



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

Licenciatura en Nutrición.

“RELACIÓN ENTRE HÁBITOS ALIMENTARIOS Y ESTADO NUTRICIONAL EN ALUMNOS DE 6 A 18 AÑOS QUE ASISTEN A LA ESCUELA ESPECIAL N° 2075 Dr. EDGARDO MANZITTI DE LA CIUDAD DE SANTA FE, EN EL AÑO 2023”.

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

ALUMNA

RUIZ, YAMILA SOLEDAD

DIRECTORA

LIC. EN NUTRICIÓN MAIDANA CAMILA

Santa Fe, Noviembre 2023.

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



Relación entre Hábitos Alimentarios y Estado Nutricional en alumnos de 6 a 18 años que asisten a la escuela especial nº 2075 Dr. Edgardo Manzitti de la ciudad de santa fe, en el año 2023.

DIRECTOR DE TESINA:

Lic. en Nutrición Maidana, Camila Belén.

MIEMBROS DEL JURADO:

Lic. En Nutrición Gauna, Daiana.

Lic. en Nutrición Ruiz, Cecilia

Ingeniera Ambiental Galiano, Romina



Relación entre Hábitos Alimentarios y Estado Nutricional en alumnos de 6 a 18 años que asisten a la escuela especial nº 2075 Dr. Edgardo Manzitti de la ciudad de santa fe, en el año 2023.

AGRADECIMIENTOS

Frente a la finalización del estudio quiero agradecer especialmente a mi familia; padres, hermana y amigos por estar siempre apoyándome y acompañándome incondicionalmente en mi camino académico.

A mi directora de tesis, Camila Maidana.

A los directivos, docentes de la escuela especial Dr. Edgardo Manzitti por permitirme y facilitarme las tareas de campo que realice en dicho establecimiento.

A todos los que de alguna u otra manera hicieron posible que llegue a la etapa final como estudiante de la Licenciatura en Nutrición.



ÍNDICE:

RESUMEN:.....	6
INTRODUCCIÓN:.....	8
Marco teórico:	11
Antecedentes:	23
Planteo del problema:.....	26
HIPÒTESIS:	27
OBJETIVOS:	28
Objetivo general:	28
Objetivos específicos:	28
METODOLOGÌA:	29
RESULTADOS:.....	39
DISCUSIÒN:	67
LIMITACIONES:	69
CONCLUSIÒN:	71
RECOMENDACIONES:	74
BIBLOGRAFÌA:	75
ANEXOS	79
ANEXO I: Carta de Intención.	80
ANEXO II: Solicitud de acceso a la Escuela Especial Dr. Edgardo Manzitti de la ciudad de Santa Fe.	84
ANEXO III: Consentimiento para padres.	85
ANEXO IV: Encuesta Alimentaria y Cuestionario de Frecuencia de Consumo de alimentos.	86
ANEXO V: Tabla de Índice de Masa Corporal.....	92



RESUMEN:

La primera etapa del desarrollo físico, psíquico y social de la persona es la infancia, y la alimentación es uno de los factores más importantes que determina el crecimiento y desarrollo. Las necesidades de los diferentes nutrientes van variando dependiendo del ritmo de crecimiento individual, del grado de maduración de cada organismo, de la actividad física, del sexo y también de la capacidad para utilizar los nutrientes de los alimentos consumidos durante esta etapa. Así mismo durante la adolescencia se produce un rápido crecimiento y desarrollo, con mayor síntesis de tejidos, cambios en la composición corporal y aumento de todos los requerimientos nutricionales, se considera una etapa de promoción y consolidación de los hábitos alimentarios.

Para llevar a cabo esta investigación se evaluaron 30 alumnos de la escuela especial nº 2075 Dr. Edgardo Manzitti de la ciudad de Santa Fe. El fin de la presente tesina fue indagar acerca de los hábitos alimentarios que presentaban los alumnos en relación a su alimentación diaria, a través de un cuestionario cuanti-cualitativo y autoadministrado, y conocer su estado nutricional, por medio de valores antropométricos, calculando el Índice de Masa Corporal. A partir de los datos obtenidos, se pudo establecer si existe asociación entre las variables hábitos alimentarios y estado nutricional, utilizando el procedimiento estadístico chi-cuadrado.

Los resultados que se obtuvieron muestran que no existe relación entre las variables antes mencionadas. El 33,3% (10 alumnos) presentaba bajo peso y en cuanto a sus hábitos alimentarios el 20% (6 alumnos) presentaban hábitos saludables, el 6,7% (2 alumnos) hábitos suficientes y el 6,7% (2 alumnos) hábitos insuficientes.

El 50% (15 alumnos) presentaban peso normal y en cuanto a sus hábitos alimentarios el 33,3% (10 alumnos) presentaban hábitos saludables, el 16,7% (5 alumnos) hábitos suficientes y ninguno presento hábitos insuficientes.



Relación entre Hábitos Alimentarios y Estado Nutricional en alumnos de 6 a 18 años que asisten a la escuela especial nº 2075 Dr. Edgardo Manzitti de la ciudad de santa fe, en el año 2023.

Por último el 16,7% (5 alumnos) presentaban sobrepeso manifestando el 10% (3 alumnos) hábitos saludables, el 3,3% (1 alumno) hábitos suficientes y un 3,3% (1 alumno) hábitos insuficientes.

Palabras claves: Hábitos Alimentarios-Estado Nutricional-Infancia-Adolescencia-Escuela.



INTRODUCCIÓN:

A través de la vida, consumimos una gran variedad de alimentos en diversas combinaciones que van formando los patrones alimentarios, muchos de los cuales han demostrado su capacidad de proveer los nutrientes adecuados y promover una buena salud. Los alimentos y bebidas que consumimos en forma habitual, pueden traducirse en salud o enfermedad.

Teniendo en cuenta las etapas de crecimiento de los alumnos en estudio es importante definir cada una de ellas. La primera etapa del desarrollo físico, psíquico y social de la persona es la infancia, y la alimentación es uno de los factores más importantes que determina el crecimiento y desarrollo. Las necesidades de los diferentes nutrientes van variando dependiendo del ritmo de crecimiento individual, del grado de maduración de cada organismo, de la actividad física, del sexo y también de la capacidad para utilizar los nutrientes de los alimentos consumidos durante esta etapa. (Serafín, 2012).

Así mismo durante la adolescencia, la cual ha sido definida tradicionalmente por la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2021) como el período comprendido entre 10 y 19 años de edad, es una etapa de rápido crecimiento y desarrollo, con mayor síntesis de tejidos, cambios en la composición corporal y aumento de todos los requerimientos nutricionales. El máximo de crecimiento suele ocurrir entre los 10 y 12 años de edad en mujeres y, 2 años más tarde, en los varones, aunque existe una gran variabilidad individual. (Setton y Fernández, 2014).

Al ingresar al sistema escolar formal en los niños se produce la ruptura de la dependencia familiar. Se trata de un período marcado por el aprendizaje de la vida social: disciplina escolar, horarios estrictos, esfuerzo intelectual, iniciación en el deporte. A medida que los niños van creciendo se incrementan tanto las fuentes de alimentos como las influencias sobre la conducta alimentaria. Muchas de las comidas y/o colaciones son consumidas fuera del hogar y, con frecuencia, sin



supervisión alguna como en escuelas, casas de amigos, eventos sociales, etc. (Lorenzo y col., 2015)

Por lo cual, es en la edad escolar donde debe realizarse el esfuerzo educativo (padres, madres, sustitutos/as, docentes), con el fin de inculcar, desde los primeros años, hábitos alimentarios saludables y así prevenir problemas nutricionales en la población infantil, como el sobrepeso, la obesidad y el bajo peso.

La escuela ha sido considerada siempre como un sector estratégico para mejorar las conductas relacionadas con la salud. Es un ámbito propicio desde el cual se pueden llevar a cabo acciones de prevención contra la obesidad que van desde el aprendizaje hasta la oferta de alimentos en sus quioscos y comedores. La adquisición de hábitos y conductas saludables a temprana edad asegura al individuo un crecimiento y desarrollo óptimo y salud futura. (Aimaretti y col., 2014)

Por otro lado al evaluar los hábitos alimentarios de los alumnos es importante definir que los mismos son el resultado del comportamiento de las personas en el momento de preparar y consumir los determinados alimentos como una parte de sus costumbres sociales, culturales y religiosas, y que está influenciado por múltiples factores como los socioeconómicos, culturales y geográficos. Los hábitos alimentarios empiezan a formarse desde el momento del nacimiento y se desarrollan durante la infancia y, especialmente, en la adolescencia. En la primera infancia la alimentación está determinada principalmente por los alimentos ofrecidos por la familia, escuela y colegio de los niños, ya que es donde conviven todos los días desarrollando su proceso de socialización y aprendizaje diario. (Serafín, 2012)

Al evaluar el estado nutricional de los alumnos, es importante saber que éste es la consecuencia de un balance entre la ingesta y los requerimientos de macronutrientes y micronutrientes, determinados por la edad, el ritmo de crecimiento, la actividad física y el aumento de las demandas secundario a la patología del paciente. (Setton y Fernández, 2014).

La valoración del estado nutricional se basa en la interpretación de la información obtenida a partir del estudio de una serie de parámetros (medidas



antropométricas, análisis de la dieta, parámetros bioquímicos y datos clínicos). (Torres Molina, 2011).

Es importante considerar el estado nutricional de los niños y adolescentes para prevenir patologías como el sobrepeso y la obesidad que producen enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) como enfermedades cardiovasculares, diabetes mellitus tipo 2 y otras comorbilidades, lo cual también produce un mayor riesgo de obesidad en la edad adulta, bajo autoestima, bajo rendimiento escolar, discriminación y aislamiento social, insatisfacción corporal. El aporte insuficiente de nutrientes pueden originar alteraciones en el crecimiento y desarrollo como peso y/o talla baja, anemias, anorexia, bulimia, falta de energía, dificultad en el aprendizaje, disminución del sistema inmunológico, entre otros.

Por lo expuesto anteriormente, es que me resultó de suma importancia saber si existe relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional en los alumnos de 6 a 18 años que asisten a la Escuela Especial N° 2075 Dr Edgardo Manzitti, debido a que según la Organización Panamericana de la Salud (OPS) es más fácil establecer conductas saludables durante etapas más tempranas de la vida que cambiar los comportamientos de riesgo durante la edad adulta (OPS, 2012).

A partir de los resultados obtenidos, se podrán formular y aplicar estrategias de educación alimentaria nutricional para mejorar la alimentación y promover buenas conductas alimentarias para alcanzar un estado de salud óptimo y una buena calidad de vida que perduren en la adultez, y en aquellos alumnos que presenten hábitos alimentarios adecuados intentar mantenerlos a lo largo del tiempo.



Marco teórico:

Escuela Especial N° 2075 para alumnos con discapacidad visual “Dr. Edgardo Manzitti”

En el año 1983 un grupo de padres, oriundos de las ciudades de Santa Fe, Rosario y Paraná, preocupados por la educación de sus hijos, se nuclearon en una asociación que denominaron APENC (Asociación Pro Educación del Niño Ciego). Su objetivo principal fue crear una institución que les permitiera a los niños con discapacidad visual, recibir una formación integral. Hasta ese momento, no existía en la ciudad de Santa Fe escuela o docentes especializados en la discapacidad visual, por lo que debían recorrer grandes distancias para obtener algún tipo de orientación educativa (Córdoba, Buenos Aires).

Fueron muchos los esfuerzos, las reuniones, los recorridos por los barrios de Santa Fe, para conocer la cantidad de niños ciegos o con disminución visual que estaban en iguales condiciones que sus hijos, como también los viajes a la provincia de Córdoba para contactarse y pedir asesoramiento a especialistas y al Instituto Especial Hellen Keller.

Fue así que se elaboró un proyecto y fue presentado a distintos funcionarios de los ámbitos legislativo y ejecutivo del gobierno provincial.

En marzo de 1985 se aprobó por Ley Prov. N°9548 la creación del “Instituto Integral para niños y jóvenes ciegos y disminuidos visuales”.

Con la convocatoria del Ministerio de Educación y Cultura a la Profesora Mercedes Venencia (quien había elaborado el proyecto de creación) como directora Organizadora y un grupo de docentes especializadas de la provincia de Córdoba se comienza a organizar la Escuela Especial N°2075 “Dr. Edgardo Manzitti”. Esta tarea se incorpora a la que ya habían comenzado un grupo de docentes santafesinas, con algunos alumnos con discapacidad visual, en un grado radial de la Escuela Especial N°2009 “Bernardo de Monteagudo” con sede en la Sociedad Amigos del Ciego (1° de mayo 1556).



Se comienza a trabajar con un grupo de 13 alumnos, desarrollando el concepto de “integración escolar” en las escuelas públicas y privadas de donde eran oriundos: Santa Fe, Rosario y Paraná (Entre Ríos); y con un Servicio de Estimulación Temprana.

El primer lugar donde se iniciaron las actividades con alumnos fue en la Escuela Laboral N°2064, quien cedió un espacio para realizar las primeras actividades administrativas. Luego de muchas gestiones, se consiguió en comodato, un edificio perteneciente a la empresa telefónica ENTEL, sito en la calle 25 de Mayo 2229 de la ciudad de Santa Fe. Allí se desarrollaron las actividades escolares desde 1985 hasta 1993, año en que, mientras se comenzaba a construir el edificio propio, la escuela se traslada a calle 9 de Julio 2344.

Finalmente, a partir de diciembre de 1996, con una matrícula de 130 alumnos y un plantel de 30 docentes, la escuela se establece definitivamente y desarrolla sus actividades en sede propia, sita en calle Nicasio Oroño 790.

En cuanto a la capacitación docente específica, en el mismo año de creación de la Escuela (1985) se dictó en el Instituto de Formación N°12 un Curso de Capacitación para docentes de nivel primario e inicial, quienes posteriormente comenzaron a cubrir los cargos que se fueron creando. En 1987 se inicia la Carrera del Profesorado Especializado en Discapacitados Visuales, en la Universidad Católica de la ciudad de Paraná (Entre Ríos); y en 1991 el Profesorado de Ciegos y Disminuidos Visuales en el Instituto Sup. Del Profesorado N°8 “Alte. Brown”.

Con el transcurrir del tiempo, los profesores oriundos de Córdoba dejaron paso a profesores egresados de Entre Ríos y Santa Fe, y año tras año se fueron sumando cargos a la escuela y muchos nuevos alumnos, hasta convertirse en una escuela de 1º categoría.

En el año 2003, la escuela sufrió la catástrofe hídrica que además de ocasionar la pérdida total de los recursos materiales, deterioró notablemente todas las instalaciones. Los docentes visitaron los centros de evacuados para localizar y atender a los alumnos damnificados, y la escuela se mudó transitoriamente al Centro



de Rehabilitación para personas con discapacidad visual de Santa Fe. La tragedia abrazó la solidaridad de muchas voluntades (individuales, colectivas, públicas y privadas) que permitieron restaurar el edificio y restituyeron los recursos para su pronto y normal funcionamiento.

La estructura original de la propuesta pedagógica estaba organizada en base a “Áreas y Servicios Específicos para la discapacidad visual”: ABC (Actividades Básicas Cotidianas), OYM (Orientación y Movilidad), EME (Empleo de Material Específico), Informática, Servicio de Atención Temprana, Servicio de Integración, Servicio de Baja Visión. En el año 2006 se comienza a dar tratamiento a la elaboración del PEI (Proyecto Educativo Institucional).

A partir de 2010, tomando como fundamento la LEY DE EDUCACIÓN NACIONAL N° 26.206, se realiza una reestructuración por “Niveles y Ciclos”, en coincidencia con el ARTÍCULO 17.- La estructura del Sistema Educativo Nacional comprende cuatro (4) niveles –la Educación Inicial, la Educación Primaria, la Educación Secundaria y la Educación Superior-.

Esta modificación necesaria representó la superación de una etapa de Proyectos Curriculares disociados, para dar lugar al advenimiento de un Proyecto Educativo más integrado y coherente con las políticas educativas contemporáneas.

Definición de discapacidad visual:

Término que engloba cualquier tipo de problema visual grave, ocasionado por patologías congénitas, accidentes de cualquier tipo o provocados por virus de diferentes orígenes. En España este término se ha impuesto como globalizador de las condiciones de ceguera total y deficiencia visual, en sus distintos grados de pérdida de la visión (Glosario de Discapacidad Visual ONCE).

Para su evaluación, el grado de agudeza visual en cada ojo se mide por el ángulo bajo el cual son vistos tales objetos, sirviéndose para ello de optotipos o de paneles de letras o símbolos situados a una determinada distancia de la persona (normalmente 6 metros). Se definen tres niveles de discapacidad visual, basados en la agudeza visual: discapacidad visual moderada (agudeza visual $<3/10$),



discapacidad visual grave ($<1/10$) y ceguera ($<1/20$). Además hay que considerar la capacidad para identificar los objetos situados enfrente (pérdida de la visión central), o, por el contrario, para detectarlos cuando se encuentran a un lado, encima o debajo de los ojos (pérdida de visión periférica). (Gómez-Ulla y Ondategui-Parra, 2012)

Para la OMS la discapacidad es “cualquier restricción o carencia (resultado de una deficiencia) de la capacidad de realizar una actividad en la misma forma o grado que se considera normal para un ser humano. Se refiere a actividades complejas e integradas que se esperan de las personas o del cuerpo en conjunto, como pueden ser las representadas por tareas, aptitudes y conductas”.

Es el deterioro visual producido por las anomalías (carencia, disminución o defectos) en el sistema visual, en alguno de sus órganos o en sus funciones, que provoca discapacidad parcial o total para realizar actividades utilizando el sentido de la vista, aun con la ayuda de auxiliares ópticos.

Discapacidad visual y la alimentación:

La discapacidad visual repercute a lo largo de toda la vida de los niños, afecta socialmente en la escuela, en el proceso de integración y en las habilidades necesarias para lograr una adecuada alimentación y por lo tanto un desarrollo óptimo.

Dependiendo del grado de discapacidad visual los niños pueden presentar diferentes grados de alteración de la conciencia, desordenes en la deglución y del tracto gastrointestinal, falta de apetito y reflujo gastroesofágico, entre otros.

Es por ello que la alimentación debe ser una parte importante en el plan de cuidado general de los pequeños para evitar o minimizar las complicaciones relacionadas con una mala nutrición que pueden afectar la calidad de vida.

Además, los niños con discapacidad visual pueden presentar dificultades en la alimentación debido a la falta de control sobre su cabeza y tronco, de coordinación de los movimientos mano-boca y de la habilidad para utilizar una cuchara u otro utensilio.



El placer del descubrimiento que va unido a la exploración táctil, es algo que está al alcance de estos niños, pero es necesario ayudar a desarrollar el uso correcto de este canal de información. Para ello es bueno llevar las manos y objetos a la boca, golpear, frotar, agarrar, tirar y tomar los objetos y alimentos.

A menudo el olfato determina o influencia el gusto, por lo cual es muy importante que las primeras impresiones asociadas al gusto y al olfato sean agradables, debido a que las sensaciones van a influir en los hábitos alimenticios posteriores. (Vintimilla Barzallo. Gabriela, 2011).

En la actividad de comer, se aconseja seguir algunas recomendaciones que ayudan al niño con discapacidad visual a orientarse. En primer lugar, se debe permitir al niño que toque y huelga los alimentos, para esto, el acudiente deberá permitir al niño sentir con sus manos aquello que se va a comer.

Siguiente a esto, se aconseja indicarle al niño la distribución de los alimentos dentro del plato y evitar cambiar estas posiciones para que el niño sepa dónde encontrarlos. Todo este proceso debe estar acompañado de motivación, para esto, el padre debe alentar a su hijo a que lo realice por sí solo. (Lucerga Revuelta and Gastón López, 2004).

El acudiente debe permitirle al niño familiarizarse con la morfología de los utensilios, tocarlos, sentirlos y entender cómo usarlos por medio de la compañía de su padre en la práctica, para una vez así, entender como agarrarlo y como llevar la comida por sí solo a la boca.

Hábitos Alimentarios:

Un hábito es un mecanismo estable que crea destrezas o habilidades al realizarse de manera reiterada, además es flexible y puede ser utilizado en varias situaciones de la vida diaria. Se basa en la construcción de rutinas y es un comportamiento repetitivo respecto al qué, cuándo, dónde, cómo, con qué, para qué y con quién.

Si pensamos en los hábitos alimentarios, podríamos decir que estos juegan un rol muy importante en la calidad de vida de las personas, como así también en su



desarrollo individual y/o comunitario. Para lograr un hábito alimentario saludable se debe tener en cuenta un conjunto de conductas, las cuales nos llevan a elegir los alimentos adecuados para un correcto funcionamiento del organismo, entendiéndose así, que la mejora de estos contribuye de manera preventiva y/o de tratamiento para diversas enfermedades.

Según FAO (Organización de las Naciones Unidas para Alimentación y Agricultura.1992), los hábitos alimentarios son el conjunto de costumbres, que condicionan la forma de cómo los individuos o grupos seleccionan, preparan y consumen los alimentos, influidas por la disponibilidad de estos, el nivel de educación alimentaria y el acceso a los alimentos.

Elección de los Alimentos:

El gusto o rechazo de los alimentos se encuentra influido por los hábitos alimentarios, los cuales se construyen en los entornos donde el individuo es parte de un proceso de socialización, como es el hogar, la escuela, el club, entre otros.

