



Universidad de Concepción del Uruguay
Facultad de Ciencias Médicas
Centro Regional Santa Fe

**“EVALUACIÓN DEL CONSUMO
HABITUAL DE FRUTAS Y VERDURAS
EN NIÑOS DE 3° GRADO QUE ASISTEN
A LA ESCUELA N°60 MARTIN MIGUEL
DE GÜEMES DE LA CIUDAD DE VIALE,
ENTRE RÍOS, EN RELACIÓN CON LAS
RECOMENDACIONES ESTABLECIDAS
POR LAS GUÍAS ALIMENTARIAS PARA
LA POBLACIÓN ARGENTINA, EN EL
AÑO 2023.”**

Alumna: Cabrera, Jesica.
Directora: Olmedo, Elsa



Viale, Entre Ríos
Noviembre de 2023



**Universidad de Concepción del Uruguay
Facultad de Ciencias Médicas
Centro Regional Santa Fe**

“EVALUACIÓN DEL CONSUMO HABITUAL DE FRUTAS Y VERDURAS EN NIÑOS DE 3° GRADO QUE ASISTEN A LA ESCUELA N°60 MARTIN MIGUEL DE GÜEMES DE LA CIUDAD DE VIALE, ENTRE RÍOS, EN RELACIÓN CON LAS RECOMENDACIONES ESTABLECIDAS POR LAS GUÍAS ALIMENTARIAS PARA LA POBLACIÓN ARGENTINA, EN EL AÑO 2023.”

Tesina presentada para completar los requisitos del plan de estudio de la Licenciatura en Nutrición.

Alumna:

CABRERA, Jesica

Directora:

OLMEDO, Elsa

Licenciada en Nutrición

M.P. 10

Viale, Entre Ríos

11/2023

“Las opiniones expresadas por el autor de esta tesina no representan necesariamente los criterios de la carrera de Licenciatura en Nutrición de la Universidad de Concepción del Uruguay”

AGRADECIMIENTOS

A mi familia por haberme apoyado y acompañado durante los años universitarios y hacer posible que estudie la carrera que deseaba.

A cada docente que participó en mi formación como profesional compartiendo sus conocimientos.

Al personal del Centro Regional Santa Fe que siempre estuvo para responder a nuestras necesidades.

A mis amigas que me acompañaron durante estos años.

A mi directora de tesina Lic. Olmedo Elsa Miriam y tribunal que accedió para corregir la tesina Lic, Bertoni Maria Lucila, Lic. María Ariana y Lic. Sarricchio Natalia.

A la directora Melgares Lujan y docentes de la escuela N° 60 “Martin Miguel de Güemes”, por facilitar el contacto con las familias de los niños para la entrega de las encuestas de la investigación.

RESUMEN

Con el paso de los años se han producido cambios en la alimentación de los niños, habiéndose modificado el estilo de vida así como la oferta del mercado de alimentos y bebidas. Distintas fuentes de información nutricional comienzan a mostrar, en la última década, un excesivo consumo de grasas, especialmente saturadas y de azúcares libres, así como la falta de fibra en la alimentación.

Las Guías Alimentarias buscan contribuir a que las personas limiten la ingesta energética procedente de las grasas trans de los alimentos, aumenten el consumo de frutas y verduras, legumbres, cereales integrales y frutas secas.

El objetivo de esta tesina fue evaluar el consumo habitual de frutas y verduras de los niños de 3° grado que asisten a la escuela N°60 Martin Miguel de Güemes de la ciudad de Viale, Entre Ríos, en relación con las recomendaciones establecidas por las Guías Alimentarias para la Población Argentina.

Para llevar a cabo la siguiente investigación se evaluaron a 30 estudiantes de 7-8 años que se encontraban cursando 3° grado del nivel primario. La muestra fue seleccionada a través de un método no probabilístico, intencional o selectivo. Se realizó un estudio cuali-cuantitativo, descriptivo, no experimental y transversal. Para evaluar la frecuencia de consumo de frutas y verduras en relación con las recomendaciones establecidas por las Guías Alimentarias para la Población Argentina se realizaron encuestas que contenían un cuestionario de frecuencia de consumo de alimentos y preguntas sobre el consumo de frutas y verduras.

Los resultados obtenidos en el presente estudio muestran un adecuado consumo de frutas y un bajo consumo de verduras en relación a las recomendaciones establecidas por las Guías Alimentarias para la población Argentina.

“EVALUACIÓN DEL CONSUMO HABITUAL DE FRUTAS Y VERDURAS EN NIÑOS DE 3° GRADO QUE ASISTEN A LA ESCUELA N°60 MARTIN MIGUEL DE GÜEMES DE LA CIUDAD DE VIALE, ENTRE RÍOS, EN RELACIÓN CON LAS RECOMENDACIONES ESTABLECIDAS POR LAS GUÍAS ALIMENTARIAS PARA LA POBLACIÓN ARGENTINA, EN EL AÑO 2023”

Se concluyó que existe un bajo consumo de verduras en niños y un consumo adecuado de frutas.

Palabras clave: Niños – Consumo de frutas y verduras - Guías Alimentarias para la Población Argentina - Alimentación.

INDICE

INTRODUCCIÓN	7
HIPÓTESIS	16
OBJETIVOS.....	17
MATERIALES Y MÉTODOS.....	18
RESULTADOS.....	25
DISCUSIÓN	37
CONCLUSIÓN	39
LIMITACIONES DEL ESTUDIO.....	41
RECOMENDACIONES	42
CONSIDERACIONES ÉTICAS	43
BIBLIOGRAFÍA	44
ANEXOS:	47

INTRODUCCIÓN

Uno de los parámetros de medición mundial de la alimentación adecuada, se realiza en función al consumo de frutas y verduras debido al impacto que tiene su deficiencia como factor de riesgo para Enfermedades Crónicas No Transmisibles (ECNT). (Ministerio de Salud de la Nación., 2016). La protección de las frutas y verduras contra estas enfermedades, se ha atribuido a su actividad antioxidante, a la estimulación del sistema inmune, la mejora en el metabolismo del colesterol, la disminución de la tensión arterial y la actividad antiviral y antimicrobiana (Alba Tamarit et al., 2012).

En argentina los resultados de la Encuesta Nacional de Nutrición y Salud (ENNyS), advierte situaciones de inadecuación nutricional en todas las clases sociales. La calidad de la dieta de los niños y adolescentes es pobre, marcadamente monótona y de baja densidad de nutrientes. (Ministerio de Salud de la Nación., 2016).

El bajo consumo de frutas y verduras se relaciona con los nuevos patrones de consumo ocasionados por cambios en los estilos de vida, la alimentación fuera del hogar, la publicidad, las preferencias individuales, las creencias, las tradiciones culturales, los precios de los alimentos y los cambios socio-demográficos; cambios generados por la urbanización, mejores ingresos económicos, la innovación tecnológica en la producción, procesamiento y comercialización que promueven la oferta y consumo de alimentos ultraprocesados (Rodríguez Leyton et al., 2022). Estos últimos forman parte de la alimentación de los niños desde edades tempranas. Representan el 28% de la ingesta total de energía y aportan casi 600 calorías, la mitad de las cuales provienen de azúcares libres; y tienen una densidad energética dos veces y media mayor a los alimentos naturales o mínimamente procesados. Además presentan un perfil desfavorable respecto al aporte de grasas y sodio, poca cantidad de fibra y una relación inversa a la recomendada en el aporte de sodio y potasio (Köncke., et al 2021).

La selección de los alimentos durante los primeros años de vida de los niños depende de las actitudes y elecciones hechas por los padres o encargados de la alimentación y de sus propias preferencias (Ureña Vargas., 2009). Los primeros hábitos alimentarios y pautas de alimentación comienzan a adquirirse desde el inicio de la alimentación complementaria y están consolidados antes de finalizar la primer década de vida, persistiendo en gran parte en la edad adulta. En la elección de alimentos influyen factores genéticos, aunque tiene mayor importancia los procesos de observación e imitación (Moreno Villares y Galiano Segovia., 2015). A su vez, las características sensoriales influyen sobre la elección de los alimentos en los niños, quienes tienden a elegir más las frutas por su apariencia, sabor y textura, mientras que el sabor puro de las verduras no es bien aceptado (Rodríguez-Leyton y Sánchez Majana, 2017). Por otro lado, existe evidencia que señala que la publicidad de alimentos tiene un efecto sobre las preferencias, conducta de compra y patrones de consumo de los niños y niñas (Castronuovo et al., 2016).

En el transcurso de los años escolares se manifiestan los principales aspectos del desarrollo socio-afectivo, que implica la relación con los pares en la escuela, el desarrollo moral y la institución escolar como segundo transmisor de cultura. Desde las teorías cognitivas y del aprendizaje surge la etapa de las operaciones concretas y las características principales del pensamiento, que posibilitan el aprendizaje de la lecto-escritura.

El periodo escolar comprendido entre los 6 hasta los 11 u 12 años suele denominarse tercera infancia. En esta etapa el mundo del niño está dominado por los juegos sociales y el entorno escolar, donde intenta demostrar sus aprendizajes y competencias e intensifica sus relaciones sociales. A partir de los 7-8 años, el grupo de pares se convierte en una fuente de comparación constante y en el espejo que permite a cada uno constatar y tomar conciencia de sus propias capacidades y limitaciones. Los niños y niñas empiezan a ser capaces de autoevaluarse de forma más objetiva.

La inteligencia del niño en edad escolar se denomina inteligencia operatoria concreta, donde internaliza los objetos que percibe o que ha percibido en el mundo real o concreto; los clasifica, es decir, los agrupa en una clase; y los ordena relacionándolos en serie. Puede clasificar objetos en categorías como forma, color o ambos. Sabe que una subclase tiene menos miembros que la clase que lo contiene. Puede seriar inferencias transitivas. Además, en este periodo, se encuentra la etapa del juego de reglas, la cual coincide con el periodo de las operaciones concretas, en el que la estructura del pensamiento del niño es reflexivo, es decir, el niño comienza a utilizar la capacidad de razonamiento y el uso de la lógica (Faas., 2018).

El entorno escolar influye también sobre la formación de hábitos alimentarios. Los niños pasan una parte importante de su tiempo allí, toman varias de sus comidas diarias. Un gran número de niños llevan en sus loncheras escolares, o compran en las tiendas de las instituciones educativas, distintos tipos de comida chatarra, snacks, caramelos y bebidas azucaradas en lugar de incluir frutas o preparaciones que incorporen verduras. (Rodríguez Leyton et al., 2022). Se ha postulado que cuanto más integrales y sostenidas sean las intervenciones educativas para promover el desarrollo de pautas de autocuidado y estilos de vida saludables desde la niñez, más positivos y duraderos serán sus efectos (Scruzzi et al., 2014).

Conforme a lo mencionado, un ambiente escolar saludable ayuda a los estudiantes a mantener esos hábitos, al desarrollo académico y puede ofrecer herramientas de conocimiento para considerar las mejores alternativas en dieta y ejercicio. Dicho ambiente debe incluir el diseño adecuado de los edificios y espacios de recreación, currículos escolares con hábitos saludables e incentivación de la movilidad favoreciendo la caminata y el uso de la bicicleta. Las escuelas son propicias para intervenciones potencialmente efectivas, porque ofrecen el acceso a grandes poblaciones de estudiantes y dan la oportunidad de que se institucionalicen programas en las comunidades (Delgado-Noguera y Benavides Hernández., 2012).

El consumo de fruta y verdura es parte sustancial de la alimentación cotidiana y saludable durante el crecimiento y desarrollo de los niños. Así, los hábitos, las preferencias y la selección de alimentos saludables adquiridos durante la niñez permanecen a lo largo de la vida. El incremento de este consumo tiene efectos preventivos en algunos problemas de salud pública como la obesidad, algunas enfermedades cardiovasculares y ciertos tipos de cáncer (Ochoa-Meza et al., 2014).

Según el Art. 887 del capítulo XI del Código Alimentario Argentino (CAA) denominado Alimentos Vegetales; se entiende por fruta destinada al consumo, el producto maduro procedente de la fructificación de una planta sana. Fruta fresca es la que, habiendo alcanzado su madurez fisiológica, presenta las características organolépticas adecuadas para su consumo en estado natural.

Las frutas se pueden clasificar en:

-Cítricos: naranja dulce, naranja amarga, limón, mandarina, pomelo, cidra, kumquat (quinoto), lima, lima tahiti. lima mejicana, lima dulce.

-Pepita: manzana, pera, membrillo, níspero.

-Carozo: cereza, ciruela, damasco, durazno, guinda, nectarina o pelón.

-Bayas y otras frutas pequeñas: arándano, frambuesa, frutilla, mora, uva, manzana de java, pitaya.

-Curcubitas: melón, sandía, pepino dulce, zapallito redondo o de tronco.

-Otras: acerola, ananá, banana, coco, dátil, granada, guayaba, higo, kiwi, mamón, mango, oliva, palta, maracuyá amarillo, tomate de árbol, palmito.

En el Art. 819, del capítulo ya nombrado del CAA, con la denominación genérica de hortaliza, se entiende toda planta herbácea producida en la huerta, de la que una o más partes pueden utilizarse como alimento en su forma natural. La designación de verduras, se reserva para distinguir las partes comestibles de color verde de las plantas aptas para la alimentación. Se entiende por hortaliza fresca la de cosecha reciente y consumo inmediato en las condiciones habituales de expendio. Las hortalizas se agrupan en las siguientes categorías, a saber:

-Raíces y tubérculos: apio-rábano, batata, mandioca, papa, rábano o rabanito, radicha, remolacha, zanahoria.

-Bulbos y hojas envainadoras: ajo, cebolla de verdeo, cebolla, cebollín, echalotte, puerro.

-Tallos y pecíolos: espárrago, hinojo.

-Hortalizas de hojas (excepto las del género brassica): acelga, achicoria, albahaca, alfalfa, amaranto, apio, berro, cilantro, diente de león, endivia, escarola, espinaca, lechuga, perejil, rúcula.

-Inflorescencias, flores o pimpollos: alcaparra, alcaucil, lúpulo.

