



UNIVERSIDAD DE CONCEPCION DEL URUGUAY

***Facultad de Ciencias Agrarias
Centro Regional Rosario
Licenciatura en Nutrición***

Titulo: NIVEL DE CONOCIMIENTO SOBRE ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN RE LACIÓN AL CURSO TALLER DE NUTRICIÓN Y ALIMENTACIÓN REALIZADO EN LA ESCUELA PROIMARIA Nº 591 “JOSÉ MANUEL ESTARADA”, EN LOS NIÑOS DE SEIS A DOCE AÑOS DE EDAD QUE ASISTEN AL COMEDOR ECOLAR COMUNAL “CARITAS FELICES”.

Autora: VILLAGRA, CINTIA MARIANA

Tesis presentada para completar los requisitos del plan de estudios de la
Licenciatura en Nutrición

Directora: Licenciada en Nutrición Alicia Eezckui

Rosario, 14 de Septiembre del 2013



Agradecimientos



Dedicatorias



Índice

REHACER CON NUEVO ORDEN

	Páginas
<i>Resumen</i>	5
I. <i>Introducción</i>	6
II. <i>Fundamentación</i>	7
III. <i>Antecedentes del Tema</i>	8
IV. <i>Problema de investigación</i>	11
V. <i>Objetivos</i>	12
VI. <i>Marco Teórico</i>	13
<i>-Definiciones de Conceptos Relacionados con la nutrición.</i>	13
• Nutrición	13
• Nutriente o Principio Nutritivo	13
• Alimento	13
• Alimento Fuente	13
• Alimentos Protectores	14
• Alimentación	14
• Régimen Normal	14
• Leyes de la Alimentación	14
• Alimentación Saludable	15
- <i>Guías Alimentarias para la Población Argentina.</i>	16
• Recomendaciones para la población Argentina.	17



- Grupos de Alimentos	18
• Cereales, derivados y legumbres	18
• Verduras y Frutas	19
• Leche, yogur y queso	23
• Carne y huevo	26
• Aceite y grasas	27
• Azúcares y dulces	28
- Crecimiento y desarrollo en niño preescolar y escolar.	30
- Educación Alimentaria Nutricional.	44
• Alimentación como hecho social	51
• La complejidad del evento alimentario	51
- Proyecto: Curso/ Taller de Nutrición y Alimentación	56
VII. Diseño Metodológico	62
- Tipo de Investigación	62
- Referente Empírico	62
- Muestra	63
- Variables e Indicadores	64
- Operalización de las Variables	65
- Técnicas e Instrumentos de Recolección datos	68
- Procedimientos	68
- Cronograma de actividades	69
VIII. Resultados Esperados	70
IX. Referencias Bibliográficas	71



X. Anexo	73
- Modelo de Instrumentos de Recolección de datos	73
• Actividad N° 1	73
• Actividad N° 2	76
• Actividad N° 3	79



Universidad de Concepción del Uruguay

Licenciatura en Nutrición

Centro Regional Rosario

Índice de Gráficos



I. RESUMEN

Debido a la últimas investigaciones acerca del conocimiento sobre alimentación saludable, se realizó un estudio de tipo observacional transversal a una población de niños de seis a doce años de edad, que asistieron al Comedor Escolar Comunal Caritas Felices, de la localidad de Maggiolo, departamento General López Provincia de Santa fe, a fin de evaluar el nivel de conocimiento sobre Alimentación Saludable en relación al Curso/Taller de Nutrición y Alimentación realizado en la Escuela Primaria N° 591 “José Manuel Estrada”, durante el ciclo electivo 2012, para lograr obtener información respecto al tema y sugerir acciones de intervención en función de los resultados obtenidos.

Se seleccionó una muestra que representa la totalidad de la población que concurren al establecimiento, la cual estaba conformada por 40 niños, de ambos sexos que asistieron al comedor en el año 2013 y que habían realizado el Curso/Taller de Nutrición y Alimentación en la Escuela Primaria N°591 “José Manuel Estrada”, durante el ciclo electivo 2012. Los datos fueron recogidos durante el mes de noviembre del año 2013.

El Curso/Taller de Nutrición y Alimentación que recibieron los alumnos matriculados en el año 2012, fue dictado en el área de Ciencias Naturales. Surgió como una iniciativa de las propias maestras de la materia. En la etapa preescolar y escolar el niño tiene la mayor capacidad de adquirir hábitos saludables, que lo acompañaran toda la vida, por lo cual la presencia una de una Educación Alimentaria Nutricional en este momento es fundamental.

Lo propuesto de este trabajo fue conocer cuál es el nivel de conocimiento acerca de alimentación saludable, para posteriormente evaluar la importancia que tiene la



Educación Alimentaria nutricional en las escuelas, puesto que dicha educación es concebida como un proceso para el desarrollo de conocimientos, actitudes y prácticas que permitan a las personas reconocer sus problemáticas alimentarias y diseñar estrategias para mejorar y preservar su estado nutricional.

El instrumento utilizado fue un cuestionario en el que se registraron datos referentes al conocimiento que tienen los niños sobre alimentación saludable: reconocimiento de alimentos, identificación de grupos de alimentos y sus funciones en el organismo, caracterización de la Gráfica de la Alimentación Saludable.

En el estudio se llegó a la conclusión que el 95% de los niños evaluados posee un nivel muy bueno de asociación de imagen del alimento con el nombre. Los alimentos mejores asociados fueron: el tomate la manzana y el choclo que presentaron un resultado del 100%, mientras que el aceite y la zanahoria con un 62,5% son los que menor porcentaje lograron.

Cuando se evaluó el nivel de clasificación de alimentos individuales en relación al grupo al que pertenecen, se demostró que 85% de los niños del comedor posee un nivel muy bueno de clasificación, los alimentos que mejor fueron reconocidos y clasificados en el grupo al cual pertenecen fueron: la cebada 100%, el tomate 100%, huevo 100% y el azúcar. Aquellos que causaron mayor dificultad y se refleja en el menor porcentaje obtenido fueron: los porotos 62,5%, las lentejas un 65% y la crema de leche un 25 %.

Para el nivel de asociación de los grupos de alimentos con sus funciones, se observó 45% de los niños tiene un nivel regular de asociación.

Palabras claves: Educación Alimentaria Nutricional, Edad escolar, Alimentación Saludable.



II. INTRODUCCIÓN

Este trabajo de investigación buscó conocer el nivel de conocimiento sobre Alimentación Saludable en relación al Curso/Taller de Nutrición y Alimentación realizado en la Escuela Primaria N° 591 “José Manuel Estrada”, durante el año electivo 2012 en los niños de seis a doce años de edad que asisten diariamente al Comedor Escolar Comunal “Caritas Felices” de la localidad de Maggiolo, departamento General López Provincia de Santa Fe.

En la infancia es muy importante una alimentación saludable y suficiente que permita al niño satisfacer sus necesidades, mantener sus funciones biológicas, su composición corporal normal y preservar su crecimiento de acuerdo a su potencial genético. En la época preescolar y escolar, el niño tiene una elevada capacidad de aprendizaje, lo que la convierte en una etapa ideal para construir hábitos saludables que se preservan para el futuro, como así también para prevenir muchas enfermedades como el sobrepeso u obesidad, la diabetes, problemas cardiacos, etc. Por lo tanto es de suma importancia la presencia de Educación Alimentaria Nutricional en todos los ámbitos, los cuales incluye: la familia, los medios de comunicación, las instituciones de formación y recreación, para poder lograr modificaciones en aquellas prácticas que constituyan un riesgo la salud de cada individuo.



III. FUNDAMENTACIÓN

La decisión de la realización de este trabajo de investigación tomó como base la importancia que tiene la Educación Alimentaria Nutricional en la etapa preescolar y escolar, como creadora de hábitos alimentarios saludables, los cuales fomentan el correcto crecimiento y desarrollo, tanto físico como cognitivo en los niños.

El grupo elegido para la investigación, fueron los niños que asistieron al Comedor Escolar Comunal “Caritas Felices”, de seis a doce años de edad de ambos sexos, que cursaron sus estudios primarios en la Escuela Primaria N° 591 “José Manuel Estrada”. Estos alumnos durante el ciclo electivo 2012, recibieron una capacitación sobre Nutrición y Alimentación, que fue incluida en la planificación desarrollada de la asignatura de Ciencias Naturales. El tiempo destinado para el desarrollo de los contenidos fue de una hora cátedra (40 minutos hora reloj) semanal.

Se pretendió evaluar si los niños pudieron adquirir un conocimiento adecuado sobre Alimentación Saludable, de acuerdo a los contenidos dictados en la capacitación. Se intenta llegar a conclusiones que pudieran ser la base para la creación de futuros proyectos que incluyan Educativa Alimentaria Nutricional en las escuelas, ya que la misma es un ámbito propicio que contribuye a los actuales patrones dietéticos por lo cual tiene un rol muy importante en la formación de conductas saludables en los niños y, además, tiene una función fundamental de orientar a los escolares y a sus familias hacia una correcta selección de alimentos y productos saludables. Por lo tanto, ambas instituciones son muy importantes en la determinación de la cultura alimentaria.



IV. ANTECEDENTES DEL TEMA

Título: Índice de conocimiento sobre características nutricionales de frutas y vegetales en niños escolares costarricenses de zona urbana.

Resumen: Un estudio sobre el índice de conocimiento sobre las características nutricionales de frutas y vegetales en niños escolares costarricenses de zona urbana. La investigación se llevó a cabo en 300 niños y niñas de 10 a 12 años pertenecientes a 9 centros educativos de los cantones de Montes de Oca y Curridabat, pertenecientes a la provincia de San José, Costa Rica, durante el año 2004. Los conocimientos sobre características nutricionales de frutas y vegetales se determinaron mediante la elaboración de un índice de conocimientos que requirió de diversos procedimientos estadísticos y el empleo de una fórmula matemática.

Los resultados indican que un alto porcentaje de niños y niñas obtuvo un índice de conocimientos deficientes mientras que un bajo porcentaje obtuvo un índice catalogado como bueno y óptimo. (Ureña Vasgas, 2008)

Título: Educación Alimentaria Nutricional (EAN) en la Enseñanza Primaria Municipal de Córdoba. Una experiencia en Investigación de Acción Participativa. Año 2008.

Resumen: La EAN ha sido reconocida como la mejor estrategia para el control y prevención de problemas relacionados con la alimentación. Sin embargo aún no ha sido incorporada sistemáticamente en las escuelas argentinas. El objetivo de este trabajo fue analizar los hábitos alimentarios de los alumnos, la tarea pedagógica de docentes y la EAN en la enseñanza primaria en el marco de un estudio de Investigación de Acción Participativa (IAP) para luego implementar conjuntamente con la población involucrada la intervención educativa correspondiente. Se usaron



para la recolección de datos y su triangulación: entrevista semiestructurada, grupos focales, observación directa y análisis de contenido. Para la intervención educativa se recurrió al Modelo Comunitario sustentado en metodologías Constructivistas. En este marco, se llevaron a cabo cinco talleres educativos y dos tutorías con los docentes, sobre contenidos de Alimentación Saludable y su inclusión en la propuesta didáctica como contenidos transversales. El impacto de la intervención pudo ser valorado positivamente ya que los docentes diseñaron un proyecto sobre Alimentación y Nutrición que forma parte del Proyecto Educativo Institucional de la escuela y que involucra también al quiosco escolar y a la población de padres de los escolares y el material didáctico diseñado y validado para dicha población, lo cual contribuye a mejorar la calidad de la intervención para promover hábitos alimentarios saludables y duraderos. (Del Campo, 2010)

Titulo: Alimentación en Escolares, necesidad de programas de educación para la salud.

Resumen: Puesto que una correcta alimentación constituye un elemento fundamental para el buen desarrollo psicomotor y somático del escolar, el presente trabajo pretende hacer una revisión bibliográfica sobre el tema, a la vez que un estudio de los hábitos alimenticios de los escolares de una población rural, con edades comprendidas entre los 8 y los 10 años. Los resultados muestran que no existen diferencias entre ambos sexos, encontrándose que en ambos existe un consumo excesivo de dulces, huevos, carnes y derivados, a la vez que se observa una carencia importante en el consumo de pescado, verduras y legumbres, por otro lado destacar que nos encontramos con que un 22% de la muestra, toma poca leche, alimento fundamental a estas edades, y que un 73% consume bebidas



azucaradas más de tres veces en semana. Estos resultados vienen a corroborar los encontrados en numerosos estudios descritos en la literatura y una vez más nos informan de la necesidad de ofrecer educación sanitaria en los colegios a través de campañas informativas, así como de la necesidad de coordinación del personal sanitario con padres y maestros. (Paria, 2002)



V. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

¿Es adecuado el conocimiento sobre Alimentación Saludable en relación al Curso/Taller de Nutrición y Alimentación realizado en la Escuela Primaria Nº 591 “José Manuel Estrada” durante el año 2012, en los niños de seis a doce años de edad que concurren al Comedor Escolar Comunal “Caritas Felices” durante el mes de Noviembre de 2013?



VI. OBJETIVOS

Objetivo general

Establecer el nivel de conocimiento sobre Alimentación Saludable en relación al Curso/Taller de Nutrición y Alimentación realizado en la Escuela Primaria N° 591 “José Manuel Estrada” durante el año 2012, en los niños de seis a doce años de edad que concurren al Comedor Escolar Comunal “Caritas Felices” durante el mes de Noviembre de 2013.

Objetivos específicos

Determinar la capacidad de los niños de asociar la imagen del alimento con su respectivo nombre.

Determinar la capacidad de los niños para la clasificación de alimentos individuales en relación al grupo al que pertenecen.

Analizar el grado de asociación por parte de los niños, de los grupos de alimentos con sus respectivas funciones.

Hipótesis

El nivel de conocimiento sobre Alimentación Saludable, en relación al Curso/Taller de Nutrición y Alimentación realizado en la Escuela Primaria N° 591 “José Manuel Estrada” durante el año 2012, en los niños de seis a doce años que concurren al Comedor Escolar Comunal “Caritas Felices” durante el mes de Noviembre de 2013, es adecuado.



VII. REFERENTE EMPÍRICO



VIII. MARCO TEORICO

Definiciones de conceptos relacionados con la nutrición

Según el Dr. Pedro Escudero¹, *“la nutrición es el resultado o la resultante de un conjunto de soluciones armónicas y solidarias entre sí, que tienen como finalidad mantener la composición e integridad normal de la materia y preservar la Vida”*.

(Girolami, Gonzales Infantino, 2008, Pág. 4)

El consejo de Alimentación y Nutrición de la Asociación médica Americana considera que la nutrición es “una ciencia que estudia los alimentos, los nutrientes, la interacción en relación con la salud y la enfermedad; los procesos de digestión, absorción, utilización y excreción de las sustancias alimenticias y también los aspectos económicos, culturales, sociales y psicológicos relacionados con el alimento y la alimentación”. (Girolami, Gonzalez Infantino, 2008, Pág. 4)

Nutriente o principio nutritivo es toda sustancia que integra el organismo y los alimentos, cuya ausencia o disminución por debajo del límite mínimo producen, al cabo de cierto tiempo, una enfermedad por carencia. (Girolami, Gonzales Infantino, 2008, Pág. 4)

Alimento, según el Dr. Pedro Escudero, *“es toda sustancia natural que, incorporada al organismo, llena una función de nutrición”*. Según el Código Alimentario Argentino (CAA), *“es toda sustancia o mezcla de sustancias, naturales o elaboradas, que ingeridas por el hombre aportan a su organismo los materiales y energía necesario para el desarrollo de los procesos biológicos”*. (Girolami, González Infantino, 2008: Pág 5)

¹ Doctor Pedro Escudero: Creador de la Carrera Licenciatura en Nutrición.



Alimento fuente, Se considera alimento fuente de un principio nutritivo a aquel que contiene mayor cantidad de una sustancia nutritiva o la misma se encuentra altamente “Biodisponible”, es decir, nuestro cuerpo puede aprovecharla al máximo. Además debe ser de consumo habitual, responder a gustos, hábitos y costumbres de la población y ser de fácil adquisición. (López Laura Beatriz y Suárez Marta María, 2002: Pág.15; 16.)

Se denomina Alimentos Protectores a aquellos que por la calidad y cantidad de proteínas, vitaminas y minerales que contienen, al ser incorporados en la dieta en cantidades suficientes, protegen al organismo de una enfermedad por carencia. (Girolami, González Infantino, 2008: Pág 5)

Según Girolami, González Infantino (2008), la alimentación es el conjunto de alimentos que se ingieren. Cada persona tiene un patrón de alimentación similar a la de los otros miembros de la sociedad en la que vive.

Siguiendo la perspectiva de Girolami, González Infantino (2008), en cada comunidad, el consumo de alimentos está condicionado y limitado por reglas creencias, sentimientos, significados, restricciones, atracciones y aversiones que se entretajan con otros aspectos de la vida social.

Se define como “régimen normal a aquel que permite que el individuo perpetúe a través de varias generaciones los caracteres del individuo y de la especie”. (Girolami, González Infantino, 2008: Pág. 6), “una alimentación normal debe ser suficiente, completa, armónica y adecuada.” (Girolami, González Infantino, 2008: Pág 7)



A continuación se describen las leyes de la alimentación:

Primera ley o Ley de la cantidad: “la cantidad de la alimentación debe ser suficiente para cubrir las necesidades calóricas del organismo y mantener el equilibrio de su balance” (Girolami, González Infantino, 2008: Pág 5)

Segunda ley o Ley de la calidad: “el régimen de alimentación debe ser completo en su composición para ofrecer al organismo, que es una unidad indivisible, todas las sustancias que lo integran.” (Girolami, González Infantino, 2008: Pág 6).

Tercera ley o Ley de la armonía: “las cantidades de los diversos principios nutritivos que integran la alimentación deben guardar una relación de proporción entre sí.” (Girolami, González Infantino, 2008: Pág. 6)

Cuarta ley o Ley de la adecuación: “la finalidad de la dieta está supeditada a su adecuación al organismo.” (Girolami, González Infantino, 2008: Pág.6)

De esta ley se desprenden dos conceptos: el de finalidad de la alimentación, siempre se prescribe con un determinado propósito, sea para sanos o enfermos y el de adecuación de la alimentación; en una persona sana se contemplaran los hábitos y gustos alimentarios. En una persona enferma, además de lo considerado como sujeto sano, y con el objetivo de entender como la alimentación puede afectar, mejorando o agravando el proceso, se tendrá en cuenta la fisiopatología del órgano o sistema enfermo, las funciones alteradas, y como este repercute en el estado nutricional y/o en los tiempos de la nutrición. (Girolami, González Infantino, 2008:Pág. 6)

Alimentación Saludable:

“La alimentación es un acto voluntario que realizamos cotidianamente” (Guías Alimentarias, 2003, Pág.11)



Es importante conocer que todas las personas no se alimentan de igual modo, puede estar influenciado por diversos factores como los hábitos o los gustos, los alimentos que pueden adquirir, las costumbres de la familia y de la sociedad, o ciertas creencia individuales o sociales.

La alimentación saludable, desde el punto de vista de Salas Salvadó, (2008), es un conjunto de conceptos vinculados a:

- Suficiencia: respecto a que el aporte de energía y nutrientes deben ser suficientes.
- Variedad: asegurando un aporte tanto de macronutrientes como de micronutrientes.
- Equilibrio: vinculados con las cantidades recomendadas.
- Adecuación: en cuanto a las características sociales y culturales del sujeto.

Continuando con la perspectiva de Salas Salvadó, como así también de las Guías Alimentarias Argentinas, una alimentación saludable es aquella que aporta todos los nutrientes necesarios para que cada persona pueda mantener su estado de salud, a fin de fomentar la protección de la salud, prevenir trastornos causados por excesos, déficit o desequilibrios en la alimentación.

Guías Alimentarias para la Población Argentina

Las Guías alimentarias para la Población Argentina tienen como objetivo principal alentar el consumo de alimentos variados, corregir los hábitos alimentarios perjudiciales y reforzar aquellos adecuados para mantener la salud. Al mismo tiempo orientan al consumidor en la elección de alimentos sanos, propios de su cultura y en el aprovechamiento del presupuesto familiar, al aprender a comprar y combinar los alimentos de manera correcta. Se trata de recomendaciones generales, diseñadas



específicamente, para personas sanas y mayores de dos años de edad. Este manual se destina a todos aquellos que puedan cumplir una tarea educadora o multiplicadora de los mensajes para la educación alimentaria. Es de esperar que constituya un apoyo y un recurso útil a ser empleado y adaptado a las características y necesidades propias de cada población. (Guías Alimentarias, 2003, Pág.9)

Recomendaciones para la población argentina, para llevar una alimentación saludable:

1. “Comer con moderación e incluir alimentos variados en cada comida.”
2. “Consumir todos los días leche, yogures o quesos. Es necesario en todas las edades”.
3. “Comer diariamente frutas y verduras de todo tipo y color”.
4. “Comer una amplia variedad de carnes rojas y blancas, retirando la grasa visible”.
5. “Preparar las comidas con aceite preferentemente crudo y evitar la grasa para cocinar”.
6. “Disminuir los consumos de azúcar y sal”.
7. “Consumir variedad de panes, cereales, pastas, harinas, féculas y legumbres”.
8. “Disminuir el consumo de bebidas alcohólicas y evitarlo en niños, adolescentes, embarazadas y madres lactantes”.
9. “Tomar abundante cantidad de agua potable durante todo el día”.
10. “Aprovechar el momento de las comidas para el encuentro y diálogo con otros”. (Guías Alimentarias, 2003, Pág. 12)



Las Guías alimentarias para la población argentina se acompañan de una gráfica: “La Gráfica de la Alimentación Saludable”, que ha sido diseñada para reflejar cuatro aspectos fundamentales a tener en cuenta en la alimentación cotidiana:

1. Consumir una amplia variedad de alimentos.
2. Incluir alimentos de todos los grupos a lo largo del día.
3. Consumir una proporción adecuada de cada grupo.
4. Elegir agua potable para beber y preparar los alimentos.

