



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

Licenciatura en Nutrición.

“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 2018”

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

ALUMNA:

GARAVAGLIA, CAROLINA DANIELA

DIRECTORA:

LIC. EN NUTRICIÓN TOSONE, ANTONELA

Santa Fe, Septiembre 2019.

“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”

“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 2018”

Página de aprobación.

Tribunal evaluador.

- ✓ Lic. en Nutrición Díaz, Natalia Belén.

- ✓ Lic. en Nutrición Perez Vici, María Sol.

- ✓ Ing. en Alimentos Tempo, Agustina.

Fecha:

Calificación:

“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 2018”

AGRADECIMIENTOS

A mi directora, Antonela Tosone, por acompañarme en la elaboración de la presente investigación, brindándome su tiempo y confianza.

A los directivos, docentes y alumnos del colegio La Salle Jobson N°1267 por haberme recibido con buena predisposición y permitirme trabajar colaborando con cada una de las actividades propuestas.

A mi familia, tanto a mis padres Rolando y Daniela, mi hermano Matías y a mi novio Franco por su apoyo incondicional a lo largo de toda la carrera celebrando cada uno de mis logros.

A mis amigas, de la escuela y de la facultad, por haber compartido alegrías y estar siempre presentes.

“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 2018”

ÍNDICE

RESUMEN	4
INTRODUCCIÓN	6
Marco Teórico.	9
<i>Crecimiento y desarrollo en la edad escolar.</i>	9
<i>Valoración del estado nutricional en niños en etapa escolar</i>	10
<i>Requerimientos nutricionales</i>	12
<i>Alimentación y Nutrición en escolares</i>	15
<i>Conducta alimentaria y hábitos alimentarios en escolares</i>	19
<i>Antecedentes.....</i>	22
<i>Justificación.</i>	26
<i>Pregunta del Problema.</i>	26
<i>Objetivos.....</i>	27
MATERIALES Y MÉTODOS	28
<i>Diseño metodológico.</i>	28
<i>Plan de trabajo.....</i>	29
<i>Cronograma.....</i>	33
<i>Población, muestra y unidad de análisis.....</i>	34
<i>Identificación, definición y operacionalización de las variables.</i>	36
<i>Instrumentos y técnicas de recolección de datos:</i>	41
<i>Recursos utilizados.....</i>	42
RESULTADOS.....	43
CONSIDERACIONES ÉTICAS	72
DISCUSIÓN	73
CONCLUSIÓN	77
RECOMENDACIONES	79
BIBLIOGRAFÍA	81
ANEXOS	84

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. 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, y colegio de los niños, ya que es donde conviven todos los días desarrollando su proceso de socialización y aprendizaje.

Para llevar a cabo esta investigación se evaluaron 83 alumnos del colegio La Salle Jobson N°1267 de la ciudad de Santa Fe. El fin fue indagar acerca de los hábitos alimentarios que presentaban los alumnos en relación a su alimentación a lo largo del día, a través de un Cuestionario de Hábitos Alimentarios, y conocer su estado nutricional, a partir de una valoración antropométrica. A partir de los datos obtenidos, se realizó un análisis estadístico utilizando el programa WHO AnthroPlus, Microsoft Office Excel, el software Matlab.

Como resultado de esta investigación, se pudo comprobar que los hábitos alimentarios no se relacionan con el estado nutricional. El 71%(n=59) de los alumnos evaluados presentaban un peso adecuado, y en cuanto a sus hábitos alimentarios, el 35%(n=29) mostraba hábitos suficientes, el 20%(n=17) hábitos saludables y el 15%(n=13) hábitos insuficientes. Posteriormente, el 14%(n=12) de los alumnos presentaban riesgo de sobrepeso manifestando el 6%(n=5) hábitos insuficientes, el 5%(n=4) hábitos suficientes y el 4%(n=3) hábitos saludables. A continuación, el 13%(n=11) de los alumnos registró un alto peso, y dentro de los hábitos, el 5%(n=4) hábitos insuficientes, el 5%(n=4) hábitos

“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 2018”

suficientes y el 4%(n=3) hábitos saludables. Por último, el 1%(n=1) de los alumnos presentaba alerta de bajo peso poseían hábitos insuficientes.

Palabras claves: Hábitos Alimentarios – Estado Nutricional – Etapa Escolar.

INTRODUCCIÓN

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 de las niñas y niños. 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)

Los niños al ingresar al sistema escolar formal 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).

Es por eso que una alimentación y nutrición correcta durante la edad escolar que permita a los niños crecer con salud, junto con la adquisición de educación alimentaria nutricional, deben ser los principales objetivos para familiares y docentes, pues la malnutrición, tanto por déficit (desnutrición) o por exceso (sobrepeso y obesidad), puede tener resultados indeseados a corto y largo plazo. Hay que tener en cuenta que en la infancia es cuando se comienzan a formar los hábitos alimentarios que, correctos o no, se mantendrán durante toda la vida. La población infantil es un grupo especialmente vulnerable a desequilibrios nutricionales, pero también especialmente receptivo a cualquier modificación y educación nutricional por lo que la alimentación en el ámbito escolar puede y debe ser, una oportunidad para que en el día a día los niños conozcan de forma práctica

“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 2018”

las recomendaciones para una alimentación y nutrición sana, para mantener una buena salud y estado nutricional adecuado mediante la práctica de hábitos alimentarios saludables. (Serafín, 2012)

Los hábitos alimentarios 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)

La Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO) considera que la educación es un requisito indispensable para construir un mundo dotado de seguridad alimentaria, reducir la pobreza y conservar y aumentar los recursos naturales. 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 escuela posibilita incluir a una importante cantidad de niños que concurren obligatoriamente, produce alto impacto y efecto multiplicador hacia las familias, amigos y la sociedad en general. La adquisición de hábitos y conductas saludables a temprana edad asegura al individuo un crecimiento y desarrollo óptimos y salud futura. (Aimaretti y col., 2014)

La alimentación y la nutrición son muy importantes para promover y mantener la buena salud a lo largo de toda la vida. Las autoridades nacionales, provinciales y municipales reconocen la importancia de la Educación Alimentaria

“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 2018”

Nutricional (EAN) y la implementación de quioscos saludables en las escuelas. (Aimaretti y col., 2014)

En el 2018 la legislatura de la provincia de Santa Fe sancionó con fuerza la ley N°13719 denominada “Promoción de la alimentación saludable de la población, por medio de la educación alimentaria y nutricional”, la cual tiene como objetivo promover la alimentación saludable de la población de la Provincia, por medio de la Educación Alimentaria y Nutricional prioritariamente de los niños, niñas y adolescentes que concurren a establecimientos escolares, públicos y de enseñanza privada. (Gobierno de Santa Fe, 2018)

Por lo expuesto anteriormente, es que me resultó interesante saber si existía relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los alumnos del colegio La Salle Jobson N°1267; ya que a partir de los resultados obtenidos se pueden aplicar estrategias específicas para mejorar la alimentación y promover buenas conductas alimentarias que perduren a lo largo de la vida. Por ello también fue importante conocer el estado nutricional de los alumnos, para mantenerlo, mejorarlo o evitar enfermedades a futuro y lograr el paso a la adultez de una manera saludable.

“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 2018”

Marco Teórico.

Crecimiento y desarrollo en la edad escolar.

La etapa escolar es la que abarca desde los 6 a los 10 años de edad en la mujer, y de 6 a 12 años en el hombre. Es denominada periodo de crecimiento latente, porque durante ella son muy estables las tasas de crecimiento somático y los cambios corporales se efectúan de una manera gradual. (Lorenzo y col. 2015)

“El crecimiento y el desarrollo son procesos que, comenzando en el momento de la concepción, continúan progresando paulatinamente. Crecer indica aumento de tamaño, mientras que desarrollo hace referencia a la complejización (diferenciación morfológica y funcional). En la actualidad, está ampliamente aceptado que una variada gama de factores genéticos y medioambientales son los que influirán y determinarán el desarrollo del individuo, imprimiéndole la característica de variabilidad inter e intraindividualmente dentro de la normalidad. El desarrollo neuromadurativo del niño ejercerá una marcada influencia en la decisión de cuál es el momento oportuno y adecuado para la introducción de los distintos tipos de alimentos, de acuerdo con las posibilidades del niño para manejarlos. El comportamiento y los hábitos alimentarios estarán influenciados por las costumbres familiares, culturales y socioambientales, siendo por lo tanto propicio que la educación nutricional se realice desde el momento del nacimiento del niño, lo que permitirá una temprana prevención de distintas enfermedades”. (Torresani, 2010 p.23)

La nutrición juega un papel fundamental para que el niño escolar alcance su pleno potencial de crecimiento, desarrollo y salud (evitando complicaciones y enfermedades). Se puede decir que la nutrición adecuada y el establecimiento de conductas saludables de alimentación contribuyen a prevenir problemas de salud inmediatos, también, ayudan a promover un estilo de vida sano lo que, a su vez,

“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 2018”

reduce el riesgo de que el niño desarrolle enfermedades crónicas. También se afirma que, durante la época escolar, el crecimiento del niño es estable, sin embargo, la velocidad de crecimiento no es tan elevada como lo fue durante la lactancia ni como lo será en la adolescencia. (Brown, 2006)

Con relación al peso, hasta los 9-10 años el niño tiene aumentos de 2,3 a 2,7 kg por año en promedio, y en cuanto a la talla el incremento es de aproximadamente 5 cm por año. A medida que aumenta la edad se observan diferencias por sexo en el incremento pondoestatural, ya que las niñas hacia los 11 años tienen el período de mayor velocidad de crecimiento, mientras que en los hombres es hacia los 13 años. A los 10 años de edad, aproximadamente el 20% de la masa magra del niño está constituida por proteínas mientras que en las niñas representa un porcentaje menor al 19%. El contenido de agua de la masa magra es de 75% en los niños, y 77% en las niñas. (Lorenzo y col., 2015).

Brown, Lorenzo y col. establecen que, en la infancia media, aumentan de manera progresiva la fuerza muscular, la coordinación y la resistencia. Durante esta etapa, el porcentaje de grasa corporal alcanza un 16% en mujeres y un 13% en varones. Esto comienza entre los 6 y 6,3 años de edad y se denomina rebote de adiposidad o de IMC (Índice de Masa Corporal). Después de los 5 años de edad y hasta los 13, la acumulación de tejido adiposo subcutáneo es mayor en el tronco respecto de las extremidades, con pequeñas diferencias por sexo. Se debe comprender que el IMC no es constante en la infancia, sino que es un indicador fundamental para saber si el niño está fuera del rango normal para su edad (mediante gráficas de crecimiento - OMS IMC/EDAD 5 a 19 años). (Brown, 2006; Lorenzo y col, 2015)

Valoración del estado nutricional en niños en etapa escolar

La Valoración del estado nutricional es un instrumento operacional que permite definir las conductas clínicas y epidemiológicas. En el ámbito clínico permite identificar a los niños con riesgo nutricional y en el epidemiológico permite

“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 2018”

diseñar, implementar y monitorear programas nutricionales. Se considera que la alimentación de un niño es suficiente cuando satisface sus necesidades, mantiene sus funciones biológicas, su composición corporal en forma normal y preserva su ritmo de crecimiento de acuerdo a su potencial genético. La Organización Mundial de la Salud (OMS) define a la valoración del estado nutricional como: “la interpretación de la información obtenida de estudios bioquímicos, antropométricos y clínicos, que se utilizaran básicamente para determinar el Estado Nutricional del individuo o de una población”. (Lorenzo y col., 2015).

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)

Utilizando las tablas según sexo (niño o niña), los índices antropométricos utilizados son:

- Talla para la Edad (T/E): permite comparar la talla de una persona con el rango de talla que debería tener de acuerdo con su edad y sexo. En niños mayores de 2 años se sugiere su uso junto con las tablas de índice de masa corporal.
- Índice de Masa Corporal para la Edad (IMC/E): el cálculo consiste en la división del peso (en kg) por la altura (en

“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 2018”

metros) al cuadrado (Peso/Talla²) relacionado con la edad. (Setton y Fernández, 2014)

Para valorar los índices, se utiliza la puntuación estandarizada o puntuación Z (en inglés: Z score), el cual consiste en qué medida un valor determinado se aleja de la mediana (puntuación Z 0). Sirve para el seguimiento de niños sanos y enfermos, para cuantificar el déficit o exceso de cualquier medición antropométrica y para comunicar información sobre grupos de pacientes. También, es muy útil cuando los valores se encuentran por fuera de los límites marcados, tanto para el diagnóstico como para el seguimiento de un paciente. (Setton y Fernández, 2014)

El uso de la puntuación Z para la valoración y seguimiento antropométrico permite usar un solo tipo de unidades para individuos y poblaciones. Se recomienda el cálculo de puntuación Z con los programas informáticos de la OMS como los software Anthro (para seguimiento clínico y epidemiológico de 0 a 5 años) y Anthro Plus (permite la graficación del IMC hasta los 19 años) (Setton y Fernández, 2014)

Requerimientos nutricionales

Los requerimientos nutricionales son las mínimas cantidades de nutrientes que un individuo sano debe obtener de los alimentos para conservar la salud y realizar sus funciones (crecimiento, reposición de células y tejidos, actividades metabólicas, etc.) en condiciones óptimas. (Lorenzo y col., 2015)

Las recomendaciones nutricionales son valores sugeridos por grupos de expertos, que representan las cantidades de nutrientes que deben aportar los alimentos para satisfacer los requerimientos de todos los individuos sanos de una población. (Lorenzo y col., 2015).

Se expresan como las cantidades de cada nutriente que deben ser ingeridas en un día.

“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 2018”

❖ **Energía:** La energía se requiere para mantener las funciones del organismo, que incluye la respiración, la circulación, el trabajo físico y la regulación de la temperatura corporal. El balance energético de un individuo depende de la relación entre su ingesta y su gasto energético; los desequilibrios entre la ingesta y el gasto desencadenan cambios en el peso corporal.

Las necesidades energéticas de un niño equivalen a la cantidad de energía alimentaria que compensa el gasto energético total (GET) de acuerdo a su metabolismo basal (MB), actividad física (AF), efecto térmico de los alimentos (ETA) y crecimiento (GET expresado en Kcal/día).

Requerimiento energético diario para niños y niñas calculado por análisis de regresión cuadrática, según gasto energético total según peso, más energía asociada con la formación de tejidos durante el crecimiento. FAO/WHO/ONU,2001

Edad	NIÑO	NIÑA
9 – 10 años	1978 kcal/día	1584 kcal/día

Nivel de Actividad Física (NAF) de personas con estilos de vida que requieren distintos grados de gasto energético habitual.

Categoría	NAF
Sedentario o ligeramente activo	1.40 – 1.69

“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 2018”

Activo o moderadamente activo	1.7 – 1.99
Vigoroso o vigorosamente activo	2.00 – 2.40

❖ **Hidratos de Carbono:** El rol principal de los carbohidratos (azúcares y almidones) es el de proporcionar energía a las células en el organismo, particularmente al cerebro. Constituye la mayor fuente de energía de la dieta.

Según FAO/OMS una dieta óptima debe proveer por lo menos 55% total de energía diario, de una variedad de fuentes de hidratos de carbono para todas las edades, salvo los niños menores de 2 años.

❖ **Proteínas:** Las necesidades proteínicas de un individuo se define como la dosis más baja de proteínas ingeridas en la dieta que compensa las pérdidas de nitrógeno en personas que mantiene el balance de energía a niveles moderados de actividad física. Las proteínas de la dieta son la fuente de nitrógeno y aminoácidos que los humanos necesitan para sintetizar las proteínas corporales y otras sustancias nitrogenadas. Las proteínas del organismo se degradan y resintetizan constantemente, manteniéndose de esta manera un equilibrio dinámico.

El requerimiento proteico de un niño está dado por la cantidad de proteínas que debe ingerir para crecer adecuadamente, compensar las pérdidas de sustancias nitrogenadas y mantener un buen estado de salud.

“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 2018”

❖ **Lípidos:** Los lípidos son fundamentales en la nutrición infantil, tanto por su aporte energético como por su función estructural y maduración del sistema nervioso central (síntesis de mielina y maduración de todas las vías neurológicas). Además, forman parte de membranas celulares, aportan ácidos grasos esenciales, permiten la absorción de vitaminas liposolubles y carotenoides, y son precursores de eicosanoides y prostaglandinas.

❖ **Vitaminas y Minerales:** Las vitaminas y minerales son componentes de coenzimas y cofactores que intervienen en múltiples reacciones orgánicas e indispensables en el metabolismo intermedio de otros nutrientes. Algunos minerales, además, son componentes estructurales del organismo y son necesarios en diferentes procesos que afectan el crecimiento y desarrollo, la función inmune y el transporte de oxígeno.

❖ **Agua:** El requerimiento hídrico es la cantidad de agua necesaria para compensar las pérdidas insensibles (pérdidas a través de la respiración y la piel) más las sensibles (pérdidas a través de la orina, el sudor, diarreas, vómitos).

En el niño las necesidades de líquidos están determinados por la proporción de agua en el organismo, temperatura ambiental, crecimiento y densidad de la orina.

La ingesta de agua total incluye el agua para beber, el agua de las bebidas, y el agua formando parte de los alimentos. (Setton y Fernández, 2014) (Lorenzo y col., 2015)

Alimentación y Nutrición en escolares

Una alimentación saludable es aquella que aporta todos los nutrientes esenciales y la energía que cada persona necesita para mantenerse sana. Para ser saludable debe ser variada en alimentos y equilibrada, con el fin de promover

“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 2018”

la salud y prevenir las enfermedades nutricionales. Cuando se habla de una alimentación variada significa que hay que preparar comidas con diferentes tipos de alimentos todos los días en la casa o en la escuela. Cuando se habla de equilibrada significa que en los menús preparados se encuentran el contenido de los nutrientes que el cuerpo necesita para realizar sus funciones vitales. (Ministerio de Salud, 2017) (Serafín, 2012)

En la actualidad, los objetivos de la alimentación infantil se han ampliado, ya que no sólo pretenden conseguir un crecimiento óptimo evitando la malnutrición y las enfermedades por déficit, sino que también, buscan optimizar el desarrollo madurativo, crear hábitos saludables y prevenir la aparición de enfermedades crónicas, tratando de conseguir una mejor calidad de vida. (Berardi Funes y Garcías, 2010)

El plan de alimentación para niños sanos en edad escolar debe realizarse en forma individual teniendo en cuenta las 4 leyes de la alimentación:

1. Cantidad: La cantidad de la alimentación debe ser suficiente para cubrir las exigencias calóricas y mantener el equilibrio de su balance.
2. Calidad: El régimen de alimentación debe ser completo en su composición para ofrecer al organismo, que es una unidad indivisible, todas las sustancias que lo integran.
3. Armonía: Las cantidades de los diversos principios nutritivos que integran la alimentación deben guardar una relación de proporciones entre sí.
4. Adecuación: La finalidad de la alimentación está suspendida a su adecuación al organismo.

