



Universidad abierta interamericana

Facultad de Medicina y Ciencias de la salud

“Hábitos alimentarios y cumplimiento de las recomendaciones de las Guías para la Población Argentina (GAPA), en los estudiantes de primer y sexto grado de la Escuela Primaria N°1 “Gral. Manuel Belgrano” de la localidad de Guernica, que reciben alimentos del Servicio Alimentario Escolar (SAE) en junio 2021.”

Tutora: Licenciada Troppiano María Fernanda

Estudiante: Legunda Julieta Belén

TESIS DE GRADO PARA EL TÍTULO DE LICENCIADA EN NUTRICIÓN

Licenciatura en Nutrición

DICIEMBRE 2021

ÍNDICE

Agradecimientos

I. Resumen	4
II. Tema.....	5
III. Introducción.....	5
IV. Planteo del problema.....	6
V. Hipótesis	7
VI. Justificación.....	7
VII. Objetivos	8
VIII. Estado del Arte.....	9
IX. Marco teórico	12
X. Diseño metodológico.....	33
XI. Operalización de variables.....	37
XII. Análisis de datos e interpretación de los resultados.....	43
XIII. Conclusiones.....	88
XIV. Cronograma de actividades de investigación	91
XV. Bibliografía	92
XVI. Anexos	98

Agradecimientos

En primer lugar, quiero agradecer a mis padres, que gracias a su esfuerzo de cada día pude realizar esta carrera y por sobre todo apoyarme emocionalmente en todo momento.

También a mis hermanos que al igual que mis padres siempre estuvieron. Especialmente a mi hermana María Emilia, que me ayudó desde el primer día en lo que necesite para dicha tesis.

Agradezco a mi pareja por estar en los buenos y malos momentos de la carrera.

Agradezco a mi tía por estar siempre y ayudarme a acceder a la Escuela Primaria N°1 “Gral. Manuel Belgrano”.

Agradezco a mis amigas de la Universidad, Milagros y Paola, por siempre estar en cada parcial, trabajo, final e inclusive para la tesis, haciendo más grata la carrera.

Agradezco a mi tutora Fernanda Troppiano, la cual aceptó desde el primer día ayudarme con la realización de la tesis, brindándome su asesoramiento todo el tiempo.

I. Resumen

Según las leyes de la alimentación, la misma deberá ser completa, adecuada, armónica y de calidad para el individuo. Las Guías Alimentarias para la Población Argentina (GAPA) tienen como objetivo adaptar los avances del conocimiento nutricional, a mensajes prácticos que otorguen herramientas a la población para facilitar y promocionar la adopción de hábitos saludables.

En el marco del contexto sanitario global durante la pandemia producto del COVID19; en marzo de 2020 se dispone el Aislamiento Social Preventivo y Obligatorio que afecta la presencialidad escolar. Por este motivo, los comedores escolares con modalidad presencial debieron suspenderse, reemplazando dicha modalidad por la entrega de bolsones con la finalidad de que los estudiantes sigan teniendo acceso a la alimentación.¹ La presente investigación tiene como objetivo analizar si los hábitos alimentarios de los estudiantes de primer y sexto grado que reciben los alimentos del Servicio Alimentario Escolar (SAE) se adecuan a las recomendaciones de las GAPA. Se utilizó como instrumento de recolección de datos una encuesta semiestructurada que fue otorgada a los padres, tutores y/o cuidadores de los estudiantes donde se indaga sobre los alimentos entregados por el SAE y los hábitos alimentarios de sus hijos.

En base a los resultados obtenidos de las diversas muestras demostraron que los estudiantes que reciben alimentos a través del SAE no cumplirían con las recomendaciones de las GAPA.

Por lo antes mencionado podríamos considerar que la falta de disponibilidad de alimentos importantes (tanto propuestos por el SAE o acceso económico familiar) y la falta de charlas de educación alimentaria influyen en que los alumnos no cumplan con todas las recomendaciones de las GAPA para tener una alimentación correcta desde el punto de vista nutricional.

PALABRAS CLAVES: educación primaria, SAE (Servicio Alimentario Escolar), GAPA (Guías Alimentarias para la Población Argentina), leyes nutricionales, hábitos alimentarios.

¹ La pandemia de COVID-19 fue declarada por la OMS una emergencia de salud pública de preocupación internacional el 30 de enero de 2020

II. Tema

“Hábitos alimentarios y cumplimiento de las recomendaciones de las Guías para la Población Argentina (GAPA), en los estudiantes de primer y sexto grado de la Escuela Primaria N°1 “Gral. Manuel Belgrano” de la localidad de Guernica, que reciben alimentos del Servicio Alimentario Escolar (SAE) en junio 2021.”

III. Introducción

Se puede observar que la relación del hombre con los alimentos es tan antigua como la humanidad; la búsqueda de satisfacer el hambre y apetito ha tenido un largo camino, y recorrido histórico en las diversas sociedades. Si bien la necesidad de satisfacer el hambre, entendiéndose por ella la necesidad fisiológica de alimentarse y por apetito la ingesta selectiva de alimentos, es común a todas las poblaciones, la manera de satisfacer ambas necesidades no lo es, pues influyen en esta decisión factores culturales, individuales, ambientales, económicos, familiares, de disponibilidad de alimentos, y un sinnúmero más, que finalmente constituyen los hábitos alimentarios.

(Cárcamo Vargas G,
Bastias C.; 2006.)

Como se mencionó anteriormente una parte importante de la alimentación de los niños transcurre e inicia en el ámbito familiar, lo cual se denomina *socialización primaria*, siendo estos miembros quienes brindan los primeros alimentos y por ende la enseñanza de “hábitos alimentarios”.

Con el crecimiento del niño y la escolarización, como así también la *socialización secundaria*, se observa como la institución educativa comenzó a tener un papel fundamental en los inicios del siglo XX originándose en este periodo la visión de mejorar el estado de salud y alimentación de los "niños débiles", con un menor rendimiento y mayor ausentismo escolar. En la década del '20, del último siglo, empiezan a implementarse formas más o menos organizadas de lo que mucho después conoceremos como comedores escolares. El inicio de la asistencia alimentaria en la Argentina se desarrolló principalmente en el ámbito educativo alrededor del año 1900.

Durante el periodo 2020 la Argentina se vio atravesada por un estado pandémico producto del COVID-19; debido a esta situación entra en vigencia el 20 de marzo el DNU (Decreto de Necesidad y Urgencia) N° 297/20, indicando el cumplimiento del “Aislamiento Social, Preventivo y Obligatorio” y de la prohibición de circular. Para poder dar cumplimiento a esta medida excepcional, y en conformidad con las resoluciones emitidas en el marco de la emergencia epidemiológica provincial, la Dirección General de Cultura y Educación ha resuelto que directivos, docentes y auxiliares de aquellos establecimientos educativos realicen la entrega de bolsones alimentarios para poder llevarse a sus hogares. (Dirección general de cultura y educación del gobierno de Buenos Aires. 2020). De esta manera se reemplaza la modalidad de comedor escolar por dichos bolsones.

Por lo expuesto anteriormente se considera relevante que la entrega del Servicio Alimentario Escolar (SAE) tenga alimentos con una buena calidad nutricional y a su vez en la entrega se realicen charlas que acompañen a esa entrega de alimentos con el fin de que los estudiantes y sus familias adquieran herramientas que les permitan mejorar la calidad de la alimentación lo que a largo plazo mejoraría el estado de salud.

IV. Planteo del problema

Los estudiantes de primer y sexto grado de la Escuela Primaria N° 1 “Gral. Manuel Belgrano” de la localidad de Guernica que reciben alimentos entregados por el Servicio Alimentario Escolar (SAE) no mantienen hábitos alimentarios acordes a las recomendaciones de las Guías Alimentarias para la Población Argentina (GAPA).

V. Hipótesis

Más del 50% de los estudiantes de primer y sexto grado de la Escuela Primaria N°1 “Gral. Manuel Belgrano” que reciben alimentos entregados por el Servicio Alimentario Escolar (SAE), no mantienen hábitos alimentarios acordes a las recomendaciones de las Guías Alimentarias para la Población Argentina (GAPA).

VI. Justificación

La alimentación es fundamental para los individuos de una sociedad no solo por el desarrollo biológico y crecimiento, sino que es una parte relevante de sus costumbres, hábitos y gustos; al compartir y socializar en desayunos, almuerzos, meriendas o cenas entre familiares y amigos, entre otros. Es por eso que es importante generar buenos hábitos alimentarios desde la niñez ya que probablemente en la adultez sigan teniendo los mismos; evitando la aparición de enfermedades a largo plazo como la obesidad, diabetes e hipertensión arterial, entre otras.

Gran parte de la alimentación de varios niños transcurre en el ámbito institucional, en el cual consumen el desayuno, almuerzo y merienda (en algunos casos) o alguno de estos (en otros). Durante el aislamiento por la pandemia producto del COVID-19 al no asistir a la escuela de manera presencial, se vio afectada la alimentación de los estudiantes, por esto, se debió continuar a través de la entrega de alimentos desde las escuelas para poder cubrir los requerimientos de los niños.

En cuanto al abordaje realizado, esta investigación tendrá una importancia práctica dado que los resultados de la misma podrán ser utilizados tanto a nivel institucional, así como a nivel municipal con el propósito de beneficiar las condiciones alimentarias de los estudiantes, ya que se podrá modificar la entrega del Servicio Alimentario Escolar (SAE) seleccionando aquellos alimentos de mejor calidad nutricional como también hacer hincapié en mejorar la alimentación de los estudiantes a través de charlas informativas, que brinden herramientas para la adquisición hábitos saludables.

VII. Objetivos

1.1. Objetivo general:

1. Analizar si los hábitos alimentarios de los estudiantes de primer y sexto grado que reciben los alimentos del Servicio Alimentario Escolar (SAE) se adecuan a las recomendaciones de las Guías para la Población Argentina (GAPA).

1.2. Objetivos específicos:

1. Identificar cuáles son los estudiantes de primer y sexto que reciben el SAE.
2. Identificar los alimentos que contienen los bolsones del SAE.
3. Evaluar si los estudiantes de primer y sexto grado consumen los alimentos entregados en los bolsones del SAE.
4. Evaluar los hábitos alimentarios de los estudiantes de primer y sexto grado que reciben alimentos a través del SAE.
5. Evaluar si los hábitos alimentarios de los estudiantes de primer y sexto grado se adecuan a las recomendaciones de las GAPA.
6. Evaluar la dilución intrafamiliar de los alimentos entregados por el SAE.
7. Evaluar si la entrega de alimentos fue acompañada de charlas sobre educación alimentaria dirigidas a las familias.

