



Universidad de Concepción del Uruguay

Licenciatura en Nutrición

Centro Regional Santa Fe

“CONSUMO ALIMENTARIO Y NIVEL DE ACTIVIDAD FISICA DE ADOLESCENTES ESCOLARES DE 14 A 16 AÑOS QUE CONCURREN A LA ESCUELA DE ENSEÑANZA MEDIA PARTICULAR INCORPORADA N° 8015 URBANO DE IRIONDO DEL NIÑO JESUS Y A LA ESCUELA NORMAL SUPERIOR N° 31 REPUBLICA DE MEXICO DE LA CIUDAD DE SAN JUSTO”.

Alumnos: EZEQUIEL, LUCCI - JULIETA, RUIZ MORENO.

Directora: LIC. EN NUTRICION MARIA ANALIA, ROMERO DRI.

Santa Fe-Argentina

Septiembre-2019

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

“Las opiniones expresadas por los autores de esta Tesina no representan necesariamente los criterios de la Carrera de Licenciatura en Nutrición de la Universidad de Concepción del Uruguay”

PAGINA DE APROBACION

Tribunal evaluador

*Lic. en Nutrición Luciani, Eloísa.

*Lic. en Nutrición Stamatti, Delfina.

*Lic. en Nutrición Bagilet, Andrés.

Fecha:

Calificación:

AGRADECIMIENTOS

A nuestra directora, Romero Dri María, por acompañarnos en la elaboración de la presente investigación y brindarnos su tiempo y confianza.

A los directivos, personal docente y no docente, y a los alumnos de la Escuela de Enseñanza Media Particular Incorporada N° 8015 Urbano de Iriondo del Niño Jesús y a la Escuela Normal Nivel Superior N°31 "República de México" de la ciudad de San Justo, por habernos recibido con buena predisposición y permitirnos trabajar en cada institución.

A nuestros padres por su apoyo incondicional a lo largo de toda la carrera, y por brindarnos todo su cariño.

A todos nuestros amigos, de la vida y de la facultad, por haber compartido alegrías y estar siempre.

RESUMEN

El objetivo de esta tesina fue describir el consumo alimentario y el nivel de actividad física de los adolescentes escolares.

Para llevar a cabo esta investigación se encuestaron 60 adolescentes de entre 14 a 16 años de edad de la provincia de Santa Fe; 30 de ellos concurrían a la Escuela de Enseñanza Media Particular Incorporada N° 8015 Urbano de Iriondo del Niño Jesús y los otros 30 a la Escuela Normal Nivel Superior N°31 "República de México" de la ciudad de San Justo, los mismos fueron seleccionados a través de un muestreo aleatorio simple teniendo en cuenta los criterios de inclusión. Una vez obtenidos los datos, fue realizado un análisis estadístico utilizando las planillas en Microsoft Office Excel para establecer los diferentes gráficos correspondientes a cada variable.

Como resultado de esta investigación, nos encontramos frente a una población activa (61,67%), la cual en su accionar diario desarrollan un patrón de consumo alimentario no adecuado para mantener un estado nutricional óptimo.

Se pudo concluir que, más allá, de que los adolescentes escolares hayan considerado sus hábitos alimentarios como saludables, la realidad es otra, ya que hay una frecuencia de consumo de 4-5 días de colaciones escolares ricas en Hidratos de Carbono simple como por ejemplo: gaseosas (NORMAL: 20% - EEMPI: 25%), pebetes (NORMAL 24% - EEMPI: 20%), golosinas (NORMAL: 20% - EEMPI: 25%), facturas (NORMAL: 18,33% - EEMPI: 21,67%), alfajores (NORMAL: 20% - EEMPI: 20%), juguitos: (NORMAL: 25% - EEMPI: 20%). Como así también, una frecuencia de consumo elevada de comidas rápidas de 4-7 días (46,67%).

Palabras claves: Adolescentes, Consumo alimentario, Actividad física

INDICE

INTRODUCCIÓN.....	5
Antecedentes	16
Hipótesis	20
OBJETIVOS	20
Objetivo general y específicos.....	20
MATERIALES Y METODOS	21
Unidad de Análisis.....	21
Población y muestra.....	22
Variables de estudio.....	22
Criterios de inclusión y exclusión.....	25-26
Recursos humanos	26
Recursos materiales.....	26
Análisis estadístico.....	27
CONSIDERACIONES ETICAS.....	28
RESULTADOS.....	29
DISCUSION.....	41
CONCLUSION.....	45
RECOMENDACIONES.....	47
BILBIOGRAFIA.....	49
ANEXOS.....	53
Anexo I.....	53
Anexo II.....	54
Anexo III.....	55
Anexo IV.....	56

INTRODUCCION

Adolescencia

La adolescencia es el período que comprende la transición de la infancia a la vida adulta, caracterizada por ser un período de maduración física y mental, en donde, los requerimientos nutricionales se incrementan variando de acuerdo al sexo y al individuo (Sileo, E., 2002).

Se inicia con la pubertad y termina sobre los veinte años cuando cesa el crecimiento biológico y la maduración psicosocial. Es una etapa compleja en la que acontecen cambios importantes, tanto a nivel físico, hormonal y sexual (pubertad), como social y psicoemocional. En este periodo se asiste a un gran aumento en la velocidad de crecimiento corporal y se alcanza el pico de masa ósea. Así, se adquiere el 50% del peso definitivo, el 25% de la talla y el 50% de la masa esquelética. Además, se acude a un cambio en la composición corporal diferente en función del sexo, con un notable incremento de la masa magra en los varones, y de la masa grasa en las mujeres, que hace que los requerimientos de energía y nutrientes no sólo sean muy elevados, sino diferentes en uno y otro sexo desde entonces.

La alimentación y nutrición en el adolescente

La alimentación es un proceso voluntario complejo que realizamos diariamente, conformado por un conjunto de acciones las cuales se le proporcionan alimentos al organismo. A diferencia de la alimentación, la nutrición, consiste en un proceso involuntario en el cual los alimentos ingeridos se transforman y se asimilan. Ambos procesos se complementan y tienen como objetivo proveer energía, agua y nutrientes necesarios para el desarrollo de las funciones básicas y el mantenimiento de la salud (Herrera F., 2015).

La alimentación del adolescente debe favorecer un adecuado crecimiento y desarrollo, y promover hábitos de vida saludables para prevenir trastornos nutricionales. Esta etapa puede ser la última oportunidad de preparar nutricionalmente al joven para una vida adulta más sana. Pero, por otra parte, en esta época pueden adquirirse nuevos hábitos de consumo de alimentos, debido a varios factores: influencias psicológicas y sociales, de los amigos y compañeros, el hábito de comer fuera de casa, el rechazo a las normas tradicionales familiares, la búsqueda de autonomía y un mayor poder adquisitivo. La gran demanda de nutrientes, sumadas a los cambios en el estilo de vida y hábitos dietéticos, convierten a la adolescencia en una época de alto riesgo nutricional.

Las ingestas recomendadas en la adolescencia no se relacionan con la edad cronológica sino con el ritmo de crecimiento o con la edad biológica, ya que el ritmo de crecimiento y el cambio en la composición corporal, van más ligados a esta. El principal objetivo de las recomendaciones nutricionales en este periodo de la vida es conseguir un estado nutricional óptimo y mantener un ritmo de crecimiento adecuado, lo que conducirá a mejorar el estado de salud en esta etapa y en la edad adulta, como así también, a prevenir las enfermedades crónicas de base nutricional que pueden manifestarse en etapas posteriores de la vida. (Marugan de Miguelsanz J. y Col).

Hábitos alimentarios

Definir a los hábitos alimentarios no resulta sencillo, ya que existe una diversidad de conceptos, sin embargo, la mayoría de la literatura acerca del tema converge en que se tratan de manifestaciones recurrentes de comportamientos individuales y colectivos respecto al qué, cuándo, dónde, cómo, con qué, para qué se come y quién consume los alimentos, y que se adoptan de manera directa e indirecta como parte de prácticas socioculturales.

Haciendo referencia a hábitos alimentarios saludables, se los define como la necesidad de que una actividad, como es la comida de cada día, se haga de forma adecuada desde el punto de vista de presencia de alimentos que aporten el contenido en nutrientes necesario y se adapte al sujeto que la recibe para combatir la enfermedad y promover la salud (Calvo Brutos S. C. y Col. 2012 pp. 15-16).

Unos buenos hábitos dietéticos contribuirán a mejorar la calidad de vida de la persona y su rendimiento en diferentes ámbitos. Por ejemplo, desayunar correctamente puede mejorar las funciones relacionadas con la memoria, evitando la fatiga y un peor rendimiento cognitivo y escolar. Una distribución calórica apropiada y una variedad de alimentos en los cuales haya consumo de leche y derivados, hidratos de carbono complejos, frutas, verduras, legumbres, aceite de oliva y pescados, limitando el consumo de carnes, grasas saturadas y refrescos; todo ello aporta la cantidad de macronutrientes y micronutrientes para un buen desarrollo (Matillas M. M., 2007).

Las Guías Alimentarias publicadas por el Ministerio de Salud en el año 2000 y modificadas en el año 2015 por la Asociación Argentina de Dietistas y Nutricionistas, son instrumentos educativos, en las que brindan recomendaciones para la población sana, facilitando la elección de alimentos saludables con mensajes claros. Según las mismas “para vivir con salud, es bueno”:



Tal como afirma Macedo Ojeda G. y Col. (2008), la autonomía que tienen para elegir sus alimentos va ligada a la búsqueda de su propia identidad y disminuye en gran medida la influencia familiar en este aspecto. Por otra parte, suelen comer fuera de casa debido a la modificación de sus horarios escolares, así como a la necesidad de pertenecer e identificarse con las costumbres y modas de su propia generación. Por lo tanto, debido a que biológicamente las necesidades nutricias del adolescente se ven incrementadas y a que sus hábitos en general se modifican notablemente, los adolescentes son considerados un grupo en riesgo de presentar mala nutrición, tanto por exceso como por deficiencia.

Los hábitos alimentarios considerados erróneos que más comúnmente se manifiestan en este grupo son: frecuente consumo de refrigerios con alta densidad energética, bajo consumo de frutas y verduras, baja ingesta de calcio principalmente en mujeres, omisión de tiempos de comida y elevado consumo de bebidas azucaradas, carbonatadas y/o embriagantes, entre otros. Actualmente, en este grupo de edad, es frecuente encontrar problemas de trastornos de la conducta alimentaria como anorexia, bulimia o en el otro extremo, sobrepeso u obesidad, con las consecuencias

inherentes a cada uno de estos padecimientos. Tanto la deficiencia como el exceso de peso, son el resultado de un desequilibrio entre la ingestión y el gasto energético, desequilibrio relacionado con los hábitos alimentarios inadecuados ya mencionados, así como con un mayor sedentarismo en la vida cotidiana. El exceso de peso está muy relacionado, además, con la presencia de dislipidemias, síndrome metabólico y problemas cardiovasculares. Los problemas que se presentan como consecuencia de la modificación de hábitos en la adolescencia están ligados al cambio generalizado que ha presentado la población en general en las últimas décadas (Macedo Ojeda G. y Col., 2008 p. 19-41).

En un informe de FAO/OMS (2003) sobre adolescentes, afirma que este grupo tienen modos de vida poco saludables, y que su alimentación es excesiva en grasas, colesterol, sal y azúcar. Los hábitos de los adolescentes se caracterizan por:

*Alimentación desordenada con tendencia creciente a saltarse comidas, especialmente el desayuno, concentrando la ingesta en la merienda o cena.

* Alto consumo de comidas rápidas, golosinas y bebidas azucaradas de alta densidad calórica y bajo contenido de nutrientes.

* Baja ingesta de calcio debido a saltarse el desayuno y al reemplazo de la leche por bebidas o infusiones de bajo contenido nutricional.

* Escaso control y conocimiento de los padres respecto a la alimentación de sus hijos adolescentes.