Así, el individuo incorpora un número limitado de alimentos, los cuales le gustan, simplemente por estar habituados a consumirlos.

El proceso de adquisición de los hábitos alimentarios se inicia desde la incorporación de alimentos sólidos en los bebés (período de ablactación), es importante enseñar a los niños a adoptar un patrón de consumo que incluya todos los grupos de alimentos, además de respetar horarios y tiempos de comida. En la adolescencia, los cambios psicológicos y emocionales pueden influir en la alimentación, dando excesiva importancia a la imagen corporal, desarrollando patrones de consumo diferentes a los habituales: consumo de comidas rápidas, picoteos, e incluso, ausencia de consumo, derivando en trastornos alimentarios. En la vida adulta y de edad avanzada, los hábitos alcanzados son muy difíciles de modificar. Actualmente, en la rutina laboral que vivimos, se ha perdido el proceso de elección y elaboración de alimentos, favoreciendo la elección de alimentos listos para consumo, con alto consumo de grasas, azúcares y sal. (Luisa Yamile Jamaica Mora, 2012)



Es importante construir conductas más saludables que vayan desplazando a los hábitos menos saludables, mediante un cambio en la planificación de nuestra rutina. Organizar un plan que incluya objetivos pequeños y razonables como seleccionar alimentos frescos y variados, incorporando frutas y verduras de estación en todas las comidas, darse el tiempo para mantenerse activo todos los días, descansar apropiadamente, preferir el agua segura como principal bebida del día, entre otros. (Luisa Yamile Jamaica Mora, 2012).

Factores que influyen en la conducta alimentaria:

- Entorno familiar:

Durante la infancia, un niño no puede elegir lo que come, sino que sus padres preparan su comida, decidiendo por ellos. En este sentido, la familia desempeña un papel fundamental en la formación de hábitos alimentarios del niño, en sus primeros años de vida. Los individuos adoptarán y replicarán conductas como la selección de alimentos, la estructura de una comida y los modos culinarios, enseñados en el lecho familiar, a lo largo del tiempo.

- Medio educativo:

El ámbito educativo es el lugar que impulsa la adquisición de nuevos conocimientos y habilidades cognitivas.

Desde el comienzo de la escolarización, el niño comparte gran parte del día con profesores, compañeros y amigos. La relación entre el bagaje alimentario traído desde el entorno familiar y la interacción social con los protagonistas del medio educativo, adquiere relevancia en la estructuración de los hábitos alimentarios. Ya que comienzan a interactuar diferentes alimentos, métodos de cocción de los alimentos, costumbres, entre otras, dando una nueva perspectiva de alimentación.

- Entorno social:

El entorno social engloba múltiples factores que influyen en la conducta alimentaria del individuo, como el tipo y variedad de alimentos disponibles, las modas y costumbres, las creencias religiosas, o el impacto de los medios de



comunicación social. Actualmente, estos últimos han transformado los alimentos en simples objetos que se consumen por su color, la belleza de su etiquetado, la moda o por su sabor artificial, dejando a un lado si realmente es beneficioso o no para la salud. (Analía Carina Paccor, 2012).

Estado Nutricional:

Según la OMS, el Estado nutricional es la condición del organismo que resulta de la relación entre las necesidades nutritivas individuales y la ingestión, absorción y utilización de los nutrientes contenidos en los alimentos. Esto, expresa distintos grados de bienestar del individuo, dependiendo de la interacción entre la dieta, los factores relacionados con la salud y el entorno físico, social, cultural y económico.

El correcto análisis de las prácticas utilizadas, permitirá conocer los cambios que se producen en el estado nutricional y que repercuten sobre la composición corporal.

El método más utilizado para evaluar el estado nutricional de las personas es la antropometría; es decir, la toma de medidas corporales como el peso y la altura, que se comparan después con personas bien nutridas de la misma edad y sexo; estas medidas antropométricas pueden describirse como indicadores de resultado, puesto que reflejan el resultado final en una persona, de todos los factores que influyen en el estado nutricional. (Daniel de Girolami, Carlos González Infantino, 2014).

Según Setton y Fernández la evaluación antropométrica del crecimiento y del estado nutricional es parte fundamental en la atención de un niño. La antropometría es el estudio de las proporciones y medidas del ser humano; su interpretación siempre debe hacerse comparando los valores del niño con los estándares o referencias de crecimiento para edad y sexo. Para una interpretación adecuada, los datos antropométricos siempre deben evaluarse junto a la información clínica del niño. (Setton y Fernández, 2014) Los índices antropométricos son combinaciones de las mediciones mencionadas entre sí o con otro dato numérico del niño. Es necesario construir índices antropométricos a partir de las mediciones para poder



interpretar los datos obtenidos. No tiene ningún valor conocer el peso de un niño si no lo relacionamos con la edad, la talla o el sexo. (Setton y Fernández, 2014)

Valoración del estado nutricional:

El estado nutricional es una condición del organismo que resulta de la relación entre las necesidades nutritivas individuales y la ingestión, absorción y utilización de los nutrientes contenidos en los alimentos. (FAO, 2003).

Su valoración tiene como objetivo general utilizar las herramientas adecuadas para explorar el equilibrio entre la ingesta y gasto en individuos o colectividades sanas o enfermas. (Sociedad Española de Pediatría Extrahospitalaria y Atención Primaria, 2011).

La valoración nutricional comienza con una recopilación de los datos sobre la ingesta dietética, la información sobre el consumo de alimentos, líquidos y suplementos. Una vez recogidos los datos sobre ingesta dietética, se analiza el contenido de nutrientes. Estos se comparan con las recomendaciones y necesidades particulares de cada persona. (Mahan y Raymond, 2017).

Probablemente, los antecedentes dietéticos constituyan la vía más adecuada de obtención de información acerca de la ingesta dietética mediante la revisión del patrón habitual de ingesta de alimentos del sujeto y las variables de selección de alimentos que la determinan. (Mahan y Raymond, 2017).

La valoración de los datos sobre la ingesta dietética puede realizarse con datos retrospectivos de la ingesta, como el cuestionario de frecuencia de alimentos. La finalidad consiste en la determinación de la ingesta alimentaria y nutricional de un individuo dado. (Mahan y Raymond, 2017).

Determinación del Índice de Masa Corporal (IMC):

El Índice de Masa Corporal (IMC) es uno de los componentes antropométricos comúnmente utilizado para estimar el estado nutricional. Permite relacionar el peso actual con la talla del individuo. Su determinación se basa en la relación del peso



(expresado en kilogramos) con la altura (expresada en metros) elevada al cuadrado, es decir, $IMC = \text{Peso actual} / \text{talla (m)}^2$.

Este índice es considerado una de las herramientas diagnósticas y pronósticas más sencillas y efectivas utilizadas en el campo de la nutrición, siendo independiente del sexo, de la edad y de la contextura física.

Entre los aspectos más destacados se encuentran la facilidad y reproducibilidad de su determinación, el escaso margen de error y la implementación técnica de bajo costo.

Clasificación del IMC:

Bajo peso	Menor a 18,5
Peso normal	18,5 a 24,9
Sobrepeso	25.0 a 29,9
Obesidad	Mayor o igual a 30
obesidad grado I	30.0 a 34,9
obesidad grado II	35.0 a 39,9
obesidad grado III	Mayor o igual a 40

Si bien es uno de los indicadores nutricionales más prácticos, su utilización presenta limitaciones, en especial al no permitir diagnosticar la distribución de la composición corporal.

A pesar de ello sigue siendo uno de los indicadores más utilizados, por su facilidad en la determinación clínica, la baja variabilidad interindividual en los evaluadores y su poder de aplicación tanto a nivel individual como epidemiológico. (Luisa Yamile Jamaica Mora, 2012).



Alimentación saludable:

Una alimentación saludable es aquella que aporta todos los nutrientes esenciales y la energía necesaria para que cada persona pueda llevar adelante las actividades diarias y mantenerse sana. (Ministerio de Salud, 2018).

Actualmente se ha llegado a un consenso sobre el tipo de alimentación más recomendable a fin de fomentar la protección de la salud y prevenir trastornos causados por excesos, déficit y, sobre todo, desequilibrios en la dieta. La dieta equilibrada ha constituido el tema central de los programas de educación nutricional. Este concepto de equilibrio surge del supuesto de que una alimentación variada incluye los aportes óptimos de energía y nutrientes y, por tanto, será capaz de cubrir las necesidades nutricionales más fácilmente que una alimentación restrictiva. (Salas Salvadó et al., 2008).

La calidad nutricional de la alimentación depende de la mezcla total de los alimentos incluidos y de las necesidades nutricionales de cada persona. Además, es importante saber que no existe ningún alimento que contenga todos los nutrientes esenciales, por lo cual resulta necesario realizar un aporte variado de todos los grupos de alimentos en las proporciones adecuadas para cubrir las necesidades fisiológicas de cada organismo (Calañas y Bellido, 2006).

Para que esto sea posible, todo plan de alimentación debe respetar las 4 Leyes de Alimentación, creadas por el Dr. Pedro Escudero:

Ley de la Cantidad: todo plan debe cubrir las necesidades calóricas de cada individuo para ello es necesario tener en cuenta el balance energético.

Ley de la Calidad: todo plan debe ser completo en su composición, esto es, que debe aportar hidratos de carbono, proteínas, grasas, vitaminas y minerales.

Ley de la Armonía: esta ley se refiere a la relación de proporcionalidad entre los distintos nutrientes.



Ley de la Adecuación: la alimentación se debe adecuar al momento biológico, a los gustos y hábitos de las personas, a su situación socioeconómica y a la/s patología/s que pueda presentar. (Sociedad Argentina de Nutrición, 2015).

También es fundamental tener en cuenta las Guías Alimentarias para la Población Argentina (GAPA), que fueron definidas por el Centro de Estudios Sobre Nutrición Infantil (CESNI) como un instrumento educativo que adapta los conocimientos científicos nutricionales y la composición de alimentos en una herramienta práctica que orienta a la población para una correcta selección y consumo de alimentos.

La distribución acordada fue la siguiente:

1. **VERDURAS Y FRUTAS:** compuesto por el 45% de la imagen del lado izquierdo del círculo. Se buscó resaltar la importancia de aumentar la cantidad de estos productos en la alimentación diaria, elegir variedad de los mismos y al menos 5 porciones por día. Una porción equivale a medio plato de verduras o una fruta chica.
2. **LEGUMBRES, CEREALES, PAPA, PAN Y PASTAS:** representa el 27% de la imagen, a la derecha del grupo anterior siguiendo en las agujas del reloj. Se busca promover el consumo de legumbres y optar por cereales y derivados integrales. La papa, batata, choclo y mandioca (vegetales feculentos) se incluyen en este grupo porque la composición nutricional de estas verduras es más similar a los cereales que a las hortalizas. Se intenta promover el consumo de hidratos de carbono complejos (opciones altas en fibras), 4 porciones por día. Una porción equivale a 60g de pan o 125g de legumbres, cereales, papa o pastas cocidas.
3. **LECHE, YOGUR Y QUESO:** 12% de la imagen a la derecha del grupo anterior siguiendo el sentido de las agujas del reloj. Se busca promover el consumo de 3 porciones y la elección de las versiones con menor aporte de grasa (descremada o parcialmente descremada),



preferentemente, una porción equivale a una taza de leche líquida o un pote de yogur o una rodajita (del ancho del pulgar) de queso fresco.

4. **CARNES Y HUEVO:** 9% de la imagen a la derecha del grupo anterior siguiendo el sentido de las agujas del reloj. Se busca resaltar la importancia de incorporar pescado y huevo en la alimentación y que las carnes sean magras. 1 porción por día, que equivale al tamaño de la palma de la mano o media porción de carne más un huevo.
5. **ACEITE, FRUTAS SECAS Y SEMILLAS:** 4% de la imagen se intenta resaltar la incorporación de las frutas secas y semillas. Uso del aceite preferentemente crudo. 3 porciones por día de este grupo, (no se respeta la proporción anterior por las razones ya expuestas). Una porción equivale a una cucharada de aceite o un puñado cerrado de frutas secas o una cucharada de semillas.
6. **ALIMENTOS DE CONSUMO OPCIONAL:** 3% de la imagen, al igual que el grupo interior, no es la intención resaltar este grupo. Son alimentos arraigados a las costumbres y la cultura. Alimentos con elevado contenido de azúcares y grasas. La presencia en la gráfica resalta el concepto de que su elección debe ser medida y opcional.
7. **AGUA SEGURA:** se la ubicó en el centro de la imagen. La idea es resaltar la importancia de su consumo. Al menos ocho vasos por día.
8. Menor consumo de sal.
9. Actividad física diaria. (CESNI, 2016).



Antecedentes:

Castillo, P (2016) llevo a cabo una investigación de “Hábitos de alimentación y su relación con el estado nutricional en escolares de la I.E N° 80084 Jesús de Nazareth” en Trujillo-Perú, de tipo cuantitativa, descriptiva, prospectivo-correlacional, de corte transversal. La población y muestra fueron los alumnos de primero, segundo y tercer año de educación primaria, la cual estuvo conformada por 50 escolares entre las edades de 6 a 9 años que decidieron participar del estudio. Los hábitos de alimentación se midieron por una lista de cotejos y el estado nutricional con tablas nutricionales del escolar. Se obtuvo como resultados que el 40.00% (20 escolares) presentaba hábitos regulares, el 36.00% (18 escolares) un nivel bueno y el 24.00% (12 escolares) un nivel deficiente. En cuanto al estado nutricional en los escolares el 60.00% (30 escolares) tenía un estado nutricional normal, el 22.00% (11 escolares) tenía Sobrepeso, el 12.00% (6 escolares) presentó obesidad, y el 6.00% (3 escolares) se encontraban en el estado de delgadez; por lo tanto, se concluyó que existía relación significativa entre los hábitos de alimentación y el estado nutricional en los escolares.

Garavaglia. D (2019) llevo a cabo un estudio de “Relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional, de los alumnos de 4to grado del colegio La Salle Jobson N°1267 de la ciudad de santa fe”, el cual fue transversal, descriptivo. La población de estudio fueron 117 niños de 4to grado de la Provincia de Santa Fe que asistían a dicho colegio y la muestra fue de 83 de niños. Los Hábitos Alimentarios se estudiaron a través de un cuestionario cuanti-cualitativo y el Estado Nutricional se determinó a través del Índice de Masa Corporal para la Edad, para el cual se midió: peso (con balanza) y talla (con tallímetro) de los niños. Como resultado se pudo comprobar que los hábitos alimentarios no estaban relacionados con el estado nutricional. El 71% de los alumnos evaluados presentaban un peso adecuado, y en cuanto a sus hábitos alimentarios, el 35% mostraba hábitos suficientes.



Por su parte, Ruiton Ricra. J (2020) llevo a cabo la investigación “Hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes de un colegio público de lima metropolitana”, donde se describieron los hábitos Alimentarios y estado nutricional de 269 alumnos que asisten a un colegio, tomando como muestra a 120 de esos alumnos. Se llevo a cabo un estudio de tipo descriptivo y de corte transversal, El estado nutricional se evaluó a través del índice de masa corporal (IMC), según las tablas para niños, niñas y adolescentes del Centro de Control de Enfermedades (CDC). Los hábitos alimentarios se evaluaron utilizando una encuesta para la cual se diseñó un cuestionario de 30 preguntas de respuesta cerrada y de opción múltiple. Se asociaron las variables en estudio, aplicando un test nutricional y se evaluó el IMC, dando como resultado una predominancia de calidad media y baja de hábitos alimentarios en los escolares con sobrepeso, así como en los escolares con obesidad. Mientras que los que se encontraron con estado nutricional normal si tuvieron calidad alta de hábitos alimentarios, así como una menor calidad baja en relación a los otros. Se concluyó que sí existía relación directa entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los adolescentes.

Por último, Zegarra Karen M., Atahualpa Suzeth O., Solano P., Musayón Oblitas Y. (2011) realizaron un estudio para determinar el “Estado Nutricional y Hábitos Alimentarios de los alumnos del nivel secundario de un colegio nacional”, del distrito de Independencia en Lima, Perú. Para eso se realizó un estudio de tipo descriptivo y de corte transversal. La población estuvo constituida por 672 alumnos, y la muestra fue de 525 adolescentes del colegio. El estado Nutricional se evaluó a través del índice de masa corporal (IMC), según las tablas para niños, niñas y adolescentes del Centro de Control de Enfermedades (CDC), mientras que los Hábitos Alimentarios se evaluaron utilizando un cuestionario de 30 preguntas de respuesta cerrada y de opción múltiple. Como resultado se obtuvo que el 71% presentó normo-peso, el 16% sobrepeso, el 11% obesidad y el 1,7% adelgazado. Con respecto a los hábitos alimentarios el 53% manifestó tener hábitos regulares, el 25% hábitos buenos y el 22% hábitos deficientes.



Planteo del problema:

Una alimentación saludable es fundamental para mejorar la calidad de vida y gozar de buena salud, siendo junto con la actividad física, un determinante clave en la preservación de la salud.

La escuela es un lugar que demanda, además del cursado diario, la práctica extra áulica de contenidos deportivos, para un correcto aprendizaje y socialización de los alumnos con discapacidad visual; lo cual genera un mayor requerimiento energético en los alumnos, que sólo pueden ser cubiertos si realizan una correcta alimentación.

Frente a dicha situación surgen los siguientes interrogantes:

¿Cómo son los hábitos alimentarios de los alumnos de 6 a 18 años de edad que asisten a la Escuela Especial Nº 2075 Dr. Edgardo Manzitti de la Ciudad de Santa Fe, en el año 2023?

¿Cuál es el estado nutricional que presentan los alumnos?



Relación entre Hábitos Alimentarios y Estado Nutricional en alumnos de 6 a 18 años que asisten a la escuela especial nº 2075 Dr. Edgardo Manzitti de la ciudad de santa fe, en el año 2023.

HIPÓTESIS:

Existe relación significativa entre los Hábitos Alimentarios y el estado nutricional en alumnos de 6 a 18 años de edad que asisten a la Escuela Especial Nº 2075 Dr. Edgardo Manzitti de la Ciudad de Santa Fe, en el año 2023.



OBJETIVOS:

Objetivo general:

- Describir la relación entre el estado nutricional y los hábitos alimentarios en alumnos de 6 a 18 años de edad que asisten a la Escuela Especial N° 2075 Dr. Edgardo Manzitti de la ciudad de Santa Fe, en el año 2023.

Objetivos específicos:

- Identificar los hábitos alimentarios en alumnos de 6 a 18 años de edad que asisten a la Escuela Especial N° 2075 Dr. Edgardo Manzitti de la Ciudad de Santa Fe.
- Valorar el estado nutricional en alumnos de 6 a 18 años de edad que asisten a la Escuela Especial N° 2075 Dr. Edgardo Manzitti de la Ciudad de Santa Fe.
- Determinar si existe correlación entre los hábitos alimentarios practicados por alumnos de 6 a 18 años de edad que asisten a la Escuela Especial N° 2075 Dr. Edgardo Manzitti de la Ciudad de Santa Fe. y su estado nutricional.



METODOLOGÍA:

Diseño metodológico:

El enfoque fue de tipo cuantitativo, ya que para recolectar y procesar los datos se utilizaron mediciones numéricas y análisis estadísticos para resolver el problema de investigación. (Hernández Sampieri et al., 2014).

En cuanto al tipo de estudio fue descriptivo, debido a que se buscó especificar propiedades, características y perfiles de las personas, grupos o fenómenos sometidos a análisis, describiendo situaciones o eventos. En este estudio se identificaron dichas cualidades en alumnos de ambos sexos que asisten a la escuela especial Dr. Edgardo Manzitti. (Hernández Sampieri et al., 2014).

También se clasificó a este estudio como correlativo ya que tuvo la finalidad de conocer la relación o grado de asociación entre dos o más conceptos, categorías o variables en un contexto en particular. En este caso, se busco evaluar si existe relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los alumnos de 6 a 18 años que asistían a la Escuela Especial N° 2075 Dr. Edgardo Manzitti en el mes de junio del año 2023 (Hernández Sampieri et al., 2014).

Por último, la investigación siguió un diseño de tipo transversal, dado que se analizaron ambas variables en un momento dado y se evaluó una situación, comunidad, evento, fenómeno o contexto en un punto del tiempo, determinando cuál es la relación entre un conjunto de variables en un momento determinado. (Hernández Sampieri et al., 2014).



Población, muestra y unidad de análisis:

Población: alumnos que asistieron a la Escuela Especial N° 2075 Dr. Edgardo Manzitti durante el mes de junio del año 2023.

Muestra: 30 alumnos de 6 a 18 años de edad que asistieron a la Escuela Especial N° 2075 Dr. Edgardo Manzitti de la ciudad de Santa Fe durante el mes de junio del año 2023, los cuales cumplían con los criterios de inclusión y exclusión, y que aceptaron participar del estudio teniendo en cuenta el consentimiento informado para realizar el mismo. Se aclaró el carácter voluntario, y sin riesgos para los participantes.

Unidad de análisis: cada alumno de 6 a 18 años de edad que asistieron a la Escuela Especial N° 2075 Dr. Edgardo Manzitti de la ciudad de Santa Fe durante el mes de junio del año 2023.