Es relevante tener en cuenta el tipo de actividad física que realizan y el tiempo que dedican a la misma para ajustar la energía. (Lorenzo y col., 2015) (López y Suárez, 2010)

“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 2018”

El plan se llevará a cabo a través de las Guías Alimentarias para la Población Argentina, el cual tiene como objetivo adaptar las metas alimentario-nutricionales establecidas para la población en mensajes prácticos que contemplen factores epidemiológicos, sociales, económicos y culturales que alienten a mejorar el perfil de hábitos y consumo de alimentos de la población. (CESNI, 2016)

La distribución acordada fue la siguiente:

1. VERDURAS Y FRUTAS: compuesto por el 45% de la imagen del lado izquierdo del círculo. La intención 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 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 tasa 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 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. (Ministerio de Salud, 2017)

“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 2018”

Conducta alimentaria y hábitos alimentarios en escolares

La conducta alimentaria se define como el comportamiento normal relacionado con: los hábitos de alimentación, la selección de alimentos que se sugieren, las preparaciones culinarias y las cantidades ingeridas de ellos. (Lorenzo y col., 2015).

En los seres humanos, los modos de alimentarse, preferencias y rechazos hacia determinados alimentos, están fuertemente condicionados por el aprendizaje y las experiencias vividas en los primeros 5 años de vida. En el desarrollo de la conducta alimentaria participan de modo fundamental dos componentes: la regulación fisiológica del apetito-saciedad y el contexto social. Se define apetito como el conjunto de señales internas y externas que guían a un individuo en la selección e ingestión de alimentos, y a la saciedad como la sensación fisiológica de plenitud que determina el término de la ingesta alimentaria. (Lorenzo y col., 2015).

A medida que el niño comienza a socializarse y a incorporar los modelos de alimentación de su cultura, deja de comer exclusivamente en respuesta a estímulos de hambre y comienzan a intervenir señales ambientales y sociales en el deseo de comer. (Lorenzo y col., 2015).

Las experiencias tempranas del niño con la comida y, en especial, las prácticas alimentarias de los padres tienen fundamental importancia en el desarrollo de sus hábitos de alimentación. (Lorenzo y col., 2015).

Hay que tener en cuenta que en la infancia es cuando se comienzan a formar los hábitos alimentarios que, correctos o no, se mantendrán durante toda la vida. Los hábitos alimentarios surgen de la interacción de:

- Factores individuales: incluye aspectos genéticos, biológicos, demográficos y la historia personal.

“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 2018”

- Factores ambientales: el principal factor es la familia, que influye en los modelos y estilos de alimentación y en la provisión y disponibilidad de alimentos. Además, el micro medioambiente incluye el colegio, lugares de juego y comercios, que pueden modificar la conducta alimentaria. A nivel macro ambiental, intervienen las políticas económicas, las industrias, los medios, la tecnología, el transporte, entre otros. (Hidalgo y Güemes, 2011) (Setton y Fernández, 2014)

Cada uno de estos niveles puede facilitar u obstruir la implementación de hábitos alimentarios adecuados y de estilo de vida que, en definitiva, determinarán el estado nutricional. (Setton y Fernández, 2014)

Según la OMS¹ los hábitos de los niños en esta etapa son poco saludables, los cuales los más frecuentes son:

- Aumento del consumo de comida rápida: alimentos con elevada densidad calórica, con alto contenido de grasas e hidratos de carbono simples (gaseosas, papas fritas, golosinas, snacks, etc.)
- Saltear el desayuno: la omisión del desayuno interfiere en los procesos cognitivos y de aprendizaje más pronunciado en los niños nutricionalmente en riesgo. El desayuno es la comida más importante del día, ya que ayuda a disminuir el consumo de alimentos pocos saludables (facturas, azúcares, etc.), contribuye a la prevención de la obesidad y mejora el rendimiento intelectual y físico. Debe cubrir entre el 20-25% de la alimentación diaria, compuesto por lácteos, cereales y frutas.
- Elección inadecuada de colaciones: suelen elegir como colación alimentos chatarra, es decir, productos manufacturados con elevadas cantidades de grasa saturada, azúcar, colesterol, energía y

¹ OMS: Organización Mundial de la Salud.

“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 2018”

deficitarios en micronutrientes. Las colaciones apropiadas deben ser frutas secas, frutas frescas, cereales, lácteos.

- Aumento del consumo de gaseosas y jugos: los problemas potenciales que se asocian al alto consumo de bebidas azucaradas son sobrepeso u obesidad, desplazamiento del consumo de la leche, caries dentales y potencial erosión del esmalte. (Lorenzo y col., 2015).

La población infantil es un grupo especialmente vulnerable a desequilibrios nutricionales, pero también especialmente receptivo a cualquier modificación y educación nutricional por lo cual el desayuno, el almuerzo y la merienda escolar pueden y deben ser, una oportunidad para que en el día a día las niñas y niños conozcan de forma práctica las recomendaciones para una alimentación y nutrición saludables, para mantener una buena salud y estado nutricional adecuado mediante la práctica de hábitos alimentarios saludables. (Brown, 2010) (Chiesa, 2009)

“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 2018”

Antecedentes.

El estudio “Estilos de vida, hábitos dietéticos y prevalencia del sobrepeso y la obesidad en una población infantil” realizado por Edo Martínez y col. tuvo como objetivo conocer la prevalencia del sobrepeso y la obesidad en la población infantil de la ciudad de Madrid España, las características de sus hábitos dietéticos, su estilo de vida y otros determinantes asociados. Se utilizó una muestra inicial de 339 individuos en edades comprendidas entre 6 y 10 años, en el cual sólo participaron el 81,4% por lo que se realizaron 276 encuestas. La distribución por sexos fue homogénea (50% para cada grupo). La prevalencia del sobrepeso en ambos sexos fue del 11,59% y de la obesidad del 10,14%. En cuanto al test sobre hábitos alimentarios, revelaron que el 52,3% de los niños sigue una alimentación mediterránea óptima y sólo un 4,4% presenta hábitos totalmente inadecuados. También hay que destacar el alto consumo de legumbres (88,7%), pasta y arroz (85,5%). Por otro lado, son bajos los porcentajes de quienes consumen una segunda fruta (35,5%) o ración de verduras (15,6%) a diario. No son irrelevantes los porcentajes de niños que no desayunan (5,6%) o que lo hacen con bollería industrial (16%). Como conclusión, el estudio además de establecer una valoración inicial de la población, indica algunos aspectos que se tienen en cuenta al establecer las directrices y las actividades del programa de intervención comunitaria para la prevención de la obesidad infantil como: incidir en los hábitos alimentarios que consideramos mejorables (promover el consumo de frutas y verduras y la realización de un desayuno adecuado), insistir en la promoción de la actividad física y poner especial atención en aquellos niños que presenten factores de riesgo de obesidad.(Edo Martínez y col., 2010).

En la ciudad de Buenos Aires en el año 2013 se realizó un estudio con el objetivo de analizar la ingesta alimentaria y determinar la prevalencia de sobrepeso y obesidad en niños escolares. La muestra quedó constituida por 1673

“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 2018”

niños (854 mujeres y 819 varones), con una edad promedio de 10,9 años. La ingesta calórica promedio fue de 2316 kcal/día (+/- 888) con un porcentaje de adecuación respecto de la ingesta dietética de referencia de 115,8%. El 21,3% de los niños evaluados presentó sobrepeso y el 14,3% obesidad. La ingesta media de fibra fue 9 g/día (ingesta dietética de referencia de: 28 g/día, 32,1% adecuación). Solo el 2% de los niños cumplió con la recomendación de ingesta de verduras y el 17% con la de frutas. Los alimentos de alta densidad calórica más frecuentemente consumidos fueron: gaseosas/jugos, golosinas, galletitas dulces y aderezos de alto contenido graso. Como conclusión se estableció que la elevada ingesta calórica hallada, sumada a la prevalencia de sobrepeso y obesidad en la población estudiada, justifican la necesidad de implementar programas de educación nutricional para estimular una alimentación más saludable. (Kovalskys y col., 2013).

La investigación “Ingesta alimentaria, actividad física y estado nutricional de niños de dos localidades de Santa Fe, con distinto grado de urbanización” realizado por J. Brac y col. quienes determinaron si la ingesta de alimentos, actividad física y estado nutricional de niños pre-púberes son similares según residan en el pueblo de Santa Clara de Saguiet o en la ciudad de Santa Fe. Participaron niños de 4to y 5to grado de una escuela de Santa Clara de Saguiet (escuela pueblo) y de una escuela de Santa Fe (escuela ciudad). En cuanto a los resultados de peso se observó que la prevalencia de sobrepeso y obesidad fue un 39% en la escuela ciudad y de un 46% en la escuela pueblo. El 31% de los niños de la escuela de ciudad omitió una de las cuatro comidas, siendo el desayuno lo más frecuentemente omitido (29%). En los niños de la escuela de pueblo el 24% omitió una de las comidas, pero al desayuno solamente omitió un 4%. En cuanto a la frecuencia de consumo, sólo el 5% de los niños de ambas escuelas consumió diariamente cereales. En general, los niños de ambas escuelas prefieren productos derivados de cereales de bajo tenor graso. Respecto al consumo de legumbres, más de la mitad de los niños en ambas escuelas nunca las consume.

“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 2018”

El consumo diario de verduras fue menor al 15% en ambas escuelas, sin encontrarse diferencias significativas. En la escuela del pueblo se observó cierta tendencia a mayor consumo diario de frutas frescas, sin ser estadísticamente diferente al de la escuela de ciudad. El 71% de los niños de la ciudad consumió lácteos diariamente, siendo significativamente inferior en el pueblo (37%). Se evidencia que el 37% de los niños de la escuela de la ciudad y el 56% de los niños de la escuela de pueblo consumen diariamente carne de vaca, pollo o cerdo; la mitad de los niños de ambas escuelas nunca consume pescado. Las gaseosas y jugos artificiales son consumidos a diario por, aproximadamente el 50% de los niños de ambas escuelas. Como conclusión se estableció que los niños de la ciudad como los de zonas menos pobladas tienen hábitos alimentarios no demasiados saludables. Se observa una alimentación poco variada con bajo consumo diario de cereales, legumbres, frutas, verduras y pescado y una alta ingesta diaria de gaseosas y jugos artificiales en ambos lugares. Es de destacar que solo un poco más de la mitad de los niños son normopeso, con alto porcentaje de sobrepeso y obesidad en ambas escuelas. (Brac. y col. 2014).

En el año 2015 la investigación “Hábitos alimentarios y su relación con el sobrepeso y obesidad en escolares de 9 a 12 años del nivel primario de la I. E. Pedro Ruiz Gallo” realizada por Yupanqui Cancino, M. E. tuvo como objetivo determinar la relación que existe entre hábitos alimentarios con el sobrepeso y obesidad en escolares, así como conocer la prevalencia de obesidad y describir las características de los hábitos alimentarios. El tamaño de la muestra fue de 220 escolares de ambos sexos de 4to, 5to y 6to grado de primaria. Se obtuvo que el 44,1% de los escolares presentaban peso normal para su edad, el 28,6% sobrepeso y el 26,8% obesidad. En relación a los hábitos alimentarios, el 97,7% demostraron tener hábitos no saludables y el 2,3% hábitos saludables. Al relacionar ambas variables se obtuvo que el sobrepeso y obesidad tienen correlación con los malos hábitos alimentarios. (Yupanqui Cancino, M. E, 2015).

“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 2018”

El estudio “Hábitos de vida y estado nutricional en escolares de 8 a 12 años de la institución educativa N°3019 del Rímac, 2017” realizado por López Nicolas, M. y Rivero Moreno, E. tuvo como objetivo determinar la asociación entre hábitos de vida y nutricional en escolares. La población estuvo conformada por 153 estudiantes de 2do a 6to grado de primaria de dicha institución. La mayoría de los estudiantes, el 49% tiene hábitos de vida suficientes, seguido de un 41,8% con hábitos de vida deficientes y sólo un 9,2% con hábitos de vida saludables. La mayoría de los estudiantes 73,9% tienen un estado nutricional normal, un 19% tienen sobrepeso y un 7,2% tienen obesidad. Del total de estudiantes con estado nutricional normal el 47,8% tiene hábitos de vida suficiente y el 8,8% hábitos de vida saludables. De los estudiantes con sobrepeso el 62,1% tiene hábitos de vida suficientes y el 6,9% hábitos de vida saludables. Del total de estudiantes con obesidad el 54,5% tienen hábitos de vida deficientes y el 18,2% tienen hábitos de vida saludables. Como conclusión, se estableció que no existe asociación entre hábitos de vida y estado nutricional, en escolares de 8 a 12 años de la Institución Educativa N°3019 del Rímac, 2017. (Lopez Nicolas y Rivero Moreno, 2017).

“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 2018”

Justificación.

La alimentación durante la etapa escolar es uno de los factores más importantes que determinan el crecimiento y desarrollo de los niños y niñas. Teniendo en cuenta que los hábitos alimentarios durante esta etapa se mantendrán durante toda la vida. Frente a esta situación plantié la siguiente pregunta de investigación.

Pregunta del Problema.

¿Qué relación existe entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional?

“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 2018”

Objetivos.

OBJETIVO GENERAL:

Establecer la relación del estado nutricional con los hábitos alimentarios de los alumnos de 4to grado del colegio La Salle Jobson de la localidad de Santa Fe, en el mes de Diciembre de 2018.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Evaluar hábitos alimentarios presentes en los alumnos de 4to grado, en el mes de Diciembre de 2018 de La Salle Jobson de la localidad de Santa Fe.
- Definir las preferencias alimentarias de los alumnos de 4to grado, en el mes de Diciembre de 2018 de La Salle Jobson de la localidad de Santa Fe.
- Estimar la frecuencia de consumo alimentario de los alumnos de 4to grado, en el mes de Diciembre de 2018 de La Salle Jobson de la localidad de Santa Fe.
- Valorar el estado nutricional de los alumnos de 4to grado, en el mes de Diciembre de 2018 de la escuela La Salle Jobson de la localidad de Santa Fe mediante las mediciones antropométricas.
- Establecer si existe correlación entre el estado nutricional y los hábitos alimentarios, de los alumnos en la escuela La Salle Jobson de la localidad de Santa Fe en el mes de Diciembre de 2018.

“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 2018”

MATERIALES Y MÉTODOS

Diseño metodológico.

La metodología del estudio comprendió un enfoque de tipo cuali-cuantitativo. Fue cuantitativo ya que la recolección de datos fue útil para probar la hipótesis, con base en la medición numérica y el análisis estadístico. La parte cualitativa del estudio comprendió al método utilizado para evaluar los hábitos alimentarios de los niños durante todo el día. (Sampieri y col., 2014)

La investigación correspondiente se dio con el fin de formular una hipótesis a la cual se ha podido responder como conclusión del estudio, por ello se estableció que el proceso formal de esta investigación fue a través de un método hipotético-deductivo. (Sampieri y col., 2014)

En relación al tipo de estudio, fue descriptivo ya que se buscó especificar las propiedades, las características y los perfiles de personas, grupos, comunidades, procesos, objetos o cualquier otro fenómeno que se haya sometido a un análisis. En este caso particular se intentó identificar tales cualidades en niños de ambos sexos que asistían a la escuela privada. Por otro lado, también se clasificó a este estudio como correlacional ya que tuvo como finalidad conocer la relación o grado de asociación que existía entre dos o más conceptos, categorías o variables en un contexto en particular como es, en este caso, los hábitos alimentarios, las preferencias alimentarias, la frecuencia de consumo alimentario y el estado nutricional. Se trata a su vez de un estudio transversal ya que se buscó examinar la relación entre diferentes variables mencionadas anteriormente, en una población definida en un momento de tiempo determinado. (Sampieri y col., 2014)

“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 2018”

Plan de trabajo.

Para dar comienzo a esta investigación, teniendo en cuenta 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) a la coordinadora de la carrera Licenciatura en Nutrición de la Universidad de Concepción del Uruguay, Lic. Elsa Olmedo.

Una vez obtenido el aval por parte de la Universidad de Concepción del Uruguay (UCU), se procedió al planteamiento de diversas tareas a llevar a cabo con el fin de poder cumplir con los objetivos planteados en la tesina.

Tareas:

- **Tarea 1:** Evaluar hábitos alimentarios presentes, en los niños de 4to grado en el mes de Diciembre de 2018 de La Salle Jobson de la localidad de Santa Fe.

Tarea 1.a: Solicitud de habilitación de acceso a la escuela La Salle Jobson N°1267 de la Ciudad de Santa Fe. (ANEXO II)

Tarea 1.b: Entrega de las cartas de consentimiento a los padres de los niños que concurrían a dicha escuela. (ANEXO III).

Tarea 1.c: Encuesta a los niños autorizados que concurrían a la escuela sobre lo que consumían a lo largo del día, en base a un cuestionario cuanti-cualitativo y autoadministrado. (ANEXO IV)

Tarea 1.d: Análisis de los resultados de las encuestas con el fin de clasificar qué tipo de Hábitos Alimentarios presentaban los niños a lo largo del día. Se utilizó Microsoft Office Excel.

“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 2018”

- **Tarea 2:** Definir las preferencias alimentarias de los alumnos de 4to grado, en el mes de Diciembre de 2018 de La Salle Jobson de la localidad de Santa Fe.

Tarea 2.a: Se realizó a aquellos niños autorizados el cuestionario cuanti-cualitativo autoadministrado para conocer la elección de cada alumno. (ANEXO IV)

Tarea 2.b: Se tabuló los resultados según la categorización de la variable Preferencias alimentarias clasificando los grupos de alimentos preferentes de cada alumno. Se utilizó Microsoft Office Excel.

- **Tarea 3:** Estimar la frecuencia de consumo alimentario de los alumnos de 4to grado, en el mes de Diciembre de 2018 de La Salle Jobson de la localidad de Santa Fe.

Tarea 3.a: Se realizó a aquellos niños autorizados el cuestionario cuanti-cualitativo autoadministrado para calcular la frecuencia de consumo alimentario que presentaba cada alumno. (ANEXO IV)

Tarea 3.b: Se calculó las cantidades y frecuencias de los alimentos que consumían cada alumno semanalmente. Se utilizó Microsoft Office Excel.

- **Tarea 4:** Valorar el estado nutricional de los alumnos de 4to grado, en el mes de Diciembre de 2018 de la escuela La Salle Jobson de la localidad de Santa Fe mediante las mediciones antropométricas.

“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 2018”

Tarea 4.a: Se realizaron mediciones antropométricas en el colegio La Salle Jobson N°1267 de la localidad de Santa Fe. En esta instancia se evaluó el peso (utilizando balanza) y la talla (utilizando un tallímetro) de 83 alumnos del colegio La Salle Jobson. Previo a llevar a cabo las mediciones antropométricas se les solicitó el correspondiente consentimiento informado a cada uno de los alumnos participantes del estudio. (ANEXO III)

Tarea 4.b: Se tabuló los datos obtenidos en las mediciones y se calculó el Índice de Masa Corporal para la edad (IMC/E) de los niños para lograr la valoración del estado nutricional de la población en estudio. Se utilizó el programa WHO AnthroPlus Versión 1.0.4. (ANEXO V)

- **Tarea 5:** Establecer si existe correlación entre el estado nutricional y los hábitos alimentarios de los niños en la escuela La Salle Jobson de la localidad de Santa Fe en el mes de Diciembre de 2018.

Tarea 5.a: Se realizó una prueba de hipótesis donde la hipótesis nula representa que las variables son independientes mientras que, la hipótesis alternativa significa que son dependientes. Para ello utilicé un estadístico χ^2 , con un nivel de significancia del 5%. Además, se evaluó si existe una correlación entre las dos variables en estudio lo cual fue representado en un gráfico estadístico.

