



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

**PERCEPCIÓN, DISPOSICIÓN Y CONSUMO DE FRUTAS Y
VERDURAS, Y SU RELACION CON EL ESTADO NUTRICIONAL, EN
ALUMNOS DE 9 A 10 AÑOS DE LA ESCUELA: “JOAQUIN V.
GONZALEZ N°321”, DE LA LOCALIDAD DE FRANCK.**

.....
Alumna
ALARCÓN, CAROLINA

.....
Alumna
ZUBER, PRISCILA

.....
Directora
Ing. Ambiental GALIANO, ROMINA

.....
Co-Directora
Lic. en Nutrición SUPPO, FIORELA

**Carrera: Licenciatura en Nutrición
Tesina
Franck, Santa Fe
05 / 2019**



“Percepción, disposición y consumo de frutas y verduras, y su relación con el estado nutricional, en alumnos de 9 a 10 años de la escuela: “Joaquín V. González nº321”, de la localidad de Franck”

Índice

RESUMEN	4
INTRODUCCION	6
Alimentación en la Etapa Escolar	7
Percepción y Disposición al consumo	9
Hábitos Alimentarios y Educación Alimentaria Nutricional	13
Frutas y Verduras: Aliados fundamentales en la alimentación	16
HIPOTESIS	23
OBJETIVOS	24
Objetivo general:	24
Objetivos específicos:	24
DISEÑO METODOLÓGICO	25
MATERIALES Y METODOS	27
Ámbito de Aplicación	27
Universo y muestra	28
Condiciones de inclusión	29
Condiciones de exclusión	29
Variables de estudio y su operacionalización	30
Técnicas e instrumentos de medición	31
RESULTADOS Y ANALISIS	35
Conformación familiar	36
Predisposición, percepción y consumo de frutas y verduras	36
Frecuencia de consumo de frutas y verduras	54
Estado Nutricional de los alumnos	56
CONSIDERACIONES ÉTICAS	58
CONCLUSIONES	63
RECOMENDACIONES	67
BIBLIOGRAFÍA	69
ANEXOS	74
ANEXO I	75
ANEXO II	79



“Percepción, disposición y consumo de frutas y verduras, y su relación con el estado nutricional, en alumnos de 9 a 10 años de la escuela: “Joaquín V. González nº321”, de la localidad de Franck”

ANEXO III.....	81
ANEXO IV	83
ANEXO V	85
Percepción y consumo de frutas y verduras en escolares de 5 ^{to} grado de la Institución Joaquín V. González nº321:	85
Disposición al consumo de frutas y verduras en escolares de la Institución Joaquín V. González nº321	87
ANEXO VI	89



“Percepción, disposición y consumo de frutas y verduras, y su relación con el estado nutricional, en alumnos de 9 a 10 años de la escuela: “Joaquín V. González nº321”, de la localidad de Franck”

RESUMEN

El presente estudio descriptivo de tipo cualicuantitativo, tuvo como propósito determinar la percepción, disposición y consumo de frutas y verduras, y su relación con el estado nutricional en alumnos de 9 a 10 años de la Escuela “Joaquín V. González N°321”, de la localidad de Franck, Santa Fe.

La población estudiada estuvo conformada por 52 niños, seleccionados de acuerdo a criterios de inclusión y exclusión, bajo el consentimiento informado de sus padres/tutores. Se valoró el estado nutricional de los alumnos mediante mediciones antropométricas y se utilizaron diferentes encuestas validadas para la evaluación de la percepción y disposición al consumo de frutas y verduras. Se aplicó, además, un cuestionario de frecuencia de consumo, dirigido a los padres, en el que hicieron mención al consumo de frutas y verduras de sus hijos en su hogar.

Los resultados mostraron que aproximadamente la mitad de los alumnos 48%, tiene un peso adecuado para su altura y edad, el 17% se encuentra en riesgo de sobrepeso, el 25% posee alto peso, el 4% presenta muy alto peso, y sólo el 6% se encuentra en riesgo de bajo peso. En cuanto al consumo de frutas y verduras, se identificó un bajo consumo de dichos alimentos, de acuerdo a lo recomendado por la Organización Mundial de la Salud (3 – 5 porciones de frutas y verduras por día), sin embargo la percepción de los niños de 5to grado sobre éstos es que son alimentos agradables, las verduras en un 88% y las frutas en un 98%. Del mismo modo, la totalidad de la población 100%, coincidió en que ambas son saludables para el



“Percepción, disposición y consumo de frutas y verduras, y su relación con el estado nutricional, en alumnos de 9 a 10 años de la escuela: “Joaquín V. González nº321”, de la localidad de Franck”

organismo, y así el 60 % de los niños probaría o está dispuesto a probar una nueva verdura si se le ofrece, y el 90% lo haría con una nueva fruta.

Palabras claves: percepción, disposición, consumo, frutas y verduras, estado nutricional.



“Percepción, disposición y consumo de frutas y verduras, y su relación con el estado nutricional, en alumnos de 9 a 10 años de la escuela: “Joaquín V. González nº321”, de la localidad de Franck”

INTRODUCCION

Los efectos de una mala nutrición comienzan en el útero, continúan en la edad adulta, y se transmiten de una generación a otra. Así como la malnutrición puede atrapar a generaciones de niños en un ciclo de pobreza, una buena nutrición, especialmente en la infancia, es fundamental para garantizar un correcto crecimiento, desarrollo y futuro sano.

Según Gil, (2010) el crecimiento es un fenómeno biológico que consiste en el aumento de la masa corporal debido al aumento del número y tamaño de las células, y a la incorporación de nuevas moléculas al espacio extracelular. Por su parte, el desarrollo, es el progreso del grado de organización y complejidad de las estructuras orgánicas, que condiciona una creciente maduración funcional (p. 153).

De acuerdo a estos conceptos, al hablar de crecimiento se hace referencia a un fenómeno cuantitativo, mientras que el desarrollo es un fenómeno cualitativo mediante el cual los tejidos y órganos adquieren mayor complejidad en sus funciones, acompañando al proceso de crecimiento, pero no al mismo ritmo que éste (López y Suárez, 2013, p. 356).

El período más crítico para el crecimiento y el desarrollo en la vida de un niño es el que transcurre desde el embarazo hasta la infancia. Los logros nutricionales durante este período continúan beneficiándolos toda la vida, mientras que el daño que supone una pérdida nutricional dura para siempre.

Aunque el crecimiento es un proceso continuo, el ritmo o velocidad y el avance madurativo siguen una marcha uniforme, de manera que se pueden diferenciar tres periodos: el periodo de crecimiento acelerado de la primera infancia, el periodo de



“Percepción, disposición y consumo de frutas y verduras, y su relación con el estado nutricional, en alumnos de 9 a 10 años de la escuela: “Joaquín V. González n°321”, de la localidad de Franck”

crecimiento estable de la etapa preescolar y escolar, y el periodo de aceleración del crecimiento de la pubertad (Gil, 2010, p.158).

A medida que los niños crecen, un número cada vez mayor padece obesidad y sobrepeso. Estas condiciones, los colocan en riesgo de padecer enfermedades no transmisibles y discapacidades que pueden persistir hasta la edad adulta. Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia o United Nations Children's Fund (UNICEF, 2017).

El crecimiento está determinado genéticamente, y los factores ambientales facilitan u obstaculizan la realización del patrón genético (Gil, 2010, p.162).

Dentro del conjunto de factores que hacen posible la realización del proyecto de crecimiento, se destaca por su importancia el aporte de nutrientes.

La nutrición actúa sobre el crecimiento directamente, aportando los sustratos energéticos y elementos plásticos necesarios para la síntesis y el depósito de nuevos tejidos, e indirectamente, modulando la secreción de la hormona de crecimiento (GH) y el factor de crecimiento insulínico tipo 1 (IGF-I) (Gil, 2010, p. 164).

Alimentación en la Etapa Escolar

Según Lorenzo et. al., (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



“Percepción, disposición y consumo de frutas y verduras, y su relación con el estado nutricional, en alumnos de 9 a 10 años de la escuela: “Joaquín V. González nº321”, de la localidad de Franck”

consumo de alimentos densamente energéticos y desprovistos de micronutrientes (Alvarado-Avilez et al., 2017, p. 162).

La etapa escolar está comprendida entre los 6 y 10 años, para las mujeres, y hasta los 12 años, para los hombres. Durante la misma, el peso se incrementa de 2,3 a 2,7 kg por año y la talla 5 cm en promedio (Lorenzo et. al., 2015, p. 142). Los importantes cambios psicofísicos que presenta un niño hasta llegar a adulto justifican que las necesidades nutricionales sean mayores que las que puede presentar en cualquier otro momento del ciclo vital (Girolami y González Infantino, 2008, p.79). Por esta razón, Correa-Bautista, Cruz Thiriat, Martínez-Torres y Ramírez-Vélez (2017), aseguran que la investigación de los hábitos y patrones dietarios, deben ser aspectos a considerar en el ámbito escolar, pues se ha demostrado la influencia de factores ambientales y comportamentales en las conductas alimentarias, desde etapas tempranas de la vida.

Entre los hábitos alimentarios de los niños en la etapa escolar encontramos el aumento en el consumo de comidas rápidas, siendo una opción fácil y de rápida elaboración, a un costo razonable, que puede reemplazar o complementar una comida (Lorenzo et. al., 2015, p 153). Las comidas rápidas, suelen ser carentes en frutas y vegetales, por lo tanto deficientes en vitaminas A, C y ácido fólico. Además, son altas en energía, grasa y sodio, y bajas en fibras, lo que implica la colaboración en etiologías como enfermedades degenerativas en la adultez (Girolami y Gonzáles Infantino, 2008, pp. 83-84).

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



“Percepción, disposición y consumo de frutas y verduras, y su relación con el estado nutricional, en alumnos de 9 a 10 años de la escuela: “Joaquín V. González nº321”, de la localidad de Franck”

de 10 a 12 horas de ayuno nos ofrece la energía y nutrientes que necesitamos para realizar nuestras actividades diarias. Muchos estudios acerca de saltar 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., 2015, 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, la obesidad, el desplazamiento del consumo de leche, caries dentales y la potencial erosión del esmalte (Lorenzo et. al., 2015, pp. 154-155).

Dado que en la actualidad los hábitos alimentarios que presentan los niños no son favorables, es importante la realización de antropometría y evaluación de la historia dietética para poder realizar la caracterización del estado nutricional de los mismos. Generalmente, se da la paradoja de que los niños que han sido desnutridos entre los 0 y los 2 años, o de bajo peso al nacer, presentan con mayor frecuencia obesidad en la niñez, la adolescencia o la adultez, con lo que tendrán más riesgo de padecer enfermedades degenerativas de las cuales, la obesidad es el factor de riesgo principal (Girolami, 2017, p. 379).

Percepción y Disposición al consumo

Los factores genéticos y culturales son determinantes en el establecimiento de patrones alimentarios. Los hábitos alimentarios y los patrones de ingesta comienzan a establecerse en la niñez temprana, a partir del 2^{do} año de vida, y están consolidados



“Percepción, disposición y consumo de frutas y verduras, y su relación con el estado nutricional, en alumnos de 9 a 10 años de la escuela: “Joaquín V. González nº321”, de la localidad de Franck”

antes de finalizar la primera década de la vida, persistiendo en gran parte en la edad adulta. La influencia familiar para estos hábitos es tanto mayor cuanto más pequeño es el niño y más habitual sea la comida de padres e hijos en familia, en el hogar. El estudio de Framingham puso de manifiesto que existe una correlación importante entre la ingesta de los hijos y la de sus progenitores, especialmente la de la madre (Gil, 2010, p. 231). También para Camacho, Gordillo y Macías (2012), los padres tienen una gran influencia sobre los hábitos alimentarios de los niños, y son ellos los que deben decidir la cantidad y calidad de los alimentos proporcionados durante esta etapa (p. 41).

En conjunto con los padres, la escuela (principalmente los profesores) juega un papel importante en el fomento y adquisición de hábitos alimentarios saludables a través de la promoción y educación para la salud. La edad escolar es un periodo de cambios psicológicos importantes y gran variabilidad interindividual de hábitos, incluyendo el alimentario y el de actividad física. Durante esta etapa, se genera un aumento progresivo de influencias externas a la familia, como los compañeros, los pares, la escuela y las tecnologías de información y comunicación (TIC) (López y Suárez, 2013, p. 373, Gil, 2010, p. 229).

El uso excesivo o sobreconsumo de los medios de comunicación, en la actualidad, está asociado con múltiples efectos negativos para la salud de los niños y adolescentes, reduciendo el tiempo destinado a la lectura, deportes, juegos, comunicación familiar y afectando el rendimiento escolar. Como sabemos, los medios de comunicación tienen una influencia muy marcada sobre las elecciones de los alimentos, y el acto de mirar televisión durante las comidas está asociado a una mayor



“Percepción, disposición y consumo de frutas y verduras, y su relación con el estado nutricional, en alumnos de 9 a 10 años de la escuela: “Joaquín V. González nº321”, de la localidad de Franck”

elección de alimentos nutricionalmente pobres y a una menor frecuencia de buenas elecciones, basándose siempre en el marketing de la industria alimentaria. Los que se publicitan con mayor frecuencia son: cereales de desayuno ricos en azúcar, comidas rápidas, bebidas azucaradas, comidas congeladas, galletitas y golosinas. Las frutas y verduras no son usualmente publicitadas (Lorenzo et. al., 2015, p 156).

En una investigación realizada por Bustos, Cortez, Lera, Moreno y Olivares (2006) se encontró que la percepción de un niño sobre su propia capacidad para realizar una alimentación adecuada, es considerada actualmente el aspecto que presenta una mayor relación con los cambios de conducta relacionados con los factores de riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles, de allí la importancia de identificar elementos que afecten e interfieran a los niños en su elección y consumo de frutas y verduras. Busdiecker, Castillos y Salas (2000), por su parte, sostienen que las creencias acerca de los alimentos representan una interpretación del valor de ellos y sirven como elementos cognitivos de actitudes.

La Gestalt, corriente psicológica Alemana, plantea la percepción como el proceso inicial de la actividad mental. La define como un procedimiento de extracción y selección de información relevante encargada de generar un estado de claridad y lucidez consciente que permite la formación de juicios, categorías, conceptos, etc. (Oviedo, 2004, p. 90).

En cualquier etapa de la vida, la alimentación debe aportar la energía, los nutrientes y los componentes bioactivos necesarios para el mantenimiento de una buena salud, pero en el niño escolar, además de estas funciones, la alimentación debe favorecer un crecimiento y desarrollo óptimos, y el acto de la comida debe ser un



“Percepción, disposición y consumo de frutas y verduras, y su relación con el estado nutricional, en alumnos de 9 a 10 años de la escuela: “Joaquín V. González nº321”, de la localidad de Franck”

medio educativo familiar para la adquisición de hábitos alimentarios saludables, que repercutirán en el comportamiento nutricional a corto, mediano y largo plazo. Asimismo, la escolarización desde edades tan tempranas y el progresivo desarrollo educacional, psicomotor y social, convierten a las escuelas en puntos críticos para la educación nutricional, la práctica de actividad física y otros hábitos saludables, repercutiendo en toda la familia y favoreciéndola con efectos duraderos.

Por esta razón, se hace necesario establecer tempranamente en los niños hábitos dietéticos que aseguren una ingesta rica y variada de alimentos con distintos nutrientes, texturas, colores y sabores, que les permitan una adecuada nutrición y crecimiento, la adquisición progresiva de preferencias alimentarias y una capacidad de selección apropiada (Gil, 2010, pp. 229-231).

Hoy en día, se enfatiza en la necesidad de utilizar diversas teorías y modelos educativos para lograr cambios de conducta que contribuyan a prevenir y controlar la obesidad y otras enfermedades crónicas. Para poder llevarlo a cabo, es esencial explorar el contenido actual de las creencias, percepciones, expectativas y valores de cada grupo, utilizando métodos cuantitativos y cualitativos como encuestas, entrevistas en profundidad o grupos focales, que tienen la ventaja de entregar valiosa información sobre aspectos subjetivos que explican el comportamiento de las personas (Bustos et al., 2006, p. 3).



“Percepción, disposición y consumo de frutas y verduras, y su relación con el estado nutricional, en alumnos de 9 a 10 años de la escuela: “Joaquín V. González nº321”, de la localidad de Franck”

Hábitos Alimentarios y Educación Alimentaria Nutricional

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

Los hábitos alimentarios se aprenden en el seno familiar y se incorporan como costumbres, basándose en la teoría del aprendizaje social e imitando las conductas observadas en personas adultas que respetan.

El aprendizaje en los niños, suele mediante la preferencia o rechazo de alimentos a los que son expuestos repetidamente a través del acto de comer, enmarcado por el encuentro entre padres e hijos.

El estudio de la alimentación y la nutrición ha sido abordado desde las ciencias exactas, enfocadas a aspectos fisiológicos, y las ciencias sociales que incluyen los hábitos y costumbres alimentarias de cada sociedad. En ambos procesos intervienen factores biológicos, socioculturales, psicológicos y ambientales que cumplen dos objetivos primordiales durante la infancia: 1) conseguir un estado nutritivo óptimo, mantener un ritmo de crecimiento adecuado y tener una progresiva madurez biopsicosocial, y 2) establecer recomendaciones dietéticas que permitan prevenir enfermedades de origen nutricional que se manifiestan en la edad adulta pero que inician durante la infancia (Camacho, et al., 2012, pp. 40-41).



“Percepción, disposición y consumo de frutas y verduras, y su relación con el estado nutricional, en alumnos de 9 a 10 años de la escuela: “Joaquín V. González nº321”, de la localidad de Franck”

La realización de una alimentación equilibrada y el consumo de alimentos vegetales es una de las principales recomendaciones, que desempeña un papel fundamental por los efectos protectores contra algunos tipos de cáncer, enfermedades cardiovasculares, metabólicas o ciertos tipos de deficiencias nutricionales (Correa-Bautista et al., 2017, p.308). Para la Organización Mundial de la Salud (2018) las frutas y verduras son componentes importantes de una dieta saludable, y un consumo diario suficiente podría contribuir a la prevención de enfermedades. En general, se calcula que cada año podrían salvarse 1,7 millones de vidas si se aumentase el consumo de frutas y verduras.

Según Gil (2010) la escasa ingesta de frutas y verduras es uno de los 10 factores principales de riesgo de mortalidad a escala mundial. La estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud, hace hincapié en el aumento del consumo de frutas y verduras como una de las recomendaciones a tener en cuenta al elaborar políticas y directrices dietéticas nacionales tanto para la población como para los individuos. Centro de estudio sobre nutrición infantil (CENSI, 2018). Existen algunos datos que indican que, al incorporarlas habitualmente a la alimentación, se reduciría el porcentaje de grasas, azúcares y sal (o sodio) consumidos.

Actualmente, el consumo estimado de frutas y verduras es muy variable en todo el mundo, oscilando entre 100 gramos por día en los países menos desarrollados y aproximadamente 450 gramos diarios en Europa Occidental. Para Marcia Moreira, Epidemióloga de la Organización Panamericana de la Salud y Organización Mundial de la Salud (OPS/OMS), en Argentina, "el hecho de que las personas coman pocas



“Percepción, disposición y consumo de frutas y verduras, y su relación con el estado nutricional, en alumnos de 9 a 10 años de la escuela: “Joaquín V. González nº321”, de la localidad de Franck”

frutas y verduras responde a múltiples factores, entre ellos, el alto costo de las mismas; su poca disponibilidad —en algunos lugares hay que viajar para conseguirlas-, la escasa diversidad en la oferta según la región, la falta de propaganda sobre sus propiedades protectoras y de ofertas por temporada, además de que se dañan más rápidamente, exigen lavarlas y consumirlas en un tiempo corto luego de ser adquiridas, y su ingesta no está incorporada culturalmente” Organización Panamericana de la Salud y Organización Mundial de la Salud (OPS/OMS, 2011).