Criterios de inclusión y exclusión:

Criterios de inclusión:

- Alumnos de 6 a 18 años de edad que asistían a la Escuela Especial N° 2075 Dr. Edgardo Manzitti de la ciudad de Santa Fe durante el mes de junio del año 2023.
- Alumnos de 6 a 18 años de edad que asistían a la Escuela Especial N° 2075 Dr. Edgardo Manzitti de la ciudad de Santa Fe durante el mes de junio del año 2023, que hayan contado con el consentimiento informado de padres o tutores.
- Alumnos de 6 a 18 años de edad que asistían a la Escuela Especial N° 2075 Dr. Edgardo Manzitti de la ciudad de Santa Fe durante el mes de junio del año 2023, que quisieron participar de la investigación.



Criterios de exclusión:

- Alumnos fuera de los 6 a 18 años de edad que no asistían a la Escuela Especial N° 2075 Dr. Edgardo Manzitti de la ciudad de Santa Fe durante el mes de junio del año 2023.
- Alumnos de 6 a 18 años de edad que asistían a la Escuela Especial N° 2075 Dr. Edgardo Manzitti de la ciudad de Santa Fe durante el mes de junio del año 2023, que no contaron con el consentimiento informado de padres o tutores.
- Alumnos de 6 a 18 años de edad que asistían a la Escuela Especial N° 2075 Dr. Edgardo Manzitti de la ciudad de Santa Fe durante el mes de junio del año 2023, que no quisieron participar de la investigación.

Identificación, definición y operacionalización de las variables:

A. Hábitos alimentarios:

Un hábito alimentario es un conjunto de costumbres que condicionan la forma como los individuos o grupos seleccionan, preparan y consumen los alimentos, influidos por la disponibilidad de éstos, el nivel de educación alimentaria y el acceso a los mismos. (FAO, 2003)

- Variable: Cualitativa – independiente. (Hernández Sampieri et al., 2014)
- Medición: Cuestionario cuanti-cualitativo y autoadministrado. (Hernández Sampieri et al., 2014)
- Interpretación: Teniendo en cuenta las porciones diarias de los grupos de los alimentos propuestos por las Guías Alimentarias para la población argentina:
 1. Verduras y frutas: 5 porciones por día.
 2. Legumbres, cereales, papa, pan, pastas: 4 porciones por día.
 3. Leche, yogur, queso: 3 porciones por día. Preferentemente descremados.
 4. Carnes y huevo: 1 porción por día.
 5. Aceite, frutas secas y semillas: 3 porciones por día.
 6. Alimentos de consumo opcional: dulces y grasas.



Se evaluaron los hábitos alimentarios que eligieron los alumnos, en lo cual luego se clasificaron en:

- Hábitos saludables: se incluyeron el consumo ideal de al menos 3 grupos de alimentos recomendados y consumo semanal de hasta 3 alimentos pocos recomendados (galletitas, golosinas, productos de panadería, alfajores, jugos industriales, helados, etc.)
- Hábitos suficientes: se incluyeron el consumo ideal de al menos 3 grupos de alimentos recomendados a los que se les agrega el consumo de 4 veces por semana de los siguientes alimentos no recomendados: embutidos, gaseosas, snack, comida chatarra, salchichas, hamburguesas.
- Hábitos insuficientes: se incluyeron el consumo de un máximo de 2 grupos de alimentos recomendados y se le agrega el consumo de 4 o más veces a la semana de alimentos no recomendados mencionados anteriormente.
(Garavaglia, 2019)

B. Estado nutricional:

El estado nutricional es una condición del organismo que resulta de la relación entre las necesidades nutritivas individuales y la ingestión, absorción y utilización de los nutrientes contenidos en los alimentos (FAO, 2003).

- Variable: Cualitativa de escala ordinal – dependiente. (Hernández Sampieri et al., 2014)
- Medición: En este estudio fue valorado y determinado por el IMC, el cual se calcula con la siguiente fórmula: $IMC = \text{Peso actual} / \text{talla (m)}^2$.
- Interpretación: según las siguientes categorías:
 - Bajo peso
 - Normopeso
 - Sobrepeso
 - Obesidad grado I
 - Obesidad grado II
 - Obesidad grado III



C. Frecuencia de consumo:

Es un método de recordatorio, retrospectivo y cualitativo. Este método consiste en estimar la frecuencia del consumo alimentario del individuo en un determinado período de tiempo. Se utiliza para ello un cuestionario que contiene un listado de alimentos. (Salas Salvadó et al., 2008)

- Variable: Semicuantitativa – independiente. (Hernández Sampieri et al., 2014)
- Medición: Cuestionario cuanti-cualitativo y autoadministrado. (Hernández Sampieri et al., 2014)
- Interpretación: Teniendo en cuenta los siguientes grupos de alimentos propuestos por las Guías Alimentarias para la población argentina:
 1. Verduras y frutas: 5 porciones por día.
 2. Legumbres, cereales, papa, pan, pastas: 4 porciones por día.
 3. Leche, yogur, queso: 3 porciones por día. Preferentemente descremados.
 4. Carnes y huevo: 1 porción por día.
 5. Aceite, frutas secas y semillas: 3 porciones por día.
 6. Alimentos de consumo opcional: dulces y grasas.

Una vez tabulados los datos se obtuvo la frecuencia de consumo diaria y semanal de cada grupo de alimentos que presentan los alumnos.

D. Sexo:

Condición orgánica, masculina o femenina de los animales y las plantas (Diccionario Real Academia Española, 2020).

- Variable: Cualitativa nominal (se diferencia en dos categorías: sexo femenino y sexo masculino). (Hernández Sampieri et al., 2014)
- Medición: Femenino/Masculino. (Hernández Sampieri et al., 2014)



E. Edad:

Tiempo que ha vivido una persona o ciertos animales o vegetales. (Diccionario Real Academia Española, 2020)

- Variable: Cuantitativa continua. (Hernández Sampieri et al., 2014)
- Medición: Años cumplidos de una persona. (Hernández Sampieri et al., 2014)

Instrumentos y técnicas de recolección de datos:

Para determinar el estado nutricional se utilizó el Índice de Masa Corporal, para el cual se solicitó peso y talla de los alumnos. Los datos se registraron en cada encuesta correspondiente a cada alumno de la escuela especial.

Los hábitos alimentarios se determinaron a través de una encuesta alimentaria y un cuestionario de frecuencia de consumo cuanti-cualitativo. En dicho cuestionario marcaron con una X las opciones que consideró cada alumno. Para analizar los resultados de la encuesta se utilizó Microsoft Office Excel.

La encuesta fue previamente validada con una población similar a la población en estudio, para comprobar validez y eficacia del instrumento de recolección de datos.

La edad y el sexo se registrarán en el mismo cuestionario.



Relación entre Hábitos Alimentarios y Estado Nutricional en alumnos de 6 a 18 años que asisten a la escuela especial nº 2075 Dr. Edgardo Manzitti de la ciudad de santa fe, en el año 2023.

Recursos utilizados:

Recursos Humanos:

- Alumna de la Carrera Licenciatura en Nutrición de la Universidad de Concepción del Uruguay, Facultad de Ciencias Médicas, Centro Regional Santa Fe.
- Alumnos de la escuela especial nº 2075 Dr. Edgardo Manzitti de la ciudad de Santa Fe.

Recursos Materiales:

- Calculadora
- Computadora
- Artículos de librería (Lápiz, lapicera, corrector, marcadores)
- Impresora (solicitud de ingreso a la escuela, consentimientos informados para padres y encuestas)

Recursos Físicos:

- Hogar de la participante de la presente tesina para la realización de la misma.
- Escuela especial Dr. Edgardo Manzitti de la ciudad de Santa Fe.



Plan de trabajo:

Al iniciar la presente investigación, y cumpliendo con el Reglamento para la elaboración de Tesinas de Grado propuesto por la Universidad de Concepción del Uruguay, se envió la Carta de Intención (ANEXO I), formalizando así la consultoría número 1, y una vez aprobada, se remitió a la coordinadora de la carrera Licenciatura en Nutrición de la Universidad de Concepción del Uruguay, Lic. Delfina Stamatti.

Una vez autorizada por parte de la Universidad de Concepción del Uruguay (UCU), se procedió al planteamiento de las tareas a llevar a cabo para cumplir con los objetivos planteados en la tesina.

Objetivo específico 1: Identificar los hábitos alimentarios en alumnos de 6 a 18 años de edad que asisten a la Escuela Especial N° 2075 Dr. Edgardo Manzitti de la Ciudad de Santa Fe, durante el mes de junio el año 2023.

- Tarea 1.1: Solicitud de acceso a la Escuela Especial Dr. Edgardo Manzitti de la Ciudad de Santa Fe. (Anexo II).
- Tarea 1.2: Entrega de las cartas de consentimiento a los padres de los alumnos menores que concurrían a la Escuela Especial Dr. Edgardo Manzitti de la Ciudad de Santa Fe. (ANEXO III)
- Tarea 1.3: Encuesta a los alumnos que concurrían a la Escuela Especial Dr. Edgardo Manzitti de la Ciudad de Santa Fe, sobre los alimentos que consumían, en base a un cuestionario cuanti-cualitativo y autoadministrado. (ANEXO IV).
- Tarea 1.4: Análisis de los resultados de las encuestas con el propósito de clasificar los hábitos alimentarios que presentaron los alumnos de la Escuela Especial Dr. Edgardo Manzitti de la Ciudad de Santa Fe, utilizando Microsoft Office Excel.



Objetivo específico 2: Valorar el estado nutricional en alumnos de 6 a 18 años de edad que asistían a la Escuela Especial N° 2075 Dr. Edgardo Manzitti de la Ciudad de Santa Fe, en el mes de junio el año 2023.

- Tarea 2.1: Se obtuvieron mediciones antropométricas (peso/talla) de los alumnos de 6 a 18 años de edad que asistían a la Escuela Especial N° 2075 Dr. Edgardo Manzitti, a través de la encuesta administrada.
- Tarea 2.2: se utilizaron los datos obtenidos de las encuestas (peso y talla) para calcular el Índice de Masa Corporal (IMC) de los alumnos. El cual se calculo con la siguiente fórmula:

$IMC = \text{Peso actual} / \text{talla (m)}^2$.

Categorías: Según clasificación de la OMS.

- Bajo peso
- Normopeso
- Sobrepeso
- Obesidad grado I
- Obesidad grado II
- Obesidad grado III

Así se logró la valoración del estado nutricional de la población en estudio (ANEXO V).



Objetivo específico 3: Determinar si existe correlación entre los hábitos alimentarios practicados por los alumnos de 6 a 18 años de edad que asisten a la Escuela Especial Nº 2075 Dr. Edgardo Manzitti de la Ciudad de Santa Fe y su estado nutricional, durante el mes de junio del año 2023.

- Tarea 3.1: Se evaluó si existe una correlación entre las dos variables en estudio a través de la prueba chi-cuadrado y se graficó estadísticamente.
- Tarea 3.2: Se formuló una conclusión acerca de los resultados obtenidos.

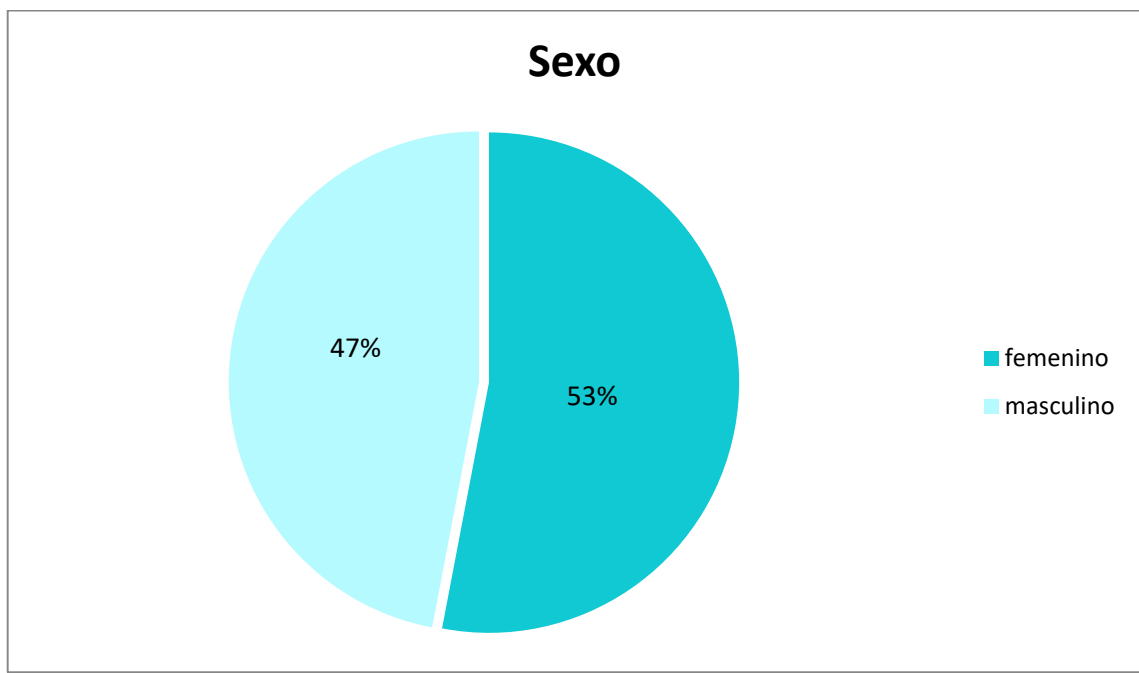


RESULTADOS:

La muestra estuvo conformada por 30 alumnos que asistieron a la escuela especial nº 2075 Dr. Edgardo Manzitti en la ciudad de Santa Fe, durante el mes de junio del año 2023.

Gráfico N°1: Distribución según sexo.

De los 30 alumnos evaluados, un 47% correspondían al sexo masculino, mientras que el 53% restante, al sexo femenino.

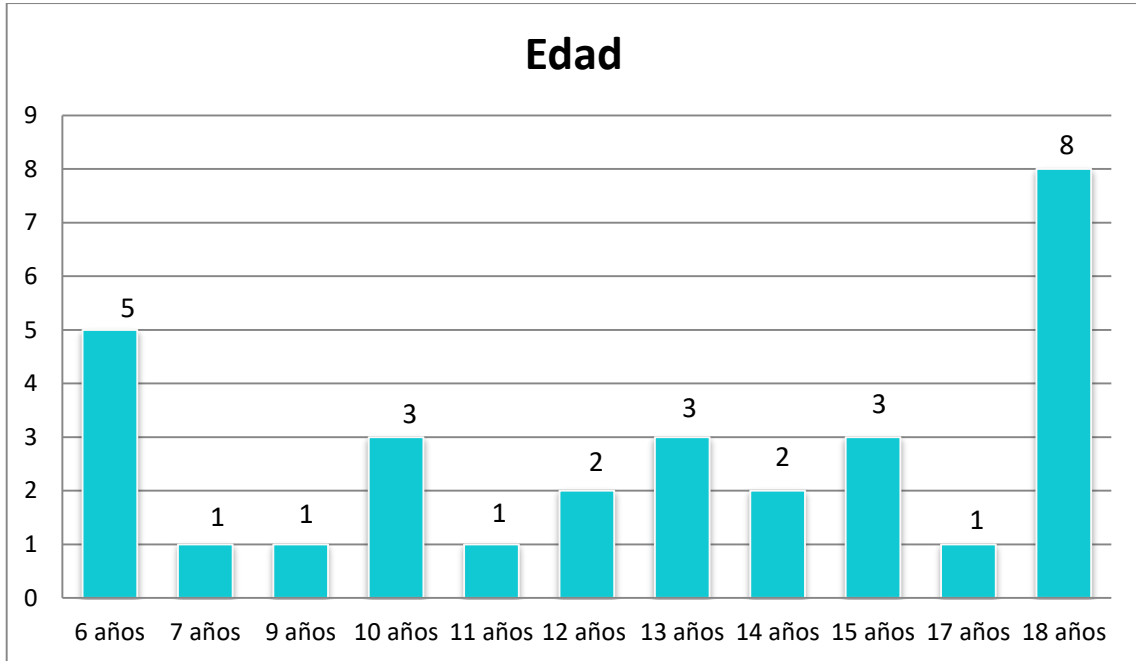


Fuente: Ruiz, Yamila Soledad.



Gráfico N°2: Distribución según edad.

De los 30 alumnos evaluados, la distribución de las edades fue la siguiente:



Fuente: Ruiz, Yamila Soledad.

Gráfico N°3: Comidas realizadas en el día.

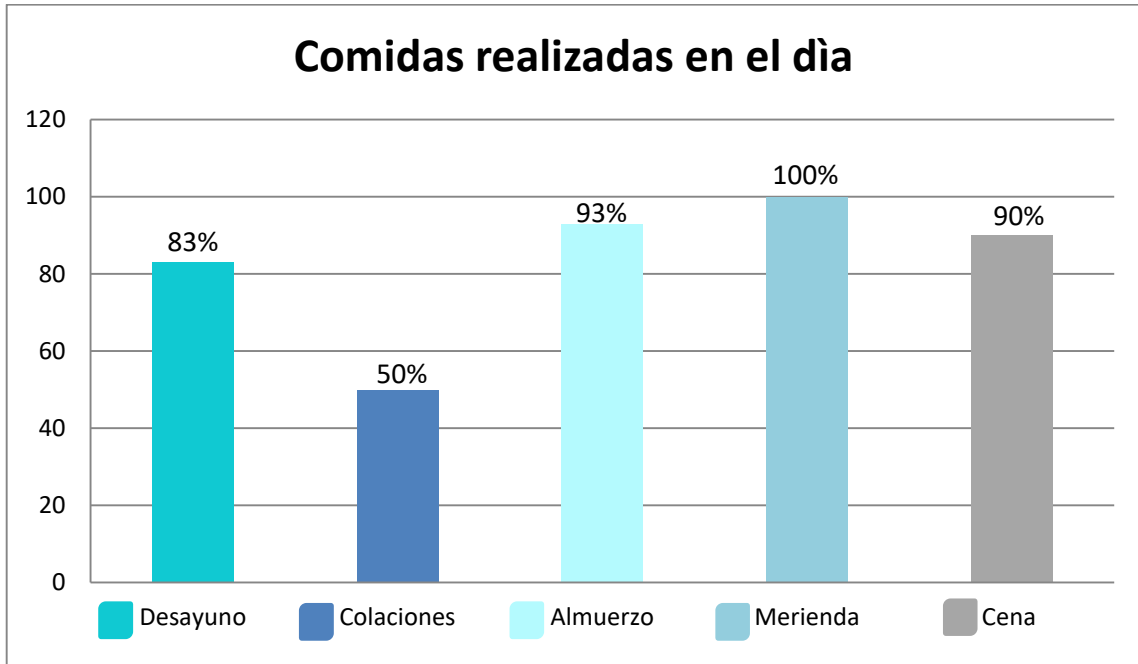
La primera pregunta en la encuesta correspondió al número de comidas que realizaban los alumnos habitualmente durante el día, debiendo marcar las mismas con una X.

Esta pregunta se realizó con el objetivo de conocer si existía en la muestra estudiada el hábito de omitir comidas.

El resultado fue que el 83% realizaban el desayuno, un 93% el almuerzo, 100% la merienda, 90% la cena y 50% colaciones.



Relación entre Hábitos Alimentarios y Estado Nutricional en alumnos de 6 a 18 años que asisten a la escuela especial n° 2075 Dr. Edgardo Manzitti de la ciudad de santa fe, en el año 2023.



Fuente: Ruiz, Yamila Soledad.

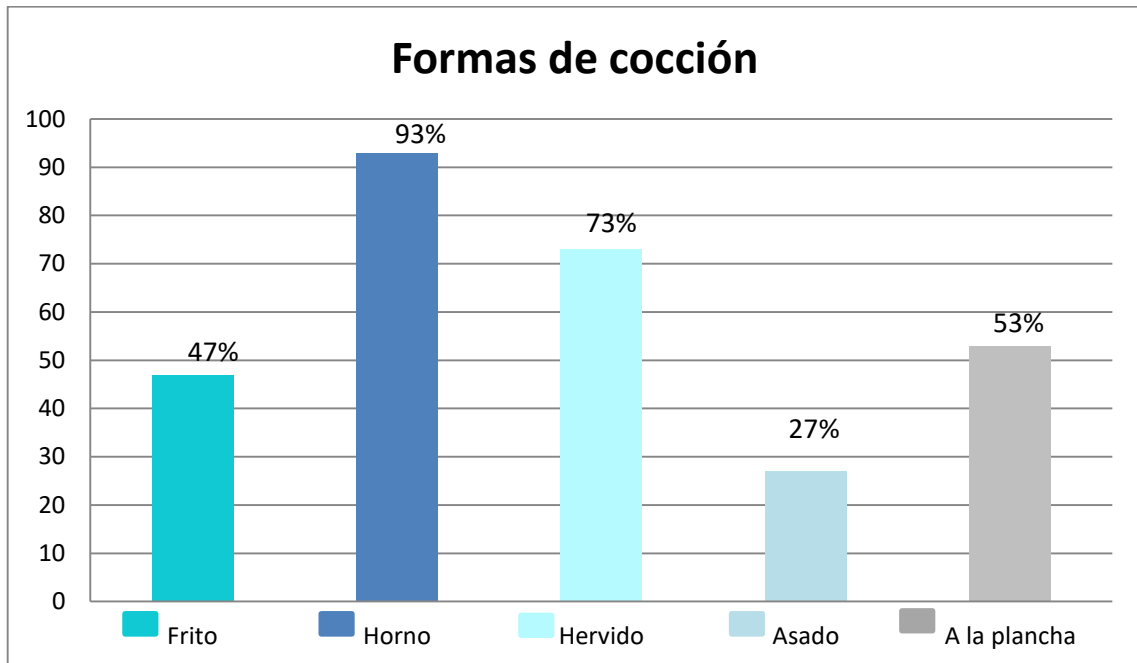
Gráfico N°4: Formas de preparación predominantes.

