

**Universidad de Concepción del Uruguay**

**Facultad de Ciencias Médicas**

**Centro Regional Santa Fe**

**CONSUMO DE ALIMENTOS ULTRAPROCESADOS Y BEBIDAS AZUCARADAS DURANTE EL RECREO ESCOLAR EN NIÑOS Y NIÑAS** **DE 9 A 10 AÑOS PERTENECIENTES AL COLEGIO SAN JOSE DE GUADALUPE HERMANAS FRANCISCANAS N°1050 DE LA CIUDAD DE SANTA FE**

 ** **

**…………………………. …………………………**

** Alumna Alumna**

**FERRERO, ANAHI ROSSI, ANTONELA**

**Lic. Merarí Hanke. Mat Nª543**

**..……………………….**

**Directora**

**Santa Fe, Mayo 2021**

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

**AGRADECIMIENTOS**

Agradecemos a Dios por darnos salud y bienestar para culminar esta investigación. A nuestros padres, por su apoyo a lo largo de todos estos años. A nuestras familias incondicionales y a nuestra directora Lic. en Nutrición Merarí Hanke por brindarnos sus conocimientos, su tiempo y su compromiso para con nosotras.

**RESUMEN**

El consumo de alimentos ultraprocesados está aumentando de manera vertiginosa en la población escolar, poniendo en riesgo así la salud y el futuro de los más jóvenes.

El objetivo de este estudio fue analizar el consumo de alimentos ultraprocesados y bebidas azucaradas durante el recreo escolar en niños y niñas de 9 a 10 años pertenecientes al colegio San José de Guadalupe hermanas Franciscanas n° 1050 de la ciudad de Santa Fe

Se planteó un estudio cualicuantitativo, descriptivo, no experimental, de corte transversal.

La muestra quedó conformada por 71 niños y niñas de entre 9 y 10 años estudiantes de las tres divisiones de 5to grado del nivel primario del Colegio San José de Guadalupe de la ciudad de Santa Fe que cumplieron con las condiciones de inclusión.

El consumo frecuente de alimentos ultraprocesados podría contribuir de manera negativa sobre el estado nutricional favoreciendo al desarrollo de sobrepeso y obesidad.

 El rol del Nutricionista es fundamental para poder promover hábitos saludables, trabajando interdisciplinariamente, sobre la educación alimentaria como herramienta fundamental.

PALABRAS CLAVES: alimentos ultraprocesados, bebidas azucaradas, niños y niñas de edad escolar.

**INDICE**

Introducción………………………………………………………………………….. 4

Antecedentes…………………………………………………………………………13

Hipótesis………………………………………………………………………………17

Objetivos………………………………………………………………………………18

Materiales y métodos………………………………………………………………..19

Universo y muestra………………………………………………………………….20

Técnicas e instrumentos de medición…………………………………………….21

Consideraciones éticas…………………………………………………………….23

Resultados y análisis……………………………………………………………….25

Discusión…………………………………………………………………………….29

Conclusión…………………………………………………………………………..33

Recomendaciones……………………………………………………………..…..34

Anexos………………………………………………………………………………36

Bibliografía…………………………………………………………………………..43

**INTRODUCCION**

El crecimiento y desarrollo de los niños comienza desde su concepción y finaliza en la edad adulta. Para que esto se produzca es sumamente importante una alimentación completa, balanceada y equilibrada, acompañado de horas de sueño y actividad física.

Según Lorenzo (2007) 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 en condiciones óptimas.

El crecimiento es el aumento del tamaño corporal, o el aumento de sus diferentes partes. Durante la infancia los cambios fisiológicos y el desarrollo son tan notables, como la propia velocidad del crecimiento físico.

El crecimiento y el desarrollo son también el resultado de los genes aportados por la herencia y las condiciones del medioambiente en el que vive el individuo.

A partir de la industrialización, se han desarrollado multiplicidad de productos energéticamente densos ricos en azucares, grasas, aditivos y sodio, que se categorizan como productos utraprocesados. (Moszoro, Paiz, 2016).

Según la Organización Panamericana de la Salud (OPS), los alimentos ultraprocesados son formulaciones industriales principalmente a base de sustancias extraídas o derivadas de alimentos, además de aditivos y cosméticos que dan color, sabor o textura para intentar imitar a los alimentos. Estos productos están nutricionalmente desequilibrados. Tienen un elevado contenido en azúcares libres, grasa total, grasas saturadas y sodio; y un bajo contenido en proteína, fibra alimentaria, minerales y vitaminas, en comparación con los productos, platos y comidas sin procesar o mínimamente procesados.

Para gran parte de la población, la mayoría de los alimentos tal como se presentan en la naturaleza no son agradables ni comestibles a menos que se sometan a algún proceso de preparación o cocción. Cabe destacar que hemos procesado los alimentos desde la antigüedad y ello ha tenido un papel importantísimo en la historia y evolución humana, siempre y cuando se entienda el término "procesamiento" como el conjunto de métodos para hacer los alimentos crudos más comestibles y agradables o para preservarlos para su consumo posterior. Sin embargo, a partir de la mitad del siglo XIX, la tecnología y la ciencia de los alimentos, han permitido sofisticar el procesamiento hasta alcanzar alimentos que no lo son realmente. En la actualidad, prácticamente todos los alimentos que se consumen se procesan de alguna manera, por lo que su división en no procesados y procesados no tiene mucho uso. Es así que la Organización Panamericana de la Salud (OPS) plantea una clasificación basada en el sistema NOVA, el cual agrupa los alimentos según la naturaleza, finalidad y grado de procesamiento, conformando cuatro categorías:

-Alimentos sin procesar o mínimamente procesados:

Los alimentos sin procesar son partes de plantas o animales que no han experimentado ningún procesamiento industrial. Los alimentos mínimamente procesados, son aquellos alimentos no procesados que han sido alterados, sin que se les agregue ninguna clase de sustancia. Los mismos, fueron sometidos a limpieza, eliminación de partes no comestibles, secado, embalaje, pasteurización, refrigeración, congelación, fermentación y otros procesos que no modifican significativamente su naturaleza. Todas estas comprenden técnicas de procesamiento mínimo que prolongan la duración de estos alimentos, ayudan en su manipulación, preparación, y les brinda un sabor más agradable. Este grupo incluye a las frutas frescas, secas o congeladas; verduras, granos, leguminosas, nueces, carnes, pescados, mariscos; huevos y leche.

-Ingredientes culinarios procesados:

Los ingredientes culinarios son sustancias extraídas y purificadas por la industria a partir de componentes de los alimentos u obtenidas de la naturaleza. No se consumen solas y son empleadas en la preparación de las comidas. La mayoría de estos elementos han sido despojados de sus nutrientes por lo que proveen esencialmente energía. Los procesos involucrados en su obtención son el prensado, triturado, molienda, refinamiento, hidrolización, extrusión, así como el uso de enzimas y aditivos. El propósito de estos procedimientos es convertir los alimentos frescos o naturales en ingredientes culinarios y en ingredientes para la industria alimentaria. Dentro de este grupo de productos se encuentran los aceites, grasas, azúcar, endulzantes, harinas y almidones, así como sustancias industriales que no se venden directamente a los consumidores, tales como residuos de carnes, grasas, jarabe de maíz de alta fructosa, lactosa, proteínas de leche y soja, gomas y aditivos entre otros.