Tarea 5.b: Formulación de una conclusión acerca de los resultados obtenidos.

“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 2018”

“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 2018”

Cronograma.

Duración de la investigación: 18 meses.

Escala utilizada: mensual.

AÑO	2018										2019								
MES	04	05	06	07	08	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	09	
Búsqueda Bibliográfica																			
Consentimiento UCU- Establecimientos educativos																			
Tarea 1																			
Tarea 2																			
Tarea 3																			
Tarea 4																			
Tarea 5																			
Escritura de la tesis																			

“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 2018”

Población, muestra y unidad de análisis.

Población: 117 niños de 4to grado de la Provincia de Santa Fe que asistían al colegio La Salle Jobson N°1267, de la ciudad de Santa Fe durante el mes de Diciembre de 2018.

Muestra: 83 niños de 4to grado de la Provincia de Santa Fe que asistían al colegio La Salle Jobson N°1267, de la ciudad de Santa Fe durante el mes de Diciembre de 2018.

Unidad de Análisis: Cada uno de los niños de 4to grado que asistían al colegio La Salle Jobson N°1267, de la ciudad de Santa Fe durante el mes de Diciembre de 2018.

Criterios de Inclusión

- ❖ Niños de 4to grado que concurrían al colegio La Salle Jobson N°1267 de la ciudad de Santa Fe en el turno mañana, durante el mes de Diciembre de 2018.
- ❖ Niños de 4to grado que concurrían al colegio La Salle Jobson N°1267 de la ciudad de Santa Fe en el turno mañana, durante el mes de Diciembre de 2018 y hayan contado con el consentimiento de los padres o tutores.
- ❖ Niños de 4to grado que asistían al colegio La Salle Jobson N°1267 de la ciudad de Santa Fe en el turno mañana, durante el mes de Diciembre de 2018 que quisieron participar.
- ❖ Niños de 4to grado que concurrían al colegio La Salle Jobson N°1267 de la ciudad de Santa Fe y estuvieron presentes en los diversos días que se llevó a cabo el trabajo de campo.

“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 2018”

Criterios de Exclusión

- ❖ Niños de 4to grado que concurrían al colegio La Salle Jobson N°1267 de la ciudad de Santa Fe en el turno mañana, durante el mes de Diciembre de 2018 pero que no hayan contado con el consentimiento de los padres o tutores.
- ❖ Niños que no asistían a 4to grado del colegio La Salle Jobson N°1267 de la ciudad de Santa Fe en el turno de mañana, durante el mes de Diciembre de 2018.
- ❖ Niños de 4to grado que asistían al colegio La Salle Jobson N°1267 de la ciudad de Santa Fe en el turno mañana, durante el mes de Diciembre de 2018 que tenían el cuestionario ilegible o incompleto.
- ❖ Niños de 4to grado que asistían al colegio La Salle Jobson N°1267 de la ciudad de Santa Fe en el turno mañana, durante el mes de Diciembre de 2018 que no quisieron participar.

“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 2018”

Identificación, definición y operacionalización de las variables.

- **Estado nutricional:**

Definición: Es la condición física que presenta una persona, como resultado del balance entre sus necesidades e ingesta de energía y nutrientes (FAO, 2018)².

Variable dependiente; cualitativa de escala ordinal (se mide en kg/m²). (Sampieri y col., 2014)

Medición: Índice de Masa Corporal para la edad (peso a través de la balanza, talla a través de tallímetro, relacionados con la edad de los niños utilizando el programa WHO AntrhoPlus Versión 1.0.4) y Talla para la edad. (Setton y Fernández, 2014)

Interpretación de la puntuación Z: Tablas y Codificación trazadoras de la OMS (Organización Mundial de la Salud) de niñas y niños para mayores de 2 años de IMC/E y T/E. (Patrones Internacionales de Crecimiento Infantil de la OMS. Provincia de Santa Fe, 2017)

Fórmula IMC:

Peso (kg)

Talla (m)²

² FAO: Food and Agriculture Organization of the United Nations (Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación).

“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 2018”

IMC / EDAD (CURVAS OMS)	
DETALLE	DIAGNÓSTICO ANTROPOMÉTRICO
$\leq -3 Z$	MUY BAJO PESO
Entre $\leq -2 Z$ y $> -3 Z$	BAJO PESO
Entre $\leq -1,5 Z$ y $> -2 Z$	ALERTA BAJO PESO
Entre $> -1,5 Z$ y $< +1 Z$	PESO ADECUADO
Entre $\geq +1$ y $< +2 Z$	RIESGO SOBREPESO
$\geq +2 Z$ y $< +3 Z$	ALTO PESO
$\geq +3 Z$	MUY ALTO PESO

ESTATURA / EDAD (CURVAS OMS)		
CÓDIGO	DETALLE	DIAGNÓSTICO ANTROPOMÉTRICO
1	$\leq -3 Z$	MUY BAJA TALLA
2	Entre $\leq -2 Z$ y $> -3 Z$	BAJA TALLA
3	Entre $\leq -1,5 Z$ y $> -2 Z$	ALERTA BAJA TALLA
4	Entre $> -1,5 Z$ y $< +2 Z$	TALLA ADECUADA
5	$\geq +2 Z$	ALTA TALLA

- **Hábitos alimentarios:**

Definición: 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 (FAO, 2018).

Variable independiente; cualitativa (Sampieri y col., 2014)

Medición: Cuestionario cuanti-cualitativo y autoadministrado. (Sampieri y col., 2014)

“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 2018”

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 clasificó 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.

“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 2018”

- **Preferencias alimentarias:**

Definición: describe la inclinación hacia determinados patrones alimentarios (qué comer, en qué cantidades y con qué frecuencia). Son determinantes a la hora de decidir qué comer, entre varias opciones disponibles, en un entorno de libre elección. Las preferencias adquiridas en la primera infancia, aunque pueden ser modificadas con posterioridad, son habitualmente persistentes y resistentes al cambio. (Calvo Bruzos y col., 2016)

Variable independiente; cualitativa (Sampieri y col., 2014)

Medición: Cuestionario cuanti-cualitativo y autoadministrado. (Sampieri y col., 2014)

Interpretación:

Se tabularon los resultados con el fin obtener un porcentaje de los grupos de alimentos preferentes de los alumnos. Se utilizó Microsoft Office Excel.

- 1) Verduras (crudas – cocidas)
- 2) Carnes y huevo
- 3) Pastas – arroz – papa – choclo
- 4) Lácteos – quesos
- 5) Frutas
- 6) Pan – galletitas – panificados
- 7) Bebidas (agua – gaseosas – jugos industriales)
- 8) Dulces (caramelos – chupetines – helados – chocolate).

“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 2018”

- **Frecuencia de consumo alimentario:**

Definición: consiste en preguntar la frecuencia usual de consumo y cantidad ingerida de cada alimento en un periodo de tiempo específico. (Lorenzo y col., 2015)

Variable independiente; semicuantitativa (Sampieri y col., 2014)

Medición: Cuestionario cuanti-cualitativo y autoadministrado. (Sampieri y col., 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 pudo obtener la frecuencia de consumo diaria y semanal de cada grupo de alimentos que presentaban los niños.

- **Extras:**

-Edad: Tiempo que ha vivido una persona. (Diccionario Real Academia Española, 2018)

“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 2018”

Variable cuantitativa. (Sampieri y col., 2014)

Medición: años cumplidos de una persona. (Sampieri y col., 2014)

-Sexo: Condición orgánica, masculina o femenina de los animales y las plantas (Diccionario Real Academia Española, 2018)

Variable cualitativa nominal (se diferencia en dos categorías: sexo femenino y sexo masculino). (Sampieri y col., 2014).

Medición: Femenino/Masculino. (Sampieri y col., 2014)

Instrumentos y técnicas de recolección de datos:

Para determinar el estado nutricional se utilizó el Índice de Masa Corporal para la Edad, para el cual se midió peso (balanza) y talla (tallímetro) de los niños. Los datos se registraron en la planilla correspondiente a cada alumno. Luego, se calculó el IMC/E con el programa WHO AnthroPlus, relacionando el IMC/Edad y la Talla/Edad según la puntuación Z de la OMS.

Los hábitos alimentarios se determinaron a través de un cuestionario cuantitativo (ANEXO IV). En dicho cuestionario marcaron con una X las opciones que consideró cada alumno. La edad y el sexo se registraron en el mismo cuestionario.

La encuesta fue validada en la escuela Nuestra Señora del Calvario, que contaba con 56 alumnos de 4to grado, de los cuales se extrajo una muestra de 28 alumnos, que corresponde a un curso. Los resultados de la misma fueron certeros por lo que realice la misma encuesta en el colegio La Salle Jobson N° 1267.

“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 2018”

Recursos utilizados.

Recurso Humano:

- Alumna de la Carrera Licenciatura en Nutrición de la Universidad de Concepción del Uruguay, Facultad de Ciencias Médicas, Centro Regional Santa Fe
- Alumnos de 4to grado del Colegio La Salle Jobson N°1267 de la ciudad de Santa Fe.

Recursos Materiales:

- Notebook.
- Impresora
- Artículos de librería.
- Impresiones: Carta de Consentimiento Informado, Cuestionario, Consentimiento para padres, Planilla de peso y talla.
- Balanza.
- Tallimetro.
- Lapicera
- Calculadora

Recursos Físicos:

- Universidad de Concepción del Uruguay, Facultad de Ciencias Médicas, Centro Regional Santa Fe.
- Colegio La Salle Jobson N°1267, ciudad de Santa Fe.

“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 2018”

RESULTADOS

En el mes de Julio del año 2019 se realizó el análisis estadístico de los datos obtenidos de las distintas mediciones antropométricas y del Cuestionario de Hábitos Alimentarios aplicado a 83 alumnos que asistieron en el mes de Diciembre del 2018 al Colegio La Salle Jobson N°1267 de la ciudad de Santa Fe.

Análisis estadístico.

Mediante antropometría y las curvas de crecimiento correspondientes al IMC/E de la OMS, se valoró el estado nutricional de 83 alumnos de 4to grado del Colegio La Salle Jobson N°1267 de la ciudad de Santa Fe.

De los 83 alumnos evaluados, el 71% tuvo un peso adecuado, seguido de un 14% con riesgo de sobrepeso y un 13% de alto peso. El 1% presentó alerta de bajo peso.

En relación a los hábitos alimentarios de los 83 alumnos evaluados, el 28% presentaba hábitos saludables, el 45% hábitos suficientes y el 28% hábitos insuficientes.

Con los resultados obtenidos se confeccionaron diversas tablas que permitieron analizar los datos con los programas Microsoft Excel 2016 y Matlab. Con dichos programas se realizaron tablas y gráficos que permitieron una correcta evaluación de las variables de la investigación.

Con el fin de establecer si existe relación entre las variables: estado nutricional y hábitos alimentarios, se utilizó la prueba de independencia Chi-Cuadrado (χ^2). Las hipótesis para aplicar este estadístico fueron:

“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 2018”

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

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

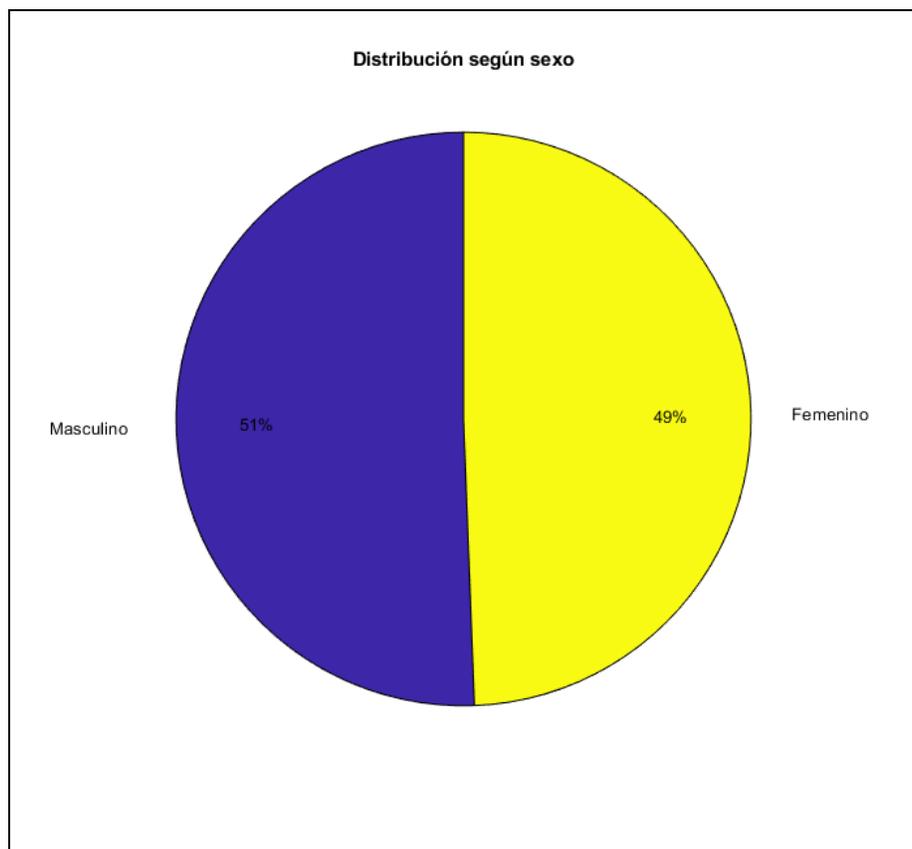
“Relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional, de los alumnos de 4to grado del colegio La Salle Jobson N°1267 de la ciudad de Santa Fe, durante el mes de Diciembre 2018”

Distribución de la población evaluada.

Distribución según sexo:

Del total de alumnos evaluados (n=83) el 51% (n=42) pertenecían al sexo masculino y un 49% (n=41) al sexo femenino, tal como se muestra en el gráfico circular N°1.

Gráfico circular N°1: “Distribución porcentual según sexo de los alumnos de 4to grado del colegio La Salle Jobson N°1267 de la ciudad de Santa Fe que fueron evaluados en el mes de Diciembre del año 2018”.



Fuente: Garavaglia Carolina, alumna de la carrera Lic. en Nutrición-UCU. Dic. 2018.

“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 2018”

Hábitos Alimentarios.

Tarea 1: *Distribución según Hábitos Alimentarios*

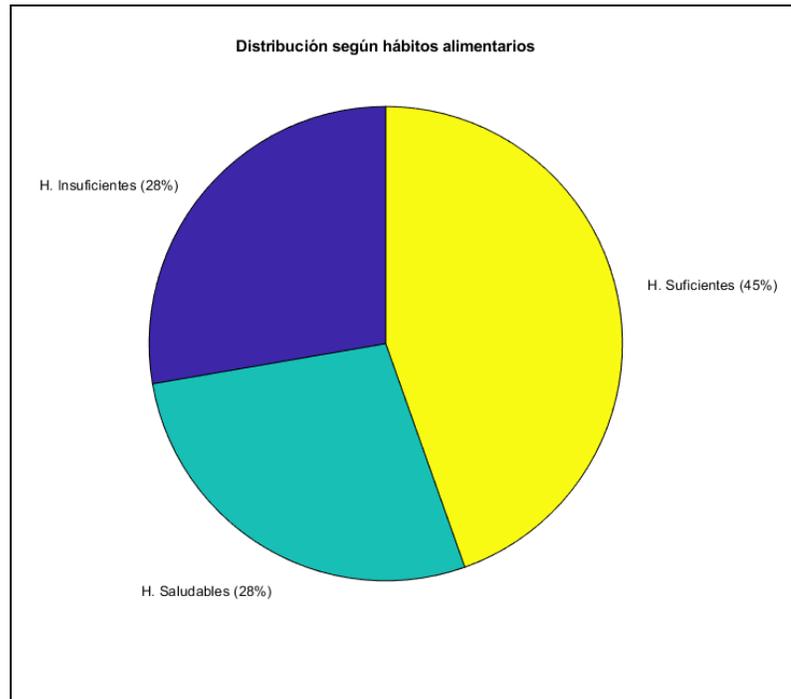
Para evaluar los hábitos alimentarios de los alumnos se utilizó un cuestionario de Hábitos Alimentarios. El mismo consistía de 6 preguntas indagando los alimentos que consumían los alumnos en las cuatro comidas a lo largo del día.

Tabla N°1: “Hábitos alimentarios presentes en los alumnos de 4to grado del colegio La Salle Jobson de la localidad de Santa Fe, evaluados en el mes de Diciembre de 2018”.

	Hábitos Saludables	Hábitos Suficientes	Hábitos Insuficientes	Total
Cantidad de alumnos	23	37	23	83
	28%	45%	28%	100%

Gráfico circular N°2: “Distribución porcentual de hábitos alimentarios presentes en los alumnos de 4to grado del colegio La Salle Jobson de la localidad de Santa Fe, evaluados en el mes de Diciembre de 2018”.

“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 2018”



Fuente: Garavaglia Carolina, alumna de la carrera Lic. en Nutrición-UCU. Dic. 2018.

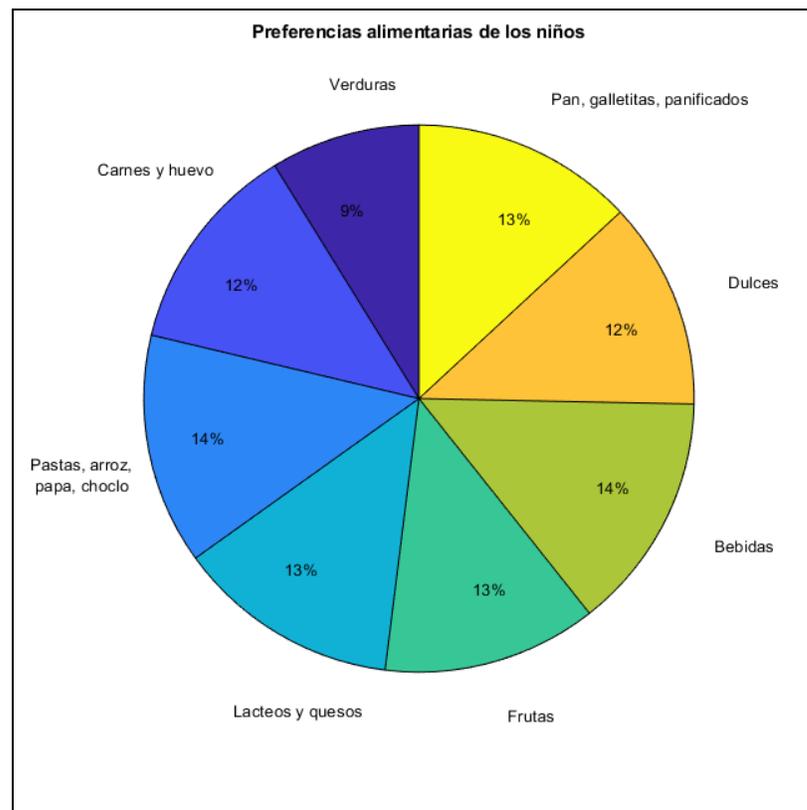
Con respecto a los Hábitos Alimentarios, se ha encontrado que, de los 83 alumnos evaluados, el 45% presentaba hábitos suficientes, lo que significa que de los 6 grupos de alimentos que recomiendan las Guías Alimentarias Argentinas (Verduras y Frutas, Legumbres/Cereales/Papa/Pan/Pastas, Leche/Yogur/Quesos, Carnes/Huevos, Aceite/Frutas secas/Semillas, Azúcares y Dulces) consumían al menos 3 grupos de alimentos y 4 alimentos poco recomendados semanalmente como embutidos, gaseosas, snacks, salchichas, hamburguesas; por otro lado, el 28% de los alumnos tenían hábitos saludables, por lo que consumían 3 grupos de alimentos recomendados y hasta 3 alimentos pocos recomendados semanalmente como galletitas, golosinas, productos de panadería, alfajores, jugos industriales, helados. Por último, el 28% de los alumnos poseían hábitos insuficientes, lo que representa que consumían 2 grupos de alimentos recomendados y 4 o más veces por semana alimentos no recomendados.