La segunda pregunta realizada consistió en marcar las formas de preparación que predominaban en su alimentación.

Pudimos observar que el método de cocción prevaeciente es “horno” (93%), seguido de “hervido” (73%), luego “a la plancha” (53%), “frito” (47%) y en último lugar “asado” (27%).



Relación entre Hábitos Alimentarios y Estado Nutricional en alumnos de 6 a 18 años que asisten a la escuela especial n° 2075 Dr. Edgardo Manzitti de la ciudad de santa fe, en el año 2023.



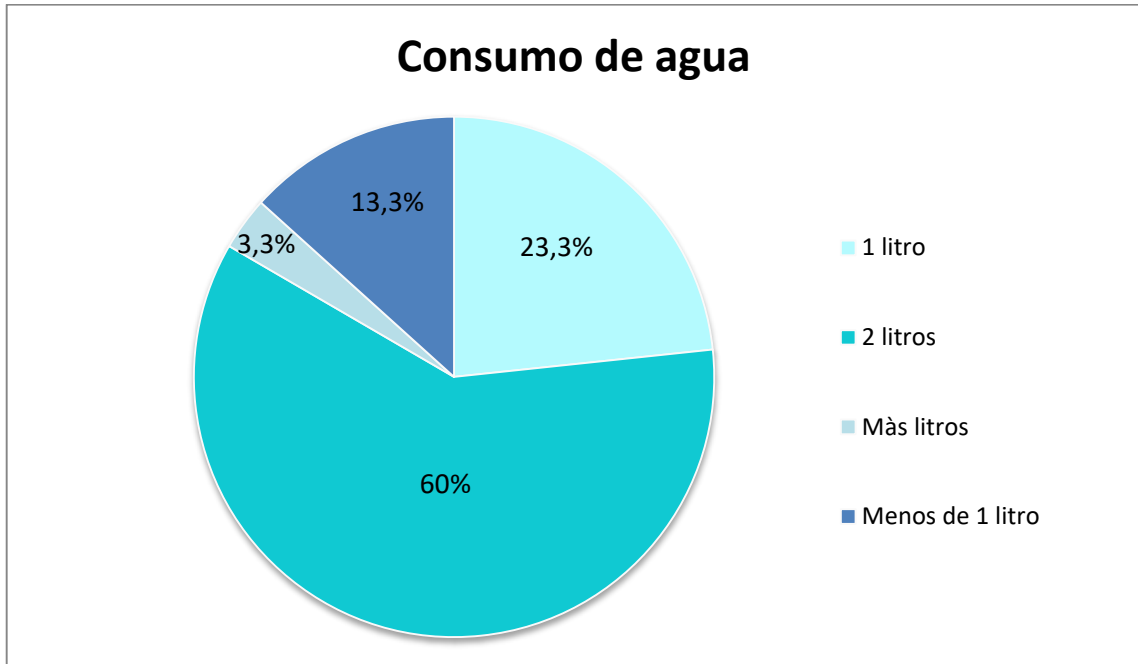
Fuente: Ruiz, Yamila Soledad.

Gráfico N°5: Consumo de agua.

La tercera pregunta se dedicó al consumo de agua diario de los alumnos.

Así, se pudo observar que un 13,3% de los encuestados consume menos de un litro de agua por día, 23,3% consume un litro de agua por día, 60% consume dos litros al día y un 3,3% supera los dos litros de agua por día.

De esta forma, sólo un 63% de los alumnos cumplen con la recomendación de 2 litros de agua por día.

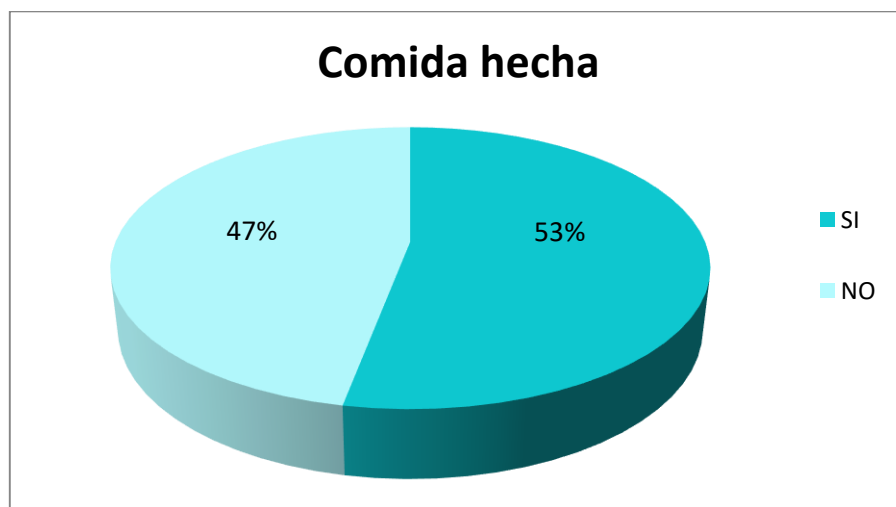


Fuente: Ruiz, Yamila Soledad.

Gráfico N°6: Pedidos de comidas hechas

En cuarto lugar, se preguntó acerca de si pedían comida hecha en el hogar.

Se obtuvo como resultado que un 47% de los encuestados no consume con frecuencia comidas hechas, mientras que, el 53% lo hace a menudo.

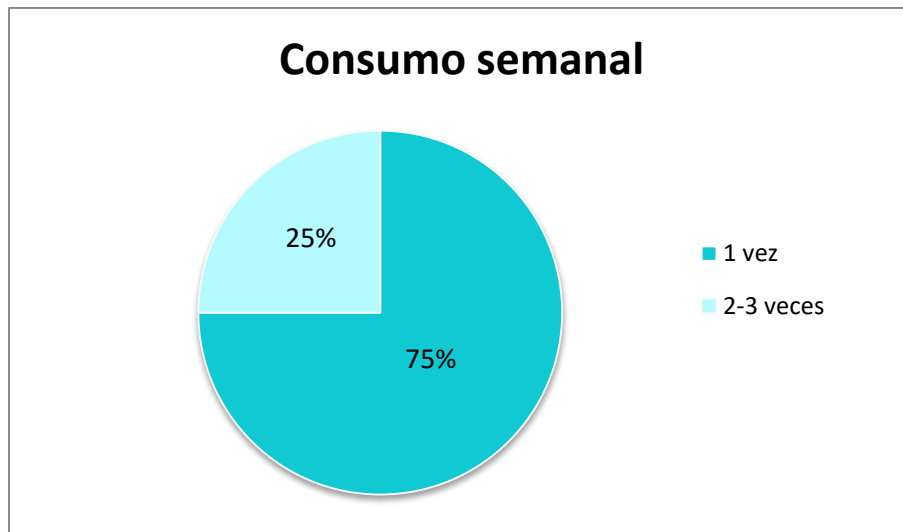


Fuente: Ruiz, Yamila Soledad.



Gráfico N°6.1: Frecuencia de consumo semanal del 53% que marcó “Si”

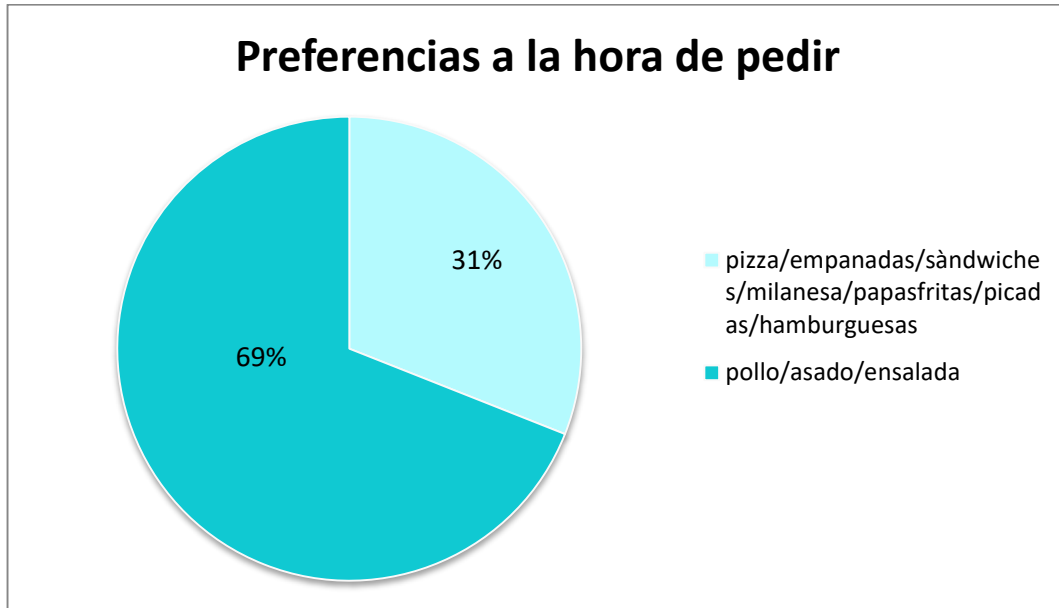
Del 53% que marcó “Si”, se diferenciaron un 75% que consume comidas hechas 1 vez a la semana, 25% que las consume de 2 a 3 veces a la semana, quedando afuera la opción de 4 a 5 veces a la semana, y la opción de 6 a 7 veces por semana, que no fueron seleccionadas por ninguno de los alumnos encuestados.



Fuente: Ruiz, Yamila Soledad.

Gráfico N°6.2: Preferencias de consumo del 53% que marcó “Si”

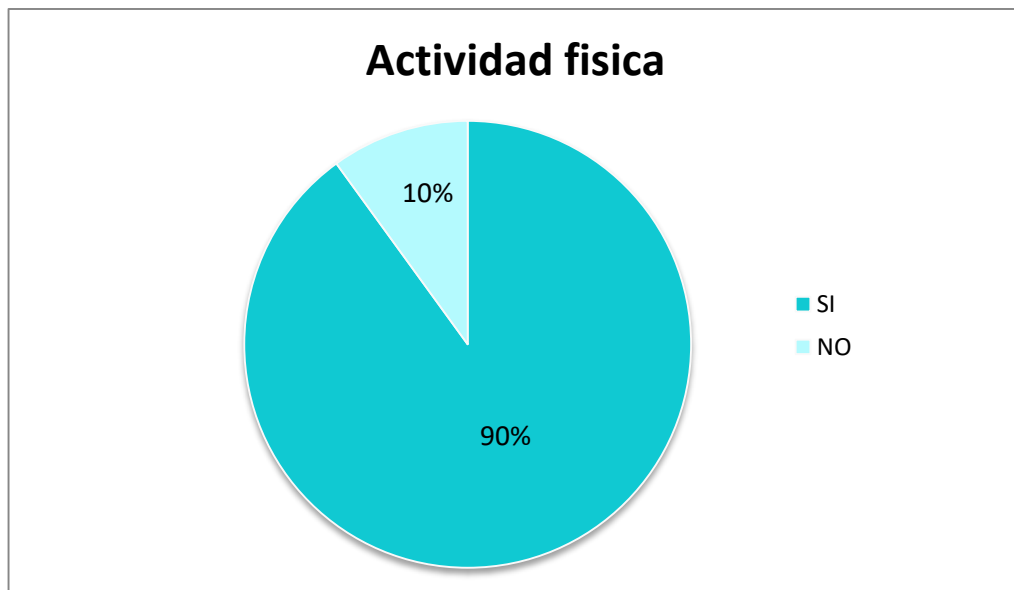
Del 53% que marcó “Si”, un 31% prefiere pedir “Pizzas/Empanadas/Sándwiches/Papas fritas /Milanesas/Picadas/Hamburguesas”, mientras que el 69% restante opta por pedir “Pollo/Asado/Ensalada”.



Fuente: Ruiz, Yamila Soledad.

Gráfico N°7: Actividad física

La quinta pregunta fue acerca de la actividad física. El 90% de los encuestados contestaron que si realizan, mientras que el 10% restante no realiza ningún tipo de actividad.

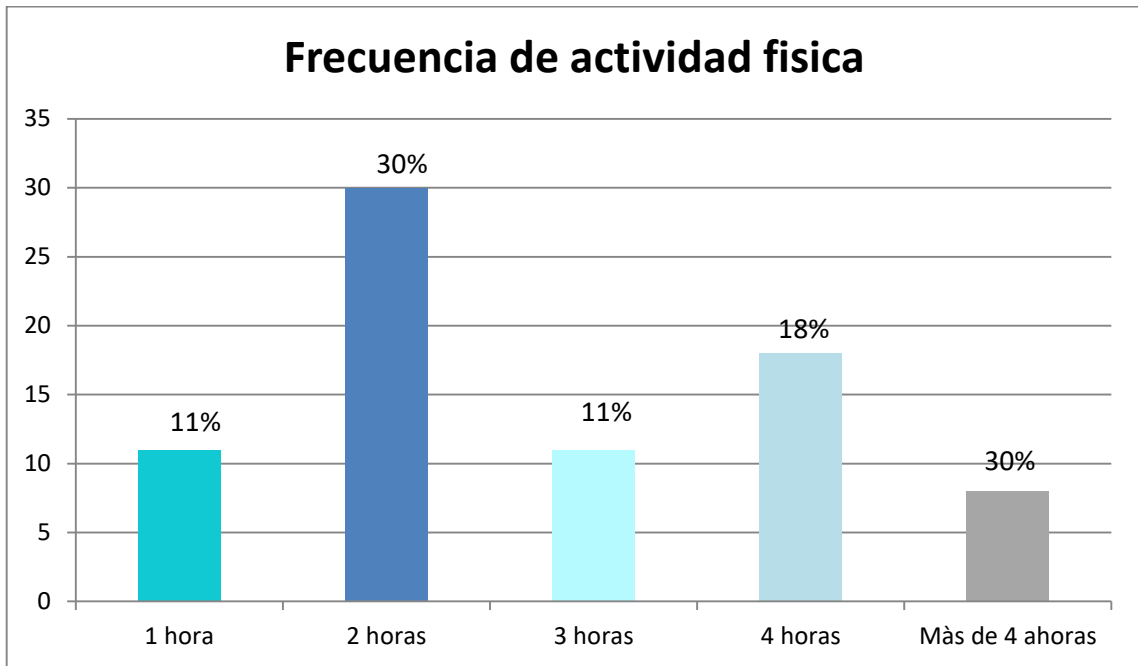


Fuente: Ruiz, Yamila Soledad.



Gráfico N°7.1: Frecuencia semanal de actividad física del 90% que respondió “Si”

La frecuencia semanal que se obtuvo fue, un 11% que realizaba 1 hora semanal, 30% indicaron que realizaban 2 horas semanales, un 11% 3 horas semanales, el 18% 4 horas semanales y el 30%, más de 4 horas semanales.



Fuente: Ruiz, Yamila Soledad.

Seguidamente se realizó un cuestionario de frecuencia de consumo, donde se incluyeron los 6 grupos de alimentos detallados en las Guías Alimentarias para la Población Argentina.

Este se realizó con el objetivo de conocer si los alumnos cumplían con las recomendaciones de cada grupo alimentario y a partir de eso clasificar sus hábitos en “Saludables”, “Suficientes” o “Insuficientes”.

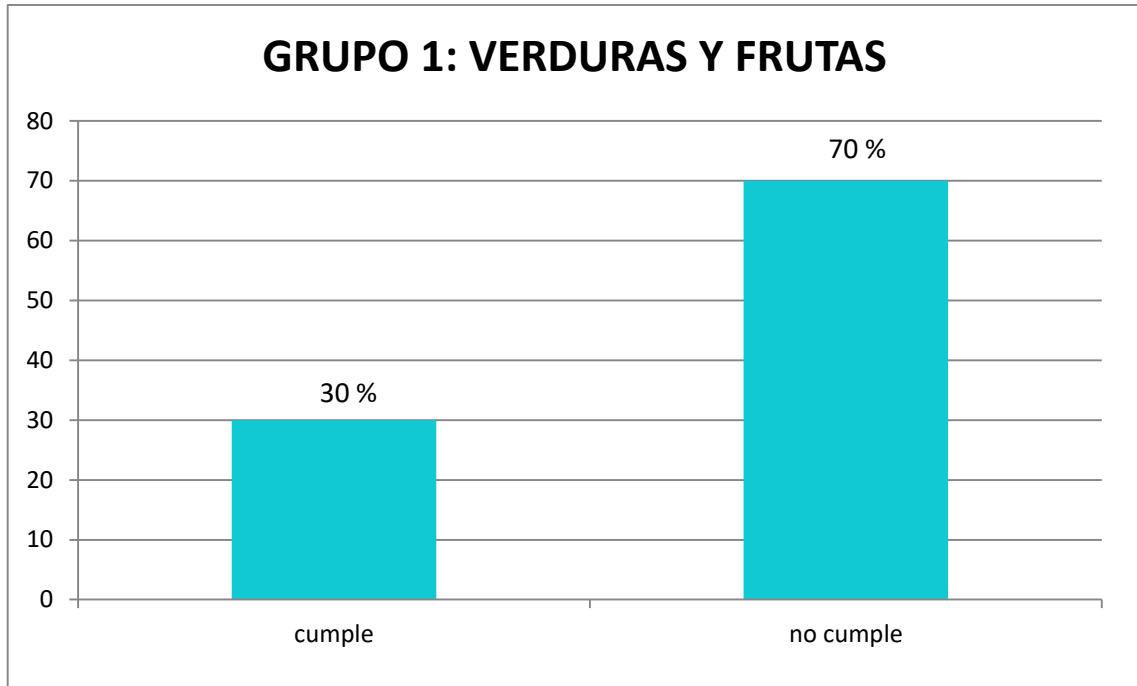
A continuación, se detallan los resultados obtenidos:



Gráfico N°8: Grupo 1 - Verduras y Frutas

Recomendación: 5 porciones al día

Del total de encuestados (30 alumnos), 30% cumplen con la recomendación diaria y el 70% no la cumplen.



Fuente: Ruiz, Yamila Soledad.

Gráfico N°8.1: Hábitos – Grupo 1

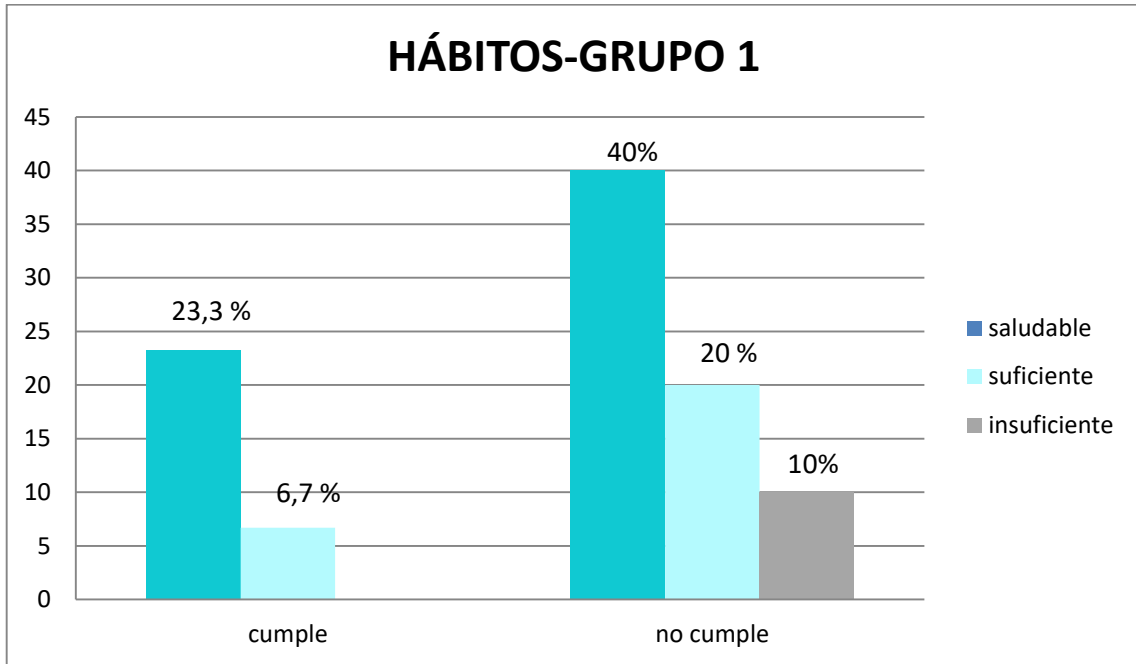
En este gráfico se puede observar cuáles de los alumnos que cumplen o no cumplen con el grupo de frutas y verduras, luego al finalizar el estudio, dieron si tienen hábitos saludables, suficientes o insuficientes.

De los 9 participantes que cumplen con la recomendación del grupo 1, 23,3 % tienen hábitos saludables, 6,7 % hábitos suficientes y ninguno insuficientes.

De los 21 participantes que no cumplen con la recomendación del grupo 1, 40% tienen hábitos saludables, 20 % hábitos suficientes y 10 % insuficientes.