* Tendencia frecuente a dietas hipocalóricas especialmente en adolescentes mujeres, en muchos casos regímenes vegetarianos o dietas muy restrictivas y desbalanceadas que pueden comprometer el potencial de crecimiento o inducir carencias específicas.

El nivel de conocimiento en temas relacionados con alimentación y nutrición es un importante determinante de los hábitos de consumo alimentario a nivel individual. Es lógico pensar que cuanto mayor sea la formación en nutrición del individuo, mejores serán sus hábitos alimentarios. Sin embargo, a medida que el individuo adquiere autonomía para decidir comidas y horarios, los factores sociales, culturales y económicos, además de las preferencias alimentarias, van a contribuir al establecimiento y al cambio de un nuevo patrón de consumo alimentario de manera importante (Montero Bravo A. y Col., 2006).

Factores que influyen sobre los hábitos

En la adopción de los hábitos alimentarios intervienen principalmente tres agentes; la familia, los medios de comunicación y la escuela. En el caso de la familia, es el primer contacto con los hábitos alimentarios, ya que sus integrantes ejercen una fuerte influencia en la dieta de los niños y en sus conductas, y cuyos hábitos son el resultado de una construcción social y cultural acordada implícitamente por sus integrantes (Adriana Ivette Macias M. y Col., 2012 p. 40-43).

En el trabajo “Nivel de influencia de los medios de comunicación sobre la alimentación saludable en adolescentes de colegios públicos de un distrito de Lima” realizado por Román y Quintana (2010) se destaca que actualmente, el tema de alimentación saludable es difundido por diferentes medios de comunicación de tipo masivo, como impresos (diarios o periódicos, revistas, entre otros), radio, televisión e

internet. Los medios de comunicación tienen gran influencia en las orientaciones hacia el consumo y en los comportamientos de la población juvenil, por lo que sus mensajes pueden ser potenciadores o perjudiciales para la salud.

En el año 2006 un estudio considerado por Román y Quintana (2010), señala que los adolescentes adquieren conocimientos sobre el consumo de vegetales a través de la televisión (95%), seguido de la escuela (79%), la radio (62%) y la familia (52%); estos resultados coinciden con los de otros dos estudios, también referenciados por dichos autores, realizados en México y Cuba durante el mismo año, que muestran que los medios de comunicación masiva, en especial la televisión, tienen efectos importantes sobre el comportamiento y las creencias de las personas, constituyendo un medio potencial de excelencia por su grado de motivación y eficacia para promover el aprendizaje, que supera frecuentemente las posibilidades de la familia y la escuela (Román V., Quintana M., 2010).

Por el contrario, para Morón (1995), televisión, publicidad y consumo son caras de la misma moneda, ya que la publicidad televisiva favorece la difusión y el conocimiento de nuevos alimentos. Actualmente se ve en la población en general una nueva manera de alimentarse que tiene poco que ver con tradiciones gastronómicas de los pueblos. Se ha ido adquiriendo una nueva manera de consumir alimentos como la comida rápida y los denominados alimentos basura, cuya utilización se ha promovido a nivel mundial a través de la publicidad y de las estrategias de mercadotecnia. Determinados programas de televisión ofertan tácita o explícitamente factores de riesgo para la salud o modelos que atentan contra una adecuada calidad de vida. Los análisis de anuncios publicitarios revelan prácticas y valores poco saludables. Para Robinson (1993), la publicidad sobre alimentos tiende a poner énfasis en alimentos con muchas calorías y pobre calidad nutricional, y puede producir

creencias incorrectas (Sevillano M. L. y Sotomayor A., 2012).

En el caso de la escuela, dicha institución permite al niño enfrentarse a nuevos hábitos alimentarios, que en muchas ocasiones no son saludables; aunque también asume un rol fundamental en la promoción de factores protectores en dicha problemática. En este sentido, las acciones de promoción y prevención escolar están a cargo de los profesores a través de los contenidos temáticos en materias como biología, etc. Sin embargo, es necesario tratar este tipo de temas desde una perspectiva integral que permita combinar conocimientos, actitudes y conductas saludables que promuevan en los niños un estilo de vida saludable, e incluso coadyuve a evitar la aparición de síntomas de trastornos alimentarios (Adriana Ivette Macias M. y Col., 2012 p. 40-43).

Al ingresar al sistema escolar formal se produce la ruptura de la dependencia familiar. Se trata de un periodo marcado por el aprendizaje de la vida social: disciplina escolar, horarios estrictos, esfuerzo intelectual e iniciación al deporte (Lorenzo J. y Col., 2007). A medida que los niños van creciendo, se incrementan tanto las fuentes de alimentos como la influencia sobre la conducta alimentaria. Muchos niños, debido al horario de trabajo de sus padres, están solos en su hogar y deben prepararse su propia comida. En la adolescencia temprana la presión del entorno comienza a imponerse por sobre la autoridad de los padres y es entonces cuando los chicos pueden iniciar dietas de modas. Muchas de las comidas y/o colaciones son consumidas fuera del hogar y, con frecuencia, sin supervisión alguna (en escuelas, casas de amigos, eventos sociales, etc.). A lo anterior se suma la creciente preocupación por la imagen corporal que suele comenzar en la adolescencia (Lorenzo J. y Col., 2007).

Actividad física en el adolescente

Según Palma C. G. y Col. en el año 2002 hacen referencia que desde épocas primitivas la actividad física ha sido connatural al hombre, ya que de ella dependía su supervivencia (caza, pesca, agricultura). Posteriormente, con el paso de los años, dicha actividad ha perseguido diferentes objetivos (utilitarios, higiénicos, militares, curativos, rendimiento) dando lugar a diversas manifestaciones. Bajo cualquiera de estas ideas subyace el movimiento como elemento principal y necesario en la ejecución de actividad física, ejercicio físico y deporte, por la acción del cuerpo humano. Actividad física es cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos y que requiere un cierto gasto energético. Ejercicio físico es aquella actividad física que se realiza de una forma determinada y con objetivos concretos (Palma C. G. y Col., 2002).

Según la OMS en el año 2018, para los niños y jóvenes de este grupo de edades, la actividad física consiste en juegos, deportes, desplazamientos, actividades recreativas, educación física o ejercicios programados, en el contexto de la familia, la escuela o las actividades comunitarias. Con el fin de mejorar las funciones cardiorrespiratorias, musculares, la salud ósea y de reducir el riesgo de ENT (enfermedades no transmisibles), se recomienda que:

- Los niños y jóvenes de 5 a 17 años inviertan como mínimo 60 minutos diarios en actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa.
- La actividad física por un tiempo superior a 60 minutos diarios reportará un beneficio aún mayor para la salud.

- La actividad física diaria debería ser, en su mayor parte, aeróbica. Convendría incorporar, como mínimo tres veces por semana, actividades vigorosas que refuercen, en particular, los músculos y huesos.

Estas recomendaciones son válidas para todos los niños sanos de 5 a 17 años, salvo que coincidan dolencias médicas específicas que aconsejen lo contrario. Se habla de acumulación para referirse a la meta de dedicar en total 60 minutos diarios a realizar alguna actividad, incluida la opción de dedicar a distintas actividades intervalos más cortos (por ejemplo, dos sesiones de 30 minutos) y sumar esos intervalos (OMS 2018).

MataixVerdu, José (2006), menciona que una buena alimentación conjuntamente con una rutina habitual de actividad física, producen una serie de beneficios para el adolescente los cuales son:

- Beneficios fisiológicos: mantenimiento de un adecuado peso corporal, mejora la síntesis proteica, ayuda a una buena formación ósea, reducción del riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, presión alta, cáncer de colon y Diabetes.
- Beneficios sociales: fomenta la sociabilidad, el ejercicio es utilizado para crear vínculos sociales de pertenencia con grupos que se reúnen para realizar actividades recreativas creando así patrones de vida saludables.
- Beneficios psicológicos: la actividad física mejora el estado de ánimo y disminuye el riesgo de padecer estrés, ansiedad y depresión; aumenta la autoestima y proporciona bienestar psicológico (Nocino N. F., 2014).

En la investigación realizada por Moral García J. E. y Col. en el año 2012, se menciona que el sedentarismo se define como la ausencia de movimiento, considerándose esta conducta como la acción contraria a la actividad física. Esta última ha sido conceptualizada comúnmente por la realización de actividades cotidianas como andar, montar en bicicleta, subir las escaleras, hacer la compra, etc., que implican el movimiento corporal de los músculos esqueléticos y que suponen un gasto energético superior al que correspondería al metabolismo basal. La aparición del sedentarismo se puede relacionar con los estilos de vida de la sociedad actual, los cuales implican una menor necesidad de movimiento y de ejercicio físico, iniciándose en la infancia, desarrollándose en la adolescencia y teniendo su nivel más crítico en la edad adulta.

El informe de la OMS sobre la salud en el mundo “Reducir los Riesgos y Promover una Vida Sana” estima que la prevalencia a nivel mundial de inactividad física entre los adultos es del 17 %. Las estimaciones de la prevalencia de cierto grado de actividad física, así y todo, insuficiente (< 2,5 hs semanales de actividad moderada) se sitúa entre el 31 y el 51 %, con una media mundial del 41 % (Hernández L. A. y Col., 2010).

Podemos concluir que la adolescencia es una etapa biológica muy importante, caracterizada por cambios corporales y psicológicos que pueden generar consecuencias importantes si no son vividos de manera adecuada. El desarrollo de un patrón de consumo saludable y el conocimiento en cuanto a los beneficios que aporta la realización de actividad física es fundamental para transitar esta etapa, en que la sociedad, junto a sus diferentes instituciones, a través de los medios de comunicación tiene una gran influencia en las orientaciones de consumo y en los comportamientos de la población juvenil. Es por eso que brindar información y

herramientas útiles puede ser una manera efectiva de prevenir posibles riesgos en la salud relacionados con la mala alimentación o falta de actividad física. Frente a esta situación, realizamos la siguiente pregunta de investigación: ¿Cómo es el consumo alimentario y el nivel de actividad física de los adolescentes?

El cambio en nuestra investigación en cuanto a la variable Diabetes se debe a que no había información pertinente y validada para categorizar a los factores que predisponen a la Diabetes. Es por eso que el siguiente estudio cuantitativo, prospectivo y transversal, que se detalla a continuación tiene por objetivo describir el consumo alimentario y el nivel de actividad física de los adolescentes escolares. Para tal fin, fue utilizado como instrumento para recopilación de datos una encuesta validada y adaptada a las capacidades intelectuales de esta población. Mediante este instrumento se aspiró obtener información sobre el patrón de consumo alimentario y el nivel de actividad física realizada semanalmente. Las encuestas fueron realizadas en forma individual, supervisadas por un tesorero y coordinada por una directora de Tesina.

Antecedentes

En el trabajo realizado por Poletti y Barrio en el año 2007 titulado como: “Sobrepeso, obesidad, hábitos alimentarios, actividad física y uso del tiempo libre en escolares de Corrientes (Argentina)”, tuvo por objetivo valorar la prevalencia de sobrepeso y obesidad, las tendencias en los hábitos alimentarios, actividad física y el uso del tiempo libre. Fueron estudiados escolares de uno y otro sexo, de 10 a 15 años de edad. Resultados: El 36,3% no realiza ningún tipo de actividad física o deporte fuera del efectuado dentro de la escuela. En cuanto a los hábitos alimentarios el 44,3% consume de manera diaria gaseosas y jugos, el 49,9% consume pizzas, panchos,

papas fritas, helados y dulces. Solo un 37,1% consume frutas y verduras y un 85,8% consume leche y yogurt diariamente. Se concluyó que el grupo de niños y adolescentes estudiados presento conductas alimentarias no adecuadas, caracterizadas por un consumo elevado de alimentos de alto contenido graso y calórico y de bajo valor nutritivo. (Poletti O. H. y Barrio L. 2007).