-Hortalizas de fruto: ají picante, berenjena, chaucha, choclo, papa del aire, pepino, pimiento, tomate, tomate cherry, zapallito redondo de tronco, zapallo o calabaza, zucchini.

-Coles (hortalizas del género brassica):

-Inflorescencias: brócoli, coliflor, nabiza y grelo.

-Hojas: kale, repollitos de Bruselas, repollo blanco, repollo colorado.

-Tallo carnoso: col-rábano.

Este grupo de alimentos está compuesto por:

Agua: constituye entre el 60 y 95% del peso fresco de la porción comestible.

Fibra: se presenta en forma de fibra soluble (pectinas) y fibra insoluble (celulosa y hemicelulosa) en porciones variables según en el vegetal, con valor en general entre el 2 y el 9%.

Vitaminas: forman parte de fitoquímicos o compuestos químicos naturales biológicamente activos que actúan como antioxidantes, es el caso de las vitaminas A, C Y E, vitaminas del complejo B como la tiamina, la niacina y la vitamina B6.

Minerales: el magnesio, el potasio y el zinc se encuentran en cantidades significativas en algunas frutas y verduras.

Energía: las frutas y verduras presentan contenido calórico relativamente bajo debido a su aporte de grasas y carbohidratos.

Lípidos: el contenido es inferior al 1%, con excepción de frutas como el coco y el aguacate. La fracción lipídica de las frutas corresponde a acilglicéridos, glicolípidos, fosfolípidos, carotenoides, triterpenoides y ceras.

Carbohidratos: se encuentran en forma de fructosa en proporción de 1-8% en las frutas siendo mayor en las frutas maduras; en las verduras se encuentra entre el 1-6%.

Proteínas: las frutas contienen 0,1-1,5% de compuestos nitrogenados y las hortalizas contienen 1-5%. Las proteínas constituyen un 35-75% en las frutas y el 35-80% en las hortalizas (Rodríguez-Leyton, 2019).

Se define como alimentación a la ingesta de alimentos por parte de los seres vivos, para poder obtener de ellos los nutrientes necesarios para mantener o conservar la salud. Es un proceso voluntario y consciente que incluye varias etapas: selección, preparación e ingestión de los alimentos. Se considera una alimentación sana aquella que cubra adecuadamente las necesidades básicas, funcionales en el organismo. Debe ser suficiente, completa y armónica.

Por otra parte, la nutrición es el proceso involuntario a través del cual el organismo absorbe y asimila las sustancias necesarias para el funcionamiento del cuerpo. Este proceso biológico es uno de los más importantes ya que permite al cuerpo transformar e incorporar los nutrientes suministrados con los alimentos para llevar a cabo las funciones vitales (Bajaña-Nuñez et al., 2017).

Por su etimología, el término consumir remite a las nociones de destruir, extinguir, gastar. (Ureña Vargas., 2009). Durante la última mitad del siglo XX, se han producido cambios significativos en los patrones de consumo de alimentos en todo el mundo y la Argentina no es ajena a esos cambios; el consumo aparente de alimentos y bebidas se ha modificado, destacándose la disminución en el consumo de frutas y vegetales (Zapata et al., 2016).

Las Guías Alimentarias para la Población Argentina constituyen una herramienta fundamental para favorecer la aprehensión de conocimientos que contribuyan a generar comportamientos alimentarios y nutricionales más equitativos y saludables por parte de la población de usuarios directos e indirectos. Representan un insumo importante en la estrategia educativo-nutricional destinada a la población general. Las guías traducen las metas nutricionales establecidas para la población en mensajes prácticos para usuarios y destinatarios, redactados en un lenguaje sencillo, coloquial y comprensible, proporcionando herramientas que puedan conjugar las costumbres locales con estilos de vida más saludables. (Ministerio de Salud de la Nación, 2016). Las mismas, recomiendan consumir 400g de hortalizas no feculentas y 300g de frutas, es decir, un total de 700g de frutas y verduras. En términos de porciones, la sugerencia es consumir a diario 5 porciones de frutas y verduras en variedad de tipos y colores. (Fundación InterAmericana del Corazón-Argentina, 2018).

A continuación se listan los distintos antecedentes en que se basa esta investigación:

Alba Tamarit et al; (2012) en Valencia, España, estudiaron el consumo de frutas, verduras y hortalizas en niños de edad escolar e identificaron el tipo de postre que toman analizando la influencia de los niños en la compra de fruta y verdura que realizan los padres. Realizaron un cuestionario dirigido a los padres de niños y niñas en edad escolar que estaban cursando primaria. Dentro de los resultados se encontró que solo el 5,17% de los niños consumen 3 o más raciones de frutas al día. El 30,17% consumen 1 o 2 raciones de verduras y hortalizas al día. El 18,97% toman fruta como postre de forma habitual. El 25% de los padres compran fruta la mayoría de los días porque sus hijos se la piden y el 12,93% compran verdura. Según la investigación realizada por estos autores, no hay un consumo suficiente de frutas, verduras y hortalizas entre los escolares estudiados. Como conclusión, afirman que los niños influyen en la compra de frutas, verduras y hortalizas que realizan sus

padres; el consumo de frutas, verduras y hortalizas en la mayoría de los niños, no sigue las recomendaciones de las Guías Dietéticas; el consumo de fruta como postre de forma habitual es bajo; y los niños tienen más influencia en la compra de frutas que en la de verduras.

Ramos Dávalos; (2016) en Tijuana, México, estudió cuales son las barreras socio ecológicas que tienen los niños para consumir frutas y verduras. Dentro de los resultados demostró que 81% de niños no consumían frutas todos los días y 73% no consumían verduras. Además, el promedio en raciones de frutas y verduras por niño fue de 1.5 y 2.5 porciones, respectivamente. Se observó un muy bajo consumo de frutas y verduras. Las barreras más frecuentes para el consumo de frutas y verduras fueron encontradas bajo dos principales dimensiones, la personal, que incluyen para auto-eficiencia, la intención, la motivación familiar, la permisibilidad familiar; y para la dimensión relacionada con el entorno físico: la accesibilidad en casa, la accesibilidad en la escuela y fuera de casa, la percepción de barreras y el hábito.

En la 2° Encuesta Nacional de Nutrición y Salud; (2019), el 32,5% de la población de 2 años y más refirió haber consumido frutas al menos una vez por día durante los últimos 3 meses. Los encuestados del quintil más alto reportaron casi el doble de consumo de frutas que el quintil más bajo (45,3% vs. 22,8% respectivamente). El 37,8% de la población reportó haber consumido verduras al menos una vez al día, de los cuales la población de 2 a 12 años presentó un consumo de 29,6%. La población que refiere haber consumido diariamente los alimentos recomendados como frutas frescas y verduras, se encuentra por debajo de las recomendaciones de consumo.

Varela Arévalo y Méndez Paz; (2021) en Cali, Colombia realizaron un estudio sobre los aspectos físicos y sociales del ambiente alimentario en el hogar relacionados con el consumo de frutas y verduras en niños escolares. Dentro de los resultados se reveló que el consumo diario de frutas en los niños fue moderado y el consumo de verduras fue bajo, estando asociado el

consumo poco frecuente con aspectos sociales del hogar como las prácticas parentales y los hábitos de los padres, y con aspectos físicos como la disponibilidad de alimentos en el hogar y cerca de este, con diferencias significativas por nivel socioeconómico. Con respecto a los hábitos de alimentación evaluados, el 38% de los niños reportó consumir frutas todos los días, el 58% consumían jugos naturales todos los días y el 22% consumían verduras y/o ensaladas todos los días. Al agregar en un solo indicador el consumo de frutas y jugos naturales, se observa que el 66% consume este tipo de alimentos con frecuencia (todos o casi todos los días), mientras que el 49% consumen frecuentemente verduras y/o ensaladas. Dentro de las conclusiones encontramos que son necesarias políticas que aumenten el consumo de frutas y verduras; el estudio aporta evidencia sobre la necesidad de enfocar las intervenciones de promoción de alimentación saludable y prevención de la obesidad infantil en los ambientes alimentarios de los hogares, en los que los padres tienen un rol fundamental.

Con este trabajo de investigación se buscara indagar sobre el consumo habitual de frutas y verduras en los niños de 3° grado que asisten a la escuela N°60 Martin Miguel de Güemes de la ciudad de Viale, Entre Ríos.

Ante lo expuesto, el problema planteado es buscar respuesta al siguiente interrogante: ¿Cómo es el consumo habitual de frutas y verduras en los niños de 3° grado que asisten a la escuela N°60 Martin Miguel de Güemes de la ciudad de Viale, Entre Ríos?.

HIPÓTESIS

Existe un bajo consumo habitual de frutas y verduras en en los niños de 3° grado que asisten a la escuela N°60 Martin Miguel de Güemes de la ciudad de Viale, Entre Ríos, en relación con las recomendaciones establecidas por las Guías Alimentarias para la Población Argentina.

OBJETIVOS

Objetivo general

Evaluar el consumo habitual de frutas y verduras de los niños de 3° grado que asisten a la escuela N°60 Martin Miguel de Güemes de la ciudad de Viale, Entre Ríos, en relación con las recomendaciones establecidas por las Guías Alimentarias para la Población Argentina.

Objetivos específicos

Para realizar esta tesina se proponen los siguientes objetivos específicos:

1. Registrar la frecuencia de consumo de frutas y verduras de los niños de 3° grado que asisten a la escuela N°60 Martin Miguel de Güemes de la ciudad de Viale, Entre Ríos.
2. Valorar la cantidad diaria de frutas y verduras que consumen los niños de 3° grado que asisten a la escuela N°60 Martin Miguel de Güemes de la ciudad de Viale, Entre Ríos.
3. Comparar el consumo real de frutas y verduras de los niños de 3° grado que asisten a la escuela N°60 Martin Miguel de Güemes de la ciudad de Viale, Entre Ríos, con las recomendaciones establecidas por las Guías Alimentarias para la Población Argentina.

MATERIALES Y MÉTODOS

Diseño metodológico

Para el cumplimiento de los objetivos propuestos, se tuvo un enfoque metodológico de tipo cuali-cuantitativo. Fue cualitativo por el método utilizado para conocer la frecuencia de consumo de frutas y verduras; y para comparar el consumo real de frutas y verduras con las recomendaciones establecidas por las Guías Alimentarias para la Población Argentina. Fue cuantitativo ya que se determinó la cantidad diaria de frutas y verduras consumidas por los niños.

El tipo de estudio fue descriptivo, debido a que describió la frecuencia de consumo habitual de frutas y verduras.

El diseño de la investigación fue no experimental y transversal, ya que se realizó en un momento determinado, es decir, que no tuvo continuidad en el eje del tiempo.

Localidad, período y ámbito de aplicación:

Este estudio se realizó durante el mes de junio 2023, en la escuela primaria N°60 Martin Miguel de Güemes, perteneciente a la ciudad de Viale, departamento Paraná, provincia de Entre Ríos, república Argentina. Viale está ubicada a los 31° 52' 15" de latitud sur, y 60° 0' 21" de longitud oeste. Se encuentra 50 km al este de la ciudad de Paraná, capital de la provincia de Entre Ríos. La localidad no cuenta con fecha precisa de fundación, pero se toma como fecha de origen el 7 de julio de 1906, día en que se designó por decreto provincial que la estación de trenes lleve el nombre del antiguo propietario de las tierras, Victorino Viale. Actualmente posee 9641 habitantes. La actividad económica principal es la agrícola y ganadera. (Municipio de Viale, 2020).

La institución se encuentra ubicada en calle Urquiza 351. Asisten al establecimiento aproximadamente 274 niños en los niveles inicial y primario, de los cuales 30 son alumnos de 7-8 años. La misma funciona en los turnos mañana y tarde. Esta selección se debe a que es el establecimiento más antiguo de la ciudad, habiéndose fundado en el año 1910, teniendo 112 años de trayectoria. El edificio se encuentra ubicado en el centro de la ciudad y es de

gestión pública, por lo que asisten a ella niños de diferentes clases sociales. La jornada de la escuela es simple, dictando clases en durante los turnos mañana y tarde; brinda copa de leche y cuenta con comedor escolar. Teniendo en cuenta que los niños pasan muchas horas en la institución, y muchos de ellos asisten al comedor y reciben copa de leche; es oportuno conocer si en los momentos de alimentarse ya sea en el horario escolar o fuera del mismo, incorporan frutas y verduras.

Población, muestra y unidad de análisis:

La población de estudio estuvo conformada por los estudiantes de la escuela N°60 Martin Miguel de Güemes, de Viale, Entre Ríos.

La muestra se seleccionó a través de un método no probabilístico, intencional o selectivo, basándose en aquellos estudiantes que presenten la autorización solicitada y el consentimiento para participar de la investigación por parte de los padres, madres o tutores. Fue de 36 niños de 7-9 años.

La unidad de análisis estuvo constituida por cada uno de los niños de 7-9 años que asistieron a la escuela.

Criterios de inclusión y exclusión:

Criterios de inclusión:

- Niños de ambos sexos de 7-9 años que asistan al establecimiento educativo.
- Niños que deseen participar de la encuesta.
- Padres, madres o tutores de los niños que hayan leído y firmado el consentimiento informado.

Criterios de exclusión:

- Niños que tengan menos de 7 años, o más de 9 años y asistan al establecimiento educativo.
- Niños que no deseen participar de la encuesta.

- Padres, madres o tutores de niños que no hayan leído ni firmado el consentimiento informado.