Relación entre Hábitos Alimentarios y Estado Nutricional en alumnos de 6 a 18 años que asisten a la escuela especial nº 2075 Dr. Edgardo Manzitti de la ciudad de santa fe, en el año 2023.

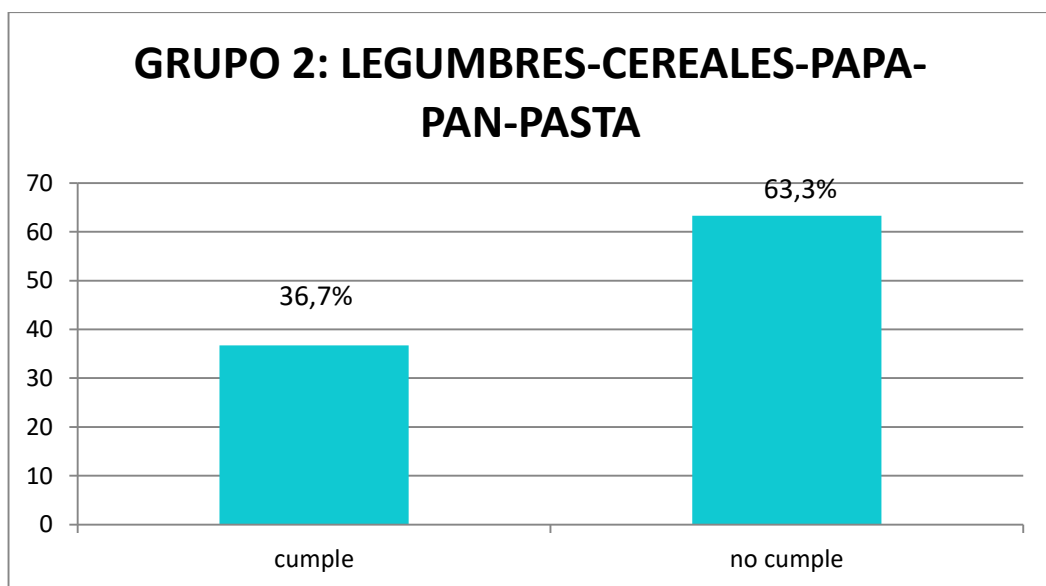


Fuente: Ruiz, Yamila Soledad.

Gráfico N°9: Grupo 2 – Legumbres, cereales, papa, pan y pasta

Recomendación: 4 porciones al día

Del total de encuestados (30 alumnos), 36,7 % cumplen con la recomendación diaria y el 63,3% no la cumplen.



Fuente: Ruiz, Yamila Soledad.

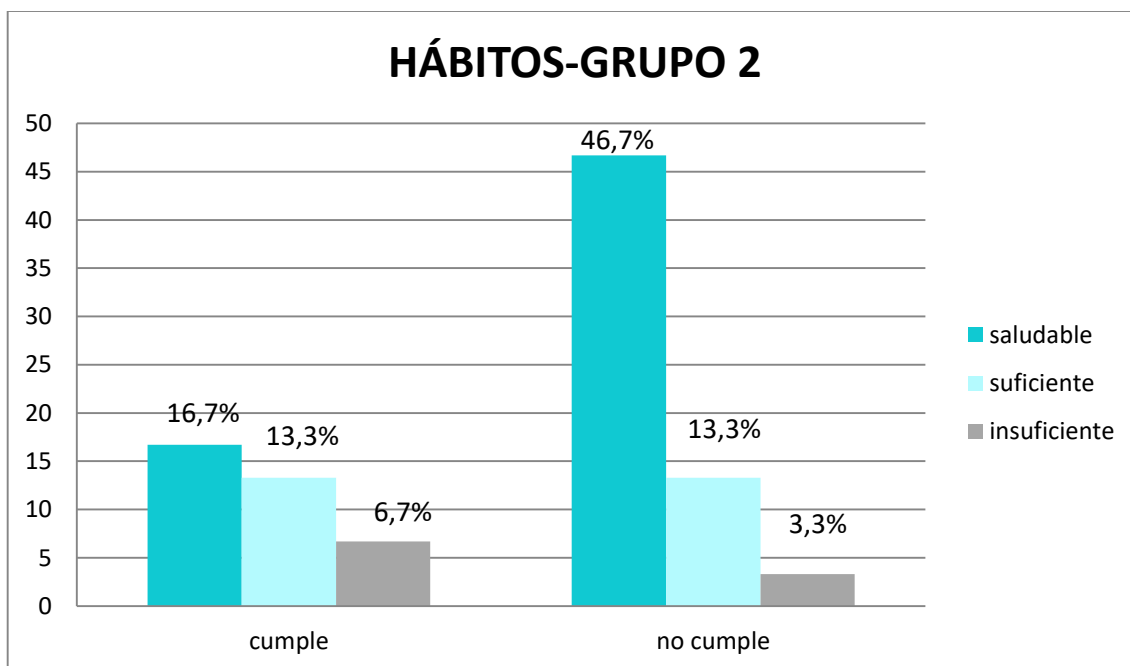


Gráfico N°9.1: Hábitos – Grupo 2

En este gráfico se puede observar cuáles de los alumnos que cumplen o no cumplen con el grupo de legumbres, cereales, papa, pan, pastas, luego al finalizar el estudio, dieron si tienen hábitos saludables, suficientes o insuficientes.

De los 11 participantes que cumplen con la recomendación del grupo 2, 16,7% tienen hábitos saludables, 13,3% hábitos suficientes y 6,7% insuficientes.

De los 19 participantes que no cumplen con la recomendación del grupo 2, 46,7% tienen hábitos saludables, 13,3% hábitos suficientes y 3,3% insuficientes.

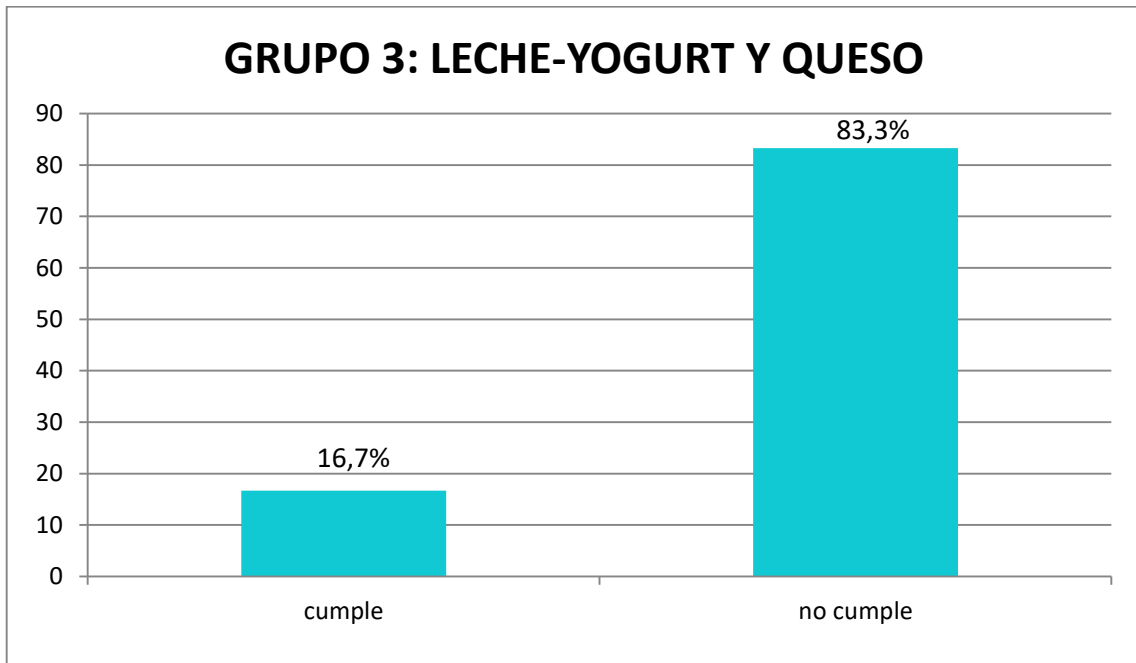


Fuente: Ruiz, Yamila Soledad.

Gráfico N°10: Grupo 3 – Leche, yogurt y queso

Recomendación: 3 porciones al día

Del total de encuestados (30 alumnos), 16,7% cumplen con la recomendación diaria y 83,3% no la cumplen.



Fuente: Ruiz, Yamila Soledad.

Gráfico N°10.1: Hábitos – Grupo 3

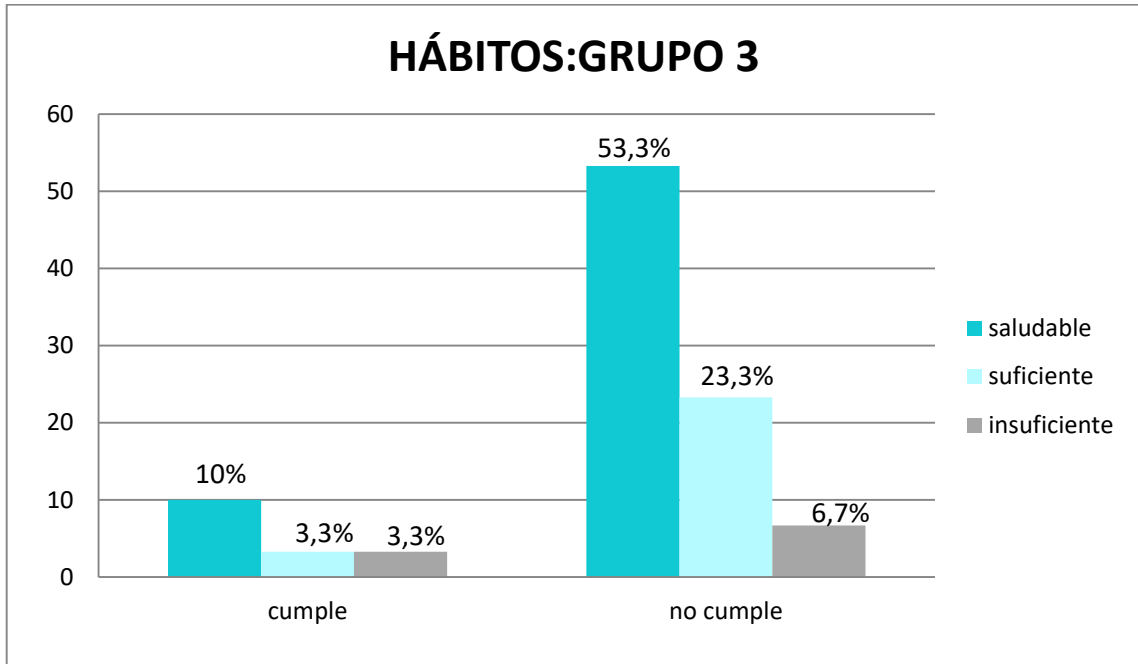
En este gráfico se puede observar cuáles de los alumnos que cumplen o no cumplen con el grupo de leche, yogurt y queso, luego al finalizar el estudio, dieron si tienen hábitos saludables, suficientes o insuficientes.

De los 5 participantes que cumplen con la recomendación del grupo 3, 10% tienen hábitos saludables, 3,3% hábitos suficientes y 3,3% hábitos insuficientes.

De los 25 participantes que no cumplen con la recomendación del grupo 3, 53,3% tienen hábitos saludables, 23,3% hábitos suficientes y 6,7%insuficientes.



Relación entre Hábitos Alimentarios y Estado Nutricional en alumnos de 6 a 18 años que asisten a la escuela especial n° 2075 Dr. Edgardo Manzitti de la ciudad de santa fe, en el año 2023.

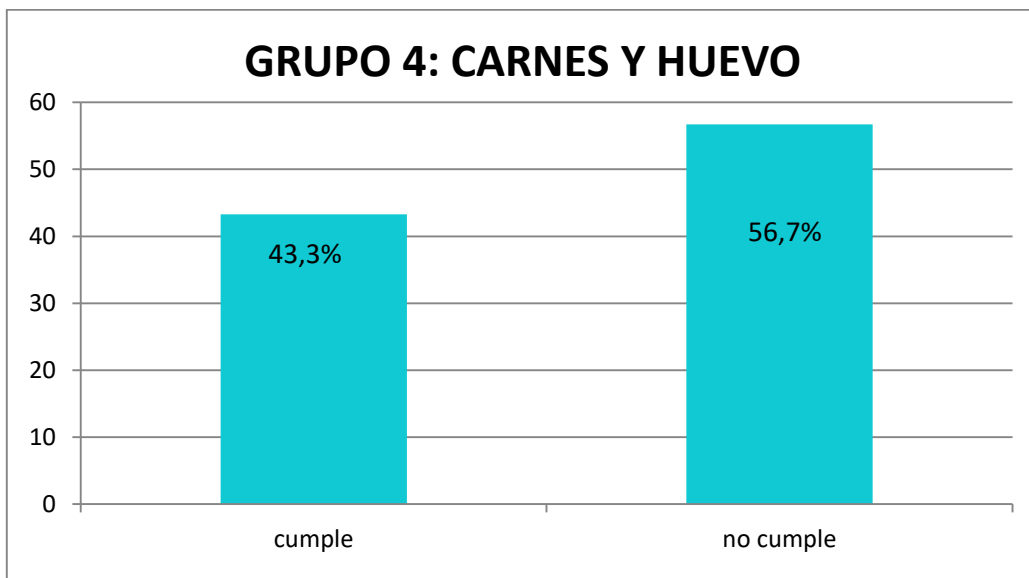


Fuente: Ruiz, Yamila Soledad.

Gráfico N°11: Grupo 4 – Carnes y huevo

Recomendación: 1 porción al día

Del total de encuestados (30 alumnos), 43,3% cumplen con la recomendación diaria y 56,7% no la cumple.



Fuente: Ruiz, Yamila Soledad.

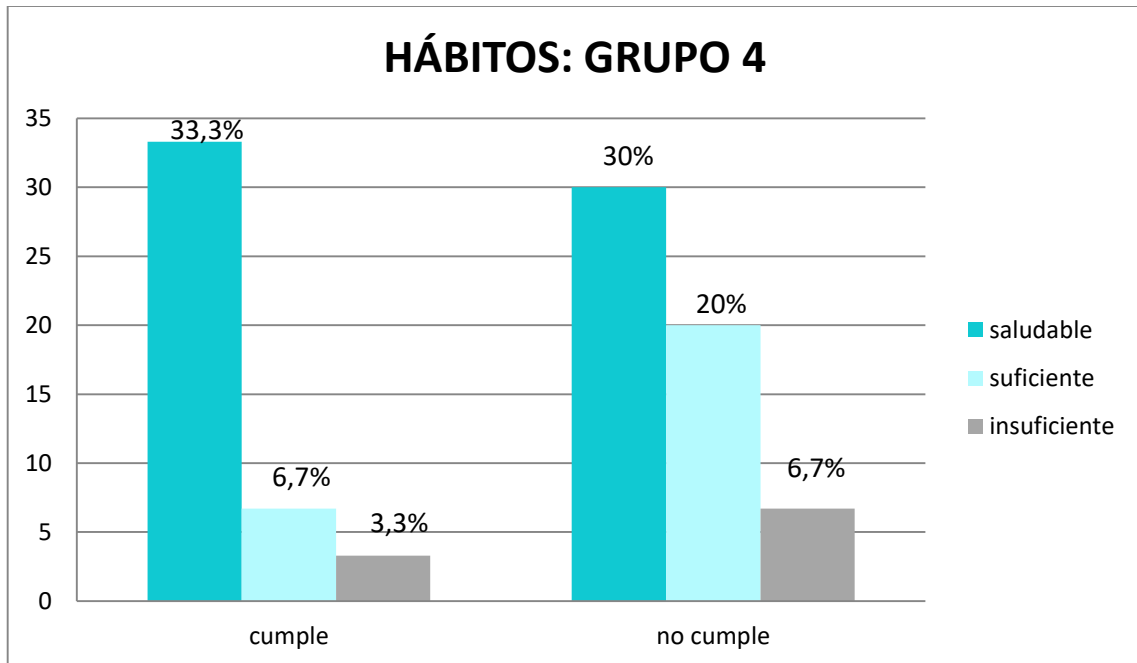


Gráfico N°11.1: Hábitos – Grupo 4

En este gráfico se puede observar cuáles de los alumnos que cumplen o no cumplen con el grupo de carnes y huevo, luego al finalizar el estudio, dieron si tienen hábitos saludables, suficientes o insuficientes.

De los 13 participantes que cumplen con la recomendación del grupo 4, 33,3% tienen hábitos saludables, 6,7% hábitos suficientes y 3,3% insuficientes.

De los 17 participantes que no cumplen con la recomendación del grupo 4, 30% tienen hábitos saludables, 20% hábitos suficientes y 6,7% insuficientes.

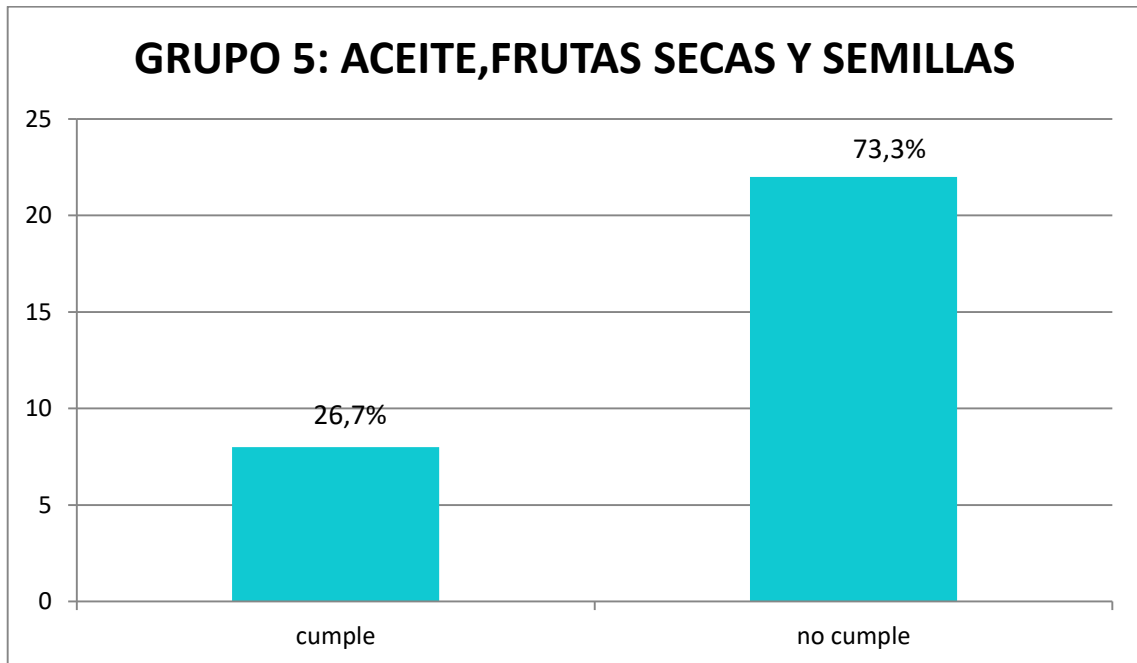


Fuente: Ruiz, Yamila Soledad.

Gráfico N°12: Grupo 5 – Aceite, frutas secas y semillas

Recomendación: 3 porciones al día

Del total de encuestados (30 alumnos), 26,7% cumplen con la recomendación diaria y 73,3% no la cumplen.



Fuente: Ruiz, Yamila Soledad.

Gráfico N°12.1: Hábitos – Grupo 5

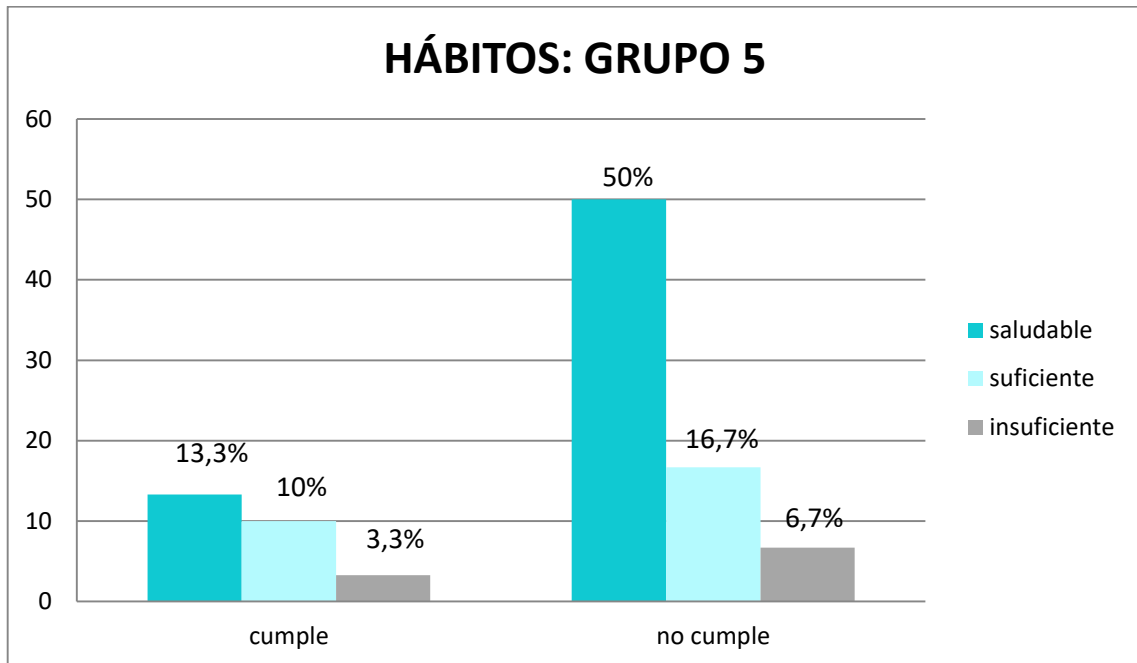
En este gráfico se puede observar cuáles de los alumnos que cumplen o no cumplen con el grupo de aceite, frutas secas y semillas, luego al finalizar el estudio, dieron si tienen hábitos saludables, suficientes o insuficientes.