Mediante el análisis de la Encuestas Nacionales de Gastos de los Hogares (ENGHo), de los años 1996-97, 2004-05 y 2012-13, Carmuega, Rovirosa y Zapata (2016), pudieron evidenciar el desplazamiento de la dieta tradicional, por una dieta basada cada vez más en alimentos ultraprocesados y la disminución en el consumo de frutas y vegetales en la Argentina.

Lo anterior ha dado lugar a la creación de programas que promueven el aumento de la producción y consumo de frutas y verduras, con el propósito de desplazar el consumo de alimentos con alto contenido energético, pero sin el aporte nutricional. En el ámbito internacional se han desarrollado programas con el objetivo de proporcionar información nutricional sobre frutas y verduras (FAO y OMS, 2003; OMS y FAO, 2005). Un ejemplo es el programa llamado “Cinco por día”, aplicado en México, Brasil, Canadá, Argentina, Chile, Estados Unidos y Perú, patrocinado por la FAO y la OMS (Aguilera et al., 2007, p. 124).

Con vista a esta situación, destacamos la importancia de continuar fomentando buenos hábitos alimentarios con el fin de promover un estilo de vida saludable (Lorenzo et. al., 2015, p. 150). Mediante su implementación, se logran personas bien



“Percepción, disposición y consumo de frutas y verduras, y su relación con el estado nutricional, en alumnos de 9 a 10 años de la escuela: “Joaquín V. González nº321”, de la localidad de Franck”

alimentadas, con oportunidad de desarrollarse plenamente, de vivir con salud, de aprender y trabajar mejor (Guías Alimentarias, 2008, p.18).

Frutas y Verduras: Aliados fundamentales en la alimentación

La Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO, 2003) afirma que las frutas y verduras son indispensables porque contienen muchas vitaminas y minerales, que cumplen una serie de funciones en el organismo: la vitamina A, por ejemplo, mantiene la salud de la vista y la inmunidad contra las infecciones; el potasio favorece el correcto funcionamiento del sistema nervioso y los músculos; y las vitaminas del complejo B son necesarias para transformar los alimentos en energía, siendo una de las principales del grupo la vitamina B9, o también conocida como ácido fólico, la cual reduce el peligro de defectos neurológicos congénitos y previene cardiopatías.

Otros micronutrientes que se encuentran presentes en frutas y hortalizas, son la vitamina C y la vitamina E; las mismas tienen muchas propiedades antioxidantes que protegen las células de los agentes cancerígenos. La vitamina C, en particular, puede incrementar la absorción de calcio, siendo este un mineral esencial para la salud ósea y dental, como así también lo es el hierro, el cual, si es consumido en cantidades deficientes o absorbido de manera incorrecta puede causar anemia, uno de los trastornos más graves asociados a la alimentación que padecen unos 2.000 millones de personas en todo el mundo.



“Percepción, disposición y consumo de frutas y verduras, y su relación con el estado nutricional, en alumnos de 9 a 10 años de la escuela: “Joaquín V. González nº321”, de la localidad de Franck”

Las verduras, son una parte esencial de nuestra dieta por aportar numerosa cantidad de nutrientes y ser bajas en calorías. La mayoría no contiene grasa, y las proporciones de proteínas e hidratos de carbono son por lo general muy bajas.

Su composición química es muy variable. Una de las características más importantes es su considerable aporte de agua a nuestra dieta, oscilando entre el 80 y el 90%, por lo que, una de las principales funciones nutricionales de los vegetales es conceder hidratación.

Continuando con su constitución, sabemos que contienen vitaminas, minerales, ácidos orgánicos, compuestos fenólicos, sustancias aromáticas y pigmentos, que oscilan de un tipo de hortaliza a otra. (Gil, 2010, pp. 141-142)

❖ Minerales:

Los minerales desempeñan variedad de funciones en el organismo.

Dentro de los minerales que se encuentran en hortalizas, el potasio es el más importante seguido del calcio, el sodio y el magnesio, y respecto a los aniones, los más abundantes son el fosfato y el cloruro, además del carbonato.

La mayoría de los vegetales contiene mucho potasio y poco sodio. Algunos son además ricos en hierro (acelga, espinaca, tomate), pero éste se absorbe con más dificultad que el contenido en alimentos de origen animal. En calcio son relativamente ricos vegetales tales como la acelga, espinaca y lechuga.



“Percepción, disposición y consumo de frutas y verduras, y su relación con el estado nutricional, en alumnos de 9 a 10 años de la escuela: “Joaquín V. González nº321”, de la localidad de Franck”

❖ Vitaminas:

Se definen como compuestos orgánicos que es necesario ingerir con la dieta en pequeñas cantidades para mantener las funciones corporales fundamentales (crecimiento, desarrollo, metabolismo e integridad funcional).

De las contenidas por los vegetales, la vitamina A se destaca por encontrarse en la mayoría de ellos. Su importancia en los alimentos va más allá de su papel como pigmento natural, ya que nuestro organismo necesita vitamina A para mantener en buen estado la piel, las mucosas (entre ellas las que recubren el interior de los bronquios), y reducir el riesgo de afecciones respiratorias. La zanahoria, es el alimento más abundante en beta-caroteno, antioxidante que en el intestino, a medida que el organismo la necesita, se transforma en vitamina A.

Otra vitamina de interés que compone a las hortalizas es la vitamina C. Son ricas en ésta los pimientos, coles de Bruselas, el brócoli o coliflor, y en cantidades reducidas se encuentra en la mayoría de los vegetales. El déficit de esta vitamina disminuye la resistencia a infecciones, lo que puede comprometer la salud durante días o semanas.

Los vegetales de hoja, por su parte, son ricos en folato, fibra, y aportan además beta-carotenos y vitamina C. Al igual que el resto de las verduras, las hojas más externas son las más vitaminadas. También contienen vitaminas E y K.



“Percepción, disposición y consumo de frutas y verduras, y su relación con el estado nutricional, en alumnos de 9 a 10 años de la escuela: “Joaquín V. González n°321”, de la localidad de Franck”

Las vitaminas del grupo B, se encuentran prácticamente en todos los vegetales en cantidades elevadas. Todas las vitaminas B, la C y la K reducida se requieren como coenzima o como componentes de coenzimas y participan en numerosas reacciones metabólicas. Asimismo, se destacan por su importancia las vitaminas B9 y B12.

El ácido fólico (vitamina B9), es un nutriente esencial para la vida celular, por lo que su deficiencia da lugar al desarrollo de enfermedades.

El trastorno más frecuente que se produce como consecuencia de una deficiencia de ácido fólico es la anemia macrocítica y megaloblástica (Gil, 2010, p.531). Los folatos están presentes en una gran variedad de alimentos, especialmente en las verduras de hoja verde. Las hojas de espinaca, en particular, son una fuente excelente de esta vitamina.

Otros compuestos que constituyen los vegetales son:

- ❖ Ácidos orgánicos
- ❖ Compuestos fenólicos
- ❖ Sustancias aromáticas
- ❖ Pigmentos
- ❖ Sustancias bocígenas (Gil, 2010, pp. 146-147)

La importancia de los vegetales deriva de su contenido de micronutrientes (vitaminas y minerales) e hidratos de carbono complejos difíciles de digerir, que aunque tienen muy poco valor nutritivo son importantes para la función intestinal. Finalmente, es por su elevado contenido de agua, vitaminas y sales



“Percepción, disposición y consumo de frutas y verduras, y su relación con el estado nutricional, en alumnos de 9 a 10 años de la escuela: “Joaquín V. González n°321”, de la localidad de Franck”

minerales, que podemos afirmar que los vegetales constituyen un grupo de alimentos con carácter regulador, de suma importancia para mantener la salud humana.

El consumo de frutas, por su parte, también es esencial para conseguir una dieta equilibrada y nutritiva, ya que constituyen un grupo de ingredientes necesarios para conseguir lo que se denomina una “nutrición adecuada”.

Su composición es muy variada, dependiendo de la familia a la que pertenecen pero, en general, aportan cantidades importantes de vitaminas que poseen propiedades antioxidantes y protegen a las células frente al estrés oxidativo.

Sus principales componentes son: Hidratos de carbono, fibra alimentaria, vitaminas, minerales y fitocarbonos (carotenoides y flevoides).

El aporte de fibra, soluble e insoluble, no sólo genera beneficios sobre la regulación de la digestión sino que ayuda a eliminar, mediante el proceso digestivo, sustancias potencialmente nocivas y a reducir el colesterol.

Gil (2010) cuenta en su libro, que la mayoría de las frutas contiene vitamina C, la cual, actúa favoreciendo la absorción de hierro, elemento cuya deficiencia produce uno de los trastornos más importantes asociados a la alimentación: la anemia. Hace énfasis además, en su contenido de fitoquímicos que, son sustancias sintetizadas por la misma planta para protegerse del ataque de agentes externos como virus, bacterias, hongos, y que, aun en muy bajas concentraciones, presentan claros beneficios para la salud (pp.150-169).



“Percepción, disposición y consumo de frutas y verduras, y su relación con el estado nutricional, en alumnos de 9 a 10 años de la escuela: “Joaquín V. González nº321”, de la localidad de Franck”

❖ Minerales:

Entre los elementos más representativos de las frutas se encuentran el potasio y el fósforo, que en algunos casos pueden simbolizar el 50% del conjunto de minerales que se encuentra en ellas. Es pertinente resaltar, además, el bajo contenido de sodio de estos alimentos, lo que hace que sean muy apropiados para las personas con dietas hiposódicas.

❖ Vitaminas:

Las frutas aportan una proporción importante de vitaminas C y A a la dieta. Contienen, además, otras vitaminas como la E y las del grupo B.

❖ Ácidos orgánicos:

Por lo general, las frutas se caracterizan por su riqueza en ácidos orgánicos, entre los que se destacan el ácido cítrico, málico, succínico, tartárico y tánico.

❖ Compuesto fenólico:

Las frutas son muy ricas en estos compuestos. En este grupo se incluyen monofenoles, polifenoles, ácidos fenólicos y flavonoides. Los mismos son reconocidos por sus propiedades antioxidantes y beneficios para la salud humana, tales como en el tratamiento y prevención del cáncer, enfermedad cardiovascular y otras patologías de carácter inflamatorio. (Gil, 2010, p. 172).



“Percepción, disposición y consumo de frutas y verduras, y su relación con el estado nutricional, en alumnos de 9 a 10 años de la escuela: “Joaquín V. González nº321”, de la localidad de Franck”

En la actualidad existen evidencias sobre la relación negativa entre el consumo de frutas y el riesgo de padecer determinadas enfermedades (cardiovasculares, cáncer, diabetes tipo 2, obesidad). Este efecto beneficioso sobre la salud se debe a la presencia, tanto en frutas como en verduras, de las sustancias (antioxidantes, folatos, fibras, potasio, flavonoides y otros fitoquímicos) nombradas anteriormente.

Gracias a esta exposición, en los últimos años se han desarrollado numerosas iniciativas, por parte de organismos internacionales, gobiernos, empresas y consumidores, con el fin de promocionar el consumo diario de frutas y verduras.

Por esta misma razón, es que decidimos realizar nuestra investigación, para poder de esta manera conocer, ¿cuál es la percepción que tienen sobre las frutas y verduras, la predisposición a su consumo, ingesta de las mismas, y su relación con el estado nutricional de los alumnos de 9 a 10 años de la Escuela “Joaquín V. González nº 321”, de la localidad de Franck en el año 2018?

Dicha intervención nos permitió identificar las dificultades que enfrentan los niños para incorporar alimentos de origen vegetal en sus comidas principales, todos los días.

A continuación presentamos nuestra hipótesis de trabajo, los objetivos y el camino metodológico, que consideramos más apropiado, para la obtención de los datos de nuestra población.

Deseamos que esta información sirva como línea base para el diseño de nuevas propuestas educativas que contribuyan a aumentar la efectividad de los programas que se disponen a fomentar hábitos alimentarios saludables, además de prevenir y controlar el sobrepeso y la obesidad.



“Percepción, disposición y consumo de frutas y verduras, y su relación con el estado nutricional, en alumnos de 9 a 10 años de la escuela: “Joaquín V. González nº321”, de la localidad de Franck”

HIPOTESIS

La percepción sobre las frutas y verduras, se relaciona con la disposición a su adquisición y consumo e influye en el estado nutricional de alumnos de 9 a 10 años de la Escuela “Joaquín V. González N°321”, de la localidad de Franck, Santa Fe.



“Percepción, disposición y consumo de frutas y verduras, y su relación con el estado nutricional, en alumnos de 9 a 10 años de la escuela: “Joaquín V. González nº321”, de la localidad de Franck”

OBJETIVOS

Objetivo general:

Determinar la percepción, disposición y consumo de frutas y verduras, y su relación con el estado nutricional en alumnos de 9 a 10 años de la Escuela “Joaquín V. González nº 321”, de la localidad de Franck.

Objetivos específicos:

- 1- Evaluar y analizar el estado nutricional en niños de 5^{to} grado de la Escuela “Joaquín V. González nº 321”, de la localidad de Franck.
- 2- Identificar la percepción y disposición referente al consumo de frutas y verduras en los niños de 5^{to} grado de la Escuela “Joaquín V. González nº 321”, de la localidad de Franck.
- 3- Establecer la frecuencia de consumo de frutas y verduras en niños de 5^{to} grado de la Escuela “Joaquín V. González nº 321”, de la localidad de Franck.
- 4- Relacionar la percepción, disposición y el consumo de frutas y verduras al estado nutricional de los niños de 5^{to} grado de la Escuela “Joaquín V. González nº 321”, de la localidad de Franck.



“Percepción, disposición y consumo de frutas y verduras, y su relación con el estado nutricional, en alumnos de 9 a 10 años de la escuela: “Joaquín V. González n°321”, de la localidad de Franck”

DISEÑO METODOLÓGICO

Para el cumplimiento de los objetivos previstos en esta tesina se llevó a cabo un enfoque metodológico de tipo descriptivo. Se seleccionó una serie de variables con el fin de describirlas, buscando especificar las propiedades importantes del grupo en estudio.

Esta investigación fue de tipo correlativa, debido que se evaluó la relación entre el estado nutricional y la percepción, disposición y consumo de frutas y verduras. La modalidad de campo fue no experimental, dado que no implementamos un experimento comparando dos poblaciones, y el estudio fue transversal, de hechos prospectivos, ya que nuestro propósito fue estudiar las variables durante la edad escolar, por ser ésta clave para que los niños crezcan, se desarrollen y estén protegidos frente a las enfermedades.

Nuestro estudio estuvo dirigido a los alumnos de 9 a 10 años que acuden a la Escuela “Joaquín V. González n° 321”, de la localidad de Franck, que presentaron el consentimiento autorizado por sus padres o tutores. Quedaron excluidos aquellos que no presentaron el permiso correspondiente, que no estaban en 5^{to} grado, que asistieron a la escuela y no quisieron participar por motivos personales y los que se ausentaron el día en que se llevó a cabo dicha intervención.

Para poder llevarlo a cabo seleccionamos la muestra poblacional de forma intencional, y realizamos una intervención cualicuantitativa, debido a que no solo tomamos mediciones antropométricas, sino que además utilizamos dos encuestas, una sobre percepción y otra sobre disposición al consumo de frutas y verduras.



“Percepción, disposición y consumo de frutas y verduras, y su relación con el estado nutricional, en alumnos de 9 a 10 años de la escuela: “Joaquín V. González nº321”, de la localidad de Franck”

Además, aplicamos un cuestionario de frecuencia de consumo, dirigidos a los padres, en el que se hizo mención al consumo de sus hijos. Todos los instrumentos utilizados fueron validados en un trabajo de grado.

Las variables estudiadas fueron, el estado nutricional que corresponde a la variable dependiente, y la percepción, disposición y consumo de frutas y verduras correspondiente a las variables independientes.

Los instrumentos que implementamos contaron con preguntas de tipo múltiple opción, cerradas, abiertas y de batería. En cuanto a las mediciones antropométricas (peso y talla), fueron tomadas por nosotras mismas, utilizando la instrumentación correspondiente (Balanza y Tallímetro). Con los resultados obtenidos de las mediciones antropométricas y mediante la utilización de tablas de la OMS, realizamos el cálculo del Índice de Masa Corporal y lo analizamos de acuerdo al peso y talla de cada alumno para lograr conocer su estado nutricional actual.

Como mecanismo para la digitación y tabulación de la información se realizó la organización y creación de la base de datos en Microsoft Office Excel 2010.



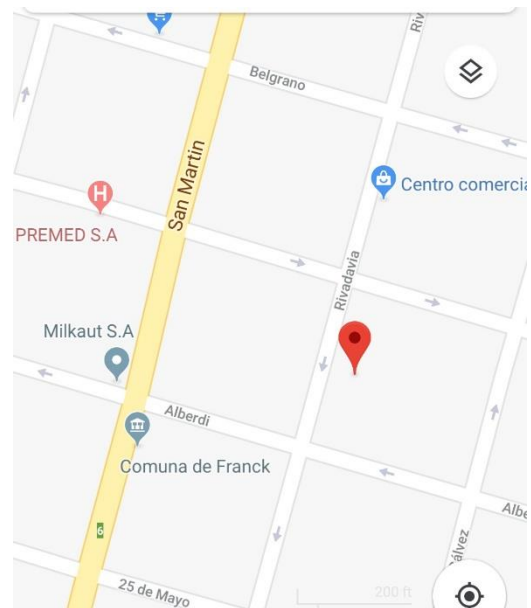
“Percepción, disposición y consumo de frutas y verduras, y su relación con el estado nutricional, en alumnos de 9 a 10 años de la escuela: “Joaquín V. González n°321”, de la localidad de Franck”

MATERIALES Y METODOS

Ámbito de Aplicación

La institución educativa “Joaquín V. González n° 321” se encuentra en la localidad de Franck, provincia de Santa Fe. De acuerdo a los datos del Censo Nacional de Población, Hogares y Viviendas en la República Argentina en 2010, publicados por el Instituto Nacional de Estadísticas y Censos (INDEC), la población de Franck es de 5.505 personas, de los cuales son 600 los niños que asisten a la escuela primaria.

La institución educativa pertenece a la educación pública, brinda educación común primaria y educación especial primaria. Se encuentra ubicada en la calle Rivadavia 2050, dentro de la zona centro de la localidad.



Con motivo de llevar a cabo el presente estudio, se envió a la directora de la Escuela, Rita Soderó, una carta con el pedido de autorización para la realización del proyecto. Una vez admitido el mismo, se realizó la presentación de consentimientos informados a padres/tutores de los niños que están cursando 5to grado. En el mismo



“Percepción, disposición y consumo de frutas y verduras, y su relación con el estado nutricional, en alumnos de 9 a 10 años de la escuela: “Joaquín V. González nº321”, de la localidad de Franck”

se detalló la metodología de la intervención, y se pidió autorización para que sus hijos puedan participar (ANEXO III).

El día 28 de agosto de 2018, en el horario de educación física, se llevó a cabo el encuentro con los escolares, donde se realizaron las mediciones antropométricas y encuestas (ANEXO II).

Universo y muestra

El universo de estudio estuvo conformado por todos los niños de ambos sexos que asisten a la Escuela “Joaquín V. González nº 321” de la localidad de Franck, mientras que la población en estudio fueron los niños de 5to grado de dicha institución.

En una primera etapa, al total de la población, se le entregó el consentimiento informado, solicitando la autorización del padre, madre o tutor, para poder ser evaluado (ANEXO III). Se fijó una fecha límite para que los alumnos entreguen las autorizaciones firmadas. Únicamente se realizó el análisis a los niños que presentaron el consentimiento informado autorizado.

Posteriormente, se obtuvo un grupo de estudio no probabilístico (intencional), formado por aquellos que fueron autorizados.