“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 2018”

Preferencias Alimentarias.

Tarea 2: Distribución según Preferencias Alimentarias.

Gráfico circular N°3: Distribución porcentual de las preferencias alimentarias de cada grupo de alimentos de los alumnos de 4to grado del colegio La Salle Jobson N°1267 de la ciudad de Santa Fe, evaluados en el mes de Diciembre del 2018”.



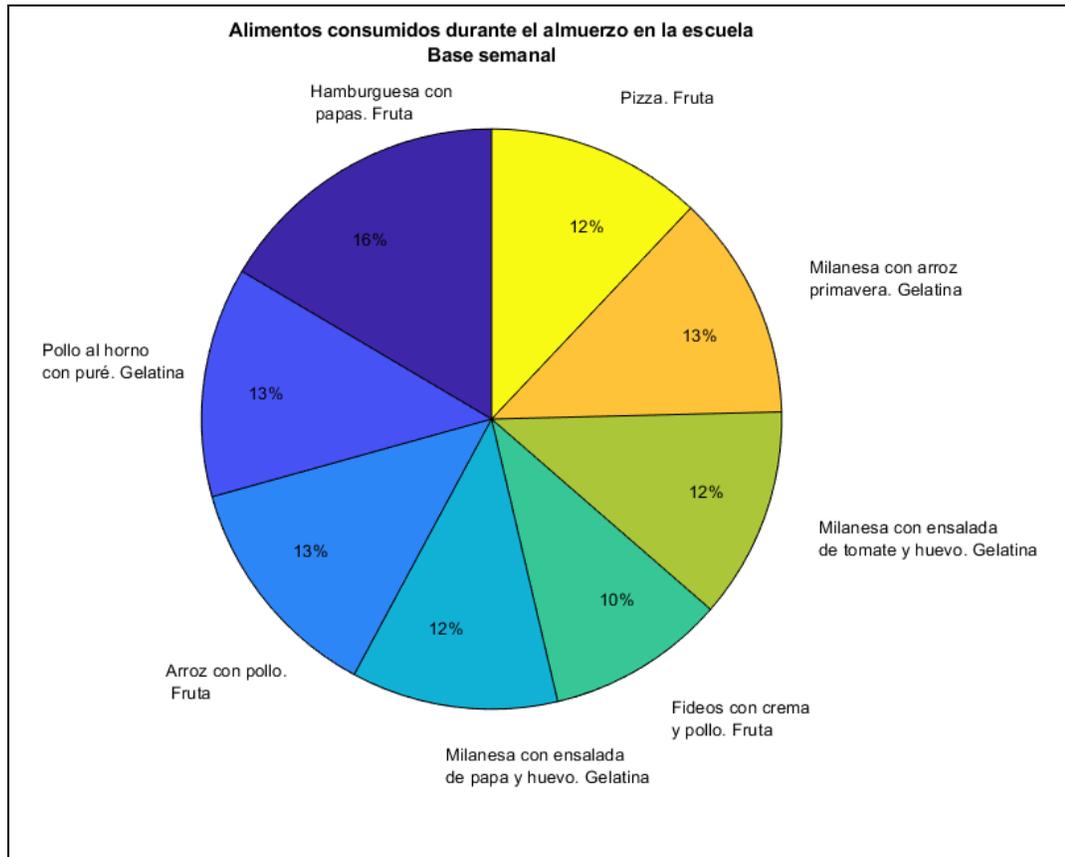
Fuente: Garavaglia Carolina, alumna de la carrera Lic. en Nutrición-UCU. Dic. 2018.

“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 2018”

Al evaluar las preferencias alimentarias de los alumnos se pudo observar que el 14% prefirió el grupo de alimentos de pastas, arroz, papa, choclo; luego con otro 14% el grupo de bebidas que incluía gaseosas, jugos industriales, aguas saborizadas. Por otro lado, el 13% eligieron el grupo de pan, galletitas, panificados; luego el 13% de lácteos y quesos y otro 13% del grupo de frutas. El 12% eligió el grupo de las carnes y huevos, por otro lado el 12% el grupo de los azúcares y dulces; por último sólo el 9% eligió el grupo de la verduras que incluía tanto las crudas como cocidas.

Gráfico circular N°4: “Distribución porcentual de la preferencia alimentaria del almuerzo durante la jornada escolar de los alumnos de 4to grado del colegio La Salle Jobson N°1267 de la ciudad de Santa Fe, evaluados en el mes de Diciembre de 2018”.

“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 2018”



Fuente: Garavaglia Carolina, alumna de la carrera Lic. en Nutrición-UCU. Dic. 2018.

También se pudo definir las preferencias alimentarias del almuerzo en la jornada escolar. El colegio contaba con ciertos menús estipulados en el cual los niños tenían libre elección. Por lo que se pudo observar que el 16% eligió el menú de hamburguesas con papas y fruta de postre, por otro lado, el 13% optó por milanesas con arroz primavera y gelatina de postre, otro 13% pollo al horno con puré y gelatina de postre y otro 13% arroz con pollo y fruta de postre. El 12% prefirió pizza con fruta de postre y otro 12% milanesa con ensalada de papa y huevo, y gelatina de postre. Por último sólo el 10% eligió el menú de fideos con crema y pollo, y fruta de postre.

Frecuencia de Consumo Alimentario.

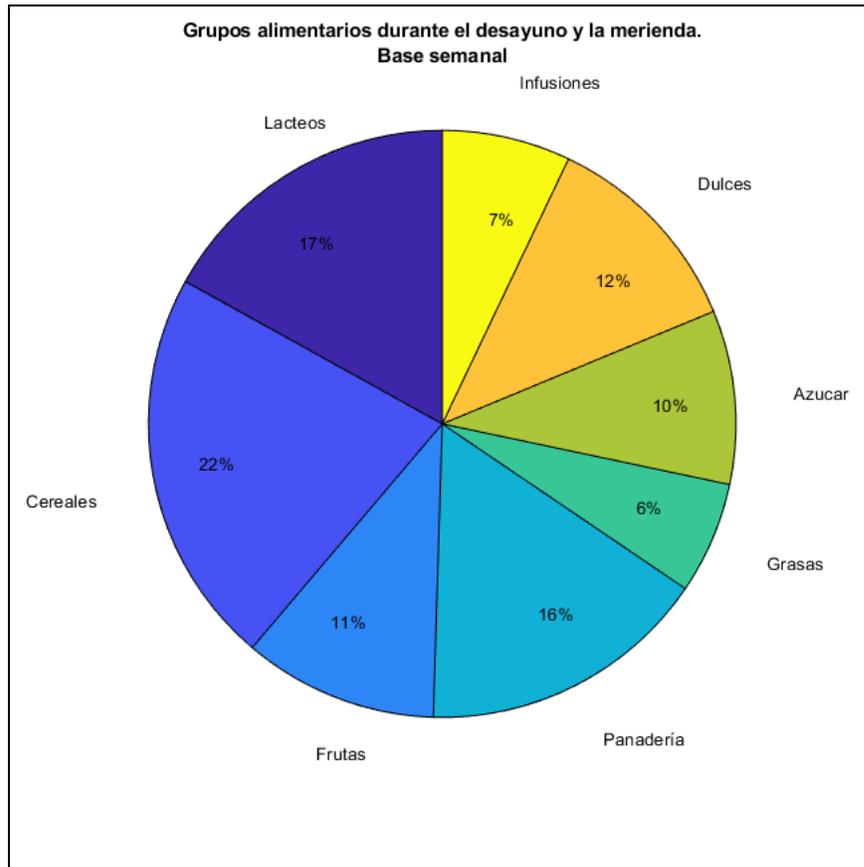
“Relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional, de los alumnos de 4to grado del colegio La Salle Jobson N°1267 de la ciudad de Santa Fe, durante el mes de Diciembre 2018”

Tarea 3: *Distribución según Frecuencia de Consumo Alimentario.*

Para evaluar la frecuencia de consumo alimentario, se analizó la alimentación durante el día de cada alumno teniendo en cuenta tanto las 4 comidas principales (desayuno, almuerzo, merienda y cena) como la colación durante la jornada escolar, en la que incluyó alimentos comprados en la cantina del colegio como aquellos traídos de sus casas.

Gráfico circular N°5: “Distribución porcentual de frecuencia de consumo alimentario de cada grupo de alimentos consumidos durante el desayuno de los alumnos de 4to grado del colegio La Salle Jobson N°1267 evaluados en el mes de Diciembre de 2018”.

“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 2018”



Fuente: Garavaglia Carolina, alumna de la carrera Lic. en Nutrición-UCU. Dic. 2018.

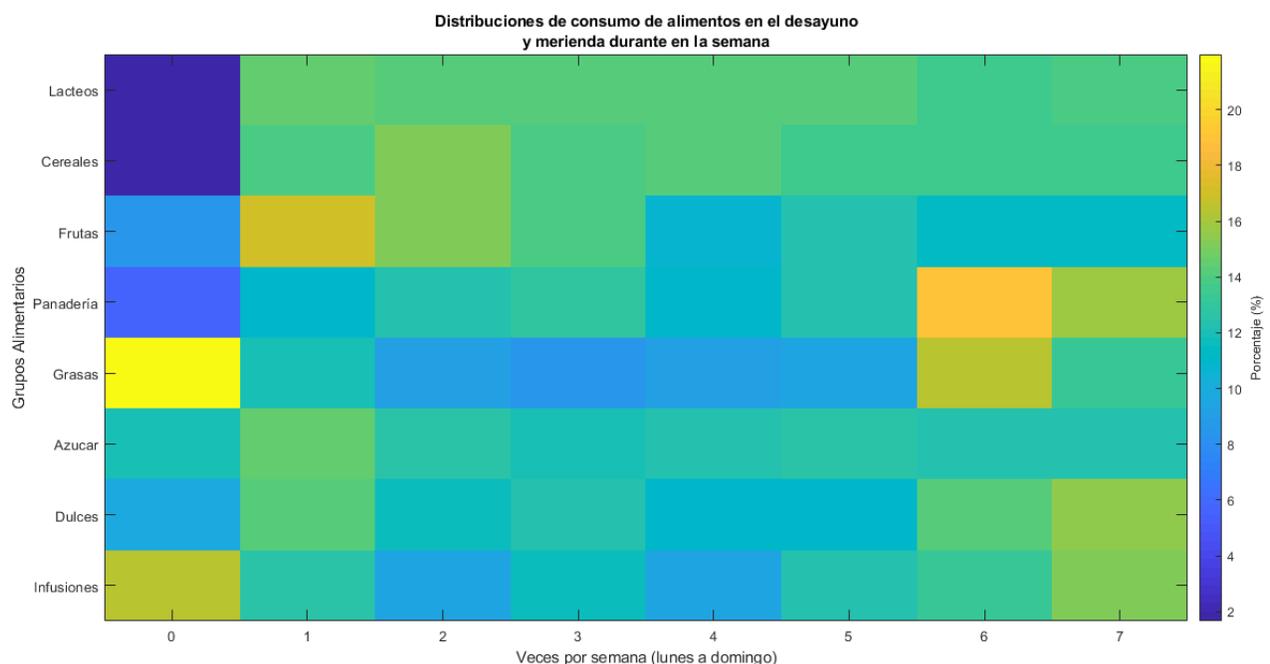
En el desayuno y merienda, se pudo observar que el 22% consume el grupo de los cereales (pan, copos de cereales, granola, galletitas de agua), luego le sigue con un 17% el grupo de los lácteos (leche, yogur, chocolatada, quesos) y un 16% el grupo de productos de panadería (galletitas dulces y saladas, bizcochos, facturas, torta). Por otro lado, un 12% correspondió al grupo de los dulces (mermelada, miel, dulce de leche), el 11% sólo al grupo de frutas (sola, en ensaladas, licuados); seguido de un 7% ingerían infusiones (té, mate cocido, malta, café) y un 6% correspondió al grupo de grasas (manteca, margarina).

“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 2018”

Tabla N°2: “Distribución de consumo alimentario de cada grupo de alimentos consumidos durante el desayuno y merienda de los alumnos de 4to grado del colegio La Salle Jobson N°1267 evaluados en el mes de Diciembre de 2018”.

	Veces por semana (Lunes a Domingo)							
	0	1	2	3	4	5	6	7
Lácteos	1.67	14.44	14.07	14.07	14.07	14.07	13.70	13.89
Cereales	1.71	13.98	15.26	13.84	14.27	13.69	13.55	13.69
Frutas	8.40	17.05	15.27	13.74	10.69	12.21	11.45	11.20
Panadería	5.48	11.16	12.37	12.98	10.95	12.37	18.86	15.82
Grasas	21.98	12.07	9.05	8.62	9.05	9.48	16.38	13.36
Azúcar	11.88	14.49	12.46	11.88	12.17	12.75	12.17	12.17
Dulces	9.87	14.18	11.65	12.41	11.14	11.14	14.18	15.44
Infusiones	16.27	12.70	9.52	11.51	9.52	12.30	13.10	15.08

Gráfico tipo matriz N°6: “Distribución de frecuencia de consumo alimentario de cada grupo de alimentos consumidos durante el desayuno y merienda de los



“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 2018”

alumnos de 4to grado del colegio La Salle Jobson N°1267 evaluados en el mes de Diciembre de 2018”.

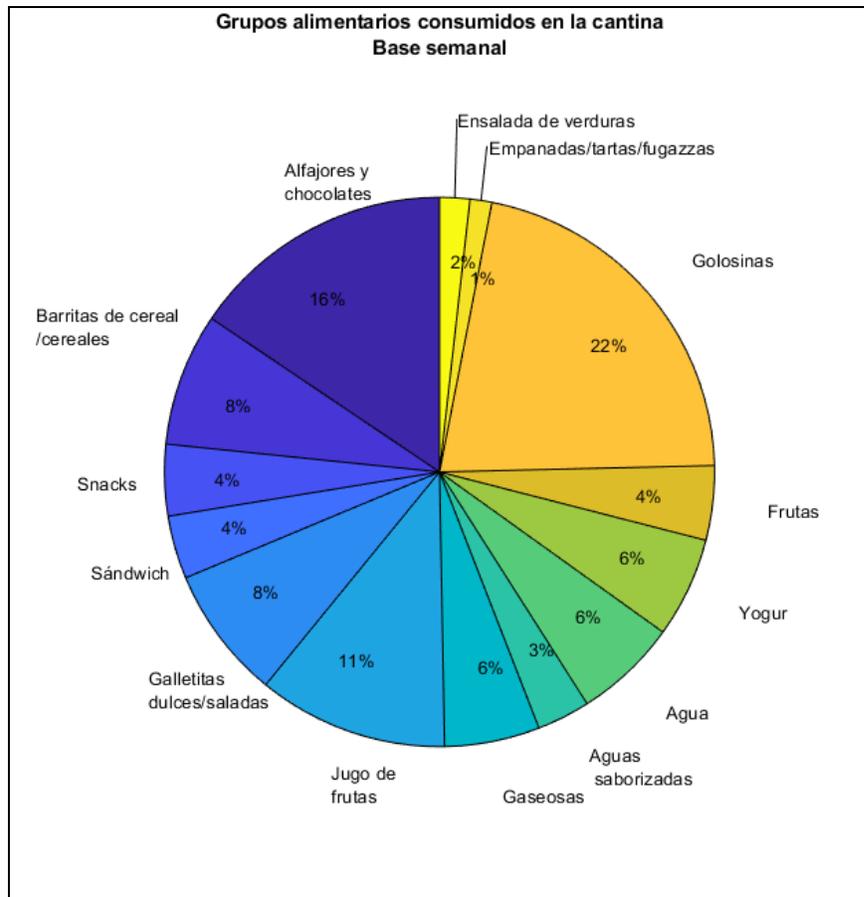
Fuente: Garavaglia Carolina, alumna de la carrera Lic. en Nutrición-UCU. Dic. 2018

El siguiente gráfico de matriz, se utilizó para demostrar la frecuencia semanal de los grupos de alimentos dichos anteriormente. Para interpretar el gráfico, se tuvo en cuenta que la columna vertical izquierda especifica los grupos de alimentos evaluados, la columna vertical derecha muestra el porcentaje de consumo de dichos alimentos, y la fila horizontal debajo de todo indica la frecuencia semanal de consumo de cada grupo de alimentos (0 a 7 veces por semana). Además, cada cuadrado dentro del gráfico tiene un color que corresponde a la suma del consumo de ese alimento en la semana, considerando todos los alumnos encuestados, y dividido el número total de niños. Por otro lado, los colores más fríos (azul, celeste) indican un bajo consumo, mientras que los colores más cálidos (amarillo, verde) indican un mayor consumo.

Al analizar los datos recabados, se pudo observar que hay un mayor consumo del grupo de los cereales y de los lácteos con una distribución uniforme de 1 a 7 veces por semana, por lo que también se puede señalar que nadie no consumió ambos grupos de alimentos. Seguido le sigue el grupo de las frutas, revelando que sólo de 1 a 3 veces por semana mostró el mayor consumo. En cuanto al grupo de los productos de panadería y el grupo de las grasas, los alumnos consumían con una frecuencia de 6 a 7 veces por semana. En el grupo del azúcar, se observa que hubo un mayor consumo 1 vez a la semana y en el grupo de los dulces una frecuencia de 6 a 7 veces por semana. Por último, se destaca que 7 veces a la semana ingerían infusiones.

“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 2018”

Gráfico circular N°7: “Distribución porcentual de la frecuencia de consumo semanal de los alimentos comprados en la cantina del colegio La Salle Jobson N°1267 de los alumnos de 4to grado, evaluados en el mes de Diciembre de 2018”.



Fuente: Garavaglia Carolina, alumna de la carrera Lic. en Nutrición-UCU.