De los 8 participantes que cumplen con la recomendación del grupo 5, 13,3% tienen hábitos saludables, 10% hábitos suficientes y 3,3% insuficientes.

De los 22 participantes que no cumple con la recomendación del grupo 5, 50% tienen hábitos saludables, 16,7% hábitos suficiente y 6,7% tiene hábitos insuficientes.



Relación entre Hábitos Alimentarios y Estado Nutricional en alumnos de 6 a 18 años que asisten a la escuela especial n° 2075 Dr. Edgardo Manzitti de la ciudad de santa fe, en el año 2023.



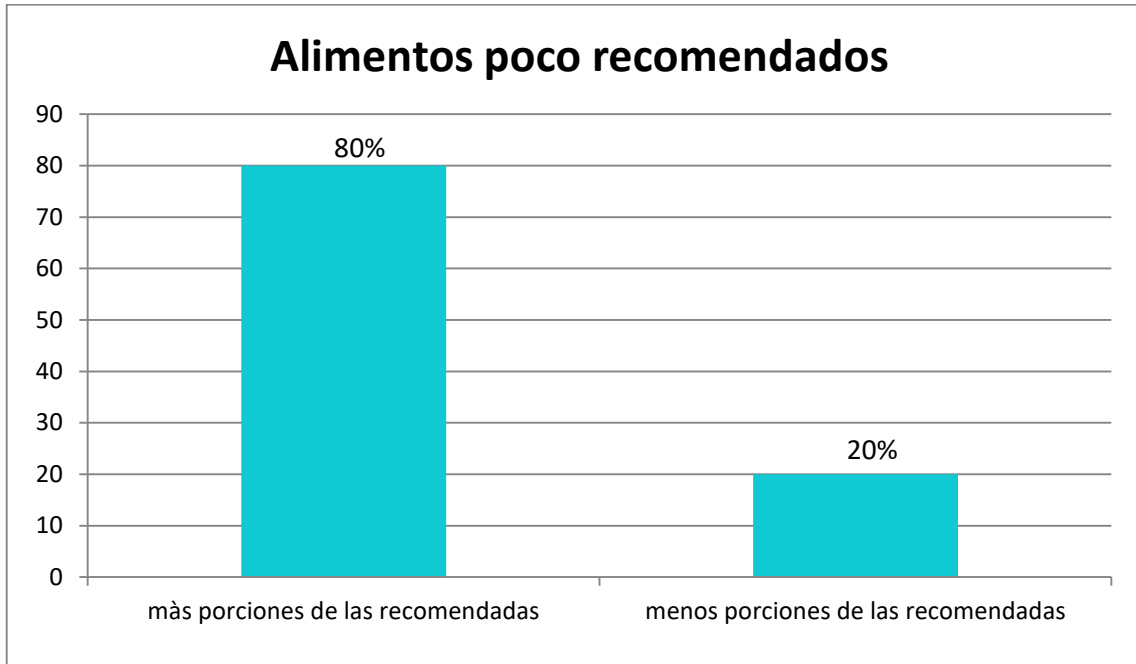
Fuente: Ruiz, Yamila Soledad.

Grupo 6 – Alimentos de consumo opcional: Dulces y grasas

Recomendación: No existe una recomendación para este grupo de alimentos.

Gráfico N°13: Alimentos poco recomendados: galletitas, golosinas, productos de panadería, alfajores, jugos industriales, helados, etc.

Del total de encuestados (30 alumnos), 80% consumen más porciones de alimentos opcionales poco recomendados que las permitidas según la clasificación de hábitos alimentarios y 20% consumen menos porciones de alimentos opcionales poco recomendados que las permitidas.



Fuente: Ruiz, Yamila Soledad.

Gráfico N°13.1: Hábitos – Alimentos Poco recomendados

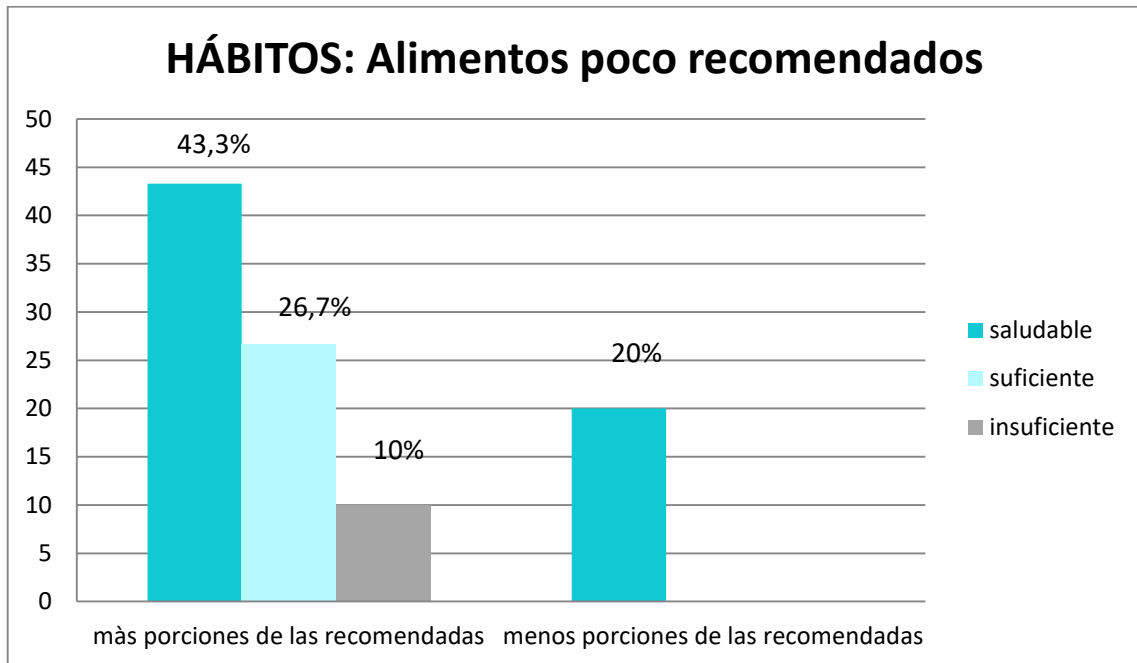
En este gráfico se puede observar cuáles de los alumnos que consumen más o menos porciones de las recomendadas del grupo de alimentos de consumo opcional poco recomendados, luego al finalizar el estudio, dieron si tienen hábitos saludables, suficientes o insuficientes.

De los 24 participantes que consumen más porciones de las recomendadas del grupo 6 (poco recomendados), 43,3% tienen hábitos saludables, 26,7% hábitos suficientes y 10% insuficientes.

De los 6 participantes que consumen menos porciones de la recomendación del grupo 6 (poco recomendados), el 20% tienen hábitos saludables.



Relación entre Hábitos Alimentarios y Estado Nutricional en alumnos de 6 a 18 años que asisten a la escuela especial n° 2075 Dr. Edgardo Manzitti de la ciudad de santa fe, en el año 2023.



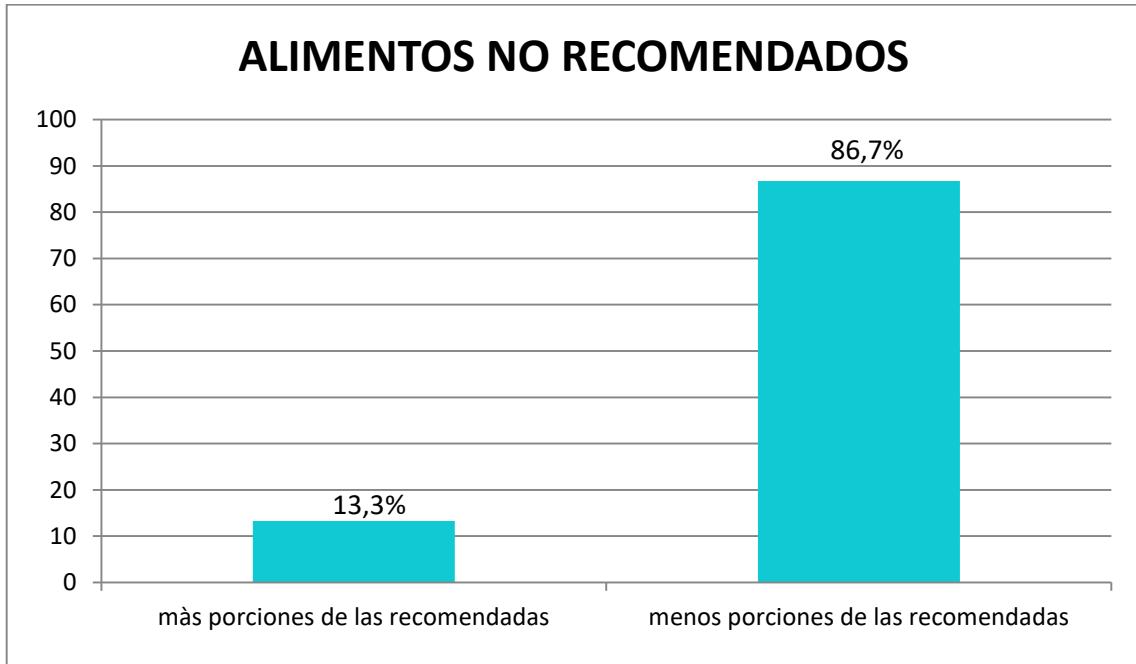
Fuente: Ruiz, Yamila Soledad.

Gráfico N°14: Alimentos no recomendados: embutidos, gaseosas, snack, comida chatarra, salchichas, hamburguesas.

Del total de encuestados (30 alumnos), 13,3% consumen más porciones de alimentos opcionales no recomendados que las permitidas según la clasificación de hábitos alimentarios y 86,7% consumen menos porciones de alimentos opcionales no recomendados que las permitidas.



Relación entre Hábitos Alimentarios y Estado Nutricional en alumnos de 6 a 18 años que asisten a la escuela especial n° 2075 Dr. Edgardo Manzitti de la ciudad de santa fe, en el año 2023.



Fuente: Ruiz, Yamila Soledad.

Gráfico N°14.1: Hábitos – Alimentos No recomendados

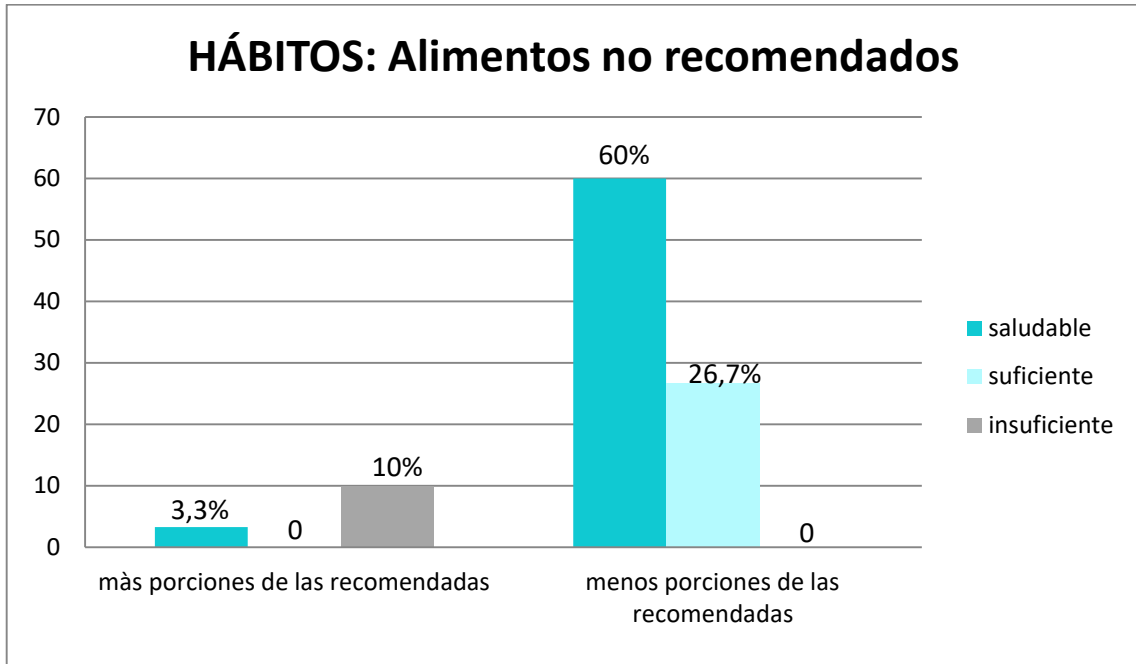
En este gráfico se puede observar cuáles de los alumnos que consumen más o menos de las porciones recomendadas del grupo de alimentos de consumo opcional: embutidos, gaseosas, snack, comida chatarra, salchichas, hamburguesas, no recomendados, luego al finalizar el estudio, dieron si tienen hábitos saludables, suficientes o insuficientes.

De los 4 participantes que consumen más porciones de las recomendadas del grupo 6 (no recomendados), 3,3% tiene hábitos saludables y 10% insuficientes.

De los 26 participantes que consumen menos porciones de las recomendadas del grupo 6 (no recomendados), 60% tienen hábitos saludables y 26,7% suficientes.



Relación entre Hábitos Alimentarios y Estado Nutricional en alumnos de 6 a 18 años que asisten a la escuela especial n° 2075 Dr. Edgardo Manzitti de la ciudad de santa fe, en el año 2023.



Fuente: Ruiz, Yamila Soledad.

Tabla N°1: Hábitos alimentarios

La última sección de la encuesta tuvo la finalidad de evaluar los hábitos alimentarios de los alumnos, indagando acerca de los alimentos que consumían y la frecuencia de los mismos.

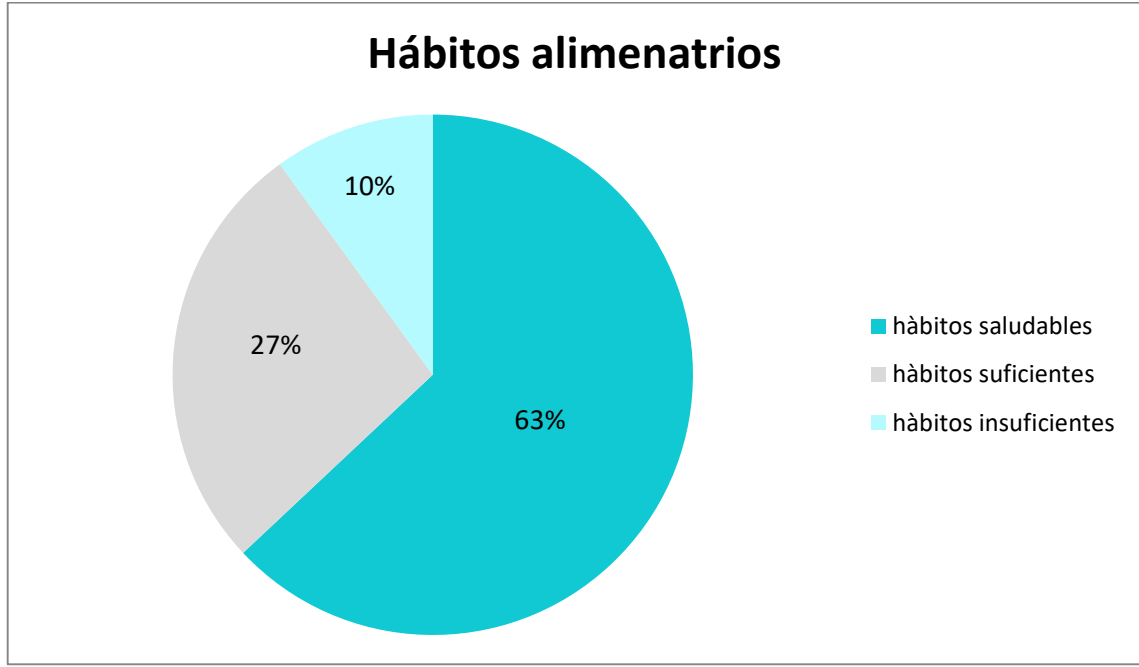
Así, se obtuvieron los siguientes resultados:

	Hábitos saludables	Hábitos suficientes	Hábitos insuficientes	Total
Cantidad de alumnos	19	8	3	30
Porcentaje de alumnos	63%	27%	10%	100%

Fuente: Ruiz, Yamila Soledad.



Gráfico N°15: Distribución de hábitos alimentarios



Fuente: Ruiz, Yamila Soledad.

De los 30 alumnos que se evaluaron en el estudio, un 63% presentó hábitos saludables, lo que significa que incluyeron el consumo ideal de al menos tres grupos de alimentos recomendados, y consumo semanal de hasta tres alimentos poco recomendados. El 27% de los encuestados presentaron hábitos suficientes, es decir que incluyeron el consumo ideal de al menos tres grupos de alimentos recomendados, y consumo de hasta cuatro veces por semana alimentos no recomendados. Por último, el 10% restante, presentó hábitos insuficientes, lo que significa un consumo de un máximo de dos grupos de alimentos recomendados, y consumo de cuatro o más veces a la semana de alimentos no recomendados.



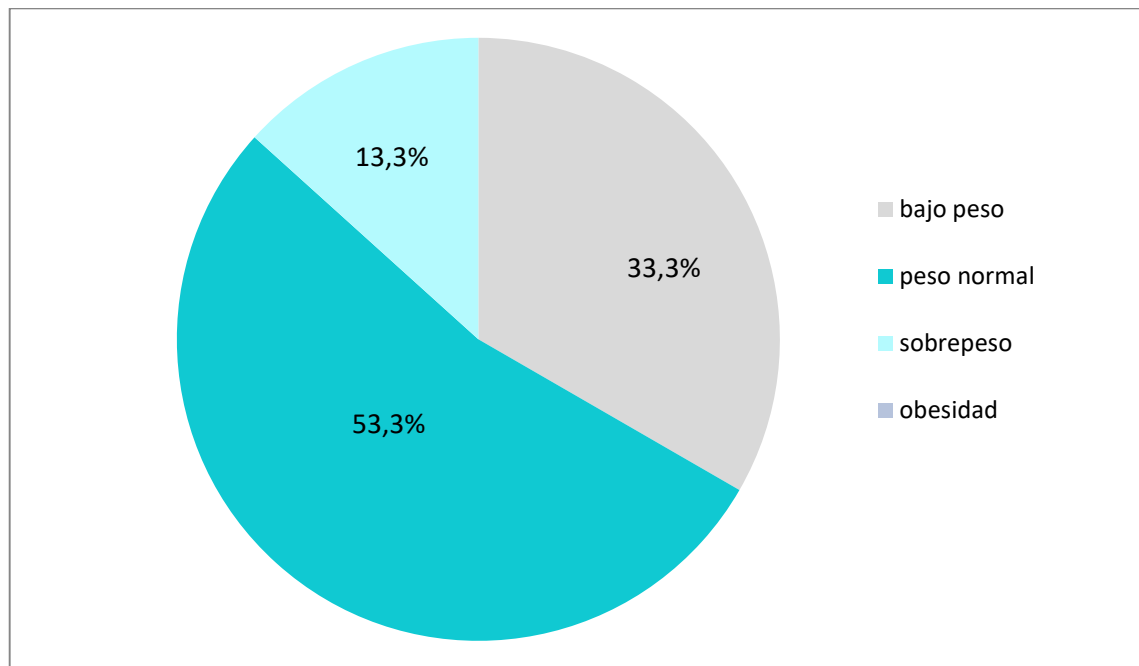
Tabla N°2: Estado nutricional

A partir de las mediciones antropométricas de los alumnos, obtenidas a través de las encuestas correspondientes, se calculó el IMC, y se obtuvieron los siguientes resultados:

	Bajo peso	Peso normal	sobrepeso	obesidad	Total
Cantidad de alumnos	10	16	4	0	30
Porcentaje de alumnos	33,3%	53,3%	13,3%	0%	100%

Fuente: Ruiz, Yamila Soledad.