-Alimentos procesados:

Los alimentos procesados se elaboran al agregar grasas, aceites, azúcares, sal y otros ingredientes culinarios a los alimentos mínimamente procesados. Estos han sufrido modificaciones simples, con el fin de prolongar su vida útil y para hacerlos más apetecibles; generalmente son reconocidos como versiones modificadas del alimento original. Dentro de este grupo se encuentra a los panes y quesos sencillos; pescados, mariscos y carnes saladas y curadas; frutas en almíbar, leguminosas y verduras en conserva.

-Productos ultraprocesados (PU):

Los PU son formulaciones industriales elaboradas a partir de sustancias derivadas de los alimentos o sintetizadas de otras fuentes orgánicas. En sus formas actuales, son inventos de la ciencia y la tecnología de los alimentos industriales modernas. La mayoría de estos productos contienen pocos alimentos enteros o ninguno. Vienen listos para consumirse o para calentar y, por lo tanto, requieren poca o ninguna preparación culinaria.

Los alimentos PU poseen una elevada densidad energética, sus ingredientes principales (aceites, grasas, azúcares, sal, harina) aportan un exceso de grasa total, grasa saturada o trans, azúcar y sodio; además presentan un bajo contenido de micronutrientes y de fibra dietética. Se caracterizan por ser durables, accesibles, prácticos, atractivos, muy apetecibles y fáciles de consumir.

Los PU incluyen a las galletas, chocolates, snacks salados, caramelos, bebidas gaseosas, entre otros, listos para consumirse (Monteiro, 2010).

El consumo de estos alimentos en exceso sumado al sedentarismo nos trae como resultado el sobrepeso y la obesidad.

El sobrepeso y la obesidad infantil generan complicaciones para la salud tanto a corto como a largo plazo, representan factores de riesgo para el desarrollo de enfermedades no transmisibles (ENT) que afecta la calidad de vida de las personas.

Este problema crece notablemente, en países desarrollados como subdesarrollados, si bien es más frecuente en los niveles socioeconómicos bajos. Las estadísticas muestran cifras en aumento, lo que conlleva al concepto de epidemia global. (Somoza, Torresani, 2011)

En conclusión, la comida ultraprocesada está dañando la salud de la población, sobre todo la de los niños. Los cuales en la actualidad padecen obesidad grave, problemas de diabetes e hígado graso. Se enferman como adultos y ancianos. Hay una epidemia de niños y adolescentes que se alimentan con estos productos, los cuales alteran sus capacidades sensoriales y su vinculación con la comida. (Barruti 2013)

Bebidas azucaradas:

La Comisión de Salud Pública de Boston define a las bebidas azucaradas como las gaseosas, las bebidas de frutas, tés endulzados, bebidas con café, bebidas energéticas, leche endulzada o alternativas de leche o cualquier otra bebida en la que se ha añadido azúcar son consideradas bebidas azucaradas.  El azúcar añadido puede tomar la forma de cualquier cantidad de endulzantes que contienen calorías, que tienen una variedad de nombres: sacarosa, glucosa, dextrosa, y quizás la más famosa de todas ellas, el jarabe de maíz con alto contenido de fructosa.

El 48% de los niños, niñas y adolescentes de Argentina toman en promedio dos vasos por día de bebidas azucaradas cuyo consumo “aviva el riesgo de sufrir obesidad, diabetes, cáncer y las afecciones cardiovasculares”, indicó un informe del Instituto de Efectividad Clínica y Sanitaria (IECS) de la UBA.

 Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), las recomendaciones para reducir la ingesta de azucares libres a lo largo del ciclo de vida, se basan en el análisis de los últimos datos científicos, que evidencian que los niños con los niveles más altos de consumo de bebidas azucaradas tienen más probabilidades de padecer sobrepeso u obesidad que aquellos con un bajo nivel de consumo de este tipo de bebidas.

Esta recomendación se apoya además en datos que evidencian que un consumo de azúcares libres superior al 10% de la ingesta calórica total produce tasas más elevadas de caries dental que un consumo inferior.

“Argentina es uno de los países a nivel mundial con mayor consumo de gaseosas y bebidas azucaradas con un promedio de 137 litros por persona por año”. (Iturria 2019). Estos azucares tienen repercusiones importantísimas a nivel orgánico, tales como estimular la formación de grasa corporal, aumento de grasa circulante en sangre (colesterol, triglicéridos) y de la presión arterial, además de disminuir los niveles de colesterol HDL (protector del corazón) incluso en niños.

El consumo de Bebidas Azucaradas disminuye la liberación de las hormonas de la saciedad, ya que los líquidos no estimulan el mecanismo de la saciedad con tanta intensidad como los alimentos sólidos. Es decir, las bebidas más viscosas (bebidas con agregados de cereales, proteínas y grasas) producen mayor saciedad y por ende una menor sensación de hambre en comparación con las bebidas menos densas como las gaseosas, lácteos e infusiones con azúcar y a su vez éstas últimas conllevan un consumo más rápido dada la inexistencia de masticación, la rápida absorción gastrointestinal y baja o nula estimulación de las señales de saciedad. (Paulina Paredes, serrano. Et al, 2015)

Ordenanza N 11989 de la Ciudad de Santa Fe

En el mes de Abril de 2013, el honorable Concejo Municipal de la Ciudad de Santa Fe, sancionó una ordenanza N 11989, que tiene por objeto proteger la salud de los escolares de todos los niveles (inicial, primario y secundario), en términos de alimentación saludable, fomentando la implementación de Educación Alimentaria Nutricional, para mejorar el estado nutricional de los niños que asisten a los establecimientos educativos, y que las cantinas escolares brinden alimentos saludables y bebidas nutritivamente adecuadas para la edad, crecimiento y desarrollo de estos niños, evitando el expendio de alimentos, productos alimentarios y bebidas con escaso valor nutritivo, e incorporar como obligatorio el expendio de alimentos para el consumo de dietas especiales (celiacos, diabéticos, etc.)

En el año 2018, la Legislatura de la Provincia de Santa Fe sancionó con fuerza de Ley N 13719, denominada Promoción de la Alimentación saludable de la población, por medio de la educación alimentaria y Nutricional, la cual tiene por objetivo promover la Educación Saludable en niños, niñas y adolescentes que concurren a establecimientos escolares públicos y privados. (Gobierno de Santa Fe 2018)

Características de los escolares y su alimentación:

La edad escolar es la etapa que abarca de los seis a los doce años de edad. Se caracteriza por un crecimiento lento y estable, con cambios corporales que se generan de manera gradual. Desde los 9-10 años, el niño tiene un aumento de peso de 2,3 a 2,7 kg y un incremento de talla de aproximadamente 5 cm por año. Se acentúa el dimorfismo sexual, con modificaciones en la composición corporal y almacenamiento de recursos para el segundo brote de crecimiento (Hidalgo y Gúemes, 2011; Lorenzo y col., 2015).