Operacionalización de las variables en estudio:

- ***Frecuencia de consumo de frutas y verduras:*** es un método retrospectivo, se investiga a través del recordatorio del paciente la frecuencia con que son consumidos todos los alimentos o bien un grupo de ellos en un tiempo determinado (Torresani, 2016).
 - Variable cualitativa, nominal debido a que mide una cualidad e identifica características entre las categorías.
 - Medición: la variable fue evaluada por medio de un cuestionario validado (Adaptado de: Ministerio de Salud Argentina, 2022) que debieron responder los padres, madres o tutores a cargo de los niños. El cuestionario contaba con preguntas a través de las cuales se identificó con qué frecuencia consumen frutas y verduras los niños.
 - Interpretación: 1 vez por semana, 2 a 4 veces por semana, 5 a 6 veces por semana, 1 vez al día, entre 2 y 3 veces al día, entre 4 y 5 veces al día, 6 veces o más por día.
- ***Cantidad de frutas y verduras consumidas:*** consiste en el número de unidades (RAE) de estos alimentos.
 - Variable cuantitativa, ya que tiene un carácter numérico.
 - Medición: la variable fue evaluada por medio de un cuestionario validado que debieron responder los padres, madres o tutores a cargo de los niños.
 - Interpretación: se compararon las cantidades de frutas y verduras consumidas por los niños con las recomendaciones establecidas por las Guías Alimentarias para la Población Argentina.

- **Recomendaciones de las Guías Alimentarias para la Población Argentina:** constituyen una herramienta para favorecer la aprehensión de conocimientos que contribuyan a generar comportamientos alimentarios y nutricionales más equitativos y saludables por parte de la población de usuarios directos e indirectos. (Ministerio de Salud de la Nación, 2020)
 - Variable cualitativa, nominal debido a que mide una cualidad e identifica características entre las categorías.
 - Medición: se realizó una interpretación del cuestionario respondido por cada uno de los padres/madres o tutores de los estudiantes de 3° grado que asisten a la escuela N°60 Martin Miguel de Güemes con el propósito de determinar si los niños cumplieron con las recomendaciones de consumo de frutas y verduras establecidas por las Guías Alimentarias para la Población Argentina.
 - Interpretación: se determinó si los niños cumplieron con las recomendaciones de las Guías Alimentarias para la Población Argentina de 5 porciones al día (2 frutas y 3 verduras), clasificándolo como adecuado cuando se cumplió e inadecuado cuando no.

Variables extras:

- Edad: tiempo que ha vivido una persona (RAE).
 - Variable cuantitativa discreta, ya que mide una cantidad numérica y resulta cuando el n de valores posibles puede contarse.
 - Medición: años de una persona.
- Género: grupo a que pertenecen los seres humanos de cada sexo, entendido desde un punto de vista sociocultural en lugar de exclusivamente biológico (RAE).

- Variable cualitativa nominal, ya que mide una cualidad e identifica características entre las categorías.
- Medición: masculino, femenino, no binario.

Técnica e instrumentos de medición:

Para evaluar dichas variables, se asistió a la institución en el horario académico con el fin de solicitar la autorización de la escuela para participar de la tesina. Una vez asignada la autorización se hizo entrega los consentimientos informados para para padres.

La técnica de recolección de datos que se utilizó en la presente investigación fue la encuesta. Se utilizó un cuestionario de frecuencia de consumo corto validado (Adaptado de: Ministerio de Salud Argentina, 2022). Estos cuestionarios estiman el consumo alimentario habitual, siendo los más fáciles de aplicar en estudios poblacionales, ya que pueden ser auto-administrados y no necesitan un entrevistador especializado para su cumplimentación.

Posteriormente programó la fecha de presentación de la encuesta para el trabajo, donde se les entregó a los padres, madres o tutores de los estudiantes el cuestionario impreso de carácter anónimo.

Con los resultados se procedió a organizar las respuestas en tablas de porcentajes, junto con los gráficos correspondientes, por medio del programa Microsoft Office Excel 2016.

PLAN DE TRABAJO

Para iniciar con esta investigación, en base al reglamento para la elaboración de Tesinas de Grado, propuesto por la Universidad de Concepción del Uruguay, se envió la carta de intención a la coordinadora de la carrera de Licenciatura en Nutrición, Lic. Delfina Stamatti, con el objetivo de recibir autorización para iniciar con este proyecto de investigación. (Anexo I).

Una vez que se obtuvo el aval de la Universidad de Concepción del Uruguay, se procedió al planteamiento de las siguientes tareas, las cuales desprenden de cada uno de los objetivos específicos:

Tarea 1: Registrar la frecuencia de consumo de frutas y verduras de los niños de 3° grado que asisten a la escuela N°60 Martin Miguel de Güemes de la ciudad de Viale, Entre Ríos.

Tarea 1.1: Elaboración del cuestionario (Anexo V) destinado a los padres, madres o tutores de los niños y niñas que asisten a la institución educativa.

Tarea 1.2: Envío de carta al establecimiento solicitando permiso para llevar adelante la investigación. (Anexo III)

Tarea 1.3: Entrega de consentimientos informados y autorizaciones correspondientes a las docentes a cargo de los niños que participaron de la investigación para que sean remitidas a los padres, madres o tutores. (Anexo IV)

Tarea 1.4: Entrega de cuestionario a los padres, madres o tutores.

Tarea 1.5: Recopilación y análisis de los datos obtenidos del cuestionario para determinar la ingesta de alimentos de los niños.

Tarea 1.6: Representación de los resultados obtenidos a través de gráficas.

Tarea 2: Valorar la cantidad diaria de frutas y verduras que consumen los niños de 3° grado que asisten a la escuela N° 60 Martin Miguel de Güemes de la ciudad de Viale, Entre Ríos.

Tarea 2.1: Cuantificación los resultados obtenidos en porcentajes.

Tarea 2.2: Representación de los resultados obtenidos a través de gráficas.

Tarea 3: Comparar el consumo real de frutas y verduras de los niños de 3° grado que asisten a la escuela N° 60 Martin Miguel de Güemes con las recomendaciones establecidas por las Guías Alimentarias para la Población Argentina.

Tarea 3.1: Análisis de los resultados obtenidos comparándolos con las recomendaciones establecidas por las Guías Alimentarias para la Población Argentina.

RESULTADOS

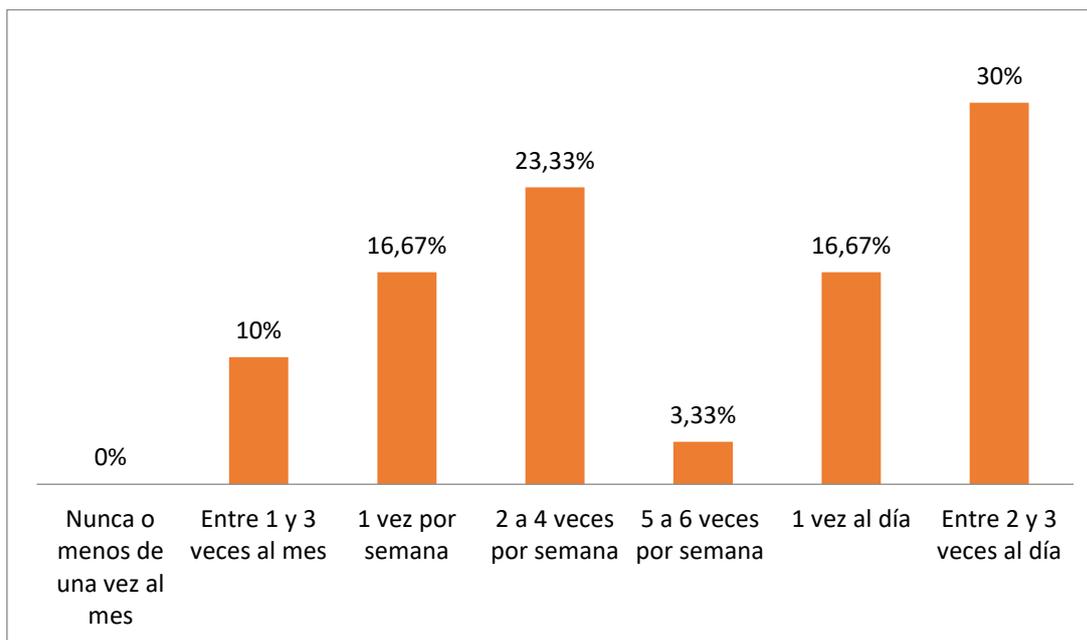
Participantes

En los meses de julio/agosto del año 2023 se realizó el análisis estadístico de los datos obtenidos de las diferentes encuestas aplicadas a 30 padres/madres o tutores de los alumnos de 7-8 años que asistían a la escuela N°60 Martin Miguel de Güemes de la ciudad de Viale, Entre Ríos.

Frecuencia de consumo de frutas y verduras:

Para evaluar la frecuencia de consumo de frutas y verduras de los niños pertenecientes a la muestra, se realizó un cuestionario de frecuencia de consumo de los diferentes grupos de alimentos.

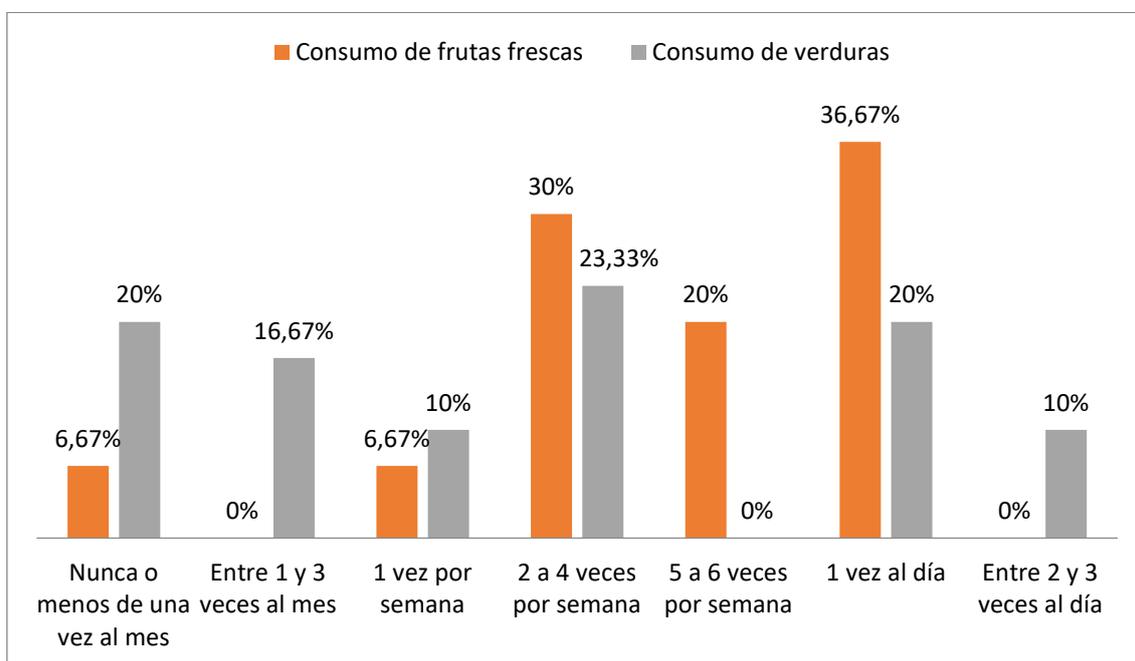
Gráfico I: Frecuencia de consumo de lácteos.



Fuente: elaboración propia.

Respecto al consumo de lácteos, se pudo observar que el 10% de los estudiantes (n=3) refirió consumirlos entre 1 y 3 veces al mes, quienes los consumen 1 vez por semana representan el 16,6% (n= 5), el 23,3% (n= 7) los consumen 2 a 4 veces por semana, el 3,33% (n= 1) 5 a 6 veces por semana, el 16,6% (n= 5) 1 vez al día y el 30% (n= 9) entre 2 y 3 veces al día.

Gráfico II: Frecuencia consumo de frutas y verduras.

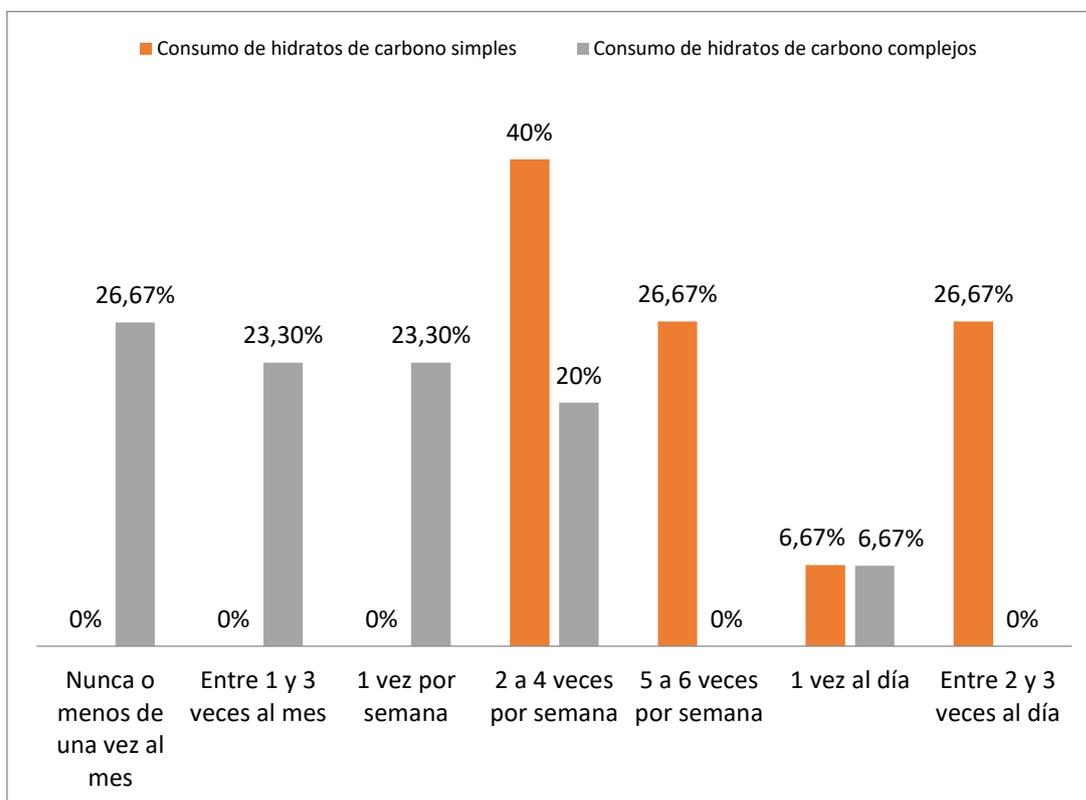


Fuente: elaboración propia.