VIII. Estado del Arte

Título:

Estado nutricional antropométrico, bioquímico e ingesta alimentaria en niños escolares de 6 a 14 años, General Pueyrredón, Buenos Aires, Argentina.

Autor:

Lázaro Cuesta Lorena.

Año:

Agosto-noviembre 2013.

Cita bibliográfica:

Lázaro Cuesta, Lorena, Rearte, Analía, Rodríguez, Sergio, Niglia, Melina, Scipioni, Horacio, Rodríguez, Diego, Salinas, Rosalía, Sosa, Claudia, & Rasse, Stella. (2018). Estado nutricional antropométrico, bioquímico e ingesta alimentaria en niños escolares de 6 a 14 años, General Pueyrredón, Buenos Aires, Argentina. Archivos argentinos de pediatría, 116(1), e34-e46.

Disponible en:

<https://dx.doi.org/10.5546/aap.2018.e34>

Resumen/Abstract:

La obesidad infantil es una epidemia global. La edad escolar y la adolescencia son etapas cruciales para la implementación de hábitos alimentarios y estilo de vida. Evaluar el estado nutricional, antropométrico, bioquímico e ingesta alimentaria de niños, su relación con factores socioeconómicos y georreferenciación.

Métodos: Estudio transversal en escolares de 6 a 14 años, del Partido de General Pueyrredón, durante agosto-noviembre de 2013. Se evaluó la ingesta por recordatorio de 24 horas; se georreferenció con el programa gvSIG.

Resultados: Se incluyeron 1296 niños para evaluación antropométrica y socioeconómica. Una sub muestra incluyó 362 niños para parámetros bioquímicos e ingesta. El 42,97% (IC 95%: 40,3-45,7) presentó exceso de peso y el 18,5% (IC 95%: 16,3-20,5), obesidad. Desayunar se relaciona con menor riesgo de exceso de peso (OR: 0,7; IC 95%: 0,5-0,9) y obesidad (OR: 0,7; IC 95%: 0,5-0,9). Concurrir al secundario

se asoció a menor prevalencia de exceso de peso (OR: 0,45; IC 95%: 0,3-0,7); el sexo masculino presentó mayor riesgo de obesidad (OR: 1,7; IC 95%: 1,3-2,3). Presentaron anemia 4,44%, hipercolesterolemia 19,6% e hipertrigliceridemia 21,3%. La ingesta de lípidos y grasas saturadas fue alta y de colesterol dietario y fibra, baja. La distribución geográfica fue homogénea.

La prevalencia de exceso de peso fue elevada. El riesgo de obesidad fue mayor en varones; el desayuno surgió como factor protector para sobrepeso/obesidad. La baja ingesta de fibras y elevada de grasas, y los niveles altos de colesterol y triglicéridos en sangre, reflejan que la malnutrición por exceso es un problema de salud pública prevalente.

PALABRAS CLAVES: Estado nutricional; Obesidad; Sobrepeso; Nutrición del niño; Nutrición del adolescente.

Título:

Evaluación de la alimentación en alumnos de escuelas primarias públicas con y sin comedor escolar en la ciudad de Santa Fe, Argentina.

Autores:

Carrera. L, Cova, Benintendi.V, Reus, Berta. E y Martinelli.M.

Año: Septiembre-noviembre 2016.

Cita bibliográfica:

Carrera, Larisa, Cova, Viviana, Benintendi, Vanina, Reus, Verónica, Berta, Eugenia, & Martinelli, Marcela. (2019). Evaluación de la alimentación en alumnos de escuelas primarias públicas con y sin comedor escolar en la ciudad de Santa Fe, Argentina.

Revista chilena de nutrición, 46(3), 328-335.

Disponible en:

<https://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182019000300328>

Resumen:

El objetivo fue evaluar y comparar la alimentación en escolares de la ciudad de Santa Fe,

Argentina que asisten a dos escuelas primarias públicas, una con (ECC) y otra sin comedor escolar (ESC). Se realizó un estudio descriptivo transversal, en alumnos de 1° a 5° grado. Se realizaron dos recordatorios de 24 hs y un cuestionario de frecuencia de consumo. En ambas escuelas, los niños consumieron las porciones recomendadas solo para el grupo carnes y huevos. Para verduras, frutas y lácteos, el consumo fue inferior a las recomendaciones en los niños de ambas escuelas. La distribución calórica de hidratos de carbono, proteínas y lípidos totales fue acorde a las recomendaciones, con una ingesta de grasa saturada superior al límite máximo recomendado, en los niños de ECC y ESC. Fue notable la baja ingesta de fibra en todos los escolares. En los niños de ambas escuelas, la ingesta de hierro fue adecuada, mientras que la ingesta de calcio fue muy por debajo de las recomendaciones. Los niños de la ESC presentaron mayor consumo diario de bebidas azucaradas y de golosinas. En este estudio se observó que la alimentación de los niños fue similar en presencia o ausencia de comedor escolar.

PALABRAS CLAVES: Escolares; Ingesta; Comedor escolar; Composición nutricional.

Título:

Contribución nutricional del programa comedores escolares a la población infantil de diez escuelas municipales de la ciudad de Córdoba, Argentina

Autores: Moyano.D y Raquel.N

Año: 2013

Cita bibliográfica:

Moyano, D., & Perovic, N. R. (2018). Contribución nutricional del programa Comedores Escolares a la población infantil de diez escuelas municipales de la ciudad de Córdoba, Argentina. *Revista De La Facultad De Ciencias Médicas De Córdoba*, 75(3), 194-202.

Disponible**en:**

<https://doi.org/10.31053/1853.0605.v75.n3.17559>

Resumen:

El objetivo fue evaluar la contribución nutricional del programa Comedores Escolares (PCE) a la población infantil de escuelas municipales de Córdoba. Fue un estudio descriptivo y analítico. Se empleó una guía de observación y mediciones en comedores y recordatorios alimentarios 24 hs. a 150 escolares.

Los desayunos/meriendas tuvieron déficit en energía, calcio, vitamina A y C y hierro y exceso de azúcares. Los almuerzos tuvieron exceso en grasas saturadas y déficit en energía, calcio, hierro, fibra y vitamina A. El consumo en escolares fue alto en calorías dispensables, azúcares y grasas saturadas y deficitario en fibra, calcio y vitamina A, asociados a algunas características sociodemográficas. Hubo asociaciones entre la falta de adecuación de la ingesta a la meta en calcio y vitamina A y la calidad poco óptima del comedor en estos nutrientes ($p < 0,05$).

PALABRAS CLAVES: niños, niñas, aportes nutricionales, comedor escolar, ingesta alimentaria-nutricional

IX. Marco teórico**Capítulo 1. Alimentación saludable****1.1. Delimitación conceptual de una alimentación saludable**

Una alimentación saludable es aquella que aporta todos los nutrientes esenciales y energía necesaria para que cada persona pueda llevar adelante las actividades diarias y mantenerse sana. La alimentación debe respetar los gustos y hábitos, o sea, la cultura de cada persona.²

Según Velázquez de Correa (2006) es necesario que reúna las siguientes condiciones: debe ser *adecuada* en nutrientes y fibra dietética; *balanceada* en nutrientes y alimentos;

² *Guías alimentarias para la población argentina*, 2016. Pág. 11.

controlada en calorías para conservar el peso saludable; *moderada*, sin proporcionar exceso de sal, azúcar y grasa y variada en alimentos.³

1.2. Plan de alimentación o régimen normal

Según Pedro Escudero⁴, todo plan de alimentación correcto desde el punto de vista biológico, debe cumplir con las 4 leyes de alimentación, a saber:

- A. Ley de la Cantidad
- B. Ley de la Calidad
- C. Ley de la Armonía
- D. Ley de la Adecuación

A. **Ley de la Cantidad.** La cantidad de alimentación debe ser suficiente para cubrir las exigencias calóricas del organismo y mantener el equilibrio de su balance. Aquella alimentación que cumpla con esta ley se considera *suficiente*. Si no cubre las exigencias calóricas o la cantidad de un nutriente para mantener el balance es *insuficiente*, y si el aporte es superior a las necesidades se considera *excesivo*.

B. **Ley de la Calidad.** El régimen de alimentación debe ser completo en su composición para ofrecer al organismo, que es una unidad, todas las sustancias que lo integran. Toda alimentación que cumple esta ley se considera *completa*. Aquel régimen en el que un principio nutritivo falta o se halla considerablemente reducido se denomina *carente*. La capacidad de síntesis y las reservas son las que dan jerarquía al

³ Velásquez de Correa Gladys. (2006). *Fundamentos de alimentación saludable*. Editorial Universidad de Antioquia. Capítulo 2, página 22.

⁴ Pedro Escudero, fue el médico que inició la nutrición científica en la Argentina y en todo el cono Sur, a través de su impulso a la creación del Instituto Nacional de Nutrición.

principio nutritivo. La gravedad de una carencia depende de varios factores como la jerarquía del nutriente, la edad de la persona, el nivel de reservas naturales y la capacidad de síntesis que posea.

C. **Ley de la Armonía.** Las cantidades de los diversos principios nutritivos que integran la alimentación deben guardar una relación de proporciones entre sí. Para mantener la relación armónica en las cantidades de los macronutrientes, actualmente se establece que, del aporte calórico diario, los hidratos de carbono deben cubrir entre el 50-60%, las proteínas entre el 10-15% y las grasas entre 25-30%.

D. **Ley de la Adecuación.** La finalidad de la alimentación está supeditada a su adecuación al organismo. Esta adaptación se hará en el individuo sano en función de sus gustos, hábitos, tendencias, y de su situación socioeconómica. Mientras que en el enfermo se tendrá en cuenta el estado del aparato digestivo, las perturbaciones del órgano o sistemas enfermos, los síntomas y síndromes concomitantes y el momento evolutivo de la enfermedad.⁵

Capítulo 2. Requerimientos nutricionales

1.1. Requerimiento nutricional

Según Gilma Rodríguez Escobar (2018) se define como la cantidad necesaria de nutrientes que absorbe el organismo para evitar déficits y mantener un estado óptimo de su metabolismo y funciones. Depende de múltiples factores y depende de cada persona.⁶

⁵ López L y Suárez M. *Fundamentos de nutrición normal* (2002). Editorial El Ateneo. Capítulo 2; páginas 19,20,21 y 22.

⁶ Gilma Rodríguez Escobar. *Alimentación y nutrición aplicada* (2018). Editorial Universidad del Bosque. Capítulo 2, página 4.

1.2. Macronutrientes:

Los hidratos de carbono, grasas, proteínas y también el agua se definen como macronutrientes.