 Según Lorenzo (2015) “el ingreso al sistema escolar genera la ruptura de la dependencia familiar” (p.151). El mundo del niño se amplía, al igual que las oportunidades de comer fuera de su hogar; se expone a diferentes alimentos y diversas formas de prepararlos, con distintos horarios y lugares, lo que facilita el consumo de alimentos densamente energéticos y desprovistos de nutrientes (Alvarado-Avilez et al., 2017, p. 162).

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

Otro aspecto característico de la alimentación de los escolares es la ausencia del desayuno. El mismo, representa la comida más importante del día, ya que después de 10 a 12 horas de ayuno nos ofrece la energía y nutrientes que necesitamos para realizar nuestras actividades diarias. Muchos estudios acerca de saltear el desayuno, encontraron efectos perjudiciales en la cognición de los niños, mientras que aquellos sobre la provisión del mismo, han demostrado beneficios, especialmente en niños desnutridos (Lorenzo et. Al., pp. 153-154).

El aumento en el consumo de gaseosas y jugos es otro de los patrones sumamente preocupantes de esta etapa. La Asociación Americana de Pediatría, vincula el consumo de los mismos al sobrepeso, obesidad, el desplazamiento del consumo de leche, caries dentales y la potencial erosión del esmalte (Lorenzo et. Al., 2015, pp. 154-155).

Otro aspecto negativo en la nutrición escolar es el alto consumo de golosinas en sus diversas formas. El primer error es creer que los niños necesitan azúcar adicional, es por eso que según la OMS, una ingesta recomendada y moderada de azúcar debe representar el equivalente al 10% del total de energía (Kcal) consumida. En el caso de niños en edad escolar con una dieta de 1500 calorías, seria de 37 gramos, o sea aprox. 7 cucharaditas por día. Esto quiere decir que una botella de gaseosa de 600 ml aporta casi el doble de lo que debería consumir un niño a lo largo del día.

El alto consumo de azucares favorece la aparición de sobrepeso y obesidad infantil, que a su vez es un grave factor de riesgo para desarrollar diabetes, enfermedades cardiovasculares, hipertensión y triglicéridos altos.

Asimismo favorece la aparición de caries, ya que los azucares que contienen se degradan fácilmente y se convierten en compuestos que aumentan la acidez de la cavidad bucal volviéndola más propensa a que se formen.

Respecto de la salud ósea, debemos considerar la adición de acido fosfórico como antioxidante en las bebidas colas. Independientemente del contenido de azúcar, esta sustancia aumenta el nivel de fosforo en la sangre y estimula la salida de calcio del hueso, contribuyendo a una temprana desmineralización (debilitación del hueso).

Es recomendable acostumbrar a los niños a hidratarse con agua desde pequeños, ya que contiene amplios beneficios por ser un liquido totalmente neutro que no altera la acidez bucal ni gástrica, no contiene aditivos que favorezcan la desmineralización del hueso, no estimula la formación de grasa ni promueve el aumento de peso, ayuda a mantener los riñones sanos y, lo más importante, los mantiene hidratados y saludables.

Antecedentes

En el trabajo realizado por Romero, Asis y col. en el año 2016-2017 titulado como: “Consumo de Bebidas azucaradas en la alimentación de escolares de la Ciudad de Córdoba (Argentina)”, tuvo por objetivo examinar el consumo de alimentos y el aporte energético de las bebidas azucaradas en dichos niños. Fueron estudiados 311 escolares de ambos sexos. El 97% de los escolares consumió una media de 539,16 cc/dia de bebidas azucaradas (BA), lo que representa un 9% del valor energético total (VET). Por lo tanto se concluyó que las BA exceden la recomendación para el consumo de azucares simples (10% del VET). (Romero, Asis y col. 2017).

En el estudio realizado por Moszoro Melisa (2017) sobre “Consumo de productos ultraprocesados y su asociación con malnutrición por exceso en niños que asisten a primer año de escuelas públicas y privadas de la Ciudad de Villa Carlos Paz en el año 2016”.

El análisis de los datos permitió establecer una prevalencia de malnutrición por exceso de un 22%, dentro del cual el 14% se correspondió con sobrepeso y un 8% con obesidad, sin diferencias significativas entre ambos sexos. Al comparar estos resultados con los obtenidos en la 2da Encuesta Mundial de Salud Escolar, el sobrepeso obtenido fue considerablemente menor, sin embargo, la obesidad mostró una prevalencia mayor. Se puede observar que tanto el sobrepeso como la obesidad han mantenido una tendencia en aumento en los últimos años, la cual puede verse reflejada en los resultados obtenidos desde la primer Encuesta Nacional de Factores de Riesgo (ENFR) en el año 2005.

Por otra parte, a partir del análisis efectuado a la información obtenida en el estudio mencionado, se permitió establecer que los niños tienen un consumo de PU que equivale al 41,85% de su VET, existiendo una diferencia significativa entre los niños y las niñas, consumiendo éstas últimas aproximadamente un 10% más de su VET en PU en relación con los del sexo opuesto. Pese a esta diferencia, la totalidad de la población bajo estudio, supera ampliamente las recomendaciones establecidas en las Guías Alimentarias para la Población Argentina (GAPA), las cuales sugieren que el consumo de dichos productos sea ocasional y no supere el 13,5% del total calórico diario.

Según estudios en países como Brasil, México, Argentina, Perú, Colombia y Chile entre el 2008 y el 2013, muestran que uno de cada cinco niños y adolescentes presentan exceso de peso (tomando como criterio diagnóstico al índice de masa corporal [IMC] superior al percentil P85 del patrón de referencia obtenido en la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición.

Se ha descrito que el exceso de peso y la adiposidad que caracteriza a niños y adolescentes con obesidad, se debe en parte a la presencia combinada de factores genéticos y ambientales, que aunado a la ingestión de energía que excede el gasto y los requerimientos para el crecimiento durante un periodo prolongado de tiempo, hace perentorio profundizar dicha problemática desde diversos enfoques (Robinson Ramírez-Vélez y cols.2016)

En lo que respecta al trabajo realizado por Garcia y Marlen (2016), titulado “Relación entre consumo de alimentos ultraprocesados del quiosco escolar e índice de masa corporal (IMC) en estudiantes de nivel primaria de una institución educativa del Cercado de Lima”, donde se utiliza una muestra de 142 estudiantes de nivel primario de ambos sexos cuyas edades se encontraban entre los 8 y 10 años, encuentra asociación entre el consumo de alimentos ultra procesados con el índice de masa corporal (p=0,02). El 86.6% de escolares evidencia un nivel de consumo alto de alimentos ultra procesados del quiosco, siendo las gaseosas, seguidas por los cereales con azúcar añadida, papitas fritas en bolsa, galletas saladas, néctar de durazno y chocolates los alimentos más consumidos por los estudiantes en una frecuencia de dos a más veces por semana. El 50.7% de los estudiantes presenta un IMC elevado, de los cuales el 23.9% y el 26.8% corresponde al sobrepeso y obesidad respectivamente. Concluye que el alto consumo de alimentos ultra procesados del quiosco escolar está relacionado con un IMC elevado en los estudiantes.