Dic. 2018

Con respecto a la colación, se analizó tanto los alimentos comprados en la cantina del colegio como aquellos traídos de la casa. En primer lugar, el 22% compraban golosinas y un 16% alfajores y chocolates. Le sigue con el 11% los jugos de frutas, el 8% galletitas saladas/dulces y otro 8% las barritas de cereal y cereales. El 6% optó por yogur, otro 6% por agua mineral, y 6% por gaseosas. Le

“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 2018”

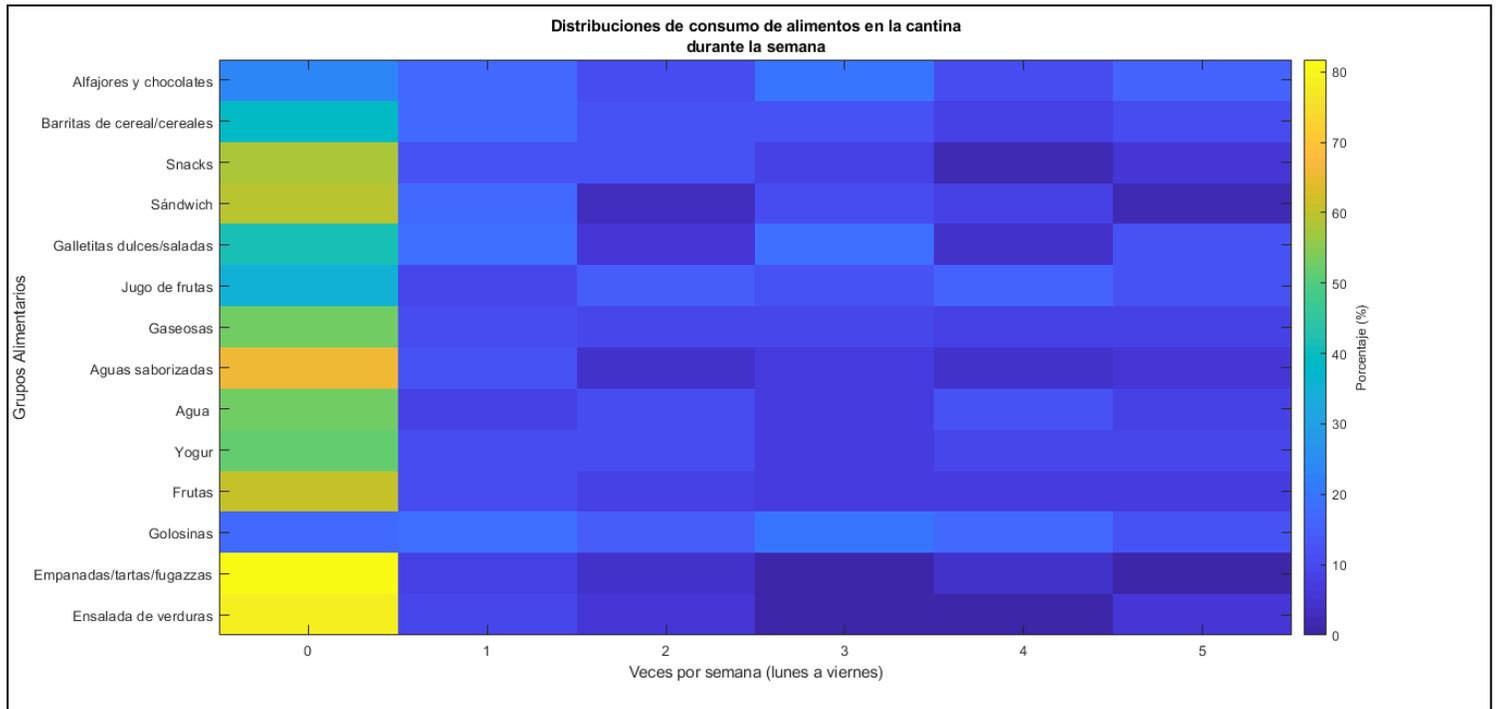
sigue el grupo de sándwich con un 4% de consumo, otro 4% para los snacks y 4% para el grupo de las frutas. El 2% eligió las ensaladas de verdura y menos de 1% para el grupo de empanadas, tartas y fugazza.

Tabla N°3: “Distribución de consumo alimentario de frecuencia de consumo semanal de alimentos comprado del colegio La Salle Jobson N°1267 de los alumnos de 4to grado, evaluados en el mes de Diciembre de 2018”.

	Veces por semana (Lunes a Viernes)					
	0	1	2	3	4	5
Alfajores y Chocolates	24.26	17.82	11.39	20.30	10.89	15.35
Barritas de Cereal/cereales	39.42	17.52	11.68	12.41	8.76	10.22
Snacks	58.47	11.86	12.71	8.47	2.54	5.93
Sándwich	59.82	16.96	2.68	10.71	8.04	1.79
Galletitas dulces/saladas	40.88	18.25	5.84	18.25	4.38	12.41
Jugos de Frutas	34.81	9.49	14.56	12.03	16.46	12.66
Gaseosas	53.33	10.83	9.17	10.00	8.33	8.33
Aguas saborizadas	65.69	12.75	4.90	6.86	3.92	5.88
Agua	53.60	8.00	11.20	7.20	12.00	8.00
Yogur	52.07	10.74	10.74	7.44	9.09	9.92
Frutas	61.21	10.34	7.76	6.90	6.90	6.90
Golosinas	17.31	18.46	14.62	20.00	16.92	12.69
Empanadas/tartas/fugazzas	81.72	8.60	4.30	0.00	4.30	1.08
Ensalada de verduras	77.89	9.47	6.32	0.00	0.00	6.32

“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 2018”

Gráfico tipo matriz N°8: “Distribución de la frecuencia del consumo semanal de alimentos comprados en la cantina del colegio La Salle Jobson N°1267 de los



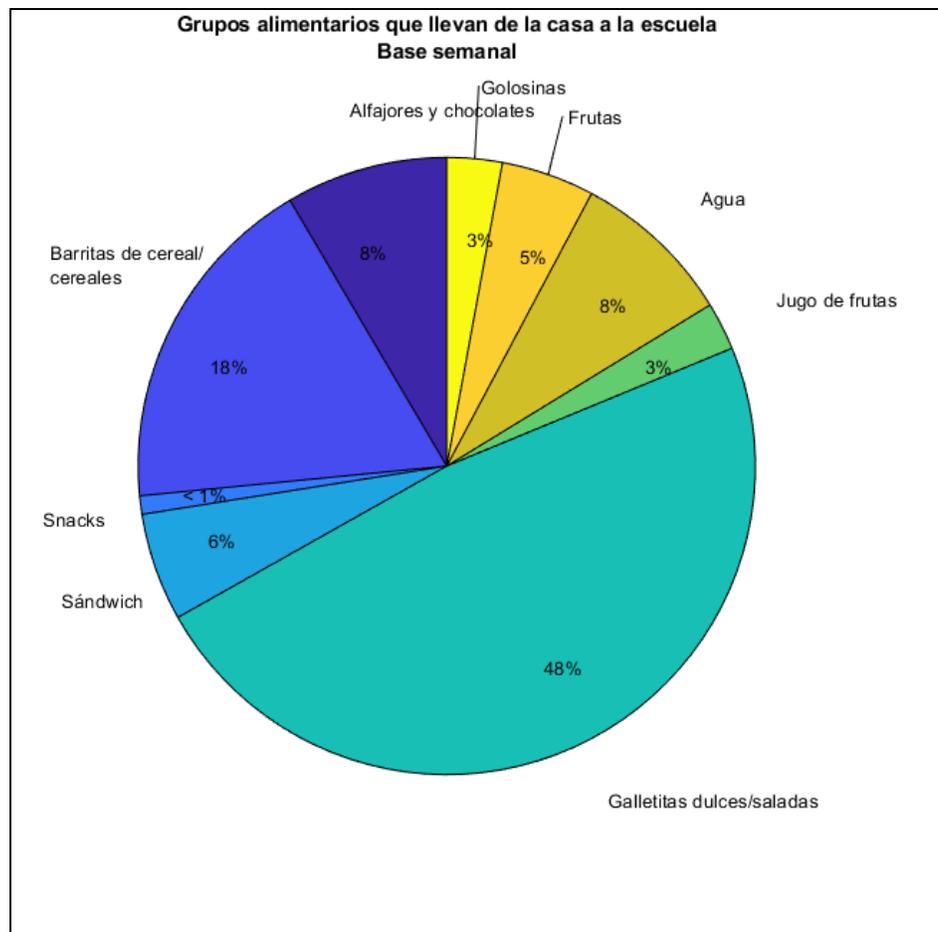
alumnos de 4to grado, evaluados en el mes de Diciembre de 2018”.

Fuente: Garavaglia Carolina, alumna de la carrera Lic. en Nutrición-UCU. Dic. 2018

En relación a la frecuencia semanal de los alimentos comprados en la cantina, se pudo observar que las golosinas, alfajores y chocolates tienen una distribución uniforme de 0 a 5 veces por semana; por otro lado, las barritas de cereal/cereales, jugos de frutas y galletitas dulces/saladas tienen una frecuencia entre 2 a 4 veces por semana. Por último, los snacks, sándwich, gaseosas, aguas saborizadas, agua, yogur, frutas, empanadas/tartas/fugazzas y ensalada de verduras presentan una alta frecuencia de ocurrencia cero, es decir, que nunca los compraban.

“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 2018”

Gráfico tipo matriz N°9: “Distribución porcentual de la frecuencia del consumo semanal de alimentos llevados de la casa al colegio La Salle Jobson N°1267 de los alumnos de 4to grado, evaluados en el mes de Diciembre de 2018”.



Fuente: Garavaglia Carolina, alumna de la carrera Lic. en Nutrición-UCU. Dic. 2018.

Con respecto a los alimentos traídos de la casa de cada alumno para la colación, se recabaron los siguientes resultados. El 48% se llevaba al colegio galletitas dulces/saladas y el 18% barritas de cereal/cereales. Luego el 8% se

“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 2018”

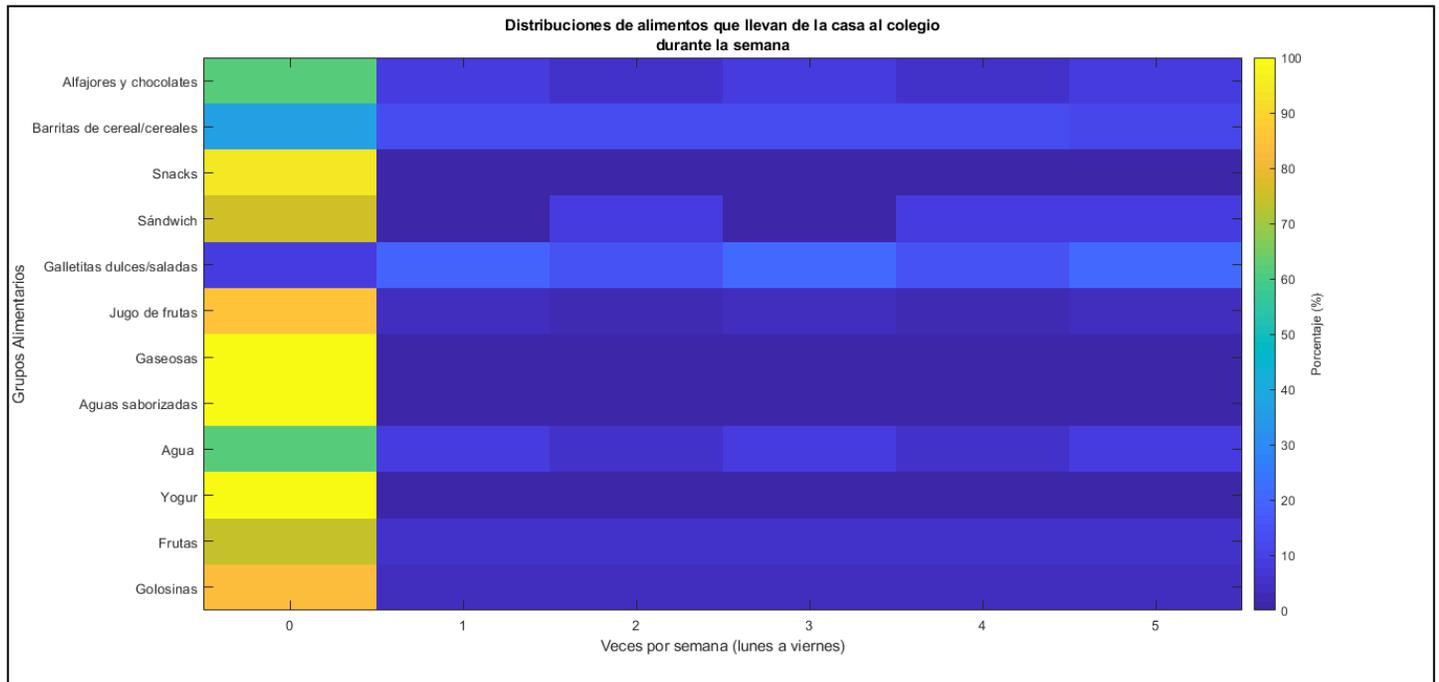
llevaba agua mineral, y otro 8% alfajores y chocolates. Por otro lado, el 6% se llevaban sándwich, el 5% frutas, el 3% golosinas y menos del 1% snacks.

Tabla N°4: “Distribución de la frecuencia del consumo semanal de alimentos llevados de la casa al colegio La Salle Jobson N°1267 de los alumnos de 4to grado, evaluados en el mes de Diciembre de 2018”.

	Veces por semana (Lunes a Viernes)					
	0	1	2	3	4	5
Alfajores y Chocolates	62.39	8.55	5.98	8.55	5.98	8.55
Barritas de Cereal/cereales	36.24	12.75	13.42	12.75	13.42	11.41
Snacks	94.12	1.18	1.18	1.18	1.18	1.18
Sándwich	75.76	0.00	8.08	0.00	8.08	8.08
Galletitas dulces/saladas	8.52	19.63	15.19	20.37	15.56	20.74
Jugos de Frutas	85.87	3.26	2.17	3.26	2.17	3.26
Gaseosas	100.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Aguas saborizadas	100.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Agua	61.74	8.70	6.09	8.70	6.09	8.70
Yogur	100.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Frutas	74.26	5.94	4.95	4.95	4.95	4.95
Golosinas	83.70	3.26	3.26	3.26	3.26	3.26

“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 2018”

Gráfico tipo matriz N°10: “Distribución de la frecuencia del consumo semanal de alimentos llevados de la casa al colegio La Salle Jobson N°1267 de



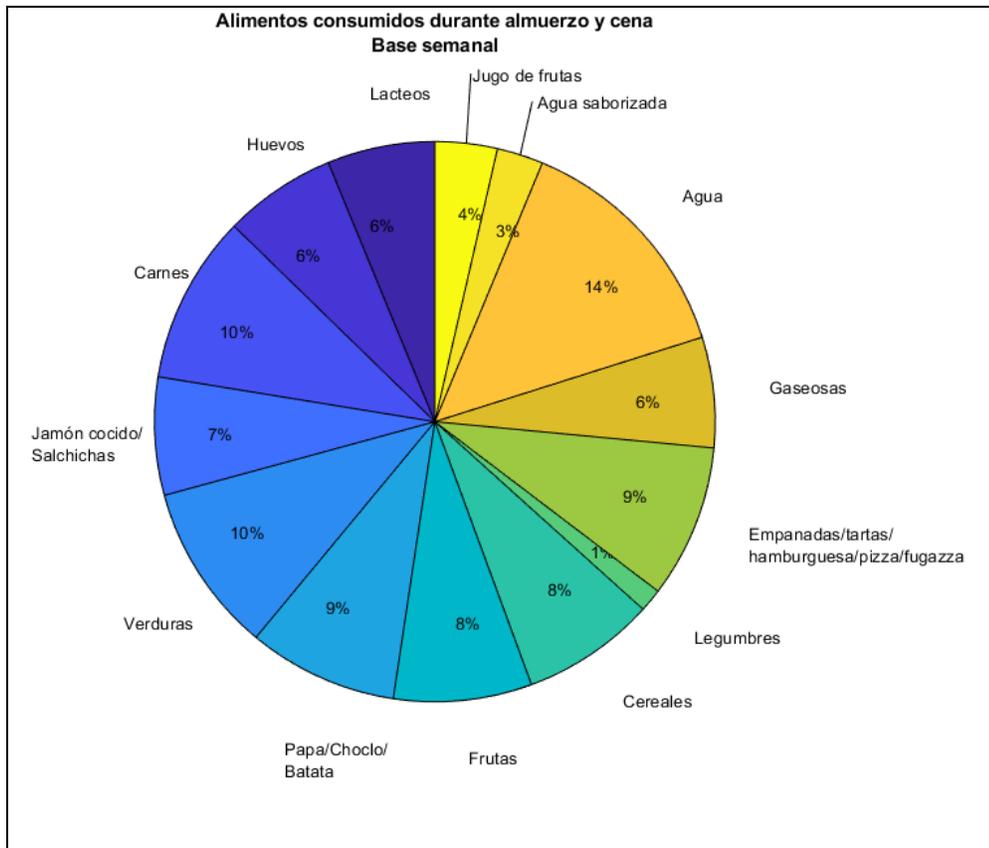
los alumnos de 4to grado, evaluados en el mes de Diciembre de 2018”.

Fuente: Garavaglia Carolina, alumna de la carrera Lic. en Nutrición-UCU. Dic. 2018.

En relación a la frecuencia semanal de los alimentos llevados de la casa al colegio, se analizó que las galletitas dulces/saladas y las barritas de cereal/cereales tuvo una distribución uniforme de 0 a 5 veces por semana. Luego, en cuanto a los jugos de frutas y agua presentaron una frecuencia entre 1, 3 y 5 veces por semana. Por último, los snacks, sándwich, gaseosas, aguas saborizadas, yogur, frutas, golosinas tienen una alta frecuencia cero, es decir que nunca llevaban estos alimentos.

“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 2018”

Gráfico circular N°11: “Distribución porcentual de frecuencia de consumo alimentario de cada grupo de alimentos consumidos durante el almuerzo y la cena de los alumnos de 4to grado del colegio La Salle Jobson N°1267 evaluados en el mes de Diciembre de 2018”.



Fuente: Garavaglia Carolina, alumna de la carrera Lic. en Nutrición-UCU. Dic. 2018.