Gráfico N°16: Distribución según estado nutricional



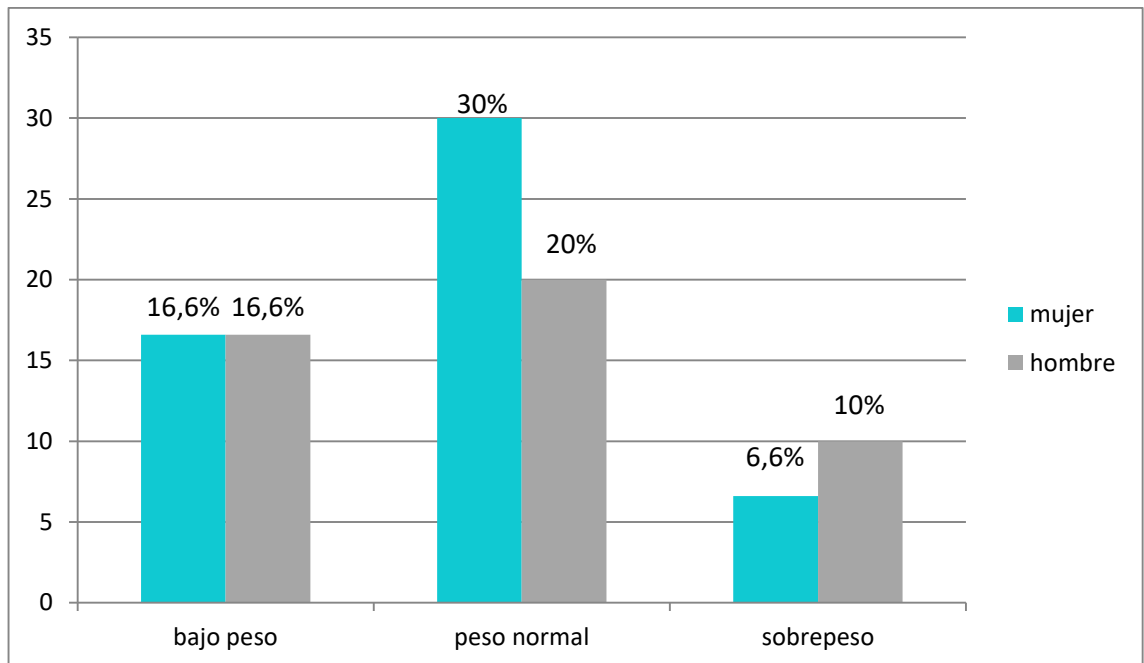
Fuente: Ruiz, Yamila Soledad.



Se puede observar que, de los 30 alumnos, el 33,3% presentó bajo peso, 53,3% peso adecuado, 13,3% sobrepeso, y ninguno presento obesidad.

Al evaluarse si existía una correlación entre las dos variables en estudio, a través de la prueba estadística chi-cuadrado, se estableció que no existía relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los alumnos, por lo cual fue de mi interés relacionar otras variables con el estado nutricional, y los resultados fueron los siguientes:

Gráfico 17: Relación entre género y estado nutricional:



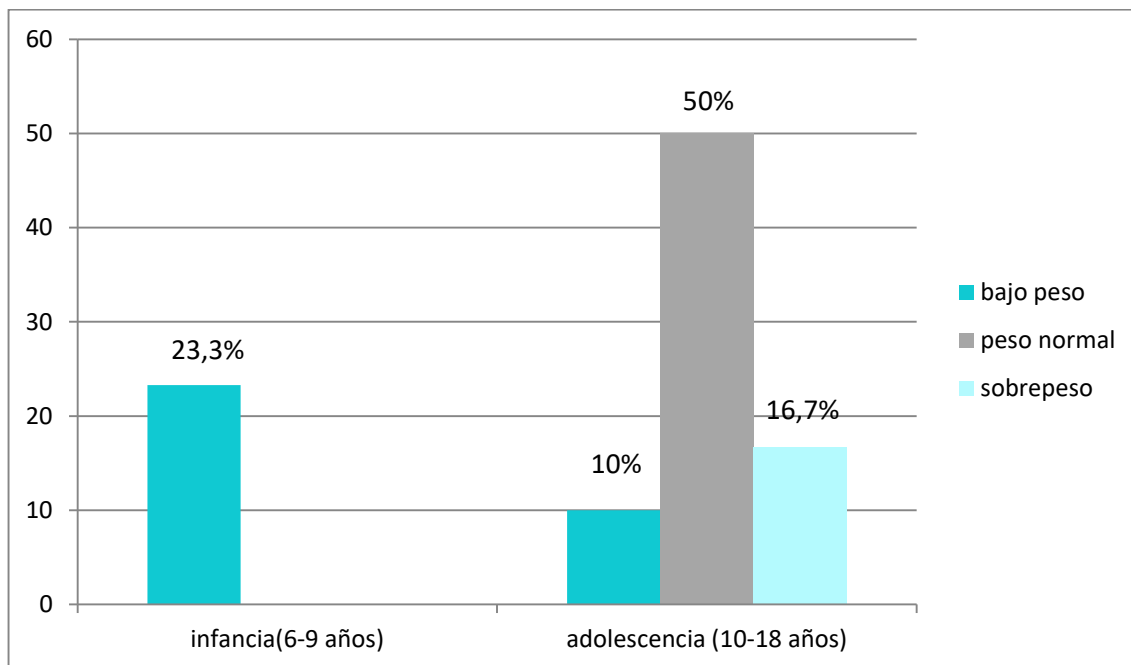
Fuente: Ruiz, Yamila Soledad.

En este grafico podemos observar que de las alumnas mujeres el 16,6% presenta bajo peso, 30% de ellas tiene peso normal y un 6,6% presenta sobrepeso.

En el caso de los hombres, el 16,6% de ellos presenta bajo peso, 20% peso normal y un 10% sobrepeso.



Gráfico 18: Relación estado nutricional y edad:

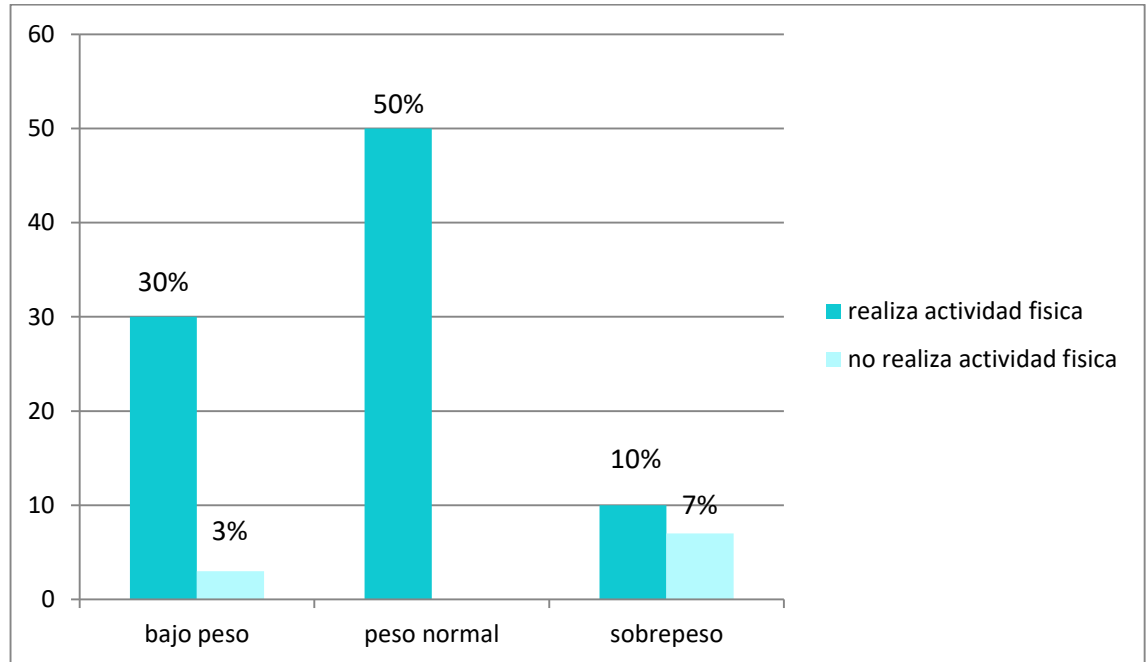


Fuente: Ruiz, Yamila Soledad.

En este grafico podemos observar que de los 30 alumnos encuestados, el 23,3% de los alumnos en etapa de infancia presentan bajo peso. Mientras que en los alumnos en etapa de adolescencia el 10% presenta bajo peso, 50% peso normal y 16,7% sobrepeso, no se presentan casos de obesidad.



Gráfico 19: Relación entre actividad física y estado nutricional:



Fuente: Ruiz, Yamila Soledad.

En este gráfico podemos observar que de los alumnos que realizan actividad física, el 30% presenta bajo peso, el 50% peso normal y un 10% sobrepeso, no presentándose casos de obesidad.

Con respecto a los alumnos que no realizan actividad física, un 3% presento bajo peso, y un 7% sobrepeso, no se presentaron casos con peso normal.



Análisis de asociación entre hábitos alimentarios y estado nutricional.

Para analizar si existe asociación entre las variables hábitos alimentarios y estado nutricional, se utilizó el procedimiento estadístico chi-cuadrado (Prueba χ^2), usando como referencia un valor de $\alpha=0,05$.

De acuerdo al resultado obtenido al realizar la prueba de chi-cuadrado (valor $p=0,50$) no se posee suficiente evidencia para rechazar la hipótesis nula, es decir las variables son independientes y no existe relación entre el estado nutricional y los hábitos alimentarios de los alumnos de la escuela especial Dr. Edgardo Manzitti de la ciudad de Santa Fe.

Las hipótesis planteadas para aplicar la prueba fueron:

H₀: No existe relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los alumnos. Es decir, los hábitos alimentarios y el estado nutricional son variables independientes.

H₁: Existe relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los alumnos. Es decir, los hábitos alimentarios y el estado nutricional son variables dependientes.



Tabla N°3: Tabla de contingencia de la asociación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional

Estado Nutricional	Hábitos Alimentarios			TOTAL
	saludables	suficientes	insuficientes	
Bajo peso	6	2	2	10
Peso normal	10	5	0	15
Sobrepeso	3	1	1	5
TOTAL	19	8	3	30

Fuente: Ruiz, Yamila Soledad.

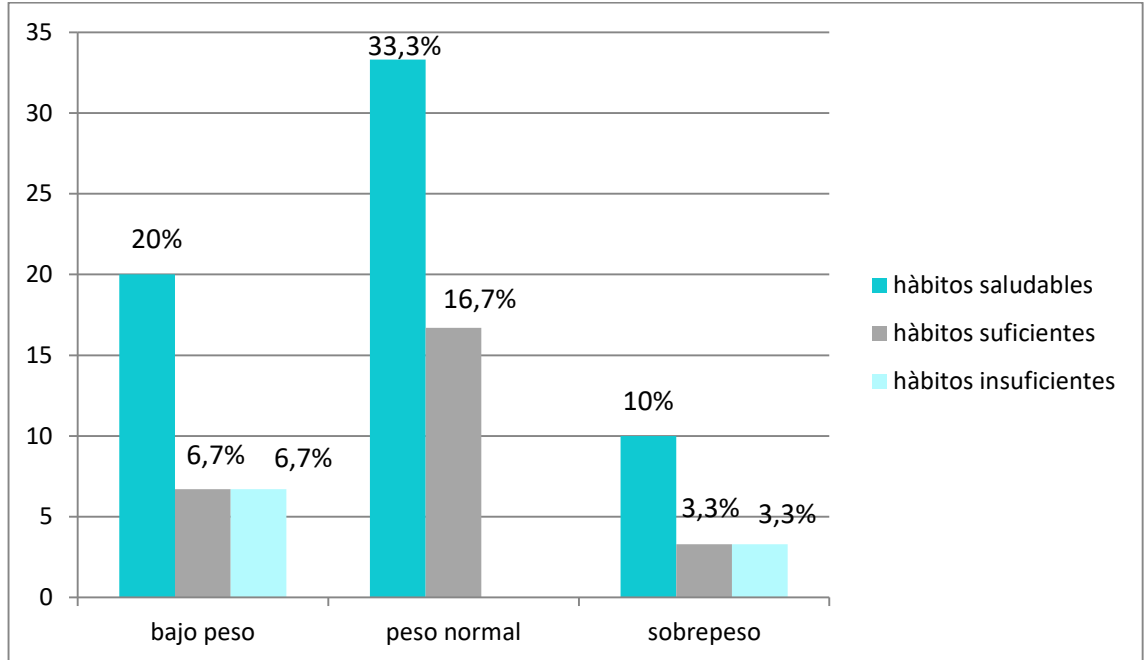
En la tabla se muestra la asociación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los alumnos de la escuela especial Dr. Edgardo Manzitti de la Ciudad de Santa Fe, evaluados en el mes de junio de 2023, viéndose que del 100% (30 alumnos), el 33,3% (10 alumnos) presentaba bajo peso y en cuanto a sus hábitos alimentarios el 20% (6 alumnos) presentaban hábitos saludables, el 6,7% (2 alumnos) hábitos suficientes y el 6,7% (2 alumnos) hábitos insuficientes.

El 50% (15 alumnos) presentaban peso normal y en cuanto a sus hábitos alimentarios el 33,3% (10 alumnos) presentaban hábitos saludables, el 16,7% (5 alumnos) hábitos suficientes y ninguno presento hábitos insuficientes.

Por último el 16,7% (5 alumnos) presentaban sobrepeso manifestando el 10% (3 alumnos) hábitos saludables, el 3,3% (1 alumno) hábitos suficientes y un 3,3% (1 alumno) hábitos insuficientes.



Gráfico 20: Asociación entre variables:



Fuente: Ruiz, Yamila Soledad.



DISCUSIÓN:

El presente trabajo de investigación consistió en estudiar los hábitos alimentarios de los alumnos de la escuela especial Dr. Edgardo Manzitti, el estado nutricional de los mismos y evaluar una posible relación entre estas variables durante el mes de junio del año 2023. Los resultados obtenidos muestran que no existe relación entre las variables antes mencionadas.

Una vez analizados los datos que se recolectaron en el trabajo de campo de la presente investigación, se compararon los mismos con otras investigaciones semejantes.

Con respecto a la variable hábitos alimentarios, de los 30 alumnos que se evaluaron en el estudio, un 63% presentó hábitos saludables, lo que significa que incluyeron el consumo ideal de al menos tres grupos de alimentos recomendados, y consumo semanal de hasta tres alimentos poco recomendados. El 27% de los encuestados presentaron hábitos suficientes, es decir que incluyeron el consumo ideal de al menos tres grupos de alimentos recomendados, y consumo de hasta cuatro veces por semana alimentos no recomendados. Por último, el 10% restante, presentó hábitos insuficientes, lo que significa un consumo de un máximo de dos grupos de alimentos recomendados, y consumo de cuatro o más veces a la semana de alimentos no recomendados.

Dichos valores fueron contrapuestos a los resultados obtenidos en el estudio de Garavaglia. D (2019), el cual indicó que de los 83 alumnos evaluados, el 28% presentaba hábitos saludables, el 45% hábitos suficientes y el 28% hábitos insuficientes, en la mayoría de los encuestados se observaron falta de hábitos saludables por lo que se recomienda implementar charlas nutricionales a estudiantes, padres y profesores de la institución.



En relación a la variable estado nutricional, se pudo observar que, de los 30 alumnos evaluados, el 33,3% presentó bajo peso, 53,3% peso normal, 13,3% sobrepeso, mientras que no se observaron casos de obesidad.

Así, los resultados del presente estudio se condicen con los obtenidos en el estudio de Zegarra Karen M., Atahualpa Suzeth O., Solano P., Musayón Oblitas Y. (2011), donde la mayoría de los alumnos presento un correcto estado nutrcional, el 71% presentó peso normal, el 16% sobrepeso, el 11% obesidad y el 1,7% bajo peso. Además, en el estudio de Castillo, P (2016), se observó que la población estudiada presentaba en su mayoría un estado nutricional general normal reflejado con el 60 % (30 escolares) tenía un estado nutricional normal, el 22% (11 escolares) tenía Sobrepeso, el 12% (6 escolares) presentó obesidad, y el 6% (3 escolares) se encontraban en el estado de delgadez.

Considerando los hábitos alimentarios en relación con el estado nutricional, se obtuvo que del 100% (30 alumnos), el 33,3% (10 alumnos) presentaba bajo peso y en cuanto a sus hábitos alimentarios el 20% (6 alumnos) presentaban hábitos saludables, el 6,7% (2 alumnos) hábitos suficientes y el 6,7% (2 alumnos) hábitos insuficientes. El 50% (15 alumnos) presentaban peso normal y en cuanto a sus hábitos alimentarios el 33,3% (10 alumnos) presentaban hábitos saludables, el 16,7% (5 alumnos) hábitos suficientes y ninguno presento hábitos insuficientes. Por último el 16,7% (5 alumnos) presentaban sobrepeso manifestando el 10% (3 alumnos) hábitos saludables, el 3,3% (1 alumno) hábitos suficientes y un 3,3% (1 alumno) hábitos insuficientes. Realizando la prueba estadística chi-cuadrado, se ha demostrado que las variables son independientes y no existe relación entre el estado nutricional y los hábitos alimentarios de los alumnos de la academia de la escuela especial Dr. Edgardo Manzitti, de la ciudad de Santa Fe.

En contraposición, se presenta el estudio realizado por Ruiton Ricra. J (2020) donde se concluyó que sí existía relación directa entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los adolescentes., dando como resultado una predominancia de calidad media y baja de hábitos alimentarios en los escolares con sobrepeso, así como en los escolares con obesidad. Mientras que los que se encontraron con



Relación entre Hábitos Alimentarios y Estado Nutricional en alumnos de 6 a 18 años que asisten a la escuela especial n° 2075 Dr. Edgardo Manzitti de la ciudad de santa fe, en el año 2023.

estado nutricional normal tuvieron calidad alta de hábitos alimentarios, así como una menor calidad baja en relación a los otros.



LIMITACIONES:

Con respecto a las limitaciones exclusivas de esta investigación, se destacan:

- De la cantidad total de alumnos a los que se entregó el consentimiento informado, el día en que se llevó a cabo el estudio se registraron ausencias.
- El tiempo que demoraron algunas familias para completar las encuestas.
- Sólo se utilizaron datos antropométricos de peso y talla, excluyendo la evaluación bioquímica y otros datos de composición corporal para un diagnóstico mucho más completo y detallado de estado nutricional.



CONCLUSIÓN:

El objetivo de la presente investigación fue determinar la relación entre el estado nutricional y los hábitos alimentarios de los alumnos de la escuela especial Dr. Edgardo Manzitti de la ciudad de Santa Fe.

Luego de realizar el trabajo de campo y analizar estadísticamente los datos obtenidos en el mismo, se pueden resaltar las siguientes conclusiones:

Respecto a los hábitos alimentarios, se clasificaron teniendo en cuenta las porciones diarias de los grupos de los alimentos propuestos por las Guías Alimentarias para la población Argentina, y se midieron a través de un cuestionario cuanti-cualitativo y autoadministrado, a partir del cual se obtuvo como resultado que de los 30 alumnos que se evaluaron en el estudio, un 63% presentó hábitos saludables, el 27% de los encuestados presentaron hábitos suficientes y, por último, el 10% restante, presentó hábitos insuficientes.

En cuanto al estado nutricional, se midió a través de datos antropométricos peso y talla obtenidos de las encuestas, para luego hallar el Índice de Masa Corporal de los alumnos, según tabla de IMC establecida por la OMS. Esto arrojó que, de los 30 alumnos evaluados, el 33,3% presentó bajo peso, 53,3% peso normal y un 13,3% sobrepeso, mientras que ninguno de ellos presento obesidad.

Para analizar si existe asociación entre las variables hábitos alimentarios y estado nutricional, se utilizó la prueba estadística chi-cuadrado, usando como referencia un valor de $\alpha=0,05$. Así, se obtuvo que del 100% (30 alumnos), el 33,3% (10 alumnos) presentaba bajo peso y en cuanto a sus hábitos alimentarios el 20% (6 alumnos) presentaban hábitos saludables, el 6,7% (2 alumnos) hábitos suficientes y el 6,7% (2 alumnos) hábitos insuficientes.

El 50% (15 alumnos) presentaban peso normal y en cuanto a sus hábitos alimentarios el 33,3% (10 alumnos) presentaban hábitos saludables, el 16,7% (5 alumnos) hábitos suficientes y ninguno presento hábitos insuficientes.



Por último el 16,7% (5 alumnos) presentaban sobrepeso manifestando el 10% (3 alumnos) hábitos saludables, el 3,3% (1 alumno) hábitos suficientes y un 3,3% (1 alumno) hábitos insuficientes. De acuerdo al resultado obtenido al realizar la prueba chi-cuadrado (valor $p=0,50$) no se posee suficiente evidencia para rechazar la hipótesis nula, es decir las variables son independientes y no existe relación entre el estado nutricional y los hábitos alimentarios de los alumnos de la escuela especial Dr. Edgardo Manzitti de la ciudad de Santa Fe.

Con respecto a los hábitos alimentarios practicados por los alumnos encuestados, si bien la mayoría de ellos presentan hábitos saludables, no llegan a cubrir las recomendaciones diarias sobre todo de verduras y frutas, legumbres, frutos secos, semillas, y lácteos, en este último es excesivo el consumo del tipo entero, conformado por grasas saturadas siendo perjudiciales para el funcionamiento del sistema cardiovascular, y favoreciendo el desarrollo de sobrepeso También se observa un consumo elevado de alimentos poco recomendados como galletitas, golosinas, productos de panadería, alfajores, jugos industriales, helados, etc.

Como conclusión es importante considerar que la familia es el entorno más próximo que rodea a los niños y adolescentes y de la que se adquieren los hábitos y conductas alimentarias. La conducta alimentaria familiar va a construir un determinado comportamiento que es modificable para la prevención de déficit o exceso de peso. No deja de ser sumamente inquietante, el hecho de que los niños que tienen un peso adecuado, o inclusive sobrepeso, sigan teniendo hábitos alimentarios no saludables, porque a corto o largo plazo puede repercutir en su salud en general.