En cuanto  al estudio realizado por Robinson Ramirez-Vélez y col. en el año 2017 titulado como: “Prevalencia y factores asociados al consumo de bebidas azucaradas en escolares de 9 a 17 años de Bogotá, Colombia”, donde se tomó una muestra de 8.136 niños y adolescentes en edad escolar entre 9 y 17 años de Bogotá, Colombia.

El peso, la estatura, el índice de masa corporal (IMC), la circunferencia de cintura y el porcentaje de grasa se recogieron como marcadores antropométricos y de composición corporal. Se establecieron asociaciones de la población general, el 58,4% eran mujeres. En función al sexo, los varones acusaron la mayor ingesta de "bebidas carbonatadas" con una frecuencia semanal y diaria de 70,9% y 21,0%, respectivamente, seguido de "jugos ultra-procesados" (64,4% semanal vs. 11,3% diario). En ambos sexos, la prevalencia de obesidad abdominal fue mayor en los escolares que respondieron consumir diariamente "bebidas carbonatadas" (23,3%), "jugos ultra-procesados" (13,2%) y "bebidas té" (9,7%).

**HIPOTESIS**

Los alumnos de 5to grado del Colegio San José de Guadalupe- Hnas. Franciscanas Terciarias de la Caridad Nro. 1050 de Santa Fe, poseen un alto consumo de alimentos ultraprocesados y bebidas azucaradas durante el recreo escolar.

**OBJETIVOS**

 - General:

Evaluar el consumo de alimentos ultraprocesados y bebidas azucaradas en niños y niñas durante el recreo escolar según sea su alimentación.

 - Específicos:

1. Establecer cuáles son los alimentos ultraprocesados más consumidos por los niños y niñas durante el recreo escolar.

2. Determinar la ingesta de bebidas azucaradas de los niños y niñas durante el recreo escolar.

**MATERIALES Y METODOS**

**DISEÑO METODOLOGICO**

Para el cumplimiento de los objetivos previstos en esta tesina se llevo a cabo un estudio observacional de tipo descriptivo, las variables estudiadas fueron, consumo de alimentos ultraprocesados y bebidas azucaradas durante el recreo escolar. Se seleccionó una serie de variables con el fin de describirlas, buscando especificar propiedades importantes del grupo en estudio.

Diseño metodológico: se aplicó un diseño descriptivo, prospectivo no experimental, y de corte transversal.

Contexto:

El Colegio San José de Guadalupe, Hermanas Franciscanas Terciarias de la Caridad N 1050 está ubicada en la ciudad de Santa Fe, Provincia de Santa Fe. Se encuentra funcionando en la calle Patricio Cullen 7554, dentro del Barrio Guadalupe. Pertenece a la educación privada, cuenta con dos turnos (mañana y tarde). Concurren alrededor de 700 alumnos en ambos turnos, que asisten al nivel primario.

Universo y Muestra

Universo: Todos los niños y niñas de 9 y 10 años que asisten al Colegio San José de Guadalupe- Hnas. Franciscanas Terciarias de la Caridad Nro. 1050 de la Ciudad de Santa Fe.

Muestra: Se aplicó un tipo de muestreo no probabilístico por conveniencia en el Colegio bajo estudio. La muestra quedó constituida por 71 niños y niñas de 9 y 10 años que asistían a quinto grado del Colegio San José de Guadalupe- Hnas. Franciscanas Terciarias de la Caridad Nro. 1050 de la Ciudad de Santa Fe.

Criterios de inclusión:

 - Niños y niñas de 5to grado que pertenezcan al Colegio San José de Guadalupe Hnas. Franciscanas Terciarias de la Caridad.

- Niños y niñas de 5to grado que estuvieron autorizados por su madre, padre o tutor.

- Niños y niñas de 5to grado que asistieron a clases los días del estudio.

- Niños y niñas de 5to grado que desearon participar del estudio.

Criterios de exclusión:

- Niños y niñas que no pertenezcan a 5to grado del Colegio San José de Guadalupe Hnas. Franciscanas Terciarias de la Caridad.

- Niños y niñas de 5to grado que no hayan asistido a clases los días del estudio.

- Niños y niñas de 5to grado que no estuvieron autorizados por su madre, padre o tutor.

- Niños y niñas de 5to grado, que, a pesar de estar autorizados por su madre, padre o tutor, no estuvieron dispuestos a participar del estudio por motivos personales.

**TECNICAS E INSTRUMENTOS DE MEDICION**

 Los instrumentos implementados fueron, el cuestionario de frecuencia de consumo de alimentos ultraprocesados dirigido a los niños y niñas. El listado de dichos alimentos se extrajo del estudio validado “Frecuencia de consumo de alimentos ultraprocesados, Actividad Física y su relación con el Estado Nutricional en la Ciudad de Córdoba, en el año 2017”.

Las variables estudiadas en fueron:

- Consumo de Productos Ultraprocesados y bebidas azucaradas correspondiente a las variables independientes, ingesta de alimentos realizada por el niño o niña durante el recreo escolar.

- Frecuencia de consumo de productos ultraprocesados y bebidas azucaradas: Listado de alimentos donde informa la frecuencia del consumo, detallando si el consumo de dichos alimentos y/o bebidas fue semanalmente, diariamente o poco frecuente durante el recreo escolar.

- sexo (cualitativa nominal), genero: femenino o masculino

**REFERENCIA PARA LA INTERPRETACION DE LOS DATOS OBTENIDOS**

Se realizó un cuestionario de Frecuencia de Consumo validado en el estudio “Frecuencia de consumo de alimentos ultraprocesados, Actividad Física y su relación con el Estado Nutricional en la Ciudad de Córdoba, en el año 2017”.

Se solicitó a los niños que completaran un cuestionario de frecuencia de consumo el cual contaba con columnas donde se encontraban los alimentos y ellos debían responder la frecuencia de consumo de los mismos.

Se analizaron los datos de manera manual y se armó una tabla en Excel 2007 con los resultados para evaluar la frecuencia de consumo de alimentos en los niños y niñas.

Se elaboraron gráficos de torta para evaluar el porcentaje de niños y niñas que consumieron dichos alimentos y bebidas.

**CONSIDERACIONES ÉTICAS**

Este proyecto de investigación se apega a los principios éticos establecidos en la Declaración de Helsinki de la Asociación Médica Mundial.

Para la realización de este estudio se debió contar con la autorización de la directora (Claudia Gómez) del colegio San José de Guadalupe- Hnas. Franciscanas Terciarias de la Caridad Nro. 1050 de la Ciudad de Santa Fe. Además, se procedió enviando un consentimiento informado a los padres/tutores de los niños y niñas de 5to grado que asisten a dicha institución escolar.

El propósito principal apuntó a comprender qué tipo de alimentos ultraprocesados y bebidas azucaradas consumieron los niños y niñas en mayor cantidad. La investigación se llevó a cabo por personas con la formación y calificación científica apropiada, las cuales conllevaron la responsabilidad sobre el estudio llevado a cabo. Además, las mismas se aseguraron de que los participantes comprendan la información, siendo respetada la voluntad de quienes decidan no participar.

La investigación fue realizada después de ser considerada y aprobada por un comité de ética de investigación.

Así mismo se tuvo en cuenta el derecho a la autodeterminación, la intimidad y la confidencialidad de la información obtenida de la población en estudio.