Fue una investigación de tipo correlativa, debido que se evaluó la relación entre el estado nutricional y la percepción, disposición y consumo de frutas y verduras. La modalidad de campo fue no experimental, dado que no implementamos un experimento comparando dos poblaciones, y el estudio transversal, de hechos



“Percepción, disposición y consumo de frutas y verduras, y su relación con el estado nutricional, en alumnos de 9 a 10 años de la escuela: “Joaquín V. González nº321”, de la localidad de Franck”

prospectivos, siendo nuestro propósito estudiar las variables en un momento determinado de la vida.

Condiciones de inclusión

Niños de 5to grado que asisten a la Escuela “Joaquín V. González nº 321” de la localidad de Franck, que presenten el consentimiento autorizado por sus padres o tutores y que se encuentren el día de la intervención.

Condiciones de exclusión

Se excluirán de la muestra:

- Niños de 5^{to} grado que asisten a la Escuela “Joaquín V. González nº 321” que no hayan presentado el permiso correspondiente.
- Niños que no estén en 5^{to} grado de la Escuela “Joaquín V. González nº 321” de la localidad de Franck.
- Niños que asisten a la escuela y no quieran participar por motivos personales.
- Niños que se encuentren ausentes el día en que se llevó a cabo dicho proyecto en la escuela.
- Datos incompletos en las encuestas.



“Percepción, disposición y consumo de frutas y verduras, y su relación con el estado nutricional, en alumnos de 9 a 10 años de la escuela: “Joaquín V. González nº321”, de la localidad de Franck”

Variables de estudio y su operacionalización

Variables:

Caracterización según edad, frecuencia de consumo de frutas y verduras, percepción de consumo de frutas y verduras, influencia familiar, frutas y verduras preferidas, frutas y verduras que no les gustan, disposición para el consumo de frutas y verduras, disposición a probar un nuevo alimento, disposición a probar una nueva fruta o verdura, en escolares de 9 a 10 años.

Dependiente: Estado Nutricional.

Estado Nutricional: Situación en la que se encuentra una persona en relación a la ingesta y adaptaciones fisiológicas que se dan tras la ingesta de nutrientes.

Índice de Masa Corporal/Edad.

Independientes: Percepción de consumo de frutas y verduras, disposición al consumo de frutas y verduras, frecuencia de consumo de frutas y verduras.

Percepción de consumo de frutas y verduras: Proceso cognoscitivo, con el cual se da una interpretación de la información que llega por medio de los sentidos o de situaciones del entorno, creando una imagen o significado de este.

Frecuencia de consumo de frutas y verduras: Listado de alimentos donde informa la frecuencia del consumo.

Disposición para el consumo de frutas y verduras: Muestra si está dispuesto a probar una nueva fruta o verdura si se le ofrece.



“Percepción, disposición y consumo de frutas y verduras, y su relación con el estado nutricional, en alumnos de 9 a 10 años de la escuela: “Joaquín V. González nº321”, de la localidad de Franck”

Técnicas e instrumentos de medición

Evaluación del Estado Nutricional: Realizamos mediciones antropométricas (peso y talla) a los niños de 5^{to} grado. Una vez conseguidas, efectuamos el cálculo para la obtención del Índice de Masa Corporal (IMC) de cada alumno.

Para la toma de mediciones antropométricas, utilizamos una balanza digital marca GAMA, que nos permitió obtener el peso de cada alumno en kilogramos, y un tallímetro mediante el cual obtuvimos la talla en centímetros. Otros de los elementos que utilizamos para complementar el trabajo fueron: una calculadora con la cual obtuvimos el IMC (Índice de Masa Corporal) y una computadora en la cual registramos los datos obtenidos.

El peso se tomó con la menor ropa posible y sin calzado. Se colocó al niño en el centro de la balanza, frente al medidor, en posición erguida, con los hombros abajo, sus brazos relajados hacia los costados y los talones juntos.

Para la medición de la talla se colocó al niño frente al tallímetro, con la cabeza, cadera y talones apoyados a la pared. Se les ordenó que la cabeza firme y con la vista al frente en un punto fijo. Por último antes de llevar a cabo la lectura del mismo se verificó el cumplimiento de la posición correcta.

Con respecto a la obtención del IMC se procedió al cálculo haciendo una división entre el peso del niño, en kilogramos, y su altura expresada en metros; esta última fue elevada al cuadrado, previo a la división.



“Percepción, disposición y consumo de frutas y verduras, y su relación con el estado nutricional, en alumnos de 9 a 10 años de la escuela: “Joaquín V. González nº321”, de la localidad de Franck”

Analizamos los valores obtenidos mediante la implementación de las tablas de Índice de Masa Corporal para la Edad (IMC/Edad) de la Organización Mundial de la Salud (OMS). En las mismas, visualizamos la puntuación Z que hace referencia al diagnóstico del niño en cuestión. (ANEXO IV)

Las tablas utilizadas fueron las de:

- Índice de Masa Corporal para la Edad: (IMC/edad) Refleja el IMC en relación a la edad.

En primer lugar se localizó en el eje horizontal de la tabla la edad del niño (expresada en meses y años cumplidos) y luego, se procedió a ubicar en el eje vertical el Índice de Masa Corporal (kilogramos/metro al cuadrado). Finalmente realizamos la lectura de la puntuación Z.



“Percepción, disposición y consumo de frutas y verduras, y su relación con el estado nutricional, en alumnos de 9 a 10 años de la escuela: “Joaquín V. González nº321”, de la localidad de Franck”

Referencia para la interpretación de resultados obtenidos:

Nueva codificación trazadora. Mayores de 2 años

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

Tabla I: Patrones internacionales de crecimiento infantil de la OMS.

Encuesta de percepción de frutas y verduras:

Se adaptó y aplicó la encuesta validada en la tesis “Percepción y consumo de frutas y verduras en escolares de 9 a 12 años de la institución educativa Porfirio Barba Jacob de Bogotá” de Andrea Viviana Ave Vega (ANEXO V).

Encuesta de disposición de consumo:

Para evaluar la disposición de consumo de frutas y verduras, aplicamos un instrumento de medición validado en el estudio “Percepción y consumo de frutas y verduras en escolares de 9 a 12 años de la institución educativa Porfirio Barba Jacob de Bogotá” de Andrea Viviana Ave Vega (ANEXO V). El diligenciamiento fue apoyado por fotografías de los alimentos.



“Percepción, disposición y consumo de frutas y verduras, y su relación con el estado nutricional, en alumnos de 9 a 10 años de la escuela: “Joaquín V. González nº321”, de la localidad de Franck”

Las encuestas se desarrollaron en base a variables cualitativas, debido a que aludimos a la percepción y disposición al consumo de frutas y verduras, y su relación con el estado nutricional de niños de 5to grado, para conocer cuál es la condición actual respecto a esta situación.

Cuestionario de frecuencia de consumo:

Utilizamos un cuestionario de frecuencia de consumo validado en el estudio “Percepción y consumo de frutas y verduras en escolares de 9 a 12 años de la institución educativa Porfirio Barba Jacob de Bogotá” de Andrea Viviana Ave Vega (ANEXO VI). La lista de los alimentos fue adaptada de acuerdo a las frutas y verduras disponibles en nuestro país.

Le pedimos a la madre, padre o tutor del niño/a que realice el cuestionario de frecuencia de consumo en el que cada columna hacía referencia al consumo de los alimentos en días, semanas, meses o nunca. En el mismo hicieron mención sobre las diferentes frutas y verduras consumidas por su hijo/a.

Analizamos los cuestionarios de frecuencia de consumo de manera manual y luego armamos una tabla en Microsoft Excel Office 2010 con los resultados para evaluar el consumo de frutas y verduras en la alimentación habitual de los niños.

Finalmente, los resultados totales de las pruebas nos permitieron establecer la relación entre las variables percepción, disposición y consumo de frutas y verduras con el estado nutricional de los alumnos.



“Percepción, disposición y consumo de frutas y verduras, y su relación con el estado nutricional, en alumnos de 9 a 10 años de la escuela: “Joaquín V. González n°321”, de la localidad de Franck”

RESULTADOS Y ANALISIS

De acuerdo a los objetivos de nuestro estudio, los resultados obtenidos presentan la descripción sobre la Percepción de consumo de frutas y verduras, Disposición al Consumo, Frecuencia de consumo de frutas y verduras, y el Estado Nutricional de alumnos de 9 a 10 años de la Escuela “Joaquín V. González n° 321”, de la localidad de Franck.

La población total estudiada estuvo conformada por 52 alumnos entre las edades de 9 a 10 años de la Institución Educativa “Joaquín V. González n° 321”, que aceptaron, bajo consentimiento informado de sus padres/tutores, la participación en el estudio. La distribución por género fue 54% femenino y 46% masculino.

Para el análisis estadístico de la información recolectada, en primer lugar realizamos la tabulación de las preguntas con sus respectivas respuestas, disponiéndolas en el espacio y efectuando su conteo, lo cual se llevó a cabo mediante la utilización de hojas de cálculo del programa Microsoft Office Excel 2010.

El paso siguiente, consistió en analizar cada uno de los datos hallados y representarlos mediante tablas de frecuencia y porcentaje, por medio de gráficos, lo que nos permitió una disposición ordenada y visualización totalizadora de los resultados de la investigación.

Por último, realizamos la interpretación, discusión y conclusión de los datos obtenidos más significativos.



“Percepción, disposición y consumo de frutas y verduras, y su relación con el estado nutricional, en alumnos de 9 a 10 años de la escuela: “Joaquín V. González n°321”, de la localidad de Franck”

Conformación familiar

Entre la conformación de las familias de los alumnos se destaca que el 86% (n=45) de los alumnos vive con su papá, mamá y hermanos, el 8 % (n=4) con mamá y hermanos y el 6% (n=3) con papá y mamá.

Predisposición, percepción y consumo de frutas y verduras

En una primera sección se evaluó la percepción, predisposición al consumo y selección alimentaria de los alumnos de la Escuela “Joaquín V. González n° 321”, de la localidad de Franck. En lo que respecta a 5^{to} grado, está conformado por un total de 104 alumnos, de 9 a 12 años de edad, distribuido en divisiones 5^{to} “A”, “B”, “C” y “D”. Para realizar la presente investigación, en total se analizaron las encuestas de 52 alumnos, diferencia que se vio afectada por 34 consentimientos no autorizados por los tutores a cargo, 12 encuestas que debieron ser excluidas del estudio por no por no cumplir con la información solicitada y seis inasistencias.

Tal y como se mencionó en el diseño metodológico, todos los alumnos fueron informados acerca del estudio antes de responder las encuestas, que se realizaron solo con la especificación del nombre y la edad. Posteriormente se les indicó la forma de cómo debía ser completado el cuestionario, de manera individual, encontrándonos disponibles para resolver cualquier inquietud.

Mediante el análisis de los datos, en el gráfico N° 1 puede observarse que del total de los alumnos encuestados (n=52), el 60% de ellos (n=31) estaría dispuesto a probar nuevos alimentos, el 38% de ellos (n=20) lo consideraría, y solo el 2% de ellos (n=1) no está dispuesto a probar nuevos alimentos, así se le ofrecieran.



“Percepción, disposición y consumo de frutas y verduras, y su relación con el estado nutricional, en alumnos de 9 a 10 años de la escuela: “Joaquín V. González nº321”, de la localidad de Franck”

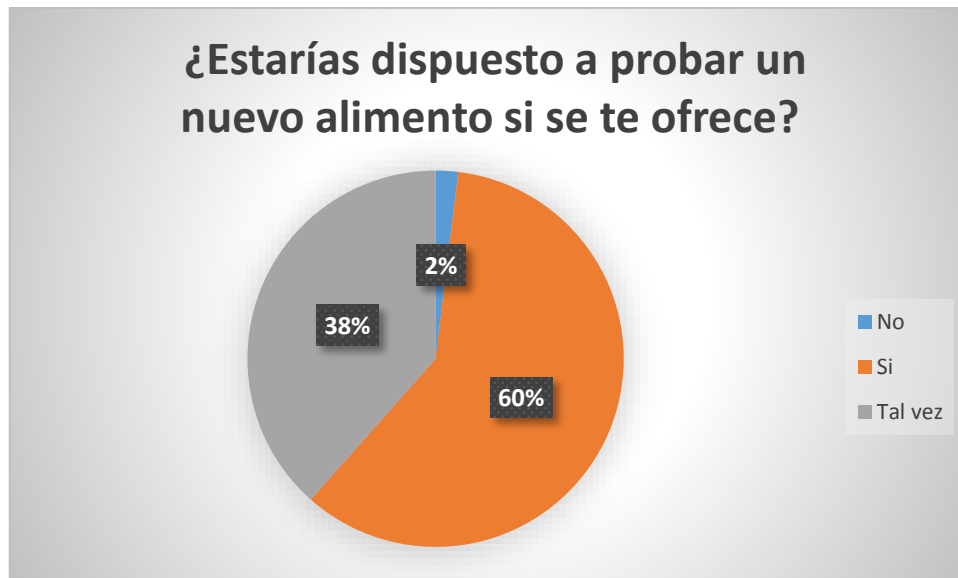


Gráfico I: Porcentaje de alumnos que estarían dispuestos a probar un nuevo alimento si se les ofrece. Escuela “Joaquín V. González nº 321”, de la localidad de Franck, Santa Fe.

De los 51 alumnos que referían estar dispuesto a probar un nuevo alimento si se les ofreciera, el 48, 08% de ellos (n=25) eligió como sitio para hacerlo “En casa”. Asimismo varios alumnos afirmaron que, además de su casa, estarían dispuestos a probar un nuevo alimento en la casa de algún familiar.



“Percepción, disposición y consumo de frutas y verduras, y su relación con el estado nutricional, en alumnos de 9 a 10 años de la escuela: “Joaquín V. González n°321”, de la localidad de Franck”

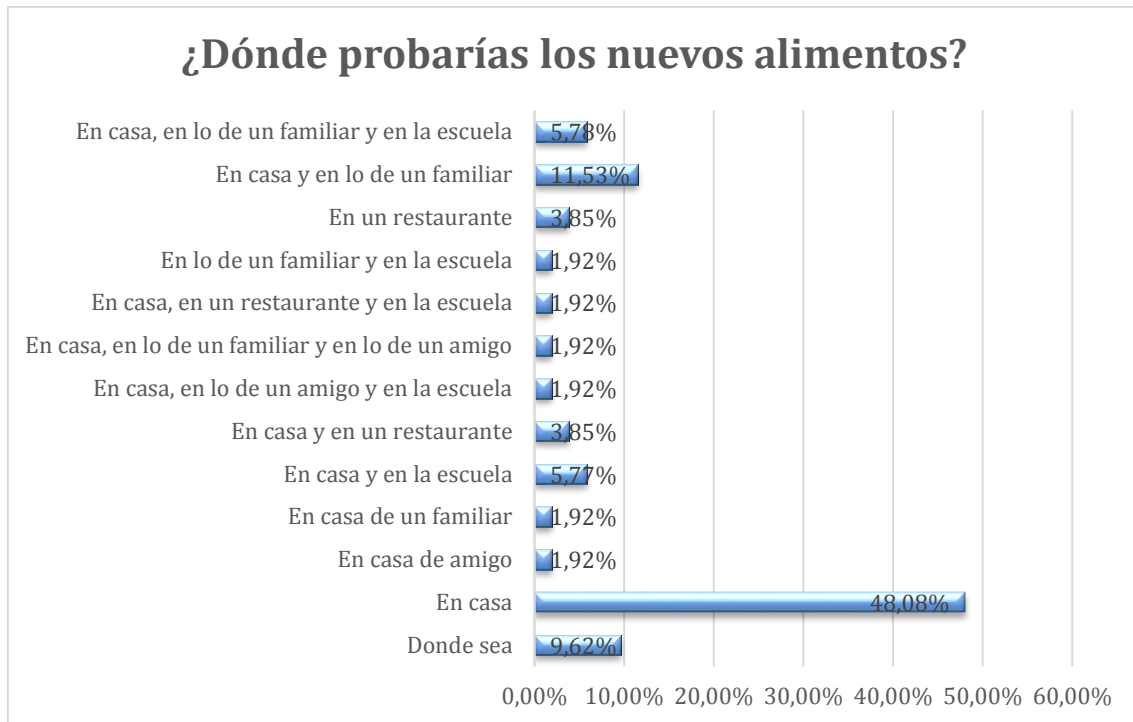


Gráfico II: Representación gráfica de los ámbitos en donde los alumnos que estarían dispuestos a probar un nuevo alimento elegirían hacerlo. Escuela “Joaquín V. González n° 321”, de la localidad de Franck, Santa Fe.

Continuando con la evaluación de la disposición al consumo, encontramos que el 60 % de los niños (n=31) coincide en que probaría una nueva verdura si se le ofreciera, y el 90% (n= 47) lo haría con una nueva fruta.



“Percepción, disposición y consumo de frutas y verduras, y su relación con el estado nutricional, en alumnos de 9 a 10 años de la escuela: “Joaquín V. González nº321”, de la localidad de Franck”

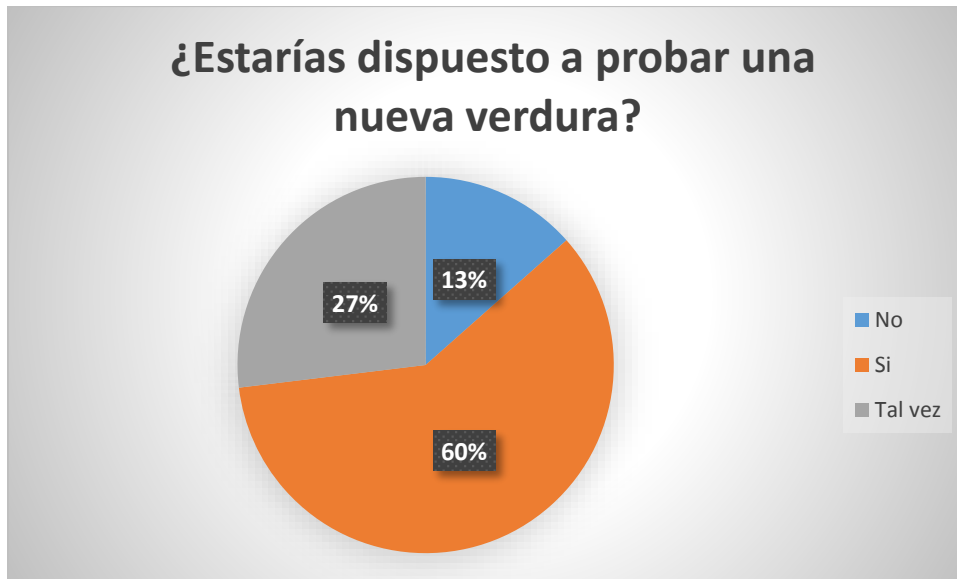


Gráfico III: Representación gráfica de la disposición de los alumnos a probar una nueva verdura. Escuela “Joaquín V. González nº 321”, de la localidad de Franck, Santa Fe.

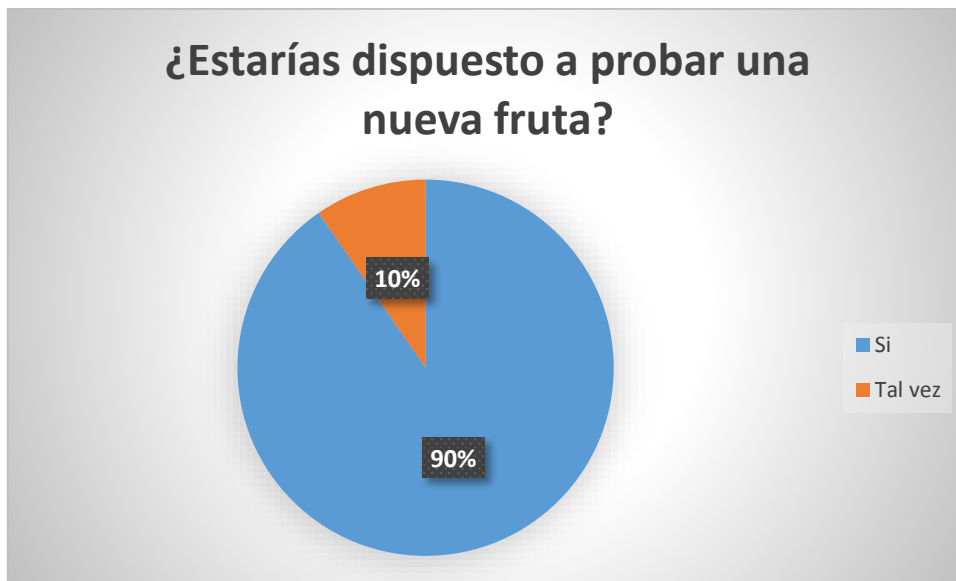


Gráfico IV: Representación gráfica de la disposición de los alumnos a probar una nueva fruta. Escuela “Joaquín V. González nº 321”, de la localidad de Franck, Santa Fe.