La base de una alimentación saludable es comer en forma equilibrada todos los alimentos disponibles. Para hacer su correcta selección y su adecuado consumo se los clasifica en diferentes grupos para facilitar su comprensión. (Guías Alimentarias, 2003, Pág. 14)

Los alimentos se encuentran agrupados teniendo en cuenta las sustancias nutritivas que poseen. Hay algunos alimentos que contienen cantidades mayores de alguna de esas sustancias nutritivas o la contienen de una manera más “biodisponible”, es decir, nuestro organismo puede aprovecharla al máximo. Es el caso del hierro contenido en las carnes, que tiene mayor “biodisponibilidad” que el hierro contenido en los alimentos de origen vegetal. Entonces, a los alimentos que contienen mayor cantidad de una sustancia nutritiva o que la contienen en forma altamente biodisponible se los conoce como "alimentos fuentes" de esa sustancia (Guías Alimentarias, 2003, Pág. 14)

Así, la gráfica está formada por seis grupos de “alimentos fuente”:

Cereales (arroz, avena, cebada, maíz, trigo), sus *derivados* (harinas y productos elaborados con ellos: fideos, pan, galletas, etc.) y *legumbres secas* (arvejas,



garbanzos, lentejas, porotos, soja): son fuente principal de hidratos de carbono y de fibra. (Guías Alimentarias, 2003, Pág. 15)

Según el Código Alimentario Argentino (CAA) Entiéndase por Cereales, las semillas o granos comestibles de las gramíneas: arroz, avena, cebada, centeno, maíz, trigo, etc. Los cereales destinados a la alimentación humana deben presentarse libres de impurezas, productos extraños, materias terrosas, parásitos y en perfecto estado de conservación y no se hallarán alterados, averiados o fermentados.

El CAA define a las harinas como los productos de la molienda del grano de diferentes cereales limpios, sanos, enteros, parcial o totalmente decorticados que han sido sometidos o no a procesos de remoción parcial o total del aceite que contienen.

Pueden ser gruesas (proviene de la primera capa del grano: harina de maíz, sémola) o finas (la subdivisión se hace en trozos más finos: harina común de trigo o harina de arroz). (Girolami, González Infantino, 2008, Pág. 27).

Los almidones o féculas se obtienen solo del núcleo amiláceo. Los primeros provienen de las partes aéreas de las plantas y las segundas, de las subterráneas. (Girolami, González Infantino, 2008 Pág, 27).

Según el CAA las pastas alimenticias o fideos, son los productos no fermentados obtenidos por el empaste y amasado mecánico de sémolas, semolín, o harinas de trigo ricas en gluten o harinas de panificación, o por sus mezclas, con agua potable, con o sin la adición de sustancias colorantes autorizadas a este fin, con sin la adición de otros productos alimenticios de uso permitido para este clase de productos.



Las legumbres son las semillas secas de la familia de las leguminosas. Entre ellas se encuentran: porotos (judías, frijoles, alubias, habichuelas) que se pueden consumir frescas o disecados; habas, garbanzos (secos o en harinas); lentejas; arvejas o guisantes: soja. (Girolami, González Infantino, 2008, Pág. 27)

Según Girolami, González Infantino, 2008 este grupo de alimentos es fuente de hidratos de carbono complejos, que son absorbidos lentamente por el organismo y dan sensación de saciedad. Proveen se energía suficiente que le organismo necesita para aprovechar bien el resto de los nutrientes, siempre y cuando se consuman en cantidades adecuadas.

Las recomendaciones para la población con respecto a su consumo, son: un consumo mínimo de seis porciones al día. Preferir panes, harinas y pastas integrales. (Girolami, González Infantino, 2008, Pág. 28)

El segundo grupo está integrado por: *Verduras y frutas*: son fuente principal de vitaminas C y A, de fibra y de sustancias minerales como el potasio y el magnesio. Incluye todos los vegetales y frutas comestibles. (Guías Alimentarias, 2003, Pág. 15).

Según el CAA Con la denominación genérica de Hortaliza, se entiende toda planta herbácea producida en la huerta, de la que una o más partes puede utilizarse como alimento en su forma natural. La designación de Verduras, se reserva para distinguir las partes comestibles de color verde de las plantas aptas para la alimentación. La denominación de Legumbres, se reserva para designar a las frutas y semillas de las leguminosas.

Con la denominación de Tubérculo y Raíces, se entiende la parte subterránea de las diferentes especies y variedades de vegetales.



Las destinadas a la alimentación deberán ser sanas y limpias, razonablemente libres de tierra adherida y en perfecto estado de conservación.

Clasificación de las Hortalizas según las kilocalorías que aportan:

Grupo A: cada 100g de alimentos aportan: 3g de hidratos de carbono y 1 g de proteínas ;está compuesto por : acelga, achicoria, ají, apio, berenjena, berro, brócoli, cardo, coliflor, escarola, espinaca, esparrago, endivia, hinojo, lechuga, nabiza, pepino, rabanito, rábano, radicheta, repollo, repollitos de Bruselas, tomate, zapallitos.

Grupo B: cada 100 g de alimentos aportan 8 g de hidratos de carbono y 1g de proteínas; está compuesto por: alcaucil, arvejas frescas, cebolla, cebolla de verdeo, brotes de soja, chauchas, habas, nabo, palmitos, puerro, remolacha, zanahoria, zapallo.

Grupo C. cada 100 g de alimentos aportan 20g de hidratos de carbono y 2 g de proteínas, está compuesto por: batata, choclo, mandioca, papa. (López y Suárez, 2005)

Según el CAA, las frutas son el producto maduro procedente del fructificación de la planta sana.

Clasificación de las frutas según las kilocalorías que aportan:

Frutas A: aportan 8 g de hidratos de carbono y 1 g de proteínas, el grupo está integrado por: limón, naranja, manzana, mandarina, durazno, pera, cereza, frutilla, damasco, pomelo, melón, sandía, ciruela, ananá, guinda, frambuesa, mora, quinoto, kiwi.

Frutas B: proveen 17 g de hidratos de carbono y 1 g de proteínas., el grupo está compuesto por: banana, dátiles, la uva y el higo. (López y Suárez, 2005).



Los fitoquímicos son compuestos naturales de las plantas que proveen el color brillante a frutas y vegetales

Clasificación:

Azul morado: berenjenas, ciruelas, uvas, moras, remolacha.

Verde: brócoli, pera, kiwi, espinaca, chauchas, manzana verde, limón, lima, espárragos, lechuga, repollo.

Blanco: coliflor, hongos, banana, ajo, cebolla.

Amarillo Naranja: naranja, choclo, ananá, melón, durazno, zanahoria, calabaza, zapallo.-Rojo: sandía, tomate, frutilla, cereza, frambuesa. (Cheftel & Cheftel, 1992:

Pág. 137)



Aporte Nutricional

Éste grupo de alimentos es fuente de:

- Hidratos de carbono: se encuentran como mono y disacárido, que le dan sabor dulce, especialmente a las frutas. En las hortalizas predominan los almidones. También se presentan como celulosa, y hemicelulosa, que van a brindar la fibra soluble e insoluble.
- Vitaminas y minerales: tienen gran variedad y cantidad de éstos micronutrientes. Mayormente se encuentran en las cáscaras, por lo que resulta conveniente consumir aquellas cuya estructura lo permita con la cáscara, previamente lavada. Los minerales que más se destacan son: el potasio, sodio, magnesio, calcio y hierro. En cuanto a las vitaminas son ricos en: A y C principalmente. Se los recomienda consumirlos crudos.
- Fibra: prolonga la sensación de saciedad lo porque aumenta el volumen dentro del estómago y, además, favorece el funcionamiento intestinal. Según su capacidad para fijar agua se clasifica en soluble e insoluble.
- Agua: el contenido es muy importante, ya que se encuentra entre el 70% y el 95%. (Girolami, González Infantino, 2008: Pág. 29)

Recomendaciones a la población

- Se recomienda comer entre 3 y 5 porciones diarias de hortalizas y entre 2 y 3 porciones diarias de frutas, de diferentes colores.
- Una vez al día, por lo menos, que sean crudas para evitar pérdidas de vitaminas.
- Cocine las frutas y verduras preferentemente con cáscara y en trozos grandes, al vapor o al horno. Si las hierve, use poco agua. (Girolami, González Infantino, 2008: Pág. 29)



El tercer grupo está formado por Leche, yogur y queso: nos ofrecen *proteínas completas* que son fuente principal de calcio. (Guías alimentarias, 2003, Pág. 11)

El CAA define a los alimentos lácteos como la leche obtenida de vacunos o de otros mamíferos, sus derivados o subproductos, simples o elaborados, destinados a la alimentación humana.

Se entiende por leche según el CAA, al producto obtenido por el ordeño total e ininterrumpido, en condiciones de higiene, de la vaca lechera en buen estado de salud y alimentación, provenientes de tambos inscriptos y habilitados por la autoridad Sanitaria Bromatológica Jurisdiccional y sin aditivos de ninguna especie. La leche proveniente de otros animales deberá denominarse con el nombre de la especie productora.

Se entiende por Leches Fermentadas los productos, adicionados o no de otras sustancias alimenticias, obtenidos por coagulación y disminución del pH de la leche o leche reconstituida, adicionada o no de otros productos lácteos, por fermentación láctica mediante la acción de cultivos de microorganismos específicos. Estos microorganismos específicos deben ser viables, activos y abundantes en el producto final durante su período de validez. (Código Alimentario Argentino)

Se entiende por Yogur o Yoghurt o logurte, en adelante Yogur, el producto incluido en la definición 1) cuya fermentación se realiza con cultivos protosimbióticos de *Lactobacillus del brueckii* subsp. *Bulgaricus* y *Streptococcus salivarius* subsp. *Thermophilus* a los que en forma complementaria pueden acompañar otras bacterias acidolácticas que, por su actividad, contribuyen a la determinación de las características del producto terminado. (Código Alimentario Argentino).



Se entiende por Kéfir el producto incluido en la definición 1) cuya fermentación se realiza con cultivos ácido lácticos elaborados con granos de kéfir, *Lactobacillus kéfir*, especies de los géneros *Leuconostoc*, *Lactococcus* y *Acetobacter*, con producción de ácido láctico, etanol y dióxido de carbono. Los granos de kéfir están constituidos por levaduras fermentadoras de la lactosa (*Kluyveromyces marxianus*) y levaduras no fermentadoras de la lactosa (*Saccharomyces omnisporus*, *Saccharomyces cerevisiae* y *Saccharomyces exiguus*), *Lactobacillus casei*, *Bifidobacterium spp* y *Streptococcus salivarius subsp.termophilus*). (Código Alimentario Argentino).

Según el CAA, el queso es el producto fresco o madurado que se obtiene por separación del suero de la leche (entera, parcial o totalmente descremada), coagulado por acción del cuajo y/o enzimas específicas o por ácidos orgánicos permitidos a este fin, con si el agregado de sustancias colorantes permitidas, especias o condimento u otro producto alimenticio.

Clasificación según el CAA: La siguiente clasificación se aplicará a todos los quesos y no impide el establecimiento de denominaciones y requisitos más específicos, característicos de cada variedad de quesos que se establezcan en el presente capítulo.

De acuerdo con el contenido de materia grasa del extracto seco en porcentaje, los quesos se clasifican en:

- Extra graso o Doble crema: cuando contengan no menos del 60%.
- Grasos: cuando contengan entre 45,0 y 59,9%.
- Semigrasos: cuando contengan entre 25,0 y 44,9%.
- Magros: cuando contengan entre 10,0 y 24,9%.
- Descremados: cuando contengan menos de 10,0%.



De acuerdo con el contenido de humedad, en porcentaje, los quesos se clasifican en:

- Quesos de baja humedad (generalmente conocidos como de pasta dura): humedad hasta 35,9%.
- Quesos de mediana humedad (generalmente conocidos como de pasta semidura): humedad entre 36,0 y 45,9%.
- Quesos de alta humedad (generalmente conocidos como de pasta blanda o macíos): humedad entre 46,0 y 54,9%.
- Quesos de muy alta humedad (generalmente conocidos como de pasta muy blanda o mole): humedad no menor a 55,0%.

Aporte nutricional

Este grupo de alimentos lácteos ofrece proteínas de alto valor biológico y es fuente principal de calcio.

La leche y el yogur aportan:

Hidratos de carbono, el principal es la lactosa, tiene bajo poder endulzante y es poco soluble.

Proteínas, son todas de alto valor biológico. Entre ellas se encuentran las caseínas, proteínas del lactosuero como albúminas y globulinas.

Grasas, son principalmente triglicéridos con gran proporción de ácidos grasos saturados.

Minerales; el calcio y el fosforo son las sales esenciales de la leche y se encuentran altamente biodisponible para el organismo

Vitaminas; la leche tiene variedad de vitaminas, pero en muy bajas cantidades que no alcanzan a cubrir las necesidades recomendadas. Posee retinol (vitamina A) en la



grasa y tiamina (B1). Es una buena fuente de niacina (B3) y rivotravina (B2). Actualmente se suplementan con vitamina A y D. (Girolami, González Infantino, 2008, Pág. 31).

Los quesos aportan, los mismo nutrientes que la leche y el yogur, pero a medida que aumenta la dureza del queso, es menor el contenido de lactosa y mayor el de grasa, sodio y calcio. (Girolami, González Infantino, 2008, Pág. 31).

Recomendaciones a la población con relación de este grupo de alimentos:

- Se recomienda consumir de 2 a 3 porciones diarias para mantener la salud ósea.
- En etapas especiales como la niñez, la adolescencia y la menopausia se deben incrementar las porciones.
- Es recomendable que los recién nacidos reciban solo la leche materna, por lo menos hasta los 6 meses.
- Para los adultos en general se recomiendan los productos semidescremados y para los niños y adultos mayores los productos enteros.(Girolami, González Infantino, 2008, Pág. 31)

El cuarto grupo está integrado por *Carnes y huevos*: nos ofrecen las mejores *proteínas* y son fuente principal de hierro. Incluye a todas las carnes comestibles (de animales y aves de crianza o de caza y pescados y frutos de mar). (Guías alimentarias, 2003, Pág. 15).

Según CAA, con la denominación genérica de Carne, se entiende la parte comestible de los músculos de los bovinos, ovinos, porcinos y caprinos declarados aptos para la alimentación humana por la inspección veterinaria oficial antes y después de la faena. Con la misma definición se incluyen la de los animales de corral, caza, pescados, crustáceos, moluscos y otras especies comestibles.



Se define como huevo fresco al que no ha sido sometido ningún procedimiento de conservación excepto su refrigeración por un lapso máximo de 30 días a una temperatura de 0° a 2°C y una humedad relativa comprendida entre 80% y 90%.

(Girolami, González Infantino, 2008 Pág.31)



Aporte nutricional

Este grupo de alimentos aporta proteínas de alto valor biológico y es fuente principal de hierro. Las proteínas provenientes de estos alimentos contienen los aminoácidos esenciales, lo que determina su mejor calidad con respecto a la proteína vegetal.

(Girolami, González Infantino, 2008, Pág. 31)

Recomendaciones a la población en relación a este grupo de alimento.

- Las vísceras más aconsejables son el hígado y el riñón, debido a su contenido de hierro y vitaminas.
- Se debe moderar el consumo de fiambres y embutidos debido a la gran cantidad de grasas saturadas y sodio que contienen.
- Se recomienda la siguiente frecuencia de consumo: carnes rojas 3 veces por semana, aves 2 veces por semana, pescados y mariscos 2 veces por semana.
- Al momento de elegir los cortes de carne, optar por aquellos que sean más magros.
- Previo a la cocción, quitar la piel de las aves y la grasa visible. (Girolami, González Infantino, 2008, Pág. 31)

El quinto grupo es el de Aceites y Grasas: son fuente principal de energía y de vitamina E. Los aceites y semillas tienen grasas que son indispensables para nuestra vida. (Guías Alimentarias, 2003, Pág. 11)

Se consideran Aceites alimenticios o Aceites comestibles, los admitidos como aptos para la alimentación por el presente y los que en el futuro sean aceptados como tales por la autoridad sanitaria nacional. Los aceites alimenticios se obtendrán a partir de semillas o frutos oleaginosos mediante procesos de elaboración que se ajusten a las condiciones de higiene establecidas por el presente. Presentarán



aspecto límpido a 25 ° C, sabor y olor agradable y contendrán solamente los componentes propios del aceite que integra la composición de las semillas o frutos de que provienen y los aditivos que para el caso autoriza el presente. (Código Alimentario Argentino)

El CAA define a grasas alimenticias o comestibles como los productos constituidos fundamentalmente por triglicéridos sólidos a 20°C pueden comprender grasas de origen animal, vegetal, aceites y grasa alimenticias modificadas por hidrogenación /o interesterificación y productos mezcla de los anteriores que correspondan a las exigencias del CAA.

Aporte nutricional.

La función nutricional básica se debe a su aporte energético y son la fuente de energía más concentrada. Además aportan vitaminas liposolubles (A, D, E, K) y ácidos grasos esenciales, que le organismo no puede formar y que, a su vez son necesarios para formar otras sustancias como hormonas y enzimas. Este grupo también aporta características organolépticas a las preparaciones tales como, sabor, sensación bucal y textura. (Girolami, González Infantino, 2008, Pág. 33)

Recomendaciones a la población con relación a este grupo de alimentos:

- Todas las grasas son utilizadas como fuente de reserva energética del organismo y se deben aportar con la dieta diaria.
- Para preparar alimentos se recomienda el uso de aceites puros de girasol, soja, oliva, maíz, en cantidades no excesivas.
- Debido a que el calor modifica la composición del aceite, sería recomendable utilizarlo crudo, para condimentar preparaciones y no para cocinar.(Girolami, González Infantino, 2008, Pág. 33)



El sexto grupo está conformado por Azúcar y Dulces: dan energía y son agradables por su sabor, pero no nos ofrecen sustancias nutritivas indispensables. (Guías Alimentarias, 2003 Pág, 11)

El CAA, identifica al azúcar como la sacarosa natural, que se extrae de vegetales como la caña de azúcar, la remolacha azucarera o el sorgo azucarero.

Aporte nutricional

Este grupo de alimentos provee energía y es agradable su sabor, pero no ofrece sustancias nutritivas indispensables para el organismo, por eso, se lo conoce como fuente de calorías vacías. (Girolami, González Infantino, 2008, Pág. 34)

Recomendaciones a la población sobre este grupo de alimentos:

- Disminución del consumo de productos de azúcares simples (azúcar, miel, golosinas, dulces, galletitas, bebidas azucaradas, amasados de pastelería). La ingesta excesiva favorece el desarrollo de sobrepeso y obesidad, el aumento del colesterol, y otras grasas en sangre y también las caries dentales.
- Es recomendable que este grupo de alimentos sea consumido en pequeñas cantidades como complemento del resto de los demás básicos. (Girolami, González Infantino, 2008 Pág,34)



Crecimiento y desarrollo del Niño Preescolar y Escolar.

En cuanto las características físicas, de crecimiento y composición corporal de la edad preescolar, Lorenzo Guidoni señalan que, la edad preescolar comprende desde los dos a los cinco años. Esta etapa se caracteriza por una desaceleración del crecimiento. Por lo tanto, los incrementos de peso y talla disminuyen en forma gradual.

La ganancia de peso es de:

- 2 a 2,5 kg por año entre el primer y tercer año de vida
- 2,5 a 3,5 kg por año entre los cuatro y seis años de edad.

Referido a la talla:

- Aumenta 12 cm en el segundo año.
- 8 a 9 cm durante el tercero.
- 5 a 7 cm a partir del cuarto año de vida. (Lorenzo, Guidoni, 2007: Pág. 141)

Entre el primero y el segundo año de vida, el cuerpo del niño experimenta grandes cambios. A los doce meses empieza a mantenerse erguido sin ayuda y a dar sus primeros pasos. A los 2 años camina con más firmeza y mayor rapidez, y sus movimientos son más seguros.

Desde el punto de vista físico, el desarrollo de estas habilidades ocurre gracias a la disminución de la grasa corporal, el incremento de masa muscular y el aumento de masa ósea. Estos cambios más el incremento del peso y de la talla son los responsables de la modificación de la silueta (Lorenzo, Guidoni, 2007: Pág. 141)

Otros cambios en la composición corporal:

- Desde el primer hasta el quinto año de vida al agua corporal total de la masa grasa disminuye de 79 a 77 %.



- El mineral óseo de la masa magra incrementa de 3,0 a 3,6 % en los niños pero no en las niñas.
- Un intenso recambio óseo ocurre durante los primeros 4 años de vida.

(Lorenzo, Guidoni, 2007: Pág. 142)

Siguiendo la perspectiva de Lorenzo, Guidoni, en el periodo de desarrollo de habilidades neuromuscular mejoran la habilidad para comer y el *niño desarrolla la conducta alimentaria*. El refinamiento de los movimientos de la mano y los dedos, la coordinación de movimientos brazo-muñeca-mano y la aparición de la mayoría de los dientes primarios, llevan al niño a querer comer solo y rechazar cualquier ofrecimiento de ayuda.

Habilidades del niño en cada etapa del desarrollo y las actividades que estará dispuesto a realizar.