La investigación fue adaptada debido a la Pandemia actual en el mundo, ya que los resultados del estudio no dependen específicamente que sea de forma presencial.

Se procedió a pedir la autorización correspondiente a la Coordinadora de la Carrera Lic. en Nutrición Delfina Stamatti para proceder de manera online, y una vez autorizadas, se solicitó a los padres de los niños y niñas autorización para hacer la encuesta a sus hijos vía Gmail, la respuesta de los mismos fue positiva y finalmente la encuesta fue enviada vía Gmail a todos los niños y niñas que formaron parte de la muestra. (5to A, B y C).

**RESULTADO Y ANALISIS**

Los resultados obtenidos en la presente descripción sobre el “Consumo de alimentos ultraprocesados y el consumo de bebidas azucaradas en niños y niñas de 9 a 10 años pertenecientes al colegio San José de Guadalupe hermanas Franciscanas n°1050 de la ciudad de Santa Fe”, estuvieron constituidos por 71 alumnos representando un 57% de nenas y un 43% de varones, que aceptaron bajo el consentimiento informado autorizado por sus padres/tutores la participación del mismo.

 Para realizar la presente investigación en total se analizaron las encuestas de 84 niños y niñas, diferencia que se vio afectada por 4 encuestas que se decidieron excluir por no cumplir con la información y 9 no enviadas, quedando un total de 71 encuestas validas.

En el cuestionario de Frecuencia de Consumo de alimentos ultraprocesados y bebidas azucaradas los niños y niñas debieron marcar las opciones de consumo de los mismos en: diariamente, semanalmente o nunca/poco frecuente.

Y en base a los datos recolectados, se volcaron en una tabla de Excel para realizar los siguientes gráficos de torta:

Gráfico I: Distribución del sexo, según los niños y niñas de 5to grado A, B y C

Grafico II: Alimentos ultraprocesados mas consumidos semanalmente

La frecuencia de consumo por semana de facturas fue de 52% (n=37), de caramelos fue de 42% (n=30%), de snacks fue de 26,76% (n=38), de galletitas dulces fue de 19,71% (n=14) y de aderezos fue de 26,76%(n=19).

Grafico III: Alimentos ultraprocesados más consumidos diariamente

La frecuencia de consumo diario de facturas fue de 33.8% (n=24), de caramelos fue de 45% (n=37%), de snacks fue de 4% (n=3), de galletitas dulces fue de 76% (n=54) y de aderezos fue de 18,30% (n=13).

Grafico IV: Frecuencia de consumo de bebidas azucaradas

La frecuencia de consumo de bebidas azucaradas fue de: consumo semanal 13,73% (n= 10) consumo diario de 75,62% (n=53) y consumo poco frecuente/nunca 10,65% (n=8)

Con respecto al análisis de las encuestas enviadas vía online por los niños y niñas, no se reportó durante el recreo escolar consumo de los siguientes alimentos y bebidas: bebidas energizantes, bombón, discos de empanada, dulce de batata, dulce de membrillo, dulce de leche, hamburguesa, helado, margarina, masa de pastelito, masa de tarta, mermelada, palitos salados, pan árabe, pan francés, queso untable y salsa golf.

**DISCUSION**

La investigación fue realizada en base a una muestra constituida por 84 niños y niñas que asisten a 5to grado del Colegio San José de Guadalupe de la ciudad de Santa Fe en el año 2020, de los cuales 71 participaron de manera activa reenviando la encuesta completa; el resto de las mismas, no cumplieron con los criterios de inclusión.

El objetivo fue determinar el consumo de alimentos ultraprocesados y bebidas azucaradas durante el recreo escolar.

El análisis de los datos permitió establecer un alto consumo de alimentos ultraprocesados y bebidas azucaradas en los recreos escolares, siendo los varones quienes ingieren mayor cantidad de bebidas azucaradas en relación a las niñas.

Se determinó que los niños y niñas en su gran mayoría, llevan desde el hogar la merienda para consumir en los recreos, siendo las galletitas dulces y bebidas azucaradas la elección que predomina.

En menor medida, hubo niños y niñas que llevaron dinero desde su casa para comprar en la cantina escolar, siendo las bebidas gaseosas, caramelos, alfajores y pebetes de jamón y queso lo que optaban consumir.

Diferentes autores han relacionado el consumo de las bebidas azucaradas con enfermedades crónicas degenerativas como obesidad, diabetes, hipertensión y dislipemias en edades tempranas.

 Se encontró similitudes con los trabajos presentados como antecedentes de estudio en donde:

En el trabajo realizado por Romero, Asis y col. en el año 2016-2017 titulado como: “Consumo de Bebidas azucaradas en la alimentación de escolares de la Ciudad de Córdoba (Argentina)”, los resultados fueron que el 97% de los escolares consumió una media de 539,16 cc/dia de bebidas azucaradas (BA),

En el estudio realizado por Moszoro Melisa (2017) sobre “Consumo de productos ultraprocesados y su asociación con malnutrición por exceso en niños que asisten a primer año de escuelas públicas y privadas de la Ciudad de Villa Carlos Paz en el año 2016”, se concluyó que, la totalidad de la población bajo estudio, superó ampliamente las recomendaciones establecidas en las Guías Alimentarias para la Población Argentina (GAPA), las cuales sugieren que el consumo de dichos productos sea ocasional y no supere el 13,5% 34 del total calórico diario.

En lo que respecta al trabajo realizado por Garcia y Marlen (2016), titulado “Relación entre consumo de alimentos ultraprocesados del quiosco escolar e índice de masa corporal (IMC) en estudiantes de nivel primaria de una institución educativa del Cercado de Lima”, arrojó el siguiente resultado: el 86.6% de escolares evidencia un nivel de consumo alto de alimentos ultra procesados del quiosco, siendo las gaseosas, seguidas por los cereales con azúcar añadida, papitas fritas en bolsa, galletas saladas, néctar de durazno y chocolates los alimentos más consumidos por los estudiantes en una frecuencia de dos a más veces por semana.

Observando los datos obtenidos, se determinó que, dentro del recreo escolar, los niños y niñas consumen en mayor medida bebidas azucaradas, galletitas dulces y caramelos.

También se registró un alto consumo (pero en menor relación a lo expuesto anteriormente) de aderezos, alfajores, facturas, galletitas saladas, sándwiches, papas fritas y otros.

Toda esta información recolectada, ayudará a comprender que si los niños y niñas continúan consumiendo gran cantidad de productos ultraprocesados, dicho consumo podría generar problemas de salud a futuro, como sobrepeso y obesidad, seguido posiblemente por enfermedades como hipertensión y cáncer.

Los niños y niñas en etapa escolar suelen tener cuatro comidas al día, de las cuales una de ellas corresponde a la colación (media mañana y/o media tarde) la que generalmente debe aportar el 10% de la energía requerida al día. En los escolares este tiempo de comida coincide con el refrigerio escolar, que se da en la hora del recreo, ya sea en el turno mañana o turno tarde. Si se considera que el requerimiento diario de energía para niños de 8 a 10 años con actividad ligera oscila aproximadamente entre 1550 a 1825 kcal/día, se podría indicar que el consumo de uno o más de un alimento ultra procesado del quiosco supera el requerimiento de energía al día, que el estudiante necesita para su colación.