En el siguiente estudio sobre “Perspectiva interdisciplinaria de hábitos alimentarios en adolescentes: transición nutricional y conductas alimentarias de riesgo” realizado por Lacunza A. B. y Col., se evaluaron 125 adolescentes de 14 a 19 años de edad pertenecientes a instituciones educativas públicas y privadas del Gran San Miguel de Tucumán entre julio y noviembre de 2007, cuyos objetivos fueron describir el estado nutricional y los hábitos alimentarios de los adolescentes, identificar las conductas alimentarias de riesgo y describir los hábitos asociados a la transición nutricional. Los resultados fueron los siguientes: un 17% de la muestra no realizaba las cuatro comidas básicas del día. En cuanto al consumo de frutas estuvo presente en un 96%, sin embargo, solo el 30% las consumió todos los días. Un 83% de los adolescentes comía vegetales. Considerando la frecuencia de consumo de lácteos, sólo un 50% consumía leche a diario y un 14% de los adolescentes presentaba consumo de yogurt. Queso: solo lo hacía a diario el 22% de los jóvenes. Un 93% de los adolescentes consumió gaseosas, de los cuales un 41% lo hizo todos los días. Comidas rápidas: un 86% de los participantes refirió consumir comidas rápidas de alto valor calórico y graso (hamburguesas, salchichas, panchos, otros). Se concluyó que los datos de esta investigación plantean la preferencia de los adolescentes por productos azucarados y carbonatados como elección de bebidas y comidas rápidas de alto valor calórico (Lacunza A. B. y Col. 2007).

En el estudio sobre “Motivos y hábitos de prácticas de actividad física en escolares de 12 a 16 años en una población rural de Sevilla”, realizado por De Hoyo Lora M. y Sañudo Corrales B. en el año 2007, tuvo por objetivo: conocer, analizar socialmente y explicar las tendencias en los comportamientos, demandas, motivaciones y práctica real de actividades físico-deportivas de los alumnos, en función de la intensidad de la práctica y en función de diferentes periodos de tiempo. La muestra incluyó 156 alumnos. Resultados: un 58% de los niños realiza actividad físico-deportiva frecuentemente. En cuanto a la frecuencia de actividad: se destacó que un 70% realiza más de 5 días, un 23% de 1-2 días y un 7% ningún día. Se concluyó de forma general, que más de la mitad de la muestra declara que realiza actividad física, dentro de la cual lo realiza con un nivel de frecuencia alta (De Hoyo Lora M. y Sañudo Corrales B. 2007).

En el trabajo de grado presentado por Díaz Tafur L. K. y Col. sobre “Hábitos alimentarios y nivel de actividad física de los estudiantes de tercero a séptimos grado de dos Colegios de Santiago de Cali” en el año 2013, tuvo por objetivo determinar e identificar cuáles son los hábitos alimentarios y el nivel de actividad física de 120 estudiantes de 8 a 12 años de edad. Dicho trabajo demostró como resultado que un 67% de los estudiantes no realiza actividades físicas. Un 30 % lo hace durante media hora todos los días, un 20% lo hacen media hora a una hora todos los días, otro 20% manifiesta que más de una hora, solo una vez a la semana, un 10% menos de media hora a la semana y un 20% lo hace solo un día a la semana, pero durante toda la tarde. El 75% de los estudiantes desayunan todos los días, optando por un mayor consumo de harinas (pan, galletas etc.); hay un 13% que lo hace dos o tres veces a la semana y existe un 4% que solo desayuna una vez a la semana. El 46% consume comidas rápidas solo sábados y domingos, seguido de un 36% que lo hace solo una

vez por semana. Se observa que, en su mayoría, el 54% consumen con frecuencia gaseosas o jugos procesados. Un 92% de los alumnos consume una o más veces a la semana comidas rápidas y las preferencias de consumos de alimentos en los descansos escolares tienden en un 37% por los alimentos procesados. Finalmente se concluyó que los hábitos alimentarios de los niños de 8 a 12 años que concurren a ambos colegios no son los correctos para una buena nutrición y desarrollo, ya que no desayunan de manera adecuada y los alimentos que prevalecen en su alimentación diaria son de alto valor calórico (Díaz Tafur L. K. y Col. 2013).

En un estudio realizado por la Investigadora Lic. Florencia De Poi, tuvo por objetivo investigar los patrones de consumo y hábitos saludables de adolescentes entre 12 y 15 años que asistieron a escuelas privadas y públicas de Mar del Plata y Villa Gesell durante el año 2016. La muestra se integró con 513 adolescentes. Resultados: el 22% de los alumnos que asisten a escuela pública no desayunan. En las escuelas privadas se observa mayor porcentaje de alumnos que desayunan (83%). En cuanto al recreo, las opciones más elegidas son las golosinas, galletitas y alfajores, su consumo es levemente mayor en alumnos de escuelas públicas. En cuanto a los lácteos, que incluyen leche, yogurt y quesos, la mayoría de los adolescentes consume leche, aunque el consumo promedio en las escuelas públicas no llega a la medida de un vaso de leche por día, en cambio en las escuelas privadas se supera el vaso diario. En el caso del yogurt se toma menos de medio vaso al día y el porcentaje que lo consume es mayor en las escuelas públicas (85%). Por último, los quesos se consumen en mayor proporción en escuelas privadas. La mayoría de los alumnos encuestados en todas las escuelas consumen frutas y verduras. Quienes concurren a escuelas de gestión pública se consume media unidad de verdura y una fruta al día. En los alumnos de gestión privada disminuye levemente

la cantidad consumida. Dentro de las actividades deportivas extraescolares resultó que el mayor porcentaje que hace actividad física se encuentra en las escuelas privadas. Se concluyó que, dentro de ambas escuelas, pública y privada, los adolescentes tienen un patrón de consumo destinado a alimentos procesados (De Poi F. 2016).

Hipótesis

Los adolescentes de entre 14 a 16 años de edad que concurren a la Escuela de Enseñanza Media Particular Incorporada N° 8015 Urbano de Iriondo del Niño Jesús de modalidad privada y a la Escuela Normal Nivel Superior N°31 "República de México" de modalidad pública, de la ciudad de San Justo presentan consumo elevado de comidas rápidas, colaciones escolares fuentes de hidratos de carbono simple y un bajo nivel de actividad física.

OBJETIVOS

Objetivo general

Describir el consumo alimentario y el nivel de actividad física de los adolescentes escolares.

Objetivos específicos

- Conocer la frecuencia y el consumo alimentario de los adolescentes encuestados.
- Determinar el nivel de actividad física realizado por los alumnos.
- Establecer diferencias entre el consumo alimentario entre los adolescentes que asisten al colegio de modalidad privada y pública

MATERIALES Y METODOS

Para el cumplimiento de los objetivos previstos en la siguiente tesina se planteó un estudio cuantitativo, que tiene por finalidad la cuantificación de la información recolectada. La técnica que se usa para la recolección de datos es la encuesta, cuya utilización se limita a diseños descriptivos o causales.

Implica el uso de herramientas informáticas, estadísticas y matemáticas para obtener resultados. Es concluyente en su propósito ya que trata de cuantificar el problema y entender qué tan generalizado está mediante la búsqueda de resultados proyectables a una población mayor.

Asimismo, fue un estudio transversal, ya que se analizó el consumo alimentario y el nivel de actividad física realizada en una población determinada, en un momento del tiempo; y prospectivo, ya que los datos se reunieron en el futuro y se tomaron de grupos que comparten factores comunes. Constituido por etapas de planificación, recolección y análisis de información obtenida sobre el consumo alimentario y nivel de actividad física de los adolescentes encuestados.

Unidad de análisis

Adolescentes de 14 a 16 años de edad, que concurrieron a la Escuela de Enseñanza Media Particular Incorporada N° 8015 Urbano de Iriondo del Niño Jesús de la ciudad de San Justo ubicado en calle Av. Iriondo 2584 cuyos alumnos asisten 7:30 a 13:00 hs. y a la Escuela Normal Nivel Superior N°31 "República de México" ubicada en la Av. Iriondo 3040 cuyos alumnos asisten 8:00 a 13:00 hs.

Población y muestra

La población estuvo conformada por adolescentes de 14 a 16 años de edad que concurrieron a la Escuela de Enseñanza Media Particular Incorporada N° 8015 Urbano de Iriondo del Niño Jesús de modalidad privada y a la Escuela Normal Nivel Superior N°31 "República de México" de modalidad pública de la ciudad de San Justo. La muestra estuvo integrada por 60 adolescentes de 14 a 16 años de edad que concurrieron a dichas escuelas. Fue determinada por el método probabilístico: muestreo aleatorio simple, la cual incluyó a los estudiantes de 3ª año de la secundaria que cumplieron con los criterios de inclusión. En primer lugar, fue expuesta a la totalidad de los participantes la naturaleza y el propósito del estudio, obteniéndose de todos ellos el consentimiento informado firmado. Fueron excluidos aquellos estudiantes que al momento del relevamiento no reunieron todos los requisitos redactados en los criterios de inclusión, los cuales fueron informados debidamente con anticipación.

Variables de estudio

1. Patrón de consumo alimentario
2. Actividad física

Para evaluar las siguientes variables se utilizaron como instrumento de medición una encuesta desarrollada y validada por el tesista Nocino Nicolás Fernán en el año 2014, la cual fue modificada y adaptada a la población de estudio, la misma fue previamente validada a través de una prueba piloto, la cual se comprobó que fue de fácil entendimiento y que nos permitió comprender una determinada lista de alimentos en base a las preferencias de los adolescentes por lo que se decidió

utilizarla. Fue estructurada, constituida por varias preguntas de tipo abiertas y cerradas, claras y concisas, de opción múltiple. No obstante, la encuesta fue efectuada tras la presentación del consentimiento informado firmado por al menos uno de los padres y/o tutores de cada alumno y la pertinente autorización en primera instancia del Rector y/o Director de la Escuela de Enseñanza Media Particular Incorporada N° 8015 Urbano de Iriondo del Niño Jesús y de la Escuela Normal Nivel Superior N°31 "República de México" de la ciudad de San Justo.

Variable independiente: PATRÓN DE CONSUMO ALIMENTARIO

Definición: Según Juárez (2001), se refiere al conjunto de productos que un individuo, familia o grupo de familias consumen de manera ordinaria, según un promedio habitual de frecuencia estimado en por lo menos una vez al mes; o bien, que dichos productos cuenten con un arraigo tal en las preferencias alimentarias que puedan ser recordados por lo menos 24 horas después de consumirse. Por su parte Torres (1998), nos dice que patrones de consumo son la forma en que las personas adquieren los alimentos ya sea por la influencia del mercado, la tecnología, los costos de producción o por los precios, los cuales tienen que ver con el ingreso de las personas y que a su vez la adquisición de este tipo de productos se homogeniza, en el sector urbano y rural (Ávila D. D. 2004 pp. 24-25).

Clasificación: Cuantitativa. Discreta.

Indicador: Frecuencia de consumo.

Instrumento: encuestas, se realizaron durante el primer recreo de la jornada.

Para categorizar el consumo alimentario se utilizó un cuestionario de frecuencia de consumo:

-frecuencia de consumo de desayuno y comidas rápidas: 1 vez a la semana, 2 a 3 días a la semana y 4 a 7 días a la semana.

-frecuencia de consumo de colaciones escolares durante 4-5 días a la semana

-frecuencia de consumo diario de frutas, verduras y lácteos (leche, yogurt y queso): 1 porción, 2 porciones, 3 porciones y/o 4 porciones.

Variable independiente: ACTIVIDAD FISICA

Definición: hace referencia a cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos y que tiene como resultado un gasto energético que se añade al metabolismo basal (Varo Cenarruzaeitia J. J., Martínez Hernández J. A., Martínez González M. A. 2003 p. 665).

Clasificación: Cualitativa. Ordinal.

Indicador: Nivel de actividad física (NAF): Alto, moderado, bajo. Sedentario.

Instrumento: encuestas.