	HABILIDAD	ACTIVIDAD
Niños de 1 a 3 años	Mejora su capacidad para morder, masticar y tragar.	Ofrecerle una variedad de alimentos con diferentes texturas. Evitar alimentos fibrosos y secos.
	Inicia y mejora el uso de la cuchara	Apoyar su uso aunque en parte del contenido no llegue a su boca.
	Mejora su destreza para usar la taza	Darle líquidos en taza y después en vasos. Evitar el biberón
	Explora a su alrededor se lleva objetos a la boca.	Ayudarlo a distinguir entre lo que es alimento y lo que no lo es. Enseñar lo que puede representar un peligro.
Niño de 3 a 6 años	Mejora su condición motriz fina	Permitirle que se alimente solo, darle ayuda.
	Imita su coordinación matriz gruesa	Invitarlo a poner y quitar la mesa
	Imita a los mayores, en especial a sus padres	Ofrecerle ejemplos positivos. Como sentarse en la mesa.
	Avanza su desarrollo del lenguaje	Alentarlo a expresar sus sensaciones acerca de a los



		alimentos y de la alimentación
	Reconoce los colores, las formas y las texturas	Invitarlo a identificar los alimentos a través de sus olores, colores, formas y texturas

(Lorenzo, Guidoni, 2007: Pág. 143)

En cuanto a las características físicas, de crecimiento y composición corporal del niño escolar, se describe que esta etapa abarca desde los seis a los diez años de la edad en la mujer y a los doce en el hombre. A esta etapa se lo denomino periodo de *crecimiento latente*, porque durante ella son estables las tasas de crecimiento somáticos y los cambios corporales se efectúan de una manera gradual. (Lorenzo, Guidoni, 2007: Pág. 142)

Hasta los 9-10 años el niño tiene aumentos de peso de 2,3 a 2,7 kg por año en promedio. El incremento de la talla es aproximadamente 5 cm por año. En la medida que se aumente la edad se observa diferencias por sexo en el incremento pondoestatural ya que las niñas hacia los 11 años tiene el periodo de mayor velocidad de crecimiento, mientras que en los hombres es hacia los 13 años. (Lorenzo, Guidoni, 2007: Pág. 143)

En este periodo se acentúan el dimorfismo sexual y las modificaciones en la composición corporal, se almacenan recursos para afrontar el segundo brote de crecimiento.



NIÑOS	NIÑAS
A los 10 años de edad el 20% de la masa magra está constituida por proteínas.	En ellas representa un 19 %.
El contenido de agua de la masa magra es de un 75%	En ellas 77%.
El líquido intracelular, mineral óseo y potasio corporal aumenta más rápidamente.	En las niñas no es tan rápido el crecimiento.
A los 5 años de edad los valores relativos de masa grasa total es 14,6%	A los 5 años de edad los valores relativos de masa grasa total es 16,7%. La acumulación de grasa es ambos sexos es un requisito para lograr el brote puberal
<p>-El índice talla sentada/talla parada indica la contribución del tronco, cuello y cabeza (como unidad) a la estatura total.</p> <p>-El índice es mayor en los lactantes y durante la niñez hasta alcanzar el punto más bajo en la adolescencia.</p> <p>-Así, el punto más bajo de crecimiento ocurre durante el pico de crecimiento, ya que el crecimiento se produce prioritariamente a expensas de las piernas.</p>	

(Lorenzo, Guidoni, 2007: Pág. 143)



La baja estatura (en particular la medición de la longitud de las piernas) refleja:

- Privaciones socioeconómicas para una edad temprana.
- Se asocia a mayor riesgo de cardiopatía coronaria y Accidente Cerebro Vascular (ACV).
- Asociación a desnutrición temprana.
- Carga de enfermedades infecciosas. (Lorenzo,Guidoni,2007: Pág. 143)

En lo relacionado con la conducta alimentaria y hábitos alimentarios en preescolares Lorenzo, Guidoni define la conducta como el comportamiento normal relacionado con:

- Hábitos alimentarios.
- Selección de alimentos.
- Preparaciones culinarias. (Lorenzo,Guidoni,2007: Pág. 147)

Los modos de alimentación, preferencias y rechazos hacia determinados alimentos, están fuertemente condicionados por el aprendizaje y las experiencias vividas en los primeros 5 años de vida.

En el desarrollo de la conducta participan fundamentalmente dos componentes:

- La regulación fisiológica del apetito-saciedad.
- Contexto social. (Lorenzo, Guidoni,2007: Pág. 148)

Lorenzo, Guidoni define al apetito como: conjunto de señales internas y externas que guían a un individuo en la selección e ingestión de alimentos. En los preescolares el apetito se encuentra disminuido, por la desaceleración del crecimiento.



Siguiendo los lineamientos de estas autoras, la saciedad es la sensación fisiológica de plenitud que determina el término de la ingesta alimentaria. (Lorenzo, Guidoni, 2007 Pág: 148)

Está influenciada por el aprendizaje y puede ser condicionada. Como resultado de comer alimentos conocidos en repetidas oportunidades se aprende el valor de la saciedad de ese alimento.

Las señales orgánicas que regulan el momento de iniciar una nueva ingestión de alimentos son:

- Digestivas de vaciamiento gástrico e intestinal (mecánicas u hormonales).
- Sensoriales: visuales, olfatorias, gustativas, táctiles.
- Metabólicas: el lactato y la glucemia. (Lorenzo,Guidoni,2007: Pág. 148)

Existe evidencia de que los niños en edad preescolar:

- Ajustan su ingesta según la densidad energética de la comida.
- Establecen asociaciones entre el sabor de un alimento y las sensaciones que experimentan después de haberlo comido, y sobre esta base ajustan la ingesta posterior de alimentos.
- Regulan el consumo energético en el periodo de 24 horas

(Lorenzo, Guidoni, 2007: Pág. 148)

Por lo expuesto es necesario, respetar el hambre y la saciedad del niño.

En la modulación del apetito-saciedad el sentido del gusto tiene una gran participación. Existe un preferencia innata por el sabor dulce, que se asocia a alimentos comestibles y placenteros y un rechazo por el sabor ácido y amargo, que se asocia a lo no comestibles.



Los alimentos ingeridos durante el primer año de vida son de preferencia dulce, con una presencia ocasional del sabor ácido. En el transcurso del segundo año de vida entra en contacto con el sabor salado. (Lorenzo, Guidoni, 2007: Pág. 148)

En cuanto al contexto social, Lorenzo, Guidoni, expresan: que a medida que el niño comienza a sociabilizarse y a incorporar los modelos de alimentación de su cultura, deja de comer exclusivamente en respuesta a estímulos de hambre y comienzan a intervenir señales ambientales y sociales en el deseo de comer.

“Las experiencias tempranas del niño con la comida y en especial las prácticas alimentarias de los padres tienen fundamental importancia en el desarrollo de sus hábitos alimentarios.” (Lorenzo, Guidoni, 2007: Pág. 149)

Los gestos de aceptación o rechazo de los alimentos por parte de los padres deben ser evitados, ya que los niños tienden a copiar a los adultos.

Alrededor de los 2 años, los niños aprenden que los alimentos se sirven en un orden en particular. Por ejemplo, los postres que son dulces se sirven al final de la comida. Esta situación potencia la atracción de los niños por los alimentos con alto contenido en grasa, azúcar y sal. (Lorenzo, Guidoni, 2007: Pág. 149)

El contexto social influye en la aceptación de alimentos por parte del niño:

- Cuando recibe un alimento en un contexto social positivo, la preferencia por ese alimento aumenta.
- La restricción al niño de acceder a un determinado alimento aumenta la preferencia del mismo.
- Presionar al niño para que coma alimentos considerados por los padres nutritivos (ej.: vegetales) y premiarlos por comer esos alimentos reduce la aceptación de dichos alimentos.



- Usar determinados alimentos (ej., golosinas) como recompensa aumenta la predilección de estos por los niños.

“No utilizar la comida como recompensa, castigo o soborno” (Lorenzo, Guidoni, 2007: Pág. 149)

Para Lorenzo, Guidoni, la neofobia, es la denominación que recibe el rechazo inicial de todos los animales superiores por los alimentos nuevos o desconocidos ya que la nueva sustancia podría ser toxica.

Tiene dos periodos críticos:

1. Cuando se introducen alimentos semisólidos a los niños pequeños, a lo largo de su primer años de vida.
2. Ocurre alrededor del tercer año, coincidiendo con la etapa de rebeldía y desarrollo del yo; es probable que sea un mecanismo de defensa para proteger al niño que ahora deambula libremente de la ingestión de sustancias masivas.

Esta neofobia puede ser reducida a través de la exposición reiterada a un alimento. Pueden ser necesarios de 8 a 10 contactos del niño con el alimento. (Lorenzo, Guidoni, 2007: Pág. 149)

Los hábitos alimentarios saludables se adquieren en la infancia y se realizan compartiendo la mesa familiar.

El niño de una a cinco años centra su interés en socializar que en alimentarse. Se debe preparar al pequeño para la hora de la comida, permitiendo que se tome su tiempo para sosegarse y descansar. Eso lo hará que se presente a la mesa con mayor atención.



A medida que brotan los dientes y el niño adquiere habilidad neuromotora se debe aumentar la consistencia de los alimentos.

Las fluctuaciones en la alimentación de los preescolares son autolimitadas y no presentan problemas. Es necesario respetar los deseos de jugar del niño mientras come, es parte de su crecimiento. (Lorenzo, Guidoni, 2007: Pág. 150)

El biberón deja de ser parte importante de la alimentación del niño después del primer año de vida, debe suprimirse al cumplir el primer año, ya que es causante de caries dental, deformaciones de las estructuras bucales y otitis.

El síndrome del biberón es un tipo de caries temprana asociada a la alimentación prolongada con biberón, que se utiliza durante la siesta o la noche. El daño se incrementa cuando el biberón contiene ingredientes ricos en carbohidratos (sacarosa) y su tiempo de exposición prolongado (meses o años).

El uso del chupete es un factor significativo de riesgo para la otitis media recurrente. Para prevenirla, el chupete debe ser usado solo durante los 10 primeros meses de vida y restringir su uso mediante el niño está dormido. (Lorenzo, Guidoni, 2007: Pág. 150)

A lo referido a la conducta alimentaria y hábitos alimentarios es escolar, Lorenzo Guidoni define que los efectos de los hábitos alimentarios son:

I. Aumento en el consumo de comidas rápidas (fast-food)

Fast-Food: opción alimentaria de fácil y rápida elaboración de costo razonable. La mayoría de los casos de alimentos de elevada densidad energética debido a su alto contenido en grasas, en general acompañados con: papas fritas, gaseosas y aderezos.



Cuando las comidas rápidas se consumen con moderación y como parte de una dieta recomendable, no ponen en riesgo el estado de nutrición de los niños, pero si se convierten en parte principales de la dieta, deben ser motivo de preocupación.

(Lorenzo, Guidoni, 2007: Pág. 151)

II. Saltear el desayuno

El desayuno representa la comida más importante para los niños, ofrece las calorías y nutrientes necesarios para comenzar el día, disminuye el consumo de alimentos menos apropiados (facturas, azúcares), puede contribuir a la prevención de la obesidad y mejorar el rendimiento intelectual y físico. La omisión del desayuno interfiere en procesos cognitivos y de aprendizaje más pronunciado en los niños nutricionalmente en riesgo. (Lorenzo, Guidoni, 2007: Pág. 151)

III. Elección inadecuada de la colación

La cantidad de alimento en la colación debe ser suficiente para proveer a los niños la energía necesaria, pero no tanta que les impida tener apetito para la siguiente comida. En los niños pequeños está controlado por los adultos, en cuanto a los adolescente son ellos los que la eligen.

La opción que más consumida por los escolares y adolescente son alimentos chatarras, ricos en azúcar, colesterol, energía y de micronutrientes deficitarias.

(Lorenzo, Guidoni, 2007: Pág. 153)

IV. Aumento en el consumo de gaseosas y jugos.

Los problemas potenciales que se asocian al alto consumo de bebidas azucaradas son:

- Sobrepeso u obesidad atribuible a las calorías adicionales a dieta.
- Desplazamiento del consumo de leche.



- Caries dentales y potencial erosión del esmalte. (por su gran contenido e azúcares y por su alta acidez.). (Lorenzo,Guidoni,2007: Pág. 153)

Las recomendaciones nutricionales, en los preescolares, escolares y adolescentes la estimación de la energía requiere la adición de calorías que son necesarias para el crecimiento

El consumo calórico total es la suma de: Calorías esenciales + Calorías discrecionales.

Las primeras son las necesarias para satisfacer el consumo recomendado de nutrientes. Mientras que las segundas son las necesarias para satisfacer las demandas del crecimiento normal. Estas últimas se incrementan con la edad, con el aumento de nivel de actividad física. (Lorenzo, Guidoni, 2007: Pág. 157)

A lo referido a los hidratos de carbono, se calcula que las necesidades de carbohidratos es de 130gr/día, que suelen ser superadas dependiendo de la edad y el tipo de actividad físico que se realice. El rango aceptable es de 45-65% del total de las calorías.

Azúcares: fue utilizada tradicionalmente para describir a los mono y disacáridos (FAO/OMS 1998), las recomendaciones es de limitar su ingesta a menos del 10% de la energía total diaria. (Lorenzo, Guidoni, 2007: Pág. 158)

Fibra dietética: carbohidratos no digeribles y lignina que se encuentran en forma intrínseca e intacta en la plantas (celulosa, pectinas, hemicelulosa, fibras del salvado de avena y salvado de trigo. (Lorenzo, Guidoni, 2007: Pág. 158)

Fibra funcional: carbohidratos aislados y no digeribles que tiene efectos fisiológicos benéficos en los humanos (almidón resistente, pectinas, gomas) (Lorenzo, Guidoni, 2007: Pág. 158)



Requerimiento de fibra total: puede expresarse de varias maneras, a continuación se cita dos de ellas: la edad más un plus de 5 gramos/ día y 0,5 gramos por kilogramo de peso, y por cada 1000 kilocalorías 14 g de fibra (Lorenzo, Guidoni, 2007: Pág. 158)

A lo referido a las proteínas, los rangos aceptables propuestos por la Academia Nacional de Ciencias varían por grupo de edad siendo:

- Para niños de 1 a 3 años. 5-20% de las calorías totales.
- Para niños de 4 a 18 años, 10-30% de la calorías totales.

En la edad escolar y preescolar, es importante aportar la cantidad apropiada de proteínas y a su vez, la cantidad de kilocalorías no proteicas que permiten la utilización de las mismas como función plástica para que no sean utilizadas como fuente de energía. (Lorenzo, Guidoni, 2007: Pág. 158)

En adolescentes sugiere que para cubrir las necesidades proteicas y desarrollo de tejidos se consuman:

- Para varones: 0,3 g de proteínas por día por cada centímetro de talla.
 - Para mujeres: 0,28 g de proteínas por día por cada centímetro de talla.
- (Lorenzo,Guidoni,2007 :Pág.158)

El comité de nutrición de la asociación cardiológica argentina, coinciden en que las grasas y el colesterol no deben restringirse durante los dos primeros años de vida. Desde los dos años pueden utilizarse leche parcialmente descremadas y a partir de los cinco años leche totalmente descremada. (Lorenzo, Guidoni, 2007: Pág. 159)



Ácidos Grasos

TIPO DE ACIDOS	EFFECTOS	ALIMENTOS FUENTE
GRASOS		
Acido graso saturado.	↑ Colesterol total. ↑LDL. ↑TGL	Carnes y lácteos.
Acido graso monoinsaturado.	↓ Colesterol total. ↓LDL.	Aceite de oliva y canola. Frutas secas.
Acido graso polisaturado. W:3	Antiplaquetario, Antinflamatorio, antitrombogénico ↓Triglicéridos. ↑LDL.	Aceite vegetal y pescado.
Acido graso polisaturado W:6	↓ Colesterol total. ↓LDL Mantiene la integridad de la piel.	Aceite de soja y girasol.
Ácidos grasos trans.	↑LDL. ↓HDL.	Margarina, galletitas, panes lacteados, carnes y leche.

(Lorenzo, Guidoni, 2007: Pág. 160)



Según la recomendación de la NRC (1997-2001) una dieta rica en vegetales y frutas es la mejor garantía para la ingesta correcta de estos micronutrientes.

En la nutrición del niño y del adolescente existen nutrientes críticos cuyos requerimientos deben cubrirse: hierro, zinc y calcio. (Lorenzo, Guidoni, 2007: Pág. 161)

El hierro, es esencial para el metabolismo energético y oxidativo. Dentro de sus principales funciones se encuentra formar parte de la hemoglobina y mioglobina, como también de encimas: catalasa, peroxidasa.

Estudios sugieren que la falta de hierro en la fase temprana de desarrollo cerebral puede conducir a daños irreparables en dichas células.

La deficiencia afecta principalmente a los menores de dos años, mujeres embarazadas y adolescentes causándoles anemia. Las estrategias más utilizadas para combatir este déficit son:

- Suplementación.
- Fortificación de alimentos.
- Educación alimentaria y nutricional. (Lorenzo,Guidoni,2007: Pág. 161)

En cuanto al calcio, la deficiencia en la absorción se incrementa en la pubertad y la mayor parte de la mineralización ósea ocurre en este período. Sus principales fuentes alimentarias son los lácteos, y las no lácteas son: semillas de sésamo, vegetales de hoja verde como el brócoli y el repollo que poseen alta biodisponibilidad por su bajo contenido de oxalatos. (Lorenzo, Guidoni, 2007: Pág. 162)



El Zinc elemento trans esencial para el crecimiento y desarrollo infantil. El trastorno metabólico más conocido de deficiencia de zinc crónicas es la menor formación de ADN, ARN y síntesis proteica.

El déficit de zinc produce:

- Alteración del sistema inmunitario.
- Retraso del crecimiento ponderoestatural de niño.
- Anorexia.
- Hipogonadismo.
- Retraso puberal. (Lorenzo, Guidoni, 2007: Pág. 162)



Educación Alimentaria Nutricional

La Educación Alimentaria Nutricional (EAN) es concebida como un proceso para el desarrollo de conocimientos, actitudes y prácticas que permitan a las personas reconocer sus problemáticas alimentarias y diseñar estrategias para mejorar y preservar su estado nutricional.

Se basa en la propuesta de aprendizajes significativos, es decir aquellos que toman en cuenta integralmente a la persona y sus saberes y experiencias previas, para facilitar la incorporación de herramientas útiles para la vida cotidiana y la selección de alimentos saludables y culturalmente aceptables.

En este sentido, la EAN parte del reconocimiento de que la alimentación –como el lenguaje- forman parte de la identidad de las personas, y que los hábitos desarrollados en torno al acto alimentario son la resultante del aprendizaje acumulado por cientos de generaciones que –en contacto e intercambio permanente con su medio de pertenencia- crean y recrean permanentemente su identidad cultural.

Es por ello que toda intervención de Educación Alimentaria Nutricional ha de intentar producir modificaciones sólo en aquellas prácticas que constituyan un riesgo para la salud, promoviendo en cambio la defensa de la cultura alimentaria de las personas y los pueblos. La actual crisis que atraviesa nuestro país, donde la inequidad en la distribución de las riquezas dificulta día a día el acceso de cada vez más personas a los alimentos que por derecho le corresponden pese a la enorme diversidad y cantidad suficiente de alimentos para todos los habitantes, representa para la Educación Alimentaria Nutricional una oportunidad y un riesgo a la vez.



Una oportunidad, debido a que la población se encuentra ávida de información que le permita satisfacer sus necesidades alimentarias teniendo en cuenta sus magros ingresos. Y un riesgo, pues por el mismo motivo también se encuentra más sensible a ser cautivada por el paradigma de los “alimentos mágicos”, que a un bajo costo cubrirían todas las necesidades nutricionales, cuando es sabido que éstas sólo se satisfacen en el contexto de una alimentación completa, variada y suficiente.

¿Qué papel le cabe entonces a la Educación Alimentaria Nutricional en este momento?

- 1) La preservación del deterioro del estado nutricional de la población, rescatando hábitos alimentarios saludables y desarrollando saberes y destrezas que permitan optimizar los ingresos y recursos disponibles a partir de una selección y/o la producción de alimentos para el autoconsumo basada en criterios racionales y nutricionales.
- 2) La promoción de la capacidad de alarma y auto cuidado de las personas, al ofrecerles herramientas que les permitan reconocer sus necesidades nutricionales y los aportes genuinos que los diferentes grupos de alimentos pueden ofrecerles. De este modo la población estará en condiciones de defender activamente su derecho a la salud y la alimentación adecuada
- 3) La defensa y recuperación de la autonomía y la dignidad de las personas, advirtiendo la necesidad de proyectarse más allá de la Emergencia, mediante Programas de Asistencia Alimentaria que incluyan componentes educativos y de capacitación que desplacen a las personas asistidas del papel pasivo de mero receptor y favorezcan su reinserción en los circuitos de producción.



4) La recuperación de la cultura alimentaria y las estrategias de supervivencia de las personas, promoviendo su conversión en estrategias de desarrollo basadas en la reconstrucción de redes sociales y sistemas de intercambio simbólicos y materiales

5) Ser una voz de alerta acerca del país que se está gestando, en la medida en que se sostenga en el tiempo la deprivación alimentaria: es necesario recordar que la desnutrición no sólo deja huellas biológicas, sino también espirituales y morales profundas e indelebles. Quienes tienen hoy el poder de decisión sobre las políticas sociales y económicas serán responsables mañana de las condiciones que habrán logrado desarrollar los ciudadanos que logren sobrevivir a la devastación nutricional. En este sentido, la Educación Alimentaria Nutricional es indispensable pero no suficiente para resolver la problemática actual: es imprescindible que se elaboren políticas de Estado que comprendan políticas alimentarias, de producción, de empleo, de Salud, de Educación y sean independientes de las administraciones en vigencia.