Los resultados hallados en el estudio mostrarían un variado consumo de alimentos ultra procesados, además del posible consumo paralelo que realizan los niños en su hogar, de más de uno de estos productos, los cuales traerían como consecuencia una ingesta excesiva de energía.

La elevada cifra de niños y niñas con un alto consumo de alimentos ultraprocesados, sumado a otros factores como la oferta que hay de estos alimentos dentro de la escuela, su precio y preferencias alimentarias de los niños y niñas, explicaría la ingesta elevada encontrada de estos productos ultraprocesados que aportan grasas trans, sal, azucares, y cantidades infinitas de conservantes y químicos y en tanto con la bebida azucarada, hay un componente sumamente preocupante que es el jarabe de maíz de alta fructosa, entre otros.

Por este motivo es que es necesario insistir en lograr un cambio en los hábitos alimentarios de los niños y niñas, realizando educación alimentaria nutricional en las escuelas, e involucrando a las familias de los mismos; haciendo hincapié en que la etapa de crecimiento y desarrollo es sumamente importante y que los hábitos que se fomenten en esta etapa repercutirían en la edad adulta.

Por dicho motivo, sería imprescindible fomentar la creación de programas de alimentación saludable enfocados a las familias, para que obtengan una buena elección de los alimentos, ponderando dichos alimentos saludables y evitando los ultraprocesados.

**CONCLUSION**

Mediante esta investigación, se logró obtener suficiente información sobre la alimentación durante el recreo escolar de los niños y niñas de 9 y 10 años pertenecientes al Colegio San José de Guadalupe; es por ello que se afirma la hipótesis antes mencionada, la cual está evidenciada por el alto consumo de alimentos ultraprocesados y bebidas azucaradas, en la que estos niños y niñas desconocen los efectos negativos a largo plazo en la salud.

 Es importante profundizar esta temática ya que los niños tienen una tendencia a elegir y consumir este tipo de alimentos ultraprocesados, con un alto contenido en grasas y sodio, con bajo o nulo valor nutritivo y a la hora de consumir bebidas, prefieren las bebidas azucaradas, ya sean gaseosas o aguas saborizadas que contienen un alto porcentaje de azucares.

Ante esta realidad, los Licenciados en Nutrición deberían tener la responsabilidad de interceder y participar en la implementación de programas basados en la promoción de la salud.

También es necesario promulgar intervenciones de nutrición para alentar el reemplazo de refrigerios no saludables por alimentos más nutritivos y asequibles.

Es preciso asesorar a los padres para que tomen decisiones informadas con respecto a con qué alimentos deciden alimentar a sus hijos.

Asimismo sería necesaria la implementación de políticas para abordar y regular la promoción de productos no saludables dirigidos a niños pequeños.

Los niños son la base del futuro y una buena educación alimentaria haría cambiar sus hábitos dietéticos negativos, para que los mismos sean saludables y así evitar cualquier enfermedad a largo plazo.

**RECOMENDACIONES**

* Promover la concientización de las positivas consecuencias que tornaría generar una alimentación saludable, que aporte todos los nutrientes esenciales y la energía que cada persona necesita para mantenerse sana.
* Fomentar el consumo de agua durante el recreo escolar
* Aconsejar el consumo de frutas y colaciones saludables en el recreo escolar, contienen vitaminas y minerales como así también antioxidantes que protegen nuestra salud además de prevenir enfermedades.
* Gestionar culturalmente la elección de consumo de alimentos más saludables y menos ultraprocesados, lo que provocaría la disminución del consumo de azucares y sal.
* Activar la creación de cantinas saludables dentro del colegio y explicar a los niños con charlas la importancia de una alimentación de calidad.
* Fomentar la creación de talleres de cocina saludable en donde los niños puedan preparar sus alimentos, lo que eventualmente generaría un cambio de hábitos alimentarios.
* Brindar charlas a los padres, explicándoles la importancia de una alimentación saludable y de la importancia del acompañamiento por parte de ellos.
* En las escuelas se debería regular la disponibilidad y consumo de bebidas azucaradas y golosinas que se venden en las cantinas escolares por parte de las autoridades en cada nivel.
* Las escuelas deberían promover el acceso y consumo de bebidas saludables en vez de gaseosas y bebidas azucaradas, así como alimentos saludables como verduras y frutas.
* Sería importante que las escuelas utilicen la metodología de escuelas saludables, para enseñar a los escolares la importancia de una alimentación sana y una correcta elección de alimentos, así como el consumo de ocho vasos de agua al día.
* Sería necesario continuar con la investigación en cuanto al consumo de bebidas y el estado nutricional de los escolares, la descripción del consumo de alimentos ultraprocesados y bebidas azucaradas en otros grupos poblacionales.
* Se debería investigar otras áreas del consumo de niños y niñas en edad escolar, por ejemplo el consumo de azucares simples totales, el aporte de vitamina A de las bebidas y de la dieta, el aporte de sodio en la dieta, el consumo de snacks y el consumo de frutas y verduras.

 **ANEXOS**

**ANEXO I**

Carta de Intención

Santa Fe, 22 de agosto de 2019

Sr./a. Coordinador General de Tesinas

Lic. Elsa Olmedo

Licenciatura en Nutrición

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

De nuestra mayor consideración:

Por la presente tenemos el agrado de comunicar a Ud. la intención de abordar en nuestro Proyecto de Tesina la temática- Consumo de alimentos ultraprocesados y bebidas azucaradas durante la jornada escolar en niños siendo su título tentativo: Consumo de alimentos ultraprocesados y bebidas azucaradas durante la jornada escolar en niños de 9 a 10 años, pertenecientes al Colegio San José de Guadalupe Hermanas Franciscanas Terciarias de la Caridad Nro. 1026 de la Ciudad de Santa Fe Capital.

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

- Pregunta del problema:

¿Cuál es el consumo de alimentos ultraprocesados y bebidas azucaradas durante la jornada escolar en niños de 9 a 10 años de edad, que pertenecen al Colegio San José de Guadalupe- Hnas. Franciscanas Terciarias de la Caridad Nro. 1050 de la Ciudad de Santa Fe?

- Antecedentes:

- Consumo de alimentos ultraprocesados, nivel de actividad física y estado nutricional en niños de 4to y 5to grado de una escuela pública de la ciudad de Estación Juárez Celman. https://rdu.unc.edu.ar/handle/11086/6229

- Consumo de bebidas azucaradas en la alimentación de escolares de la Ciudad de Córdoba 2016-2017. http://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1006757

- Hipótesis:

Los alumnos de 4to grado del Colegio San José de Guadalupe- Hnas. Franciscanas Terciarias de la Caridad Nro. 1026 de Santa Fe, poseen un alto consumo de alimentos ultraprocesados y bebidas azucaradas.

- Objetivos:

- General: Determinar el consumo de alimentos ultraprocesados y bebidas azucaradas en niños y niñas durante la jornada escolar según sea su alimentación.

Específicos: Determinar cuáles son los alimentos ultraprocesados más consumidos por los niños durante la jornada escolar.