Con respecto a la predisposición a probar ciertos alimentos se observó que la mayoría de los niños probaría uvas 92% (n=48), calabaza 84% (n=44), zapallito 71% (n=37), ciruela 69% (n=36), melón 67% (n=35), kiwi 66% (n=34) y pomelo 60% (n=31).



“Percepción, disposición y consumo de frutas y verduras, y su relación con el estado nutricional, en alumnos de 9 a 10 años de la escuela: “Joaquín V. González nº321”, de la localidad de Franck”

Además, están dispuestos a probar berenjena el 50% (n=26) de los alumnos, brócoli 46% (n=24), coliflor 44% (n= 23), apio 42% (n=22) y pepino 41% (n=21).

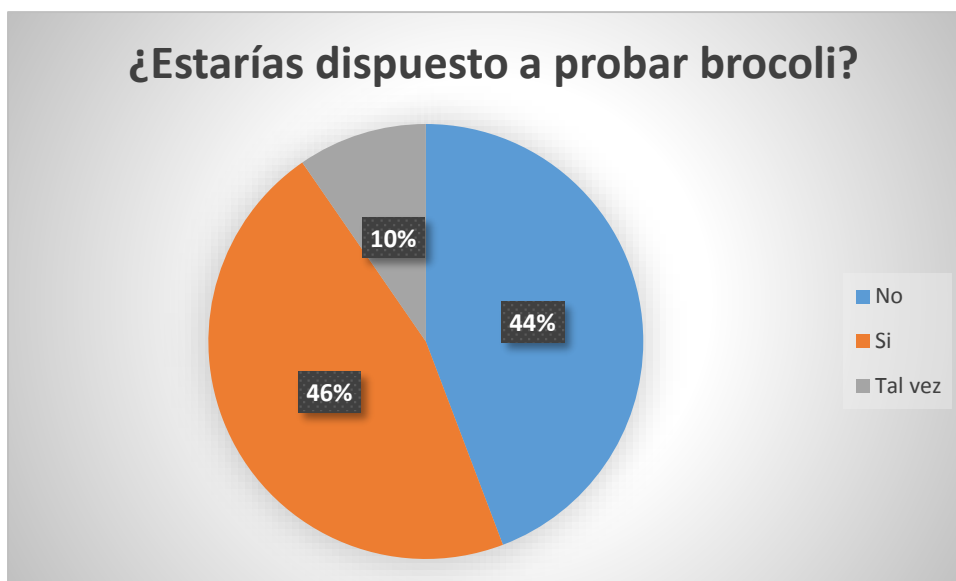


Gráfico V: Porcentaje de alumnos que estarían dispuestos a probar brócoli si se les ofrece. Escuela “Joaquín V. González nº 321”, de la localidad de Franck, Santa Fe.



“Percepción, disposición y consumo de frutas y verduras, y su relación con el estado nutricional, en alumnos de 9 a 10 años de la escuela: “Joaquín V. González nº321”, de la localidad de Franck”



Gráfico VI: Porcentaje de alumnos que estarían dispuestos a probar kiwi si se les ofrece. Escuela “Joaquín V. González nº 321”, de la localidad de Franck, Santa Fe.

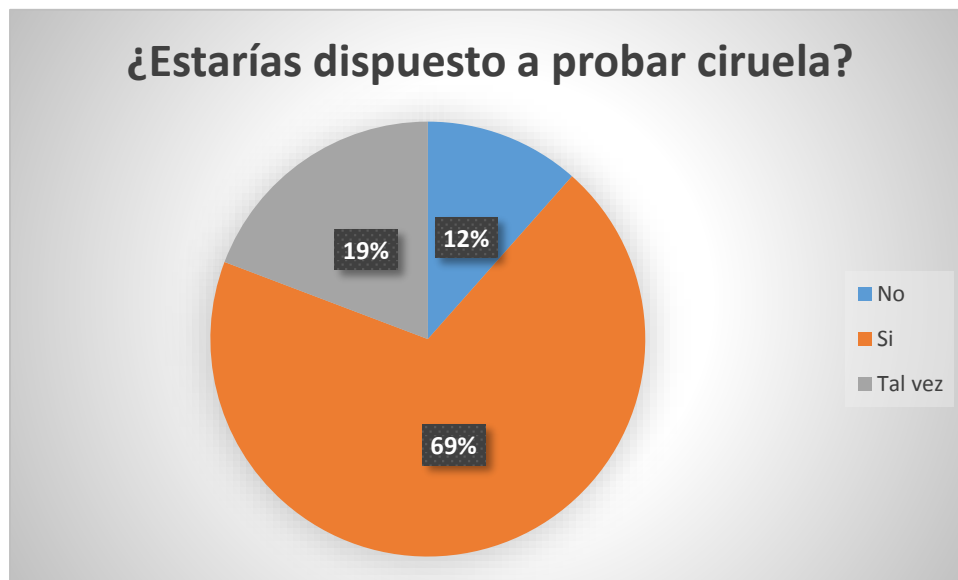


Gráfico VII: Porcentaje de alumnos que estarían dispuestos a probar ciruela si se les ofrece. Escuela “Joaquín V. González nº 321”, de la localidad de Franck, Santa Fe.



“Percepción, disposición y consumo de frutas y verduras, y su relación con el estado nutricional, en alumnos de 9 a 10 años de la escuela: “Joaquín V. González nº321”, de la localidad de Franck”

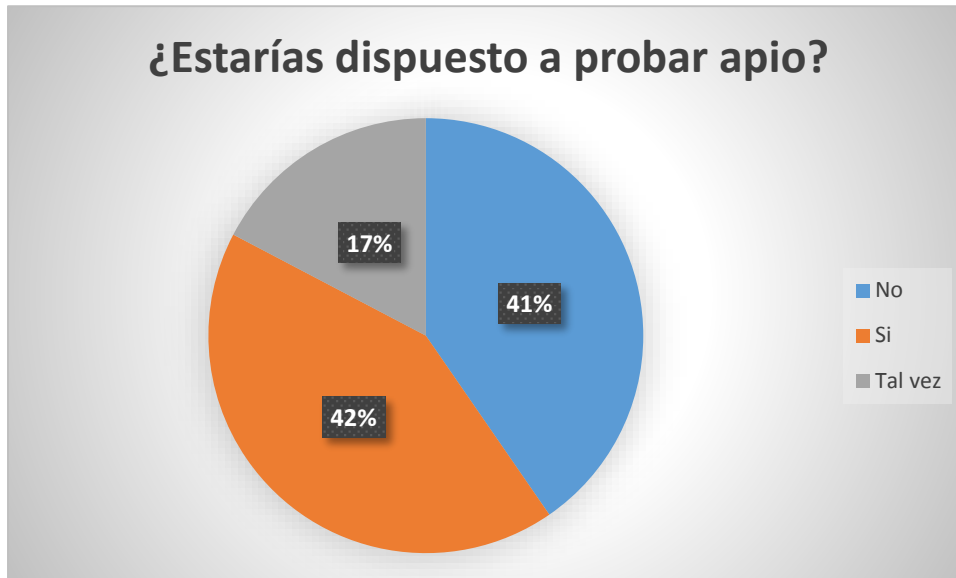


Gráfico VIII: Porcentaje de alumnos que estarían dispuestos a probar apio si se les ofrece. Escuela “Joaquín V. González nº 321”, de la localidad de Franck, Santa Fe.



Gráfico IX: Porcentaje de alumnos que estarían dispuestos a probar pomelo si se les ofrece. Escuela “Joaquín V. González nº 321”, de la localidad de Franck, Santa Fe.



“Percepción, disposición y consumo de frutas y verduras, y su relación con el estado nutricional, en alumnos de 9 a 10 años de la escuela: “Joaquín V. González n°321”, de la localidad de Franck”



Gráfico X: Porcentaje de alumnos que estarían dispuestos a probar uvas si se les ofrece. Escuela “Joaquín V. González n° 321”, de la localidad de Franck, Santa Fe.



Gráfico XI: Porcentaje de alumnos que estarían dispuestos a probar pepino si se les ofrece. Escuela “Joaquín V. González n° 321”, de la localidad de Franck, Santa Fe.



“Percepción, disposición y consumo de frutas y verduras, y su relación con el estado nutricional, en alumnos de 9 a 10 años de la escuela: “Joaquín V. González nº321”, de la localidad de Franck”

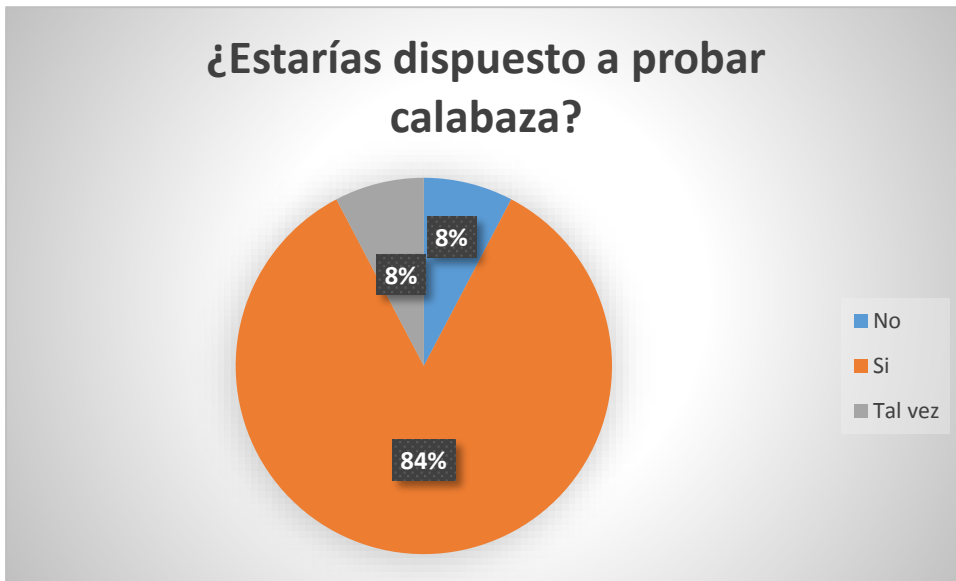


Gráfico XII: Porcentaje de alumnos que estarían dispuestos a probar calabaza si se les ofrece. Escuela “Joaquín V. González nº 321”, de la localidad de Franck, Santa Fe.



Gráfico XIII: Porcentaje de alumnos que estarían dispuestos a probar zapallito si se les ofrece. Escuela “Joaquín V. González nº 321”, de la localidad de Franck, Santa Fe.



“Percepción, disposición y consumo de frutas y verduras, y su relación con el estado nutricional, en alumnos de 9 a 10 años de la escuela: “Joaquín V. González n°321”, de la localidad de Franck”

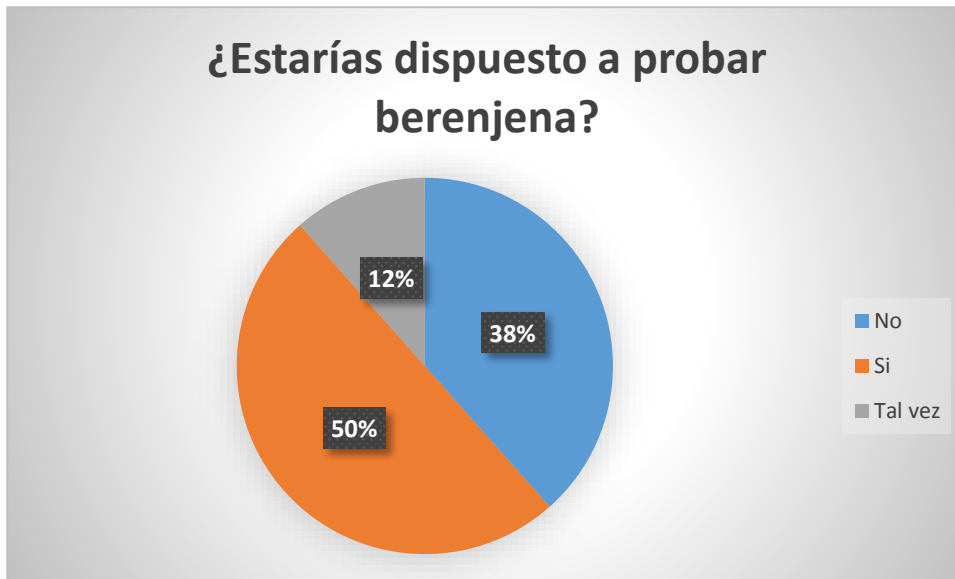


Gráfico XIV: Porcentaje de alumnos que estarían dispuestos a probar berenjena si se les ofrece. Escuela “Joaquín V. González n° 321”, de la localidad de Franck, Santa Fe.

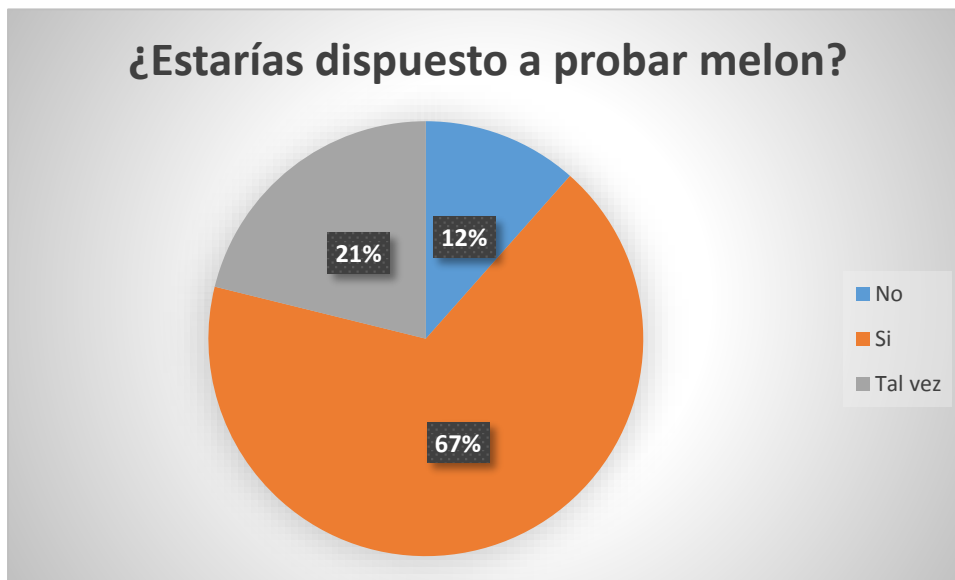


Gráfico XV: Porcentaje de alumnos que estarían dispuestos a probar melón si se les ofrece. Escuela “Joaquín V. González n° 321”, de la localidad de Franck, Santa Fe.



“Percepción, disposición y consumo de frutas y verduras, y su relación con el estado nutricional, en alumnos de 9 a 10 años de la escuela: “Joaquín V. González n°321”, de la localidad de Franck”



Gráfico XVI: Porcentaje de alumnos que estarían dispuestos a probar coliflor si se los ofrece. Escuela “Joaquín V. González n° 321”, de la localidad de Franck, Santa Fe.

Mediante el análisis de los datos, en el gráfico XVII, puede observarse que del total de alumnos encuestados ($n=52$) un poco más de la mitad, conformada por el 52% ($n=27$) considera que su alimentación es saludable, mientras que el 44% ($n=23$) lo reconoce como una posibilidad, sin descartar la posibilidad de que lo sea.



“Percepción, disposición y consumo de frutas y verduras, y su relación con el estado nutricional, en alumnos de 9 a 10 años de la escuela: “Joaquín V. González n°321”, de la localidad de Franck”

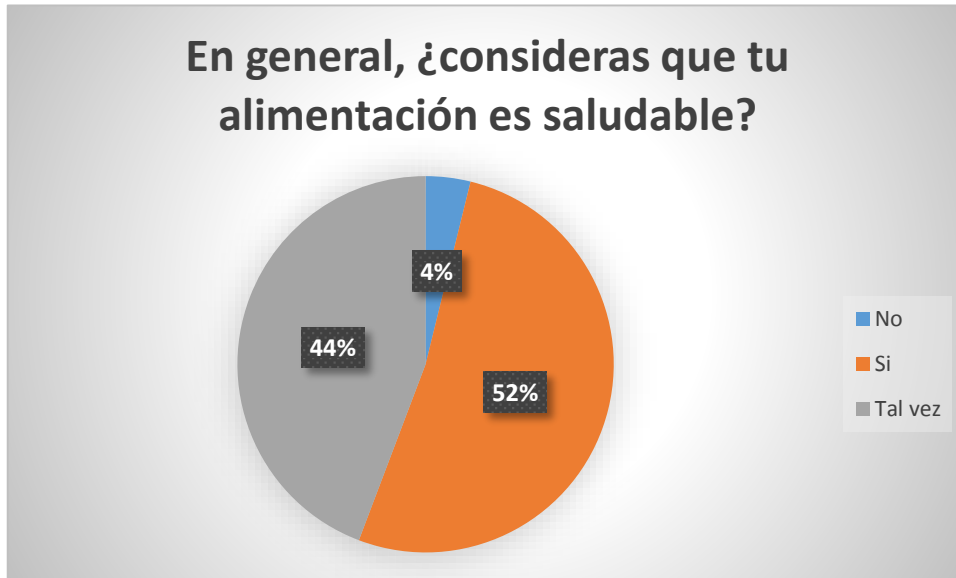


Gráfico XVII: Representación gráfica de la perspectiva de los alumnos sobre su alimentación. Escuela “Joaquín V. González n° 321”, de la localidad de Franck, Santa Fe.

Pudimos identificar, además, que de los 52 encuestados, la mayoría valora la alimentación de su familia como saludable 83% (n=43).