Existen numerosas acciones en marcha, y dado que no es posible conocerlas a todas sólo podemos mencionar algunas de ellas:

Desde el ámbito universitario:

La mayoría de las carreras de Nutrición realizan acciones de Extensión Universitaria o de prácticas en terreno de sus alumnos en el Área de Salud Pública, o mediante acciones específicas de algunas Cátedras. Desde la Escuela de Nutrición de la Universidad de Buenos Aires (UBA), la Cátedra de Educación en Nutrición a cargo de la Lic. Elsa N. Longo ha elaborado recetarios económicos que están siendo distribuidos por alumnos voluntarios en diversos ámbitos (escuelas, comedores, asociaciones barriales, etc.) y ha participado de una Feria de Proyectos Juveniles



realizada en el predio de la Facultad de Derecho de la ciudad de Bs As, durante la cual se realizaron con los asistentes actividades de autoevaluación de hábitos alimentarios y asesoramiento personalizado para mejorar la alimentación cotidiana y optimizar el presupuesto familiar. Durante la Semana de la Alimentación, la Cátedra de Administración de Servicios de Alimentación a cargo de la Lic. María Rosa Reyes también ha realizado actividades educativas en el ámbito del Hospital de Clínicas que incluyó la valoración antropométrica de los asistentes con las derivaciones que resultaban pertinentes y charlas educativas. La Facultad de Medicina se encuentra en este momento organizando un Voluntariado: la capacitación en el tema de Alimentación y Nutrición será realizada por docentes y alumnos de la Escuela de Nutrición –coordinados por la Lic. Marta Suárez- basándose en las Guías Alimentarias para la Población Argentina. Desde la Licenciatura en Nutrición de la Universidad Nacional de Entre Ríos (UNER), la Cátedra de Educación y Comunicación Alimentaria Nutricional a cargo de la Lic. Silvia N. Lema ha realizado talleres de transversalización curricular a través de la EAN con alumnos de Escolaridad General Básica; junto con las Cátedras de Gestión y Administración de Servicios Alimentarios y de Antropología se realizaron recetarios regionales económicos para su difusión a través de diferentes medios; se emitieron cortos radiales y publicaron artículos periodísticos relacionados con temas de alimentación y nutrición, especialmente en lo que a optimización de los ingresos familiares se refiere, y –a partir de una encuesta de Tendencia de Consumo de alimentos en el alumnado- se trabajó interdisciplinariamente con todos ellos para mejorar la selección de alimentos en función de sus ingresos; finalmente, se han realizado actividades educativas en un Centro de Jubilados en colaboración con un Proyecto



de Extensión de la Facultad de Ciencias de la Educación de la UNER y en Centros de Salud del Municipio y una Jornada de Actualización para Equipo de Salud Materno Infantil relacionada con la alimentación del niño pequeño. En otro orden, los alumnos del 5to año de la Carrera, coordinados por las Lic. Alicia Loreto y Elena Cosían, realizan sus prácticas de Educación Alimentaria Nutricional en diferentes ámbitos de la comunidad, entre ellos, comedores comunitarios. Por otra parte, la Facultad de Bromatología donde se dicta la Licenciatura en Nutrición de la UNER ha firmado un convenio de cooperación con la Secretaría de Acción Social de la Municipalidad de Gualeguaychú, para ofrecer asistencia técnica a los Comedores dependientes del Municipio



Desde los Organismos no Gubernamentales:

Numerosos nutricionistas se encuentran trabajando y colaborando con organizaciones como Caritas, Asociaciones Barriales, Comedores Comunitarios y otras entidades involucradas en la asistencia a personas en emergencia alimentaria.

La Asociación Argentina de Dietistas y Nutricionistas Dietistas (AADYND), por su parte, se encuentra trabajando mediante un convenio con la Bolsa de Cereales y con Caritas en la asistencia técnica de 10 Comedores donde se ofrecen 1700 raciones de desayuno y almuerzo para niños.

El Grupo de Estudios Sociales Agrarios (GESA), constituido por nutricionistas también realiza acciones educativas en diferentes ámbitos con diversos grupos poblacionales.

Desde los Organismos Oficiales:

Ministerios de Salud y de Desarrollo Social: Entre mayo y junio de este año, el Departamento de Nutrición de la Dirección Nacional de Salud Materno Infanto Juvenil presentó propuestas de intervención en una reunión convocada por la Dra. Rosso, Secretaria de Programas Sanitarios del Ministerio de Salud, con representantes provinciales. Entre dichas propuestas se encuentra el Programa Nacional de Educación Alimentaria Nutricional, un proceso de formación de formadores basado en las Guías Alimentarias con énfasis en la optimización de recursos familiares, para el cual la AADYND autorizó la reproducción por parte de la Oficina Panamericana de la Salud (OPS) del Manual de Multiplicadores de las Guías Alimentarias. Este Programa se realiza en el marco de un convenio firmado por los Ministerios de Salud y de Desarrollo Social de la Nación.



El Programa se está desarrollando en tres niveles de acción: uno local, a cargo de Lic. en Nutrición y agentes multiplicadores; uno provincial, a cargo de Licenciados en Nutrición designados oficialmente para la capacitación, el desarrollo de redes intersectoriales y comunitarias y la difusión a través de medios de comunicación; y uno central, a cargo de las Lic. Alicia Lopresti y Elsa Longo (nutricionistas de los Ministerios nacionales involucrados) y la colaboración de la Lic. Silvia Lema (en calidad de docente invitada representando a la Escuela de Nutrición de la Universidad de Bs As), con el apoyo de otros integrantes de ambos Ministerios, para la asistencia técnica, la selección y reproducción de materiales educativos y el diseño y desarrollo de lineamientos generales.

Durante este año están previstas 6 Reuniones Regionales (tres ya se han realizado) para el análisis de la propuesta y de las acciones y materiales existentes en cada región, el diseño de Programas Provinciales de EAN, la identificación de instituciones y personas clave a involucrar y la definición del perfil de los multiplicadores.

Consejo Nacional de Coordinación de Políticas Sociales: con el auspicio de Fondo de Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF), los días 11 y 12 de julio, esta entidad convocó a un Foro para un Plan Nacional de Alimentación y Nutrición, para una discusión técnico-académica en el tema, convocando a más de 200 personas de diferentes ámbitos y disciplinas pertenecientes a los cuerpos técnicos de organismos gubernamentales, legisladores, investigadores de universidades y miembros de organizaciones no gubernamentales. Se trabajó en 6 comisiones dedicadas a diferentes aspectos de la problemática alimentaria-nutricional: Seguridad Alimentaria (aspectos macro y microsociales); evaluación nutricional; optimización de Programas



y Acciones de Asistencia Alimentaria; Higiene e inocuidad de los alimentos; Educación Alimentaria Nutricional. Entre las conclusiones emanadas de ese Foro se pueden destacar: la recomendación de considerar a la Educación Alimentaria Nutricional como política de Estado; la necesidad de garantizar la Seguridad Alimentaria mediante acciones intersectoriales integrales; recomendaciones referidas a desaconsejar el consumo de soja en menores de 5 años y a hacer llegar a la población información adecuada sobre las cualidades y limitaciones nutricionales de este alimento (actualmente se está trabajando en la elaboración de un Documento Oficial referido a este tema); y la recomendación de establecer sistemas de alarma y consensuar un indicador rápido y sencillo para el tamizaje de riesgo nutricional (sobre el cual una Comisión estableció posteriormente el uso de la circunferencia del brazo como indicador).

Ministerios de Educación y de Salud: A partir del Foro ya mencionado, se ha iniciado entre ambos ministerios, a través de las Direcciones de Gestión Curricular y Formación Docente (representada por la Lic. Nora Bahamonde) y de Políticas Compensatorias (representada por la Sra. M. Eugenia Balza), la Lic. Elsa N. Longo – por la Dirección Nacional de Salud Materno Infanto Juvenil- y la Lic. Silvia N. Lema – en representación de la AADYND- un trabajo conjunto para la elaboración de cuadernillos educativos dirigidos a Directores de Escuelas Socialmente Vulnerables para favorecer la transversalización curricular a través de la EAN y para optimizar la administración de sus comedores (tema en el cual colaboró la Lic. Alicia Lopresti). Ya se han publicado las dos primeras cartillas destinadas a 8000 escuelas de todo el país. En el mismo marco, se encuentra próxima a iniciarse una capacitación a distancia para maestros de todo el país, basada en los materiales editados por la



AADYND y reproducidos por la OPS y de los cuales son autoras la Lic. Longo y Lema. Para esta capacitación están previstos encuentros regionales para el año próximo.

UNICEF Argentina: Esta entidad ha elaborado materiales de capacitación para maestros sobre Crecimiento y Desarrollo, donde el tema Alimentación y Nutrición se ha encarado basándose en las Guías Alimentarias para la Población Argentina.

Estas y tantas otras acciones destinadas a poner al alcance de la población experiencias de Educación Alimentaria Nutricional que se encuentran llevando a cabo nutricionistas argentinos junto con otros profesionales y actores sociales, constituyen acciones imprescindibles para la defensa de la cultura y la soberanía alimentaria del país y el estado nutricional y la calidad de vida de su población

(Papel de la Educación Alimentaria Nutricional en la Argentina en crisis, Lic. Silvia Lema)

La alimentación como hecho social

La complejidad del evento alimentario humano está anclada en las características mismas de la especie humana, que por su biología omnívora está en tensión entre la *neofilia* (el gusto por probar lo nuevo) y la *neofobia* (el miedo a probar lo nuevo). Esta tensión se resuelve socialmente con la creación de la cocina: la delimitación de un grupo de alimentos y preparaciones conocidas y seguras, transmitidas, aprendidas y recreadas en sociedad, de generación en generación.

No hay evento alimentario sin comensal, sin comida y sin que ambos estén situados (en un lugar, en un tiempo y en una cultura específica que designa a uno como comensal y a la otra como comida). (Educación Alimentaria Nutricional Ministerio de la Nación Argentina, 2009)



La complejidad del evento alimentario

Desde el sentido común, comer se nos presenta como un hecho biológico, natural: todos necesitamos comer para vivir. Parece algo tan fácil y evidente que no merece reflexión. Todos sentimos esa necesidad, todos tratamos de procurarnos alimentos saludables y ricos, todos tenemos nuestros gustos y preferencias.

Ni en todos los países ni en todos los tiempos se ha comido lo mismo. Frente a la universalidad del hecho biológico (nuestro metabolismo nos requiere determinados nutrientes) se nos presenta la relatividad de la cultura alimentaria: las infinitas formas en que los distintos pueblos –e incluso el mismo pueblo a través del tiempo– han respondido al imperativo biológico de ingerir los nutrientes necesarios para vivir y reproducirse.

Otra evidencia de que el hecho biológico no agota la problemática alimentaria es que –a pesar de las necesidades– no todos pueden comer. Aun en países con producciones excedentarias, como la Argentina, hay muchas personas que no acceden a alimentos suficientes para cubrir sus necesidades, mientras que hay otros que, incluso cuando pueden acceder a toda clase de alimentos no comen “bien”: se “llenan” sin alimentarse, al consumir víveres que a la larga son nocivos para su salud. Por otro lado, también están quienes restringen sus opciones (por ejemplo, los macrobióticos) por motivos ideológicos, creencias religiosas, salubristas o convicción personal. Y, para completar el panorama, hay grupos que tienen especial preferencia por ciertos alimentos (por ejemplo, los porteños y el asado), mientras que otros –incluso dentro del mismo grupo (los porteños vegetarianos, por ejemplo) – los detestan. (Educación Alimentaria Nutricional Ministerio de la Nación Argentina, 2009, Pág.67)



Vemos que, tanto por presiones grupales como por asociaciones subjetivas, comer se presenta como algo más complejo de lo que el sentido común nos indicaba. En otras palabras, comer no parece algo tan natural, sencillo ni evidente y el hecho que debamos comer para vivir no garantiza que podamos comer, ni que sepamos comer, ni que deseemos comer.

Al cuestionar el saber del sentido común descubrimos la complejidad del evento alimentario, ya que para entender por qué la gente come lo que come, tenemos que tomar en cuenta ciertas dimensiones de análisis, como se detalla a continuación.

Biológicas: las necesidades y diferentes capacidades del organismo del comensal humano en tanto omnívoro, así como las características de los alimentos.

Ecológicas: las posibilidades y restricciones que impone el ambiente a la producción y distribución de alimentos para que –por medio de la tecnología– resulten sustentables para una población determinada.

Demográficas: la cantidad, composición y costumbres de la población en relación con factores ecológicos. Por ejemplo, donde hay poblaciones numerosas viviendo en ambientes circunscriptos, la opción económico-ecológica más ventajosa es alimentarse con cereales y no con ganado, ya que brindan mayor rendimiento por hectárea (tal como sucede en China con el arroz o en México con el maíz).

Tecnológicas: las soluciones prácticas que encuentran las poblaciones para manejar la producción, distribución y consumo de alimentos. Su capacidad de creación, cambio y adaptación, así como las relaciones con los saberes de otros pueblos.

Económicas: los circuitos de producción-distribución, las cadenas de valor que hacen que los alimentos lleguen al comensal ya sea por mecanismos de mercado o



asistencia; o las relaciones de reciprocidad, redistribución o solidaridad (por ejemplo las relaciones de amistad, vecindad o parentesco en las redes de ayuda mutua).

Sociales: la estructura de derechos y los mecanismos que en todas las sociedades regulan la distribución de los bienes y los símbolos también rigen para el consumo alimentario. Los comensales comerán diferente comida según su posición social. En las sociedades de mercado, donde el dinero regula las transacciones, el pobre comerá una gama restringida de los productos más baratos de la estructura de precios y el rico podrá diversificar su régimen incluyendo incluso alimentos exóticos, más costosos.

Simbólicas: los sistemas de clasificación que determinan, dentro de la gran variedad de productos comestibles, aquellos que deben ser considerados “comida” y cuáles no, en un determinado grupo. También se cuentan entre los factores simbólicos las normas que legitiman los alimentos y preparaciones propios de cada edad, género y situación social, estableciendo la red de significación en la que se inscribe el comer.

Para ejemplificar estos elementos simbólicos que aparecen en el hecho alimentario, vemos que todas las culturas establecen por medio de la práctica cotidiana quién puede comer qué.

Así, habrá comidas de ricos (caviar) y de pobres (fideos), platos que se consideran femeninos (pollo) y platos masculinos (bife), y comidas que se consideran apropiadas para los niños (papilla), para los adolescentes (hamburguesas), para los adultos (la mayoría de los platos) y para los ancianos (sopas). Estas clasificaciones de la comida tienen menos que ver con los productos que con las representaciones



de lo femenino y lo masculino, de lo deseable en un niño o en un anciano, que se ven reflejadas en alimentos y preparaciones.

Estas clasificaciones son *relativas*, propias de cada sociedad y no sólo varían de una a otra sino que dentro de la misma sociedad cambian con el tiempo, con las transformaciones tecnológicas y con la organización social. Por eso se dice que la alimentación es un fenómeno *situado* (en un lugar, un tiempo, una cultura).

Como vemos al analizar estos distintos elementos o dimensiones de análisis, es la *cultura* es decir, el sistema clasificatorio la que da sentido, la que organiza la manera correcta de combinar los alimentos, las horas y las clases de productos que hay que tomar a lo largo del día y a lo largo del año, con su ciclo de días hábiles y festivos; regula también el tipo de alimento que se consume en cada evento, el que marca los momentos importantes de la vida, los alimentos prohibidos y los prestigiosos, etcétera.

Algunos autores han querido ver en estas normas culturales de clasificación y combinación de los alimentos una verdadera “gramática”. Porque estas reglas gastronómicas enlazan a los alimentos para formar las cocinas propias de cada grupo, de la misma manera que las reglas gramaticales enlazan las palabras para formar las oraciones propias de cada idioma. Y al igual que un lenguaje, la cocina atraviesa al sujeto y le da un sentido de pertenencia e identidad al grupo que lo habla/come (Fischler, 1995).

Todas las anteriores son *dimensiones socioculturales de la alimentación*, que le dan forma a los gustos de cada grupo humano y los cristalizan en una cocina particular. Todos internalizamos estas dimensiones ordenadoras que la cultura impone a la biología. Sin embargo, aun habiendo sido modelados por ella, en el comer



encontramos una *dimensión subjetiva*, propia del comensal, donde pesa su historia y sus experiencias, que definen dentro de ciertos límites elecciones características (por eso, gemelos con la misma crianza pueden tener diferentes preferencias alimentarias).

Todo esto nos indica que ese acto que nos parecía tan sencillo es en realidad *un hecho complejo, como un evento que no es totalmente subjetivo, ni exclusivamente biológico ni tampoco totalmente social. Une lo subjetivo, lo biológico y lo cultural de una manera tan indisoluble que difícilmente podamos separarlos.* (Educación Alimentaria Nutricional Ministerio de la Nación Argentina, 2009, Pág.70)



Contenidos Curso/Taller de Nutrición y Alimentación

Proyecto: “Una Alimentación Saludable”

Escuela Primaria Nº 591 “José Manuel Estrada” Maggiolo Santa Fe

Introducción

Una buena alimentación es esencial para los niños en edad escolar, genera en lo inmediato un estado de bienestar y a su vez, permite un desarrollo y crecimiento normal.

Enseñar a nuestros niños a alimentarse sanamente y realizar actividad física, es otorgarles las herramientas necesarias que los llevará a la elección de una vida saludable.

Los niños que prefieren para su alimentación diaria la llamada comida chatarra, las golosinas, las gaseosas y los jugos artificiales, porque es el sabor que conocen y al que han sido acostumbrados desde muy pequeños, tienen mayores riesgos de padecer estas enfermedades.

El tipo de alimentación que no mantiene un equilibrio de nutrientes (hidratos de carbono, proteínas y grasas) ni un aporte óptimo de vitaminas y minerales, sino que por el contrario, abundan las grasas saturadas, grasas hidrogenadas y cantidades excesivas de sodio, puede generar en los niños estados de enfermedad crónica que se trasladan a la vida adulta si no se generan cambios en la conducta alimentaria.

Considerando que la escuela es un espacio que asume la responsabilidad de garantizar la igualdad para todos, es preciso que cuenten con actividades educación que permitan la promoción de la salud y por ende, la prevención de enfermedades relacionadas con los hábitos alimentarios.



Una alimentación adecuada es importante en todas las etapas de la vida, pero particularmente durante la infancia, ya que las costumbres adquiridas en esta etapa, van a ser determinantes en gran parte, del estado de salud del futuro adulto.

Propósito

- Promocionar en la comunidad escolar los buenos hábitos alimentarios para vivir más y mejor.

Objetivos Generales

- Concientizar a la comunidad escolar sobre la importancia de la adquisición de buenos hábitos alimentarios para prevenir enfermedades.
- Formar una red de escuelas para difundir hábitos alimentarios y de actividad física para una vida saludable.
- Valorar la vida humana.
- Incentivar el interés por la preservación de la salud.

Objetivos Específicos

- Brindar asesoramiento a los padres a través de charlas informativas con diferentes profesionales para reforzar la promoción y educación para la salud.
- Adquirir conciencia de la necesidad de incorporar el movimiento y la actividad física a la vida cotidiana (trabajando en articulación con los profesionales de la salud).
- Diferenciar los conceptos de alimentación y nutrición.
- Reconocer los alimentos beneficiosos para una alimentación saludable.
- Clasificar a los alimentos de acuerdo a diferentes orígenes: animal, vegetal, mineral, por función en el organismo, más convenientes y menos convenientes para la salud.



- Comprender el gráfico: Óvalo Nutricional.
- Diferenciar los seis grupos de alimentos básicos e integrarlos en nuestras comidas, teniendo en cuenta la pirámide alimenticia.
- Comprender la importancia de una dieta equilibrada para la salud.
- Reconocer la importancia de las cuatro comidas diarias.
- Desarrollar conductas que prioricen el hábito de desayunar.
- Adquirir conciencia de la importancia que tiene una alimentación saludable desde la niñez para prevenir la aparición de enfermedades como la obesidad, la diabetes, la anemia, entre otras.
- Incorporar la higiene del cuerpo y de los alimentos para la conservación de la salud.

Actividades Generales

- Charlas informativas desarrolladas por profesionales de la salud, asociaciones y fundaciones que luchan por los derechos en salud, orientadas a padres, personales docentes y directivos de la red de escuelas saludables.
- Armado de afiches sobre alimentos preferidos por cada uno.
- Armado de un rompecabezas del óvalo nutricional, análisis de la misma.
- Reflexión sobre alimentos preferidos y lo que debe comer para una alimentación saludable.
- Juegos: bingo de alimentos, tuti fruti, lotería, adivinanzas.
- Organizar un recetario viajero, donde visitará las familias, éstas tendrán que agregarles a las mismas recetas saludables.
- Juego sobre la higiene personal: juguemos en el bosque.
- Practicar el lavado de manos y de los dientes.



- Elaboración de afiches informativos sobre los derechos de una alimentación saludable.
- Organización de caminatas saludables y clases de educación física o deportiva abiertas a la comunidad escolar.



Actividades agrupadas por área

De Conocimiento y Evaluación

- Encuesta a los padres para reconocer hábitos alimentarios familiares y de los niños.
- Encuesta para evaluar cambio de hábitos alimentarios luego del proyecto anual.

Algunas preguntas disparadoras para el trabajo de hipótesis previas con los niños:

- ¿Qué es lo que más te gusta comer?
- ¿Qué es lo que menos te gusta comer?
- ¿Qué comen durante el día?
- ¿Cuántas veces comemos al día?
- ¿Por qué y para qué comemos?
- ¿Pueden enfermarse por la comida?
- ¿Qué comidas hacen bien y cuáles no?
- ¿Qué comían cuando eran bebés?
- ¿Todos tenemos los mismos gustos?
- ¿Qué días suelen comer en familia?
- ¿Quién prepara los alimentos en casa?
- ¿Dónde se compran?
- ¿Todos los alimentos son iguales?
- ¿Cómo los podemos agrupar?
- ¿Dónde comemos?
- ¿Cómo debemos comportarnos en la mesa?
- ¿Miramos televisión mientras comemos?
- ¿Nos lavamos las manos antes de comer?