Excepto el agua también pueden ser llamados nutrientes proveedores de energía. La energía se mide en calorías y es esencial para el crecimiento, reparación y desarrollo de nuevos tejidos, conducción de impulsos nerviosos y regulación de procesos corporales.⁷ Los macronutrientes se detallan de la siguiente manera:

A. Hidratos de carbono: son una fuente importante de energía, en la que suponen aproximadamente la mitad de las calorías totales. Están formados por carbono, hidrógeno y oxígeno. Los principales hidratos de carbono se pueden clasificar en Monosacáridos, Disacáridos, Oligosacáridos y Polisacáridos.⁸

En referencia al consumo, La Organización Mundial de la Salud refiere que los adultos y niños deberían reducir la ingesta de azúcares libres a menos del 10% de la ingesta calórica total (2, 7).

Una reducción a menos del 5% de la ingesta calórica total aportaría beneficios adicionales para la salud.

El consumo de azúcares libres aumenta el riesgo de caries dental. El exceso de calorías procedentes de alimentos y bebidas con un alto contenido en azúcares libres, también contribuye al aumento insalubre de peso, que puede dar lugar a sobrepeso y obesidad.

La ingesta de azúcar puede reducirse del modo siguiente:

- Limitar el consumo de alimentos y bebidas con alto contenido de azúcares, por ejemplo, aperitivos y bebidas azucaradas y golosinas (o sea, todos los tipos de bebidas que contienen azúcares libres, incluidos refrescos con o sin gas; bebidas de frutas o verduras; concentrados líquidos y en polvo; agua aromatizada; bebidas energéticas e

⁷ Organización de las Naciones Unidas para la alimentación y la agricultura (2015).⁸

Kathleen L., Sylvia Escott-Stump y Janice L Raymond. *Krause dietoterapia* (2012). Editorial Elsevier España S.L. Capítulo 3, página 33.

isotónicas; té y café listos para beber; y bebidas lácteas aromatizadas). • Comer frutas y verduras crudas en vez de productos azucarados.⁹

B. Proteínas: Estas difieren molecularmente de los hidratos de carbono y de los lípidos en que contienen nitrógeno. Están formadas por aminoácidos unidos entre sí por enlaces peptídicos.

Son los últimos macronutrientes en ser utilizados por el organismo. En los casos de extrema inanición, el organismo utiliza los músculos del cuerpo, compuestos de proteínas, para generar energía; esto se conoce como emaciación. Al igual que los carbohidratos, las proteínas también proporcionan 4 calorías por gramo.

C. Grasas: Constituyen aproximadamente el 34% de la energía y proporcionan 9 kcal/gramo. Se clasifican en lípidos simples, lípidos compuestos y lípidos misceláneos. La grasa extra se almacena en el tejido adiposo y se quema cuando el cuerpo se ha quedado sin la energía de los carbohidratos.¹⁰

Según la OMS, para reducir el riesgo de desarrollar enfermedades no transmisibles es preciso:

- Limitar el consumo de grasas saturadas a menos del 10% de la ingesta calórica diaria.
- Limitar el consumo de grasas trans a menos del 1%.
- Sustituir las grasas saturadas y las grasas trans por grasas no saturadas, en particular grasas poliinsaturadas.⁹

D. Agua: Se halla ampliamente distribuida en los alimentos, aproximadamente el 95% del peso de las frutas y las verduras corresponde a agua, mientras que en las carnes y el queso es el 50%.

El agua es un nutriente esencial para la vida, realiza funciones vitales para el organismo, ya que participa en reacciones químicas corporales, actúa como medio de

transporte de nutrientes en el plasma, regula la temperatura corporal y hace parte de la estructura química de compuestos que forman células, tejidos y órganos.¹⁰

1.3. Micronutrientes

Son sustancias imprescindibles para la vida, aunque sus necesidades se midan a veces en cantidades muy pequeñas. Pertenecen a este grupo los Minerales (Calcio, Hierro, Zinc, Sodio, Fósforo, etc.) y Vitaminas (hidrosolubles y liposolubles). Se las denomina *no energéticas*, nunca se pueden transformar en energía, aunque la presencia de ellos (Vitamina B1, Magnesio, etc.) son necesarios para la transformación en energía de los nutrientes energéticos (hidrato de carbono, proteínas y grasas).⁸

Estos son parte de los seis nutrientes esenciales de la dieta de la población humana que, con más frecuencia de la deseada, presenta desórdenes debidos a carencias de estos, lo que puede acarrear trastornos de la salud, en ocasiones causantes de la aparición de serios cuadros clínicos.

Las vitaminas son elementos orgánicos, biológicamente activos, que, por lo general, no se sintetizan en el organismo y que son esenciales para el normal funcionamiento de este.¹²

Se clasifican en:

A. Vitaminas hidrosolubles: actúan como precursores de coenzimas en el metabolismo energético proteico y de ácidos nucleicos, como co-sustrato de reacciones enzimáticas y como componentes estructurales de ciertas biomoléculas. Forman parte

⁸ Manuel Arasá Gil. *Manual de nutrición deportiva* (2005). Editorial Paidotribo. Pág. 13. ¹² Mariano Illera Martín, Josefina Illera del Portal, Juan Carlos Illera. *Portal en Vitaminas y minerales* (2003). Editorial Complutense. Capítulo 1, página 3.

de este grupo: vitamina B1 o Tiamina, vitamina B2 o Riboflavina, vitamina B3 o Niacina, vitamina B5 o Ácido Pantoténico, vitamina B6 o Piridoxina, vitamina B12 o Cobalamina, Ácido Fólico, Biotina, y vitamina C o Ácido ascórbico.

B. Vitaminas liposolubles: tienen funciones más específicas, se almacenan en el organismo y no se absorben ni se eliminan tan rápidamente como las hidrosolubles. Forman parte de este grupo, vitamina A o Retinoides, vitamina D o Calciferoles, vitamina E o Tocoferoles, y vitamina K.

Los Minerales: tienen funciones en el organismo tanto estructural como reguladora. Constituyen tejidos como hueso y dientes, regulan la transmisión neuromuscular, la permeabilidad de las membranas celulares, el balance hidroelectrolítico y el equilibrio ácido-base. Los oligoelementos más importantes son hierro (Fe), zinc (Zn), cobre (Cu), yodo (I), magnesio (Mn), flúor (F), selenio (Se), entre otros.⁹

1.4. Déficit y excesos nutricionales

Entre los déficits nutricionales, la desnutrición es una deficiencia de energía, proteínas u otros nutrientes que causa efectos adversos mensurables en la composición y la función de los órganos o los tejidos y la evolución clínica.¹⁰

En cuanto a los excesos, la obesidad, con una prevalencia en aumento, se describe como el aumento de la grasa corporal producido por un balance positivo de energía. Está no es definida a partir de la ganancia de peso, sino a través del tamaño de uno de los componentes de la masa corporal, el tejido graso. En la infancia, además, es un factor que predispone a padecer obesidad durante la vida adulta. Se estima que el riesgo

⁹ Clotilde Vázquez Martínez, Ana Isabel De Cos Blanco, Consuelo López Nomdedeu Ediciones Díaz de Santos, (2005). Capítulo 4, páginas 35 y 36. Capítulo 5, pág. 45.

¹⁰ Ángel Gil Hernández. *Tratado de nutrición* (2010). Editorial médica panamericana. Capítulo 1, página 3.

es del 14% si el niño es obeso a los 6 meses de vida, 41% si lo es a los 7 años, 70% a los 10 años y 80% si lo es en la adolescencia.¹¹

El 41,1% de los chicos y adolescentes de entre 5 y 17 años tiene sobrepeso y obesidad en Argentina, en una proporción de 20,7% y 20,4%, respectivamente, sin diferencias por nivel socioeconómico. Según la Encuesta Nacional de Nutrición y Salud (ENNyS) 2019 en niños, niñas y adolescentes de 5 a 17, los resultados mostraron 1,4% de delgadez y 3,7% de baja talla. Los números confirman que los indicadores de desnutrición por déficit se mantuvieron estables en el país respecto de otros estudios previos y que el sobrepeso y la obesidad crecieron significativamente constituyéndose en el principal problema de malnutrición en el país.¹²

Capítulo 3. Guías alimentarias para la población argentina(GAPA)

Las Guías alimentarias son un instrumento educativo que adapta los conocimientos científicos nutricionales y la composición de alimentos en una herramienta práctica que orienta a la población para una correcta selección y consumo de alimentos.

Las GAPA se sostienen en el marco del derecho humano a la alimentación adecuada como elemento básico para alcanzar la salud y un estado de alto bienestar de la población. El mismo incluye la capacidad de disponer y acceder en todo momento y en todo lugar a alimentos nutritivos. Contemplando la perspectiva de la alimentación atravesada por múltiples determinantes: gráficos, ecológicos, políticos, económicos, psicológicos y de género. Promoviendo la incorporación de alimentos variados preferentemente frescos, teniendo en cuenta la diversidad cultural y las tradiciones locales. Están dirigidas a la población sana mayor de dos años.

Además, se centran en la promoción de la salud y prevención de enfermedades crónicas no transmisibles en aumento, tales como: diabetes, enfermedades cardiovasculares, etc.

¹¹ Torresani María. *Cuidado nutricional pediátrico* (2006). Editorial Eudeba Universidad de Buenos Aires. Apartado 4, página 593.

¹² Secretaría de gobierno de salud. *Encuesta Nacional de nutrición y salud*. (2019).

También, se constituye en una herramienta para trabajar diversas formas de malnutrición: aquellas asociadas a carencias nutricionales (anemia, desnutrición) y fundamentalmente, prevenir aquellas relacionadas con excesos, como el sobrepeso y la obesidad.

Así entonces, el espíritu de las GAPA se enmarca en la implementación de acciones para enfrentar y revertir la avanzada de las enfermedades no transmisibles, garantizando el ejercicio pleno del derecho a una alimentación saludable para toda la población Argentina.¹³

1.1 Objetivos de las GAPA

Objetivo principal: Adaptar las metas alimentario-nutricionales establecidas para la población en mensajes prácticos que contemplan factores epidemiológicos, sociales, económicos y culturales que alientan a mejorar el perfil de hábitos y consumo de alimentos de la población.

Objetivo a nivel individual: se plantea, entre otros objetivos, orientar al consumidor con respecto a la elección de una alimentación saludable de acuerdo con los recursos económicos disponibles, los alimentos producidos localmente y su estacionalidad.

Objetivo a nivel gubernamental: las GAPA sirven de base para la planificación y evaluación de programas sociales y de alimentación y nutrición.