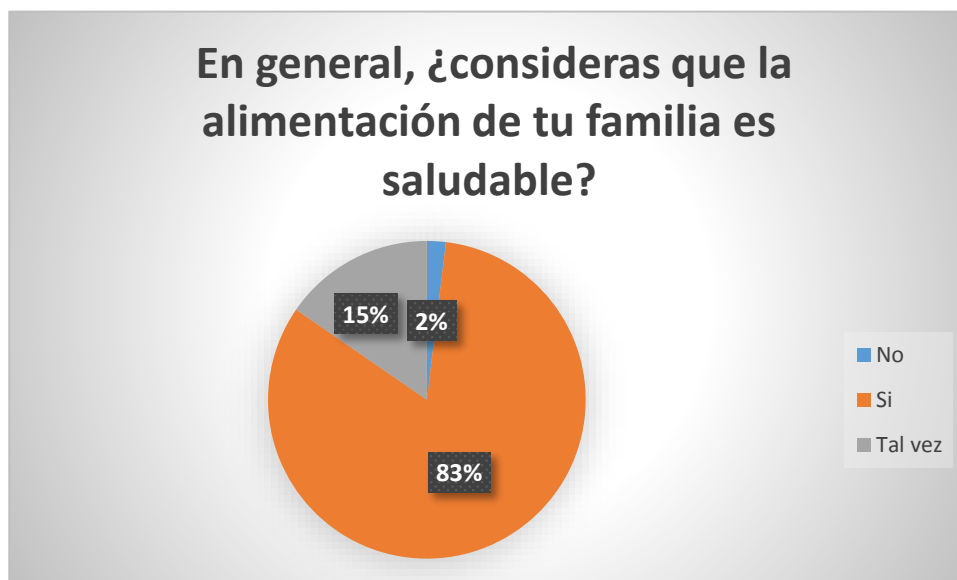


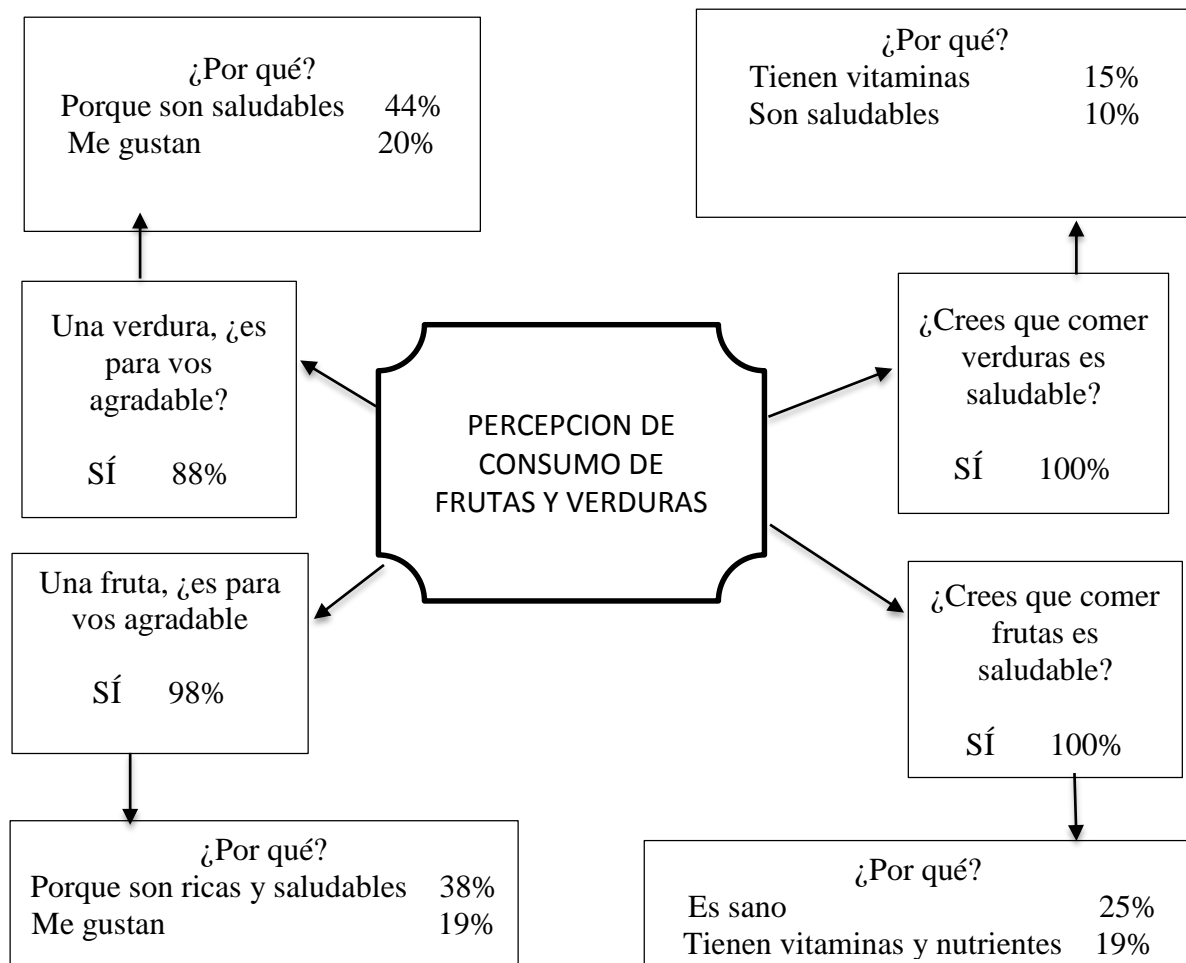
Gráfico XVIII: Representación gráfica de la perspectiva de los alumnos respecto a la alimentación de su familia. Escuela “Joaquín V. González n° 321”, de la localidad de Franck, Santa Fe.



“Percepción, disposición y consumo de frutas y verduras, y su relación con el estado nutricional, en alumnos de 9 a 10 años de la escuela: “Joaquín V. González n°321”, de la localidad de Franck”

Con respecto a la percepción que tienen los alumnos sobre las frutas y verduras, y partiendo de sus respuestas narrativas a las preguntas: Una fruta, ¿es para vos agradable?, Una verdura, ¿es para vos agradable?, ¿Crees que comer fruta es saludable?, ¿Crees que comer verduras es saludable?, se logró obtener la agrupación de dichas respuestas en categorías (Cuadro I).

Cuadro I: Categorías identificadas en la percepción de consumo de frutas y verduras en los escolares de 9 a 10 años de Escuela “Joaquín V. González n° 321”, de la localidad de Franck, Santa Fe.





“Percepción, disposición y consumo de frutas y verduras, y su relación con el estado nutricional, en alumnos de 9 a 10 años de la escuela: “Joaquín V. González n°321”, de la localidad de Franck”



Gráfico XIX: Representación gráfica de la percepción de consumo de frutas y verduras en los escolares de 9 a 10 años de Escuela “Joaquín V. González n° 321”, de la localidad de Franck, Santa Fe.

Para el 88% (n=46) de los escolares una verdura es agradable, porque la consideran “saludable” 44% (n=24) o porque “les gusta” como sucede con un 20% (n=10). Para el 98% (n=51) de los encuestados una fruta es agradable porque son “ricas y saludables” 38% (n=20) o simplemente porque “les gusta” 19% (n=10).

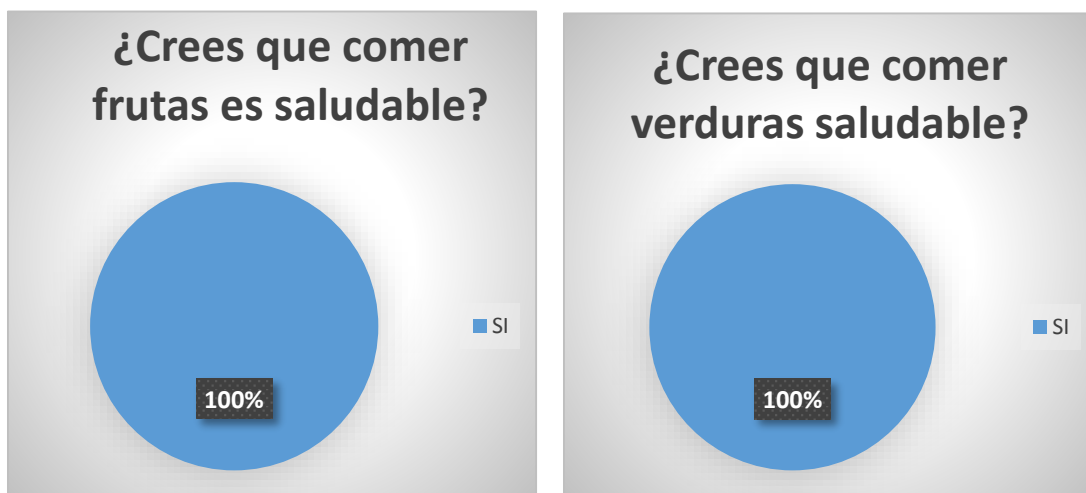


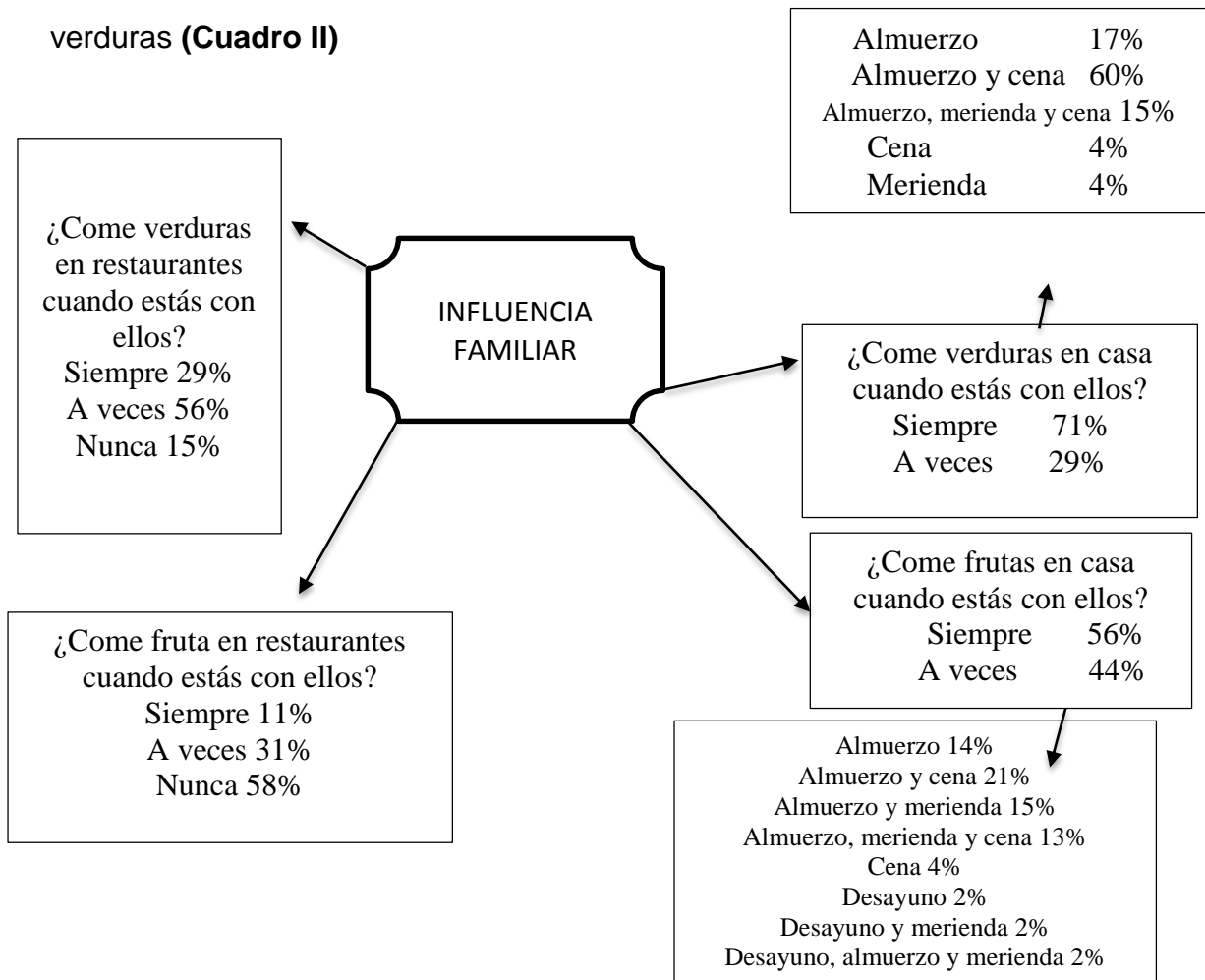
Gráfico XX: Representación gráfica de la percepción sobre frutas y verduras en los escolares de 9 a 10 años de Escuela “Joaquín V. González n° 321”, de la localidad de Franck, Santa Fe.

El 100% manifestó que comer frutas y verduras es saludable coincidiendo en que contienen vitaminas y porque son “sanas” o “saludables”.



“Percepción, disposición y consumo de frutas y verduras, y su relación con el estado nutricional, en alumnos de 9 a 10 años de la escuela: “Joaquín V. González nº321”, de la localidad de Franck”

Respecto a la percepción de la influencia familiar en el consumo de frutas y verduras **(Cuadro II)**



El 71% (n=37) de los escolares siempre come verduras con la familia cuando están en casa y un 29% (n=15) a veces. Así mismo, el 56% (n=29) siempre come frutas con la familia cuando están en casa y el 44% (n=23) a veces.

En cuanto a la percepción sobre el consumo de verduras en restaurante cuando están en familia los resultados muestran que, del total de alumnos (n=52), siempre come el 29% (n=15), a veces el 56% (n=29) y nunca 15% (n=8).



“Percepción, disposición y consumo de frutas y verduras, y su relación con el estado nutricional, en alumnos de 9 a 10 años de la escuela: “Joaquín V. González nº321”, de la localidad de Franck”

Asimismo, en el cuadro II se puede observar que el 11% (n=6) siempre come frutas con su familia cuando están en un restaurante, el 31% (n=16) a veces y el 58% (n=30) nunca.

Respecto a la influencia de sus amigos frente al consumo de frutas y verduras, en el gráfico XXI se puede apreciar que en un mayor porcentaje los escolares manifestaron que nunca comen verduras 60% (n=31) con sus amigos, sin embargo el 71% (n=37) señaló que a veces comen frutas con ellos.



Gráfico XXI: Representación gráfica sobre el consumo de frutas y verduras en los escolares cuando están con sus amigos.

Otra de las variables estudiadas fue sobre las frutas y verduras de preferencia. A la hora de indagar sobre las frutas que los alumnos prefieren, se destacan en orden: la manzana 71% (n= 37), banana 63% (n=33), frutilla 52% (n=27), naranja 40% (n=21), durazno 29% (n=15) y uvas 25% (n=13). Por su parte las verduras que prefieren comer son papas 56% (n=29), lechuga 38% (n=20), zanahoria 36% (n=19), tomate 36% (n=19), calabaza 29% (n=15) y acelga 21% (n=11).



“Percepción, disposición y consumo de frutas y verduras, y su relación con el estado nutricional, en alumnos de 9 a 10 años de la escuela: “Joaquín V. González n°321”, de la localidad de Franck”

Tabla II: Percepción de las verduras y frutas preferidas, y las que no les gustan a los alumnos de la Escuela “Joaquín V. González n° 321”, de la localidad de Franck, Santa Fe.

Frutas preferidas	n	%	Verduras preferidas	n	%	Frutas que no me gustan	n	%	Verduras que no me gustan	n	%
Manzana	37	71	Papa	29	56	Kiwi	18	35	Pepino	17	33
Banana	33	63	Lechuga	20	38	Ninguna	9	17	Brócoli	12	23
Frutilla	27	52	Tomate	19	36	Melón	9	17	Zanahoria	12	23
Naranja	21	40	Zanahoria	19	36	Mango	7	13	Remolacha	11	21
Mandarina	19	36	Calabaza	15	29	Pomelo	6	11	Espinaca	10	19
Durazno	15	29	Acelga	11	21	Peras	6	11	Achicoria	9	17
Pera	13	25	Choclo	9	17	Ciruela	5	10	Lechuga	8	15
Uvas	13	25	Espinaca	8	15	Todas	4	8	Rúcula	8	15
Ciruela	9	17	Zapallito	6	11	Limón	3	6	Coliflor	7	13
Kiwi	5	10	Cebolla	5	10	Mandarina	3	6	Batata	6	11
Ananá	3	6	Brócoli	4	8	Durazno	3	6	Calabaza	6	11
Moras	3	6	Repollo	4	8	Frutillas	2	4	Zapallo	4	8
Cerezas	2	4	Berenjena	3	6	Manzana	2	4	Pimiento	4	8
Melón	2	4	Pepino	3	6	Banana	1	2	Zapallito	3	6
Todas	2	4	Coliflor	3	6	Higo	1	2	Apio	2	4
Quinto	1	2	Remolacha	2	4	Uva	1	2	Palta	2	4
Pomelo	1	2	Zapallo	2	4				Rabanito	1	2
Granada	1	2	Todas	2	4				Repollo	1	2
Ninguna	1	2	Achicoria	1	2				Choclo	1	2
			Pimiento	1	2				Arvejas	1	2
			Rúcula	1	2						
			Batata	1	2						
			Ajo	1	2						



“Percepción, disposición y consumo de frutas y verduras, y su relación con el estado nutricional, en alumnos de 9 a 10 años de la escuela: “Joaquín V. González n°321”, de la localidad de Franck”

En cuanto a las respuestas acerca de si lograban comerse todas las verduras y frutas que se les servían, la mayoría de los niños refiere terminarse la fruta completamente 89% (n=46), y la mitad 50% (n=26) dice hacerlo con la porción de verduras.



Gráfico XXI: Representación gráfica sobre el consumo de frutas en los escolares de 9 a 10 años de Escuela “Joaquín V. González n° 321”, de la localidad de Franck, Santa Fe.

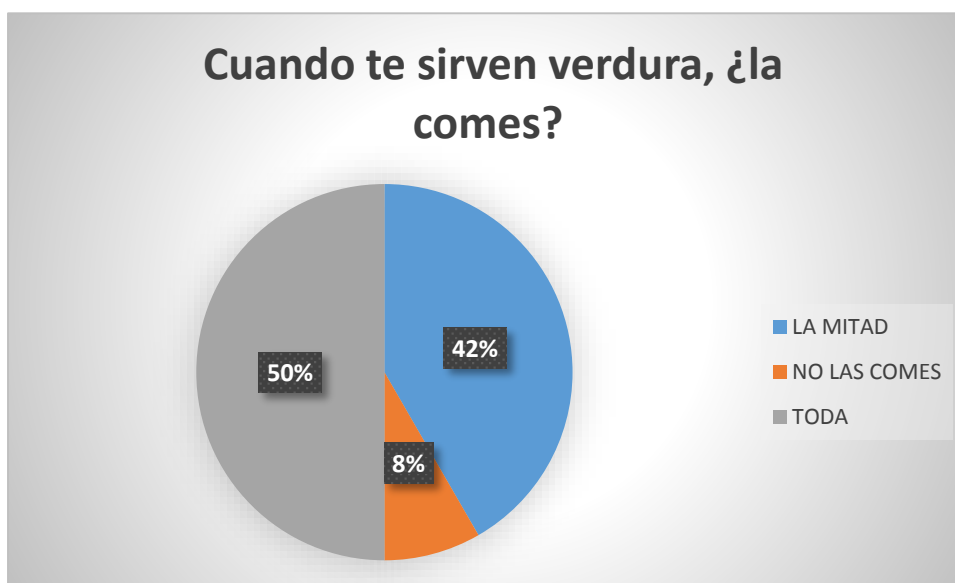


Gráfico XXIII: Representación gráfica sobre el consumo de verduras en los escolares de 9 a 10 años de Escuela “Joaquín V. González n° 321”, de la localidad de Franck, Santa Fe.



“Percepción, disposición y consumo de frutas y verduras, y su relación con el estado nutricional, en alumnos de 9 a 10 años de la escuela: “Joaquín V. González nº321”, de la localidad de Franck”

Frecuencia de consumo de frutas y verduras

Se indagó además sobre frecuencia de consumo de frutas y verduras, y se identificó (Tabla III), un consumo diario (una vez al día) de Manzana 17% (n=9), Naranja 11% (n=6), Banana 10% (n=5), Jugo de Naranja 17% (n=9), Cebolla 17% (n=9), Pimiento 11% (n=6) y Salsa de tomate 8% (n=4).

A su vez, pudimos confirmar un consumo de 5 - 6 veces por semana de Banana 19% (n=10) Naranja 13% (n=7), Manzana 10% (n=5), Mandarina 8%(n=4), Jugo de Naranja 10% (n=5), Papa 21% (n=11), Cebolla 15% (n=8), Tomate 15% (n=8), Calabaza 13%(n= 7), Zanahoria 13% (n=7) y salsa de tomate 10% (n=5).