En cuanto al consumo de frutas, la mayoría de los estudiantes, es decir el 36,67% (n= 11) refirió consumirlas 1 vez al día. El 30% seguido (n= 9), manifestó consumirlas 2 a 4 veces por semana, mientras que el 6,6% (n=2) no las consume nunca o menos de una vez al mes y el 20% (n= 6) 5 a 6 veces por semana.

En el consumo de verduras se pudo observar que el 20% (n= 6) no las consume nunca o menos de una vez al mes. El 16,6% (n= 5) entre 1 y 3 veces al mes, el 10% (n= 3) 1 vez por semana, el 23,3% (n= 7) 2 a 4 veces por semana, el 20% (n= 6) 1 vez al día y el 10% (n=3) entre 2 y 3 veces al día.

Gráfico III: Frecuencia de consumo de alimentos fuente de hidratos de carbono simples y complejos.

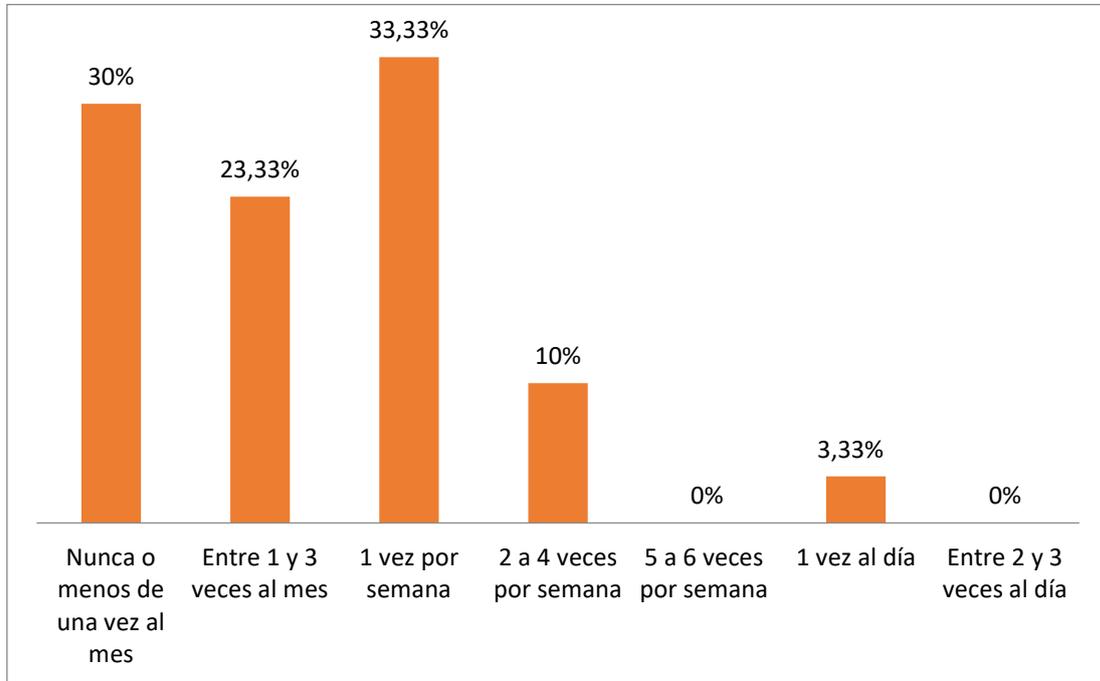


Fuente: elaboración propia.

Haciendo referencia al consumo de hidratos de carbono simples el 40% de la población (n=12) refirió consumirlos 2 a 4 veces por semana, seguido por el 26,6% (n= 8) que los consumen 5 a 6 veces por semana, el 6,6% (n= 2) 1 vez al día y el 26,6% (n= 8) entre 2 y 3 veces a día.

En el caso de los hidratos de carbono complejos, el 26,6% (n= 8) refirió no consumirlos nunca o 1 vez al mes, el 23,3% (n= 7) entre 1 y 3 veces al mes, mientras que el mismo porcentaje indicó consumirlos 1 vez por semana. El 20% (n=6) los consume 2 a 4 veces por semana y la menor parte de la población representada por el 6,6% (n= 2) 1 vez al día.

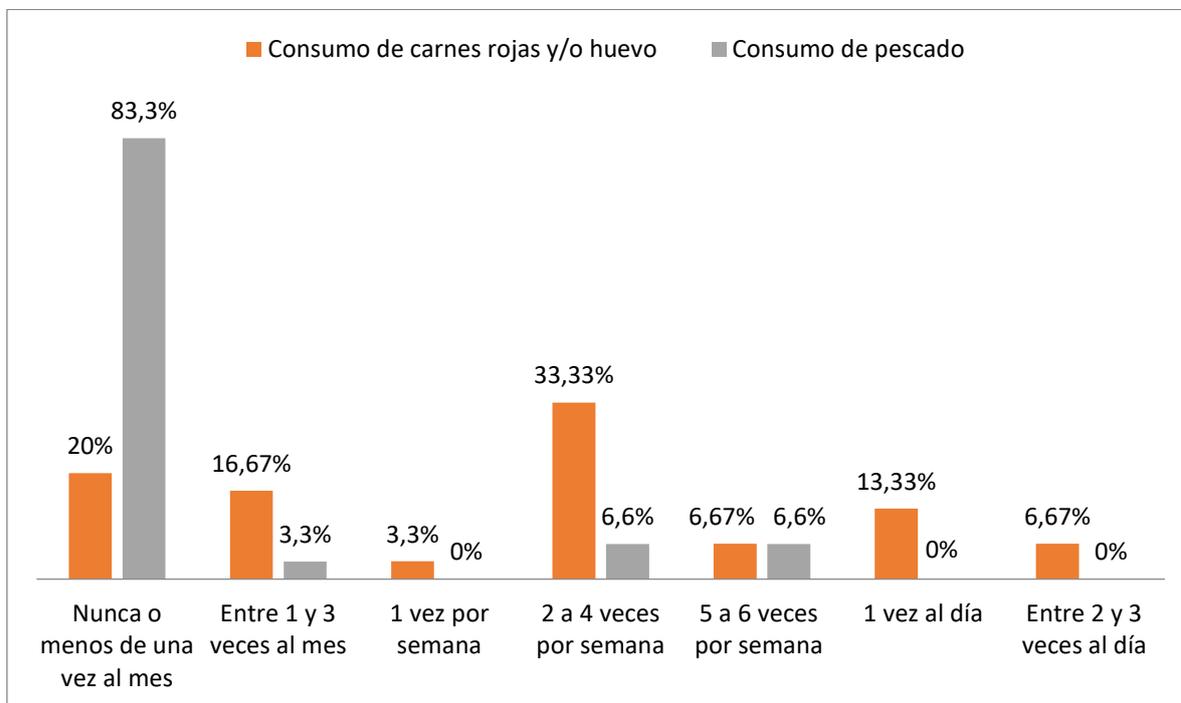
Gráfico IV: Consumo de embutidos y/o fiambres (jamón, salame, chorizo, salchicha, etc.).



Fuente: elaboración propia.

En relación al consumo de embutidos y/o fiambres el 30% de los niños (n= 9) no los consumen nunca o menos de una vez al mes. El 23,3% (n= 7) entre 1 y 3 veces al mes, el 33,3% (n= 10) 1 vez por semana, el 10% (n= 3) 2 a 4 veces por semana, y el 3,3% (n=1) 1 vez al día.

Gráfico V: Consumo de carnes rojas y/o huevo y consumo de pescado.

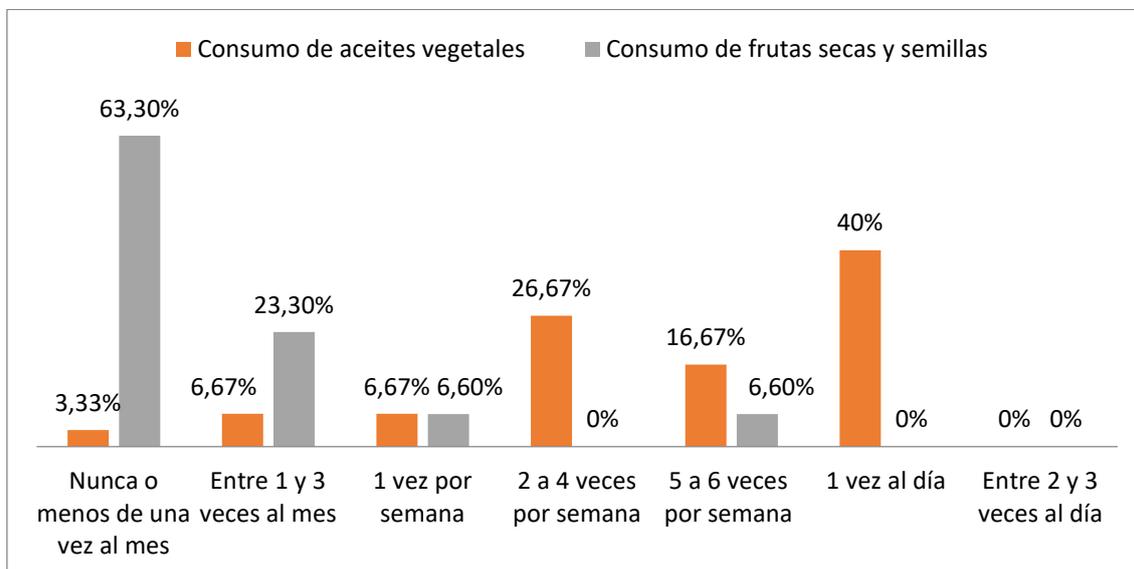


Fuente: elaboración propia.

Describiendo el consumo de carnes rojas, se determinó que el 20% (n= 6) no las consumían nunca o menos de una vez al mes, el 16,6% (n= 5) entre 1 y 3 veces al mes, el 3,3% (n= 1) una vez por semana, el 33,3% (n= 10) 2 a 4 veces por semana, el 6,6% (n= 2) 5 a 6 veces por semana, el 13,3% (n= 4) 1 vez al día y el 6,6 (n= 2) entre 2 y 3 veces al día.

Por otro lado, el consumo de pescado demostró que la mayor parte de la población, representada por el 83,3% (n= 25) no lo consumió nunca o menos de una vez al mes, el 3,3% (n= 1) entre 1 y 3 veces al mes, el 6,6% (n= 2) 2 a 4 veces por semana y el mismo porcentaje 5 a 6 veces por semana.

Gráfico VI: Consumo de aceites vegetales, frutas secas y semillas.

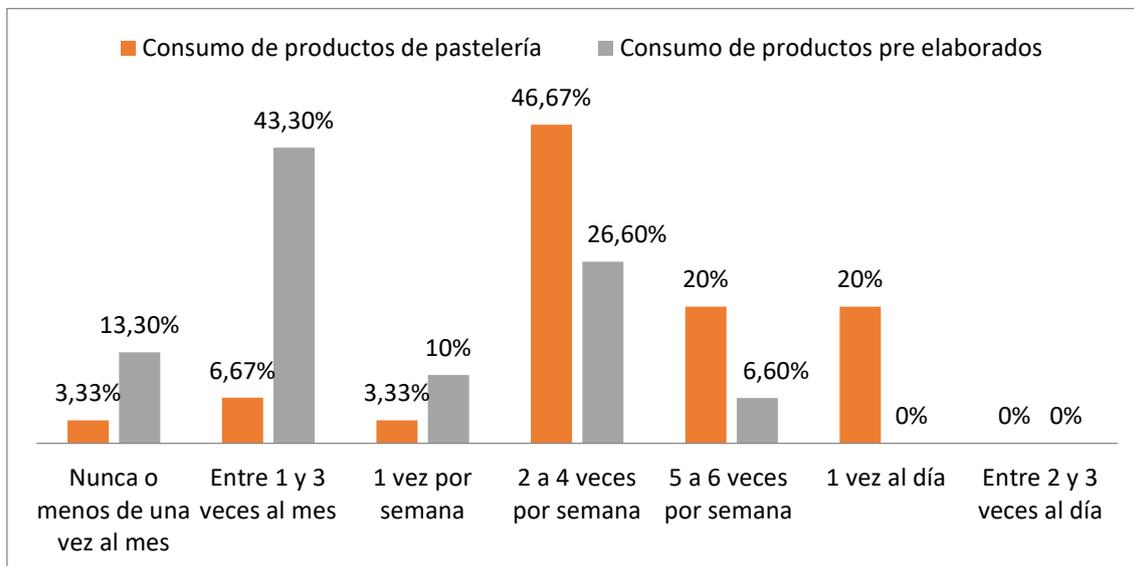


Fuente: elaboración propia.

En el consumo de aceites vegetales, se puede observar que el 3,33% (n= 1) de la población estudiada no lo consume nunca o menos de una vez al mes. El 6,67% (n= 2) corresponde a quienes lo consumen entre 1 y 3 veces al mes y el mismo porcentaje representa a quienes lo hacen 1 vez por semana. Con la frecuencia de 2 a 4 veces por semana lo consume el 26,67% (n= 8) de los niños, y el 16,67% (n= 5) 5 a 6 veces por semana. Por último, el 40% (n= 12) lo consume 1 vez al día.

Por otro lado, el consumo de frutas secas y semillas se vio representado por el 63,30% (n= 19) de la población que no las consume nunca o menos de una vez al mes. Quienes lo consumen entre 1 y 3 veces al mes son el 23,30% (n= 7). Con la frecuencia de 1 vez por semana se encuentra que las consume el 6,60% (n= 2) de los niños, mismo porcentaje que para la frecuencia de 5 a 6 veces por semana.

Gráfico VII: Consumo de productos de pastelería y productos pre elaborados.