De Difusión para la Comunidad Educativa:

- Armado de carteles con mensajes educativos sobre alimentación saludable para pegar en galerías, pasillos, carteleras y salones de la institución.
- Armado del recetario viajero. Pasará por las casas de los niños para que los padres agenden recetas saludables.

De Ciencias Naturales

- Análisis de diferentes alimentos, formas, colores, texturas, utilización, técnicas de cocción.
- Análisis de etiquetas y clasificación de los alimentos que consumen los chicos y sus familiares por diferentes criterios: Frescos y secos, animal y vegetal, más saludables y menos saludables.
- Determinación de la presencia de agua en los alimentos.
- Determinación de grasa en los alimentos.
- Determinación de la presencia de color en los alimentos.
- Putrefacción de los alimentos.
- Cambio de estado en los alimentos.
- Armado de la Gráfica de la Alimentación Saludables con alimentos reales y fotos.

Sociales y Ética

- Costumbres alimentarias en distintos países y en el nuestro.
- Derecho del niño.
- Reconocimiento universal de los derechos del niño.
- Violación de los derechos: desnutrición.

Matemática

- El precio de los alimentos.



- ¿Qué podemos comprar por \$2, \$5, \$10 como opciones saludables?
- Comparaciones de alimentos más convenientes y menos convenientes para la salud con el mismo precio.

Recursos

1. Materiales: lápices, diferentes soportes, hojas, afiches, revistas, folletos, envases de alimentos, tijeras, plásticola, imágenes, alimentos, servilletas, cucharas, tenedores, cuchillos, platos, cacerolas, balanza.
2. Didácticos: exposiciones orales, talleres, enciclopedias, internet, revistas informativas, información periodística, videos, loterías, dominós, memo test, rompecabezas, juegos relacionados con la alimentación, cuentos, adivinanzas y rimas.
3. Humanos: profesionales de la salud, personal directivo, docentes, alumnos, padres, personal auxiliar y todos los actores de la comunidad escolar.

Tiempo

Se destinarán cuarenta minutos semanales para el dictado del taller.



IX. METODOLOGÍA

Se llevó cabo un estudio de tipo observacional, descriptivo, corte transversal y retrospectivo, cuya unidad de análisis fueron los/as niñas/as de seis a doce años de edad que asistieron al Comedor Escolar Comunal “Caritas Felices” de la localidad de Maggiolo, Provincia de Santa Fe.

La matrícula del año 2013 del Comedor Escolar Comunal “Caritas Felices” estaba constituida por 40 escolares. Se seleccionó como muestra a la totalidad de la población de dicha institución. Teniendo en cuenta que el total de niños matriculados en la Escuela Primaria José Manuel Estrada N° 591 de la localidad de Maggiolo es de 170 y que según el último Censo realizado en el año 2010, el pueblo tiene 2156 habitantes. De acuerdo a lo antes planteado se consideró representativa la muestra elegida para el lugar donde se llevó a cabo el estudio.

La recolección de datos se realizó durante visitas diarias al Comedor Escolar Comunal “Caritas Felices” de la localidad de Maggiolo en el horario de funcionamiento.

Con la finalidad de recabar una cantidad suficiente de datos para realizar posteriormente el correspondiente análisis estadístico se les entregó una encuesta a cada niño/a de seis a doce años de edad que conformó la muestra, para que las respondieran en un tiempo de 40 minutos.

El estudio se llevó a cabo en el mes de noviembre del año 2013. La encuesta fue estructurada, compuesta por tres actividades.

Mediante la encuesta anteriormente mencionada se evaluó el nivel de conocimiento que presentan estos escolares sobre alimentación saludable. Antes de aplicarla en el grupo objeto el instrumento fue validado por medio de una prueba piloto a cinco



niños elegidos al azar, para comprobar la claridad de las preguntas modificándose aquellas de difícil comprensión.

El instrumento utilizado fue un cuestionario con opción múltiple en el que se registraron datos referentes al nivel de conocimiento que tienen los niños sobre la conformación de la gráfica de la alimentación saludable, clasificación de los grupos de alimentos y sus funciones



X. MATERIALES Y MÉTODOS

Se llevó a cabo un **estudio de tipo observacional transversal**, donde la **unidad de análisis** son niños de seis a doce años de edad.

Criterios de inclusión:

- Niños de seis a doce años de edad que asistieron al Curso/Taller de Nutrición y Alimentación dictado en la Escuela Primaria N° 591 “José Manuel Estrada” durante el ciclo electivo 2012.
- Niños ambos sexos que sus padres han expresado conformidad para que sean evaluados sus hijos.
- Edad: niños de seis a doce años de edad que asisten al Comedor Escolar Comunal “Caritas Felices”, de la localidad Maggiolo, Santa fe.

Criterios de Exclusión:

- Niños que no recibieron el Curso/Taller de Nutrición y Alimentación dictado en la Escuela Primaria N° 591 “José Manuel Estrada” durante el ciclo electivo 2012.
- Inasistencia
- Niños que no tuvieron permisos de sus padres para ser evaluados.
- Niños menores a seis años y aquellos mayores a doce años.

Reparos éticos: se les informó a los padres y se obtuvo el consentimiento en forma escrita para participar del estudio.

En éste estudio se respetó las recomendaciones de la declaración de Helsinki así como también las Normas CIOMS (Consejo de Organizaciones Internacionales de Ciencias Médicas).

En esta declaración el principio básico es el respeto por el individuo (Artículo 8), su derecho a la autodeterminación y el derecho a tomar decisiones informadas



(consentimiento informado) (Artículos 20, 21 y 22) incluyendo la participación en la investigación, tanto al inicio como durante el curso de investigación. El deber del investigador es solamente hacia el paciente (Artículos 2, 3 y 10) o el voluntario (Artículos 16 y 18), y mientras exista necesidad de llevar a cabo una investigación (Artículo 6), el bienestar del sujeto debe ser siempre precedente sobre los intereses de la ciencia o de la sociedad (Artículo 5), y las consideraciones éticas deben venir siempre del análisis precedente de las leyes y regulaciones (Artículo 9).

El reconocimiento de la creciente vulnerabilidad de los individuos y los grupos necesita especial vigilancia (Artículo 8). Se reconoce que cuando el participante en las investigaciones es incompetente, física o mentalmente incapaz de consentir, o es un menor (Artículos 23 y 24) entonces el permiso debe darlo el sustituto que vele por el mejor interés del individuo. En éste caso su consentimiento es muy importante (Artículo 25)".

Consentimiento Informado Individual:

En investigaciones de carácter biomédico que involucre a sujetos humanos, el investigador debe obtener el consentimiento informado del presunto sujeto, en caso de que individuo carezca de capacidad para dar su consentimiento informado, el consentimiento podrá ser proporcionado por un representante debidamente autorizado.

Una intervención sólo podrá efectuarse después que la persona involucrada haya dado su libre inequívoco consentimiento.

El individuo deberá recibir anticipadamente una información adecuada acerca de la finalidad y naturaleza del estudio, así como sobre sus riesgos y consecuencias.



En cualquier momento la persona involucrada podrá retirar libremente su consentimiento.

La recolección de datos se realizó durante el mes de noviembre del año 2013. Para la misma se formuló un cuestionario donde se indagó sobre el nivel de conocimiento que tienen los niños/as sobre alimentación saludable, con respecto al Curso/Taller sobre Nutrición y Alimentación Saludable realizado en la Escuela Primaria José Manuel Estrada N° 591.

Las Variables de estudio fueron:

- Nivel de Asociación de Imagen del Alimento con el nombre del alimento.
- Nivel de Clasificación de alimentos individuales en relación a su grupo.
- Nivel de Asociación de los grupos de alimentos con sus funciones.

Luego se llevó a cabo el correspondiente análisis de las variables medidas mediante la encuesta. A continuación se exponen los criterios de corrección que se utilizaron para evaluar cada formulario de opción múltiple:

Actividad N°1

Objetivo Especifico: Determinar la capacidad de los niños de asociar la imagen del alimento con su respectivo nombre.

Variable a Valorar: Nivel de Asociación de Imagen del Alimento con el nombre del alimento.

Escala de Puntaje

- **Total General:** 21 puntos.

Calificación	Porcentaje	Preguntas Correctas
<i>Muy Buena</i>	100 – 80 %	21-17
<i>Buena</i>	79-60%	16-13



Regular	59-40%	12-9
Mala	<40%	≤8

Actividad N° 2

Objetivo Específico: Determinar la capacidad de los niños para la clasificación de alimentos individuales en relación al grupo al que pertenecen.

Variable a Valorar: Nivel de Clasificación de alimentos individuales en relación a su grupo.

Escala de Puntaje

- Ejercicio N° 1: un punto por cada nombre colocado correctamente. Total del ejercicio: 6 puntos.
- Ejercicio N°2: 32 puntos totales.

Total general: 38 puntos.

Calificación	Porcentaje	Preguntas Correctas
Muy Buena	100 – 80 %	38-30
Buena	79-60%	29-22
Regular	59-40%	21-14
Mala	<40%	≤13



Actividad N°3

Objetivo Especifico: Analizar el grado de asociación por parte de los niños, de los grupos de alimentos con sus funciones.

VARIABLES A VALORAR

- Nivel de Asociación de los grupos de alimentos y con sus funciones.

ESCALA DE PUNTAJE

- Total general: 6 puntos.

Calificación	Porcentaje	Preguntas Correctas
<i>Muy Buena</i>	100 – 80 %	6-5
<i>Buena</i>	79-60%	4-3
<i>Regular</i>	59-40%	2-1
<i>Mala</i>	0%	0



Análisis estadístico:

Los datos fueron procesados manualmente y los gráficos fueron realizados en EXCEL.

XI. RESULTADOS

En primera instancia se va a realizar un gráfico con el fin de evaluar si la muestra que fue seleccionada es representativa de la población de estudio que son “los niños de seis a doce años de edad que concurren al Comedor Escolar Comunal Caritas Felices, que han recibido el Curso/Taller de Nutrición y Alimentación, en la Escuela José Manuel Estrada N° 591, en el año 2012, de la localidad de Maggiolo, Santa Fe. Se presenta un gráfico de distribución por sexo de los niños del comedor. De un total de 40 niños encuestados, 20 son nenas y 20 nenes, cabe aclarar que 40 niños es la población total que asiste diariamente al servicio de alimentación.

Gráfico 1: Distribución de los niños del “Comedor Escolar Comunal Caritas Felices” de la localidad de Maggiolo según el sexo.

Sexo	Niños
<i>Femenino</i>	20
<i>Masculino</i>	20



Fuente: Elaboración propia.

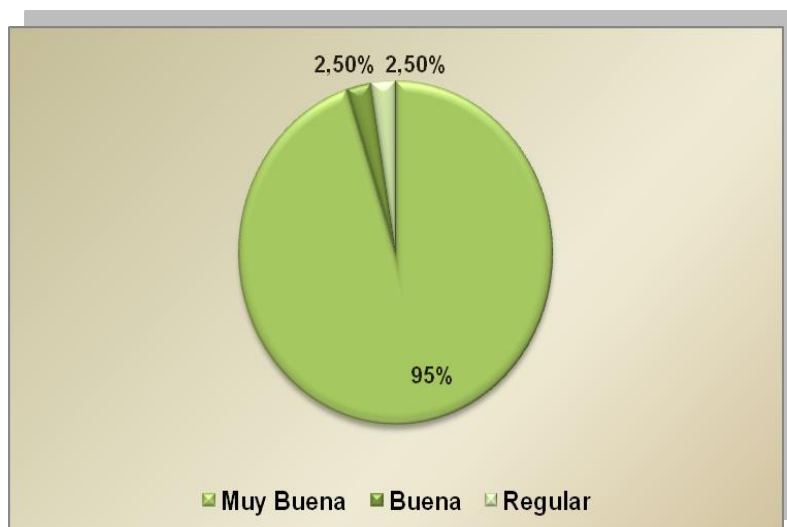
Luego se realiza un análisis de las variables medidas durante la encuesta. Los formularios fueron entregados a cada niño otorgándoles un tiempo de resolución de 40 minutos.

A continuación se presentan los datos obtenidos.

Gráfico 2: Distribución de las respuestas referidas al nivel de asociación de imagen del alimento con el nombre del alimento.

Nivel de asociación	Niños
Muy Bueno	38
Bueno	1
Regular	1
Malo	0

Fuente: Elaboración propia.

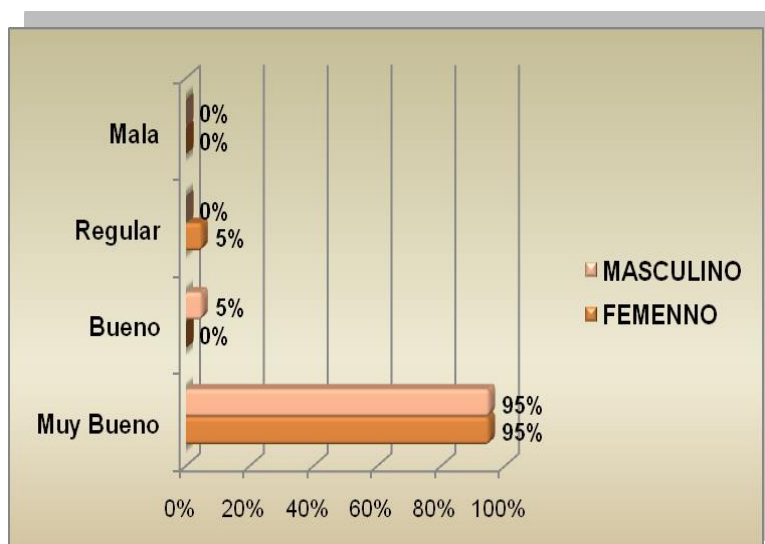


En este gráfico se puede observar que el 95% de los niños evaluados tuvieron un nivel de asociación muy bueno de la imagen del alimento con su nombre. En tanto que el restante 5% se dividió entre la categoría bueno y regular.

Gráfico 3: Comparación del nivel de asociación de Imagen del alimento con el nombre del alimento. Clasificado por Sexo. Comedor Escolar Comunal Caritas Felices Noviembre de 2013.

Nivel de Asociación	Femenino	Masculino
Muy Bueno	19	19
Bueno	0	1
Regular	1	0
Malo	0	0

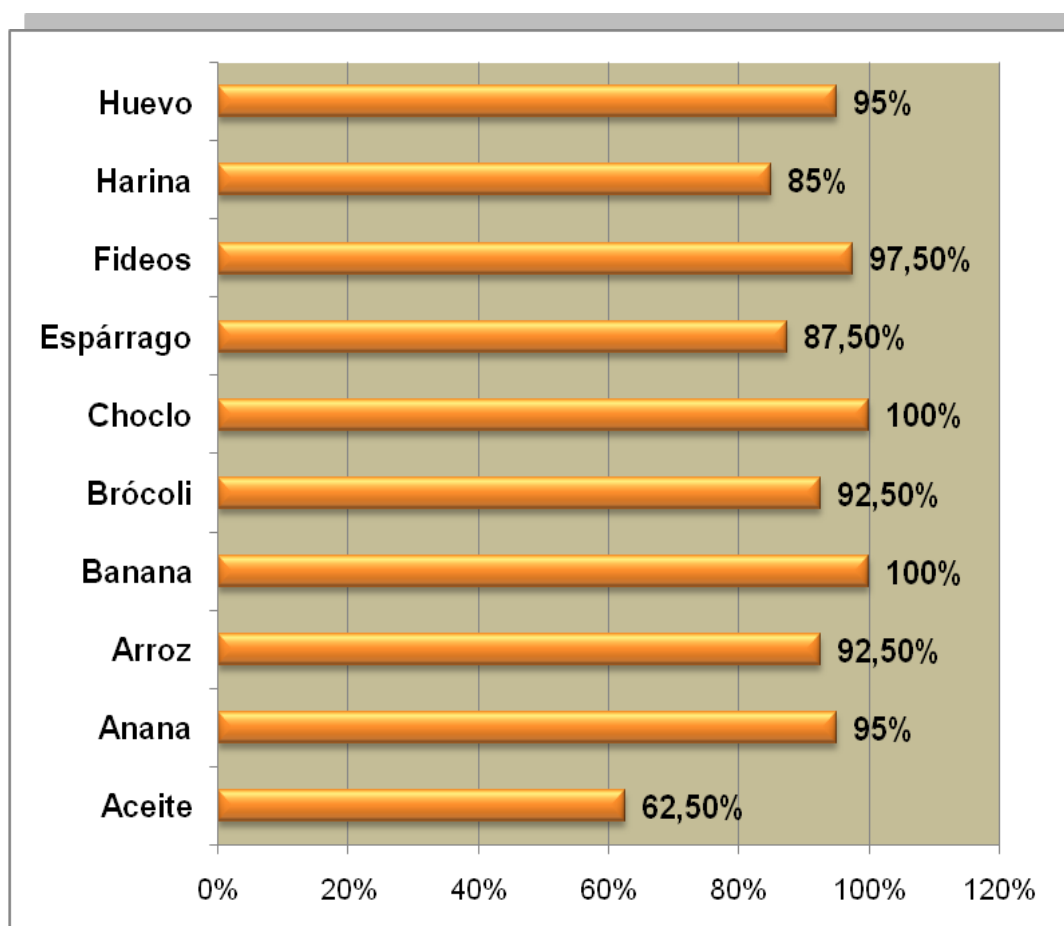
Fuente: Elaboración propia.

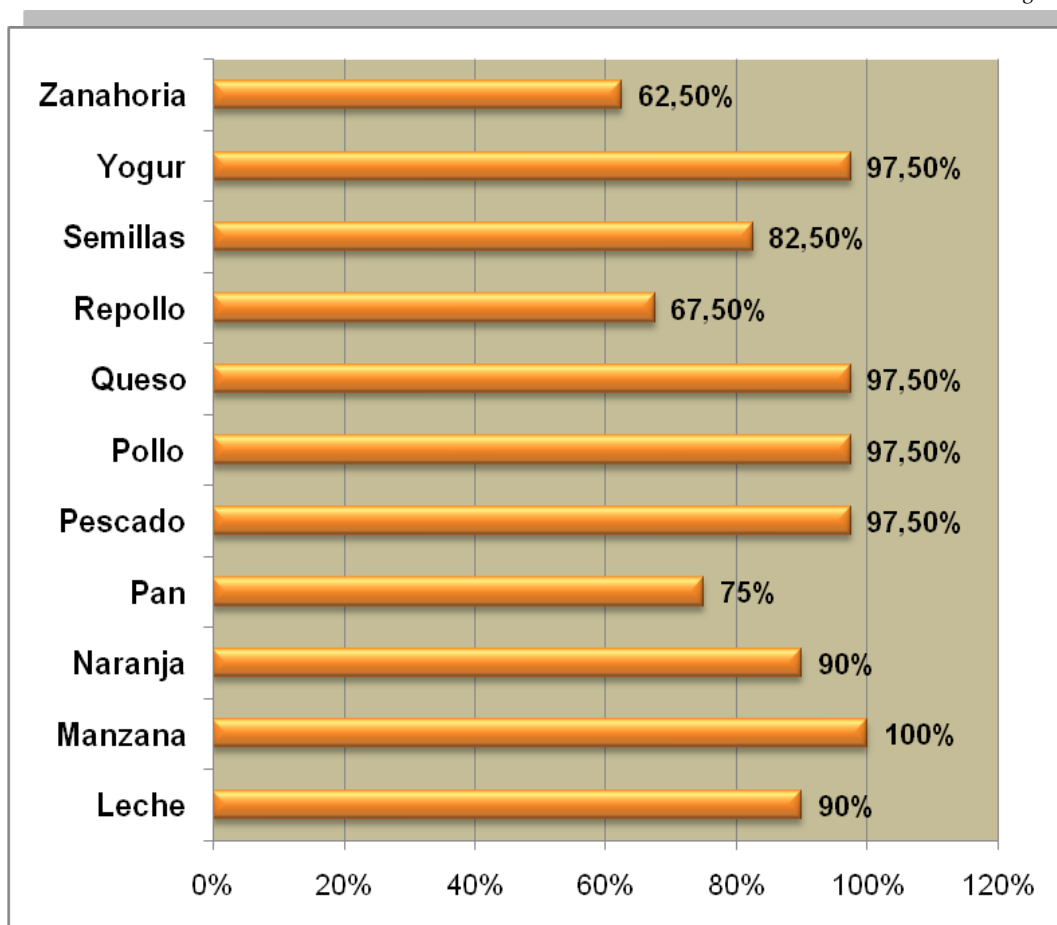


Se puede deducir de esta imagen que la categoría de nivel de asociación muy bueno, está representada en ambos sexos por el 95%. El nivel bueno, arrojó un resultado del 5% solo para el sexo masculino y el regular un 5 % solo para el femenino.

A continuación se describen los 21 alimentos evaluados. Cada uno de ellos obtuvo un porcentaje de asociación correcto de su imagen con el nombre, se exponen los resultados.

Gráfico 4: Comparación de los alimentos según su porcentaje de asociación correcto de la imagen con su nombre.





Fuente: Elaboración propia.

Se puede observar que la manzana, el choclo y la banana tuvieron el mayor porcentaje de asociación correcta, es decir el 100% de los niños evaluados logró identificar la imagen de estos alimentos y marcar su nombre correctamente. Con un 97,5%, se encontraron los fideos, el yogur, el queso, el pollo y el pescado, es decir que 39 niños relacionaron correctamente estos alimentos. El 95% fue el valor indicado para el huevo y el ananá.

Los alimentos como el arroz y el brócoli solo pudieron ser identificados acertadamente por 37 niños lo cual representa un 92,5% del total.