Objetivo a nivel industrial: Las GAPA orientan a la elaboración de los alimentos con mejor perfil nutricional.¹⁴

1.2 Mensajes de las GAPA

Según como indica las Guías para la Población Argentina (2016), estos mensajes fueron realizados para favorecer la apropiación, transmisión, divulgación, multiplicación y producción de mensajes para promover una alimentación saludable.

¹³ Guías Alimentarias para la Población Argentina. Pág. 8, 9 y 10.

¹⁴ Alejandro O 'Donnell. Centro de estudios de nutrición infantil.

Se crearon diez mensajes de alimentación saludable, los cuales son:

Mensaje número 1: “Incorporar a diario alimentos de todos los grupos y realizar al menos

30 minutos de actividad física”.

- ❖ Realizar 4 comidas al día (desayuno, almuerzo, merienda y cena) incluir verduras, frutas, legumbres, leche, yogur o queso, huevos, carnes y aceites.
- ❖ Realizar actividad física moderada continua o fraccionada todos los días para mantener una vida activa.
- ❖ Comer tranquilo, en lo posible acompañado y moderar el tamaño de las porciones.
- ❖ Elegir alimentos preparados en casa en lugar de procesados.
- ❖ Mantener una vida activa, peso adecuado y una alimentación saludable previene enfermedades.

Mensaje número 2: “Tomar a diario 8 vasos de agua segura”

- ❖ A lo largo del día beber al menos 2 litros de líquidos, sin azúcar, preferentemente agua.
- ❖ No esperar a tener sed para hidratarse.
- ❖ Para lavar los alimentos y cocinar, el agua debe ser segura.

Mensaje número 3: “Consumir a diario 5 porciones de frutas y verduras en variedad de tipos y colores”

- ❖ Consumir al menos medio plato de verduras en el almuerzo, medio plato en la cena y 2 o 3 frutas por día.
- ❖ Lavar las frutas y verduras con agua segura.
- ❖ Las frutas y verduras a diario disminuyen el riesgo de padecer obesidad, diabetes, cáncer de colon y enfermedades cardiovasculares.

Mensaje número 4: “Reducir el uso de sal y el consumo de alimentos con alto contenido de sodio”.

- ❖ Cocinar sin sal, limitar el agregado en las comidas y evitar el salero en la mesa.
- ❖ Para reemplazar la sal utilizar condimentos de todo tipo (pimienta, perejil, pimientos, orégano, etc.).
- ❖ Los fiambres, embutidos y otros alimentos procesados (como caldos, sopas y conservas) contienen elevada cantidad de sodio, al elegirlos en la compra leer las etiquetas.
- ❖ Disminuir el consumo de sal previene la hipertensión, enfermedades vasculares y renales, entre otras.

Mensaje número 5: “Limitar el consumo de bebidas azucaradas y de alimentos con elevado contenido de grasas, azúcar y sal”.

- ❖ Limitar el consumo de golosinas, amasados de pastelería y productos de copetín (como palitos salados, papas fritas de paquete, etc.).
- ❖ Limitar el consumo de bebidas azucaradas y la cantidad de azúcar agregada a infusiones.
- ❖ Limitar el consumo de manteca, margarina, grasa animal y crema de leche.
- ❖ Si se consumen, elegir porciones pequeñas y/o individuales. El consumo de exceso de estos alimentos predispone a la obesidad, hipertensión, diabetes y enfermedades cardiovasculares, entre ellas.

Mensaje número 6: “Consumir diariamente leche, yogur o queso, preferentemente descremados”.

- ❖ Incluir 3 porciones al día de leche, yogur o queso.
- ❖ Al comprar mirar la fecha de vencimiento y elegirlos al final de la compra para mantener la cadena de frío.
- ❖ Elegir quesos blandos antes que duros y aquellos que tengan menor contenido de grasa y sal.
- ❖ Los alimentos de este grupo son fuente de calcio y necesarios en todas las edades.

Mensaje número 7: “Al consumir carnes quitarle la grasa visible, aumentar el consumo de pescado e incluir huevo”.

- ❖ La porción diaria de carne se representa por el tamaño de la palma de la mano.
- ❖ Incorporar carnes con las siguientes frecuencias: pescado 2 o más veces por semana, otras carnes blancas 2 veces por semana y carnes rojas hasta 3 veces por semana.
- ❖ Incluir hasta un huevo por día especialmente si no se consume la cantidad de carne.
- ❖ Cocinar las carnes hasta que no queden partes rojas o rosadas en su interior previene las enfermedades transmitidas por los alimentos.

Mensaje número 8:” Consumir legumbres, cereales preferentemente integrales, papa, batata, choclo o mandioca”.

- ❖ Combinar legumbres y cereales es una alternativa para reemplazar la carne en algunas comidas.

- ❖ Entre las legumbres puede elegir arvejas, lentejas, soja, porotos y garbanzos y entre los otros cereales arroz integral, avena, maíz, trigo burgol, cebada y centeno, entre otros.
- ❖ Al consumir papa o batata lavarlas adecuadamente antes de la cocción y cocinarlas con cáscara.

Mensaje número 9: Consumir aceite crudo como condimento, frutas secas o semillas”.

- ❖ Utilizar dos cucharas soperas al día de aceite crudo.
- ❖ Optar por otras formas de cocción antes que la fritura.
- ❖ En lo posible alternar aceites como girasol, maíz, soja, girasol alto oleico, oliva y canola)
- ❖ Utilizar al menos una vez por semana un puñado de frutas secas sin salar (maní, nueces, almendras, avellanas, castañas, etc.) o semillas sin salar (chía, girasol, sésamo, lino, etc.).
- ❖ El aceite crudo, las frutas y semillas aportan nutrientes esenciales.

Mensaje número 10: “El consumo de bebidas alcohólicas debe ser responsable. Los niños, adolescentes y mujeres embarazadas no deben consumirlas. Evitarlas siempre al conducir.

- ❖ Un consumo responsable en adultos es como máximo al día, dos medidas en el hombre y una en la mujer.
- ❖ El consumo no responsable de alcohol genera daños graves y riesgos para la salud.¹⁵

¹⁵ Mensajes y gráfica de las Guías para la población argentina. Páginas 1 al 5.

1.3 Gráfica alimentaria.

La gráfica que acompaña a las GAPA, hace referencia al consumo de diferentes grupos de alimentos que se deben distribuir a lo largo del día.

Es de observar que la gráfica incluye alimentos de consumo opcional (6to grupo de color rojo) , que, como su nombre lo indica, no es necesario ni recomendable consumir diariamente como el resto de los grupos.¹⁶



Fuente: Guías Alimentarias para la Población Argentina (2016).

En la misma se distinguen 5 grupos de alimentos clasificados de la siguiente manera:

a) **Grupo 1. Verduras y frutas.**

Son la fuente principal de vitamina A y C, agua y minerales, como el potasio y el magnesio. Incluye todas las verduras y frutas comestibles. La intención es resaltar la importancia de aumentar el consumo de estos alimentos en la alimentación diaria, eligiendo variedad de ellos. Es saludable consumir al menos 5 porciones al día.

¹⁶ *Guías Alimentarias para la Población Argentina. Capítulo 1, páginas 13 y 14.*

b) **Grupo 2. Legumbres, cereales, papa, pan y pastas.**

Fuente principal de hidratos de carbono complejos, fibra y vitaminas del complejo B. Se busca promover el consumo de legumbres (porotos, garbanzos, lentejas, soja, habas, etc.) y optar por cereales (arroz, avena, quinoa, cebada, etc.) y derivados integrales que son los más ricos en fibra. La papa, la batata, el choclo o la mandioca se incluyen en este grupo.

Es saludable consumir 4 porciones al día.

c) **Grupo 3. Leche, yogur y queso.**

Fuente principal de calcio, aportan proteínas de alto valor biológico, vitaminas A y D. Se intenta promover descremados o parcialmente descremados. Es saludable promover el consumo de 3 porciones por día.

d) **Grupo 4. Carnes y huevos.**

Fuente principal de hierro, aportan proteínas de alto valor biológico, Zinc y vitamina B12. Incluye todas las carnes comestibles rojas o blancas. Se busca resaltar la importancia de incorporar pescado y huevo y que las carnes sean magras. Es saludable consumir 1 porción por día.

e) **Grupo 5. Aceites, frutas secas y semillas.**

Fuente principal de vitamina E y antioxidantes. El aceite y las semillas tienen grasas de buena calidad que aportan ácidos grasos esenciales. Se busca privilegiar el consumo moderado y preferentemente crudo, en el caso del aceite y sin el agregado de sal en frutas secas y semillas. Evitar frituras, y si se elige ese tipo de cocción, que no sea no más de una vez por semana. Es saludable consumir 2 porciones al día.

f) **Grupo 6. Alimentos de consumo opcional.**

Los alimentos de este grupo no deberían formar parte de la alimentación diaria, ya que su consumo en exceso daña nuestra salud, aumentando el riesgo de padecer sobrepeso, obesidad, diabetes, hipertensión, entre otras enfermedades. Tienen excesivas cantidades de grasas, azúcares y/o sal, además de conservantes, aditivos, colorantes. Su alta disponibilidad y publicidad en el entorno, alientan al sobreconsumo. Ejemplos de estos productos alimenticios son: galletitas dulces, saladas, amasados de pastelerías (pastelitos fritos, churros, medialunas, bizcochos de grasa, facturas , otros), golosinas, bebidas azucaradas como gaseosas, aguas saborizadas, jugos industrializados y jugos en polvo (para diluir), productos de copetín (maní salado, palitos salados, papas, mandioca y/o batatas fritas, chizitos, otros), embutidos y chacinados (salchichas, chorizo, morcilla, otros), fiambres, achuras, carnes, procesados (preformados de carne o pollo, hamburguesas, bastones de pescados, otros), helados, manteca, margarina, dulce de leche, mermeladas (industrializadas), aderezos tales como mayonesa, ketchup, mostaza, salsa golf, salsa de soja, otras.

En la misma gráfica se destaca la disminución de consumo de sal, consumir agua segura y la realización de actividad física todos los días. ¹⁷

Capítulo 4. Hábitos alimentarios de los niños

1.1 Alimentación en la actualidad:

En los últimos años se está dando en los países un nuevo tipo de emergencia sanitaria: el problema de la obesidad infantil. Se ha producido un cambio en los hábitos alimentarios de las personas tanto a nivel cualitativo como cuantitativo.

¹⁷ *Guías Alimentarias para la Población Argentina.* Capítulo 1; páginas 14, 15 y 16.

En cuanto al aspecto *cualitativo*, se ha abandonado la dieta mediterránea, basada en un mayor consumo de alimentos de origen vegetal, cereales y derivados, legumbres, frutas y hortalizas, y un consumo moderado de carne, huevos, lácteos y pescado. Hoy en día, consumimos más grasas, proteínas y azúcares.