Para categorizar la AF se utilizó el Cuestionario Internacional de Actividad Física (en inglés IPAQ), empleado en diversos estudios internacionales y propuesto por la OMS como instrumento de vigilancia epidemiológica a nivel poblacional. En la presente investigación, se optó por su versión abreviada y adaptada según objetivos del estudio. El IPAQ clasifica el nivel de AF en dos modalidades, una categórica y otra numérica a partir del cálculo de equivalentes metabólicos (MET) consumidos en un período determinado. A los fines prácticos, para la presente investigación y para optimizar la interpretación de datos de la muestra, se optó por la versión categórica.

Clasificación del Nivel de Actividad Física (NAF) según los criterios establecidos por el Cuestionario Internacional De Actividad Física (IPAQ).

NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA (NAF)	DESCRIPCIÓN
ALTO	<p>Reporte de 7 días en la semana de cualquier combinación de caminata, o actividad de moderada o alta intensidad.</p> <p>O cuando se reporta actividad vigorosa al menos 3 días a la semana.</p>
MODERADO	<p>Reporte de 3 o más días de actividad vigorosa por al menos 20 minutos diarios;</p> <p>O cuando se reporta 5 o más días de actividad moderada y/o caminata al menos 30 minutos diarios;</p> <p>O cuando se reporta 5 o más días de cualquier combinación de caminata y actividades moderadas o vigorosas.</p>
BAJO	<p>Se define cuando el nivel de actividad física del sujeto no esté incluido en las categorías alta o moderada</p>

Aquellos adolescentes que no realicen ningún tipo de actividad física y cuyo tiempo libre sea utilizado para jugar videojuegos, mirar TV, escuchar música, computadora, etc., serán considerados como sedentarios.

Criterios de inclusión

Adolescentes de 14 a 16 años matriculados en la Escuela de Enseñanza Media Particular Incorporada N° 8015 Urbano de Iriondo del Niño Jesús y en la Escuela Normal Nivel Superior N°31 "República de México", que a su vez manifestaron

voluntad de participación en el estudio, habiendo presentado en tiempo y forma el consentimiento informado, firmado por al menos uno de sus padres y/o tutores a cargo.

Criterios de exclusión:

Adolescentes de 14 a 16 años matriculados en la Escuela de Enseñanza Media Particular Incorporada N° 8015 Urbano de Iriondo del niño Jesús y en la Escuela Normal Nivel Superior N°31 "República de México" que padecían alguna patología de base (Diabetes, Hipertensión, Celiaquía, etc.) y/o aquellas adolescentes que estaban transitando un embarazo, sin consentimiento.

Recursos humanos

Alumnos de Licenciatura en Nutrición de la Universidad de Concepción de Uruguay Sede Regional Santa Fe, responsable del diseño mediante colaboración de la directora de tesina, de la realización de la encuesta; escolares adolescentes de 14 a 16 años matriculados en la Escuela de Enseñanza Media Particular Incorporada N° 8015 Urbano de Iriondo del Niño Jesús y en la Escuela Normal Nivel Superior N°31 "República de México", habiendo cumplimentado la totalidad de los criterios de inclusión comunicados con antelación. Directivos del establecimiento educativo mencionado, que autorizaron la realización de la investigación planteada.

Recursos materiales

Fueron necesarios para la realización de la encuesta: una computadora, una impresora, una calculadora, lapiceras, el total de encuestas y notas de consentimiento informado impresos para ser firmados por al menos uno de los padres y/o tutores del alumno.

Análisis Estadístico

Para la instancia de análisis y procesamiento de los datos obtenidos en la investigación, se utilizó el programa Microsoft Office Excel 2013, con el fin de alcanzar una interpretación más óptima. Las características más comunes y sobresalientes son sus funciones de automatización de cálculos con numerosas formulas y la posibilidad de crear presentaciones de gráficas. Esto es una excelente forma de visualizar un conjunto de datos más fácilmente y con mayor simplicidad que ofreciendo únicamente datos numéricos.

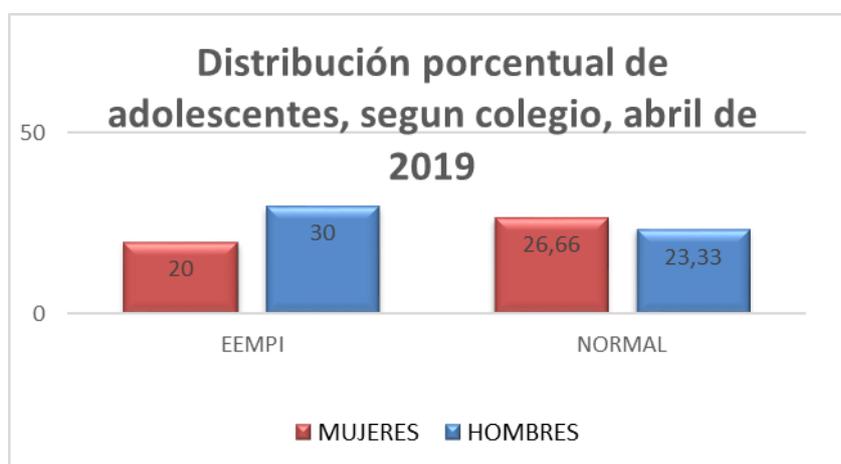
CONSIDERACIONES ÉTICAS

De acuerdo con los principios establecidos en la Declaración de Helsinki y en la Resolución 008430 de Octubre 4 de 1993: y debido a que esta investigación se consideró como sin riesgos y en cumplimiento con los aspectos mencionados con el Artículo 6 de la presente Resolución, este estudio se desarrolló conforme a los siguientes criterios: aquellos adolescentes encuestados fueron informados de los propósitos del estudio y se obtuvo su consentimiento por escrito de su participación en la investigación (Anexo III). A su vez, se mantuvo la dignidad, la integridad, el derecho a la autodeterminación, la intimidad y la confidencialidad de la información personal de los participantes de la investigación. Se trató de una investigación cuantitativa, prospectiva y transversal.

RESULTADOS

Características generales de la muestra

Gráfico 1: Distribución de los adolescentes que asistieron a la Escuela de Enseñanza Media Particular Incorporada N° 8015 Urbano de Iriondo del Niño Jesús de modalidad privada y a la Escuela Normal Nivel Superior N°31 "República de México" de modalidad pública, de la ciudad de San Justo, según sexo.



Como puede observarse en el gráfico N° 1 los varones adolescentes fueron más numerosos que las adolescentes mujeres (53,33% y 46,66%).

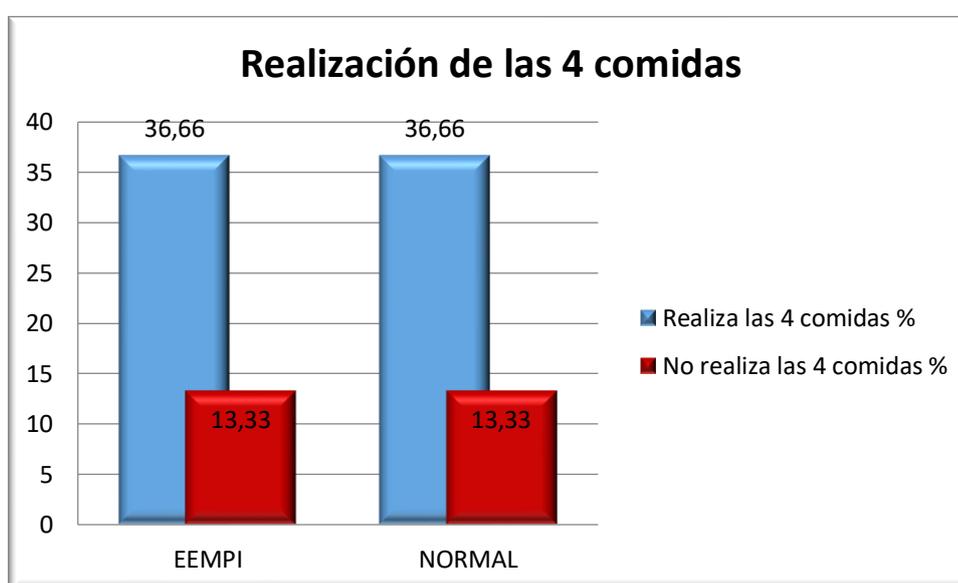
En cuanto a las escuelas se pudo observar que hubo mayor proporción de varones adolescentes que concurrieron al EEMPI, comparado con la escuela NORMAL (30% y 23,33% respectivamente).

Por otro lado, las adolescentes mujeres fueron en mayor proporción las que concurrieron a la escuela NORMAL comparada con las que concurrieron al EEMPI (26,22% y 20% respectivamente).

Comentario: En el EEMPI fue mayor la proporción de varones adolescentes comparados con la proporción de mujeres adolescentes (30% y 20% respectivamente).

Por otro lado, de los adolescentes que concurrieron a la escuela NORMAL fue mayor proporción de mujeres comparado con los adolescentes varones (26,66% y 23,33% respectivamente).

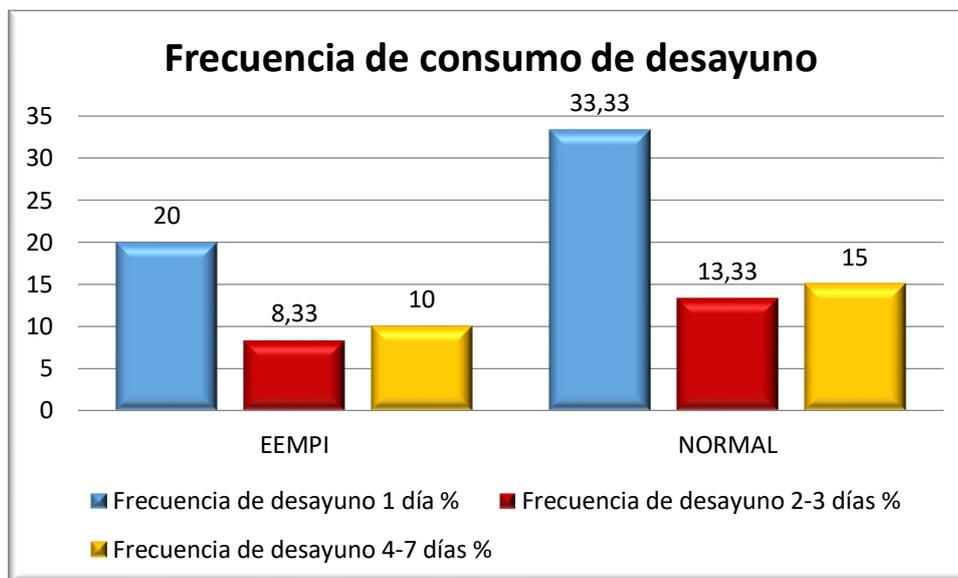
Gráfico 2: Realización de las 4 comidas, según escuela.



Como puede observarse en el gráfico N° 2 en ambas escuelas, se pudo observar que tanto el EEMPI como la escuela NORMAL tuvieron la misma proporción en cuanto a los que a realizaron las 4 comidas y a los que no la realizaron (36,66% y 13,33 respetivamente).

El total de la muestra (N=60) estuvo conformada por 44 adolescentes que realizaban las 4 comidas y 16 que no la realizaban (73,26% y 26,7% respectivamente).