En el almuerzo y la cena, se pudo analizar que el 14% ingerían agua mineral. El 10% consumían el grupo de las carnes y otro 10% el grupo de las verduras. Por otro lado, el 9% consumían productos de rotisería como empanadas, tartas, hamburguesas, pizza y fugazza. Además, otro 9% consumían alimentos como papa, choclo y batata. El 8% consumía el grupo de cereales

“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 2018”

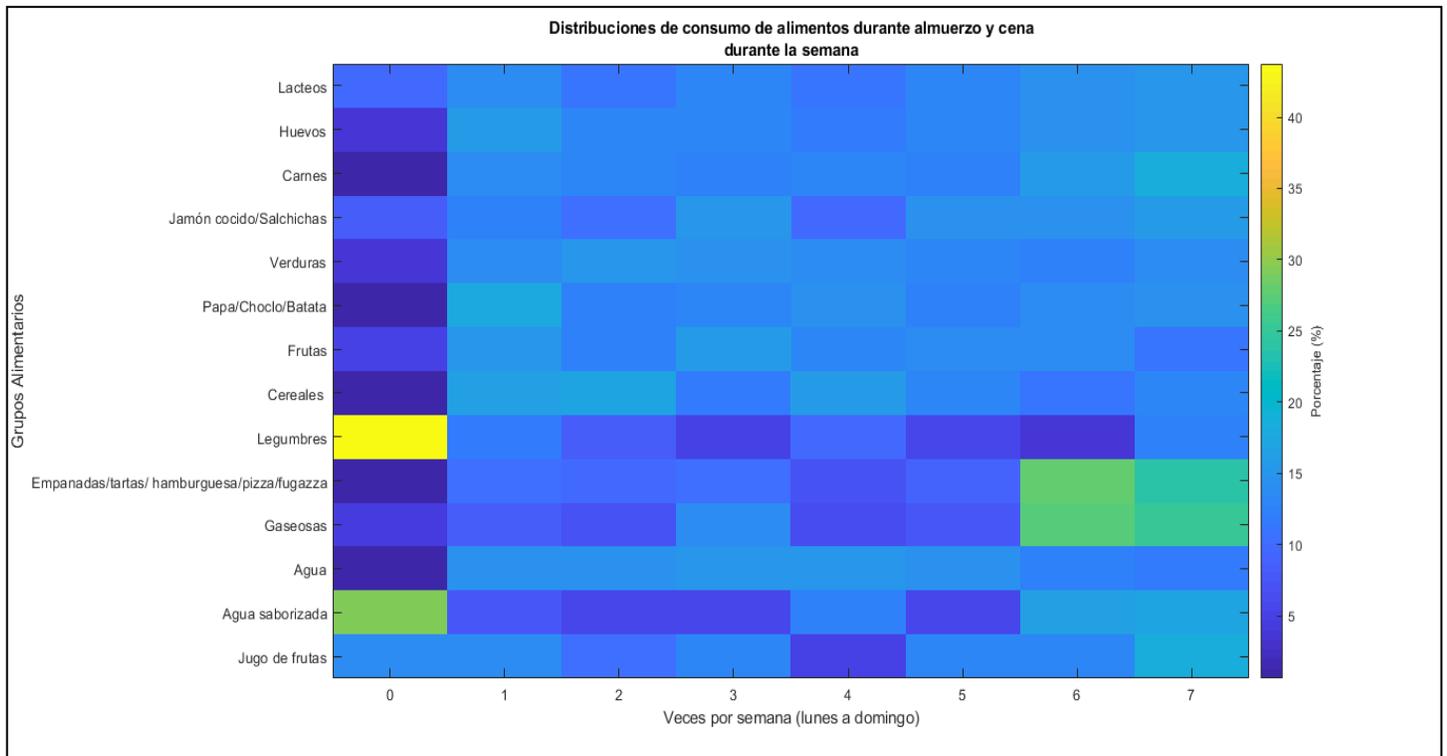
(arroz, fideos, polenta, avena, pan), y otro 8% ingirieron el grupo de las frutas. El 7% consumían jamón cocido y/o salchichas, seguidamente el 6% comían huevos, otro 6% lácteos en diferentes preparaciones, y un tercer 6% bebían gaseosas. Por último, el 4% ingirieron jugos de frutas, el 3% aguas saborizadas, y menos de 1% consumían el grupo de legumbres.

Tabla N°5: Distribución de frecuencia de consumo alimentario de cada grupo de alimentos consumidos durante el almuerzo y la cena de los alumnos de 4to grado del colegio La Salle Jobson N°1267 evaluados en el mes de Diciembre de 2018”.

	Veces por semana (Lunes a Domingo)							
	0	1	2	3	4	5	6	7
Lacteos	9.43	13.71	10.86	12.86	10.86	13.14	14.29	14.86
Huevos	3.68	15.86	13.03	12.75	11.61	13.03	14.73	15.30
Carnes	0.61	13.82	13.41	12.40	13.21	12.40	15.85	18.29
Jamón cocido/Salchichas	8.06	12.10	10.48	15.32	9.95	14.25	14.25	15.59
Verduras	3.51	14.05	14.79	14.42	13.86	13.12	12.57	13.68
Papa/Choclo/Batata	1.28	17.48	12.58	13.22	14.71	12.37	14.07	14.29
Frutas	5.27	15.16	12.09	15.82	12.75	13.85	13.85	11.21
Cereales	1.15	16.74	17.43	11.93	15.83	12.84	11.24	12.84
Legumbres	43.75	11.72	8.59	4.69	9.38	5.47	3.91	12.50
Empanadas/tartas/ haburguesas/pizza/fugazza	1.27	10.38	9.62	10.63	7.09	8.86	28.10	24.05
Gaseosas	4.20	8.04	7.34	13.64	6.64	7.69	27.27	25.17
Agua	1.17	14.75	14.75	15.40	15.14	14.75	12.40	11.62
Agua saborizada	29.17	7.74	5.36	5.36	12.50	5.95	16.67	17.26
Jugo de frutas	13.53	14.01	10.14	13.04	4.83	13.04	13.04	18.36

“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 2018”

Gráfico tipo matriz N°12: “Distribución de frecuencia de consumo alimentario de cada grupo de alimentos consumidos durante el almuerzo y la cena de los alumnos de 4to grado del colegio La Salle Jobson N°1267 evaluados en el mes de Diciembre de 2018”.



Fuente: Garavaglia Carolina, alumna de la carrera Lic. en Nutrición-UCU. Dic. 2018.

“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 2018”

De acuerdo a la frecuencia de consumo semanal, se pudo recabar en primer lugar que las carnes, huevos, papa/choclo/batata, cereales y agua tenían una distribución uniforme de 1 a 7 veces por semana y que nunca no comían estos alimentos. En segundo lugar, se puede observar que los lácteos, verduras, frutas, jugos de frutas, jamón cocido/salchichas tenían una distribución uniforme de 1 a 7 veces por semana, es decir que los alumnos consumían estos grupos casi todos los días. Seguidamente se observa que hay una frecuencia de 6 a 7 veces por semana del consumo de gaseosas y empanadas/tarta/hamburguesa/fugazza/pizza. En cuanto a las aguas saborizadas se puede obtener que había un bajo consumo. Por último, se obtuvo que hay una alta frecuencia cero del grupo de las legumbres, es decir que muy pocos alumnos las consumían.

Estado Nutricional.

Tarea 4: Distribución según el Estado Nutricional.

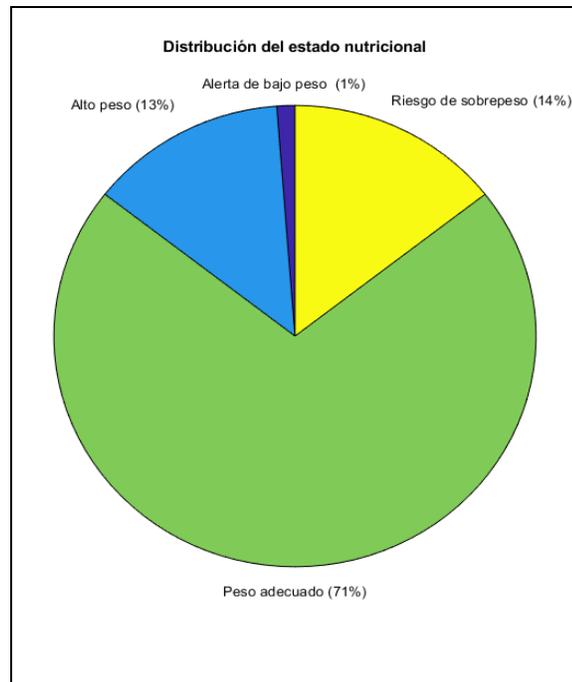
Utilizando los datos obtenidos de las mediciones antropométricas realizadas a los 83 alumnos de 4to grado del colegio La Salle Jobson N°1267 de la ciudad de Santa Fe, se calculó el IMC/E empleando el programa informático WHO AnthroPlus.

Tabla N°6: “Estado nutricional de los alumnos de 4to grado del colegio La Salle Jobson N°1267 de la ciudad de Santa Fe, evaluados en el mes de Diciembre de 2018”.

	Alerta de bajo peso	Peso adecuado	Riesgo de sobrepeso	Alto peso	Total
Cantidad de alumnos	1	59	12	11	83
	1%	71%	14%	13%	100%

“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 2018”

Gráfico circular N°13: “Distribución porcentual del estado nutricional de los alumnos de 4to grado del colegio La Salle Jobson N°1267 de la ciudad de Santa Fe, evaluados en el mes de Diciembre de 2018”.



Fuente: Garavaglia Carolina, alumna de la carrera Lic. en Nutrición-UCU. Dic. 2018.

Se puede observar que, de los 83 alumnos evaluados, el 71% presentaba peso adecuado, el 14% riesgo de sobrepeso, el 13% alto peso y el 1% alerta de bajo peso.

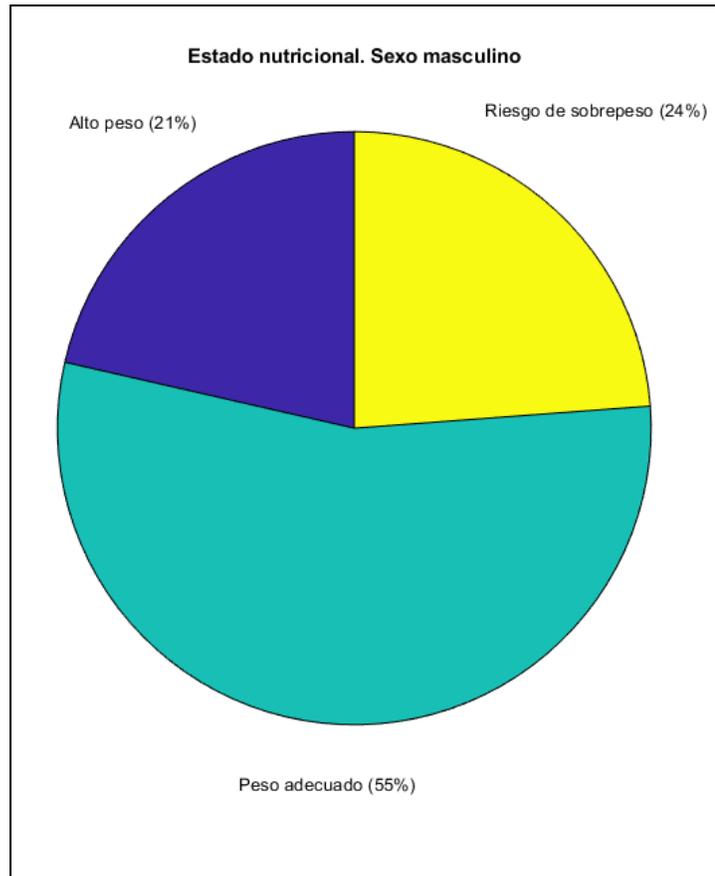
“Relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional, de los alumnos de 4to grado del colegio La Salle Jobson N°1267 de la ciudad de Santa Fe, durante el mes de Diciembre 2018”

Tabla N° 7: “Distribución según sexo de los alumnos de 4to grado del colegio La Salle Jobson N°1267 de la ciudad de Santa Fe, evaluados en el mes de Diciembre de 2018”.

	Alerta de bajo peso	Peso adecuado	Riesgo de sobrepeso	Alto peso	Total
Masculino	0	23	10	9	42
Femenino	1	36	2	2	41
Total	1	59	12	11	83

Gráfico circular N° 14: “Distribución porcentual pertenecientes del sexo masculino de 4to grado del colegio La Salle Jobson N°1267 de la ciudad de Santa Fe, evaluados en el mes de Diciembre de 2018”.

“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 2018”

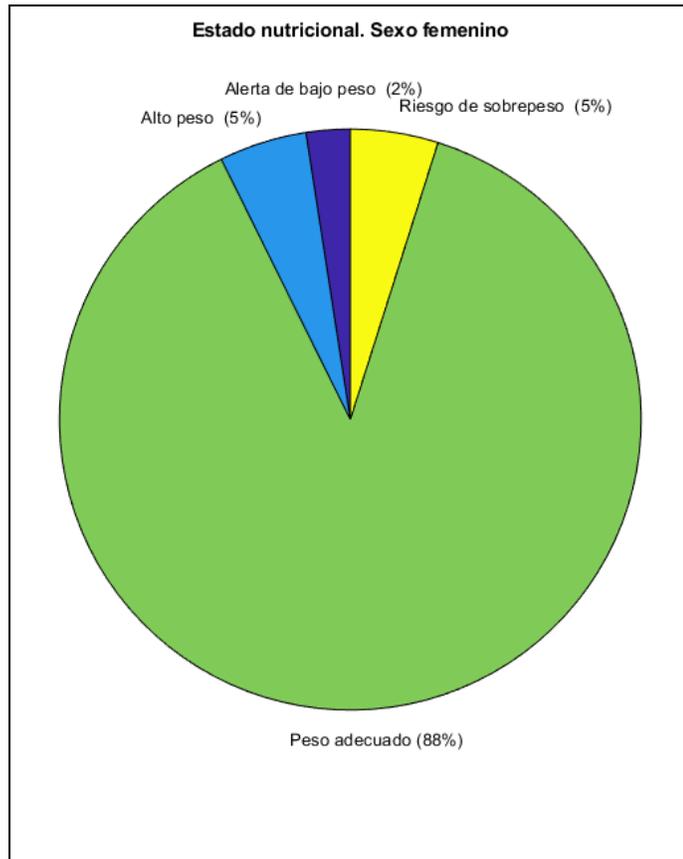


Fuente: Garavaglia Carolina, alumna de la carrera Lic. en Nutrición-UCU. Dic. 2018.

Con respecto al sexo masculino, el 55% presentaba un peso adecuado, seguido de un 24% riesgo de sobrepeso y un 21% con alto peso.

Gráfico circular N° 15: “Distribución porcentual pertenecientes del sexo femenino de 4to grado del colegio La Salle Jobson N°1267 de la ciudad de Santa Fe, evaluados en el mes de Diciembre de 2018”.

“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 2018”



Fuente: Garavaglia Carolina, alumna de la carrera Lic. en Nutrición-UCU. Dic. 2018.

En el sexo femenino, se aprecia que el 88% poseía un peso adecuado, el 5% riesgo de sobrepeso, otro 5% con alto peso y 1% alerta de bajo peso.

“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 2018”

Análisis de asociación.

Se realizó con el programa Matlab un test de hipótesis Chi-Cuadrado (χ^2) cuyo resultado fue $\chi^2 = 5,02$. Por lo cual, existe suficiente evidencia estadística para afirmar que las variables no se relacionan, es decir son independientes.

Las hipótesis para aplicar este estadístico fueron:

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

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

En primera instancia se creó la Tabla de Contingencia que representa las frecuencias en la muestra.

Tabla N°1: “Tabla de contingencia de la asociación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los alumnos de 4to grado del colegio La Salle Jobson N°1267 evaluados en el mes de Diciembre de 2018”.

	Hábitos Insuficientes	Hábitos Saludables	Hábitos Suficientes	Total
Alerta Bajo Peso	1	0	0	1
Alto Peso	4	3	4	11
Peso Adecuado	13	17	29	59
Riesgo de Sobrepeso	5	3	4	12
Total	23	23	37	83

“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 2018”

Fuente: Garavaglia Carolina, alumna de la carrera Lic. en Nutrición-UCU. Dic. 2018.

En la Tabla N° 1 se muestra la asociación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los alumnos de 4to grado del colegio La Salle Jobson N°1267 evaluados en el mes de Diciembre de 2018, evidenciándose que del 100% (n=83), el 71% (n=59) de los alumnos evaluados presentaban un peso adecuado, y en cuanto a sus hábitos alimentarios, el 35% (n=29) mostraba hábitos suficientes, el 20% (n=17) hábitos saludables y el 15% (n=13) hábitos insuficientes. Posteriormente, el 14% (n=12) de los alumnos presentaban riesgo de sobrepeso manifestando el 6%(n=5) hábitos insuficientes, el 5% (n=4) hábitos suficientes y el 4% (n=3) hábitos saludables. A continuación, el 13%(n=11) de los alumnos registró un alto peso, y dentro de los hábitos, el 5% (n=4) hábitos insuficientes, el 5% (n=4) hábitos suficientes y el 4% (n=3) hábitos saludables. Por último, el 1% (n=1) de los alumnos presentaba alerta de bajo peso poseían hábitos insuficientes.

Luego, se creó la tabla de frecuencias esperadas, a partir de la hipótesis de que la probabilidad conjunta es igual al producto de probabilidades (H_0). Se muestra la tabla redondeada al primer decimal.

Tabla N°2: “Tabla de frecuencias esperadas de la asociación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los alumnos de 4to grado del colegio La Salle Jobson N°1267 evaluados en el mes de Diciembre de 2018”.

	Hábitos Insuficientes	Hábitos Saludables	Hábitos Suficientes
Alerta Bajo Peso	0,3	0,3	0,4
Alto Peso	3	3	4,9
Peso Adecuado	16,3	16,3	26,3

“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 2018”

Riesgo de Sobrepeso	3,3	3,3	5,3
---------------------	-----	-----	-----

Fuente: Garavaglia Carolina, alumna de la carrera Lic. en Nutrición-UCU. Dic. 2018.

Se calculó que el número de grados de libertad para este análisis es 6, y se utilizó un nivel de significancia $\alpha = 0,05$; por lo tanto, se obtiene de la tabla que

$$\chi^2_{\alpha} = 12,59.$$

Teniendo en cuenta que el estadístico de prueba dio como resultado,

$\chi^2 = 5,02$, finalmente se puede concluir que al cumplirse $\chi^2 \leq \chi^2_{\alpha}$, se acepta la hipótesis nula (H_0). Es decir, que las variables son independientes.

“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 2018”

CONSIDERACIONES ÉTICAS

La investigación fue realizada por la alumna, GARAVAGLIA Carolina Daniela, de la Licenciatura en Nutrición de la Universidad de Concepción del Uruguay, Facultad de Ciencias Médicas, bajo el consentimiento de la misma.

Esta investigación estuvo conformada por principios científicos aceptados y se apoyará en un profundo conocimiento de la bibliografía científica, así como en otras fuentes de información pertinentes.

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

El deber del investigador fue el de proteger la vida, la salud, la dignidad, la integridad, el derecho a la autodeterminación, la intimidad y la confidencialidad de la información personal de las personas que participan en la investigación. Estas personas serán correctamente informadas antes de someterse al estudio.

Además, respeto el compromiso de lealtad con el paciente y con los compañeros profesionales que participaron en la investigación.

“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 2018”

DISCUSIÓN

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.

El objetivo general del trabajo fue establecer si existe relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los alumnos.

En esta investigación se valoró el estado nutricional de 83 alumnos de 4to grado del colegio La Salle Jobson N°1267 de la ciudad de Santa Fe. Para lograrlo se utilizó antropometría (mediciones de peso y talla), curvas de crecimiento de la OMS (IMC/E) y el Cuestionario de Hábitos Alimentarios.

En relación con la **variable Estado Nutricional**, se obtuvo que, de los 83 alumnos evaluados, el 71% presentaba peso adecuado, el 14% riesgo de sobrepeso, el 13% alto peso y el 1% alerta de bajo peso. De forma similar, en un estudio realizado por Lopez Nicolas y Rivero Moreno en el año 2017, en el cual fueron evaluados 153 estudiantes, los resultados indicaron que el 73,9% tenía un estado nutricional normal, el 19% sobrepeso y un 7,2% obesidad. (Lopez Nicolas y Rivero Moreno).

De forma contraria, un estudio realizado por Yupanqui Cancino en el año 2015, fueron evaluados 220 escolares de ambos sexos de 4to, 5to y 6to grado de la primaria, donde los resultados mostraron que el 44,1% de los escolares presentaban peso normal para su edad, el 28,6% sobrepeso y el 26,8% obesidad. (Yupanqui Cancino).