A nivel *cuantitativo*, han aumentado las porciones de carne, huevos y lácteos, mientras que las frutas y verduras han pasado a ser de consumo más limitado.¹⁸

1.2 Factores que influyen en los hábitos alimentarios de los niños

Familia: Los hábitos alimentarios y los gustos que se forman durante la infancia nos acompañan hasta la vida adulta. A ello contribuyen sobre todo los padres, que son las primeras personas con las que los niños entran en contacto y los primeros a los que imitan. Así pues, si los padres siguen una dieta correcta los niños tenderán a comer del mismo modo. Por eso es importante que toda la familia se implique en la adquisición de buenos hábitos y una alimentación correcta.

Medios de comunicación: La televisión y las redes sociales son seguramente los medios de comunicación más utilizados por jóvenes de todas las edades. Todo lo que se les transmite y lo que ven influye, de una u otra manera, en las elecciones que los chicos hacen. Casi la mitad de la publicidad tiene que ver con alimentos, porcentaje que aumenta en las emisiones de programas dedicados específicamente a los jóvenes. Los productos destinados a un público joven son cereales dulces, comida rápida, alimentos, en definitiva, con un alto contenido en azúcar, grasas y sal.

Comedores escolares: La educación alimentaria dentro de los comedores escolares se puede dividir en dos fases, *primera fase* ofrecer a los niños alimentos que aún no han probado, lo que implica ampliar su patrimonio de alimentos y sabores; *segunda fase* los responsables en las escuelas deberían dar a conocer mejor cada alimento; que son,

¹⁸ Graziano Roberta. (2016). *Educación alimentaria durante la infancia y el crecimiento*. Editorial BadPress. Página 1.

para que sirven, qué pasa si no se consumen o si se consumen de manera exagerada, etc.

Picar entre horas: Esto se puede prolongar a lo largo de todo el día y promueve el consumo de alimentos como galletas, caramelos, chocolate, etc.¹⁹

Capítulo 5. Comedores escolares

1.1 Inicio de los comedores en la provincia de Buenos Aires

Su existencia se remonta a los inicios del siglo XX y también se origina en la visión de aquella época de mejorar el estado de salud y alimentación de los "niños débiles", con un menor rendimiento y mayor ausentismo escolar. En la década del '20, del último siglo, empiezan a implementarse formas más o menos organizadas de lo que mucho después conoceremos como comedores escolares.

El inicio de la asistencia alimentaria en la Argentina se desarrolló principalmente en el ámbito educativo. Alrededor del año 1900, algunos médicos que formaban en aquel entonces el Cuerpo Médico Escolar, detectaron un elevado porcentaje de ausentismo, sumado a un escaso rendimiento intelectual debido a que los niños concurrían a la escuela insuficientemente alimentados.²⁰

1.2. Conducta y hábitos alimentarios en escuelas

El informe de la consulta mixta de expertos OMS/FAO "Dieta, nutrición y prevención de enfermedades crónicas" publicado en 2003. Expresó que los niños y adolescentes

¹⁹ Graziano Roberta. (2016). *Educación alimentaria durante la infancia y el crecimiento*. Editorial BadPress Pág. 11, 12 y 13.

²⁰ Sergio Britos., Alejandro O' Donnell., Vanina Ugalde., Rodrigo Clacheo. (2003). Páginas 4 y

tienen modos de vida pocos saludables, como la ingesta elevada de alimentos ricos en energía y bajos en micronutrientes, las dietas que contienen cantidades excesivas de grasas

(especialmente saturadas), colesterol y sal, la ingesta insuficiente de fibra y potasio.²¹

1.3. Alimentación adecuada para desayuno o merienda

Según las GAPA, se deben cumplir con ciertos requisitos para que el individuo tenga un mejor rendimiento físico e intelectual. Es por eso que debe contener:

- Frutas preferentemente de estación, enteras y con cáscaras (cuando estas sean comestibles)
- Pan o cereales de desayuno (sin azúcar) preferentemente integrales.
- Leche, yogur o queso preferentemente descremados.
- Frutas secas (nueces, almendras, castañas de cajú, maní, otros sin sal).
- Semillas (lino, chía, girasol, calabaza, otras, todas sin sal).²³

1.4. Alimentación adecuada para almuerzo o cena

Según las GAPA, se deben cumplir con ciertas características:

- Favorecer el consumo de verduras en lo posible frescas y preferentemente de estación.
- Los cereales (pastas, arroz, polenta, quínoa, fideos, otros) se pueden combinar con verduras o con legumbres en sus diferentes variedades (lentejas, garbanzos, porotos negros, rojos, blancos. Alubias, habas, otros), o con el grupo de carnes o huevo.

²¹ Lorenzo. J; Guidoni. M; Díaz. M; Marenzi. M; Lestingui. M; Lasivita. J; Isely.M; Bozal y Bondarczuc. B. *Nutrición del niño sano*. (2007). Editorial Corpus. Capítulo 11. Pág. 152.

²³ Ídem 2. Capítulo 1, página 22.

- Si una preparación lo requiere usar leche, yogur o queso, preferentemente descremados.
- Para aderezar ensaladas se puede usar aceites o incorporar semillas (en sus diferentes variedades, sin sal agregada) preferentemente trituradas para aprovechar sus nutrientes. Algunas recetas o preparaciones pueden tener frutas secas (en sus diferentes variedades, sin sal agregada)
- Con las comidas, priorizar como la bebida principal el consumo de agua segura o caldos de frutas naturales (sin el agregado de azúcar) o jugo de vegetales.²²

1.5. Prestaciones del Servicio Alimentario Escolar (SAE)

✓ **Modalidad de prestación de primaria:**

DCM: Desayuno o merienda completa de carácter universal (para niños de ramas inicial, especial, psicología y a toda la matrícula de educación primaria). Equivalente a una colación completa que aporta proteínas, vitaminas, hidratos de carbono, micronutrientes y líquidos en cantidad necesaria para encarar la jornada escolar o acortar el ayuno post escolar).

Comedor: Equivalente a un almuerzo o cena.

✓ **Modalidad de prestación de secundaria:**

Prestación simple: (1 módulo) Equivale a una vianda o copa de leche reforzada para adolescentes.

Prestación doble: (2 módulos) Equivalente a un almuerzo con dos colaciones simples. (Comedores y 2 copas de leches para adolescentes) o 2 viandas o copas de leches reforzadas para adolescentes.

Prestación completa: (3 módulos) Equivale a todas las comidas diarias.²³

²² *Guías Alimentarias para la Población Argentina.* Capítulo 1, página 23.

²³ Consejo escolar, SAE. Benito.

1.6. Comedores escolares en época de COVID-19

Debido a la pandemia producto del COVID-19, el Decreto de Necesidad y Urgencia (DNU) N° 297/20, entró en vigencia a las 00hs del día de la fecha 20 de marzo de 2020. El mismo, exceptúa del cumplimiento del “aislamiento social, preventivo y obligatorio” y de la prohibición de circular a las personas afectadas a la atención de comedores escolares, entre otras (Art. 6; inc. 8).

Para dar cumplimiento a esta medida excepcional, y en conformidad con las resoluciones emitidas en el marco de la emergencia epidemiológica provincial, la Dirección General de Cultura y Educación del Gobierno de la provincia de Buenos Aires ha resuelto que directivos, docentes y auxiliares de aquellos establecimientos educativos donde aún no se ha cumplimentado la entrega de los bolsones de emergencia sanitaria a la totalidad de la matrícula estudiantil que recibe el servicio de forma habitual, deben concurrir a sus puestos de trabajo para garantizar el efectivo cumplimiento de esta tarea.²⁴²⁵

Por lo expuesto, y a fin de posibilitar la continuidad del servicio en el marco de la emergencia sanitaria, se establece el diseño y composición del Módulo de Alimentos para la asistencia directa alimentaria, debiendo entregarse dos módulos mensuales.³⁰

Según como indica el ARTÍCULO 1°, se establece que el Servicio Alimentario Escolar (SAE) se prestará mediante la entrega de un bolsón de emergencia de productos alimenticios, que deberá adecuarse al marco nutricional de emergencia.

Debido a la emergencia sanitaria por el COVID-19 (Coronavirus) y la consecuente suspensión de clases presenciales, la Dirección General de Servicios a las Escuelas entrega la Canasta Escolar Nutritiva para garantizar a los/as alumnos/as los servicios alimentarios que antes consumían en la escuela, dando cumplimiento a la Ley de Alimentación Saludable.²⁶

²⁴ Dirección general de cultura y educación del gobierno de Buenos Aires (2020).

²⁵ Ministerio de desarrollo de la comunidad. Marzo 2020.

²⁶ Gobierno de la provincia de Buenos Aires. Marzo 2020.

Producto	
Leche	X 800 gramos.
Galletitas dulces	X 400 gramos
Fideos Secos	X 1500 gramos
Arroz	X 1500 gramos
Harina de Maíz	X 1000 gramos
Puré de tomates	X 1560 gramos
Arvejas en lata	X 680 gramos
Lentejas	X 800 gramos
Harina Común	X 2000 gramos
Aceite	X 1500 mililitros.
Saquitos de té.	X 25 unidades
Cacao	X 180 gramos.

Consejo escolar de Presidente Perón. Marzo 2020.²⁷

X. Diseño metodológico:

Tipo de diseño:

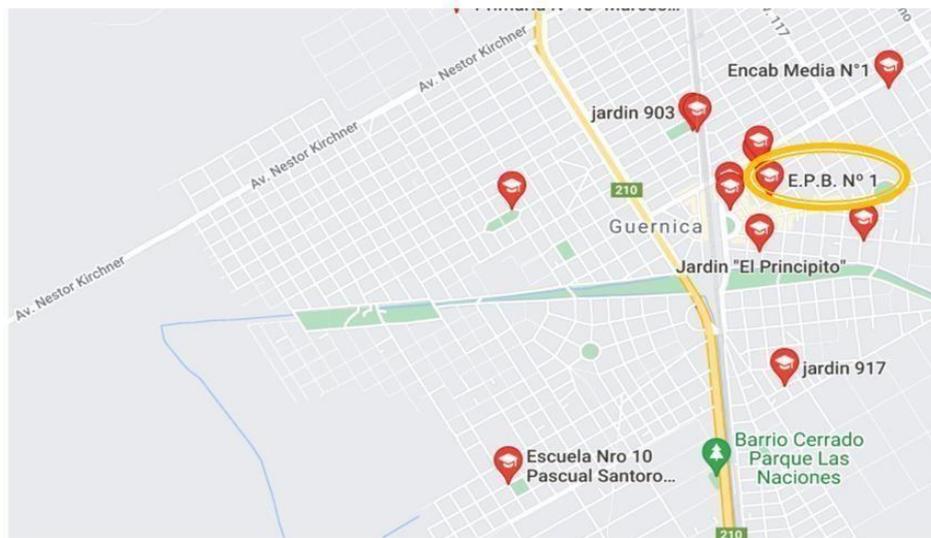
El presente estudio contiene un diseño descriptivo, Cuanti-cualitativo, observacional y transversal.

