agrícolas y el patrimonio cultural” – Francia 2004. Podes encontrarlo en: <http://www.fao.org/>

# Anexo

## ANEXO I

### Marco regulatorio:

La **Ley 26.396/08**, focalizada en los trastornos de la conducta alimentaria (obesidad, bulimia y anorexia nerviosa) y la incorporación de la Educación Alimentaria Nutricional (EAN) en el sistema educativo, en todos sus niveles. Como así también, en medidas que fomenten la actividad física y eviten el sedentarismo. La normativa dispone la promoción de un ambiente escolar saludable, la implementación de kiosco saludable, el desarrollo de estándares alimentarios para garantizar que los comedores escolares y los planes alimentarios nacionales velen por los aspectos nutricionales de la población atendida. Para esto se pone especial énfasis en la corrección de las deficiencias o excesos de nutrientes, atendiendo las particularidades de la cultura alimentaria local.

Cabe destacar que, esta es la **única Ley Nacional que propone la implementación de kioscos saludables en las escuelas** (Artículo N°9), ampliando la oferta de alimentos de mejor calidad nutricional. La misma refiere:

*"(...) Artículo 9°.- Los quioscos y demás establecimientos de expendio de alimentos dentro de los establecimientos escolares deberán ofrecer productos que integren una alimentación saludable y variada, conforme una lista que determine la autoridad de aplicación. Los productos mencionados y la lista que los determina deben estar en un lugar destacado y visible del establecimiento, conforme lo establezca la reglamentación (...)."*

La ley fue sancionada y reglamentada en el año 2008, el artículo n°9 fue incorporado al año *siguiente*.

La Resolución N° 1.083, aprobada en el 2009, por el Ministerio de Salud de la Nación, elabora la **“Estrategia Nacional para la Prevención y Control de Enfermedades no Transmisibles”** y el **“Plan Nacional Argentina Saludable”**. Cuyo objetivo es reducir la prevalencia de enfermedades crónicas, sus factores de riesgo y realizar acciones en pos de evitar su aparición y

detectarlos oportunamente. En este marco, se han realizado políticas de salud concretas a nivel poblacional como, por ejemplo, la eliminación de grasas trans en los alimentos industriales, con un plazo para la industria hasta el 2014 (Resolución Conjunta 137/2010 y 941/2010). Así como también, la reducción de sal en el pan en las panaderías asociadas. Cabe señalar que se han presentado, desde la Cámara de Diputados, varios proyectos de ley específicos sobre la regulación de los kioscos en las escuelas públicas y privadas. Sin embargo, han caducado a lo largo de estos años. Actualmente, varios bloques de diputados han presentado un Proyecto de Ley (404, 4036, 5026, 5135 y 5379-D-12) que promueve la formulación de políticas de salud con el fin de favorecer una alimentación saludable en los establecimientos educativos de todo el país. La autoridad de aplicación será el Ministerio de Salud en conjunto con el Ministerio de Educación.

Ambos dispondrán de un organismo para ejecutar las acciones que correspondan. Las funciones de dicha autoridad serán:

\* La elaboración de una guía de alimentación con el objeto de transformar los comedores y los puntos de venta de alimentos dentro de los establecimientos educativos en saludables.

\*Diseñar materiales de difusión y pedagógicos sobre hábitos saludables.

\*Definir los criterios para el reconocimiento de un establecimiento educativo como

“Escuela, Instituto o Universidad Promotora de una Alimentación Saludable”.

Dicho Proyecto establece también que, los comedores, kioscos escolares o cualquier punto de venta (dentro de los establecimientos escolares) podrán comercializar alimentos y bebidas contemplados en las guías elaboradas por la autoridad competente. Así como también, el no cumplimiento de las guías, por parte de los encargados de los kioscos, tendrá una sanción monetaria, exceptuando a las asociaciones cooperadoras. El proyecto tiene media sanción en Diputados y pasó al Senado a fines del año 2012. (CESNI – Centro de Estudios Sobre Nutrición Infantil- Dr. Alejandro O`donnell junio 2013)

## **Ley de Kioscos Saludables**

**Artículo 1°.-** La presente Ley tiene por objeto promover la alimentación saludable variada y segura de los niños, niñas y adolescentes en edad escolar a través de políticas de promoción y prevención.