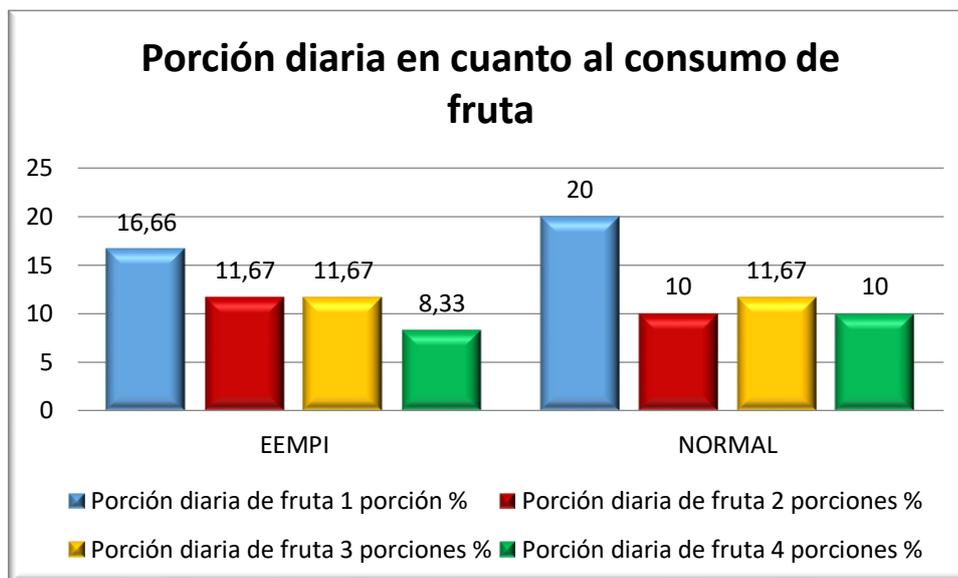
Gráfico 3: Frecuencia de consumo de desayuno, según escuela.



En el gráfico N°3 se puede observar que, dentro de ambas escuelas, los adolescentes que concurren a la escuela NORMAL tuvieron mayor proporción a desayunar 1 solo día a la semana con relación a los adolescentes que asistieron a la escuela EEMPI (33,33% y 20% respectivamente).

El total de la muestra (N=60) estuvo conformada por 28 adolescentes que desayunaban 2 o más veces a la semana y 32 que lo realizaban 1 sólo día (46,66% y 53,32% respectivamente).

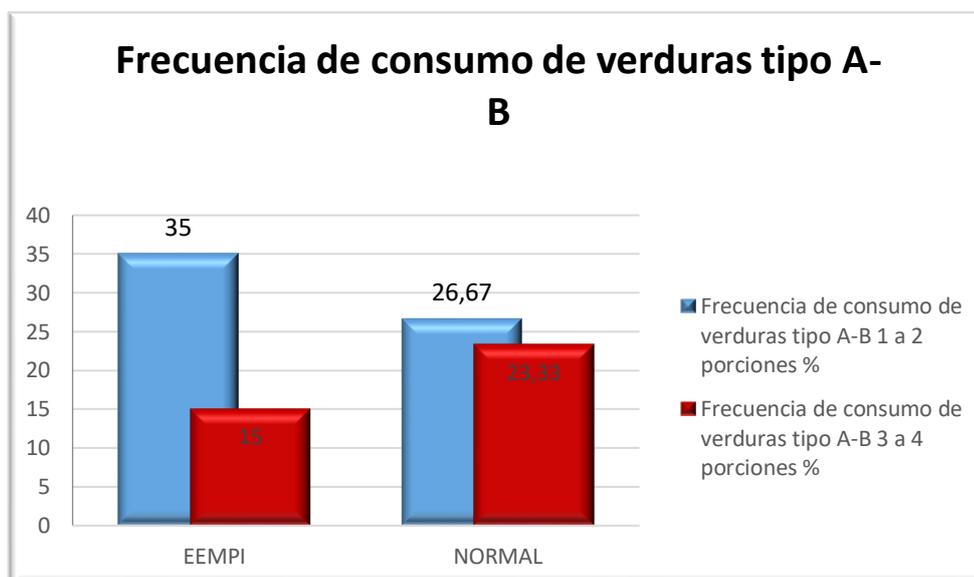
Gráfico 4: Porción diaria en cuanto al consumo de fruta, según escuela.



En el gráfico N°4 se puede observar dentro de ambas escuelas, los adolescentes que concurrieron a la escuela NORMAL tuvieron mayor proporción a consumir 1 porción de fruta durante el día con relación a los adolescentes que asistieron al EEMPI (20% y 16,66% respectivamente).

El total de la muestra (N=60) estuvo conformada por 25 adolescentes que consumían de 3 a 4 porciones de frutas durante el día y 35 adolescentes que consumían de 1 a 2 porciones (41,67% y 58,33% respectivamente).

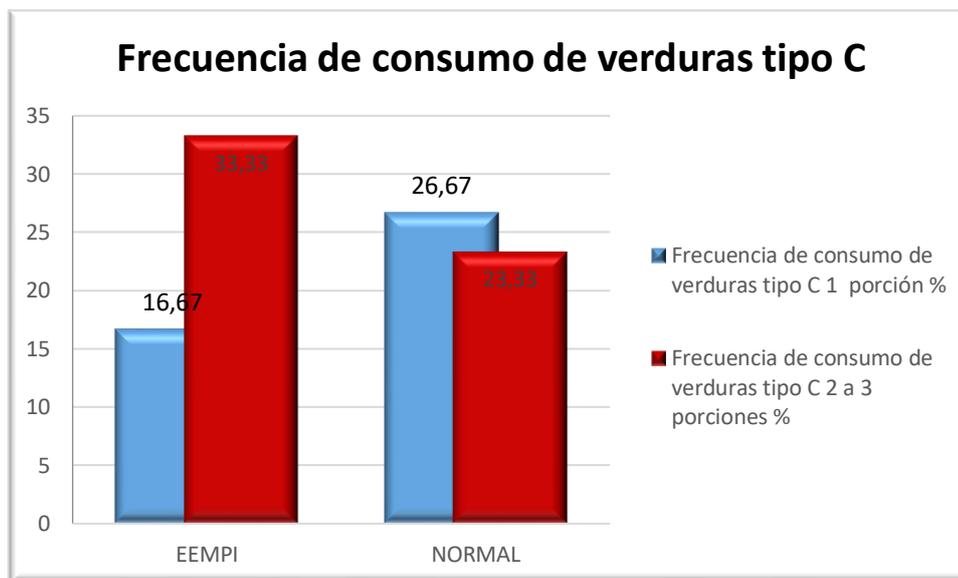
Gráfico 5: Frecuencia de consumo de verduras de tipo A-B, según escuela.



En el grafico N°5 se puede observar que, dentro de ambas escuelas, los adolescentes que concurrieron a la escuela EEMPI tuvieron mayor proporción a consumir de 1 a 2 porciones de verduras de tipo A-B durante el día con relación a los adolescentes que asistieron a la escuela NORMAL (35% y 26,67% respectivamente).

El total de la muestra (N=60) estuvo conformada por 23 adolescentes que consumían de 3 a 4 porciones de verduras de tipo A-B durante el día y 37 adolescentes que consumían de 1 a 2 porciones (38,33% y 61,7% respectivamente).

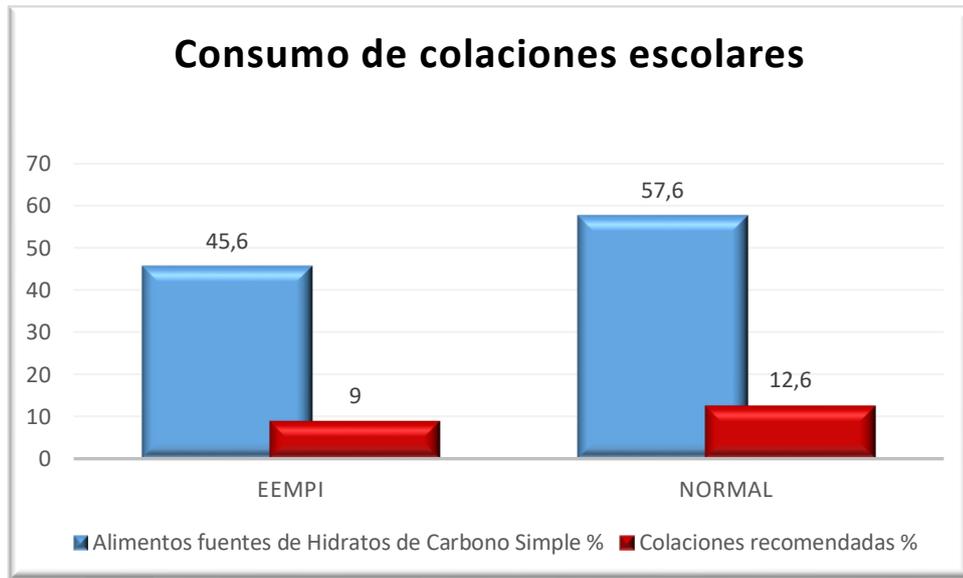
Gráfico 6: Frecuencia de consumo de verduras de tipo C, según escuela.



En el gráfico N°6 se puede observar que, dentro de ambas escuelas, los adolescentes que concurrieron a la escuela EEMPI tuvieron mayor proporción a consumir 2 a 3 porciones de verduras tipo C durante el día con relación a los adolescentes que asistieron a la escuela NORMAL (33,33% y 23,33% respectivamente).

El total de la muestra (N=60) estuvo conformada por 34 adolescentes que consumían de 2 a 3 porciones de verduras tipo C durante el día y 26 adolescentes que consumían 1 porción (56,66% y 43,4% respectivamente).

Gráfico 7: Consumo de colaciones escolares, según escuela.

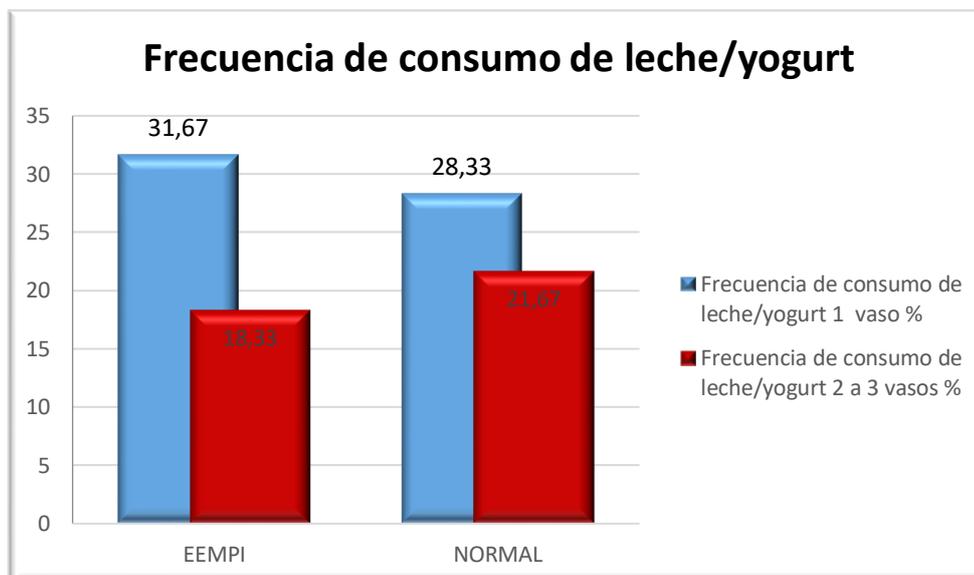


*Hidratos de carbono simples: gaseosas, pebetes, golosinas, facturas, alfajor, chocolates y juguitos.

*Colaciones recomendadas: agua, yogurt, frutas y barritas de cereal.

En el gráfico N°7 se puede observar que dentro de ambas escuelas los adolescentes que a la escuela NORMAL tuvieron mayor proporción a consumir alimentos fuentes de Hidratos de Carbono simple (gaseosas, pebetes, golosinas, facturas, alfajores, juguitos) durante 4-5 días la semana con relación a los adolescentes que concurrieron a la escuela EEMPI (57,6% y 45,6% respectivamente).