En la categoría de consumo “nunca”, se destacaron el Mango 90% (n=47), Pepino con 85% (n=44), Remolacha, Coliflor y Brócoli 75% (n=39), Kiwi 73% (n=38), Ananá 65% (n=34), Espinaca 58% (n=30), Ciruela 54% (n=28), Arvejas 52% (n=27), Pimiento 50% (n=26), Repollo 50% (n=26) y Acelga y lechuga 31% (n=16).

En general el consumo de frutas y verduras de los alumnos es muy bajo y no logra cumplir con las 3 – 5 porciones de frutas y verduras diarias recomendadas por la Organización Mundial de la Salud.



“Percepción, disposición y consumo de frutas y verduras, y su relación con el estado nutricional, en alumnos de 9 a 10 años de la escuela: “Joaquín V. González n°321”, de la localidad de Franck”

Tabla III: Distribución frecuencia de consumo de los niños de 9 – 10 años de Escuela “Joaquín V. González n° 321”, de la localidad de Franck, Santa Fe.

Frecuencia de alimentos	4-5 veces por sem.	2-3 veces por sem.	1 vez al día	5-6 veces por sem.	2-4 veces por sem.	1 vez por sem.	1-3 veces por mes	Menos de una vez por mes	Nunca	Total
	n	n	n	n	n	n	n	n	n	
Espinaca	1	0	0	0	0	11	7	3	30	52
Acelga	0	0	0	0	4	13	9	10	16	52
Lechuga	1	0	3	5	12	7	3	5	16	52
Repollo	2	0	0	2	8	10	2	2	26	52
Tomate	2	0	2	8	16	11	2	1	10	52
Zanahoria	1	1	3	7	9	9	2	7	13	52
Brócoli	0	0	0	2	0	4	1	6	39	52
Coliflor	0	0	0	1	0	2	3	7	39	52
Arveja	1	0	0	2	3	12	3	4	27	52
Remolacha	1	0	0	0	2	3	3	4	39	52
Cebolla	0	1	9	8	14	6	2	1	11	52
Pepino	1	0	0	0	0	0	2	5	44	52
Calabaza	0	0	3	7	16	7	5	5	9	52
Pimentón	0	1	6	5	5	3	2	4	26	52
Papa	1	2	3	11	27	5	1	1	1	52
Naranja	1	2	6	7	13	6	4	5	8	52
Mango	1	0	2	0	1	0	0	1	47	52
Banana	2	4	5	10	16	3	4	7	1	52
Ananá	1	0	1	0	0	1	3	12	34	52
Frutilla	2	0	0	4	4	2	7	21	12	52
Manzana	2	2	10	5	18	6	3	4	2	52
Peras	1	1	4	4	10	5	6	9	12	52
Uvas	1	1	0	1	4	6	9	17	13	52
Limón	0	3	2	3	7	2	8	7	20	52
Durazno	2	0	3	0	8	9	11	10	9	52
Mandarina	3	2	4	4	13	2	7	5	12	52
Ciruela	2	0	2	3	2	1	5	9	28	52
Kiwi	1	1	1	1	0	2	3	5	38	52
Melón	2	0	0	2	1	0	0	3	44	52
Sandía	2	0	0	1	2	4	2	17	24	52
Salsa de tomate	2	3	4	5	15	7	4	4	8	52
Jugo de naranja	5	3	9	5	8	3	4	8	7	52



“Percepción, disposición y consumo de frutas y verduras, y su relación con el estado nutricional, en alumnos de 9 a 10 años de la escuela: “Joaquín V. González nº321”, de la localidad de Franck”

Estado Nutricional de los alumnos

El estado nutricional de nuestra población se determinó a través de las tablas de Índice de Masa Corporal para la Edad de la OMS, la cual define:

Muy Bajo peso, Bajo Peso, Alerta Bajo peso, Peso adecuado, Riesgo sobrepeso, Alto Peso y Muy alto Peso según parámetros establecidos, siendo los mismos para ambos sexos. (Tabla de Referencia para la interpretación de resultados IMC/E)

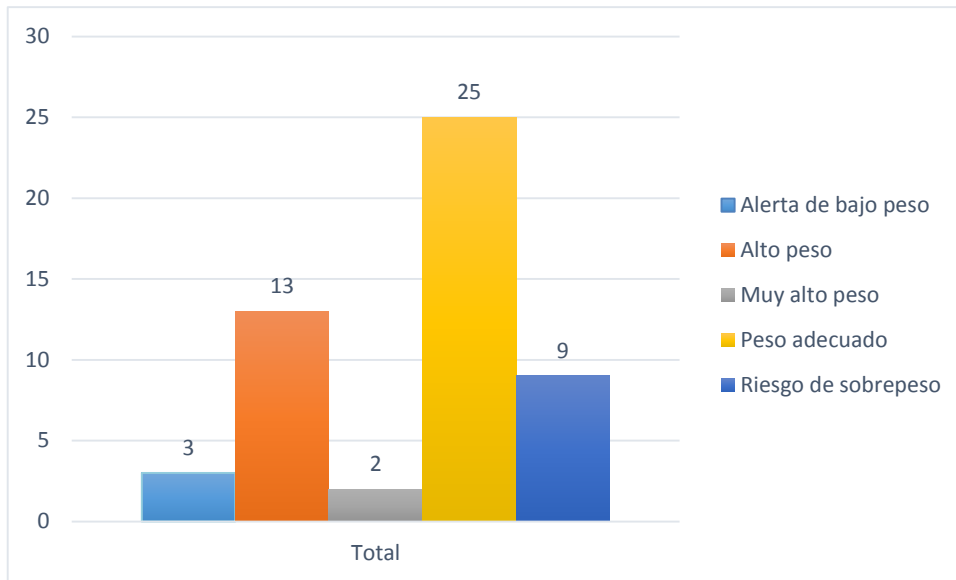
Del total de los alumnos a los que se les realizó antropometría (n=52), pudimos observar que la incidencia del estado nutricional peso adecuado es de 48% (n=25), esto significa que casi la mitad de los alumnos presenta condiciones nutricionales normales, sin embargo el 17% (n=9) de la población presenta riesgo sobrepeso, el 25% (n=13) alto peso y el 4% (n=2) muy alto peso, lo que indica que casi el total de alumnos restantes posee un peso superior al ideal, según su longitud y su edad.

Por otra parte un 6 % (n=3) se encuentra en alerta de bajo peso. (Gráfico XXIV)



“Percepción, disposición y consumo de frutas y verduras, y su relación con el estado nutricional, en alumnos de 9 a 10 años de la escuela: “Joaquín V. González nº321”, de la localidad de Franck”

Gráfico XXIV: Representación gráfica del estado nutricional de escolares de 9 a 10 años de Escuela “Joaquín V. González nº 321”, de la localidad de Franck, Santa Fe





“Percepción, disposición y consumo de frutas y verduras, y su relación con el estado nutricional, en alumnos de 9 a 10 años de la escuela: “Joaquín V. González n°321”, de la localidad de Franck”

CONSIDERACIONES ÉTICAS

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

Para su realización se contó con la autorización de la Directora (Soderó Rita) de la Escuela Joaquín V. González n°321 de la localidad de Franck, Santa Fe. Además, se envió un consentimiento informado a los padres/tutores de los niños de 5to grado que asisten a dicha institución escolar.

El propósito principal apuntó a comprender cómo influye la percepción, predisposición y el consumo de frutas y verduras en el estado nutricional de los niños. La investigación se llevó a cabo por estudiantes de Licenciatura en Nutrición, con la formación y calificación científica necesaria, las cuales admitieron la responsabilidad sobre lo llevado a cabo.

Se constató y aseguró que los participantes comprendan la información entregada, y se respetó la voluntad de quienes decidieron no participar.

La investigación se realizó luego 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.



“Percepción, disposición y consumo de frutas y verduras, y su relación con el estado nutricional, en alumnos de 9 a 10 años de la escuela: “Joaquín V. González n°321”, de la localidad de Franck”

DISCUSIÓN

Para la realización de esta investigación fueron invitados a participar 104 alumnos, de 5to grado, de la Escuela “Joaquín V. González N°321”, de la localidad de Franck, Santa Fe. Debido a que algunos padres no autorizaron la participación de sus hijos o no devolvieron los consentimientos, y por ausencias el día de la intervención, no fue posible completar el estado muestral estimado desde un principio.

Dicho trabajo tuvo como finalidad determinar la percepción, disposición y consumo de frutas y verduras, y su relación con el estado nutricional en alumnos de 9 a 10 años de la Institución Educativa de la localidad.

El estado nutricional representa la ingesta de alimentos en relación con las necesidades nutricionales del organismo. Según los especialistas en temas de obesidad, los cambios alimenticios y las nuevas formas de vida sedentarias son los principales desencadenantes. En las últimas tres décadas, el sobrepeso y la obesidad se han incrementado dramáticamente a nivel mundial, así lo expone un estudio publicado en 2018 por la Organización Mundial de la Salud (OMS), el cual refleja que el número de individuos obesos, de entre cinco a 19 años de edad, se multiplicó por 10, pasando de los 11 millones de 1975 a los 124 millones de 2016 (OMS, 2017).

Cerca del 10% de los niños en edad escolar presenta sobrepeso, por lo que la OMS, considera a la obesidad como la “Epidemia del siglo XXI” (Aguilar et al., 2017).

Muchos países en el mundo han implementado estrategias educativas para aumentar el consumo de frutas y verduras debido a que está directamente asociado a la disminución del riesgo de padecer enfermedades crónicas degenerativas como cardiopatías, cáncer, diabetes y obesidad.



“Percepción, disposición y consumo de frutas y verduras, y su relación con el estado nutricional, en alumnos de 9 a 10 años de la escuela: “Joaquín V. González nº321”, de la localidad de Franck”

Numerosos estudios, que han tenido como objetivo principal medir el consumo de frutas y verduras, y la influencia de los programas nutricionales sobre la conducta alimentaria, señalan que la ingesta de estos alimentos es inferior a los índices recomendados para los diferentes grupos de edad de la población mundial (Aguilera et. al, 2007). Esto coincide con los resultados obtenidos de nuestra intervención, en la que se identificó un bajo consumo de dichos alimentos en escolares, de acuerdo a lo recomendado por la Organización Mundial de la Salud (3 – 5 porciones de frutas y verduras por día). Lo mismo fue comprobado en la investigación realizada por Aguilera et. al., (2008), en la que el consumo de frutas, verduras y alimentos con alto valor nutritivo fue bajo en los niños. El principal interés del estudio consistía en evaluar la influencia que tenía la información nutricional en la modificación de la conducta alimentaria, específicamente en el consumo de frutas y verduras en niños en edad preescolar. Los resultados demostraron que el consumo de frutas y verduras se incrementó luego de que los investigadores brindaran información sobre hábitos alimenticios, valor nutricional de los alimentos y beneficios de su consumo.

Otro ejemplo, es el de Ave Vega (2012), cuyo estudio tuvo como propósito identificar la percepción y disposición del consumo de frutas y verduras, la disposición de frutas y verduras y la frecuencia de consumo de frutas y verduras, en escolares de 9-12 años de la Institución Educativa Porfirio Barba Jacob, de la localidad de Bosa, Bogotá. El mismo, considera que en escolares el consumo de frutas y verduras generalmente disminuye mientras aumenta la ingesta de cereales refinados y comidas rápidas, y que es importante examinar las circunstancias que rodean las elecciones alimentarias de los niños, dado que la mayoría de las comidas se producen en casa y



“Percepción, disposición y consumo de frutas y verduras, y su relación con el estado nutricional, en alumnos de 9 a 10 años de la escuela: “Joaquín V. González nº321”, de la localidad de Franck”

muchos comportamientos alimentarios fundamentales se han establecido y reforzado aquí. Encontró, que los alumnos percibían las frutas y verduras como saludables y agradables, que su consumo se daba en mayor proporción en la casa que en el colegio o restaurantes; que el 54% de la población llevaba frutas a la escuela, y que el 41% prefería la manzana. Respecto a la disposición de consumo valoró que la población estaba dispuesta a probar una nueva fruta (96%) y verdura (90%), teniendo una mayor aceptabilidad de este nuevo alimento si era ofrecido en casa (91%). Con relación a la frecuencia de consumo, dentro de las verduras que nunca consumen encontró: Espinaca (42%), brócoli (59%) y calabacín (51%), y respecto a la percepción de frutas y verduras que no les gustan se destacaban: Melón (20%), y pepino cohombro (20%).

Si relacionamos nuestros resultados a los obtenidos en la Institución Educativa de Colombia, podemos encontrar muchas similitudes. Los alumnos de la escuela de la localidad de Franck encuentran a las frutas y verduras agradables porque las consideran saludables, lo cual coincide con los datos de los niños de Bogotá, a su vez, su consumo se da en mayor proporción en casa que en el restaurante, y las comidas elegidas para hacerlo son el almuerzo y cena. Asimismo, la fruta preferida entre los niños que constituyeron nuestra población de estudio es en un (71%) la manzana, seguida por la banana (63%) y la frutilla (52%). En cuanto a la disposición al consumo el (90%) estaba dispuesto a probar una nueva fruta, el (60 %) una nueva verdura, coincidiendo nuevamente los resultados de ambas investigaciones. Respecto a la frecuencia de consumo, dentro de las verduras que los niños de Franck nunca consumen encontramos al pepino, coliflor, brócoli, remolacha y espinaca, y respecto a la percepción de las frutas y verduras, se destacan entre las que no les gustan:



“Percepción, disposición y consumo de frutas y verduras, y su relación con el estado nutricional, en alumnos de 9 a 10 años de la escuela: “Joaquín V. González nº321”, de la localidad de Franck”

Pepino (33%), brócol (23%) y kiwi (18%), muchos de los cuales son rechazados también por los niños del estudio de Vega.

Rojas Infante (2011), en su investigación realizada a una población comparable a la nuestra, encontró que los niños consideran el consumo de frutas y verduras como parte fundamental de una alimentación saludable (41,9%), lo cual justificaron a través del aporte de energía (Rojas Infante, 2011, p. 25).

Cabe recordar que la infancia y adolescencia son etapas cruciales para el desarrollo de las personas, en la que se van adquiriendo hábitos que en la mayoría de los casos se mantienen en la edad adulta, por esta razón vemos importante crear nuevos programas y planificar futuras intervenciones que tengan como destinatarios tanto a los niños como a sus padres, ya que la elección de los alimentos por parte de ellos, para confeccionar una dieta equilibrada para toda la familia, y la realización de actividad física a diario son los factores que más pueden contribuir a que los niños no presenten sobrepeso.



“Percepción, disposición y consumo de frutas y verduras, y su relación con el estado nutricional, en alumnos de 9 a 10 años de la escuela: “Joaquín V. González nº321”, de la localidad de Franck”

CONCLUSIONES

Como producto del análisis e interpretación estadística de los datos obtenidos mediante la investigación, y luego de una discusión sobre los resultados observados se presentan las siguientes conclusiones:

Al analizar el estado nutricional de los niños, se encontró que el 48% se encuentra en un peso adecuado, el 17% está en riesgo de padecer sobrepeso, el 25% tiene alto peso, el 4% muy alto peso, y solo el 6% presentó riesgo de padecer bajo peso. Por lo tanto, si bien el estado nutricional que predomina es el peso adecuado, un porcentaje no mucho menor de alumnos tiene un peso superior al indicado para su longitud y edad, lo cual es significativo por el riesgo que esto puede implicar para su salud.

Con respecto a la población en estudio, el 60% de los alumnos referían estar dispuesto a probar un nuevo alimento si se les ofreciera, siendo el lugar de preferencia para su consumo el hogar en un 48,08%. Dentro de los niños que estarían dispuestos a probar un nuevo alimento, el 60% coincide en que probaría una nueva verdura si se le ofrece, y el 90% lo haría con una nueva fruta.

Además, pudimos observar que dentro de las verduras que están dispuestos a probar los alumnos se encuentran la calabaza 84%, zapallito 71% y berenjena 50%, y entre las frutas de mayor predisposición al consumo, las uvas con el 92%, ciruelas con el 69% y el melón con el 67%.

En cuanto a la evaluación de su propia alimentación, encontramos que el 52% considera que es saludable, y el 44% no lo descarta como una posibilidad. Asimismo,



“Percepción, disposición y consumo de frutas y verduras, y su relación con el estado nutricional, en alumnos de 9 a 10 años de la escuela: “Joaquín V. González nº321”, de la localidad de Franck”

de la totalidad de niños, el 83% interpreta la alimentación de su familia como saludable.

Dentro de la población en estudio, el 88% considera a las verduras “agradables”, por motivos de gustos 20%, y porque son saludables el 44%. En lo que concierne a las frutas, para el 98% son “agradables” porque les gustan 19%, y porque son ricas y saludables el 38%.

Las frutas y verduras son saludables para el 100% de los encuestados. El 25% justificó valorar las verduras de esta manera por su contenido de vitaminas y por considerarlas saludables. En cuanto a las frutas, el 44% las considera así, por ser sanas y contener vitaminas y nutrientes.

Los valores de la influencia familiar revelan que sólo a veces 56%, consumen verduras con sus familias en restaurantes. En cuanto a las frutas, con el 58% coincidieron en que nunca las consumen en dicho sitio junto a sus familias.

Las verduras son consumidas, en casa y en familia, siempre en un 71%, y a veces en un 29%, resaltando que la mayoría, 60%, lo realiza en comidas como almuerzo y cena. Las frutas son consumidas siempre, 56%, en casa cuando están en familia, mientras que el 44% de ellos optó por la opción a veces, de las cuales se destacó en un 21% en comidas como almuerzo y merienda.

Los escolares manifestaron que nunca comen verduras con sus amigos, en un 60%, y a veces 71% comen frutas con ellos, destacando de esta manera la influencia del consumo por parte de las amistades.



“Percepción, disposición y consumo de frutas y verduras, y su relación con el estado nutricional, en alumnos de 9 a 10 años de la escuela: “Joaquín V. González nº321”, de la localidad de Franck”

Entre las frutas favoritas de los alumnos se destacan las manzanas 71%, bananas 63% y frutillas 52%. Por su parte, entre las verduras que prefieren comer pudimos encontrarnos mayores porcentajes en la papa 56% y lechuga 38%.

Analizando el consumo de la porción de vegetales o frutas que les sirven, el 89% de los niños manifestó consumir toda la fruta y el 50% terminar su plato de verduras.

El cuestionario de frecuencia de consumo de frutas y verduras refleja un consumo diario de frutas como manzanas (17%), naranjas (11%), bananas (10%), jugo de naranjas (17%), y de verduras como la cebollas (17%), pimientos (11%) y salsa de tomates (8%).

En cuanto a las frutas consumidas de 5-6 veces por semana encontramos a las bananas (19%), naranjas (13%), manzanas (10%), mandarinas (8%) y jugo de Naranjas (10%) como las más consumidas, mientras que las verduras son las papas (21%), cebollas (15%), tomates (15%), calabaza (13%), zanahorias (13%) y salsa de tomates (10%).

Las frutas y verduras destacadas por nunca ser consumidas fueron el mango (90%), pepino (85%), remolacha (75%), coliflor (75%), brócoli (75%), kiwi (73%), ananá 65% (n=34), espinaca (58%), ciruela (54%), arvejas (52%), pimiento (50%), repollo (50%), acelga y lechuga (31%).

En cuanto al estado nutricional de los alumnos y su relación con la percepción, disposición y consumo de frutas y verduras, se encontró que el 46% de nuestra población posee un peso superior al considerado adecuado y saludable para su talla y edad, lo que representa un riesgo para su salud y puede asociarse a la baja ingesta



“Percepción, disposición y consumo de frutas y verduras, y su relación con el estado nutricional, en alumnos de 9 a 10 años de la escuela: “Joaquín V. González nº321”, de la localidad de Franck”

de estos alimentos, estimando la posibilidad de que su alimentación esté compuesta, en mayor proporción, por comidas con alto contenido calórico y baja calidad nutricional. Asimismo, pudimos detectar, la buena predisposición por parte de ellos para la incorporación de nuevos alimentos de origen vegetal y destacar que la gran mayoría tiene conocimiento de los beneficios que nos ofrece el consumo de frutas y verduras, pero no saben llevar una alimentación sana y equilibrada.