El 90% de los niños encuestados eligió correctamente la opción naranja frente a la imagen de la misma. Con respecto a la ilustración del espárrago, solo un 87,5%

respondió correctamente. El 85% de los niños resolvió adecuadamente el punto referido a la harina, mientras que un 82,5 % fue lo obtenido para las semillas.

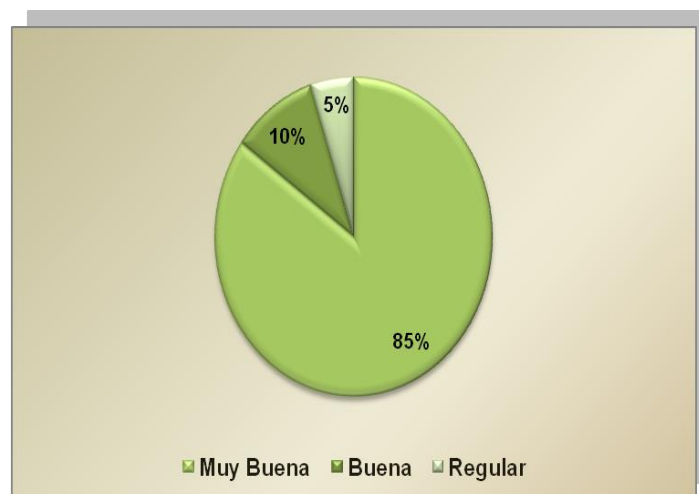
Haciendo referencia al pan, solo un 75 % asoció correctamente su imagen con el nombre y 27 niños que constituyen un 67.5% del total, pudieron asemejar la imagen del repollo.

Con el menor porcentaje se encuentran la zanahoria y el aceite, sólo el 62,5 %de los niños del comedor reconoció la imagen y pudo marcar el nombre correctamente.

Con respecto a la segunda variable analizada en el estudio se detallan los siguientes resultados.

Gráfico 5: Distribución de las respuestas referidas a nivel de clasificación de alimentos individuales en relación al grupo al que pertenecen.

Nivel de Clasificación	Niños
Muy Buena	34
Buena	4
Regular	2
Mala	0

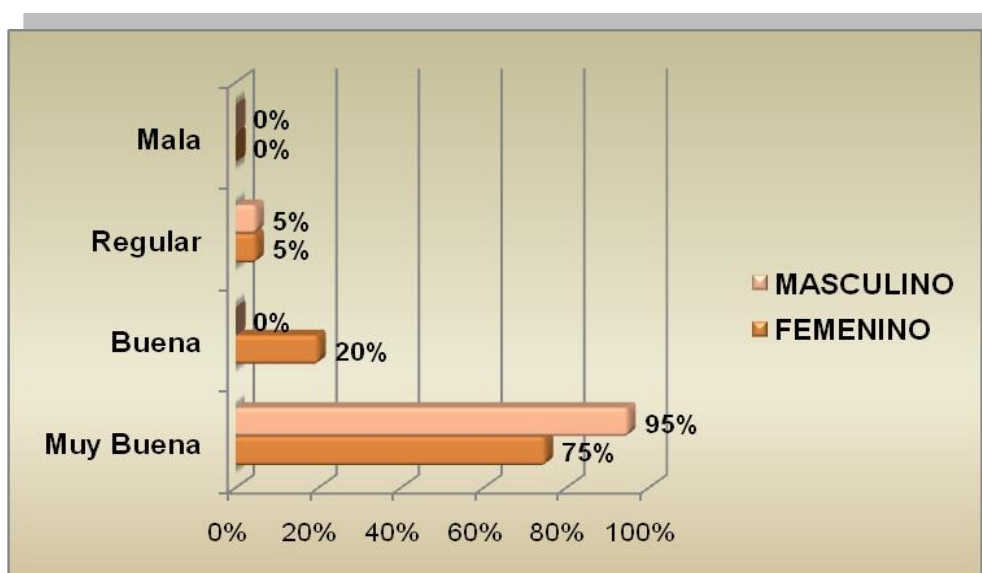


Fuente: Elaboración propia.

El 85% de los niños obtuvieron un nivel de clasificación muy bueno de los alimentos individuales en relación al grupo al que pertenecen. Un 10% logró un nivel bueno y el 5% restante fue para la categoría regular.

Gráfico 6: Comparación del nivel de clasificación de alimentos individuales en relación al grupo al que pertenecen. Clasificados por Sexo. Comedor Escolar Comunal Caritas Felices Noviembre año 2013.

Nivel de Clasificación	Femenino	Masculino
Muy Bueno	15	19
Bueno	4	0
Regular	1	1
Malo	0	0



Fuente: Elaboración propia.

De éste gráfico se deduce que para el sexo femenino:

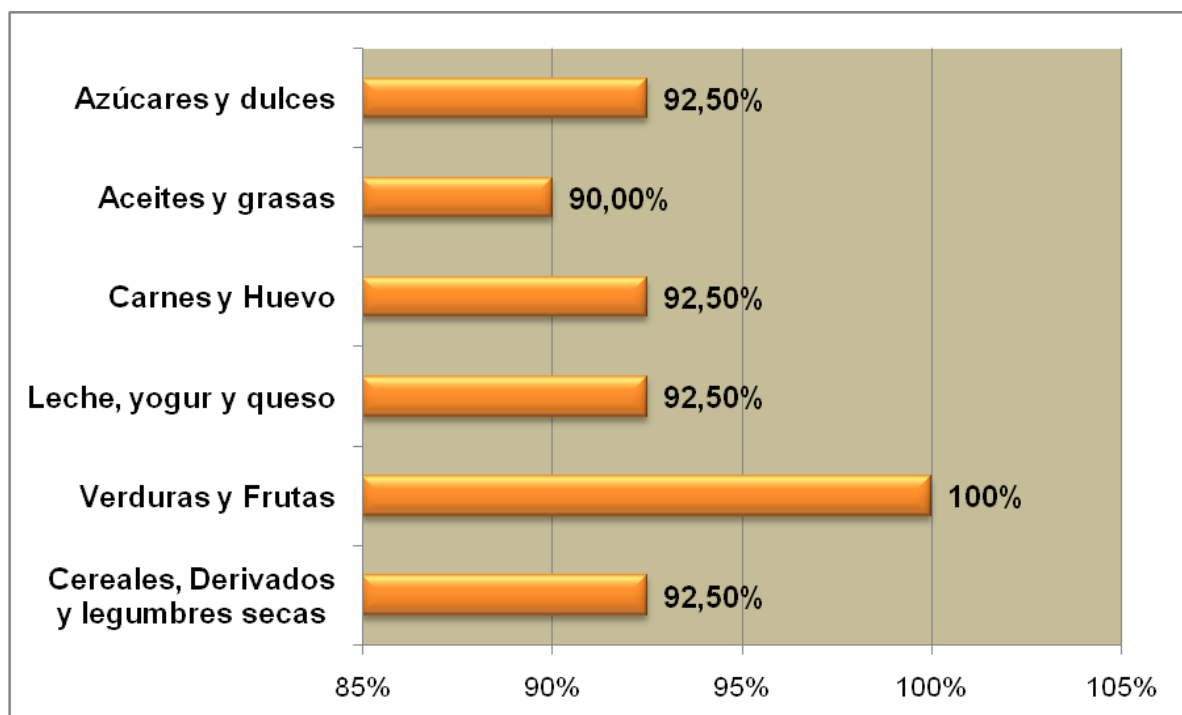
- 15 niñas de las 20 evaluadas poseen un nivel de clasificación muy bueno.
- 4 niñas de las 20 evaluadas poseen un nivel de clasificación bueno.
- 1 niña de las 20 evaluadas posee un nivel de clasificación regular.

Mientras que para el sexo masculino:

- 19 niños de los 20 evaluados poseen un nivel de clasificación muy bueno.
- 1 niño de los 20 evaluados posee un nivel de clasificación regular.

Siguiendo con el análisis fue de interés averiguar si conocían la ubicación de los grupos de alimentos en el óvalo Nutricional. A continuación se presenta un gráfico que expone el porcentaje de niños que pudo ubicar correctamente cada grupo de alimento en el óvalo nutricional.

Gráfico 7: Distribución de las respuestas referidas a la ubicación de los grupos de alimentos en el óvalo nutricional.



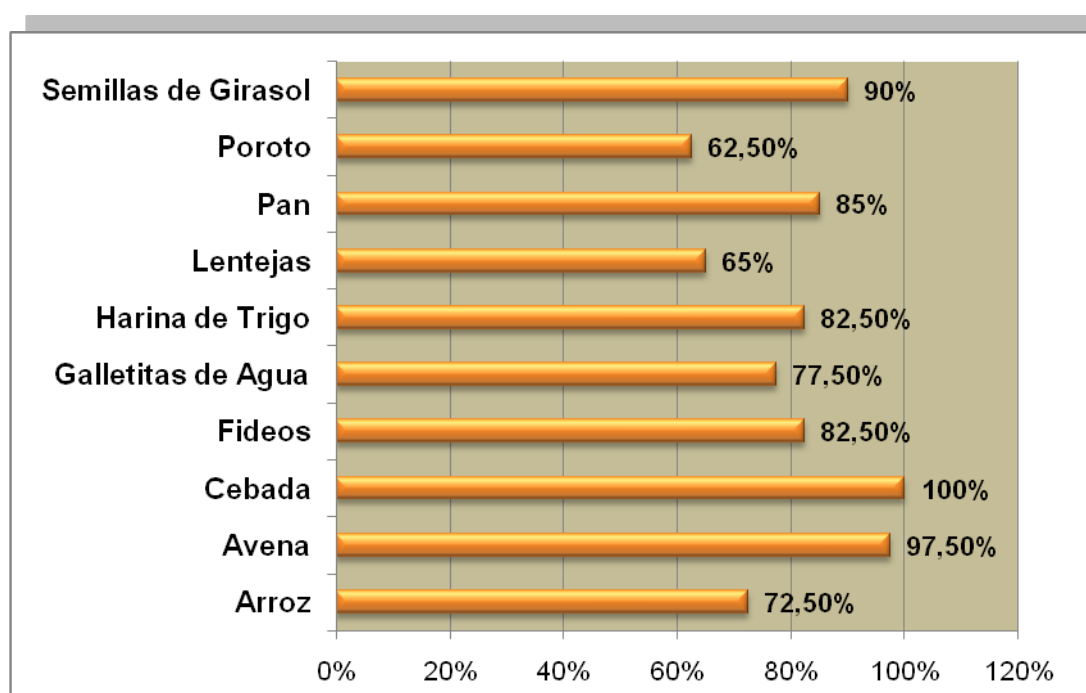
Fuente: Elaboración propia.

A la hora de ubicar los nombres de los grupos de alimentos en el óvalo nutricional, se observaron los siguientes resultados; el 100% de los niños de la muestra colocó correctamente el nombre del grupo frutas y verduras en la imagen que se encuentra representado en el óvalo nutricional. Mientras que un 92,5% de los niños pudo

reconocer la imagen en el óvalo de los siguientes grupos de alimentos: Cereales, derivados y legumbres secas, leche, yogur y queso, carnes y huevo y azúcares y dulces y colocar el correctamente el nombre. Por último el grupo de alimento menos reconocido y por consiguiente mal ubicado es el de Aceites y grasas, el cual un 90 % de los niños afectados a la muestra logro escribir el nombre de este grupo correctamente en el lugar que ocupa en el óvalo nutricional.

Se tuvo la necesidad de evaluar el nivel de clasificación de los alimentos individuales en relación al grupo al que pertenecen. Se presentan los resultados:

Gráfico 8: Distribución de las respuestas según la clasificación de alimentos individuales en relación al grupo al que pertenecen. Grupo: Cereales, Derivados y Legumbres Secas.



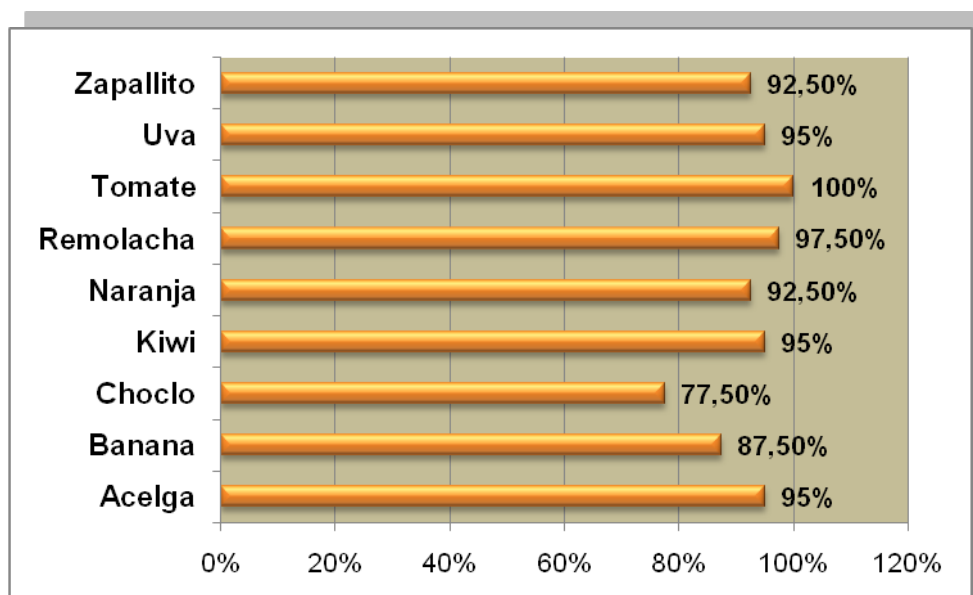
Fuente: Elaboración propia.

El 100% de los niños ubicó correctamente a la cebada en el grupo de los cereales. La avena solo fue bien situada por un 97,5% de los niños. Las semillas de girasol tuvieron un porcentaje de ubicación correcta del 90%. El pan solo fue acertadamente ordenado por el 85 % del total de evaluados. Los alimentos como el fideo y la harina

lograron un porcentaje de clasificación correcta del 82,5%, mientras que las galletitas de agua estén representadas con un 77,5% y el arroz solo con 72,5%.

Los porcentajes más bajos de clasificación correcta fueron para las lentejas, un 65% de los niños reconoció que éste alimento pertenece a los cereales, derivados y legumbres secas y para los porotos un 62,5%.

Gráfico 9: Distribución de las respuestas según la clasificación de alimentos individuales en relación al grupo al que pertenecen. Grupo: Futas y Verduras.

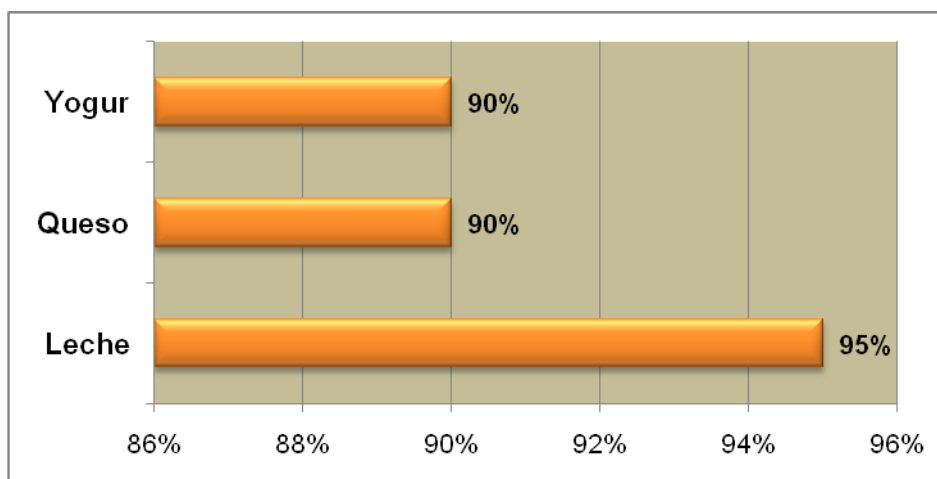


Fuente: Elaboración propia.

En el siguiente gráfico puede leerse, los alimentos que integran el grupo de frutas y verduras y el porcentaje en el que se clasificaron correctamente en su grupo. Se logra observar que el alimento mejor clasificado fue el tomate con un 100%, es decir la totalidad de los niños encuestados ubicó al tomate en el grupo de las frutas y verduras. Como según alimento con mayor porcentaje se encuentra la remolacha representada con un 97,5%, luego el kiwi, la uva y la acelga con un 95%. El choclo

fue el que menor porcentaje obtuvo: un 77,5% de los niños ubicó al choclo en éste grupo.

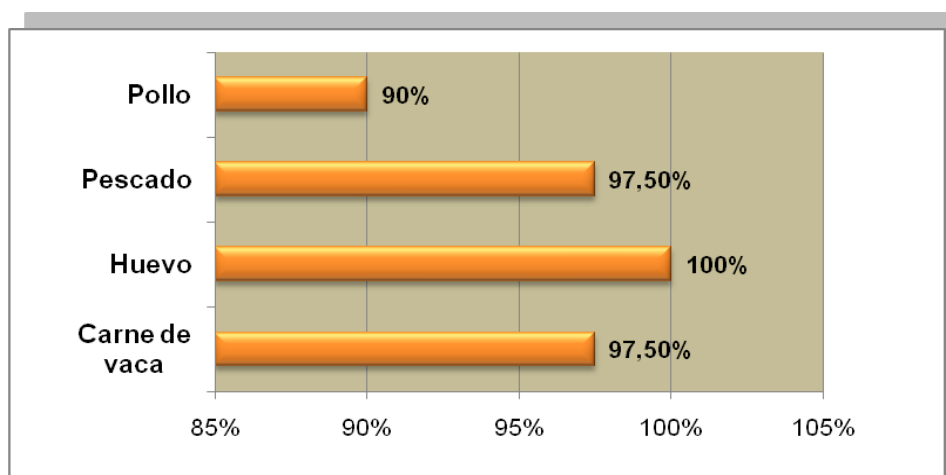
Gráfico 10: Distribución de las respuestas según la clasificación de alimentos individuales en relación al grupo al que pertenecen. Grupo: Lácteos.



Fuente: Elaboración propia.

Para éste gráfico cabe destacar que los porcentajes de clasificación de los alimentos que integran el grupo de lácteos son muy similares: el 95% de los niños evaluados ubicó correctamente a la leche en los lácteos, mientras que al yogur y al queso solo el 90% pudo reconocer que perteneces a éste grupo.

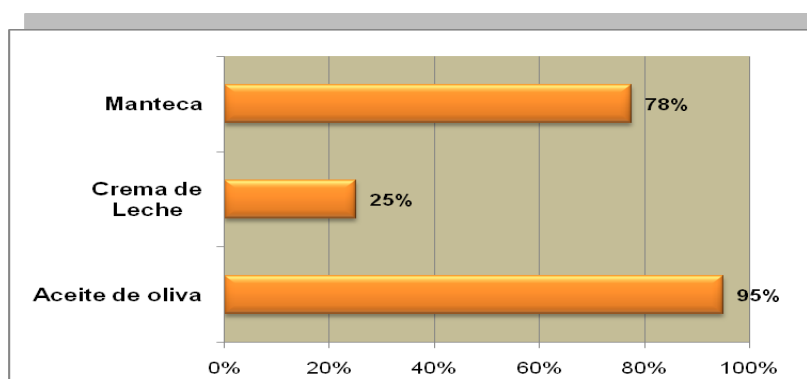
Gráfico 11: Distribución de las respuestas según la clasificación de alimentos individuales en relación al grupo al que pertenecen. Grupo: Carnes y Huevos.



Fuente: Elaboración propia.

Se destaca de éste gráfico que el 100% de la muestra ubicó acertadamente al huevo en el grupo carnes y huevo. El pescado y la carne vacuna fueron ubicados correctamente por el 97,5%, mientras que para el pollo solo reconocieron que pertenecía a este grupo un 90% de los niños.

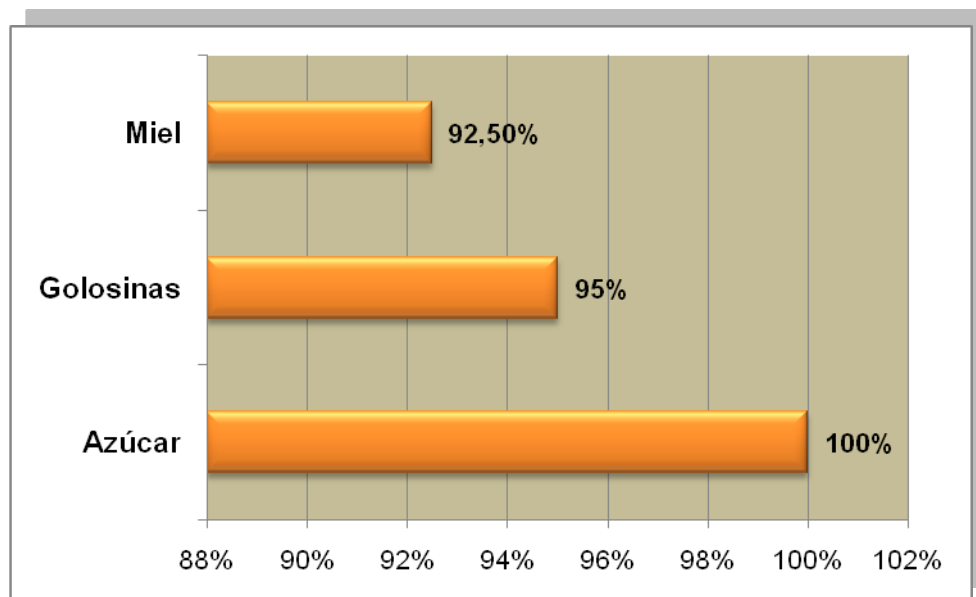
Gráfico 12: Distribución de las respuestas según la clasificación de alimentos individuales en relación al grupo al que pertenecen. Grupo: Aceites y Grasas.