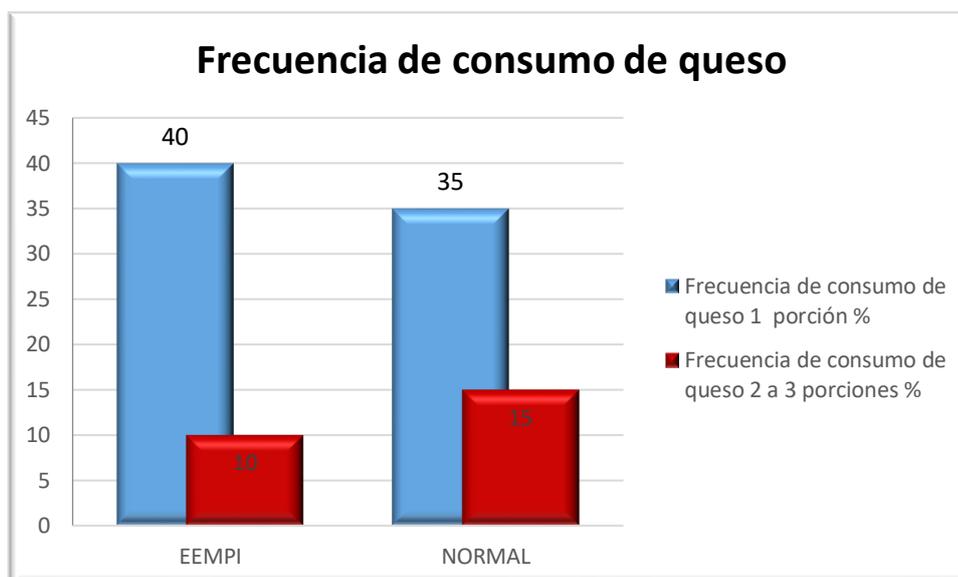
Gráfico 8: Frecuencia de consumo de leche/yogurt, según escuela.



En el gráfico N°8 se puede observar que, dentro de ambas escuelas, los adolescentes que concurrieron a la escuela EEMPI tuvieron mayor prevalencia en cuanto al consumo de 1 vaso de leche/yogurt al día con relación a los adolescentes que concurrieron a la escuela NORMAL (31,67% y 28,33% respectivamente).

El total de la muestra (N=60) estuvo conformada por 24 adolescentes que consumían de 2 a 3 vasos de leche/yogurt y 36 adolescentes que consumían 1 vaso de leche/yogurt (40,03% y 60,1% respectivamente).

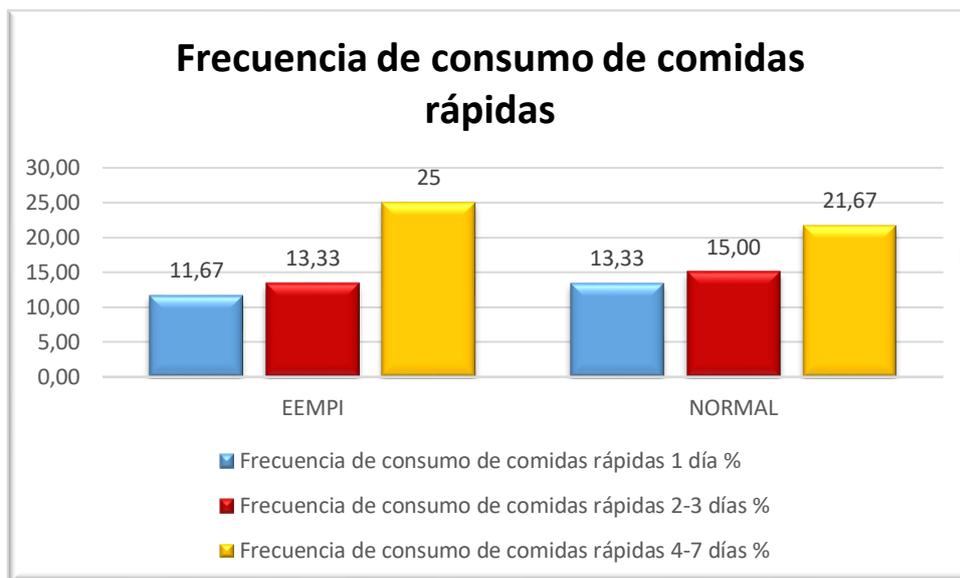
Gráfico 9: Frecuencia de consumo de queso, según escuela.



En el gráfico N°9 se puede observar que, dentro de ambas escuelas, los adolescentes que concurrieron a la escuela EEMPI tuvieron mayor prevalencia por el consumo de 1 porción de queso durante el día con relación a los adolescentes que asistieron a la escuela NORMAL (40% y 35% respectivamente).

El total de la muestra (N=60) estuvo conformada por 15 adolescentes que consumían de 2-3 porciones de queso durante el día y 45 adolescentes que consumían 1 porción de queso durante el día (25,06% y 75,06% respectivamente).

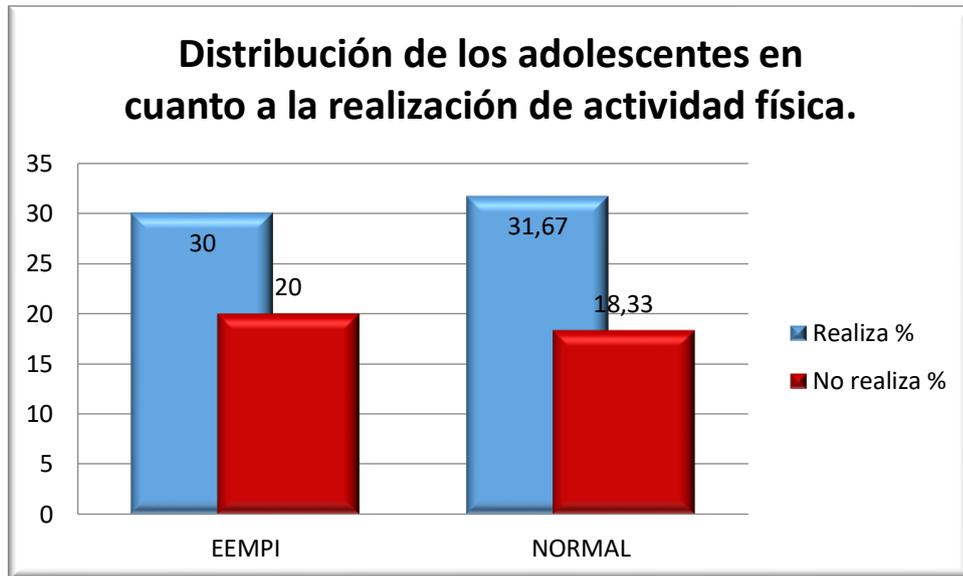
Gráfico 10: Frecuencia de consumo de comidas rápidas, según escuela.



En el gráfico N°10 se puede observar que, dentro de ambas escuelas, los adolescentes que concurren a la escuela EEMPI tuvieron mayor proporción en cuanto al consumo de comidas rápidas durante 4-7 días con relación a los adolescentes que concurren a la escuela NORMAL (25% y 21,67% respectivamente).

El total de la muestra (N=60) estuvo conformada por 15 adolescentes que consumían comidas rápidas 1 día, por 17 adolescentes que consumían comidas rápidas de 2-3 días y 28 adolescentes que consumían comidas rápidas durante 4-7 días (25%, 28,33% y 46,67% respectivamente).

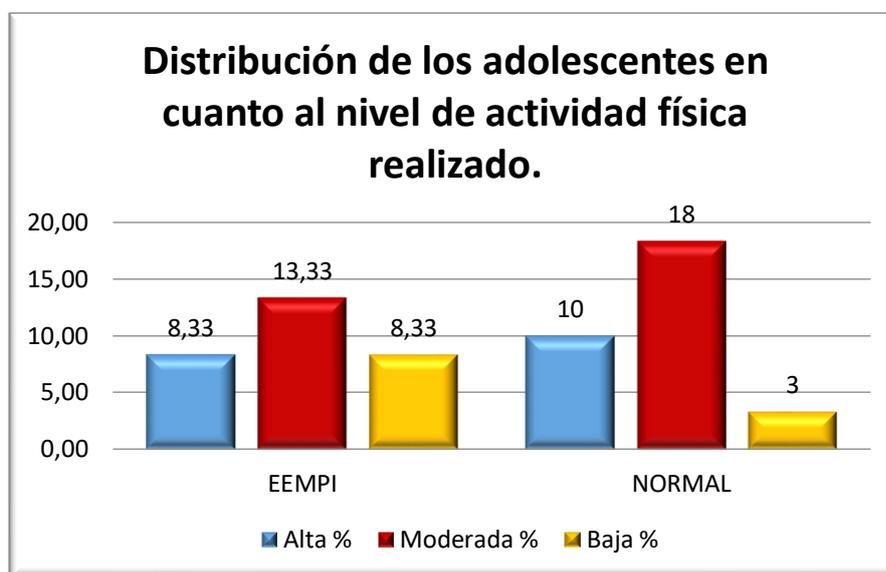
Gráfico 11: Distribución de los adolescentes, según escuela, en cuanto a la realización de actividad física.



En el gráfico N°11 se puede observar que, dentro de ambas escuelas, los adolescentes que concurrieron a la escuela NORMAL tuvieron mayor proporción a realizar actividad física en cuanto a los adolescentes que asistieron al EEMPI (31,66% y 30% respectivamente).

El total de la muestra (N=60) estuvo conformada por 37 adolescentes que realizaban actividad física y 23 adolescentes que no realizaban ningún tipo de actividad física (61,66% y 38,33% respectivamente).

Gráfico 12: Distribución de los adolescentes, según escuela, en cuanto al nivel de actividad física realizado.



En el gráfico N°12 se pudo observar que, dentro de ambas escuelas, los adolescentes que concurrieron a la escuela EEMPI tuvieron mayor prevalencia a realizar un nivel de AF moderada y una misma prevalencia en cuanto al desarrollo de una AF alta y baja (13,33% y 8,33% respectivamente). Dentro de los adolescentes que asistieron a la escuela NORMAL se pudo ver que un 18% tuvo un nivel de AF moderada, un 10% un nivel de AF alta y en menor medida un 3% tuvo un nivel de AF baja.

El total de la muestra (N=37) estuvo conformada por 11 adolescentes que practicaron un nivel de AF alta (18,33%), 19 adolescentes que lo hacían a un nivel de AF moderada (31,67%) y 7 adolescentes que tuvieron un nivel de AF baja (11,67%).

DISCUSION

En esta investigación se evaluó el consumo alimentario y el nivel de actividad física de los adolescentes escolares que asistieron a la Escuela de Enseñanza Media Particular Incorporada N° 8015 Urbano de Iriondo del Niño Jesús de modalidad privada y a la Escuela Normal Nivel Superior N°31 "República de México" de modalidad pública, ambas de la ciudad de San Justo.

Para recolectar la información se utilizó una encuesta validada y adaptada a las capacidades intelectuales de esta población, la misma fue previamente validada a través de una prueba piloto. Fue estructurada de fácil entendimiento, constituida por varias preguntas de tipo abiertas y cerradas, claras y concisas, de opción múltiple (**Ver Anexo IV**).

Del total de la muestra de los adolescentes encuestados (n=60), un 46,66% (n=28) fueron mujeres y un 53,33% (n=32) fueron varones. Dentro de los cuales la moda de la edad con la que se trabajó fue de 15 años.

Comparando nuestros resultados con los obtenidos en distintas investigaciones realizadas por diferentes autores como: Poletti y Barrio (2007), Lacunza A. B. y Col. (2007), De Hoyo Lora M. y Sañudo Corrales B. (2007), Diaz Tafur L. K. y Col. (2013) y Lic. Florencia De Poi (2016), pudimos observar algunas coincidencias y otras diferencias en cuanto a la frecuencia de consumo de ciertos alimentos y el nivel de actividad física.

Con respecto a la primera investigación llevada a cabo por Poletti y Barrio (2007) realizada en Corrientes donde fueron estudiados adolescentes de ambos sexos de 10 a 15 años de edad, pudimos observar coincidencias en la frecuencia de consumo de ciertos alimentos como: bajo consumo de frutas y verduras. Y un alto

porcentaje de alumnos que realizaban actividad física. En cuanto a las diferencias, se observó un alto consumo de leche/yogurt comparado con el resultado de nuestra muestra, como así también baja prevalencia de consumo de comidas rápidas.