La familia, por su parte, cumple un rol fundamental en la alimentación de los niños y la formación de hábitos saludables, y el hecho de que los padres consuman frutas y verduras, elaboren alimentos que los contengan, promuevan su consumo en el hogar y sigan una dieta sana y equilibrada, contribuye al aumento del consumo de estos alimentos por parte de sus hijos.

De igual modo las escuelas pueden ser formadoras de conductas saludables, ya que los niños llegan a ellas a una edad en la cual se están creando sus hábitos alimentarios. Es por esta razón que consideramos importante promover una mejora de la dieta y la nutrición a través de las escuelas, lo cual puede generar beneficios en materia de salud y bienestar, que se extiende más allá de las aulas, y llega a los hogares.

Los programas de alimentación y nutrición escolar influyen en las familias, y pueden ser un medio para una mayor participación de la comunidad, pudiendo aumentar, fortalecer y diversificar los sistemas alimentarios locales, y mejorar calidad de vida de todos los individuos.



“Percepción, disposición y consumo de frutas y verduras, y su relación con el estado nutricional, en alumnos de 9 a 10 años de la escuela: “Joaquín V. González nº321”, de la localidad de Franck”

RECOMENDACIONES

La importancia sobre la percepción, disposición y consumo de frutas y verduras debe trabajarse y ser fortalecida en el hogar, y en las instituciones escolares. Se deben identificar los elementos que afectan e interfieren a los niños en su elección y consumo, y a través de la educación alimentaria nutricional se debe promover un estilo de vida saludable que permita el alcance de un estado nutricional óptimo.

- Sería importante que los Licenciados en Nutrición, insistan en promulgar los beneficios que ofrece el consumo de frutas y verduras en todos los grupos etarios.
- Se sugiere la ejecución de una investigación similar en Instituciones Escolares Privadas de la localidad, de manera que se pueda realizar una comparación en el consumo de frutas y verduras de acuerdo al nivel socioeconómico de las familias.
- Se recomienda complementar la investigación con datos bioquímicos y clínicos, dado que en este estudio no se tomaron en cuenta, y sería un dato importante para determinar con mayor exactitud el estado nutricional de los niños.
- Se sugiere analizar otros datos importantes, entre ellos el nivel socioeconómico de las familias, ya que, en el presente estudio no se indagó sobre el tema en cuestión, siendo éste parámetro fundamental en cuanto a la guía de compra de alimentos que permitan mejorar el estado nutricional.
- Incluir educación nutricional a través de charlas, jornadas, talleres y otras actividades, que permitan la participación de los niños y sus padres, con el objetivo de que todos los participantes adquieran conocimientos sobre la



“Percepción, disposición y consumo de frutas y verduras, y su relación con el estado nutricional, en alumnos de 9 a 10 años de la escuela: “Joaquín V. González nº321”, de la localidad de Franck”

importancia del consumo de frutas y verduras diariamente y en las cantidades recomendadas, ya que en esta investigación no se logró cumplir con este propósito en su totalidad.

- El estudio actual permitió obtener una visión de la situación actual de los niños de 5to grado de la escuela Joaquín V. González N° 321 de la localidad de Franck, provincia de Santa Fe, en la que el sobrepeso y la obesidad va en aumento, siendo de suma importancia la realización de un estudio más completo que permita agrupar a todos los grados de la institución.



“Percepción, disposición y consumo de frutas y verduras, y su relación con el estado nutricional, en alumnos de 9 a 10 años de la escuela: “Joaquín V. González nº321”, de la localidad de Franck”

BIBLIOGRAFÍA

- 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.
- Aguilera, V., Beltrán-Miranda, C. P., Cárdenas, A., Espinoza, A., López-Galindo, A., Martínez, A. G., & Torre-Ibarra, C. D. L. (2008). Efectos de la información nutricional sobre la conducta de consumo de frutas y verduras en niños preescolares. *Diversitas*, 4(1), 123-137.
- Ave Vega, A. V., (2012). Percepción y consumo de frutas y verduras en escolares de 9 a 12 años de la institución educativa Porfirio Barba Jacob de Bogotá. Pontificia Universidad Javeriana, Bogotá.
- Busdiecker, B. A., Castillo, D., & Salas, A. (2000). Cambios en los hábitos de alimentación durante la infancia: una visión antropológica. *Revista Chilena de Pediatría*, 71(1), 5-11.



“Percepción, disposición y consumo de frutas y verduras, y su relación con el estado nutricional, en alumnos de 9 a 10 años de la escuela: “Joaquín V. González n°321”, de la localidad de Franck”

- Bustos, N; Cortez, S; Lera, L; Moreno, X. & Olivares, S. (2006). Actitudes y prácticas sobre alimentación y actividad física en niños obesos y sus madres en Santiago, Chile. *Revista Chilena de Nutrición*, 33(2), 170-179.

- Correa Bautista, J. E.; Cruz Thiriart, R.; Martínez-Torres, J. & Ramírez-Vélez, R. (2017). Etapas de cambio conductual y estado nutricional relacionado al consumo de frutas y verduras en escolares de Bogotá, Colombia: Estudio fuprecol. *Revista Chilena Nutrición*, 44(4), 307-317.

- CENSI (2018). *Consumo de frutas y vegetales de la población argentina*. Recuperado de <http://www.cesni.org.ar/wp-content/uploads/2016/06/Consumo-frutas-y-hortalizas-OBSERVATORIO-Final.pdf>.

- Camacho, E. J., Gordillo, L. G., & Macias, A. I. (2012). Hábitos alimentarios de niños en edad escolar y el papel de la educación para la salud. *Revista chilena de nutrición*, 39(3), 40-43.

- Carmuega, E., Rovirosa, A., & Zapata, M. E. (2016). Cambios en el patrón de consumo de alimentos y bebidas en Argentina, 1996-2013. *Salud colectiva*, 12, 473-486.



“Percepción, disposición y consumo de frutas y verduras, y su relación con el estado nutricional, en alumnos de 9 a 10 años de la escuela: “Joaquín V. González nº321”, de la localidad de Franck”

- De Girolami, D. & González Infantino, C. (2008). *Clínica y terapéutica en la nutrición del adulto*. Buenos Aires: El Ateneo.
- FAO (2003). *Prioridad mundial al consumo de fruta y hortalizas*. Recuperado de <http://www.fao.org/spanish/newsroom/focus/2003/fruitveg1.htm>.
- Gil H., Á. (2010). *Tratado de Nutrición: Composición y Calidad Nutritiva de los Alimentos*. (Tomo II). Editorial Médica Panamericana.
- Gil H., Á. (2010). *Tratado de Nutrición: Nutrición Humana en el Estado de Salud*. (Tomo III). Editorial Médica Panamericana.
- Girolami, D. H. (2017). *Fundamentos de valorización nutricional y composición corporal*. Buenos Aires: El Ateneo.
- Longo, E. N. y Lopresti, A. (2008) *Guías alimentarias: manual de multiplicadores*. Buenos Aires: Asociación Argentina de Dietistas y Nutricionistas Dietistas.
- López, L.B. & Suárez, M.M. (2013). *Fundamentos de nutrición normal*. Buenos Aires: El Ateneo.



“Percepción, disposición y consumo de frutas y verduras, y su relación con el estado nutricional, en alumnos de 9 a 10 años de la escuela: “Joaquín V. González nº321”, de la localidad de Franck”

- Lorenzo, J; Guidoni, M. E; Díaz, M; Marenzi, M. S; Lestingi, M. E; Lasivita, J; Isely, M. B; Bozal, A. & Bondarczuk, B. (2015). *Nutrición del niño sano* (1ed.) Rosario: Corpus.
- Ministerio de salud de la provincia de Santa Fe. (2017). *Patrones internacionales de crecimiento infantil de la OMS*.
- Mundial, A. M. (2009). Declaración de HELSINKI. Relaciones Internacionales.
- OMS (2018). *Fomento del consumo mundial de frutas y verduras*. Recuperado de <http://www.who.int/dietphysicalactivity/fruit/es/index1.html>
- OMS (2017). *La obesidad entre los niños y los adolescentes se ha multiplicado por 10 en los cuatro últimos decenios*. Recuperado de <http://www.who.int/es/news-room/detail/11-10-2017-tenfold-increase-in-childhood-and-adolescent-obesity-in-four-decades-new-study-by-imperial-college-london-and-who>
- OPS/OMS (2011). *Consumir más frutas y verduras salvaría 1,7 millones de vidas al año*. Recuperado de https://www.paho.org/arg/index.php?option=com_content&view=article&id=762:consumir-mas-frutas-verduras-salvaria-1-7-millones-vidas-ano&Itemid=234



“Percepción, disposición y consumo de frutas y verduras, y su relación con el estado nutricional, en alumnos de 9 a 10 años de la escuela: “Joaquín V. González nº321”, de la localidad de Franck”

- Oviedo, G. L. (2004). La definición del concepto de percepción en psicología con base en la teoría Gestalt. *Revista de Estudios Sociales*, (18), 89-96.
- UNICEF (2017). *Las repercusiones permanentes de la nutrición*. Recuperado de https://www.unicef.org/spanish/nutrition/index_lifelong-impact.html?p=printme



“Percepción, disposición y consumo de frutas y verduras, y su relación con el estado nutricional, en alumnos de 9 a 10 años de la escuela: “Joaquín V. González nº321”, de la localidad de Franck”

ANEXOS



“Percepción, disposición y consumo de frutas y verduras, y su relación con el estado nutricional, en alumnos de 9 a 10 años de la escuela: “Joaquín V. González nº321”, de la localidad de Franck”

ANEXO I

Carta de Intención

Ciudad de Santa Fe, 10 de mayo de 2018

Sr./a. Coordinador General de Tesinas

Licenciatura en Nutrición

Elsa M. Olmedo

De nuestra mayor consideración:

Por la presente tenemos el agrado de comunicar a Ud. la intención de abordar en mi Proyecto de Tesina la temática: Estado nutricional, percepción, disposición y consumo de frutas y verduras, siendo su título tentativo “Percepción y consumo de frutas y verduras, y su relación con el estado nutricional en alumnos de 9 a 10 años de la Escuela: Joaquín V. González nº 321 de la localidad de Franck”.

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

- Pregunta del problema:

¿Existe relación entre la percepción y disposición al consumo de frutas y verduras, y el estado nutricional de los niños de 5to grado de la Escuela “Joaquín V. González nº 321, de la localidad de Franck” en el año 2018?

- Antecedentes (estado del arte) [consignar mínimo 2 antecedentes]:

En la etapa escolar el mundo del niño se amplía, al igual que las oportunidades de comer fuera del ambiente familiar, y se expone a diferentes alimentos y diversas formas de prepararlos, con distintos horarios y lugares, lo que facilita el consumo de una importante cantidad de alimentos sin supervisión familiar, principalmente fuera del hogar, lo cual puede facilitar el consumo de alimentos densamente energéticos y desprovistos de micronutrientes. (Alvarado-Aviles et. al, 2017)



“Percepción, disposición y consumo de frutas y verduras, y su relación con el estado nutricional, en alumnos de 9 a 10 años de la escuela: “Joaquín V. González nº321”, de la localidad de Franck”

El consumo de alimentos vegetales desempeña un papel fundamental en la prevención de enfermedades no transmisibles (ENT) por los efectos protectores contra algunos tipos de cáncer, enfermedades cardiovasculares, metabólicas o ciertos tipos de deficiencias nutricionales. La investigación de los hábitos y patrones dietarios, deben ser aspectos a considerar en el ámbito escolar, pues se ha demostrado la influencia de factores ambientales y comportamentales con las conductas de alimentación, desde etapas tempranas de la vida. (Correa-Bautista et. al, 2017)

En un estudio realizado en niños de Chile se encontró que la percepción de un niño sobre su propia capacidad para realizar una alimentación adecuada, es considerada actualmente el aspecto que presenta una mayor relación con los cambios de conducta relacionados con los factores de riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles, de allí la importancia de identificar elementos que afectan e interfieren a los niños en su elección y consumo de frutas y verduras (Olivares, 2006).

- Hipótesis (en caso que la hubiese):

Existe relación entre la percepción sobre las frutas y verduras y la disposición a su consumo, lo cual además influye en el estado nutricional de niños en edad escolar.

-Objetivos (generales y específicos):

OBJETIVO GENERAL

Determinar la percepción y consumo de frutas y verduras, y su relación con el estado nutricional en alumnos de 9 a 10 años de la Escuela: “Joaquín V. González nº 321 de la localidad de Franck”.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

Evaluar y analizar el estado nutricional en niños de 5to grado de la Escuela “Joaquín V. González nº 321”, de la localidad de Franck.

Identificar la percepción y disposición referente al consumo de frutas y verduras en los niños de 5to grado de la Escuela “Joaquín V. González nº 321”, de la localidad de Franck.



“Percepción, disposición y consumo de frutas y verduras, y su relación con el estado nutricional, en alumnos de 9 a 10 años de la escuela: “Joaquín V. González nº321”, de la localidad de Franck”

Establecer la frecuencia de consumo de frutas y verduras en niños de 5to grado de la Escuela “Joaquín V. González nº 321”, de la localidad de Franck.

Relacionar la percepción, disposición y el consumo de frutas y verduras al estado nutricional de los niños de 5to grado de la Escuela “Joaquín V. González nº 321”, de la localidad de Franck.

- Referente empírico:

Población: Niños de 5to grado que asisten a la Escuela “Joaquín V. González nº 321”, de la localidad de Franck en el año 2018.

- Tipo de estudio:

Tipo de estudio: La modalidad de campo será descriptivo, no experimental, correlativo, dado que no implementaremos un experimento comparando dos poblaciones, sino que evaluaremos la relación que existe entre las variables, y el estudio será transversal, lo que nos ayudará a predecir la condición actual sobre un hecho determinado.

Asimismo, informamos que hemos obtenido aval del Sr./a. Galiano, Romina quien se desempeñará como Director y Suppo, Fiorela como Co-directora.

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

Firma del alumno

Alarcón, Carolina
Aclaración

37.266.176
DNI



“Percepción, disposición y consumo de frutas y verduras, y su relación con el estado nutricional, en alumnos de 9 a 10 años de la escuela: “Joaquín V. González nº321”, de la localidad de Franck”

Firma del alumno

Zuber, Priscila
Aclaración

38.135.616
DNI

Firma del Director

Ing. Galiano, Romina
Aclaración

27.522.892
DNI

Firma de Co-directora

Lic. Suppo, Fiorela
Aclaración

33.475.912
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.



“Percepción, disposición y consumo de frutas y verduras, y su relación con el estado nutricional, en alumnos de 9 a 10 años de la escuela: “Joaquín V. González nº321”, de la localidad de Franck”

ANEXO II

UNIVERSIDAD DE CONCEPCIÓN DEL URUGUAY - Facultad de Ciencias Agrarias
Centro regional Santa Fe

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

Sra. Directora

Escuela Primaria “Joaquín V. Gonzales nº 321”

Prof. Sodero, Rita

Me dirijo a Usted, como coordinadora de la carrera de la 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: Carolina Alarcon, DNI: 37266176 y Priscila Zuber, DNI: 38.135.616, puedan realizar en el establecimiento que usted dirige la valoración antropométrica y un cuestionario a niños de 5to grado, para recolectar información que formará parte del trabajo de campo de la tesina: “Percepción y consumo de frutas y verduras, y su relación con el estado nutricional, en alumnos de 9 a 10 años de la Escuela: Joaquín V. González nº 321 de la localidad de Franck”. Los objetivos son:

OBJETIVO GENERAL:

Determinar la percepción y consumo de frutas y verduras, y su relación con el estado nutricional en alumnos de 9 a 10 años de la Escuela “Joaquín V. González nº 321”, de la localidad de Franck.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- 1- Evaluar y analizar el estado nutricional en niños de 5to grado de la Escuela “Joaquín V. González nº 321”, de la localidad de Franck.
- 2- Identificar la percepción y disposición referente al consumo de frutas y verduras en los niños de 5to grado de la Escuela “Joaquín V. González nº 321”, de la localidad de Franck.



“Percepción, disposición y consumo de frutas y verduras, y su relación con el estado nutricional, en alumnos de 9 a 10 años de la escuela: “Joaquín V. González nº321”, de la localidad de Franck”

3- Establecer la frecuencia de consumo de frutas y verduras en niños de 5to grado de la Escuela “Joaquín V. González nº 321”, de la localidad de Franck.

4-Relacionar la percepción, disposición y el consumo de frutas y verduras al estado nutricional de los niños de 5to grado de la Escuela “Joaquín V. González nº 321”, de la localidad de Franck.

En caso de autorizar la realización de la investigación, se pedirá el consentimiento a los padres o tutores de los estudiantes, siendo totalmente voluntaria su participación. Los datos que se obtengan serán anónimos, y analizados los mismos, se procederá a hacerle entrega de un informe con los resultados obtenidos. Durante la participación de la investigación se tomaran los recaudos necesarios para garantizar la confidencialidad de la información que surja.

Es importante señalar que esta actividad no conlleva ningún gasto para su institución y que se tomaran los recaudos necesarios para no interferir con el normal funcionamiento de las actividades propias del lugar.

Sin más la saludamos atentamente.

.....
Directora/o de institución

.....
Alumnas



“Percepción, disposición y consumo de frutas y verduras, y su relación con el estado nutricional, en alumnos de 9 a 10 años de la escuela: “Joaquín V. González nº321”, de la localidad de Franck”

ANEXO III

UNIVERSIDAD DE CONCEPCIÓN DEL URUGUAY - Facultad de Ciencias Agrarias
Centro regional Santa Fe

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 percepción, disposición y consumo de frutas y verduras en niños y niñas de 9 a 10 años. Las actividades a realizar son la toma de medidas antropométricas (Peso y Talla) y 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:

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.

En ningún caso se facilitará la identidad de ninguno de los participantes.

Las preguntas planteadas se refieren al conocimiento sobre frutas, verduras y acerca de sus conductas alimentarias.

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.



“Percepción, disposición y consumo de frutas y verduras, y su relación con el estado nutricional, en alumnos de 9 a 10 años de la escuela: “Joaquín V. González nº321”, de la localidad de Franck”

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

SI	<input type="checkbox"/>
----	--------------------------

NO	<input type="checkbox"/>
----	--------------------------

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

.....