Fuente: Elaboración propia.

En éste gráfico se deduce que la crema de leche tubo un muy bajo porcentaje de clasificación correcta, solo el 25 % de los niños logró ubicar a éste alimento en el grupo de aceites y grasas. Para destacar éste 25 % representa a 10 niños de ,los 40 evaluados. La manteca y el aceite se ubicaron con un porcentajedel 78% y 95%.

Gráfico 13: Distribución de las respuestas según la clasificación de alimentos individuales en relación al grupo al que pertenecen. Grupo: Azúcares y Dulces.



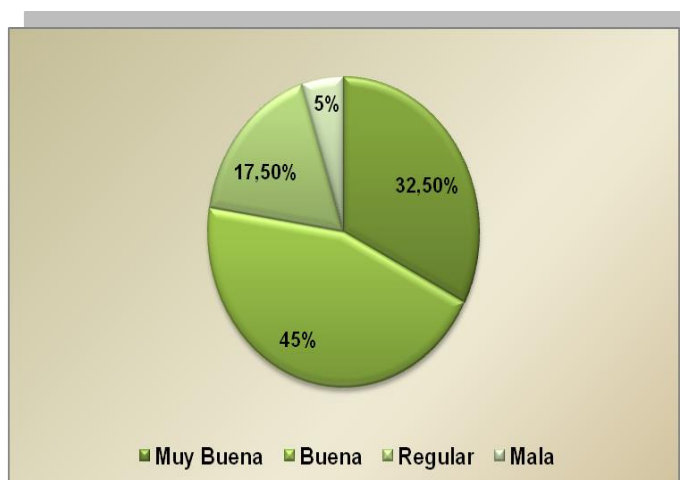
Fuente: Elaboración propia.

Del siguiente gráfico puede leerse, los alimentos que integran los alimentos de azúcares y dulces y el porcentaje en el que se clasificaron. El azúcar obtuvo un 100%, todos los niños de la muestra reconocieron que este alimento integra el grupo de azúcares y dulces. Las golosinas se destacaron con un 95% y la miel con un 92,50%.

Para continuar con el análisis, fue de interés evaluar en los niños el nivel de asociación de los grupos de alimentos con sus funciones. A continuación se describen los resultados para la última variable evaluada.

Grafico 14: Distribución de las respuestas referidas al nivel de asociación de los grupos de alimentos con sus funciones.

Nivel de asociación	Niños
Muy Bueno	13
Bueno	18
Regular	7
Malo	2



Fuente: Elaboración propia.

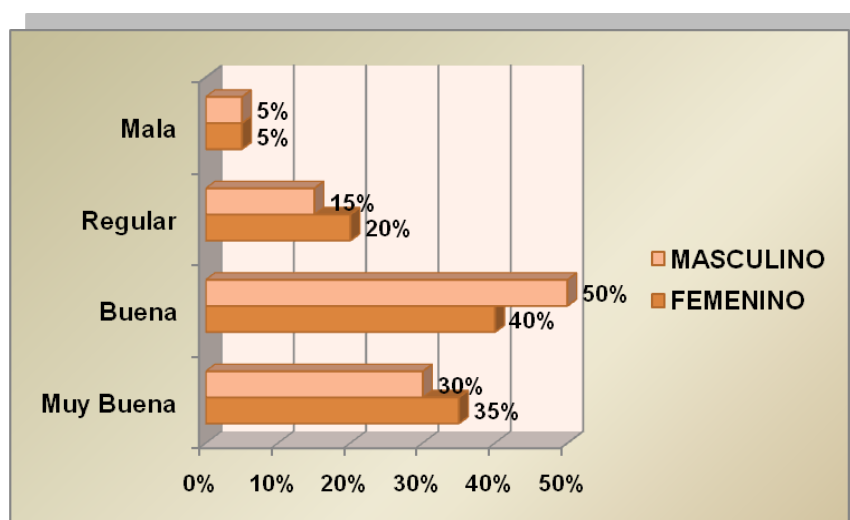
Se concluye de éste gráfico que el 45% de los niños tiene un nivel de asociación bueno en relación a los grupos de alimentos con sus funciones. Un 32,50% posee una asociación muy buena, un 17,50% regular y el 5% restante muestra una relación mala.



Grafico 15: Comparación del nivel de asociación del grupo de alimentos con sus funciones.

Clasificados por sexo.

Nivel de asociación	Femenino	Masculino
Muy Bueno	7	6
Bueno	8	10
Regular	4	3
Malo	1	1

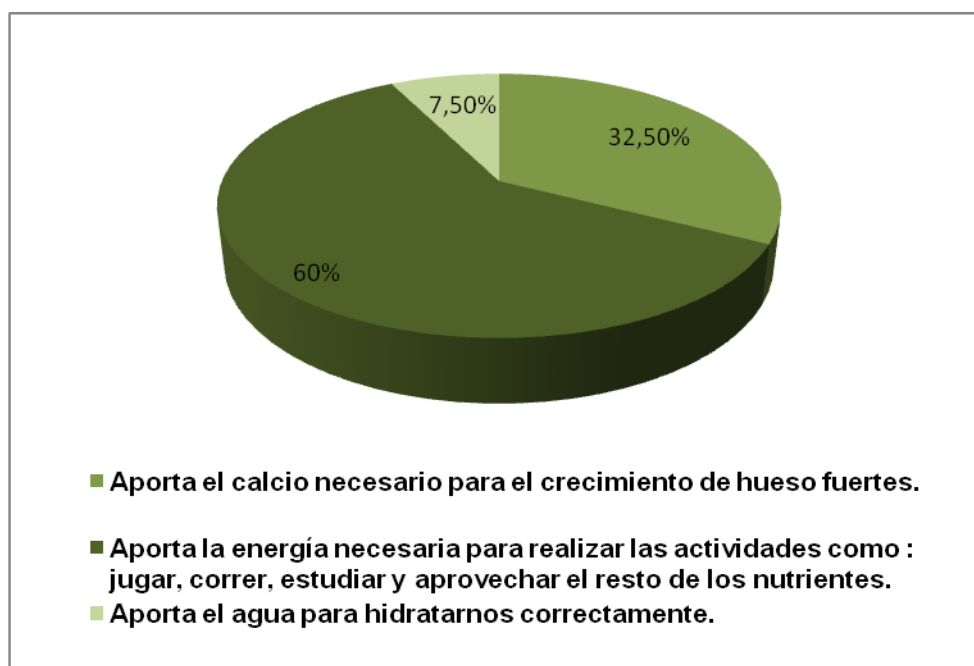


Fuente: Elaboración propia.

Se observa, que tanto para el sexo femenino como para el masculino el mayor porcentaje de asociación de grupos de alimentos con sus funciones se encontró en la categoría Buena, con un 40% y 50% respectivamente. La categoría muy buena está representada con un 35% para el femenino y un 30% para el masculino. El nivel de clasificación regular muestra un 20% femenino contra un 15% del masculino. En último lugar se encuentra la categoría mala compartiendo un 5% ambos sexos.

Seguidamente se presentan los resultados de las respuestas elegidas por los niños a la hora de asociar cada grupo de alimento con las funciones que cumplen en el organismo.

Gráfico 16: Distribución de las respuestas obtenida en la asociación de los grupos de alimento con sus funciones. Grupo Cereales, Derivados y legumbres secas.



Fuente: Elaboración propia.

De éste gráfico se puede leer que el 60% de los niños valorados cree que la función del grupo de Cereales, Derivados y legumbres secas es aportar la energía necesaria para realizar las actividades como: jugar, correr, estudiar y aprovechar el resto de los nutrientes. Mientras que un 32,5% afirma que aporta el calcio necesario para el crecimiento de huesos fuertes y una minoría representada por un 7,5% marcó la opción donde decía que éste grupo tenía como función principal el aporte de agua para hidratarnos.

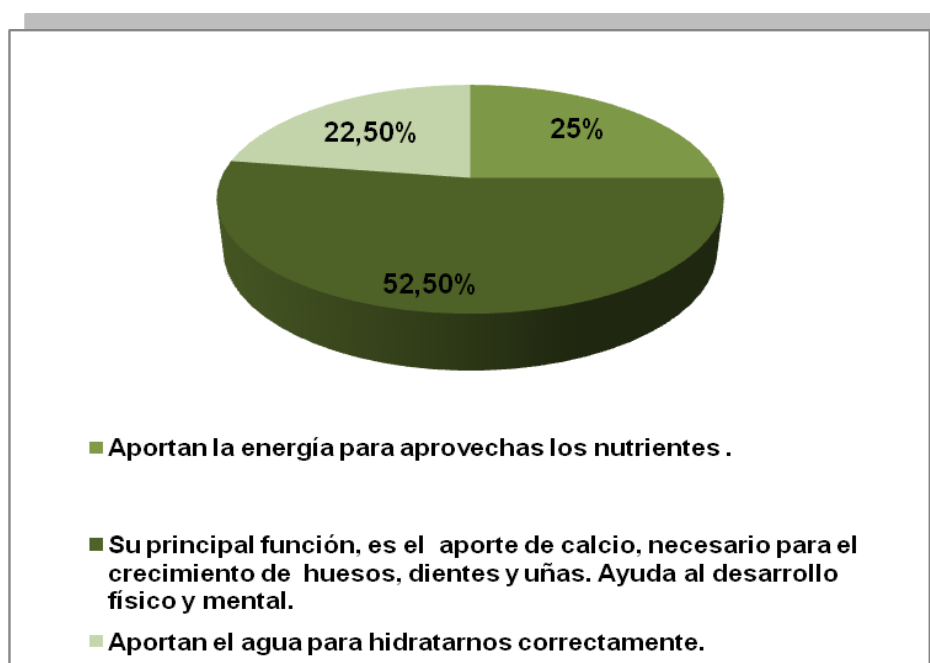
Gráfico 17: Distribución de las respuestas obtenida en la asociación de los grupos de alimento con sus funciones. Grupo Frutas y Verduras.



Fuente: Elaboración propia.

El 67,5% de los niños eligió la opción de que las frutas otorgan al organismo las vitaminas y minerales necesarias, mejoran y fortalecen las defensas del cuerpo, protegen las células, previenen enfermedades infecciosas y contribuyen a la digestión. Para un 20% de los niños la función principal es el aporte de proteínas necesarias para el crecimiento de nuestro cuerpo y un 12,5% piensa que fortalecen huesos, dientes y uñas.

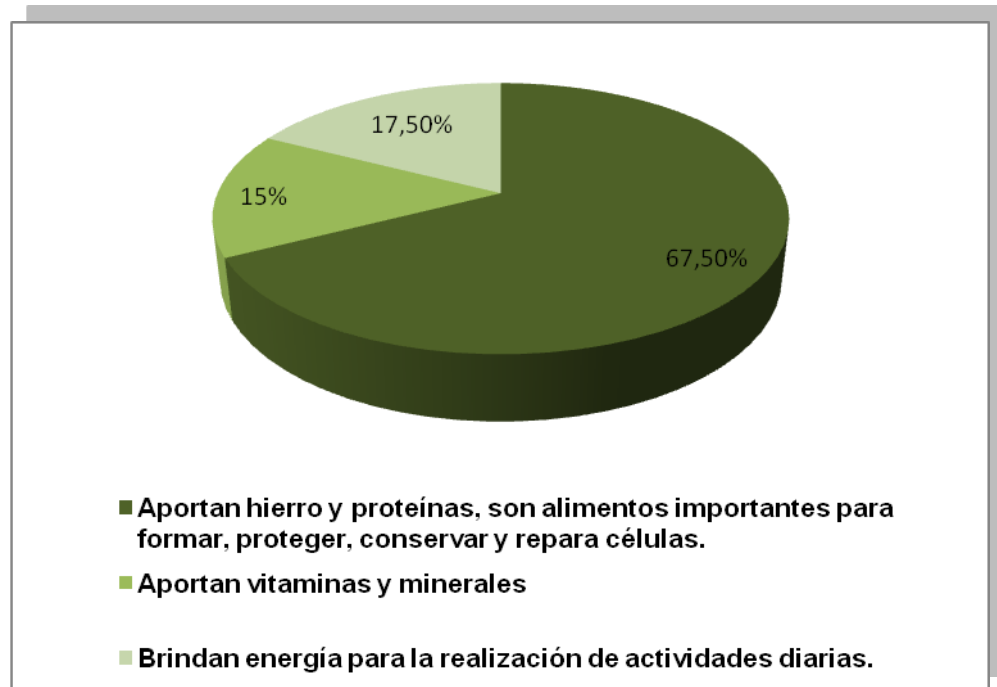
Gráfico 16: Distribución de las respuestas obtenida en la asociación de los grupos de alimento con sus funciones. Grupo Lácteos.



Fuente: Elaboración propia.

El 52,5% de la muestra evaluada cree que los lácteos tienen como principal función, el aporte de calcio necesario para el crecimiento de huesos, dientes y uñas. Ayuda al desarrollo físico y mental. Un 25% refiere que otorga al organismo la energía para aprovechar los nutrientes, mientras que solo un 22,5% piensa que aportan el agua para hidratarnos correctamente.

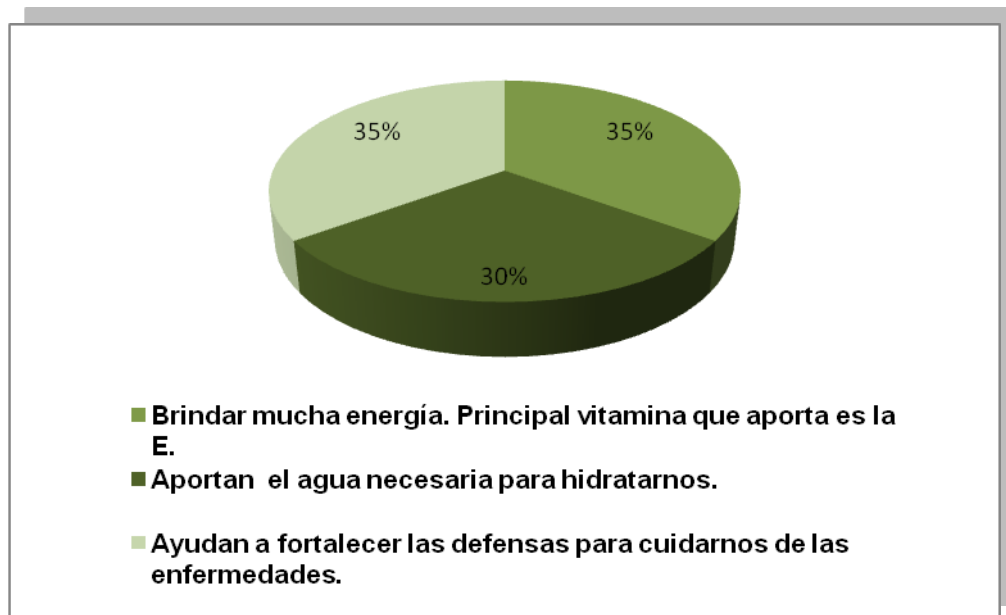
Gráfico 19: Distribución de las respuestas obtenida en la asociación de los grupos de alimento con sus funciones. Grupo Carnes y Huevos.



Fuente: Elaboración propia.

Se deduce que 67,5% de la muestra eligió la opción donde se enunciaba que unas de las funciones del grupo: Carnes y huevo, es el aporte de proteínas y hierro, son alimentos importantes para formar, proteger, conservar y reparar células. Un 15% afirmar que otorgan al organismo vitaminas y minerales, mientras que solo el 17,5% cree que brindan la energía para la realización de actividades diarias.

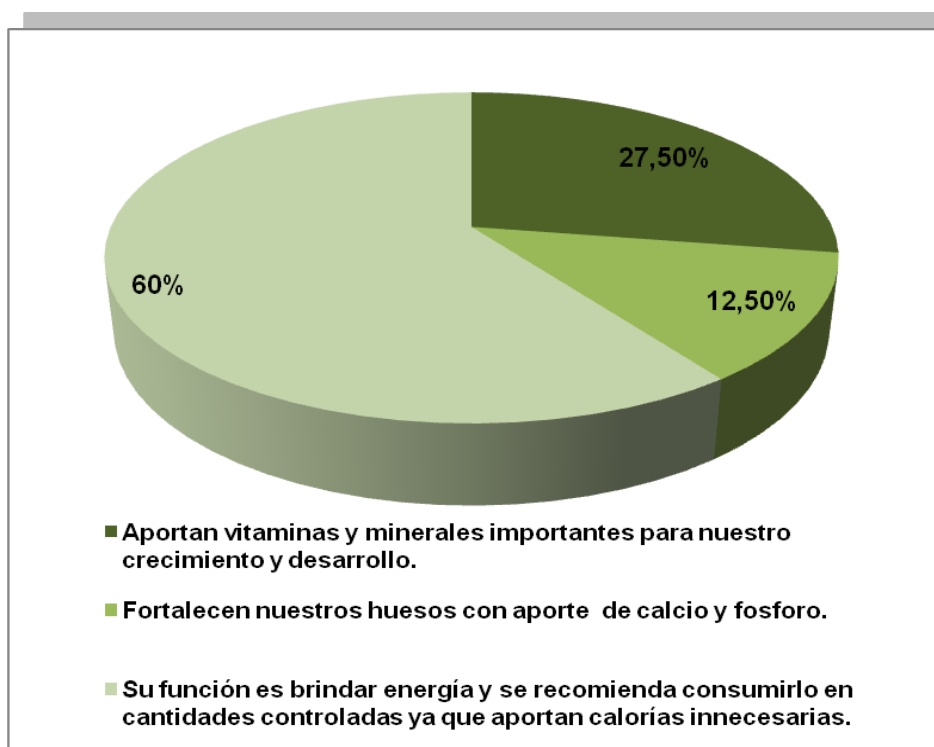
Gráfico 20: Distribución de las respuestas obtenida en la asociación de los grupos de alimento con sus funciones. Grupo Aceites y Grasas.



Fuente: Elaboración propia.

En el gráfico puede leerse, las tres opciones planteadas en la evaluación, y el porcentaje en el cual se clasificaron. Los resultados obtenidos son similares, el 35% de los niños marcó como opción correcta, que los aceites y grasas brindan mucha energía y la principal vitamina que aporta es la E. Un 35% cree que éste grupo ayuda a fortalecer las defensas para cuidarnos de las enfermedades y el 30% restante eligió como función principal el aporte de agua necesarias para hidratarnos.

Gráfico 21: Distribución de las respuestas obtenida en la asociación de los grupos de alimento con sus funciones. Grupo Azúcares y Dulces.



Fuente: Elaboración propia.

Se concluye del siguiente gráfico, que el 60% de los niños distinguió que la función principal de este grupo es brindar energía y que se recomienda consumirlos en cantidades controladas ya que portan calorías innecesarias. Un 27,5% de los niños cree que aporta vitaminas y minerales importantes para nuestro crecimiento y desarrollo. El último porcentaje es el de 12,5% y representa a la opción que enuncia que el grupo de azúcares y dulces fortalecen nuestros huesos con aporte de calcio y fósforo.



XII. CONCLUSIONES

A través de éste trabajo de investigación realizado se pueden formular las siguientes conclusiones:

- De los 40 niños que fueron evaluados, el 50% ($n=20$) son nenes y el 50% ($n=20$) son nenas.
- Con respecto al nivel de asociación que tienen los niños, de la imagen del alimento con el nombre del mismo, se detectó que 38 niños poseen un nivel muy bueno, éste resultado se compone de 19 niñas y 19 niños. En tanto a los dos niños restantes uno integra la categoría bueno y el otro la regular.
- En cuanto a los alimentos que mejor fueron asociados por los niños del comedor, se destacan en primer lugar con un porcentaje del 100% ($N=40$) la manzana, el choclo y la banana. Con 97,5% ($N=39$) se encontraron los fideos, el yogur, el queso, el pollo, y el pescado. Mientras que el huevo y el ananá arrojó un porcentaje del 95% ($N=38$). El arroz y el brócoli obtuvieron un 92,5% ($N=37$), la naranja un 90% ($N=36$), el espárrago un 87,5% ($N=35$), la harina un 85% ($N=34$), las semillas un 82,5% ($N=33$), el pan un 75% ($N=30$), el repollo un 67,5% ($N=27$). Con el menor porcentaje de asociación correcta se encuentra la zanahoria y el aceite, con un 62,5% ($N=25$).
- Cuando se evaluó el nivel de clasificación de alimentos individuales en relación al grupo al que pertenece, se detectó que el 85% ($N=34$) de los niños, tienen un nivel de clasificación muy buena, con un 10% ($N=4$) para la categoría bueno y el 5% ($N=2$) restante se le otorgó a la categoría.
- Cuando se comparó por sexo el nivel de clasificación de alimentos individuales en relación al grupo al que pertenecen se observó que el sexo masculino presentó



mejor nivel de clasificación que le femenino, debido que en la categoría muy buena arrojó un resultado del 95% ($n=19$) frente a un 75% ($n=15$) del sexo femenino. En el nivel bueno se obtuvo solamente resultado para el sexo femenino un porcentaje del 20% ($n=4$), y para el nivel regular un 5% ($n=1$) para ambos.