En cuanto a la **variable Hábitos Alimentarios**, se ha encontrado que, de los 83 alumnos evaluados, el 73% presentaban hábitos adecuados (45% hábitos suficientes y el 28% poseían hábitos saludables) y el 28% poseían hábitos no saludables (hábitos insuficientes). Además, en el estudio realizado por Edo

“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 2018”

Martínez y col. se obtuvo que de los 276 encuestados, el 52,3% de los niños seguían una alimentación mediterránea óptima y sólo el 4,4% presentaba hábitos totalmente inadecuados, resultado similar que se obtuvo en el presente estudio. En cambio, contrariamente, en el estudio de Yupanqui Cancino, estableció que 97,7% tenían hábitos no saludables y el 2,3% hábitos saludables.

En relación a la **variable Frecuencia de Consumo**, este trabajo muestra que, en el desayuno y merienda, el 22% consumían cereales y un 17% el grupo de los lácteos con una distribución uniforme de 1 a 7 veces por semana, además el 16% consumían productos de panadería por lo menos de 6 a 7 veces por semana y el 11% consumían frutas sólo de 1 a 3 veces por semana. En el almuerzo y la cena, se registró un consumo diario de carnes (10%), frutas (10%), papa/choclo/batata (9%) y el grupo de cereales (8%); por otro lado, hubo una frecuencia de consumo de 6 a 7 veces por semana de empanadas/tarta/hamburguesa/fugazza/pizza (9%) y gaseosas (6%), por último, menos del 1% nunca consumían legumbres. De forma similar, un estudio realizado por Brac y col. en el año 2014, demostró que el 71% consumían lácteos diariamente y sólo el 5% de los niños consumían cereales; además, el consumo diario de verduras fue menor al 15%, el 37% consumían el grupo de las carnes, aproximadamente el 11% el grupo de las verduras y más de la mitad de los niños nunca consumían legumbres.

Considerando los **hábitos alimentarios en relación con el estado nutricional**, esta investigación demuestra que de los 83 alumnos evaluados, el 71% que presentaban un peso adecuado, el 35% tienen hábitos suficientes, el 20% hábitos saludables y el 15% hábitos insuficientes; seguidamente, el 14% que tenían riesgo de sobrepeso, el 6% poseían hábitos insuficientes, el 5% hábitos suficientes y el 4% hábitos saludables; además, el 13% que presentaban alto peso, el 5% tenían hábitos insuficientes, el 5% hábitos suficientes y el 4% hábitos saludables; por último, el 1% que presentaban alerta de bajo peso tenían hábitos

“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 2018”

insuficientes. Al realizar la prueba de Chi-Cuadrado (χ^2), se ha establecido que no existe relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los alumnos.

Frente a esto, Lopez Nicolas y Rivero Moreno, establecieron que del total de los estudiantes con estado nutricional normal el 47,8% tenían hábitos de vida suficientes y el 8,8% hábitos de vida saludables; luego, del total de estudiantes con sobrepeso, el 62,1% tenían hábitos de vida suficientes y el 6,9% hábitos de vida saludables; por último, del total de estudiantes con obesidad, el 54,5% tenían hábitos de vida deficientes y el 18,2% tenían hábitos de vida saludables. Finalmente, concluyeron que no existe asociación entre los hábitos de vida y el estado nutricional de los escolares evaluados, resultados similares a la presente investigación.

Cabe aclarar, que los resultados de la presente investigación no permiten hacer inferencias hacia toda la población escolar primaria ni a todos los factores asociados que influyen al estado nutricional y a los hábitos alimentarios, lo que constituye una limitación.

Por otra parte, una limitación exclusiva de esta investigación, fue la falta de colaboración de los padres en cuanto a la autorización del consentimiento informado para que sus hijos participen en las mediciones antropométricas. A su vez, también sucedió que hubo alumnos que contaban con su correspondiente autorización, pero se negaron a realizarse las mediciones antropométricas y/o a completar el cuestionario.

Otra limitación, fue que a pesar que se habían pactado varias visitas con el director de la institución, en el momento de concurrir se registraron varias ausencias de los alumnos por diversos motivos.

Por último, como futura línea de trabajo sugiero extender la investigación a todos los alumnos del colegio. Además, se podría realizar un seguimiento del

“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 2018”

estado nutricional de los niños durante todo el año lectivo. Por otro lado, se podrían añadir otras variables que influyen en la relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional, como es el tipo de actividad física que realizan, factores sociales, económicos y culturales.

“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 2018”

CONCLUSIÓN

Luego de haber realizado el análisis de los datos que se recolectaron en el trabajo de campo y de efectuar la respectiva comparación con otras investigaciones, se pueden resaltar las siguientes conclusiones:

En relación al estado nutricional de los niños de 4to grado del colegio La Salle Jobson N°1267 de la ciudad de Santa Fe, evaluados en el mes de Diciembre del año 2018, queda demostrado que el 71% presentaba un peso adecuado, el 14% riesgo de sobrepeso, el 13% alto peso y el 1% alerta de bajo peso. La valoración del estado nutricional se llevó a cabo a través de mediciones antropométricas (peso y talla) teniendo en cuenta la edad, implementando el indicador de IMC/E.

Teniendo en cuenta la frecuencia de consumo semanal y la preferencia alimentaria, se pudo establecer el tipo de hábitos alimentarios que tenían los alumnos, que dieron como resultado que el 45% presentaban hábitos suficientes, el 28% hábitos saludables y el 28% hábitos insuficientes. Estos datos, se obtuvieron a través de un Cuestionario de Hábitos Alimentarios, en el cual los alumnos fueron indicando, coloreando y completando las 6 preguntas que consistía el mismo.

Con respecto al análisis de asociación se encontró que no existe relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional en esta población estudiada, considerando que de los 83 alumnos evaluados, el 71% (n=59) presentaban un peso adecuado, y en cuanto a sus hábitos alimentarios, el 35% (n=29) mostraba hábitos suficientes, el 20% (n=17) hábitos saludables y el 15% (n=13) hábitos insuficientes. Posteriormente, el 14% (n=12) de los alumnos que presentaban riesgo de sobrepeso, el 6% (n=5) manifestaron que tenían hábitos insuficientes, el 5% (n=4) hábitos suficientes y el 4% (n=3) hábitos saludables. A continuación,

“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 2018”

el 13% (n=11) de los alumnos registró un alto peso, y dentro de los hábitos, el 5% (n=4) hábitos insuficientes, el 5% (n=4) hábitos suficientes y el 4% (n=3) hábitos saludables. Por último, el 1%(n=1) de los alumnos presentaba alerta de bajo peso poseían hábitos insuficientes.

RECOMENDACIONES

Como ha sido mencionado a lo largo de la presente investigación, 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 de las niñas y niños. 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.

Es fundamental brindar a los alumnos las herramientas suficientes para promover un estado nutricional adecuado, promoviendo hábitos alimentarios saludables, fomentando la actividad física y previniendo enfermedades a futuro.

Para ello, mencionaré a continuación algunas recomendaciones que podrían implementarse para mejorar la situación:

- Al colegio, que incluya en el plan curricular temas concernientes a los hábitos de vida saludables y la importancia de promoverlos para mantener un estado nutricional adecuado que pueda prevenir la aparición de enfermedades futuras.
- Además, el colegio podría tener dentro del equipo un Licenciado en Nutrición para realizar evaluaciones periódicas a los estudiantes del colegio a fin de implementar medidas oportunas y tempranas en aquellos que presenten alteraciones del estado nutricional.
- El Lic. en Nutrición también podría encargarse de la planificación del menú semanal del almuerzo ofrecido en el colegio con el fin de que sea suficiente, completo, variado y equilibrado; por otro lado,

“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 2018”

podría implementar la cantina saludable donde se ofrezcan múltiples alimentos, incluyendo frutas (ensaladas de frutas, frutas frescas, jugos naturales), lácteos (yogur, leches saborizadas, postres de leches), cereales (granola, arroz inflado, galletas de avena), etc.

- Fomentar la realización de la actividad física tanto intra como extra escolar con el objetivo de mejorar el estado nutricional y la salud de los alumnos.
- Realizar todos los años charlas y campañas junto con los niños sobre la importancia de los buenos hábitos alimentarios con el fin de fomentar un estilo de vida saludable.

“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 2018”

BIBLIOGRAFÍA

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%ADculo-11691-1-10-20150223.pdf>

Argentina. Gobierno de Santa Fe. (2018). *Ley N°13719*. Recuperado de <https://www.santafe.gov.ar/boletinoficial/recursos/boletines/14-02-2018ley13719-2018.html>

Berardi Funes M. V. y García N. R. (2010). “*Características alimentarias de los escolares de 6 a 12 años con Sobrepeso y obesidad de la Escuela N°215 Octavía Ricardone. Bigand, Provincia de Santa Fe*”; (Tesis de Maestría). Universidad Nacional de Salta.

Brown, J. E. (2006). *Nutrición en las diferentes etapas de la vida*. (2da ed.) México: MCGRAW-HILL/ Interamericana de México.

Calvo Bruzos, S. C. y col. (2016). *Manual de Alimentación. Planificación Alimentaria*. Recuperado de https://books.google.com.ar/books?id=ydvwCwAAQBAJ&pg=PT26&lpg=PT26&dq=concepto+preferencias+alimentarias&source=bl&ots=YWj5jwMSmu&sig=SfDeg2gPpFddaWdeSfAN83TwRLg&hl=es&sa=X&ved=2ahUKEwi68aLRwM_eAhVKhZAKHTLnB4o4FBD0ATAHegQIABAB#v=onepage&q=concepto%20preferencias%20alimentarias&f=false

CESNI. (2016). *Nuevas Guías Alimentaria para la población Argentina*. Recuperado de <https://cesni.org.ar/se-presentaron-las-nuevas-guias-alimentarias-para-la-poblacion-argentina/>

“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 2018”

Chiesa, M. E. (2009). *Consumo de Comida Rápida y Obesidad Infantil*. (Tesis de maestría). Universidad de Concepción de Uruguay, Facultad de Ciencias Agrarias Centro Regional Rosario.

Edo Martínez, A. y col. (2010). *Estilos de vida, hábitos dietéticos y prevalencia del sobrepeso y obesidad en una población infantil*. Recuperado de http://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1139-76322010000100006&script=sci_arttext&tlnq=en

Hidalgo, M. I. y Güemes, M. (2011). Nutrición del preescolar, escolar y adolescente. *Pediatría Integral*, 15(4), 351-368. Recuperado de: <https://www.pediatriaintegral.es/wp-content/uploads/2012/03/Pediatria-Integral-XV-4.pdf>

Kovalskys, I. y col. (2013). *Ingesta alimentaria y evaluación antropométrica en niños escolares de Buenos Aires*. Recuperado de <http://www.sap.org.ar/docs/publicaciones/archivosarg/2013/v111n1a03.pdf>

López Nicolas, M. y Rivero Moreno, E. (2017). *Hábitos de vida y estado nutricional en escolares de 8 a 12 años de la Institución Educativa N°3019 del Rímac*. Recuperado de <http://repositorio.uwiener.edu.pe/bitstream/handle/123456789/1677/TITULO%20-%20Rivero%20Moreno%2C%20Elizabeth.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

López, L. B. y Suárez, M. M. (2010). *Fundamentos de nutrición normal*. (1ra ed.). Buenos Aires: El Ateneo.

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

Ministerio de Salud. (2017). *Guías Alimentarias para la población Argentina*. Recuperado de http://www.msal.gob.ar/images/stories/bes/graficos/0000001007cnt-2017-06_guia-alimentaria-poblacion-argentina.pdf

“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 2018”

Ministerio de Salud. (2017). *Manual para la aplicación de las Guías Alimentarias para la población argentina*. Recuperado de http://www.msal.gov.ar/images/stories/ryc/graficos/2017-09_manual-aplicacion-alimentaria-poblacion-arg.pdf

Patrones Internacionales de Crecimiento Infantil de la OMS. (2017). Cuadernillo Pcia. de Santa Fe.

Sampieri, R. y col. (2014). *Metodología de la investigación*. (6ta ed.). México: McGraw-Hill.

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*. (1ra ed.) Ciudad Autónoma de Buenos Aires: Médica Panamericana.

Torresani, M. E. (2010). *Cuidado nutricional pediátrico*. (2da ed.) Buenos Aires: Eudeba.

Yupanqui Cancino, M. E. (2015). *Hábitos alimentarios y su relación con el sobrepeso y obesidad en escolares de 9 a 12 años del nivel primario de la I. E. Pedro Ruiz Gallo*. Recuperado de http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/cybertesis/7306/Yupanqui_cm.pdf?sequence=1

“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 2018”

ANEXOS

“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 2018”

ANEXO I

Carta de Intención

Santa Fé 1 de Junio de 2018

Sra. Coordinadora del Centro Regional Santa Fe
Universidad de Concepción del Uruguay
Licenciada en Nutrición, Elsa Olmedo

De nuestra mayor consideración:

Por la presente tenemos el agrado de comunicar a Ud. la intención de abordar nuestro Proyecto de Tesina la temática: Hábitos alimentarios en relación con el estado nutricional, siendo su título tentativo Relación entre hábitos alimentarios y estado nutricional, de los niños de 4to grado del colegio La Salle Jobson N°1267 de la ciudad de Santa Fe, durante el mes de Noviembre 2018.

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

Pregunta del problema: ¿Los hábitos alimentarios que presentan los alumnos se relacionan con su estado nutricional?

Antecedentes:

El estudio “Hábitos y estilos de vida modificables en niños con sobrepeso y obesidad” realizado por S. Villagrán Pérez y col. analizaron la asociación entre factores modificables (actividad física, sedentarismo y hábitos dietéticos) con la existencia de sobrepeso y obesidad en población infantojuvenil. Se utilizó una muestra representativa de la población infantojuvenil de la ciudad de Cádiz con edades comprendidas entre los 3 y 16 años de niños y niñas divididos en grupos: entre 3 y 5 años (etapa preescolar), entre 6 y 12 años (enseñanza primaria) y entre 13 y 16 años (enseñanza secundaria). En relación a los hábitos alimentarios,

“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 2018”

se concluyó, que el 53% de los niños hacen las cinco comidas recomendadas, porcentaje relevante mayor en niños (57%) que en niñas (48,5%). La sobrecarga ponderal se relaciona considerablemente más con hacer menos de las cinco comidas recomendadas al día. En las niñas es discretamente más frecuente el picoteo entre comidas (35,6%) que en varones. Esta ingesta entre horas se asocia significativamente con la existencia de sobrecarga ponderal en el grupo de niñas. En general, los escolares presentan bajos consumos de verduras, cereales y frutas; un consumo de carnes y pescados que es adecuado en aproximadamente el 50% de la población infantil; un consumo de lácteos cuantitativamente correcto (siguen las recomendaciones más del 75% de la población); y un consumo excesivo de azúcares (el 65% de los niños superan las recomendaciones). El consumo de grasas presentó dificultades para su cuantificación, optando por estudiar el consumo semanal de comida rápida, alimentos preparados y especialmente grasos. (Pérez Villagrán y col., 2010)

El estudio “Estilos de vida, hábitos dietéticos y prevalencia del sobrepeso y la obesidad en una población infantil” realizado por Edo Martínez y col. tuvieron como objetivo conocer la prevalencia del sobrepeso y la obesidad en la población infantil de la ciudad de Madrid España, las características de sus hábitos dietéticos, su estilo de vida y otros determinantes asociados. Se utilizó una muestra inicial de 339 individuos en edades comprendidas entre 6 y 10 años, en el cual sólo participaron el 81,4% por lo que se realizaron 276 encuestas. La distribución por sexos fue homogénea (50% para cada grupo). La prevalencia del sobrepeso en ambos sexos fue del 11,59% y de la obesidad del 10,14%. En cuanto al test sobre hábitos alimentarios, revelaron que el 52,3% de los niños sigue una alimentación mediterránea óptima y sólo un 4,4% presenta hábitos totalmente inadecuados. También hay que destacar el alto consumo de legumbres (88,7%), pasta y arroz (85,5%). Por otro lado, son bajos los porcentajes de quienes consumen una segunda fruta (35,5%) o ración de verduras (15,6%) a diario. No son irrelevantes los porcentajes de niños que no desayunan (5,6%) o

“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 2018”

que lo hacen con bollería industrial (16%). Como conclusión, el estudio además de establecer una valoración inicial de la población, indica algunos aspectos que se tienen en cuenta al establecer las directrices y las actividades del programa de intervención comunitaria para la prevención de la obesidad infantil como: incidir en los hábitos alimentarios que consideramos mejorables (promover el consumo de frutas y verduras y la realización de un desayuno adecuado), insistir en la promoción de la actividad física y poner especial atención en aquellos niños que presenten factores de riesgo de obesidad.(Edo Martínez y col., 2010).

En la ciudad de Buenos Aires en el año 2013 se realizó un estudio con el objetivo de analizar la ingesta alimentaria y determinar la prevalencia de sobrepeso y obesidad en niños escolares. La muestra quedó constituida por 1673 niños (854 mujeres y 819 varones), con una edad promedio de 10,9 años. La ingesta calórica promedio fue de 2316 kcal/día (+/- 888) con un porcentaje de adecuación respecto de la ingesta dietética de referencia de 115,8%. El 21,3% de los niños evaluados presentó sobrepeso y el 14,3% obesidad. La ingesta media de fibra fue 9 g/día (ingesta dietética de referencia de: 28 g/día, 32,1% adecuación). Solo el 2% de los niños cumplió con la recomendación de ingesta de verduras y el 17% con la de frutas. Los alimentos de alta densidad calórica más frecuentemente consumidos fueron: gaseosas/jugos, golosinas, galletitas dulces y aderezos de alto contenido graso. Como conclusión se estableció que la elevada ingesta calórica hallada, sumada a la prevalencia de sobrepeso y obesidad en la población estudiada, justifican la necesidad de implementar programas de educación nutricional para estimular una alimentación más saludable. (Kovalskys y col., 2013).

La investigación “Ingesta alimentaria, actividad física y estado nutricional de niños de dos localidades de Santa Fe, con distinto grado de urbanización” realizado por J. Brac y col. Determinaron si la ingesta de alimentos, actividad física y estado nutricional de niños pre-púberes son similares según residan en el pueblo de Santa Clara de Saguier o en la ciudad de Santa Fe. Participaron niños de 4to y

“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 2018”

5to grado de una escuela de Santa Clara de Saguier (escuela pueblo) y de una escuela de Santa Fe (escuela ciudad). En cuanto a los resultados de peso se observó que la prevalencia de sobrepeso y obesidad fue un 39% en la escuela ciudad y de un 46% en la escuela pueblo. El 31% de los niños de la escuela de ciudad omitió una de las cuatros comidas, siendo el desayuno lo más frecuentemente omitido (29%). En los niños de la escuela de pueblo el 24% omitió una de las comidas, pero al desayuno solamente omitió un 4%. En cuanto a la frecuencia de consumo, sólo el 5% de los niños de ambas escuelas consumió diariamente cereales. En general, los niños de ambas escuelas prefieren productos derivados de cereales de bajo tenor graso. Respecto al consumo de legumbres, más de la mitad de los niños en ambas escuelas nunca las consume. El consumo diario de verduras fue menor al 15% en ambas escuelas, sin encontrarse diferencias significativas. En la escuela del pueblo se observó cierta tendencia a mayor consumo diario de frutas frescas, sin ser estadísticamente diferente al de la escuela de ciudad. El 71% de los niños de la ciudad consumió lácteos diariamente, siendo significativamente inferior en el pueblo (37%). Se evidencia que el 37% de los niños de la escuela de la ciudad y el 56% de los niños de la escuela de pueblo consumen diariamente carne de vaca, pollo o cerdo; la mitad de los niños de ambas escuelas nunca consume pescado. Las gaseosas y jugos artificiales son consumidos a diario por, aproximadamente el 50% de los niños de ambas escuelas. Como conclusión se estableció que los niños de la ciudad como los de zonas menos pobladas tienen hábitos alimentarios no demasiados saludables. Se observa una alimentación poco variada con bajo consumo diario de cereales, legumbres, frutas, verduras y pescado y una alta ingesta diaria de gaseosas y jugos artificiales en ambos lugares. Es de destacar que solo un poco más de la mitad de los niños son normopeso, con alto porcentaje de sobrepeso y obesidad en ambas escuelas. (Brac. y col. 2014)

-Objetivos

“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 2018”

Objetivo General

Establecer la relación del estado nutricional con los hábitos alimentarios de los alumnos de 4to grado del colegio La Salle Jobson de la localidad de Santa Fe, en el mes de Noviembre de 2018.