Firma y aclaración del Padre/Madre/tutor

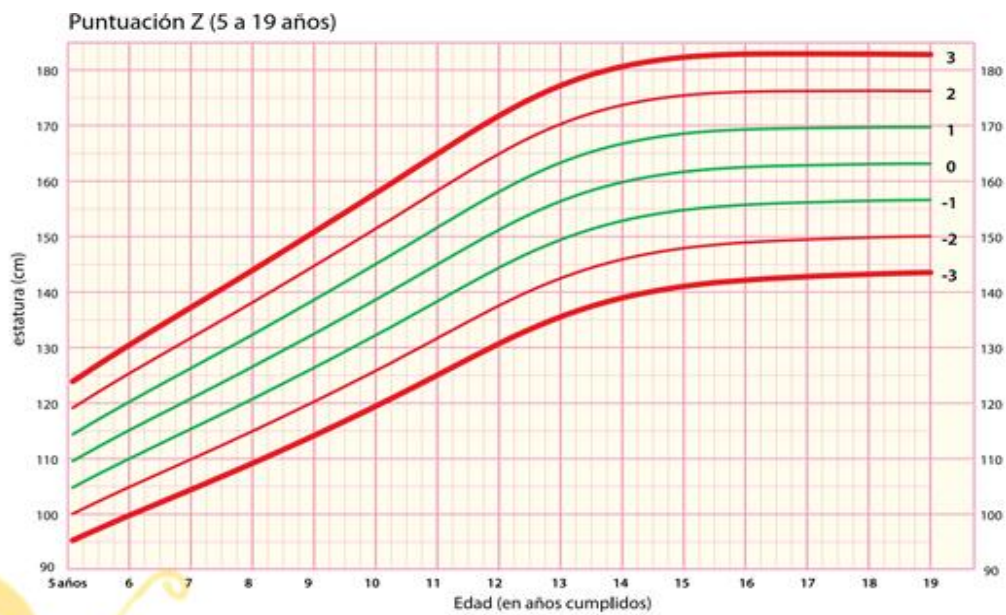
DNI



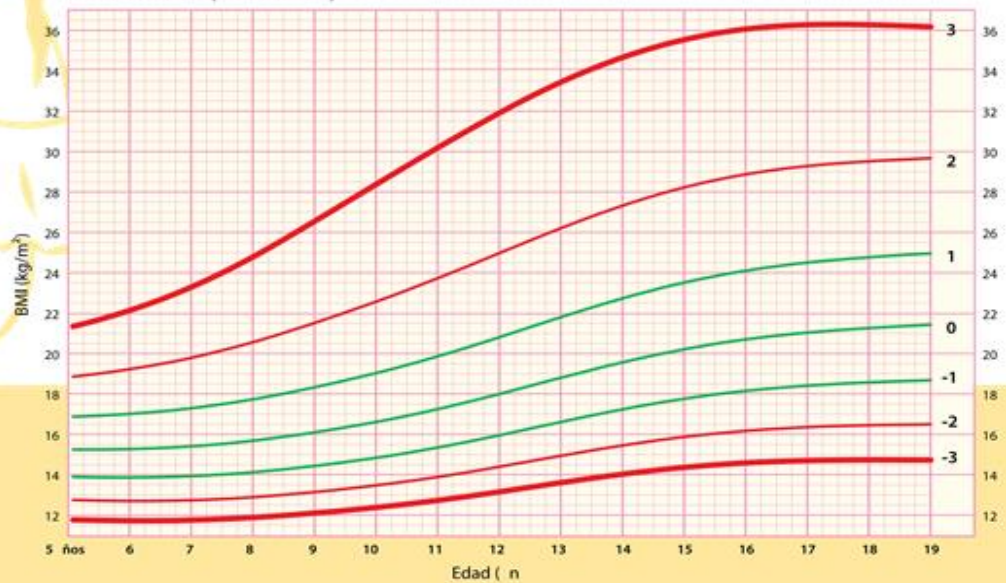
“Percepción, disposición y consumo de frutas y verduras, y su relación con el estado nutricional, en alumnos de 9 a 10 años de la escuela: “Joaquín V. González n°321”, de la localidad de Franck”

ANEXO IV

IMC/Edad (Niñas)



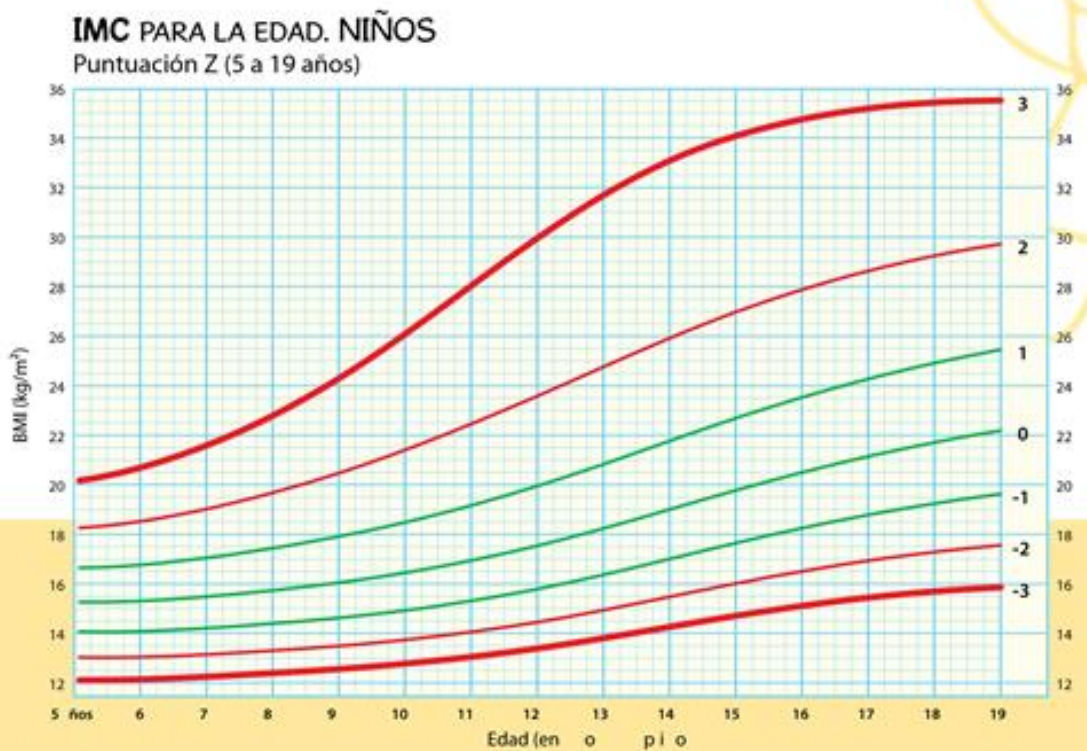
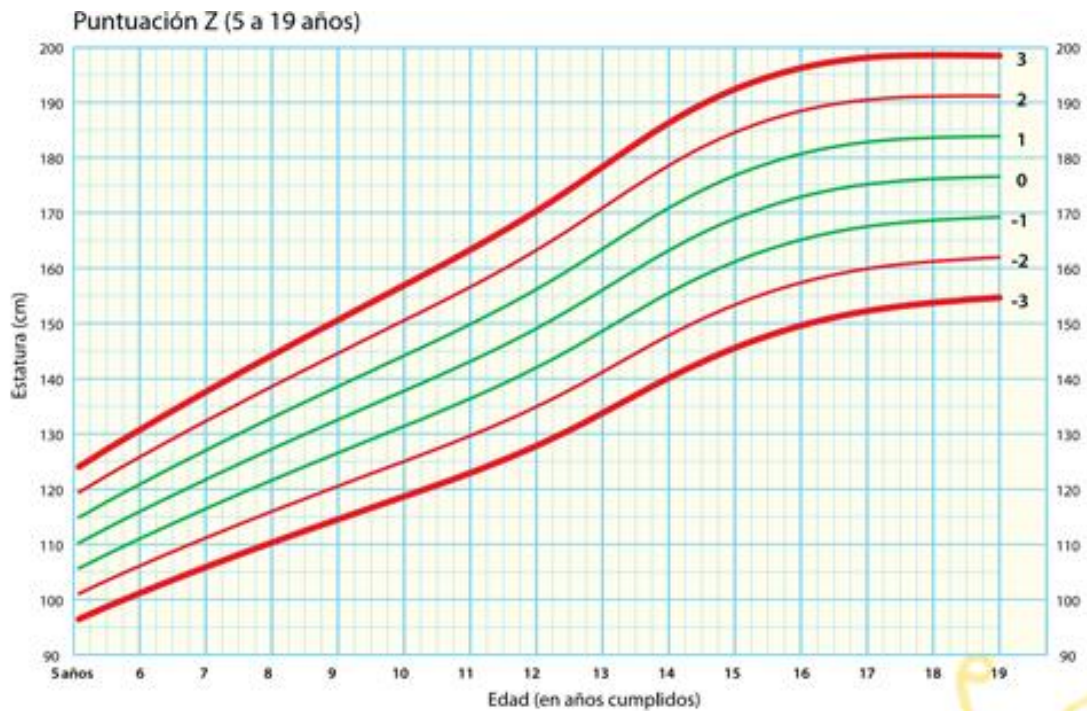
IMC PARA LA EDAD. NIÑAS
Puntuación Z (5 a 19 años)





“Percepción, disposición y consumo de frutas y verduras, y su relación con el estado nutricional, en alumnos de 9 a 10 años de la escuela: “Joaquín V. González n°321”, de la localidad de Franck”

IMC/Edad (Niños)





**“Percepción, disposición y consumo de frutas y verduras, y su relación con el estado nutricional, en alumnos de 9 a 10 años de la escuela:
“Joaquín V. González nº321”, de la localidad de Franck”**

ANEXO V

Percepción y consumo de frutas y verduras en escolares de 5º grado de la Institución Joaquín V. González nº321:

En este cuestionario hay preguntas que indagaran sobre tus ideas acerca de las frutas y verduras, por favor contesta con claridad y la mayor seriedad posible.

NOMBRE: _____

CURSO: _____ EDAD: _____

1- ¿Con quién vives? Papá: ___ Mamá: ___ Hermanos: ___ ¿Cuántos? ___

Abuelos: ___ Otros: _____

2- Una fruta, ¿es para vos agradable?

SI _____

NO _____

¿Por qué? _____

3- Una verdura, ¿es para vos agradable?

SI _____

NO _____

¿Por qué? _____

4- ¿Crees que comer fruta es saludable?

SI _____

NO _____

¿Por qué? _____

5- ¿Crees que comer verduras es saludable?

SI _____

NO _____

¿Por qué? _____

6- Cuando te sirven fruta, ¿la comes?

Toda _____

La mitad _____

La dejas toda _____

7- Cuando te sirven verduras, ¿las comes?

Todas _____

La mitad _____

No las comes _____

Influencia familiar:

8- ¿Tu familia come verduras en casa cuando estás con ellos?

Siempre _____

A veces _____

Nunca _____

9 ¿En qué comida?

Desayuno _____

Almuerzo _____

Merienda _____

Cena _____

10- ¿Tu familia come verduras en restaurantes cuando estás con ellos?

Siempre _____

A veces _____

Nunca _____

11- ¿Tu familia come frutas en casa cuando estás con ellos?

Siempre _____

A veces _____

Nunca _____

12- ¿En qué comida?

Desayuno _____

Almuerzo _____

Merienda _____

Cena _____

13- ¿Tu familia come frutas en restaurantes cuando estás con ellos?

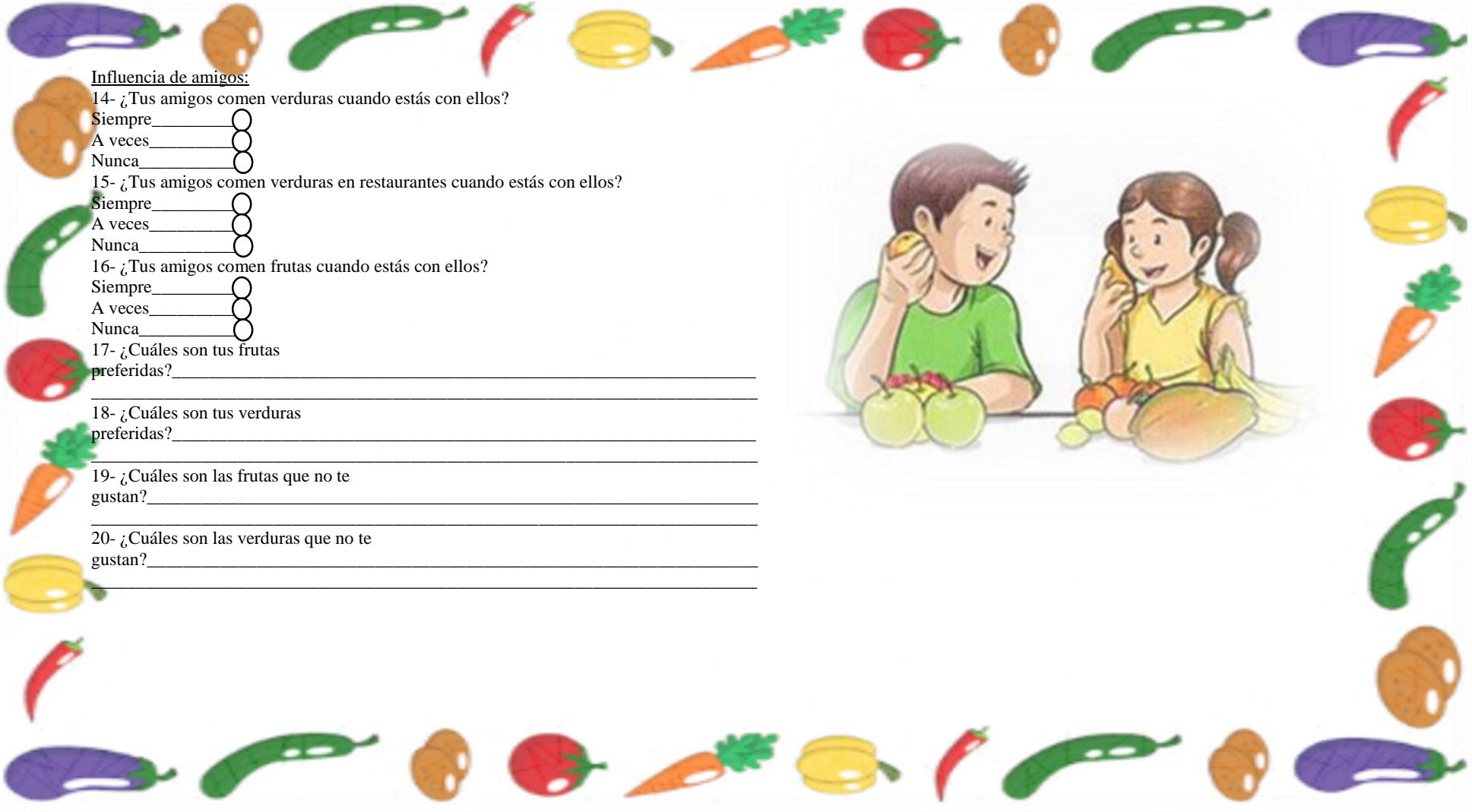
Siempre _____

A veces _____

Nunca _____



“Percepción, disposición y consumo de frutas y verduras, y su relación con el estado nutricional, en alumnos de 9 a 10 años de la escuela: “Joaquín V. González nº321”, de la localidad de Franck”



Influencia de amigos:

14- ¿Tus amigos comen verduras cuando estás con ellos?

- Siempre
- A veces
- Nunca

15- ¿Tus amigos comen verduras en restaurantes cuando estás con ellos?

- Siempre
- A veces
- Nunca

16- ¿Tus amigos comen frutas cuando estás con ellos?

- Siempre
- A veces
- Nunca

17- ¿Cuáles son tus frutas preferidas?

18- ¿Cuáles son tus verduras preferidas?

19- ¿Cuáles son las frutas que no te gustan?

20- ¿Cuáles son las verduras que no te gustan?





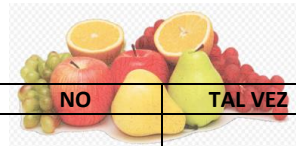
**“Percepción, disposición y consumo de frutas y verduras, y su relación con el estado nutricional, en alumnos de 9 a 10 años de la escuela:
“Joaquín V. González nº321”, de la localidad de Franck”**

Disposición al consumo de frutas y verduras en escolares de la Institución Joaquín V. González nº321

NOMBRE: _____

EDAD: _____

Responda sí, no, tal vez según corresponda.



		SI	NO	TAL VEZ
1)	¿Estarías dispuesto a probar un nuevo alimento si se te ofrece?			







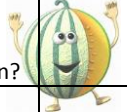

Las siguientes preguntas hacen referencia al lugar donde probarías los nuevos alimentos.

		SI	NO	TAL VEZ
A)	¿En tu casa?			
B)	¿En la casa de algún familiar?			
C)	¿En la casa de un amigo?			
D)	¿En un restaurante?			
E)	¿En la escuela?			

Responda sí, no, tal vez según corresponda.

		SI	NO	TAL VEZ
2)	¿Probarías una nueva verdura?			
3)	¿Probarías una fruta nueva?			
4)	¿Estarías dispuesto a			



	probar brócoli?			
5)	¿Estarías dispuesto a probar kiwi?			
6)	¿Probarías una ciruela?			
7)	¿Estarías dispuesto a probar apio?			
8)	¿Probarías pomelo?			
9)	¿Estarías dispuesto a probar uvas?			
10)	¿Estarías dispuesto a probar pepino?			
11)	¿Estarías dispuesto a probar calabaza?			
12)	¿Probarías el zapallito?			
13)	¿Probarías berenjena?			
14)	¿Estarías dispuesto a probar melón?			
15)	¿Estarías dispuesto a probar coliflor?			



**“Percepción, disposición y consumo de frutas y verduras, y su relación con el estado nutricional, en alumnos de 9 a 10 años de la escuela:
“Joaquín V. González n°321”, de la localidad de Franck”**

Responda sí, no, tal vez según corresponda.

		SI	NO	TAL VEZ
16)	En general, ¿consideras que tu alimentación es saludable?			
17)	En general consideras que, ¿la alimentación de tu familia es saludable?			



“Percepción, disposición y consumo de frutas y verduras, y su relación con el estado nutricional, en alumnos de 9 a 10 años de la escuela:
“Joaquín V. González nº321”, de la localidad de Franck”

ANEXO VI

Cuestionario de frecuencia de consumo de frutas y verduras:

En este cuestionario encontrará un listado de frutas y verduras, con el fin de consignar el consumo de frutas y verduras de su hijo/a en el último año.

En el mismo debe indicar, con una X, la casilla que corresponde a las veces que su hijo/a consume el alimento. Tenga en cuenta que debe elegir una opción de consumo.

NOMBRE DEL PADRE/MADRE/TUTOR: _____

		4-5 VECES AL DÌA	2-3 VECES AL DÌA	1 VEZ AL DÌA	5-6 VECES POR SEMANA	2-4 VECES POR SEMANA	1 VEZ POR SEMANA	1-3 VECES POR MES	< 1 VEZ AL MES	NUNCA
1	Espinaca									
2	Acelga									



**“Percepción, disposición y consumo de frutas y verduras, y su relación con el estado nutricional, en alumnos de 9 a 10 años de la escuela:
“Joaquín V. González nº321”, de la localidad de Franck”**

		4-5 VECES AL DÌA	2-3 VECES AL DÌA	1 VEZ AL DÌA	5-6 VECES POR SEMANA	2-4 VECES POR SEMANA	1 VEZ POR SEMANA	1-3 VECES POR MES	< 1 VEZ AL MES	NUNCA
3	Lechuga									
4	Repollo									
5	Tomate									
6	Zanahoria									
7	Brócoli									
8	Coliflor									
9	Arveja									
10	Remolacha									
11	Cebolla									
12	Pepino									
13	Calabaza									
14	Pimiento									
15	Papa									
16	Naranja									



**“Percepción, disposición y consumo de frutas y verduras, y su relación con el estado nutricional, en alumnos de 9 a 10 años de la escuela:
“Joaquín V. González nº321”, de la localidad de Franck”**

		4-5 VECES AL DÌA	2-3 VECES AL DÌA	1 VEZ AL DÌA	5-6 VECES POR SEMANA	2-4 VECES POR SEMANA	1 VEZ POR SEMANA	1-3 VECES POR MES	< 1 VEZ AL MES	NUNCA
17	Mango									
18	Banana									
19	Ananá									
20	Frutilla									
21	Manzana									
22	Peras									
23	Uvas									
24	Limón									
25	Durazno									
26	Mandarina									
27	Ciruela									
28	Kiwi									
29	Melón									
30	Sandia									



**“Percepción, disposición y consumo de frutas y verduras, y su relación con el estado nutricional, en alumnos de 9 a 10 años de la escuela:
“Joaquín V. González nº321”, de la localidad de Franck”**

		4-5 VECES AL DÌA	2-3 VECES AL DÌA	1 VEZ AL DÌA	5-6 VECES POR SEMANA	2-4 VECES POR SEMANA	1 VEZ POR SEMANA	1-3 VECES POR MES	< 1 VEZ AL MES	NUNCA
31	Jugo/salsa de tomate									
32	Jugo de naranja									