Teniendo en cuenta la segunda investigación realizada por Lacunza A. B. y Col. (2007) en Tucumán donde se evaluaron adolescentes de 14 a 19 años de edad, se observaron coincidencias en: bajo consumo de leche/yogurt y queso. Y un alto porcentaje de alumnos que realizaban las 4 comidas diarias, y también de comidas rápidas (hamburguesas, panchos, entre otras). En cuanto a las diferencias, pudimos ver un alto consumo de frutas y verduras.

Con respecto a la tercera investigación llevada a cabo por De Hoyo Lora M. y Sañudo Corrales B. (2007) en Sevilla donde se estudiaron adolescentes de 12 a 16 años de edad, de los cuales 75 eran hombres y 81 eran mujeres. En cuanto a nuestro estudio nos encontramos frente a una población compuesta por 32 hombres y 28 mujeres. Observamos coincidencia en una alta prevalencia de alumnos que realizaban actividad física. Y en cuanto a las diferencias, pudimos ver que de esos alumnos que realizaban actividad física, lo efectuaban en niveles altos comparándolo con el resultado de nuestra muestra.

La anteúltima investigación adquirida por nosotros fue la de Diaz Tafur L. K. y Col. (2013) donde se estudiaron adolescentes de 8 a 12 años de edad, llevada a cabo en Santiago de Cali, en la cual observamos coincidencias en cuanto al consumo elevado de alimentos ricos en Hidratos de Carbono simple como por ejemplo gaseosas, jugos, galletas y pan, y elevado consumo de comidas rápidas. Con respecto a las diferencias, pudimos destacar que hubo un elevado consumo de colaciones escolares saludables y un alto porcentaje de alumnos que desayunaban a diario. Y

también un bajo porcentaje de alumnos que realizaban actividad física en un nivel alto/moderado comparado con el resultado de nuestra muestra.

Finalizando con las investigaciones, la última adquirida por nosotros fue realizada por la Investigadora Lic. Florencia De Poi, que tuvo por objetivo investigar los patrones de consumo y hábitos saludables de adolescentes entre 12 y 15 años que asistieron a escuelas privadas y públicas de Mar del Plata y Villa Gesell durante el año 2016. En cuanto al hábito de desayunar, esta investigación arrojó que en la escuela privada hay mayor porcentaje de alumnos que desayunan todos los días, a diferencia de la nuestra que lo hacen solo un día a la semana. Haciendo referencia a la escuela pública, en este estudio se observó que los alumnos lo realizan en su mayoría, discrepando con nuestra investigación que solo lo realizan una vez al día. Mencionando los alimentos consumidos durante el recreo se destacó la opción de golosina, galletitas y alfajores en su mayoría en la escuela pública al igual de la nuestra. Por el lado de los lácteos, en cuanto al yogurt se referencio que su consumo es bajo en ambas escuelas, disintiendo que lo hacen con mayor frecuencia en la pública y nuestra población en escuela privada. El consumo de queso, marco una coincidencia en escuelas públicas. Haciendo referencia a las frutas y verduras, se concuerda que en cuanto a la cantidad consumida es relativamente baja. Al indagar acerca de la actividad física resulta que el mayor porcentaje se encuentra en la escuela privada a diferencia de nuestra investigación.

Limitaciones

- Falta de colaboración por parte de algunos alumnos encuestados, ya que nos encontrábamos en tiempo de recreo.

- Dos de los adolescentes encuestados tuvieron que recibir ayuda del docente por presentar dificultades de atención
- Las conclusiones obtenidas son solo aplicables a la muestra estudiada.

Futuros lineamientos

Teniendo en cuenta que durante el desarrollo de nuestra investigación no se llevaron a cabo medidas antropométricas de los adolescentes, como, por ejemplo: peso, talla, circunferencias y pliegues. Para futuras averiguaciones creemos conveniente que complementaria nuestra investigación la toma de medidas, con la utilización de las tablas correspondiente para la edad. De este modo, se podría alcanzar un concepto más cercano a la definición de estado nutricional.

CONCLUSIÓN

Tomando como base los resultados de esta investigación se pudo determinar el consumo alimentario y el nivel de actividad física de los adolescentes escolares. Se detallaron a continuación algunas conclusiones sobre el estudio: la población objetivo estuvo conformada por 60 alumnos, el 46,66% en mujeres y el 53,33% en varones.

Se pudo concluir que nos encontramos frente a una población en riesgo, ya que poseen conductas alimentarias no adecuadas, las cuales perjudican su estado nutricional dejándolos expuestos al posible desarrollo de enfermedades. Se enfatizó que los adolescentes adquirieron un patrón de consumo por alimentos de alto valor calórico, fuentes de hidratos de carbono simple. En cuanto al aporte de vitaminas y minerales provenientes de las frutas y verduras, pudimos observar que su consumo es muy bajo respecto a lo recomendado. Haciendo referencia al consumo de lácteos, se destacó a lo largo de la investigación, que estos alimentos no son considerados mayoritariamente en su comida diaria.

Como la adolescencia es una instancia caracterizada por altas demandas de energías y nutrientes indispensables para alcanzar el máximo potencial de crecimiento y desarrollo, esta premisa refuerza el valor de la actividad física como contribuyente esencial para optimizar el perfil nutricional del joven. Tras la valoración de la actividad física se pudo encontrar que la mayor proporción de estudiantes realizaban actividad física fuera de la jornada escolar (61,66%). Comprendiendo un 18% que la realizaba en un nivel moderado en escuela pública y un 13,33% en escuela privada.

Estos resultados arrojaron luz a nuestro interrogante que fue el motor de nuestra investigación, coincidiendo con nuestra hipótesis de que los adolescentes escolares de 14 a 16 años de edad que concurrieron a ambas escuelas presentaron

un patrón de consumo elevado de comidas rápidas, colaciones escolares fuentes de hidratos de carbono simple, sin embargo, no se equiparó con el nivel de actividad física.

Por todo lo expuesto queda manifestada la importancia de nuestra intervención como Lic. en Nutrición para impartir Educación Alimentaria Nutricional. Creemos que es trascendental enseñar a los adolescentes sobre buenos hábitos alimentarios para evitar en un futuro el desarrollo de posibles enfermedades como Obesidad, Diabetes, Dislipemias, Hipertensión, problemas osteoarticulares, entre otros. Por lo cual se debe desalentar los excesos y malos hábitos alimentarios tan promovidos por los medios de comunicación de la industria alimentaria de golosinas, snack, comidas rápidas y gaseosas. Luego de la investigación realizada se infiere que una intervención y seguimiento adecuado sobre el consumo alimentario y la actividad física, guiados por un Lic. en Nutrición, podría mejorar notablemente la calidad de vida de los adolescentes. Para ello es imprescindible el compromiso de la población como así también el ámbito educativo a lo largo de todo el proceso de desarrollo de los adolescentes, ya que es una etapa clave en la incorporación de los hábitos alimenticios, por lo cual deben ser tratados de manera comprometida por nuestra profesión y trabajado en equipos interdisciplinarios para mejores resultados.

RECOMENDACIONES

Una nutrición adecuada se enfoca hacia el consumo regular de los seis grupos de alimentos del plato de la alimentación saludable. El patrón alimentario saludable incluye un consumo variado de alimentos, en horarios regulares. El consumo de golosinas y gaseosas interfiere en la alimentación, en la falsa inapetencia y del rechazo de los alimentos básicos, por lo tanto, este tipo de productos deben consumirse con moderación.

Por lo cual podemos utilizar estrategias de educación: se hace imprescindible focalizar la educación en la familia, para instruirlos sobre los beneficios de una alimentación equilibrada y sobre la importancia de mantener una vida activa para un mejor crecimiento y desarrollo de sus hijos. Como licenciados en nutrición debemos promover estilos de vida favorables para la salud en los adolescentes; podemos sugerir tanto a los padres como a los adolescentes que adopten patrones saludables dentro del hogar. A su vez, es necesario explicar a las familias que deben imponer límites, tanto con los alimentos como con otros hábitos, como evitar largas horas frente al televisor, videojuegos e internet y estimulando la actividad física cotidiana, y a cargos de profesionales idóneos, es importante en edades tempranas, posteriormente es indispensable que los mismos adolescentes comprendan la importancia de incorporar hábitos saludables.

- Organizar foros de debate donde los adolescentes puedan expresar sus experiencias personales de actividad física y hábitos alimentarios, además de reponer medidas para corregir sus deficientes prácticas. Es necesaria la presencia de docentes, preparadores físicos y nutricionistas, cuyo acompañamiento generara espacios de trabajo tendientes al mejoramiento del estado nutricional de esta población

- Estimular la actividad física en los jóvenes mediante jornadas y encuentros deportivos, donde además de ejercitarse, sean considerados en tareas de organización y coordinación de los eventos. La diversidad de roles busca seducir a aquellos jóvenes que muestran menor interés por los deportes, además de integrar un ambiente que favorece la interacción con sus pares
- Verificar la propuesta alimentaria de la cantina y/o el comedor escolar, evaluando el consumo y la aceptación de los grupos alimentarios ponderados e implementando las medidas adecuadas para que la oferta sea saludable accesible y variada.
- Establecer charlas educativas con las familias donde se trate de crear conciencia sobre hábitos saludables como, por ejemplo, determinar los horarios más adecuados para compartir algunas de las comidas durante el día con los hijos. Esta constituye una buena medida para crear relaciones afectivas y a su vez transmitir conductas adecuadas.
- Sugerir que se incorpore una materia específica en cuanto al tema de la alimentación saludable, donde es muy importante que el educador oriente a los adolescentes a practicar ejercicios físicos, alimentarse de forma variada y equilibrada, beber bastante agua al día, reducir el consumo de sal y de azúcar, y consumir más frutas y verduras. Es importante también, no olvidar que gran parte de los adolescentes provienen de diversos estratos sociales y en especial de la clase media/baja, que no les permiten llevar a cabo dietas o menús ideales para su desarrollo, pero sí podrían aprender a saber sustituir los alimentos que no puedan comprarse o porque no hay en el mercado, adquiriendo otros de menor costo, pero de igual calidad nutritiva y así poder complementar su comida diaria.

BIBLIOGRAFIA

1. Ávila D. D. (2004). Patrones de consumo alimentario en México de 1992 al 2002. El caso del maíz, trigo y frijol (Tesis de Maestría). Universidad Autónoma de Coahuila, México.
2. Calvo Brutos S. C. y Col. (2012). *Nutrición, Salud y Alimentos Funcionales*. Recuperado de https://books.google.com.ar/books?hl=es&lr=&id=hfQMXBliydqC&oi=fnd&pg=PA13&dq=h%C3%A1bitos+alimentarios+saludables+&ots=X2dwvDmVE&sig=_nk_wyISt_bzotxFIVjVgJ5tcDbo#v=onepage&q=h%C3%A1bitos%20alimentarios%20saludables&f=false
3. De Hoyo Lora M. y Sañudo Corrales B. (2007). Motivos y hábitos de práctica de actividad física en escolares de 12 a 16 años en una población rural de Sevilla. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 7 (26), pp. 87-98.
4. De Poi F. (2016). Hábitos saludables y patrones de consumo en adolescentes (tesis de Maestría). Universidad Fasta, Mar del Plata.
5. Díaz Tafur L. K. y Col. (2013). Hábitos alimentarios y nivel de actividad física de los estudiantes de tercero a séptimos grado de dos Colegios de Santiago de Cali: Colegio Luis Fernando Caicedo y Colegio Colombo Británico (Tesis de Maestría). Facultad de Educación y Pedagogía, Santiago de Cali.
6. Herrera F. (2015). Educación Alimentaria Nutricional y su relación en los hábitos alimentarios en adolescentes de 14 a 15 años que concurren al club social

- “Armonía” de la ciudad de Colon, Entre Ríos (Tesis de Maestría). Universidad de Concepción del Uruguay, Entre Ríos.
7. Hernández L. A. y Col. (2010). *Análisis de la actividad física en escolares de medio urbano*. Recuperado de http://www.csd.gob.es/csd/estaticos/documentos/ICD55_WEB.pdf.
 8. Ivette Macias, M. A., Lucero Guadalupe Gordillo, S., Camacho, E. J. (2012). Hábitos alimentarios de niños en edad escolar y el papel de la educación para la salud. *Revista Chilena de Nutrición*, 39(3), 40-43.
 9. Lacunza A. B. y Col. (2007). Perspectiva interdisciplinaria de hábitos alimentarios en adolescentes: transición nutricional y conductas alimentarias de riesgo. *Revista Diaeta*, 27 (127), 36-41.
 10. Lorenzo J., Guidoni M. E., Diaz M., Marenzi M. S., Lestingui M. E., Lacivita J., Isely M. B., Bozal A. y Bondarczuk B. (2007). Pautas de alimentación en el niño preescolar, y escolar y adolescente. *Nutrición del niño sano*. (pp. 151-152). Rosario: corpus editorial y distribuidora.
 11. Macedo Ojeda G., Bernal Orozco M.F., López Uriarte P., Hunot C., Vizmanos B., RovilléSausse F. (2008). Hábitos alimentarios en adolescentes de la Zona Urbana de Guadalajara, México, *Antropo*, 16, 29-41.
 12. Matillas M. M. (2007). Nivel de actividad física y sedentarismo y su relación con conductas alimentarias en Adolescentes españoles (Tesis de Maestría). Universidad de Granada, Granada.
 13. Marugan de Miguelsanz J. M., Corral L. M., PavonBelinchon M. P. Alimentación en el adolescente. *Protocolos diagnóstico-terapéuticos de Gastroenterología*,

Hepatología y Nutrición Pediátrica SEGHP-AEP, p. 307.