- ✓ **Descriptivo:** con los datos obtenidos, se logró describir los hábitos de consumo de los estudiantes.
- ✓ **Transversal:** ya que se recolectaron datos de los hábitos alimentarios de los estudiantes en un tiempo y espacio determinado.
- ✓ **Cuanti-cualitativo:** los datos obtenidos son de tipo Cuanti cualitativo.

²⁷ Consejo Escolar de Presidente Perón. Marzo 2020.

Área de estudio:

El estudio se realizó en la localidad de Guernica, Partido de Presidente Perón, en la Escuela N°1 “Gral. Manuel Belgrano”.



Universo:

Está compuesto por 800 estudiantes que reciben alimentos del Servicio Alimentario Escolar (SAE) que asisten a la Escuela Primaria N°1 “Gral. Manuel Belgrano” en el periodo de Aislamiento Social y Preventivo debido a la pandemia producto del COVID-

19.

Muestra:

De dicho universo mencionado anteriormente se tomó una muestra de 50 estudiantes de ambos sexos veinticinco (25) estudiantes que asisten a primer grado y veinticinco (25) estudiantes que asisten a sexto grado.

Los datos se obtuvieron a partir de una encuesta realizada a través de la aplicación “google forms” a los padres, tutores y/o cuidadores de los niños que fue enviada a través de la aplicación WhatsApp. (Anexo N° 4)

Criterios de inclusión:

- ✓ Se incluyó en el estudio a los niños de primer y sexto grado cuyos padres/tutores y/o cuidadores han leído y aceptado previamente el consentimiento informado (Anexo N° 3)
- ✓ Se incluyó en el estudio a los niños de primer y sexto grado cuyos padres/tutores y/o cuidadores se comprometían a realizar la encuesta (Anexo N° 4)
- ✓ Se incluyó en el estudio a los niños de primer y sexto grado que reciben alimentos del Servicio Alimentario Escolar (SAE)

Criterios de exclusión:

- ✓ Se excluyeron del estudio niños que no sean de primer y sexto grado
- ✓ Se excluyeron del estudio a los niños cuyos padres/tutores y/o cuidadores no quisieran responder la encuesta

Herramientas de investigación:

Se realizó una encuesta a los padres, tutores y/o cuidadores de los estudiantes de primer y sexto grado, los mismos la completaron de forma online mediante la aplicación google forms. (Anexo N° 4)

En la misma se indagó acerca del acceso a diferentes alimentos, hábitos alimentarios, formas de preparación y cocción de los alimentos.

También se realizó una observación directa de los bolsones con alimentos en la Escuela Primaria N°1 “Gral. Manuel Belgrano” (Imágenes tomadas de los bolsones, anexo N° 2).

Fuente de datos:

Los datos obtenidos acerca de los hábitos alimentarios de los estudiantes de primer y sexto grado de la Escuela Primaria N°1 “Gral. Manuel Belgrano” de la localidad de Guernica, se obtuvieron a partir de encuestas entregadas vía WhatsApp a los padres, tutores y/o cuidadores solo de los niños y niñas que consumen alimentos entregados por el Servicio Alimentario Escolar (SAE). (Anexo N° 4).

También se obtuvieron los datos de los alimentos entregados por el SAE, mediante la observación de los bolsones alimentarios. (ANEXO N° 2).

Instrumento de recolección de datos:

Se realizó una encuesta semiestructurada para la obtención de los datos sobre los hábitos alimentarios de los estudiantes de primer y sexto grado de Escuela Primaria N°1 “Gral.

Manuel Belgrano” de la localidad de Guernica, a través de la aplicación Google Forms, la cual se envió mediante mensaje vía WhatsApp ya que debido al Aislamiento Social Preventivo Obligatorio producto de la pandemia de COVID-19 los padres no podían ingresar a la institución por la cancelación de clases presenciales.

XI. Operalización de variables

Variable	Tipo de variable	Descripción de la variable	Categorización de la variable
Distribución de la población según sexo	Cualitativa	Los datos recolectados serán según sexo genético de los niños	<input type="checkbox"/> Femenino <input type="checkbox"/> Masculino
Distribución de la población según edad	Cuantitativa	Se tomaron como datos los años cumplidos de los niños	<input type="checkbox"/> 6 años <input type="checkbox"/> 7 años <input type="checkbox"/> 10 años <input type="checkbox"/> 11 años
Distribución de la población según grado que asisten	Cualitativa	Se tomaron los datos obtenidos de la encuesta administrada	<input type="checkbox"/> Primer grado <input type="checkbox"/> Sexto grado
Charlas informativas	Cualitativa	Se tomaron los datos obtenidos de la encuesta administrada	<input type="checkbox"/> Si <input type="checkbox"/> No
Cantidad de estudiantes que comparten los alimentos recibidos del SAE con su familia	Cualitativa	Se tomaron los datos obtenidos de la encuesta administrada	<input type="checkbox"/> Si <input type="checkbox"/> No
Cantidad de integrantes de la familia con los que se	Cuantitativa	Se tomaron los datos obtenidos de la encuesta administrada	<input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> Más de 4
comparten los alimentos del SAE			
Cantidad de estudiantes que consumen todos los alimentos entregados por el SAE	Cualitativa	Se tomaron los datos obtenidos de la encuesta administrada	<input type="checkbox"/> Si <input type="checkbox"/> No

Cantidad de comidas que realiza el estudiante en el día	Cuantitativa	Se tomaron los datos obtenidos de la encuesta administrada	<input type="checkbox"/> Dos <input type="checkbox"/> Tres <input type="checkbox"/> Cuatro
Cantidad de estudiantes que realizan picoteos entre comidas	Cualitativa	Se tomaron los datos obtenidos de la encuesta administrada	<input type="checkbox"/> Si <input type="checkbox"/> No
Alimentos que los estudiantes consumen más frecuentemente en los “picoteos”	Cualitativa	Se tomaron los datos obtenidos de la encuesta administrada	<input type="checkbox"/> Golosina <input type="checkbox"/> Snack <input type="checkbox"/> Fruta
Tipos de bebidas entregadas por el SAE	Cualitativa	Se tomaron los datos obtenidos de la encuesta administrada	<input type="checkbox"/> Agua <input type="checkbox"/> Jugo en sobre <input type="checkbox"/> Gaseosa
Tipos de bebidas consumidas por el estudiante	Cualitativa	Se tomaron los datos obtenidos de la encuesta administrada	<input type="checkbox"/> Agua <input type="checkbox"/> Jugo en sobre <input type="checkbox"/> Gaseosa
Cantidad de vasos de agua que beben los estudiantes en el día	Cuantitativo	Se tomaron los datos obtenidos de la encuesta administrada	<input type="checkbox"/> 1-3 <input type="checkbox"/> 4-6 <input type="checkbox"/> 7-8 <input type="checkbox"/> No consume porque no le gusta
Cantidad de estudiantes que reciben verduras en la prestación del SAE	Cualitativa	Se tomaron los datos obtenidos de la encuesta administrada	<input type="checkbox"/> Si <input type="checkbox"/> No
Cantidad de estudiantes que acceden al consumo de	Cualitativa	Se tomaron los datos obtenidos de la encuesta administrada	<input type="checkbox"/> Si <input type="checkbox"/> No
verduras por otros medios			

Cantidad de estudiantes que consumen o no variedad de verduras	Cualitativa	Se tomaron los datos obtenidos de la encuesta administrada	<input type="checkbox"/> Si <input type="checkbox"/> No
Cantidad de verduras consumidas por los estudiantes en el día	Cuantitativa	Se tomaron los datos obtenidos de la encuesta administrada	<input type="checkbox"/> Un cuarto del plato <input type="checkbox"/> Medio plato <input type="checkbox"/> Un plato <input type="checkbox"/> No consume porque no le gusta
Cantidad de estudiantes que reciben frutas en la prestación del SAE	Cualitativa	Se tomaron los datos obtenidos de la encuesta administrada	<input type="checkbox"/> Si <input type="checkbox"/> No
Cantidad de estudiantes que consumen frutas	Cualitativa	Se tomaron los datos obtenidos de la encuesta administrada	<input type="checkbox"/> Si <input type="checkbox"/> No
Cantidad de frutas que consumen los estudiantes al día	Cuantitativa	Se tomaron los datos obtenidos de la encuesta administrada	<input type="checkbox"/> Una <input type="checkbox"/> Dos <input type="checkbox"/> Tres consume <input type="checkbox"/> No no <input type="checkbox"/> porque l gusta e
Consumo de fruta según variedad en tipo y color por los estudiantes	Cualitativa	Se tomaron los datos obtenidos de la encuesta administrada	<input type="checkbox"/> Si <input type="checkbox"/> No
El SAE entrega sal	Cualitativa	Se tomaron los datos obtenidos de la encuesta administrada	<input type="checkbox"/> Si <input type="checkbox"/> No
Cantidad de padres/tutores y/o cuidadores que agrega sal a la comida de los estudiantes	Cualitativa	Se tomaron los datos obtenidos de la encuesta administrada	<input type="checkbox"/> Si <input type="checkbox"/> No
El SAE entrega leche/yogurt	Cualitativa	Se tomaron los datos obtenidos de la encuesta administrada	<input type="checkbox"/> Si <input type="checkbox"/> No