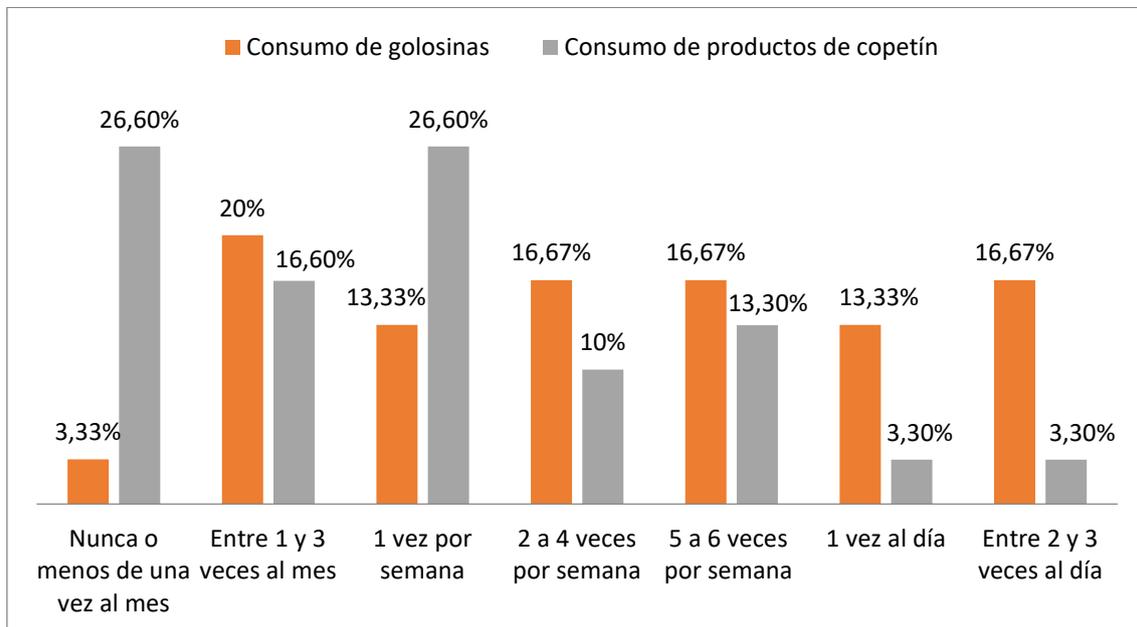


Fuente: elaboración propia.

Podemos observar que los productos de pastelería son consumidos con una frecuencia de 2 a 4 veces por semana por el 46,67% (n=14) de los niños. El 20% (n= 6) los consume 5 a 6 veces por semana y el mismo porcentaje indicó consumirlos una vez al día. Por último, el 3,3% (n=1) no los consumió nunca o menos de una vez al mes, el 6,67% (n=2) entre 1 y 3 veces al mes y el 3,3% (n= 1) 1 vez por semana.

Por otro lado, los productos pre elaborados demostraron ser consumidos por el 43,30% (n= 13) de la población entre 1 y 3 veces por mes. Le continua el 26,67% (n= 8) que manifestó consumirlos 2 a 4 veces por semana. El 13,30% (n= 4) no los consume nunca o menos de una vez al mes, el 10% (n= 3) una vez por semana y el 6,60% (n= 2) 5 a 6 veces por semana.

Gráfico VIII: Consumo de golosinas y productos de copetín.

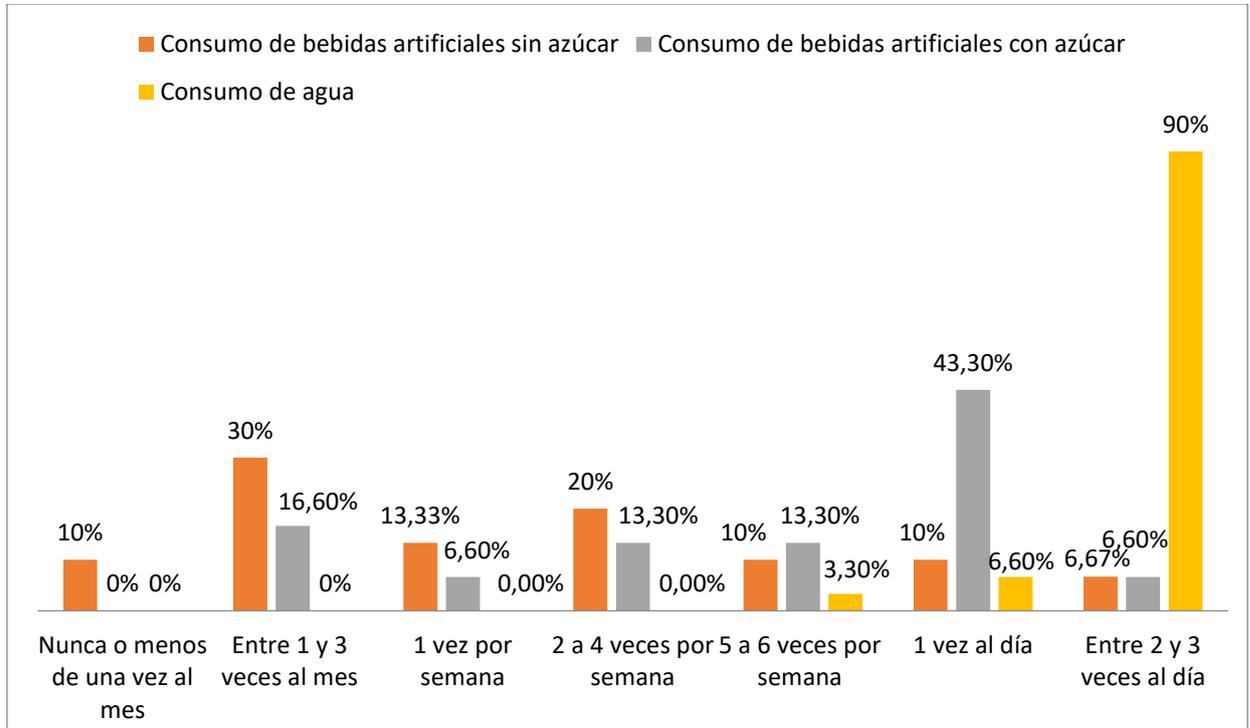


Fuente: elaboración propia.

Haciendo referencia al consumo de golosinas, 3,33% (n= 1) de los niños indicó no consumirlas nunca o menos de una vez al mes. El porcentaje que refirió consumirlas entre 1 y 3 veces al mes corresponde al 20% (n=6). Seguidamente, el 13,33% (n= 4) representa a quienes las consumen 1 vez por semana. En tanto el 16,67% (n= 5) corresponde a quienes las consumen 2 a 4 veces por semana, el mismo porcentaje se reflejó en los que consumen golosinas 5 a 6 veces por semana y entre 2 y 3 veces al día. Por último, el 13,33% (n= 4) las consume 1 vez al día.

Respecto al consumo de productos de copetín, el 26,60% (n= 8) no los consume nunca o menos de una vez al mes. El 16,60% (n= 5) refleja a quienes los consumen entre 1 y 3 veces al mes, el 26,67% (n= 8) para quienes lo hacen 1 vez por semana. Los estudiantes que consumen estos productos 2 a 4 veces por semana corresponden al 10% (n= 3), mientras que el 13,3% (n=4) representa a los que los consumen 5 a 6 veces por semana. Para finalizar, se observó el mismo porcentaje de 3,33% (n= 1) para quienes los consumen 1 vez al día y entre 2 a 3 veces por día.

Gráfico IX: Consumo de bebidas artificiales con azúcar, bebidas artificiales sin azúcar y consumo de agua.



Fuente: elaboración propia.

En el consumo de bebidas artificiales sin azúcar se pudo observar que el 10% (n= 3) de la población refirió no consumirlas nunca o menos de una vez al mes, el 30% (n= 9) entre 1 y 3 veces al mes, el 13,33% (n= 4) 1 vez por semana. Quienes las consumen 2 a 4 veces por semana representaron el 20% (n= 6), 5 a 6 veces por semana el 10% (n= 3) al igual que 1 vez al día. En tanto el 6,67% (n= 2) las consumen entre 2 y 3 veces al día.

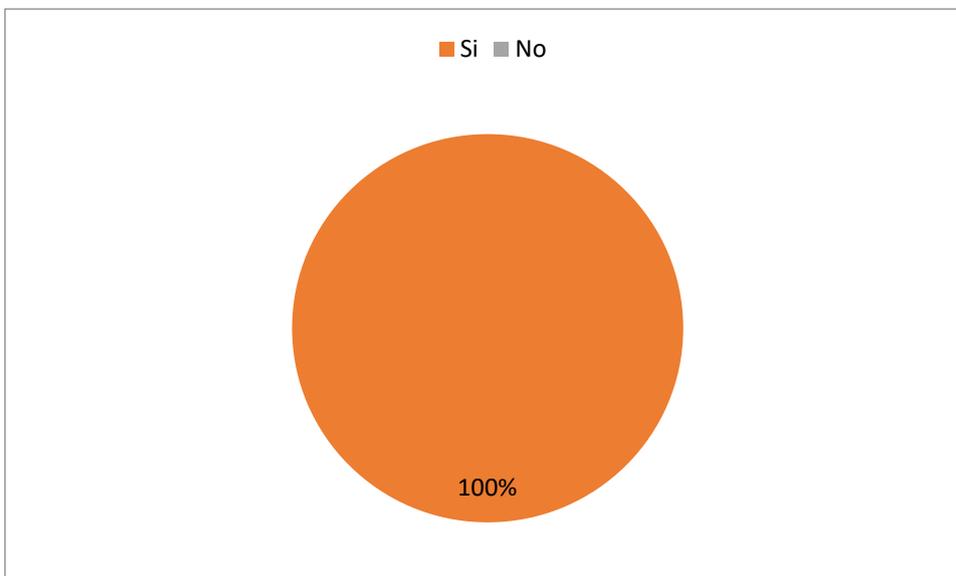
En el caso de las bebidas artificiales con azúcar, el 16,60% (n= 5) de los niños manifestó consumirlas entre 1 y 3 veces al mes, el 6,60% (n= 2) 1 vez por semana. Por otro lado, el 13,30% (n= 4) refirió consumirlas 2 a 4 veces por semana, y el mismo porcentaje 5 a 6 veces por semana. El 43,30% (n= 13) represento a quienes las consumen 1 vez al día y el 6,67% (n= 2) entre 2 y 3 veces al día.

Por último, en el consumo de agua se destacó que el 90% (n= 27) de los estudiantes la consumen entre 2 y 3 veces al día, el 6,60% (n= 2) 1 vez al día y el 3,30% (n= 1) 5 a 6 veces por semana.

Cantidad de frutas y verduras consumidas por día en relación con las recomendaciones establecidas por las Guías Alimentarias para la Población Argentina.

Para evaluar la cantidad de frutas y verduras consumidas por día en relación con las recomendaciones establecidas por las Guías Alimentarias para la Población Argentina, se realizó un cuestionario de frecuencia de consumo de los diferentes grupos de alimentos.

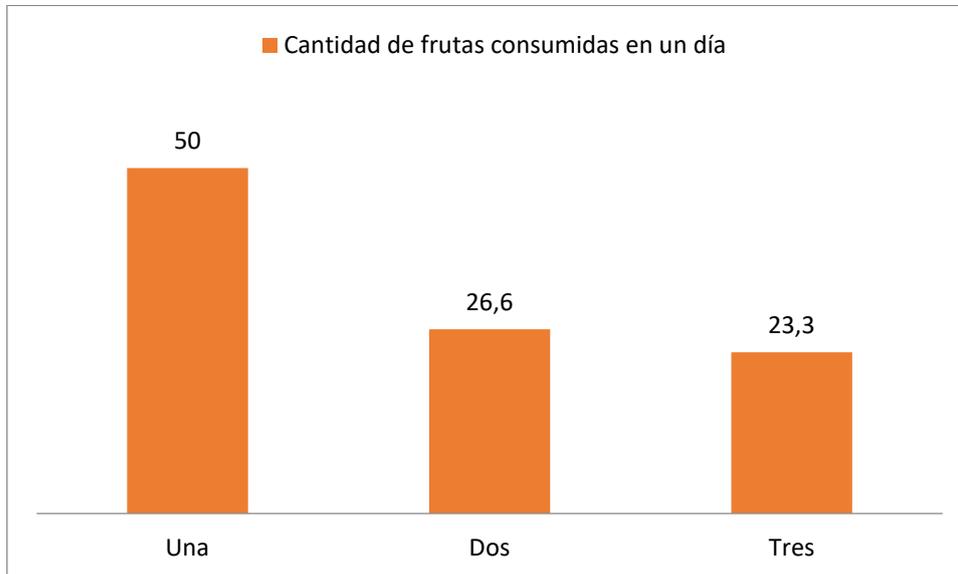
Gráfico X: Niños que consumen frutas.



Fuente: elaboración propia.

Respecto a los niños que consumen frutas, se determinó que el 100% (n= 30) de los mismos las consumen.

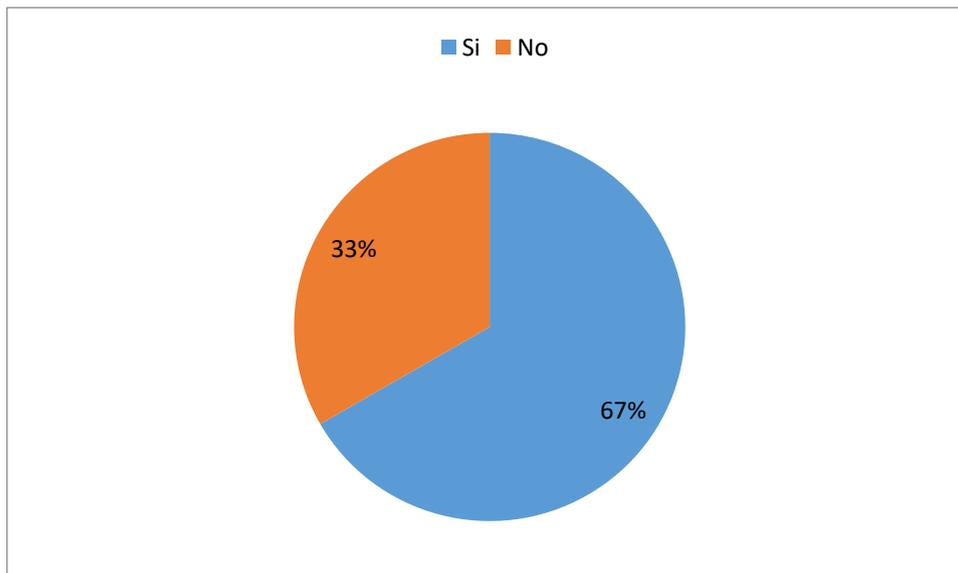
Gráfico XI: Cantidad de frutas consumidas en un día.