Evaluar la ingesta de bebidas azucaradas durante la jornada escolar.

Examinar que tipos de alimentos ultraprocesados son los más elegidos en la cantina escolar.

Indagar si los niños llevan diariamente alimentos ultraprocesados y bebidas azucaradas para consumir en el horario escolar.

- Referente empírico:

Población: Alumnos de 4to grado de 9 y 10 años que concurren al colegio San José de Guadalupe- Hnas. Franciscanas Terciarias de la Caridad Nro. 1050 de Santa Fe.

- Tipo de estudio:

Cuantitativo, descriptivo y transversal. -

Asimismo, informamos que hemos obtenido aval del Sr./a. Lic. en Nutrición Merarí Hanke quien se desempeñará como director.

Sin más, aprovechamos la oportunidad para saludarla Atte.

Firma del alumno Aclaración DNI

Firma del alumno Aclaración DNI

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.

**ANEXO II**

NOTA DE PERMISO

 Santa Fe 22 de Octubre de 2020

 A la directora del Colegio San José de Guadalupe Hermanas Franciscanas Terciarias de la Caridad N° 1026 Claudia Gómez:

 Nos dirigimos a Ud. Con el fin de solicitarle autorización para llevar a cabo nuestro trabajo de investigación en la Institución que Usted dirige, en los 5tos grados turno mañana (A y B) y en el 5to grado del turno tarde (C).

 Como trabajo final de nuestra carrera, Licenciatura en Nutrición de la Universidad de Concepción del Uruguay (sede Santa Fe), realizaremos una Tesina y hemos elegido como tema de la misma “Consumo de alimentos ultraprocesados y bebidas azucaradas durante el horario escolar”.

 Se desarrollará de forma online, y vía e-mail, donde se les enviará un Registro Alimentario para que los alumnos registren los alimentos y bebidas que consumían en los dos recreos, con previa explicación del mismo. Dicha actividad tiene por objeto reunir información, siendo de carácter confidencial y anónimo, y será volcada en la realización de la Tesina.

 Nos basamos con fundamento en la ASPO (Aislamiento social, preventivo y obligatorio), dispuesto por el P.E. Nacional y teniendo en cuenta que una vez que se inicien las clases, se nos dificultaría obtener los permisos necesarios para realizar tal tarea.

 Sin más, y a la espera de una respuesta favorable, la saludamos muy atentamente

Firma del alumno DNI: 30904447

Firma del alumno DNI: 32229027

**ANEXO III**

CONSENTIMIENTO INFORMADO:

 Como estudiantes de la Carrera Licenciatura en Nutrición de la Universidad de Concepción del Uruguay, Sede Regional Santa Fe, nos dirigimos a usted para informarle que el objetivo de nuestra investigación es obtener información sobre el Consumo de alimentos ultra procesados y bebidas azucaradas durante el horario escolar en niños de 9 a 10 años pertenecientes al colegio san José de Guadalupe hermanas franciscanas n°1050 de la ciudad de Santa Fe. Las actividades a realizar son la realización encuestas sobre conductas alimentarias. Le garantizamos la máxima confidencialidad y pedimos su colaboración mediante la autorización para que su hijo/a pueda participar del estudio.

Le queremos informar que:

1. Los resultados extraídos de los datos obtenidos serán empleados única y exclusivamente con fines académicos, la difusión de los mismos se realizará a través de informes científicos.
2. En ningún caso se facilitará la identidad de ninguno de los participantes.
3. Las preguntas planteadas se refieren al conocimiento sobre frutas, verduras y acerca de sus conductas alimentarias.
4. Los datos obtenidos serán de utilidad para el estudio científico de esta investigación con el fin de cumplir el objetivo propuesto.

Le agradecemos su colaboración y recuerde que, salvo las investigadoras, NADIE tendrá acceso a esta información. Además, aclaramos que tendrán la libertad para formular toda pregunta sobre cualquier medición llevada a cabo. Si por algún motivo su hijo/a no puede o no quiere someterse a alguna medición antropométrica será respetada a la perfección ya que su participación es de carácter voluntario.

Si desea que su hijo/a participe en el estudio marque la casilla “SI”

|  |  |
| --- | --- |
| SI |  |

|  |  |
| --- | --- |
| NO |  |

Finalmente dejo constancia que he leído este formulario aceptando que mi hijo/a…………………………………………….. (Nombre y apellido) ............................(DNI) sea participe del mismo.

**ANEXO IV**

Cuestionario de frecuencia de consumo de alimentos ultraprocesados

**Nombre:**

**Edad:**

**Actividad Física:**

¿Realizas al menos 20 minutos de actividad física en su tiempo libre?
(Actividades recreativas, desplazamientos como paseos a pie o en bicicleta, tareas domésticas, juegos, deportes o ejercicios programados en el contexto de actividades diarias familiares y comunitarias)

|  |  |
| --- | --- |
| SI |  |
| NO |  |

**¿Llevas desde tu casa la merienda escolar?**

**SI**

**NO**

**Si la respuesta es SI, ¿Qué tipo de alimentos llevas?**

**¿Llevas dinero para la compra de alimentos en la cantina escolar?**

**SI**

**No**

**Si la respuesta es SI, ¿qué tipo de alimentos compras?**

**Frecuencia de consumo de alimentos ultraprocesados:**

Marcar con una cruz en el siguiente cuadro la cantidad de veces que se consume un producto o bebida.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ALIMENTOS | SEMANALMENTE | DIARIAMENTE | NUNCA O POCO FRECUENTE |
| ADEREZO |  |  |  |
| ALFAJOR |  |  |  |
| BARRITA DE CEREAL |  |  |  |
| BEBIDAS AZUCARADAS |  |  |  |
| BEBIDAS ENERGIZANTES |  |  |  |
| BOMBON |  |  |  |
| CARAMELOS |  |  |  |
| CEREALES PARA DESAYUNO AZUCARADOS |  |  |  |
| CHIZITOS |  |  |  |
| CHOCOLATE |  |  |  |
| CONSERVAS DE FRUTAS EN ALMIBAR |  |  |  |
| CRIOLLOS COMUN |  |  |  |
| CRIOLLOS DE HOJALDRE |  |  |  |
| DISCOS DE EMPANADA |  |  |  |
| DORITOS |  |  |  |
| DULCE DE BATATA |  |  |  |
| DULCE DE LECHE |  |  |  |
| DULCE DE MEMBRILLO |  |  |  |
| FACTURAS |  |  |  |
| FIAMBRES |  |  |  |
| GALLETITAS DULCES |  |  |  |
| GALLETITAS SALADAS |  |  |  |
| HAMBURGUESAS |  |  |  |
| HELADOS |  |  |  |
| JUGOS DE FRUTAS PARA DILUIR(LIQUIDO O EN POLVO) |  |  |  |
| JUGOS DE FRUTAS LISTOS PARA EL CONSUMO |  |  |  |
| KETCHUP |  |  |  |
| MARGARINA |  |  |  |
| MASA DE PASTELITOS |  |  |  |
| MASA PARA TARTA |  |  |  |
| MAYONESA |  |  |  |
| MERMELADA |  |  |  |
| MEZCLAS PARA TORTA |  |  |  |
| PALITOS SALADOS |  |  |  |
| PAN ÀRABE |  |  |  |
| PAN DE HAMBURGUESA |  |  |  |
| PAN DE SALVADO |  |  |  |
| PAN DE VIENA |  |  |  |
| PAN FRANCÈS |  |  |  |
| PAN LACTAL |  |  |  |
| PANCHOS |  |  |  |
| PAPAS FRITAS EMBOLSADAS |  |  |  |
| PAQUETES 3D |  |  |  |
| QUESO BLANDO |  |  |  |
| QUESO UNTABLE |  |  |  |
| SALADIX O GALLETITAS REX |  |  |  |
| SALSA GOLF |  |  |  |
| SANDWICH EN PAN DE MIGA |  |  |  |
| TORTAS |  |  |  |
| YOGURT DE FRUTA |  |  |  |
| OTROS |  |  |  |