Cantidad de vasos de leche/yogurt que beben los estudiantes en el día	Cuantitativa	Se tomaron los datos obtenidos de la encuesta administrada	<input type="checkbox"/> Un vaso <input type="checkbox"/> Dos vasos <input type="checkbox"/> Tres vasos <input type="checkbox"/> No consume porque no le gusta
Cantidad de estudiantes que agrega azúcar a las infusiones	Cualitativa	Se tomaron los datos obtenidos de la encuesta administrada	<input type="checkbox"/> Si <input type="checkbox"/> No
Cantidad de cucharitas de azúcar que agregan los estudiantes a las infusiones	Cuantitativa	Se tomaron los datos obtenidos de la encuesta administrada	<input type="checkbox"/> Una cucharita <input type="checkbox"/> Dos cucharitas <input type="checkbox"/> Tres cucharitas <input type="checkbox"/> Más de tres cucharitas
El SAE entrega galletitas dulces/golosinas	Cualitativa	Se tomaron los datos obtenidos de la encuesta administrada	<input type="checkbox"/> Si <input type="checkbox"/> No
Frecuencia semanal en la que los estudiantes consumen galletitas/golosinas.	Cuantitativo	Se tomaron los datos obtenidos de la encuesta administrada	<input type="checkbox"/> Menos de tres días <input type="checkbox"/> Tres días <input type="checkbox"/> Cinco días <input type="checkbox"/> Todos los días
Entrega el SAE algún tipo de carne	Cualitativo	Se tomaron los datos obtenidos de la encuesta administrada	<input type="checkbox"/> Si <input type="checkbox"/> No
Frecuencia semanal que los estudiantes consumen carne de vaca	Cuantitativo	Se tomaron los datos obtenidos de la encuesta administrada	<input type="checkbox"/> Una <input type="checkbox"/> Dos <input type="checkbox"/> Tres <input type="checkbox"/> Al no recibir mediante el SAE no tiene acceso a la compra
Frecuencia semanal que los estudiantes consumen pollo	Cuantitativa	Se tomaron los datos obtenidos de la encuesta administrada	<input type="checkbox"/> Una <input type="checkbox"/> Dos <input type="checkbox"/> Tres <input type="checkbox"/> Al no recibir mediante el

			SAE no tiene acceso a la compra <input type="checkbox"/> No consume porque no le gusta
Frecuencia semanal	Cuantitativa	Se tomaron los datos obtenidos	<input type="checkbox"/> Una <input type="checkbox"/> Dos
que los estudiantes consumen pescado		de la encuesta administrada	<input type="checkbox"/> Tres <input type="checkbox"/> Al no recibir mediante el SAE no tiene acceso a la compra <input type="checkbox"/> No consume porque no le gusta
El SAE entrega huevos	Cualitativa	Se tomaron los datos obtenidos de la encuesta administrada	<input type="checkbox"/> Si <input type="checkbox"/> No
Cantidad de estudiantes que consumen al menos un huevo por día	Cualitativa	Se tomaron los datos obtenidos de la encuesta administrada	<input type="checkbox"/> Si <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Al no recibir mediante el SAE no tiene acceso a la compra <input type="checkbox"/> No consume porque no le gusta
El SAE entrega quesos	Cualitativa	Se tomaron los datos obtenidos de la encuesta administrada	<input type="checkbox"/> Si <input type="checkbox"/> No

Cantidad de estudiantes que acceden al consumo de quesos por otros medios	Cualitativa	Se tomaron los datos obtenidos de la encuesta administrada	<input type="checkbox"/> Si <input type="checkbox"/> No
Cantidad de estudiantes que consumen lácteos descremados	Cualitativa	Se tomaron los datos obtenidos de la encuesta administrada	<input type="checkbox"/> Si <input type="checkbox"/> No
El SAE entrega legumbres	Cualitativa	Se tomaron los datos obtenidos de la encuesta administrada	<input type="checkbox"/> Si <input type="checkbox"/> No
Consumo de legumbres por parte de los estudiantes	Cualitativa	Se tomaron los datos obtenidos de la encuesta administrada	<input type="checkbox"/> Si consum <input type="checkbox"/> No e no porque l gusta e <input type="checkbox"/> A veces
Cantidad de estudiantes que consumen frutos secos	Cualitativa	Se tomaron los datos obtenidos de la encuesta administrada	<input type="checkbox"/> Si <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> A veces
Cantidad de estudiantes que consumen alimentos fritos	Cualitativa	Se tomaron los datos obtenidos de la encuesta administrada	<input type="checkbox"/> Si <input type="checkbox"/> No
Frecuencia de actividad física que realizan los estudiantes	Cuantitativa	Se tomaron los datos obtenidos de la encuesta administrada	<input type="checkbox"/> 30 minutos <input type="checkbox"/> 1 hora <input type="checkbox"/> No realiza
Cantidad de padres, tutores y/o cuidadores que agregaría alimentos al SAE	Cualitativa	Se tomaron los datos obtenidos de la encuesta administrada	<input type="checkbox"/> Si <input type="checkbox"/> No
Alimentos que agregarían al SAE	Cualitativa	Se tomaron los datos obtenidos de la encuesta administrada	<input type="checkbox"/> Frutas <input type="checkbox"/> Verduras <input type="checkbox"/> Carnes <input type="checkbox"/> Frutos secos <input type="checkbox"/> Todos

XII. Análisis de datos e interpretación de los resultados.

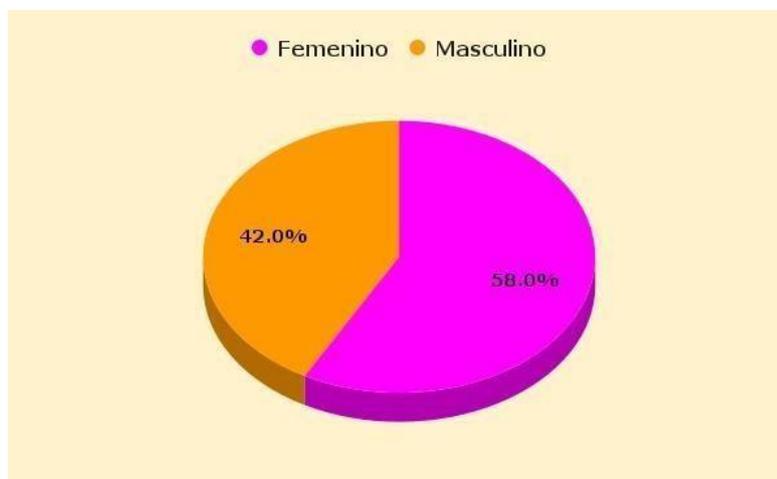
En cuanto al sexo, a través de los encuestados (n=50) los cuales eran padres, tutores o cuidadores se obtuvo que 29 de los estudiantes eran femeninos (58%) y 21 eran masculinos (42%).

Tabla 1. Distribución de la población según sexo

	n	%
Femenino	29	58%
Masculino	21	42%
Total	50	100%

Fuente: Elaboración propia.

Gráfico 1. Distribución de la población según sexo



Fuente: tabla número 1.

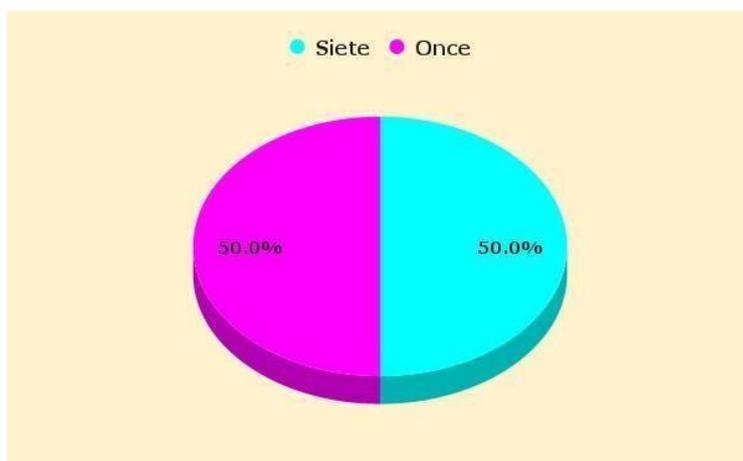
Se dividió a los estudiantes (n=50) en dos rangos etarios, 50% (n=25) de los mismos tenían 7 años, mientras que el otro 50% (n=25) tenían 11 años.

Tabla 2. Distribución de la población según edad

	n	%
Seis	0	0%
Siete	25	50%
Diez	0	0%
Once	25	50%
Total	50	100%

Fuente: elaboración propia.

Gráfico 2. Distribución de la población según edad



Fuente: Tabla número 2.

Del total de los estudiantes (n=50) se obtuvo como resultado que (n=25) 50% eran de primer grado, el restante (n=25) 50% eran de sexto grado del ciclo primario de la Escuela Primaria N° 1 “Gral. Manuel Belgrano” la localidad de Guernica.

Tabla 3. Distribución de la población según grado al que asisten

	n	%
Primer	25	50%
Sexto	25	50%
Total	50	100%

Fuente: Elaboración propia.

Gráfico 3. Distribución de la población según grado al que asisten



Fuente: Tabla número 3.

El 100% de los encuestados (padres, tutores y/o cuidadores) (n=50) refirió que no recibe ningún tipo de charla informativa de educación alimentaria para su hijo/a.

Tabla 4. Charlas informativas

Fuente: elaboración propia.

	n	%
Si	0	0%
No	50	100%
Total	50	100%

Gráfico 4. Charlas informativas



Fuente: tabla número 4.

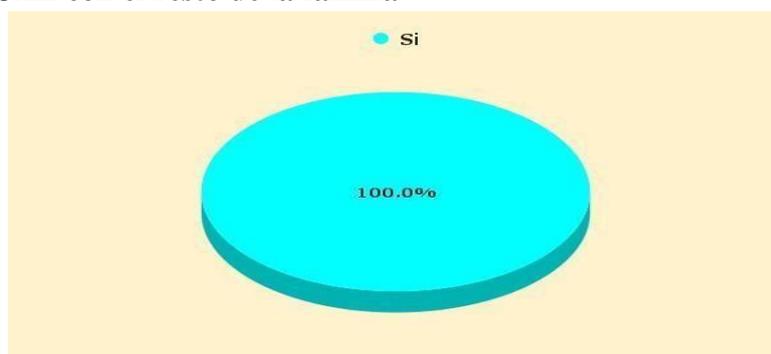
El 100% (n=50) de los estudiantes comparte los alimentos recibidos del SAE con su familia.

Tabla 5. Cantidad de estudiantes que comparten los alimentos recibidos del SAE con el resto de la familia

	n	%
Si	50	100%
No	0	0%
Total	50	100%

Fuente: elaboración propia.

Gráfico 5. Cantidad de estudiantes que comparten los alimentos recibidos del SAE con el resto de la familia



Fuente: Tabla número 5.

De lo expuesto anteriormente se desprende que del total de los estudiantes (n=50) 28%

(n=14), divide los alimentos para cuatro integrantes de la familia.

28% (n=14), divide los alimentos para tres integrantes de la familia.

38% (n=19), divide los alimentos para más de cuatro integrantes en la familia.