Podemos destacar la importancia de realizar una detección temprana de hábitos alimentarios no saludables que puedan provocar el deterioro temprano tanto de la salud como de la nutrición en los niños. A su vez, crear hábitos alimentarios saludables que se prolonguen a través del tiempo y que se tengan en cuenta todas las variables ya sean sociales, económicas y culturales, es muy importante, tanto



para la salud del niño, como para la familia. Estas mismas afectaran directamente al estado nutricional y a su salud en general.

Como futura línea de investigación se proponen políticas que fomenten la salud en el contexto escolar, estas políticas podrían incluir charlas y talleres de concientización en nutrición que brinden herramientas sobre soberanía alimentaria y fomenten estilos de vida saludables. Se podría implementar un quiosco o bufé dentro de la escuela que brinde alimentos de buena calidad nutricional.

Se propone también ampliar la muestra o incluir sólo determinado año de cursado y no hacerlo tan generalizado en edades como esta investigación. Así mismo sería interesante abordar otras variables como por ejemplo factores que influyen en el acceso a alimentos saludables, efectos a largo plazo de hábitos no saludables, como así también indagar acerca de cómo influye el estrés escolar en los hábitos alimentarios.



RECOMENDACIONES:

Como se ha mencionado a lo largo de la presente tesina, tanto la infancia como la adolescencia son etapas de rápido crecimiento y desarrollo, con síntesis de tejidos, cambios en la composición corporal y aumento de todos los requerimientos nutricionales. Además, sobre todo la adolescencia constituye una etapa de promoción y consolidación de los hábitos alimentarios, y, por lo tanto, es potencialmente influenciable. Este hecho es todavía más importante porque se ha postulado que los hábitos alimentarios adquiridos o mantenidos durante la adolescencia persisten en la edad adulta.

En términos específicos, se recomienda a la Escuela especial Dr. Edgardo Manzitti:

- Analizar las posibilidades de incluir en el plan de estudios una cátedra que abarque el desarrollo del conocimiento sobre hábitos alimentarios saludables.
- Brindar charlas destinadas a los padres/madres o sustitutos sobre educación alimentaria general para los niños. Por ejemplo, charla acerca de cómo armar un plato saludable, colaciones prácticas y saludables, aprender a leer los rótulos de los alimentos, etc.
- Realizar talleres de alimentación de manera didáctica destinada a los niños, dictada por un Licenciado en Nutrición.
- Para aquellos alumnos que presenten hábitos alimentarios adecuados intentar mantenerlos a lo largo del tiempo.
- Evaluación nutricional y seguimiento constante y personalizado a cada alumno.
- Promover acciones de promoción y prevención de la salud.



BIBLOGRAFÍA:

Abeyá Gilardon, E. O., Calvo, E. B., Durán, P., Longo, E. N., Mazza, C. (2009). *Evaluación del estado nutricional de niñas, niño y embarazado mediante antropometría*. (1ra Edición). Buenos Aires. Ministerio de Salud de la Nación.

Aimaretti, N. y col. (2014). *Cantinas saludables para promover hábitos alimentarios en las escuelas*. Recuperado de <file:///C:/Users/usuario/Downloads/4595-Texto%20del%20art%C3%83%C2%ADculo-11691-1-10-20150223.pdf>

Calañas, A. J., y Bellido, D. (2006). *Bases científicas de una alimentación saludable*. Revista Médica Universitaria Navarra, 50(4), 7-14.

Cebrian de Miguel, María Dolores. *Glosario de Discapacidad Visual*. Organización Nacional de Ciegos Españoles. 1ra. edición, Madrid, 2003.

Centro de Estudios Sobre Nutrición Infantil - CESNI. (2015). *Metodologías empleadas en evaluación alimentaria*. Recuperado de <http://cesni.org.ar/archivos/biblioteca/Metodologias-empleadas-en-la-evaluacion-alimentaria.pdf>

Centro de Estudios Sobre Nutrición Infantil - CESNI. (2016). *Se presentaron las Nuevas Guías alimentarias para la Población Argentina*. Recuperado de <https://cesni.org.ar/se-presentaron-las-nuevas-guias-alimentarias-para-la-poblacion-argentina/>

De Girolami Daniel - González Infantino Carlos (2014). *Clínica y Terapéutica en la nutrición del adulto*. Buenos Aires: El Ateneo.

Girolami, D.H. (2014). *Fundamentos de valoración nutricional y composición corporal*. Buenos Aires: El Ateneo.



Gómez-Ulla, F. y Ondategui-Parra, S. (2012). *Informe sobre la ceguera en España*. Fundación Retinaplus+ y Ernst & Young. Disponible en: https://www.seeof.es/archivos/articulos/adjunto_20_1.pdf [acceso: 17-11-21].

Hernández-Sampieri, R., Fernández-Collado, C., y Baptista-Lucio, P. (2014). *Metodología de la Investigación*. México: McGrawHill.

<http://www.fao.org/3/am401s/am401s07.pdf> (Food and Agriculture Organization)

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
(Organización Mundial de la Salud)

Jamaica Mora Luisa Yamile (2012). Hábitos alimentarios y consumo de nutrientes de estudiantes de primer año de la carrera de medicina de la Universidad Nacional de La Plata.

Lorenzo, J. y col. (2015). *Nutrición del niño sano*. (1ra ed.) Ciudad Autónoma de Buenos Aires: Corpus Libros Médicos y Científicos.

Lorenzo, J., Guidoni, M. E., Díaz, M., Marenzi, M. S., Lestingi, M. E., Lasitiva, J., Isely, M. B., Bozal, A., Bondarczuk, B. (2015). *Nutrición del niño--- sano*. (1ra Edición). Buenos Aires: Corpus Libros Médicos y Científicos.

Lucerga Revuelta, R. (2004). EL NIÑO DE 6 A 12 MESES DESCRIPCIÓN DE LOS OBJETIVOS DE ESTE PERÍODO PARA LAS DISTINTAS ÁREAS DEL DESARROLLO. In: *En los zapatos del niño ciego*, 1st ed. madrid, españa: ONCE, p.P.25.

Mahan, L. K., y Raymond, J. L. (2017). Krause. *Dietoterapia*. Barcelona, España: Elsevier.

Ministerio de Salud. (2018). *Manual para la aplicación de las guías alimentarias para la población argentina*. Recuperado de https://bancos.salud.gob.ar/sites/default/files/2020-08/guias-alimentarias-para-la-poblacion-argentina_manual-de-aplicacion_0.pdf



Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura - FAO. (2003). *Educación en Alimentación y Nutrición para la Enseñanza Básica*. Recuperado de <http://www.fao.org/3/am401s/am401s07.pdf>

Organización Mundial de la Salud - OMS. (2021). *Salud del Adolescente*. Recuperado de https://www.who.int/topics/adolescent_health/es/

Organización Panamericana de la Salud - OPS. (2012). *Prevención de enfermedades no transmisibles en adolescentes y jóvenes*. Recuperado de https://www3.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=6680:2012-preventing-non-communicable-diseases-adolescents-young-adults&Itemid=135&lang=es

Paccor Analía Carina (2012). Estado nutricional y hábitos alimentarios en estudiantes de cuarto año de la carrera de Licenciatura en Nutrición. Universidad Abierta Interamericana.

Real Academia Española – RAE. (2020). *Sexo*. Recuperado de <https://dle.rae.es/sexo>

Salas-Salvadó, J., Bonada-I Sanjaume, A., Trallero-Casañas, R., y Burgos-Peláez, R. (2008). *Nutrición y dietética clínica*. Madrid: Elsevier Masson.

Serafin, P. (2012). *Hábitos saludables para crecer sanos y aprender con salud*. Recuperado de <http://www.fao.org/docrep/field/009/as234s/as234s.pdf>

Setton, D., y Fernández, A. (2014). *Nutrición en pediatría: bases para la conducta clínica en niños sanos y enfermos*. Ciudad Autónoma de Buenos Aires: Médica Panamericana.

Sociedad Argentina de Nutrición - SAN. (2015). *11 de agosto, día del nutricionista*. Recuperado de <http://www.sanutricion.org.ar/informacion-610-11+de+agosto+%27D%C3%ADa+del+Nutricionista%27.+Comunicado+de+prensa.html>



Relación entre Hábitos Alimentarios y Estado Nutricional en alumnos de 6 a 18 años que asisten a la escuela especial nº 2075 Dr. Edgardo Manzitti de la ciudad de santa fe, en el año 2023.

Sociedad Española de Pediatría Extrahospitalaria y Atención Primaria - SEPEAP. (2011). *Programa de Formación Continuada en Pediatría Extrahospitalaria. Pediatría Integral*, 15(4), 295-394.

Torres Molina, A. (2011). Caracterización clínico-antropométrica y estado nutricional en escolares de 6-11 años. *Medisur*, 9(3), 215-222.

Vintimilla, G (2011). Modelo de atención de hábitos alimenticios Basado en estrategias de inteligencia emocional dirigidos a niños con discapacidad visual en edades tempranas. Tesis de grado. Universidad politecnica Slesiana, Cuenca, Ecuador.



Relación entre Hábitos Alimentarios y Estado Nutricional en alumnos de 6 a 18 años que asisten a la escuela especial nº 2075 Dr. Edgardo Manzitti de la ciudad de santa fe, en el año 2023.

ANEXOS



ANEXO I: Carta de Intención.

Carta de Intención

Santa Fe, 4 de abril de 2023

Sr. /a. Coordinador General de Tesinas

Licenciatura en Nutrición

De mi mayor consideración:

Por la presente tengo el agrado de comunicar a Ud. la intención de abordar en mi Proyecto de Tesina la temática: “Relación entre Hábitos Alimentarios y Estado Nutricional en alumnos de 6 a 18 años que asisten a la Escuela Especial Nº 2075 Dr. Edgardo Manzitti de la Ciudad de Santa Fe, en el año 2023”.

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

- Pregunta del problema:

¿Existe relación entre el estado nutricional y los hábitos alimentarios en los alumnos de 6 a 18 años de edad que asisten a la Escuela Especial Nº 2075 Dr. Edgardo Manzitti de la Ciudad de Santa Fe?

- Antecedentes:

1. Garavaglia. D (2019). Relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los alumnos de 4TO grado del colegio LA SALLE JOBSON N°1267 de la ciudad de Santa Fe, durante el mes de diciembre de 2018. La población fue constituida por 117 niños de 4to grado de la Provincia de Santa Fe que asistían al colegio, tomando una muestra de 83 de niños. Se pudo comprobar que los hábitos alimentarios no se relacionan con el estado nutricional. El 71% de los alumnos



evaluados presentaban un peso adecuado, y en cuanto a sus hábitos alimentarios, el 35% mostraba hábitos suficientes.

2. Ruiton Ricra. J (2020). Hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes de un colegio público de lima, Perú. La Población utilizada fue de 269 alumnos y una muestra de 120 alumnos que asisten al colegio. Se concluye que existe relación directa entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los adolescentes de un colegio público de lima metropolitana.

3. Zegarra Karen. M, Atahualpa Suzeth. O, Solano. P, Musayón Oblitas. Y (2011). Estado nutricional y hábitos alimentarios de los alumnos del nivel secundaria de un colegio nacional, del distrito de Independencia en Lima, Perú. La población estuvo constituida por 672 alumnos, que luego de aplicar los criterios de selección quedó reducida a 525 alumnos entre 10 a 19 años de edad, de ambos sexos. El 71% presentó un estado normal, 16% sobrepeso, 11% obesidad y el 1,7% adelgazado. Con respecto a los hábitos alimentarios el 53% tiene hábito regular, el 25% hábito bueno y el 22% hábito deficiente.

- Hipótesis:

Existe relación significativa entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional en alumnos de 6 a 18 años de edad que asisten a la Escuela Especial N° 2075 Dr. Edgardo Manzitti de la Ciudad de Santa Fe, en el año 2023.

- Objetivos:

Objetivo general:

Determinar la relación entre el estado nutricional y los hábitos alimentarios en alumnos de 6 a 18 años de edad que asisten a la Escuela Especial N° 2075 Dr. Edgardo Manzitti de la ciudad de Santa Fe, en el año 2023.



Objetivos específicos:

1. Identificar los hábitos alimentarios en alumnos de 6 a 18 años de edad que asisten a la Escuela Especial N° 2075 Dr. Edgardo Manzitti de la Ciudad de Santa Fe.
2. Valorar el estado nutricional en alumnos de 6 a 18 años de edad que asisten a la Escuela Especial N° 2075 Dr. Edgardo Manzitti de la Ciudad de Santa Fe.
3. Determinar si existe correlación entre los hábitos alimentarios practicados por alumnos de 6 a 18 años de edad que asisten a la Escuela Especial N° 2075 Dr. Edgardo Manzitti de la Ciudad de Santa Fe. y su estado nutricional.

- Referente empírico:

Población: La población estará constituida por los alumnos que asisten a la Escuela Especial N° 2075 Dr. Edgardo Manzitti de la ciudad de Santa Fe, en el año 2023.

Muestra: el muestreo será no probabilístico Intencional, formada por 30 alumnos de 6 a 18 años de edad que asisten a la Escuela Especial N° 2075 Dr. Edgardo Manzitti de la ciudad de Santa Fe durante el año 2023.

- Tipo de estudio:

La investigación es de tipo cuantitativa descriptiva, prospectivo y transversal.

Asimismo, informo que he obtenido aval de la Sra. Licenciada en Nutrición Maidana, Camila quien se desempeñará como directora.



Relación entre Hábitos Alimentarios y Estado Nutricional en alumnos de 6 a 18 años que asisten a la escuela especial nº 2075 Dr. Edgardo Manzitti de la ciudad de santa fe, en el año 2023.

Sin más, aprovecho la oportunidad para saludarlo/a Atte.

Firma del alumno

Aclaración

DNI

Firma de la directora

Aclaración

DNI



ANEXO II: Solicitud de acceso a la Escuela Especial Dr. Edgardo Manzitti de la ciudad de Santa Fe.

Santa Fe, junio de 2023.

Directora, Vilma Gieco

Mi nombre es Ruiz Yamila Soledad, alumna de Licenciatura en Nutrición de la Universidad de Concepción del Uruguay, me dirijo a usted con el fin de solicitar autorización para ingresar a la Escuela Especial Dr. Edgardo Manzitti, para acceder a la recolección de datos de interés para el desarrollo de mi tesina: "Hábitos Alimentarios y Valoración del Estado Nutricional en alumnos de 6 a 18 años que asisten a la Escuela Especial Nº 2075 Dr. Edgardo Manzitti de la Ciudad de Santa Fe, en el año 2023.", destinada a la obtención del título de grado de Licenciatura en Nutrición.

El trabajo de campo consiste en realizarles una encuesta alimentaria, una frecuencia de consumo de alimentos y obtención de peso y talla a través de las mismas a los alumnos de la escuela de 6 a 18 años que quieran participar y con previo consentimiento de los padres en aquellos que son menores de edad.

Se garantiza el secreto estadístico y la confidencialidad de la información obtenida en las encuestas, siendo las mismas anónimas.

El día y horario destinado a la realización de lo anteriormente planteado, será acordado previamente con Usted.

Sin más y quedando a su disposición la saludamos atentamente:

Alumna Ruiz Yamila.



ANEXO III: Consentimiento para padres.

Santa Fe,..... de..... de 20.....

A quien corresponda: Por medio de esta autorización, otorgo el consentimiento para que se le realice a mi hija/o representada/o (nombre y apellido) _____, DNI: _____, la encuesta, cuestionarios de frecuencia del consumo alimentario y obtención a partir de ellos de mediciones antropométricas no invasivas (peso y estatura e Índice de Masa Corporal).

Comprendo que la participación de mi hija/o representada/o es voluntaria y que si se rehúsa a formar parte de este estudio no tendrá consecuencia/beneficio alguno como así tampoco costo por su participación. Me informo que el nombre de cada participante no será revelado a nadie extraño a estas evaluaciones salvo que exista autorización escrita por parte del padre/madre/tutor.

Acepto que ambos tenemos la libertad para formular toda pregunta sobre cualquier inquietud llevada a cabo.

Finalmente dejo constancia que he leído este formulario aceptando las condiciones establecidas para que mi hijo/a sea partícipe del mismo.

Firma, aclaración y DNI del padre/madre/tutor

Para preguntar acerca del estudio o por aspectos relacionados con la investigación, puede contactarme al e-mail: yami_a29@hotmail.com, o bien dirigirse al área de dirección de la escuela.



ANEXO IV: Encuesta Alimentaria y Cuestionario de Frecuencia de Consumo de alimentos.

Por favor, conteste el siguiente cuestionario marcando la opción o escribiendo los datos que se solicitan.

- **DATOS PERSONALES:**

- 1) SEXO:
- 2) EDAD:
- 3) PESO:
- 4) TALLA:

- **DATOS ALIMENTARIOS:**

(Marque con una X la/s opción correcta)

- 1) ¿Realiza todas las comidas?:

Desayuno

Almuerzo

Merienda

Cena

Colaciones



2) ¿Qué forma de preparación predomina en las comidas del hogar?

Frito

Horno

Hervido

Asado

A la plancha

1) ¿Cuántos litros de agua consume por día?:

1 litro

2 litros

Más litros

Menos de 1 litro

4) En su casa ¿Se pide comida hecha?

Si

No

Si la respuesta es "Si", que pide generalmente:



Relación entre Hábitos Alimentarios y Estado Nutricional en alumnos de 6 a 18 años que asisten a la escuela especial nº 2075 Dr. Edgardo Manzitti de la ciudad de santa fe, en el año 2023.

Pizzas, Empanadas, Sándwiches, Papas fritas, Milanesas, Picadas, Hamburguesas

Pollo, Asado, Ensaladas

Si la respuesta es SI, cuantas veces a la semana pide:

1 vez

2-3 veces

4-5 veces

6-7 veces

5) ¿Realiza actividad física?

Si

No

Si la respuesta es SI ¿cuántas horas semanales?

1 hora

2 horas

3 horas

4 horas

Más horas



Relación entre Hábitos Alimentarios y Estado Nutricional en alumnos de 6 a 18 años que asisten a la escuela especial nº 2075 Dr. Edgardo Manzitti de la ciudad de santa fe, en el año 2023.

Complete en forma numérica cuántas veces a la semana y cuántas veces al día consume cada alimento.

ALIMENTOS	VECES A LA SEMANA	VECES AL DIA
Leche fluida:		
Entera		
Parcialmente descremada		
Yogurt		
Entero		
Descremado		
Quesos		
Duros		
Semiduros		
Blandos		
Untables		
Huevo		
Carnes		
Vacuna		
Ave		
Pescado		
Cerdo		
Hígado, riñón, mondongo		
Fiambres y embutidos		
Hortalizas A:		
Pimiento-tomate-zapallitos-acelga-espinaca-morrón-otras		



Relación entre Hábitos Alimentarios y Estado Nutricional en alumnos de 6 a 18 años que asisten a la escuela especial nº 2075 Dr. Edgardo Manzitti de la ciudad de santa fe, en el año 2023.

Hortalizas B: Zapallo-zanahoria- cebolla-remolacha- otras		
Hortalizas C: Papa-batata-choclo- mandioca		
Frutas: Cítricas-manzana- banana-uva-pera- durazno-otras		
Frutos secos: Almendra-maní-nuez- castañas-avellanas- otras		
Pan		
Pan blanco		
Pan negro		
Tostadas		
Galletitas		
Galletitas de agua		
Galletitas integrales		
Galletitas dulces simples		
Galletitas dulces rellenas		
Panificación		
Tortas		
Alfajores		
Facturas		
Cereales y derivados		
Arroz-fideos-harina de		



Relación entre Hábitos Alimentarios y Estado Nutricional en alumnos de 6 a 18 años que asisten a la escuela especial nº 2075 Dr. Edgardo Manzitti de la ciudad de santa fe, en el año 2023.

maíz-pastas-otras.		
Legumbres		
Poroto-garbanzo-lentejas		
Aceite		
Girasol		
Oliva		
Crema de leche		
Manteca		
Margarina		
Aderezos		
Snacks		
Azúcar		
Mermelada con azúcar		
Mermelada light		
Dulce de leche		
Golosinas		
Helados de crema		
Helados de agua		
Bebidas light		
Bebidas azucaradas		
Infusiones (te-mate cocido-café)		
Edulcorantes		



Relación entre Hábitos Alimentarios y Estado Nutricional en alumnos de 6 a 18 años que asisten a la escuela especial nº 2075 Dr. Edgardo Manzitti de la ciudad de santa fe, en el año 2023.

ANEXO V: Tabla de Índice de Masa Corporal

IMC [peso (kg)/talla ² (m)]	Clasificación de la OMS
< 18.5	Bajo peso
18.5 - 24.9	Adecuado
25.0 - 29.9	Sobrepeso
30.0 - 34.9	Obesidad grado 1
35.0 - 39.9	Obesidad grado 2
>40	Obesidad grado 2

Obtenido de: <https://saludpublica.fcm.unc.edu.ar/wp-content/uploads/sites/12/2017/06/Indice-de-Masa-Corporal-Actividad-Fisica-Y-Alimentacion-En-Estudiantes-Universitarios.pdf>



Relación entre Hábitos Alimentarios y Estado Nutricional en alumnos de 6 a 18 años que asisten a la escuela especial nº 2075 Dr. Edgardo Manzitti de la ciudad de santa fe, en el año 2023.