Objetivos específicos

- Evaluar hábitos alimentarios presentes en los alumnos de 4to grado, en el mes de Noviembre de 2018 de La Salle Jobson de la localidad de Santa Fe.
- Definir las preferencias alimentarias de los alumnos de 4to grado, en el mes de Noviembre de 2018 de La Salle Jobson de la localidad de Santa Fe.
- Estimar la frecuencia de consumo alimentario de los alumnos de 4to grado, en el mes de Noviembre de 2018 de La Salle Jobson de la localidad de Santa Fe.
- Valorar el estado nutricional de los alumnos de 4to grado, en el mes de Noviembre de 2018 de la escuela La Salle Jobson de la localidad de Santa Fe mediante las mediciones antropométricas.
- Establecer si existe correlación entre el estado nutricional y los hábitos alimentarios, de los alumnos en la escuela La Salle Jobson de la localidad de Santa Fe en el mes de Noviembre de 2018.

- Referente empírico: Niños de 4to grado de la escuela La Salle Jobson N°1267 de la ciudad de Santa Fe durante el mes de Noviembre de 2018.

- Tipo de estudio: Descriptivo simple, tipo cuali-cuantitativo y transversal.

Asimismo, informamos que hemos obtenido aval del Sr./a. Lic.Tosone Antonela quien se desempeñará como Director.

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

Firma del alumno

DNI

Aclaración

“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 2018”

Firma de los
alumno

DNI

Aclaración

Firma del Director

Aclaración

DNI

Recibida la Carta de Intención del alumno/a _____, y su
Proyecto de Tesina titulado provisoriamente

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

_____.

Regístrese, comuníquese y archívese.

“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 2018”

ANEXO



Centro Regional Santa Fe

Santa Fe, 12 de abril de 2018

Prof. Hernán Dotti
Director
Escuela Colegio La Salle Jobson
S _____ / _____ D:

De mi mayor consideración:

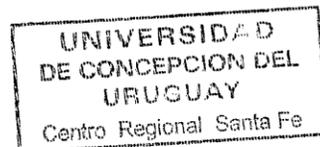
Me dirijo a Usted, como Coordinadora de la carrera Licenciatura en Nutrición, que se dicta en el Centro Regional Santa Fe de la Universidad de Concepción del Uruguay, con el fin de solicitar su autorización para que las alumnas de 4º año de la carrera: Carolina Garavaglia, DNI: 37.333.813, Laureana Terra, DNI: 37.545.890, puedan desarrollar un trabajo de campo para el trabajo final de tesina de la Institución que Usted dirige.

El trabajo de campo consiste de una encuesta anónima a los niños de 4º grado, en días hábiles de clase, con previo consentimiento de sus padres, y luego se dialogará con ellos sobre sus hábitos alimentarios y contenidos aprendidos en la institución. Esta información formará parte de la Tesis denominada “Hábitos Alimentarios y su relación con el Estado Nutricional en niños de 4to grado”, destinada a la obtención del título de grado de Licenciatura en Nutrición.

Se garantiza el secreto estadístico y la confidencialidad de la información de las encuestas, siendo las mismas anónimas, exigido por ley.

El día y horario destinado a la realización de las encuestas, será acordado previamente con Usted.

Sin más y quedando a su disposición la saludo muy atentamente.




Lic. Elsa Olmedo
COORDINADORA
LICENCIATURA EN NUTRICIÓN
CENTRO REGIONAL SANTA FE
UNIVERSIDAD DE CONCEPCIÓN DEL URUGUAY

Centro Regional Santa Fe: Tucumán 273101º piso. Santa Fe - Argentina
Tel/Fax: 0342-4525658- E-mail: crsf@ucu.edu.ar

II.

“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 2018”

ANEXO III

AUTORIZACIÓN Y CONSENTIMIENTO CON CONOCIMIENTO DE CAUSA

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: _____, las encuestas, cuestionarios de frecuencia del consumo alimentario y 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 medición llevada a cabo. Si por algún motivo mi hija/o no puede someterse a alguna medida antropométrica, informaré a las encargadas del estudio. 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

“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 2018”

ANEXO IV

CUESTIONARIO HÁBITOS ALIMENTARIOS

Nombre y apellido:

Curso:

¿Cuándo cumplís los años?:

Marca con una cruz si eres:



1. ¿Desayunas cuando te levantas?

SI

NO

Si tu respuesta es SI, ¿cuáles de estos grupos de alimentos consumís?
Completar la cantidad.

“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 2018”

Grupos de alimentos	¿Cuántas veces a la semana?							Nunca (aquí solo marcar con una X)
Lácteos: leche, yogur, chocolatada, quesos								
Cereales: pan, copos de cereales, granola, galletitas de agua								
Frutas: sola, ensaladas, licuados								
Productos de panadería: galletitas dulces y saladas, bizcochos, facturas, torta								
Grasas: manteca, margarina								
Azúcar								
Dulces: mermelada, miel, dulce de leche								
Infusiones: té, mate cocido, malta, café								

En cuanto a la merienda ¿comes algo diferente del desayuno? ¿Siempre merendas? ¡Contanos!

.....

2. ¿Compras alimentos en la cantina de la escuela?

SI

NO

¿Cuáles de éstos compras? **Completar la cantidad.**

“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 2018”

Alimento	¿Cuántas veces a la semana?					
	1	2	3	4	5	Nunca
Alfajores y chocolates						
Barritas de cereal/Cereales						
Snacks: papas fritas, conitos, nachos, chizitos						
Sándwich: de queso, jamón y queso						
Galletitas dulces/saladas						
Jugo de frutas						
Gaseosas: coca cola, sprite, fanta						
Agua saborizada: aquarius						
Agua						
Yogur						
Frutas						
Golosinas: caramelos, chupetines						
Empanadas/tartas/fugazza						
Ensaladas de verduras						

3. Cuando venís a la escuela ¿Te traes alimentos de tu casa?

SI

NO

¿Cuáles son? ¿Cuántos traes? ¡Contanos!

.....

.....

.....

.....

.....

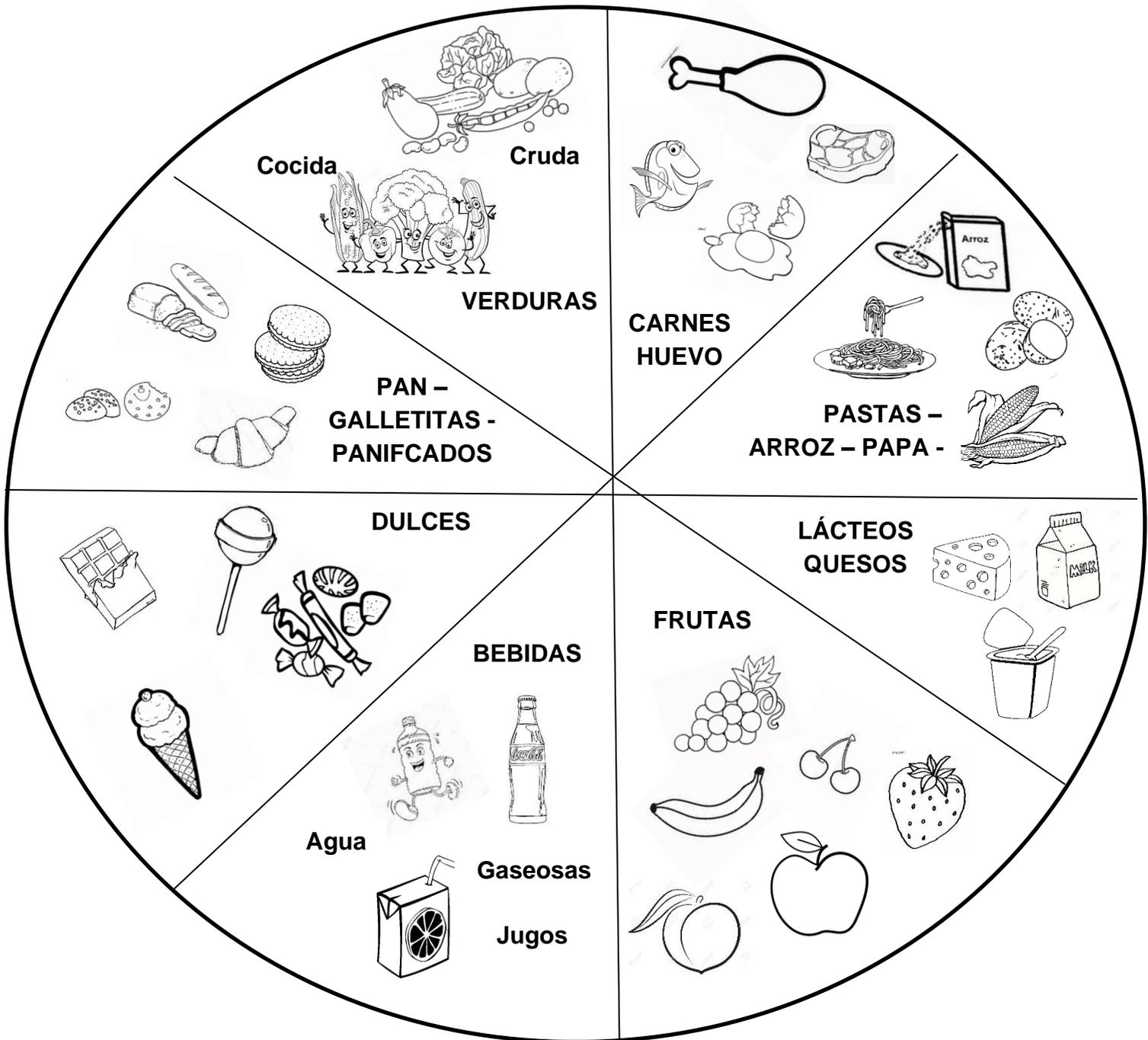
.....

.....

.....

“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 2018”

4. ¿Qué preferís comer? Colorear en el plato con: **VERDE** (los que más te gustan) – **AMARILLO** (los que te gustan un poco) – **ROJO** (los que no te gustan)



“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 2018”

5. ¿Cuántas veces a la semana comes estos alimentos y bebidas en el almuerzo y la cena? **Completar con la cantidad.**

Alimento	1	2	3	4	5	6	7	Nunca
Lácteos (leche, quesos)								
Huevos								
Carnes (vaca, pollo, cerdo, pescado)								
Jamón cocido Salchichas								
Verduras								
Papa Choclo Batata								
Frutas								
Cereales (arroz, fideos, polenta, avena, pan)								
Legumbres (lentejas)								
Empanadas Tartas Hamburguesas Pizzas Fugazza								
Gaseosas: sprite, coca cola, fanta								
Agua								
Agua saborizada								
Jugo de frutas: cepita, bc								

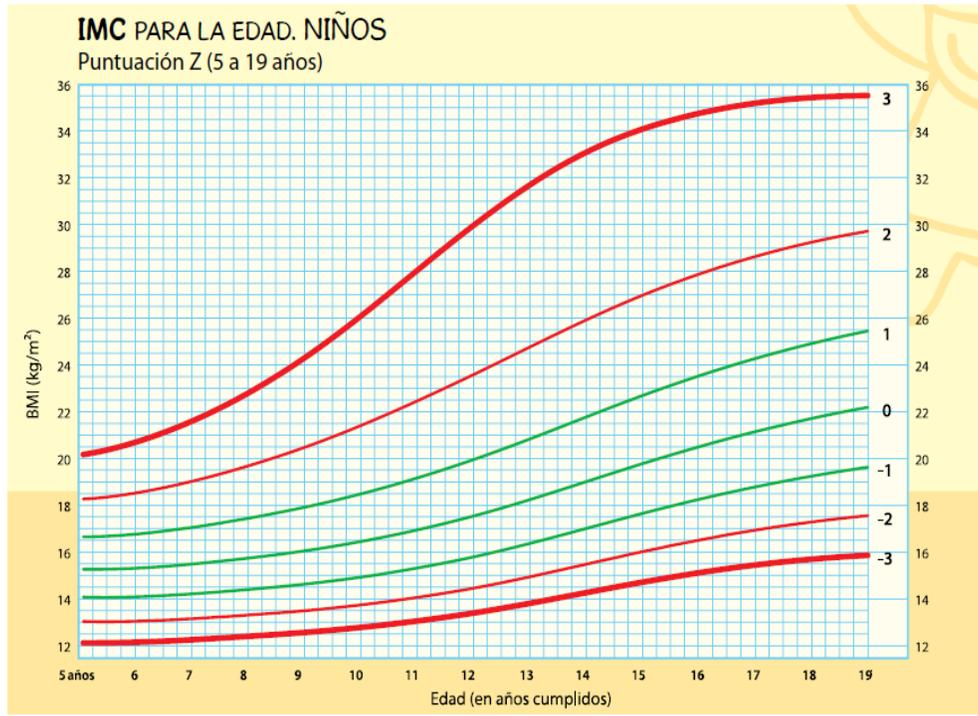
“Relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional, de los alumnos de 4to grado del colegio La Salle Jobson N°1267 de la ciudad de Santa Fe, durante el mes de Diciembre 2018”

6. Y cuando almorzás en la escuela ¿Qué elegís comer?

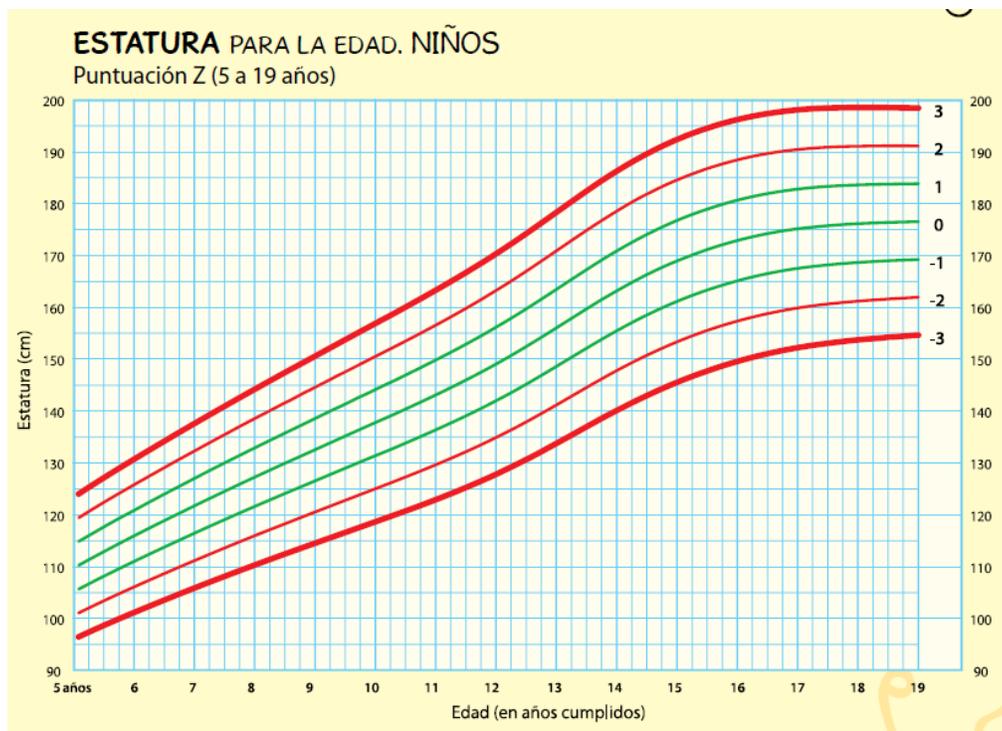
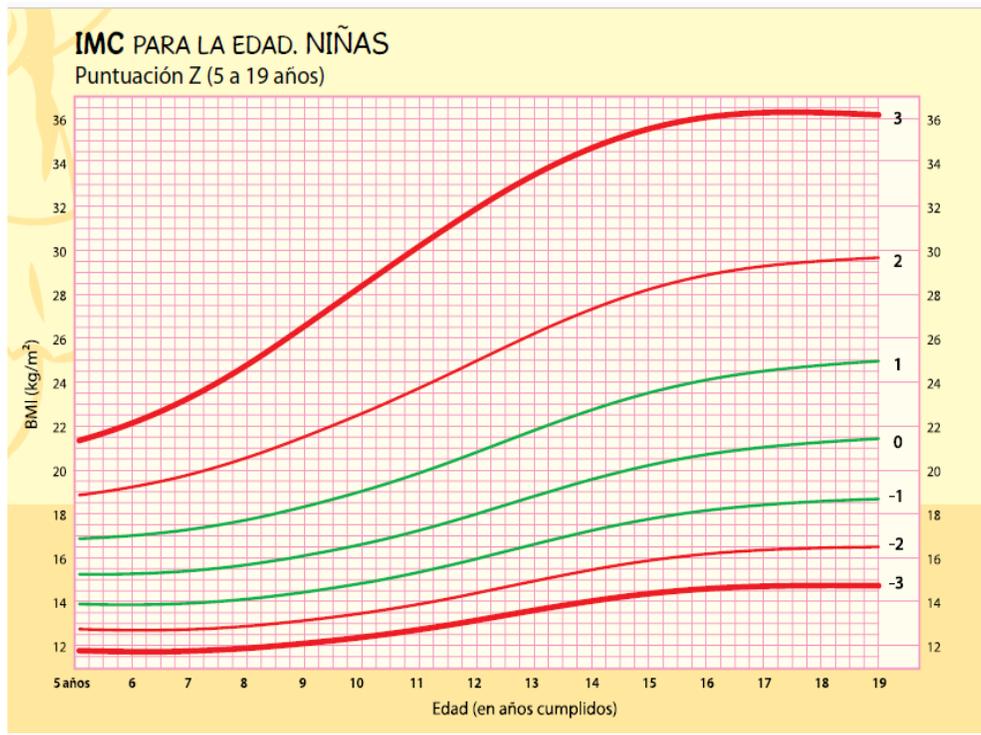
Menús	Marcar con una X
Hamburguesa con papas. Fruta.	
Pollo al horno con puré. Gelatina.	
Arroz con pollo. Fruta.	
Milanesa con ensalada de papa y huevo. Gelatina.	
Fideos con crema y pollo. Fruta.	
Milanesa con ensalada de tomate y huevo. Gelatina.	
Milanesa con arroz primavera. Gelatina.	
Pizza. Fruta.	

“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 2018”

ANEXO V



“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 2018”



“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 2018”