**Art. 2°.-** La autoridad de aplicación de la presente ley es el Ministerio de Educación de la Ciudad o el organismo que en el futuro lo reemplace.

**Art. 3°.-** A los fines de la presente ley, la autoridad de aplicación debe:

a) Elaborar Pautas de Alimentación Saludable (PAS) específicas para los establecimientos educativos teniendo en cuenta los estándares difundidos por la OMS, organizaciones y profesionales especializados.

b) Diseñar una Guía de Alimentos y Bebidas Saludables (GABS).

c) Garantizar la educación en materia de alimentación y educación física.

d) Coordinar políticas multisectoriales para promover la actividad física.

**Art. 4°.-** Los kioscos, cantinas, bufetes y cualquier otro punto de comercialización que se encuentran dentro de los establecimientos educativos deben comercializar alimentos y bebidas que se encuentren contenidos en las GABS diseñadas por la autoridad de aplicación.

**Art. 5°.-** Las máquinas expendedoras de alimentos y bebidas que se encuentran dentro de los establecimientos educativos deben comercializar alimentos que estén incluidos dentro de las GABS.

**Art. 6°.-** Los servicios de comedores escolares que se brindan en instituciones educativas de gestión estatal deben cumplir con las PAS fijadas en el inciso a) del artículo 3°.

**Art. 7°.-** Los servicios de comedores escolares que se brindan en instituciones educativas de gestión privada adecuarán sus menús a las PAS. Los menús deben ser homologados por la autoridad de aplicación.

**Art. 8°.-** La autoridad de aplicación de la presente ley brinda a los establecimientos educativos toda la información referida a las PAS y a las GABS.

**Art. 9°.-** La autoridad de aplicación elabora y suministra material de difusión e implementa campañas permanentes de concientización con criterio pedagógico acorde a cada nivel educativo, con las pautas y guías de alimentación saludable, las que necesariamente deben contener información relativa a :

- a) La relevancia de la alimentación saludable y la actividad física regular.
- b) El Fomento de la actividad física extracurricular.
- c) La importancia de la prevención de enfermedades derivadas de una mala alimentación.
- d) Los centros de atención clínica y psicológica para el tratamiento de enfermedades derivadas de una mala alimentación.

**Art. 10°.-** La Autoridad de aplicación garantiza la colocación de letreros en los lugares de comercialización de alimentos y bebidas dentro de los Establecimientos Educativos en los que se destaque la importancia de consumir alimentos que cumplan con las GABS.

**Art. 11°.-** Incorporase en el Capítulo I, Sección I, Libro Segundo de la Ley N° 451, el artículo 1.1.14 el que quedará redactado de la siguiente manera:

"Artículo 1.1.14.- ALIMENTOS Y/O BEBIDAS NO AUTORIZADAS EN ESTABLECIMIENTOS EDUCATIVOS: El/la titular o responsable del kiosco, cantina, bufete y/o cualquier otro puesto de venta de alimentos y bebidas ubicado dentro de un establecimiento educativo que no comercialice productos alimenticios incluidos en las guías de alimentación saludable establecidos por la autoridad competente, es sancionado/a con multa de 500 a 2.000 unidades fijas".

**Art. 12°.-** Incorporase en el Capítulo I, Sección I, Libro Segundo de la Ley N° 451, el artículo 1.1.15 el que quedará redactado de la siguiente manera:

"Artículo 1.1.15.- servicio de comedor en instituciones educativas de gestión privada. el/la titular o responsable del establecimiento educativo de gestión privada que brinda servicio de comedor que no cumpla con la homologación de los menús por las autoridades competentes y/o entregue menús que no se encuentren adecuados a las pautas de alimentación saludable es sancionado/a con multa de 500 a 2.000 unidades fijas".

**Art. 13°.-** El Poder Ejecutivo reglamentará la presente Ley en el plazo máximo de sesenta (60) días contados a partir de su promulgación. (CESNI, 2012)

### **En Entre Ríos:**

Se cuenta con el Proyecto de Ley (Nº Expediente 18.045/2010) sobre promoción de conductas nutricionales saludable, el fomento de la actividad física diaria (en los niños, niñas y adolescentes) y el interés de prevenir enfermedades derivadas de trastornos alimentarios).