**BIBLIOGRAFIA**

 - Lorenzo, J; Guidoni, M. E; Díaz, M; Marenzi, M. S; Lestingi, M. E; Lasivita, J; Isely, M. B; Bozal, A. y Bondarczuk, B. (2015). *Nutrición del niño sano* (1ed.) Rosario: Corpus

* Moszoro, Paiz., (2016). Consumo de productos ultraprocesados y su asociación con malnutrición por exceso en niños que asisten a primer año de Escuelas Públicas y Privadas de la Ciudad de Villa Carlos Paz en el año 2016.
* Organización Panamericana de la Salud. Recuperado de https://www3.paho.org/hq/index.php?option=com\_content&view=article&id=15530:ultra-processed-foods-gain-ground-among-latin-american-and-caribbean-families&Itemid=1926&lang=es
* Asinari. F,L; Martinez.C,C y Romero.B,C. (2017).Frecuencia de consumo de Alimentos Ultraprocesados, Actividad Física y su relación con el Estado Nutricional en conductores de taxis de la Ciudad de Córdoba, en el año 2017. Facultad. de Ciencias Médicas, U.N.C,Córdoba
* Torresani María Elena, lineamientos para el cuidado nutricional/María Elena Torresani y MaríaInés Somoza- 3ª edición 1 reimpresión. Buenos Aires: Eudeba, 2011
* Barruti, S. (2013).Mal Comidos.Buenos Aires: Editorial Planeta
* Commision Boston Public Health. (2014). Recuperado de <https://www.bphc.org/whatwedo/healthy-eating-active-living/sugar-smarts/beverage-environment/Documents/SSB%20Fact%20Sheet%20Update%20June%2030%202014_sp.pdf>
* Andrea Alcaraz, Andrés Pichon Riviere. Instituto de efectividad clínica y sanitaria. Estudio sobre bebidas azucaradas en 4 países de América Latina. Recuperado de: https://www.iecs.org.ar/editorial-bebidas-azucaradas/
* Paulina Paredes-serrano, SanjuanaAlemán -Castillo, octellina Castillo- Ruiz, Adriana Leticia Perales- Torres, consumo de bebidas azucaradas y su relación con enfermedades crónicas no transmisibles en niños. Revista de Ciencias Biológicas y de la Salud. Unidad académica multidisciplinaria Reynosa-Aztlán, universidad Autónoma de Tamaulipas, calle 16 y Lago Chapala, Col Aztlán, 88740, Reynosa, Tamaulipas, México. Recuperado de http[:///C:/Users/Usuario/Downloads/230-485-1-SM.pdf](file:///C%3A%5CUsers%5CUsuario%5CDownloads%5C230-485-1-SM.pdf).
* Edilberto Ruiz-Martinez Irma. (2012). Habitos de alimentación en niños con sobrepeso y obesidad. Recuperado de <https://www.medigraphic.com/pdfs/conapeme/pm-2012/pm123f.pdf>
* Honorable Concejo Municipal de la Ciudad de Santa Fe de la Vera Cruz. Ordenanza N 11989. Recuperado de <http://www.concejosantafe.gov.ar/Legislacion/ordenanzas/ORDE_11989.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
* 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
* Lorenzo, J; Guidoni, M. E; Díaz, M; Marenzi, M. S; Lestingi, M. E; Lasivita, J; Isely, M. B; Bozal, A. y Bondarczuk, B. (2015). *Nutrición del niño sano* (1ed.) Rosario: Corpus
* Serafín, P. (2012). Hábitos saludables para crecer sanos y aprender con salud. Recuperado de http:/www.fao.org/docrep/field/009/as234s.pdf
* Romero, Asís. (2017). Consumo de bebidas azucaradas en la alimentación de escolares de la ciudad de Córdoba 2016-2017. Recuperado de <http://rasp.msal.gov.ar/rasp/articulos/volumen39/7-12.pdf>
* Moszoro y Paiz. (2017). Consumo de productos ultraprocesados y su asociación con malnutrición por exceso en niños que asisten a primer año de Escuelas Públicas y Privadas de la Ciudad de Villa Carlos Paz en el año 2016. Recuperado de <https://rdu.unc.edu.ar/handle/11086/4727> Huamani, Marlen 2016. Relación entre consumo de alimentos ultra procesados del quiosco escolar e índice de masa corporal en estudiantes de nivel primaria de una institución educativa del Cercado de Lima. Recuperado de <http://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/cybertesis/4898>
* Robinson Ramírez-Vélez, Juan Camilo Fuerte-Celis, Javier Martínez-Torres y Jorge Enrique Correa-Bautista (2016). Prevalencia y factores asociados al consumo de bebidas azucaradas en escolares de 9 a 17 años de Bogotá, Colombia: Estudio FUPRECOLhttp://scielo.isciii.es/pdf/nh/v34n2/1699-5198-nh-34-02-00422.pdf
* Aguilar, V. G.; Alvarado-Avilez, C.; Flores-Moreno, R.; Izaguirre-González, A. I.; M-Díaz, C.; Mejía- Irías, C.; Miranda, K. Y.; Ramírez-Izcoa, A.; Rivera, E. E.; Sánchez-Sierra, L. E.; (2017) Prevalencia y factores asociados al sobrepeso y obesidad infantil en escuelas públicas y privadas de Tegucigalpa, Honduras. *Revista Chilena Nutrición, 44(2),* 161-169
* Robinson Ramírez-Vélez, Juan-Camilo Fuerte-Celis, Javier Martínez-Torres, Jorge-Enrique Correa-Bautista; (2017) Prevalencia y factores asociados al consumo de bebidas azucaradas en escolares de 9 a 17 años de Bogotá, Colombia: Estudio FUPRECOL. Recuperado de https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\_arttext&pid=S0212-16112017000200422
* Lorenzo Jesica (et al), Nutrición Pediátrica, 1° edición, Rosario, Argentina, Corpus libros, 2004)
* Nota informativa sobre la ingesta de azúcares recomendada en la directriz de la OMS para adultos y niños. Organización Mundial de la salud, 2015, Servicios de Producción de Documentos de la OMS, Ginebra, Suiza.
* <https://www.who.int/nutrition/publications/guidelines/sugar_intake_information_note_es.pdf?ua=1>
* Monteiro C. The big issue is ultra-processing [Commentary].World Nutrition, November 2010; 1(6):237-269.