Fuente: elaboración propia.

Al observar la cantidad de frutas y verduras consumidas en un día, se destacó que el 50% (n= 15) consume una, el 26,6% (n= 8) dos y el 23,3% (n=7) tres.

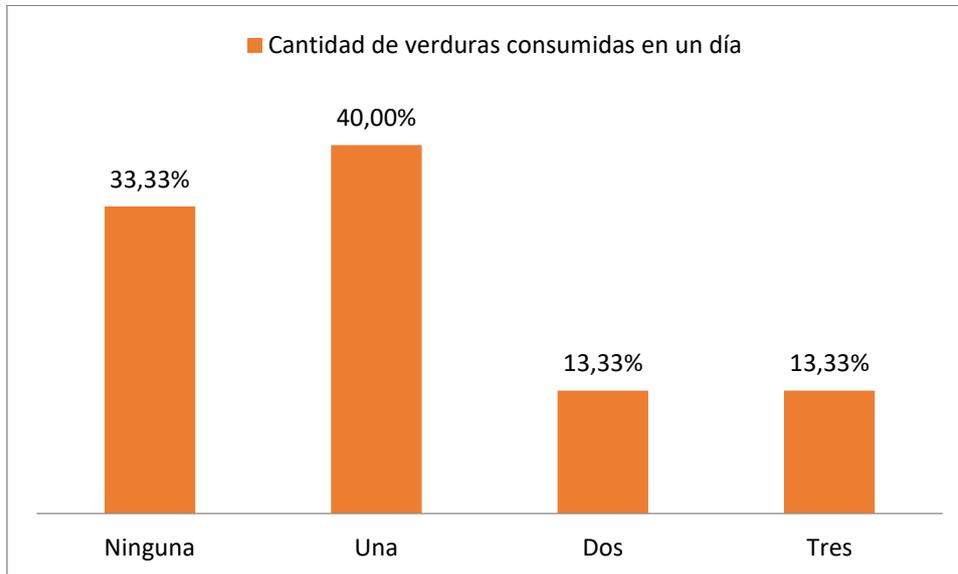
Gráfico XII: Niños que consumen verduras.



Fuente: elaboración propia.

El presente gráfico indica que el 67% (n= 20) de los niños consume verduras mientras que el 33% (n= 10) no las consume.

Grafico XIII: Cantidad de verduras consumidas en un día.



Fuente: elaboración propia.

Respecto a la cantidad de verduras consumidas en un día, el 33,3% (n=10) refirió no consumir ninguna, el 40% (n= 12) una, el 13,33% (n= 4) dos y el mismo porcentaje representa a quienes consumen tres.

DISCUSIÓN

En esta investigación se indagó sobre el consumo habitual de frutas y verduras relacionándolo con las recomendaciones establecidas por las Guías Alimentarias para la población Argentina en niños de 3° grado que asisten a la escuela N°60 Martin Miguel de Güemes de la ciudad de Viale, Entre Ríos.

Los resultados obtenidos en el presente estudio muestran un adecuado consumo de frutas y un bajo consumo de verduras en relación a las recomendaciones establecidas por las Guías Alimentarias para la población Argentina.

En relación a la frecuencia de consumo de frutas y verduras el resultado obtenido mediante la encuesta fue que la mayoría de los estudiantes, es decir el 36,67% (n= 11) refirió consumirlas 1 vez al día. El 30% seguido (n= 9), manifestó consumirlas 2 a 4 veces por semana, mientras que el 6,6% (n=2) no las consume nunca o menos de una vez al mes y el 20% (n= 6) 5 a 6 veces por semana.

En el consumo de verduras se pudo observar que el 20% (n= 6) no las consume nunca o menos de una vez al mes. El 16,6% (n= 5) entre 1 y 3 veces al mes, el 10% (n= 3) 1 vez por semana, el 23,3% (n= 7) 2 a 4 veces por semana, el 20% (n= 6) 1 vez al día y el 10% (n=3) entre 2 y 3 veces al día.

Comparando estos porcentajes con la 2da Encuesta Nacional de Nutrición y Salud (ENNyS), (2019), donde el 32,5 de la población refirió haber consumido frutas al menos una vez por día y el 38% de la población reporto haber consumido verduras al menos una vez al día, se demuestra que el consumo de frutas fue similar, pero el consumo de verduras fue menor en los niños que asisten a la escuela N° 60 Martin Miguel de Güemes de la ciudad de Viale, Entre Ríos.

Haciendo referencia a la encuesta mencionada anteriormente, el consumo de lácteos, demostró que 4 de cada 10 individuos refirieron haber consumido leche, yogur y/o quesos al menos una vez al día, frente a un consumo de 16,6% en la población estudiada. Respecto al consumo de carnes rojas, en la ENNyS se determinó que 5 de cada 10 individuos las consumieron

al menos una vez al día; mientras que el 13,3% de la población de estudio de la presente investigación refirió consumirlas con la misma frecuencia.

Por otro lado, el consumo de pescado también demuestra semejanza en los resultados ya que la mayor parte de la población, representada por el 83,3%, no lo consumió nunca o menos de una vez al mes.

Podemos observar que los productos de pastelería. El 20% (n= 6) indicó consumirlos una vez al día. A su vez, en el consumo de golosinas, se destacó mayor porcentaje en la población que las consume 2 veces por semana o más.

En cuanto al consumo de productos de copetín, los estudiantes que consumen estos productos 2 a 4 veces por semana corresponden al 10%, cercano al porcentaje que refieren las ENNyS de 15,1% para la población.

En estudio realizado por Alba Tamarit et al., (2012), puede encontrarse semejanza con esta investigación dado que se observó que solo 6 niños consumen la cantidad recomendada de fruta de 3 o más raciones al día. En cuanto al consumo de verduras, son 35 niños los que consumen 3 o más raciones al día, este resultado es menor en la presente investigación.

Haciendo mención a la cantidad de frutas y verduras consumidas, las Guías Alimentarias para la Población Argentina, (2016), recomiendan 5 porciones al día, 2 o 3 frutas y medio plato de verduras en almuerzo y cena, la información recolectada en el trabajo de campo, demostró que el 26,6% de los encuestados consumen 2 frutas al día y el 13,33% consumen 3 verduras. Además, el 70% de los niños refirió consumir medio plato de verduras en almuerzo y cena.

A su vez, al comparar los resultados con el estudio realizado por Varela Arévalo y Méndez Paz; (2021), se observó similitud en que es mayor el porcentaje de niños que consume frutas con el 58%, que verduras con el 22%.

Estos resultados coinciden también con el estudio realizado por UNICEF/FIC, (2023), que afirma que se consume solo el 20% de las cantidades recomendadas de frutas y verduras.

CONCLUSIÓN

Una vez finalizado el análisis de datos obtenidos en el trabajo de campo, y de haber realizado una comparación con otros estudios, se puede destacar lo siguiente:

Con respecto al consumo de frutas y verduras, se observó que, de los niños evaluados el 100% consume frutas y el 67% verduras. Tomando como referencia la frecuencia de consumo de 2 a 3 veces al día de las mismas, el cuestionario reveló que 0% de la población consume frutas y 10% verduras.

En las cantidades de frutas y verduras consumidas por día se destacó un menor consumo de lo recomendado por las Guías Alimentarias para la Población Argentina, con un 26,6% de niños que consumen 2 frutas al día y 13,3% que consumen 3 verduras al día.

En el caso de los lácteos el 30% de la población los consume 2 a 3 veces al día, cumpliendo con las recomendaciones dietéticas.

El 13,33% especificó consumir carnes rojas y/o huevo todos los días. Los embutidos y/o fiambres son consumidos por el 33,3% una vez a la semana.

Con respecto al consumo de aceites vegetales crudos es de 1 vez al día para el 40% de la población y el consumo de frutos secos y semillas demostró que la mayoría de los niños no los consume nunca o menos de una vez al mes con el 40%.

Con respecto al consumo de productos de pastelería y productos pre elaborados, es mayor el porcentaje de niños que consume productos de pastelería.

Haciendo referencia a las bebidas artificiales con y sin azúcar, el 10% consume bebidas artificiales sin azúcar 1 vez al día, con la misma frecuencia consume el 43,30% bebidas con azúcar.

El consumo de agua representa el 90% para quienes la consumen 2 a 3 veces al día.

Por último, se concluyó que existe un bajo consumo de verduras en niños y un consumo adecuado de frutas. La familia cumple un rol fundamental en la formación de buenos hábitos alimentarios en los niños desde edades

tempranas, por lo cual es importante incorporarla en los procesos educativos de alimentación y nutrición con actividades participativas, ya que es el entorno más próximo que rodea a los niños y de la adquieren los hábitos y conductas alimentarias.

LIMITACIONES DEL ESTUDIO

Las limitaciones de este proyecto de investigación, fueron las diversas actividades previamente programadas en la institución como asambleas y actos escolares, falta de personal docente a cargo de los niños, comienzo del receso invernal. Dichas limitaciones provocaron que para poder realizar el trabajo de campo, haya sido necesario concurrir reiteradas veces al establecimiento.

Futuras líneas de trabajo

En función de los resultados obtenidos en la presente investigación, se espera que los resultados del presente estudio puedan ser útiles y dar lugar a próximas investigaciones y líneas de trabajo, para progresar la evolución de los niños, reconociendo la importancia de una profesional en nutrición, el cual pueda brindar conocimientos adecuados, respecto a los hábitos alimentarios que deben cumplir para poder llevar un bienestar saludable. Es importante hacer hincapié en la educación alimentaria nutricional a los padres/madres/tutores/sustitutos y que transmitan a los niños para evitar, en un futuro, problemas de salud ya que está asociado a las enfermedades no transmisibles (ENT) como son la diabetes, la obesidad, las cardiovasculares, entre otras. Por otro lado, investigar otros aspectos que no fueron incluidos en esta investigación que puedan condicionar las elecciones de los alimentos tanto en niños como el entorno familiar (economía, acceso, disponibilidad, utilización, educación, vivienda, patologías, entre otros).

RECOMENDACIONES

Teniendo en cuenta lo mencionado a lo largo de esta investigación, se considera importante, que la provincia de Entre Ríos, desde el poder legislativo, así como también el Honorable Concejo Deliberante en la ciudad de Viale, puedan iniciar acciones tendientes a la adhesión de la Ley N° 27.642 de Promoción de la Alimentación Saludable en los establecimientos educativos. Esta ley promueve la inclusión de educación alimentaria nutricional en las escuelas para contribuir al desarrollo de hábitos de alimentación saludable y advertir sobre los posibles efectos nocivos de una alimentación poco saludable.

Se mencionan a continuación algunas políticas de entornos escolares saludables que podrían implementarse para mejorar la situación alimentaria de los niños:

- Reducir la oferta de alimentos ultraprocesados, asegurar la oferta de alimentos nutritivos como frutas y verduras tanto en los kioscos como en comedores escolares y eliminar la oferta de alimentos y bebidas altos en azúcar, grasas y sal.
 - Garantizar el acceso al agua potable gratuita.
 - Incorporar en la currícula escolar contenidos sobre educación alimentaria y hábitos saludables, clases sobre preparación de alimentos para los niños, padres y cuidadores y creación y manejo de huertas.
 - Fortalecer la educación física en las escuelas y promover los recreos activos.
 - Incentivar a la capacitación de los docentes en salud, alimentación y nutrición en torno a la ley mencionada.

CONSIDERACIONES ÉTICAS

Esta investigación será realizada por la estudiante de la carrera de Licenciatura en Nutrición, perteneciente a la Universidad de Concepción del Uruguay, Facultad de Ciencias Médicas, Cabrera Jesica. La investigación contará con principios científicos aceptados y de apoyará en un profundo conocimiento de la bibliografía científica, así como en otras fuentes de información pertinentes.

Con base a la Declaración de Helsinki (Asociación Médica Mundial, 2013), las consideraciones éticas serán las siguientes:

Respetar la intimidad, la integridad y la confidencialidad de la información que se obtendrá acerca de los niños que participen de la investigación.

Dichos niños deberán participar de manera voluntaria, siendo previamente informados del derecho de decidir ser parte o no del estudio, teniendo la opción de poder retirar su participación en cualquier momento. Su decisión de retirarse no perturbará la relación investigador-participante.

Cada estudiante que participe, recibirá la información adecuada acerca de los objetivos, métodos, riesgos e incomodidades derivadas del trabajo, y todo otro aspecto pertinente a la investigación.

En el caso de observarse que los riesgos que se implican son más importantes que los beneficios esperados, o que existe algún tipo de prueba concluyente de resultados definitivos, se evaluará si se continúa, modifica o suspende inmediatamente el estudio.

Los resultados obtenidos en esta investigación no será divulgados públicamente, sino que se utilizaran a fin de desarrollar el proyecto de Tesina final de la carrera, y serán puestos, en un futuro, al alcance de la población en estudio, a modo de herramienta para su educación.