- A lo que se refiere a la identificación de las imágenes de los grupos de alimentos que integran el óvalo nutricional y la colocación de su nombre, se alcanzaron los siguientes resultados: la imagen del grupo mejor reconocida en el óvalo nutricional por los niños fue el de las frutas y verduras con un porcentaje del 100% ($N=40$), el grupo de los cereales, derivados y legumbres secas, carnes y huevo, los lácteos y los azúcares y dulces se presentaron con el 92,5% ($N=37$), mientras que el grupo de aceites y grasas logró un 90% ($N=36$).
- Cuando se comparó que alimentos de cada grupo fueron mejor clasificados se llegó a lo siguiente: para los 10 alimentos evaluados en el grupo de cereales, derivados y legumbres secas, la cebada presentó un porcentaje del 100% ($N=40$), la avena un 97,5% ($N=39$), las semillas de girasol un 90% ($N=36$), estos son los alimentos mejores clasificados. Luego se encuentran el pan con un 85% ($N=34$), los fideos y el harina con el 82,5% ($N=33$), las galletitas de agua el 77,5% ($N=31$) y el arroz un 72,5% ($N=29$). Los alimentos que presentaron mayor dificultad a la hora de ser clasificados fueron: las lentejas con un porcentaje de 65% ($N=26$) y los porotos un 62,5% ($N=25$).
- Al comparar los nueve alimentos evaluados en el grupo de frutas y verduras, se pudo ver que aquellos mejor ordenados fueron el tomate con un 100% ($N=40$), en segundo lugar se encontró la remolacha con un 97,5% ($N=39$), con el porcentaje



del 95% ($N=38$) se presentaron las frutas: uva y kiwi, y la hortaliza acelga. Un 92,5% ($N=37$) para la naranja y el zapallito. Los alimentos que presentaron mayor dificultad para su clasificación fueron: la banana con el 87,5% ($N=35$) y el choclo con el 77,5% ($N=31$).

- Cuando se evaluó los tres alimentos que integran el grupo de lácteos, los porcentajes de clasificación fueron similares, lo cual se deduce que éstos alimentos no generan mayor dificultad a la de poder reconocer a qué grupo pertenecen. La leche obtuvo un 95% ($N=38$), el queso y el yogur se mostraron con un 90% ($N=36$).
- Al comparar los cuatro alimentos que integran el grupo carnes y huevos, se pudo leer poca dificultad para su clasificación, los resultados fueron: el huevo 100% ($N=40$), carne de vaca y pescado 97,5% ($N=39$), y pollo 90% ($N=36$).
- En cuanto a la comparación de los tres alimentos que integran el grupo de aceite y grasas, se obtuvo un notorio resultado con la crema de leche, solo el 25% ($N=10$) de los niños logró clasificar correctamente éste alimento en el grupo de aceites y grasas, para los restantes alimentos se presentaron un porcentaje del 95% ($N=38$) para el aceite de oliva y 78% ($N=31$) para la manteca.
- Al evaluar el último grupo del óvalo nutricional, los azúcares y dulces, se observó que a la hora de clasificar los tres alimentos que integraban la evaluación no causaron mayor dificultad. El azúcar logró un 100% ($N=40$), la miel un 92,5% ($N=37$) y las golosinas un 95% ($N=38$).
- Analizando el nivel de asociación de los grupos de alimentos con sus funciones, se llegó al resultado de que el 45% ($N=18$) presentó un nivel de clasificación



bueno, el 32,5% ($N=13$) para la categoría muy bueno, el 17,5% ($N=7$) para regular y por último un 5% ($N=2$) para el nivel malo.

- Cuando se comparó por sexo el nivel de asociación de los grupos de alimentos con sus funciones se observó que, ambos sexos lograron porcentajes similares en los distintos niveles. Para la categoría muy bueno el sexo femenino presentó un 35% ($n=7$) contra un 30% ($n=6$) perteneciente al sexo masculino. A lo referido al nivel bueno el sexo femenino obtuvo un 40% ($n=8$) y el masculino un 50% ($n=10$). Para la categoría regular el sexo masculino obtuvo un 15% ($n=3$) mientras que le femenino exhibió un 20% ($n=4$). Para el nivel regular ambos sexos presentaron igual resultado, un 5% ($n=19$).
- Al valorar el grupo: cereales, derivados y legumbres secas con sus funciones se pudo comprobar que el 60% ($N=24$) de los niños cree que éste grupo contribuye con la energía necesaria para realizar las actividades, jugar, correr, estudiar y aprovechar el resto de los nutrientes. El 32,5% ($N=13$) entiende que otorga el calcio necesario para el crecimiento de hueso fuertes, y el 7,5% ($N=3$) restante que aporta el agua para hidratarnos correctamente.
- A lo referido al grupo: frutas y verduras con sus funciones, el 67,5% ($N=27$) de los evaluados respondió que éstos alimentos contribuyen al organismo mediante el aporte de vitaminas y minerales necesarias, fortalecen y mejoran las defensas del cuerpo, protegen las células, previenen de enfermedades infecciosas y favorecen la buena digestión. El 20 % ($N=8$) conceptúa que otorgan al cuerpo las proteínas necesarias para el crecimiento. El 12,5% ($N=5$) restante fortalecen los huesos, dientes y uñas.



- Cuando se evaluó el grupo: lácteos con sus funciones, el 52,5% ($N=21$) atribuye que la principal función es el aporte de calcio necesario para el crecimiento de huesos, dientes y uñas. Ayuda al desarrollo físico y mental. El 25% ($N=10$) cree que aportan la energía para aprovechar los nutrientes y el 22,5% ($N=9$) restante le otorga a éste grupo la función de aporte de agua para hidratarnos.
- Al valorar el grupo: carnes y huevo con sus funciones, se observó que el 67,5% ($N=27$) afirma que su función en el cuerpo es el contribución de hierro y proteínas, son alimentos importantes para formar, proteger, conservar y reparar células. El 15% ($N=6$) colabora con el aporte de vitaminas y minerales y por última el 17,5% ($N=7$) cree que brinda la energía necesaria para la realización de actividades diarias.
- A lo referido al grupo: aceite y grasas y sus funciones, la distribución de los porcentajes se dieron de forma similar y pareja. El 35 % ($N=14$) se obtuvo para las dos siguientes respuestas: contribuyen con el aporte de mucha energía y principal vitamina que aporta es la E y fortalecen las defensas para cuidarnos de las enfermedades. El 30 % ($N=12$) restante expresó que aportan el agua para hidratarnos.
- Cuando se indagó el grupo: azúcares y dulces y sus funciones, los porcentajes obtenidos fueron los siguientes: el 60% ($N=24$) de los niños evaluados resolvió que la función de éste grupo es brindar mucha energía y se recomiendan consumirlo en cantidades controladas ya que aportan calorías innecesarias, el 27,5% ($N=11$) expresó que aportan vitaminas y minerales importantes para nuestro crecimiento y desarrollo y por último el 12,5% ($N=5$) para la opción que fortalecen nuestros huesos con el aporte de calcio y fósforo.



XIII. ANEXO



Universidad de Concepción del Uruguay

Centro Regional Rosario

Maggiolo, 28 de octubre de 2013

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Se informa a los señores padres o tutores que se realizará un estudio observacional en niños de seis a doce años de edad, que concurren al Comedor Escolar Comunal Carita Felices de la localidad de Maggiolo, Santa Fe.

El objetivo de dicho estudio es investigar el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable.

Para ello se tomará utilizará como muestra la totalidad de los niños concurrentes y se les realizará una encuesta para que contesten en relación al conocimiento sobre alimentación saludable. Las mismas son anónimas y confidenciales. Su participación o es obligatoria. Pero es de suma importancia la colaboración de los niños para realizar mi tesis final que me exigen como alumna de la carrera Licenciatura en Nutrición de la Universidad de Concepción del Uruguay (UCU). Por motivos formales necesario que expresen su consentimiento para realizar dicha encuesta. Desde ya muchas gracias

Saluda atentamente
Villagra Cintia Mariana

- Acepto participar de la investigación.
- No acepto participar de la investigación.

.....
Firma del padre, madre o tutor.

Modelos de Instrumentos de Recolección de Datos

Actividad N° 1: ¿Cómo me llamo?

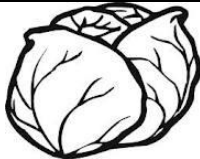

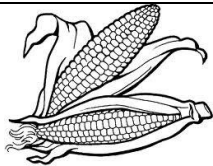



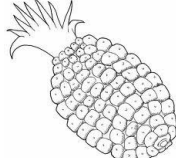
Datos personales

Fecha:.....


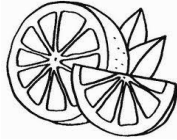



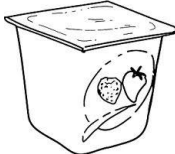


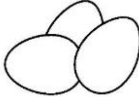


Sexo:.....(F) (M)

Edad:.....

Marque con una cruz el nombre de la figura que aparece.

	<input type="checkbox"/> Repollo. <input type="checkbox"/> Tomate. <input type="checkbox"/> Lechuga. <input type="checkbox"/> No lo conozco.
	<input type="checkbox"/> Coliflor. <input type="checkbox"/> Brócoli. <input type="checkbox"/> Acelga. <input type="checkbox"/> No lo conozco
	<input type="checkbox"/> Choclo. <input type="checkbox"/> Berenjena. <input type="checkbox"/> Remolacha. <input type="checkbox"/> No lo conozco
	<input type="checkbox"/> Lechuga. <input type="checkbox"/> Espárragos. <input type="checkbox"/> Zanahoria. <input type="checkbox"/> No lo conozco
	<input type="checkbox"/> Zanahoria. <input type="checkbox"/> Tomate. <input type="checkbox"/> Rabanito. <input type="checkbox"/> No lo conozco.
	<input type="checkbox"/> Zanahoria. <input type="checkbox"/> Banana. <input type="checkbox"/> Kiwi. <input type="checkbox"/> No lo conozco
	<input type="checkbox"/> Pera. <input type="checkbox"/> Ananá <input type="checkbox"/> Durazno. <input type="checkbox"/> No lo conozco.



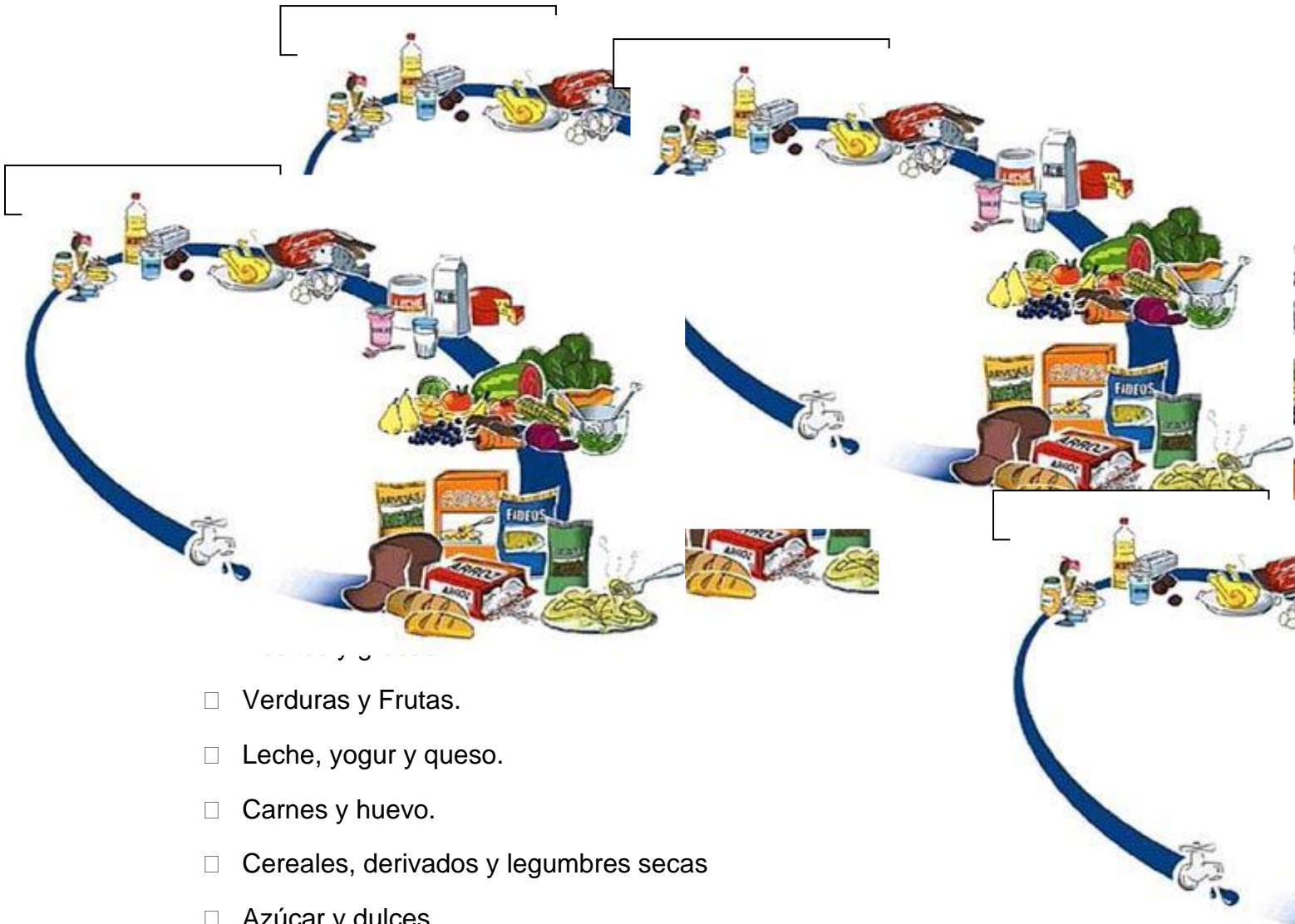
	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Manzana.<input type="checkbox"/> Naranja<input type="checkbox"/> Mandarina.<input type="checkbox"/> No lo conozco
	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Naranja.<input type="checkbox"/> Mandarina.<input type="checkbox"/> Sandia.<input type="checkbox"/> No lo conozco
	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Pescado.<input type="checkbox"/> Pechuga de pollo.<input type="checkbox"/> Cerdo.<input type="checkbox"/> No lo conozco
	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Atún.<input type="checkbox"/> Pollo<input type="checkbox"/> Carne de vaca.<input type="checkbox"/> No lo conozco.
	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Queso.<input type="checkbox"/> Torta.<input type="checkbox"/> Tomate<input type="checkbox"/> No lo conozco
	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Leche.<input type="checkbox"/> Yogur<input type="checkbox"/> Queso<input type="checkbox"/> No lo conozco.
	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Tortas<input type="checkbox"/> Pan<input type="checkbox"/> Galletitas.<input type="checkbox"/> No lo conozco
	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Fideos.<input type="checkbox"/> Arroz.<input type="checkbox"/> Copos de cereal.<input type="checkbox"/> No lo conozco.
	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Huevo.<input type="checkbox"/> Harina.<input type="checkbox"/> No lo conozco
	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Yogur.<input type="checkbox"/> Leche<input type="checkbox"/> Chocolatada.<input type="checkbox"/> No lo conozco
	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Harina.<input type="checkbox"/> Arroz<input type="checkbox"/> Pastas<input type="checkbox"/> No lo conozco



			<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Harina.<input type="checkbox"/> Arroz.<input type="checkbox"/> Harina de maíz.<input type="checkbox"/> No lo conozco.
			<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Vinagre.<input type="checkbox"/> Aceite.<input type="checkbox"/> Jugo<input type="checkbox"/> No lo conozco.
			<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Semillas.<input type="checkbox"/> Nueces.<input type="checkbox"/> Especies.<input type="checkbox"/> No lo conozco.

Actividad Nº 2: Grafica de la Alimentación Saludable (óvalo nutricional)

1. Coloque en la Grafica de la Alimentación Saludable, los nombres de los diferentes grupos de alimentos.



- Verduras y Frutas.
- Leche, yogur y queso.
- Carnes y huevo.
- Cereales, derivados y legumbres secas
- Azúcar y dulces



2. Coloque cada alimento de la lista en el grupo al cual pertenece.

Cereales, Derivados y Legumbres secas	Verduras y Frutas	Lácteos	Carnes y Huevo	Aceites y Grasas	Azúcar y Dulces.

ALIMENTOS

Cebada, tomate, leche, carne de vaca, manteca, azúcar, avena, remolacha, yogur, pollo, miel, fideos, uva, queso, huevos, semillas de girasol, golosinas, arroz, kiwi, pescado, aceite de oliva, pan, acelga, crema de leche, harina de trigo, banana, galletitas de agua, porotos, lentejas, naranja, zapallitos, choclo



Actividad Nº 3: Funciones de los Grupos de Alimentos.

Marque con una cruz la opción de la función que corresponda:
El grupo de los cereales, sus derivados y legumbres, aportan a nuestro organismo: <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> El calcio necesario para el crecimiento de huesos fuerte.<input type="checkbox"/> La energía necesaria para realizar actividades como: Jugar, correr, estudiar, y aprovechar el resto de los nutrientes.<input type="checkbox"/> El agua para hidratarnos correctamente.
Las frutas y verduras aportan a nuestro cuerpo; <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Las vitaminas y minerales necesarias, Mejoran y fortalecen las defensas del cuerpo, protegen las células, previenen enfermedades e infecciones, contribuyen a la buena digestión.<input type="checkbox"/> Aportan las proteínas necesarias para el crecimiento de nuestro cuerpo.<input type="checkbox"/> Fortalecen hueso, dientes y uñas.
El grupo de los lácteos, formado por la leche, el yogur y el queso aportan a nuestro organismo: <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> La energía para aprovechar los nutrientes.<input type="checkbox"/> Su principal función, es el aporte de calcio, necesario para el crecimiento de huesos, dientes y uñas, ayuda al desarrollo físico y mental.<input type="checkbox"/> ayudan
Las carnes y el huevo, cumplen la función principal de: <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Aporte de proteínas y hierro. Son alimentos importantes para formar, proteger, conservar y reparar células, tejidos, órganos y defensas.<input type="checkbox"/> Aporte de vitaminas y minerales.<input type="checkbox"/> Brindar energía para la realización de las actividades diarias.
El grupo Grasas y aceite, cumplen la función de: <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Brindar mucha energía. Principal Vitamina que aporta es la E.<input type="checkbox"/> Aportar el agua necesaria para hidratarnos.<input type="checkbox"/> Ayudan a fortalecer las defensas para cuidarnos de las enfermedades.
Los azúcares y dulces cumplen la función en nuestro cuerpo de: <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Aportar vitaminas y minerales importantes para nuestro crecimiento y desarrollo.<input type="checkbox"/> Fortalecer nuestros huesos con aporte de calcio y fósforo.<input type="checkbox"/> Su función es brindar energía y se los recomienda comerlos en cantidades controladas ya que aportan calorías innecesarias.



XIV. BIBLIOGRAFÍA

- (1) Asociación Argentina de Pediatría. Disponible en: <http://www.sap.org.ar>.
- (2) Asociación para el consumo de Frutas y Verduras 5 al día. Disponible en: <http://www.5aldia.org>.
- (3) Código Alimentario Argentino (C.A.A). Disponible en: http://www.anmat.gov.ar/alimentos/normativas_alimentos_caa.asp
- (4) Cheftel J.C, Cheftel H, 1992, Introducción a la Bioquímica y Tecnología de los Alimentos, Volumen I, Cap. II Pág. 137 (reimpresión) Zaragoza España: Acribia
- (5) Del Campo ML, Vara Messeler M, Navarro A, 2010, Educación alimentaria nutricional (EAN) en la enseñanza primaria municipal de Córdoba, una experiencia en investigación-acción participativa (IAP) DIAETA, Volumen: 132.
- (6) Girolami D H, González Infantino, C A, 2008, Clínica y Terapéutica en la nutrición del adulto. Cap. 1,2 y 3, Pág. 3-22, 23-26, 27-38(primer edición) Buenos Aires: El Ateneo.
- (7) Girolami D H, 2003 Fundamentos de Valoración Nutricional y Composición Corporal. 1º Edición. Buenos Aires: El Ateneo.
- (8) Guías Alimentarias para la población argentina. Ministerio de Salud y Ambiente de la Nación. Disponible en: <http://www.msal.gov.ar/promin/publicaciones/pdf/guias-alimentarias.pdf>.
- (9) Kathleen Mahan L, Sylvia Escott-Stump, 2009 Krause Dietoterapia España: Masson.
- (10) Ministerio de Educación de la Nación (República Argentina), 2009, Educación Alimentaria y Nutricional, Libro para el Docente, tomo 1, 2,3.
- (11) Lorenzo J., Guidoni M.E, Diaz M., Marenezi M.S, Lestingi M.E., Lasivita J., Isley M.B., Bozal A., Bondarczuk B. (2007). Nutrición del Niño Sano. Cap. 11, Pag141-167 (1era edición) Rosario: Corpus.
- (12) Rebolledo Acevedo, Annabella; Atalah Samur, Eduardo; Araya L., Héctor; Mondaca, Antonio; Garrido, Sergio; Castillo L., Cecilia; Herrera, Pamela, Evaluación de un modelo de intervención para fomentar estilos de vida saludables en preescolares, Rev. chil nutr: 27(3):368-75, dic. 2000 tab.



- (13) Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación.
Disponible en: <http://www.fao.org>.
- (14) Organización de la Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO) e Organización Mundial de la Salud (OMS). Disponible en: <http://www.who.int.pagina> de la OMS / FOA.
- (15) Paria Muñoz, María José, Paris Muñoz María Ana, Pérez Ruiz, Isabel María, Fernández Sola, Cayetano, Molina, José Granero, Alimentación en escolares. Necesidad de programas de educación para la salud Revista de Enfermería, Volumen: 15 (2002, Abril)
- (16) Salas Salvadó y cols. ,2008 “Nutrición y Dietética Clínica”. Cap. 2 Pág. 20-21 (Segunda Edición). España, SL: Elsevier Masson.
- (17) Torresani María Elena, Somoza María Inés, Lineamientos para el cuidado nutricional, 2005 Buenos Aires: Eudeba.
- (18) Ureña Vargas, Marisol, 2008, Índice de conocimiento sobre características nutricionales de frutas y verduras en niños escolares costarricenses de zona urbana, RESPyN- Revista de salud pública y nutrición, Volumen : 9.