También propone el establecimiento de kioscos saludables escolares, que ofrezcan variedad de frutas, cereales, lácteos y demás alimentos considerados de buena calidad nutricional. Además, postula que estos deben venderse con precios que no excedan el valor del comercio local. El proyecto de ley que, desde hace dos años, se encuentra en la comisión de Salud, Asistencia social, Familia, Minoridad y Tercera edad todavía no se encuentra sancionado.

La provincia, también, presenta un Proyecto de Ley (Nº de expediente 15.742) para crear el “Programa de Lucha contra la obesidad infantil y adolescentes”. El mismo, tiene media sanción en la Cámara del Senado.

A modo de cierre del presente, cabe concluir que no hay duda de que dichas acciones son un primer paso para promover un estilo de vida saludable. Así como, favorecer el crecimiento óptimo y prevenir las enfermedades crónicas que afectan a gran parte de la población. En relación con esto, existe evidencia científica sobre la eficacia de las intervenciones en las primeras etapas de la vida y en la formación de hábitos saludables. Por esto se considera que, siguiendo el rumbo actual, el futuro es prometedor y que son los kioscos saludables muy importantes en el cambio de paradigma hacia un modo de vida saludable. (CESNI; 2013)

### **A nivel local:**

En Concepción del Uruguay, se han realizado pruebas pilotos tanto en la escuela nº 4 “Benigno Teijeiro Martínez” y en la escuela nº163 “Madre Teresa

de Calcuta” de kioscos saludables con asesoría de profesional especializado Lic. en Nutrición Luciana Guionet en diferentes establecimientos de la ciudad, los cuales han sido insostenibles en el tiempo por falta de control y regulación. Por este motivo sería importante considerar dicha problemática a las agendas y así plantear la necesidad de un decreto a nivel local articulado entre municipio, ministerio de educación y ministerio de salud a fin de mejorar la salud de nuestros niños.

## ANEXO II

### CARTA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Estoy de acuerdo en que mi hijo participe de la investigación *que consiste en recabar información relacionada a la **calidad Nutricional de las colaciones consumidas en los recreos escolares***. Se me ha explicado minuciosamente los objetivos y procedimientos del estudio, como así también su carácter anónimo y el uso de los datos recabados son con fines investigativos.

Mi incorporación será voluntaria, por tanto al firmar este documento autorizo que la información brindada por mi hijo se incluya en la presente investigación.

---

Firma del padre o tutor

## ANEXO II.I

Concepción del Uruguay..... 2014

Señora Rectora Escuela “Normal Mariano Moreno”

Prof: .....

S / D

Me dirijo a Ud. a fin de informarle que soy estudiante de la carrera de Licenciatura en Nutrición, de la facultad de Concepción del Uruguay (UCU). Estoy realizando mi tesina sobre calidad nutricional de colaciones ingeridas en horario escolar y he escogido la institución que usted dirige para llevar a cabo dicha investigación.

Por esta razón le solicito tenga bien considerar la posibilidad de llevar a cabo mi tarea de investigación, permitiéndome realizar encuestas a alumnos de 5to y 6to grado del turno mañana. Quedando a su disposición los datos recolectados.

Sin otro particular y en espera de una respuesta favorable, me despido de Ud. muy atte.

.....

**Ayelén Ucciani**

**Estudiante Lic. en Nutrición**

### ANEXO III

#### Encuesta a los alumnos:

Edad..... Sexo.....

¿Comen en los recreos? Si – No    ¿Traen alimentos de sus casas?    Si – No  
¿Cuáles?

.....

¿Que compran en el kiosco de la escuela?

Panchos	<input type="checkbox"/>	Turrón	<input type="checkbox"/>	Gaseosas	<input type="checkbox"/>	Papas fritas- chizitos	<input type="checkbox"/>
Galletitas	<input type="checkbox"/>	Jugos	<input type="checkbox"/>	Chocolates	<input type="checkbox"/>	Barrita de cereal	<input type="checkbox"/>
Alfajores	<input type="checkbox"/>	Sándwich	<input type="checkbox"/>	Caramelos	<input type="checkbox"/>	Gomitas–chupetín-chicles	<input type="checkbox"/>

¿Si el kiosco de la escuela vendiera frutas, las comprarían? Si – No

¿Cuáles? .....

¿Cuáles otros alimentos incorporarían en el kiosco escolar?

.....