BIBLIOGRAFÍA

- Adrogué C., y Orlicki M. E. (2019). Factores relacionados al consumo de frutas y verduras en base a la Encuesta Nacional de Factores de Riesgo en Argentina. *Revista Pilquen*, 22 (3).
- Alba Tamarit E., Gandía Balaguer A., Olaso González G., y Vallada Regalado E., Garzón Farinós M. F. (2012). Consumo de frutas, verduras y hortalizas en un grupo de niños valencianos de edad escolar. *Nutrición Clínica y Dietética Hospitalaria*, 32 (3), 64-71.
- Asociación Médica Mundial. (2013). *Declaración de Helsinki de la AMM – Principios éticos para las investigaciones médicas en seres humanos*. Recuperado de (27/08/2022): <https://www.wma.net/es/policias-post/declaracion-de-helsinki-de-la-amm-principios-eticos-para-las-investigaciones-medicas-en-seres-humanos/>
- Bajaña-Nuñez R., Quimis-Zambrano M. F., Sevilla-Alarcón M., Vicuña-Monar L., y Calderón-Cisneros J. (2017). Alimentación saludable como factor influyente en el rendimiento escolar de los estudiantes de instituciones educativas en Ecuador. *Revista de la Facultad Ciencias de la Salud de la Universidad Estatal de Milagro*, 1 (1), 34-39.
- Castronuovo L., Gutkowski P., Tiscornia V., y Allemandi L. (2016). Las madres y la publicidad de alimentos dirigido a niños y niñas: percepciones y experiencias. *Salud colectiva*, 12 (4), 537-550.
- Código Alimentario Argentino. Ley 18284. Decreto N° 141/53. Boletín oficial, N° 21732. (28/07/1969).
- Delgado-Noguera M., y Benavides Hernández E. (2012). Consumo de frutas y verduras en escolares como estrategia preventiva del sobrepeso y obesidad infantiles. *Revista de la Facultad de Ciencias de la Salud*, 9 (2), 151-158.
- Faas A. (2018). *Psicología del desarrollo de la niñez*. (2ª ed). Córdoba: Editorial Brujas.
- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. (2019). *Sabores de la infancia II. Alimentación en la etapa escolar*. Recuperado de (29/08/2022): <https://cesni-biblioteca.org/sabores2/>
- Fundación InterAmericana del Corazón-Argentina. (2018). *Análisis de la cadena de suministro de frutas y verduras en Argentina*. Recuperado de (27/08/2022): <https://www.ficargentina.org/informacion/alimentacion/consumo-de-frutas-y-verduras/>

- Köncke F., Toledo C., Berón C., y Carriquiry A. (2021). El consumo de productos ultraprocesados y su impacto en el perfil alimentario de los escolares uruguayos. *Archivos de Pediatría del Uruguay*, 92 (2).
- Martin Sainero J. (2016). Alimentación y nutrición en edad escolar. *Publicaciones Didácticas*, 68.
- Ministerio de Salud Argentina. (2022). Manual del Nutricionista ENNyS 2. Recuperado de (26/04/2022): <https://bancos.salud.gob.ar/recurso/manual-del-nutricionista-ennys-2>
- Ministerio de Salud de la Nación. (2016). Guías Alimentarias para la Población Argentina. Recuperado de (18/10/2021): <https://bancos.salud.gob.ar/sites/default/files/2020-08/guias-alimentarias-para-la-poblacion-argentina.pdf>
- Ministerio de Salud y Desarrollo Social. Secretaría de Gobierno de Salud. (2019). 2° *Encuesta Nacional de Nutrición y Salud*. Recuperado de (27/08/2022): <https://cesni-biblioteca.org/2-encuesta-nacional-de-nutricion-y-salud-ennys-2-resumen-ejecutivo/>
- Moreno Villares J. M., y Galiano Segovia M. J. (2015). Alimentación del niño preescolar, escolar y adolescente. *Pediatría Integral*, 19 (4), 268-276.
- Municipio de Viale. (2020). *Ciudad de Viale*. Recuperado de (10/04/2023): <https://viale.gob.ar/viale/>
- Ochoa-Meza G., Sierra J. C., Pérez-Rodrigo C., y Aranceta-Bartrina J. (2014). Validación del Cuestionario Pro Children Project para evaluar factores psicosociales del consumo de fruta y verdura en México. *Salud Pública de México*, 56,165-179.
- Olavarría S., y Zacarías I. (2011). Obstaculizadores y facilitadores para aumentar el consumo de frutas y verduras en seis países de Latinoamérica. *Archivos latinoamericanos de nutrición*, 61 (2).
- Piola M., El Jaber E. Y., y Mitidieri M. (2008). Estudio sobre incentivos y obstáculos en el consumo de frutas y hortalizas en mujeres del área metropolitana de Buenos Aires, Argentina. INTA.
- Ramos Dávalos L. (2016). *Barreras para el consumo de frutas y verduras en escolares de Tijuana*. Tesis de maestría en ciencias de la salud no publicada. Universidad Autónoma de Baja California, Tijuana, México.

- Rodríguez Leyton M., Roncallo Durán G., Pacheco Freyle M C., Lozano Rodríguez D., Gómez Silvera J., Gutiérrez Escorcía L... y Vergara Echeverría J. (2022). Factores relacionados con el consumo de frutas y verduras en población escolar de instituciones educativas y privadas en la ciudad de Barranquilla.
- Rodríguez-Leyton M., y Sánchez Majana L. (2017). Consumo de frutas y verduras: Beneficios y retos. *Revista de la Asociación Colombiana de Ciencia y Tecnología de Alimentos*, 25 (42), 30-55.
- Rodríguez-Leyton M. (2019). Desafíos para el consumo de frutas y verduras. *Revista de la Facultad de Medicina Humana*, 19 (2), 105-112.
- Scruzzi G., Cebreiro C., Pou S., y Rodríguez Junyent C. (2014). Salud escolar: una intervención educativa en nutrición desde un enfoque integral. *Cuadernos info*, 35, 39-53.
- Torresani, M. E. (2016). Lineamientos para el cuidado nutricional (4ª ed. 1ª reimpr.). Buenos Aires: Eudeba.
- UNICEF/FIC Argentina. (2023). *Situación alimentaria de niños, niñas y adolescentes en Argentina*. Ciudad Autónoma de Buenos Aires. Recuperado de (04/09/2023): Estudio "Situación alimentaria de niños, niñas y adolescentes en Argentina".pdf (unicef.org).
- Ureña Vargas M. (2009). Razones de Consumo de Frutas y Vegetales en Escolares Costarricenses de una Zona Urbana. *Revista Costarricense Salud Pública*, 18 (1), 15-21.
- Varela Arévalo M. T., y Méndez Paz F. (2021). Aspectos físicos y sociales del ambiente alimentario del hogar relacionados con el consumo de frutas y verduras en niños escolares: Un estudio transversal. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*, 25 (2), 143-153.
- Villanueva Cruzalegui S. M. (2019). *Prácticas y razones de consumo de frutas y verduras en escolares de 6to grado de nivel primario de la I.E Sol de Oro*. Tesis de Licenciatura en Nutrición no publicada. Universidad Nacional Federico Villarreal, Lima, Perú.
- Zapata, M. E., Roviroso A., y Carmuega E. (2016). La mesa Argentina en las dos últimas décadas (1ª ed.). Buenos Aires: Centro de Estudios sobre Nutrición Infantil.

**ANEXOS:
ANEXO I: CARTA DE INTENCIÓN.**

Santa Fe, 17 de marzo de 2023

Sra. Coordinadora General de Tesinas

Lic. Stamatti, Delfina

De mi mayor consideración:

Por la presente, tengo el agrado de comunicar a Ud. la intención de abordar mi Proyecto de Tesina, siendo la temática “Consumo de frutas y verduras en la niños”, siendo su título tentativo “Evaluación del consumo habitual de frutas y verduras en niños de 3° grado que asisten a la escuela N°60 Martin Miguel de Güemes de la ciudad de Viale, Entre Ríos, en relación con las recomendaciones establecidas por las Guías Alimentarias para la Población Argentina, en el año 2023.”

A continuación, se consigna la información requerida por el Reglamento de Tesina vigente:

Pregunta del problema:

¿Cómo es el consumo habitual de frutas y verduras en los niños de 3° grado que asisten a la escuela N°60 Martin Miguel de Güemes de la ciudad de Viale, Entre Ríos?

Antecedentes:

Tamarit et al; (2012) en Valencia, España, estudiaron el consumo de frutas, verduras y hortalizas en niños de edad escolar e identificaron el tipo de postre que toman analizando la influencia de los niños en la compra de fruta y verdura que realizan los padres. Realizaron un cuestionario dirigido a los padres de niños y niñas en edad escolar que estaban cursando primaria. Dentro de los resultados se encontró que solo el 5,17% de los niños consumen 3 o más raciones de frutas al día. El 30,17% consumen 1 o 2 raciones de verduras y hortalizas al día.

Varela Arévalo y Méndez Paz; (2020) en Cali, Colombia realizaron un estudio sobre los aspectos físicos y sociales del ambiente alimentario en el hogar relacionados con el consumo de frutas y verduras en niños escolares. Dentro de los resultados se

reveló que el consumo diario de frutas en los niños fue moderado y el consumo de verduras fue bajo.

Ramos Dávalos; (2016) en Tijuana, México, estudió cuales son las barreras socio ecológicas que tienen los niños para consumir frutas y verduras. Dentro de los resultados demostró que 81% de niños no consumían frutas todos los días y 73% no consumían verduras. Además, el promedio en raciones de frutas y verdura por niño fue de 1.5 y 2.5 porciones, respectivamente.

Supuesto:

Los niños de 3° grado que asisten a la escuela N°60 “Martin Miguel de Güemes” de la ciudad de Viale, Entre Ríos; no consumen habitualmente frutas y verduras, ni logran cubrir las cantidades recomendadas de frutas y verduras establecidas por las Guías Alimentarias para la Población Argentina.

Objetivos:

General:

Evaluar el consumo habitual de frutas y verduras ingeridas por los niños de 3° grado que asisten a la escuela N°60 Martin Miguel de Güemes de la ciudad de Viale, Entre Ríos, en relación con las recomendaciones establecidas por las Guías Alimentarias para la Población Argentina.

Específicos:

1. Registrar la frecuencia de consumo de frutas y verduras de los niños de 3° grado que asisten a la escuela N°60 Martin Miguel de Güemes de la ciudad de Viale, Entre Ríos.
2. Valorara cantidad diaria de frutas y verduras que consumen los niños de 3° grado que asisten a la escuela N°60 Martin Miguel de Güemes de la ciudad de Viale, Entre Ríos.
3. Comparar el consumo real de frutas y verduras de los niños de 3° grado que asisten a la escuela N°60 Martin Miguel de Güemes de la ciudad de Viale, Entre Ríos, con las recomendaciones de las Guías Alimentarias para la Población Argentina.

Referente empírico:

30 estudiantes de 3° grado entre 7-8 años de la escuela primaria N°60 “Martin Miguel de Güemes” de la ciudad de Viale, Entre Ríos (15 estudiantes asisten al turno mañana y 15 al turno tarde).

Tipo de estudio:

Para el cumplimiento de los objetivos propuestos, se tendrá un enfoque metodológico de tipo mixto, ya que recolecta y analiza datos cualitativos y cuantitativos.

El tipo de estudio es descriptivo, por lo que especifica características de los fenómenos sometidos al análisis y describe los componentes principales de una realidad.

El diseño de la investigación es no experimental y transversal, debido a que se realizará en un momento determinado, es decir, que no tiene continuidad en el eje del tiempo.

“EVALUACIÓN DEL CONSUMO HABITUAL DE FRUTAS Y VERDURAS EN NIÑOS DE 3° GRADO QUE ASISTEN A LA ESCUELA N°60 MARTIN MIGUEL DE GÜEMES DE LA CIUDAD DE VIALE, ENTRE RÍOS, EN RELACIÓN CON LAS RECOMENDACIONES ESTABLECIDAS POR LAS GUÍAS ALIMENTARIAS PARA LA POBLACIÓN ARGENTINA, EN EL AÑO 2023”

Asimismo, informo que he obtenido el aval de la Sra. Licenciada en Nutrición Olmedo, Elsa Miriam quien se desempeñará como Directora.

Sin más, aprovecho la oportunidad para saludarla

Atte.

Firma de la alumna

Aclaración

Cabrera, Jesica Estela Mariel

DNI: 40.991.260

Firma de la directora

Aclaración

Olmedo, Elsa Miriam

DNI: 20.288.684

Recibida la carta de Intención de la alumna

_____, y su Proyecto de Tesina titulado provisoriamente

_____,
la Comisión Asesora aprueba el abordaje de la temática propuesta y asigna la dirección del Proyecto de Tesina a _____.

Regístrese, comuníquese y archívese.

ANEXO II: CARTA DE PRESENTACIÓN DEL PROYECTO DE TESINA.

Santa Fe, 2 de mayo de 2023

Sra. Coordinadora General de Tesinas

Lic. Stamatti, Delfina

De mi mayor consideración:

Por la presente, tengo el agrado de comunicar a Ud. la intención de abordar mi Proyecto de Tesina, siendo la temática “Consumo de frutas y verduras en la niños”, siendo su título tentativo “Evaluación del consumo habitual de frutas y verduras en niños de 3° grado que asisten a la escuela N°60 “Martin Miguel de Güemes” de la ciudad de Viale, Entre Ríos, en relación con las recomendaciones establecidas por las Guías Alimentarias para la Población Argentina, en el año 2023.”, dirigido por el Sr./a Olmedo, Elsa Miriam.

A tal efecto, adjunto 3 (tres) ejemplares en papel y 1 (uno) en digital del Proyecto, elaborado de conformidad con las pautas establecidas por el Reglamento de Tesina de la Licenciatura en Nutrición vigente y sus Anexos.

Sin más, aprovecho la oportunidad para saludarla

Atte.

Firma de la alumna



Aclaración

Cabrera, Jesica Estela Mariel

DNI: 40.991.260

Firma de la directora



Aclaración

Olmedo, Elsa Miriam

DNI: 20.288.684

“EVALUACIÓN DEL CONSUMO HABITUAL DE FRUTAS Y VERDURAS EN NIÑOS DE 3º GRADO QUE ASISTEN A LA ESCUELA N°60 MARTIN MIGUEL DE GÜEMES DE LA CIUDAD DE VIALE, ENTRE RÍOS, EN RELACIÓN CON LAS RECOMENDACIONES ESTABLECIDAS POR LAS GUÍAS ALIMENTARIAS PARA LA POBLACIÓN ARGENTINA, EN EL AÑO 2023”

En mi carácter de Coordinador General de Tesinas de la Licenciatura en Nutrición, resuelvo aceptar la presentación del Proyecto de Tesina titulado “Evaluación del consumo habitual de frutas y verduras en niños de 3º grado que asisten a la escuela N°60 Martin Miguel de Güemes elaborado por la alumna Cabrera Jesica y dirigido por la Sra. Olmedo, Elsa Miriam.