14. Ministerio de Salud. Mensajes y gráficas de las Guías Alimentarias para la población Argentina. Recuperado en: <http://www.msal.gob.ar/ent/index.php/informacion-para-ciudadanos/menos-sal--vida/482-mensajes-y-grafica-de-las-guias-alimentarias-para-la-poblacion-argentina>
15. Nocino N. F. (2014). Hábitos alimentarios en escolares de 13 a 17 años deportistas y sedentarios (Tesis de Maestría). Facultad de Medicina y Ciencias de la Salud. Sede Lagos, Rosario.
16. Organización Mundial de la Salud (OMS) 2018.
17. Poletti o. H., Barrio L. (2007). Sobrepeso, obesidad, hábitos alimentarios, actividad física y uso del tiempo libre en escolares de Corrientes (Argentina). *Revista Cubana de Pediatría*, Vol. 79 (Nº 1).
18. RAE (2018). Disponible en: <http://www.rae.es/>
19. Ramírez-López M. G. (2001). Nutrición en la adolescencia. "En": M. Martínez. "(Ed.)". *La salud del niño y del adolescente*. (pp. 1457-1464). México: Editorial El Manual Moderno.
20. Román V., Quintana M. (2010). Nivel de influencia de los medios de comunicación sobre la alimentación saludable en adolescentes de colegios públicos de un distrito de Lima. *Anales de la facultad de Medicina*, Vol. 71 (Nº 3).

21. Palma C. G. y Col. (2002). Actividad físico-deportiva en Escolares Adolescentes. *Reto. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (1), pp. 3-4.
22. Sevillano M. L. y Sotomayor A. (2012). Publicidad y consumo de alimentos en estudiantes de Huánuco (Perú). *Revista Científica de Educomunicación*, 20 (39), p. 178.
23. Sileo, E. (2002). Riesgo nutricio. "En": Dulanto Gutierrez E., "(Ed.)" *El adolescente*. (pp. 92-95). México: Editorial McGraw-Hill.
24. Varo Cenarruzaeitia J. J., Martínez Hernández J. A., Martínez González M. A. (2003). Beneficios de la actividad física y riesgos del sedentarismo. *Medicina Clínica*. (p. 665). Barcelona

ANEXO I

Santa Fe, desde 2019.-

Sra. DIRECTORA ESCUELA NORMAL NIVEL SUPERIOR N°31 "REPÚBLICA DE MÉXICO"

Sra. Testa Laura S _____ / _____ D

A través de la presente me dirijo a usted a fin de solicitarle autorización para que los alumnos, Lucci Ezequiel DNI 36055635 y Ruiz Moreno Julieta DNI 36266483 - alumnos de la Universidad de Concepción del Uruguay, Centro Regional Santa Fe, realice en las instalaciones de la Escuela Normal Nivel Superior N°31 "República de México" una encuesta a los alumnos de 14-16 años que concurren al mencionado establecimiento durante el mes de abril del 2019. Dicha solicitud se circunscribe a la realización de un trabajo de investigación de Tesina titulado: **Consumo alimentario y nivel de actividad física de adolescentes escolares de 14 a 16 años que concurren a la Escuela de Enseñanza Media Particular Incorporada N° 8015 Urbano de Iriondo del niño Jesús y a la Escuela Normal Nivel Superior N°31 "República de México" de la ciudad de San Justo**, cuya dirección se encuentra a cargo de quien a continuación suscribe, Licenciada en Nutrición Romero Dri María Analía; DNI 34014735.

Sin otro particular y a la espera de una respuesta favorable de su parte, aprovecho la oportunidad para saludarlo atentamente.

Sra. Directora Escuela Normal Nivel Superior
N°31 "República de México"

Sra. Romero Dri María Analía
Lic. en Nutrición

ANEXO II

Santa Fe, de _____ de 2019.-

**Sra. DIRECTORA ESCUELA DE ENSEÑANZA MEDIA PARTICULAR
INCORPORADA N°8015 URBANO DE IRIONDO DEL NIÑO JESUS**

Sra. Rosset Verónica S _____ / _____ D

A través de la presente me dirijo a usted a fin de solicitarle autorización para que los alumnos, Lucci Ezequiel DNI 36055635 y Ruiz Moreno Julieta DNI 36266483 - alumnos de la Universidad de Concepción del Uruguay, Centro Regional Santa Fe, realice en las instalaciones de la Escuela de Enseñanza Media Particular Incorporada N° 8015 una encuesta a los alumnos de 14-16 años que concurren al mencionado establecimiento durante el mes de abril del 2019. Dicha solicitud se circunscribe a la realización de un trabajo de investigación de Tesina titulado: **Consumo alimentario y nivel de actividad física de adolescentes escolares de 14 a 16 años que concurren al Escuela de Enseñanza Media Particular Incorporada N° 8015 Urbano de Iriondo del niño Jesús y a la Escuela Normal Nivel Superior N°31 "República de México" de la ciudad de San Justo**, cuya dirección se encuentra a cargo de quien a continuación suscribe, Licenciada en Nutrición Romero Dri María Analía; DNI 34014735

Sin otro particular y a la espera de una respuesta favorable de su parte, aprovecho la oportunidad para saludarlo atentamente.

Sra. Director Escuela de Enseñanza Media
Particular Incorporada N° 8015
Urbano de Iriondo del Niño Jesús

Sra. Romero Dri María Analía
Lic. en Nutrición

ANEXO III

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Mediante la firma de este documento, doy mi consentimiento como padre, madre y/o tutor para que mi hijo participe de esta encuesta correspondiente al trabajo de tesina de los alumnos Lucci Ezequiel DNI 36055635 y Ruiz Moreno Julieta DNI 36266483, de la carrera Licenciatura en Nutrición, perteneciente a la currícula de la Universidad de Concepción de Uruguay, Sede Regional Santa Fe donde se va a determinar e identificar cuáles son los hábitos alimentarios y el nivel de actividad física de los adolescentes escolares. Bajo mi condición de padre, madre y/o tutor del alumno....., doy expresa fe que autorizo su participación de manera voluntaria y que la información que aporte será confidencial, por lo que no será revelada a otras personas, por lo tanto, no afectará su situación personal, ni de salud.

Además, garantizo que me ha sido proporcionada suficiente información sobre los aspectos éticos y legales que involucran su participación y que puedo solicitar información respectiva cuando lo considere oportuno.

FECHA:

Firma del Responsable

Firma del Tesinista

Firma del Tesinista

Aclaración

Aclaración

Aclaración

ANEXO IV

Universidad de Concepción del Uruguay

Centro Regional Santa Fe

Licenciatura en Nutrición

La presente encuesta es parte constituyente del trabajo de tesina de la carrera Licenciatura en Nutrición, de la Universidad de Concepción de Uruguay, Centro Regional Santa Fe, a cargo de los alumnos Lucci Ezequiel y Ruiz Moreno Julieta. A partir de la misma se va a describir el consumo alimentario y el nivel de actividad física de los adolescentes escolares. Por este motivo solicitamos su colaboración y a la vez agradecemos anticipadamente por su participación.

GENERO: Masculino.... Femenino....

COLEGIO:

- 1) COMPLETAR QUE ALIMENTOS SE SUELE INGERIR EN LAS SIGUIENTES COMIDAS (EN EL CASO DE QUE SE OMITA DEJAR ESPACIO EN BLANCO) Y EN QUE HORARIOS.

DESAYUNO:

ALMUERZO:

MERIENDA:

CENA:

COLACIÓN:

EN EL CASO QUE DESAYUNES, ¿CON QUÉ FRECUENCIAS LO REALIZAS?

Frecuencia		
1 día	2-3 días	4-7 días

NOMBRA AL MENOS 2 DESAYUNOS O MERIENDAS FAVORITAS:

2) ¿CON QUE BEBIDAS ACOMPAÑAS TUS COMIDAS?

CANTIDAD DE AGUA QUE SE INGIERE DURANTE EL DIA

Menos de 1 lt () Entre 1 y 2 lt () Más de 2 lt ()

3) FORMAS DE PREPARACION DE ALIMENTOS

A la plancha () Frito () Horno () Parrilla () Cacerola ()

4) QUE FRUTA CONSUMES Y CON QUE FRECUENCIA

Cantidad	Frecuencia de consumo
1 porción	
2 porciones	
3 porciones	
4 porciones	

5) CONSUMO DE VERDURAS

Cantidad A-B		Cantidad de C	
		1	2-
1-2 porciones	3-4 porciones	porción	3porciones

*A: achicoria, acelga, berenjena, coles, espinaca, lechuga, pimiento, tomate, zapallitos, otros.

*B: calabaza, cebolla, chauchas, remolacha, zanahoria, zapallo, otros.

*C: choclo, batata, papa.

6) ¿TIPOS DE ALIMENTOS CONSUMIDOS DURANTE LA JORNADA ESCOLAR?

Alimentos	Frecuencia de consumo		
	1 día	2-3 días	4-5 días
Gaseosa			
Agua			
Pebete			
Golosinas			
Facturas			
Alfajor			
Chocolate			
Juguitos			
Yogurt			
Frutas			
Barra de cereal			

7) FRECUENCIA DE CONSUMO DE LÁCTEOS (LECHE, YOGURT, QUESO)

Cantidad	Frecuencia de consumo de leche, yogurt		
	1 día	2-3 días	4-7 días
1 vaso			
2 vasos			
3 vasos			

Cantidad	Frecuencia de consumo de queso		
	1 día	2-3 días	4-7 días
1 porción (1 feta)			
2 porciones			
3 porciones			

8) ¿CON QUE FRECUENCIA CONSUMIS COMIDAS RAPIDAS?

Frecuencia		
1 día	2 -3	4-7 días

9) ¿CUÁL ES TU PLATO DE COMIDA PREFERIDO?

¿COMO CONSIDERAS TUS HABITOS ALIMENTARIOS?

Saludables () No saludables ()

10) ¿HACES ALGUNAS ACTIVIDAD FISICA FUERA DEL COLEGIO?

Si () No ()

Si es si, ¿Cuál? _____

¿Cuántos días a la semana? _____

¿Cuánto tiempo por día? _____

Si es no, ¿a qué dedicas el tiempo libre?

Jugar videojuegos

Mirar TV

Escuchar música

Computadora

Otras