Regístrese, comuníquese y archívese.

ANEXO III: CARTA A LA DIRECTORA DE LA ESCUELA N°60 MARTIN MIGUEL DE GÜEMES.

Viale, Entre Ríos, de junio de 2023

Sra. Directora de la escuela N°60 Martin Miguel de Güemes.

De mi mayor consideración:

Por la presente, quien se dirige a usted, Cabrera Jesica, en carácter de estudiante de la carrera de Licenciatura en Nutrición, de la Universidad de Concepción del Uruguay, Centro Regional Santa Fe, para solicitar su autorización para llevar a cabo el trabajo de campo de mi Tesina titulada: “Evaluación del consumo habitual de frutas y verduras en niños de 3° grado que asisten a la escuela N°60 Martin Miguel de Güemes de la ciudad de Viale, Entre Ríos, en relación con las recomendaciones establecidas por las Guías Alimentarias para la Población Argentina, en el año 2023.”, a cargo de la dirección de la Licenciada en Nutrición, Olmedo, Elsa Miriam.

Es de mi interés que esta investigación pueda realizarse con los padres, madres o tutores a cargo de los estudiantes de 7-9 años de edad que asisten a la institución. El objetivo del estudio es evaluar el consumo habitual de frutas y verduras ingeridas por los niños de 3° grado que asisten a la escuela N°60 “Martin Miguel de Güemes” de la ciudad de Viale, Entre Ríos, en relación con las recomendaciones establecidas por las Guías Alimentarias para la Población Argentina.

Para lograr dicho objetivo, se llevará a cabo una encuesta de carácter anónimo utilizando como instrumento un cuestionario que deberán responder los padres, madres o tutores a cargo de los niños, compuesto por preguntas de opción múltiple sobre la frecuencia de consumo de frutas y verduras. Para la presentación de dicho cuestionario se contará previamente con un consentimiento informado firmado por los adultos a cargo de los estudiantes participantes.

ANEXO IV: AUTORIZACIÓN Y CONSENTIMIENTO INFORMADO DE CAUSA.

Padres/madres/tutores:

Por la presente, quien se dirige a usted, Cabrera Jesica, en carácter de estudiante de la carrera de Licenciatura en Nutrición, de la Universidad de Concepción del Uruguay, Centro Regional Santa Fe, para solicitar su autorización para llevar a cabo el trabajo de campo de mi Tesina, titulada: “Evaluación del consumo habitual de frutas y verduras en niños de 3° grado que asisten a la escuela N°60 Martin Miguel de Güemes de la ciudad de Viale, Entre Ríos, en relación con las recomendaciones establecidas por las Guías Alimentarias para la Población Argentina, en el año 2023.”, a cargo de la dirección de la Licenciada en Nutrición, Olmedo, Elsa Miriam.

Es de mi interés que esta investigación pueda realizarse con los alumnos de 7-9 años de edad que asisten a la institución. El objetivo del estudio es evaluar el consumo habitual de frutas y verduras ingeridas por los niños de 3° grado que asisten a la escuela N°60 Martin Miguel de Güemes de la ciudad de Viale, Entre Ríos, en relación con las recomendaciones establecidas por las Guías Alimentarias para la Población Argentina.

Para lograr dicho objetivo, se llevará a cabo una encuesta de carácter anónimo utilizando como instrumento un cuestionario que deberán responder los padres, madres o tutores a cargo de los niños, compuesto por preguntas de opción múltiple sobre la frecuencia de consumo de frutas y verduras.

La participación de su hija/o será voluntaria y no implicará ningún riesgo para la salud del encuestado. El proceso será estrictamente confidencial y anónimo.

Esperando tenga a bien considerar este pedido, quedo a su disposición ante cualquier duda al respecto y aguardo su respuesta.

Sin otro particular, saludo atentamente.

Cabrera Jesica.

Por la presente, estoy de acuerdo con que mi hija/o _____ participe en el trabajo de investigación “Evaluación del consumo habitual de frutas y

“EVALUACIÓN DEL CONSUMO HABITUAL DE FRUTAS Y VERDURAS EN NIÑOS DE 3° GRADO QUE ASISTEN A LA ESCUELA N°60 MARTIN MIGUEL DE GÜEMES DE LA CIUDAD DE VIALE, ENTRE RÍOS, EN RELACIÓN CON LAS RECOMENDACIONES ESTABLECIDAS POR LAS GUÍAS ALIMENTARIAS PARA LA POBLACIÓN ARGENTINA, EN EL AÑO 2023”

verduras en niños de 3° grado que asisten a la escuela N°60 Martin Miguel de Güemes de la ciudad de Viale, Entre Ríos, en relación con las recomendaciones establecidas por las Guías Alimentarias para la Población Argentina, en el año 2023.”

Firma y aclaración del padre, familiar o tutor a cargo

ANEXO V: CUESTIONARIO DE FRECUENCIA DE CONSUMO

FRECUENCIA DE CONSUMO DE ALIMENTOS

A continuación voy a preguntarle sobre el consumo por parte del niño de algunos alimentos:
En general, tomando como referencia los últimos tres meses, ¿cuántas veces al mes su hijo/a consumió...

... leche, yogur y/o quesos?		... frutas frescas (solas y/o en preparaciones)?	
Nunca o menos de 1 vez al mes		Nunca o menos de 1 vez al mes	
Entre 1 y 3 veces al mes		Entre 1 y 3 veces al mes	
1 vez por semana		1 vez por semana	
2 a 4 veces por semana		2 a 4 veces por semana	
5 a 6 veces por semana		5 a 6 veces por semana	
1 vez al día		1 vez al día	
Entre 2 y 3 veces al día		Entre 2 y 3 veces al día	
Entre 4 y 5 veces al día		Entre 4 y 5 veces al día	
6 veces o más por día		6 veces o más por día	
... verduras (solas y/o en preparaciones) sin contar papa y batata?		... papa, batata, cereales refinados como arroz blanco, pastas, tartas, empanadas y/o pan blanco?	
Nunca o menos de 1 vez al mes		Nunca o menos de 1 vez al mes	
Entre 1 y 3 veces al mes		Entre 1 y 3 veces al mes	
1 vez por semana		1 vez por semana	
2 a 4 veces por semana		2 a 4 veces por semana	
5 a 6 veces por semana		5 a 6 veces por semana	
1 vez al día		1 vez al día	
Entre 2 y 3 veces al día		Entre 2 y 3 veces al día	
Entre 4 y 5 veces al día		Entre 4 y 5 veces al día	
6 veces o más por día		6 veces o más por día	
... cereales integrales, legumbres (por ejemplo lentejas, garbanzos, porotos, arroz		... embutidos y/o fiambres (jamón, salame, chorizo, salchicha, etc)?	

“EVALUACIÓN DEL CONSUMO HABITUAL DE FRUTAS Y VERDURAS EN NIÑOS DE 3º GRADO QUE ASISTEN A LA ESCUELA N°60 MARTIN MIGUEL DE GÜEMES DE LA CIUDAD DE VIALE, ENTRE RÍOS, EN RELACIÓN CON LAS RECOMENDACIONES ESTABLECIDAS POR LAS GUÍAS ALIMENTARIAS PARA LA POBLACIÓN ARGENTINA, EN EL AÑO 2023”

integral) y/o pan integral o de salvado?			
Nunca o menos de 1 vez al mes		Nunca o menos de 1 vez al mes	
Entre 1 y 3 veces al mes		Entre 1 y 3 veces al mes	
1 vez por semana		1 vez por semana	
2 a 4 veces por semana		2 a 4 veces por semana	
5 a 6 veces por semana		5 a 6 veces por semana	
1 vez al día		1 vez al día	
Entre 2 y 3 veces al día		Entre 2 y 3 veces al día	
Entre 4 y 5 veces al día		Entre 4 y 5 veces al día	
6 veces o más por día		6 veces o más por día	
... carne roja (por ejemplo de vaca, chivo, cordero), carne de ave y/o huevos?			... pescado fresco y/o enlatado?
Nunca o menos de 1 vez al mes		Nunca o menos de 1 vez al mes	
Entre 1 y 3 veces al mes		Entre 1 y 3 veces al mes	
1 vez por semana		1 vez por semana	
2 a 4 veces por semana		2 a 4 veces por semana	
5 a 6 veces por semana		5 a 6 veces por semana	
1 vez al día		1 vez al día	
Entre 2 y 3 veces al día		Entre 2 y 3 veces al día	
Entre 4 y 5 veces al día		Entre 4 y 5 veces al día	
6 veces o más por día		6 veces o más por día	
... aceites vegetales (como girasol, maíz, soja, girasol alto oleico, oliva y /o canola)?			... frutas secas sin salar (como maní, nueves, almendras, avellanas, castañas, etc.) y/o semillas sin salar (chía, girasol, sésamo, lino, etc.)?
Nunca o menos de 1 vez al mes		Nunca o menos de 1 vez al mes	
Entre 1 y 3 veces al mes		Entre 1 y 3 veces al mes	
1 vez por semana		1 vez por semana	
2 a 4 veces por		2 a 4 veces por	

“EVALUACIÓN DEL CONSUMO HABITUAL DE FRUTAS Y VERDURAS EN NIÑOS DE 3º GRADO QUE ASISTEN A LA ESCUELA N°60 MARTIN MIGUEL DE GÜEMES DE LA CIUDAD DE VIALE, ENTRE RÍOS, EN RELACIÓN CON LAS RECOMENDACIONES ESTABLECIDAS POR LAS GUÍAS ALIMENTARIAS PARA LA POBLACIÓN ARGENTINA, EN EL AÑO 2023”

semana		semana	
5 a 6 veces por semana		5 a 6 veces por semana	
1 vez al día		1 vez al día	
Entre 2 y 3 veces al día		Entre 2 y 3 veces al día	
Entre 4 y 5 veces al día		Entre 4 y 5 veces al día	
6 veces o más por día		6 veces o más por día	
... productos de copetín (papas fritas, palitos de maíz, etc.)?		... golosinas (caramelos, alfajores, chupetines, chicles, barras de cereal, etc.)?	
Nunca o menos de 1 vez al mes		Nunca o menos de 1 vez al mes	
Entre 1 y 3 veces al mes		Entre 1 y 3 veces al mes	
1 vez por semana		1 vez por semana	
2 a 4 veces por semana		2 a 4 veces por semana	
5 a 6 veces por semana		5 a 6 veces por semana	
1 vez al día		1 vez al día	
Entre 2 y 3 veces al día		Entre 2 y 3 veces al día	
Entre 4 y 5 veces al día		Entre 4 y 5 veces al día	
6 veces o más por día		6 veces o más por día	
... facturas y/o productos de pastelería galletitas dulces, cereales con azúcar?		... productos congelados pre elaborados (nuggets de pollo, supremas, medallones, bastones de muzarella, pizzas, empanadas, bocaditos de carne, papas fritas, etc.)?	
Nunca o menos de 1 vez al mes		Nunca o menos de 1 vez al mes	
Entre 1 y 3 veces al mes		Entre 1 y 3 veces al mes	
1 vez por semana		1 vez por semana	
2 a 4 veces por semana		2 a 4 veces por semana	
5 a 6 veces por semana		5 a 6 veces por semana	
1 vez al día		1 vez al día	
Entre 2 y 3 veces al		Entre 2 y 3 veces al	

“EVALUACIÓN DEL CONSUMO HABITUAL DE FRUTAS Y VERDURAS EN NIÑOS DE 3º GRADO QUE ASISTEN A LA ESCUELA N°60 MARTIN MIGUEL DE GÜEMES DE LA CIUDAD DE VIALE, ENTRE RÍOS, EN RELACIÓN CON LAS RECOMENDACIONES ESTABLECIDAS POR LAS GUÍAS ALIMENTARIAS PARA LA POBLACIÓN ARGENTINA, EN EL AÑO 2023”

día		día	
Entre 4 y 5 veces al día		Entre 4 y 5 veces al día	
6 veces o más por día		6 veces o más por día	
... bebidas artificiales sin azúcar (jugos en polvo y/o concentrados, gaseosas, aguas saborizadas, etc.)?		... bebidas artificiales con azúcar (jugos en polvo y/o concentrados, gaseosas, aguas saborizadas, etc.)?	
Nunca o menos de 1 vez al mes		Nunca o menos de 1 vez al mes	
Entre 1 y 3 veces al mes		Entre 1 y 3 veces al mes	
1 vez por semana		1 vez por semana	
2 a 4 veces por semana		2 a 4 veces por semana	
5 a 6 veces por semana		5 a 6 veces por semana	
1 vez al día		1 vez al día	
Entre 2 y 3 veces al día		Entre 2 y 3 veces al día	
Entre 4 y 5 veces al día		Entre 4 y 5 veces al día	
6 veces o más por día		6 veces o más por día	
... agua?			
Nunca o menos de 1 vez al mes			
Entre 1 y 3 veces al mes			
1 vez por semana			
2 a 4 veces por semana			
5 a 6 veces por semana			
1 vez al día			
Entre 2 y 3 veces al día			
Entre 4 y 5 veces al día			
6 veces o más por día			
¿Consume frutas?	SI	NO	
¿Cuántos tipos diferentes de frutas consume en un día?			
¿Consume verduras?	SI	NO	

“EVALUACIÓN DEL CONSUMO HABITUAL DE FRUTAS Y VERDURAS EN NIÑOS DE 3° GRADO QUE ASISTEN A LA ESCUELA N°60 MARTIN MIGUEL DE GÜEMES DE LA CIUDAD DE VIALE, ENTRE RÍOS, EN RELACIÓN CON LAS RECOMENDACIONES ESTABLECIDAS POR LAS GUÍAS ALIMENTARIAS PARA LA POBLACIÓN ARGENTINA, EN EL AÑO 2023”

¿Cuántos tipos diferentes de verduras consume en un día?	
--	--

Fuente bibliográfica que se tomó como referencia para su estructura:

Ministerio de Salud de la Nación (2022). Dirección de Salud Perinatal y Niñez. Manual del nutricionista, ENNyS 2. Argentina.