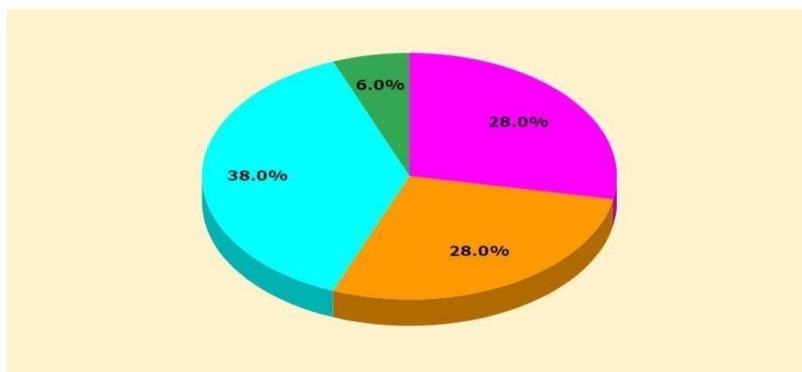
6% (n=3), divide los alimentos entre una persona y él/ella.

Tabla 6. Cantidad de integrantes de la familia con los que se comparten los alimentos del SAE.

	n	%
Dos	3	6%
Tres	14	28%
Cuatro	14	28%
Más de cuatro	19	38%
Total	50	100%

Fuente: elaboración propia

Gráfico 6. Cantidad de integrantes de la familia con los que se comparten los alimentos del SAE.



Fuente: tabla número 6.

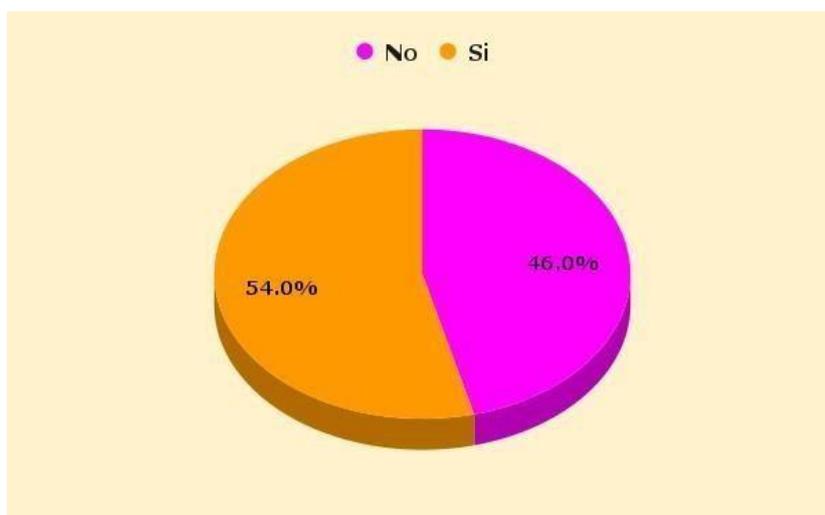
Del total de los estudiantes (n=50), el 54% (n=27) consume todos los alimentos del SAE mientras que el 46% (n=23) no consume todos los alimentos.

Tabla 7. Cantidad de estudiantes que consumen todos los alimentos entregados por el SAE

	n	%
Si	27	54%
No	23	46%
Total	50	100%

Fuente: elaboración propia.

Gráfico 7. Cantidad de estudiantes que consumen todos los alimentos entregados por el SAE



Fuente: Tabla número 7.

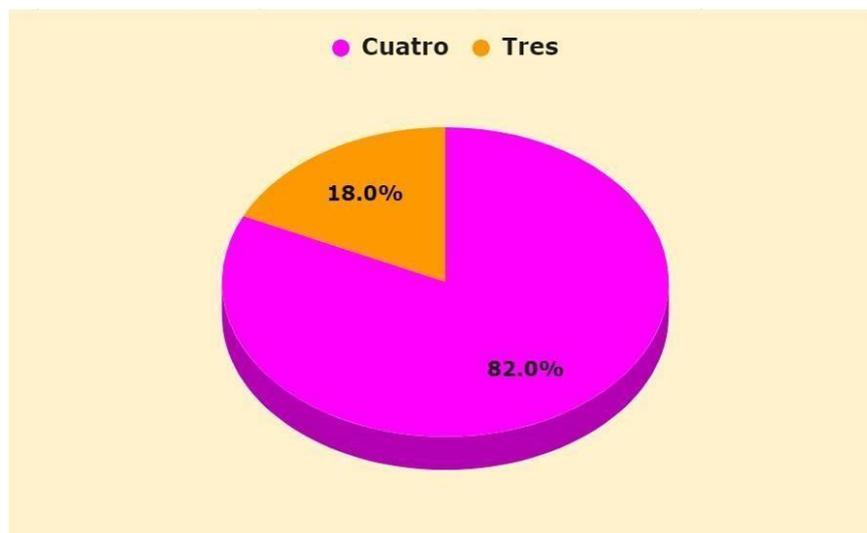
Del total de los estudiantes (n=50), el 82% (n=41) realiza cuatro comidas al día y el 18% restante (n=9) solo realiza tres comidas.

Tabla 8. Cantidad de comidas que realiza el estudiante en el día.

	n	%
Dos	0	0%
Tres	9	18%
Cuatro	41	82%
Total	50	100%

Fuente: elaboración propia.

Gráfico 8. Cantidad de comidas que realiza el estudiante en el día.



Fuente: tabla número 8.

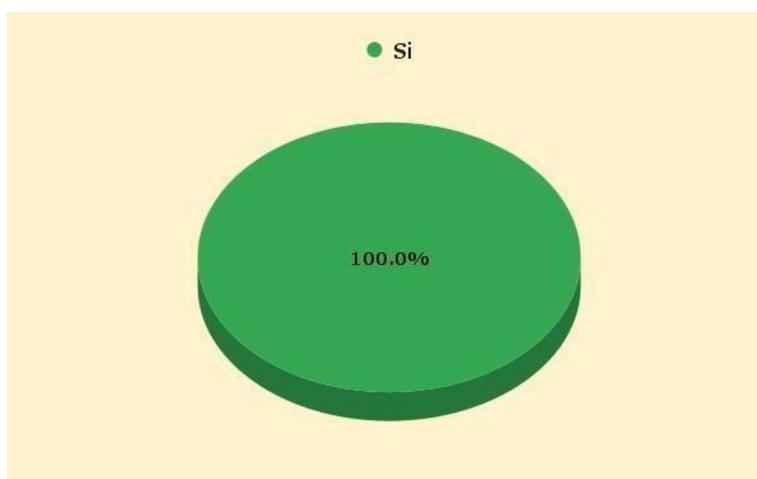
El 100% de los estudiantes (n=50) realiza picoteos entre comidas.

Tabla 9. Cantidad de estudiantes que realizan picoteos entre comidas

	n	%
Si	50	100%
No	0	0%
Total	50	100%

Fuente: elaboración propia.

Gráfico 9. Cantidad de estudiantes que realizan picoteos entre comidas



Fuente: Tabla número 9.

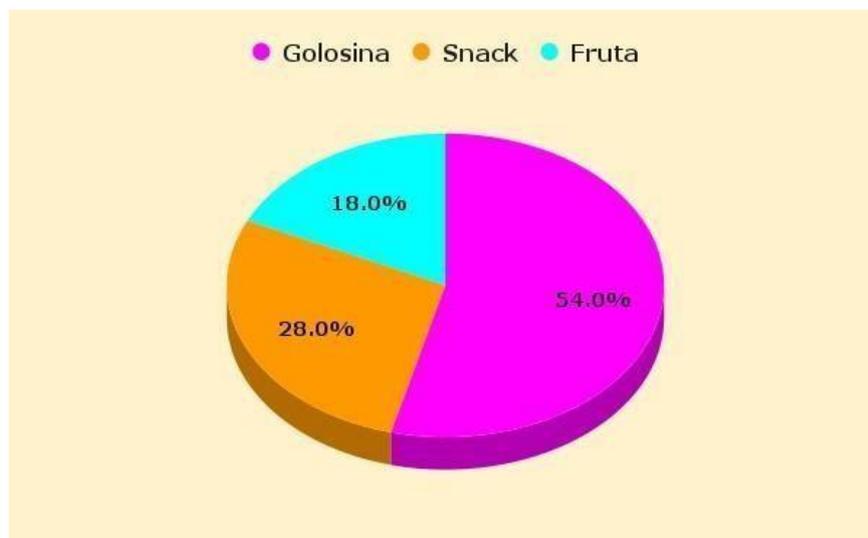
Del total de los estudiantes (n=50), el 54% (n=27) consume golosinas, el 28% (n=14) consume snacks y por último el 18% (n=9) consume fruta.

Tabla 10. Alimentos que los estudiantes consumen más frecuentemente en los “Picoteos”

	n	%
Golosina	27	54%
Snack	14	28%
Fruta	9	18%
Total	50	100%

Fuente: elaboración propia.

Gráfico 10. Alimentos que los estudiantes consumen más frecuentemente en los “Picoteos”



Fuente: tabla número 10.

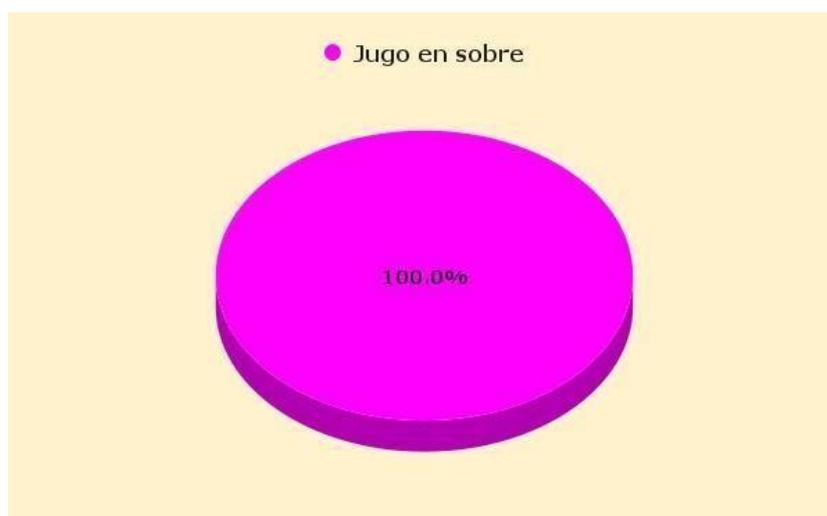
El 100% de los encuestados (n=50) respondió que el SAE le entrega jugo en sobre a sus hijos.

Tabla 11. Tipos de bebidas entregadas por el SAE

	n	%
Jugo en sobre	50	100%
Agua	0	0%
Gaseosa	0	0%
Total	50	100%

Fuente: elaboración propia.

Gráfico 11. Tipos de bebidas entregadas por el SAE



Fuente: tabla número 11.

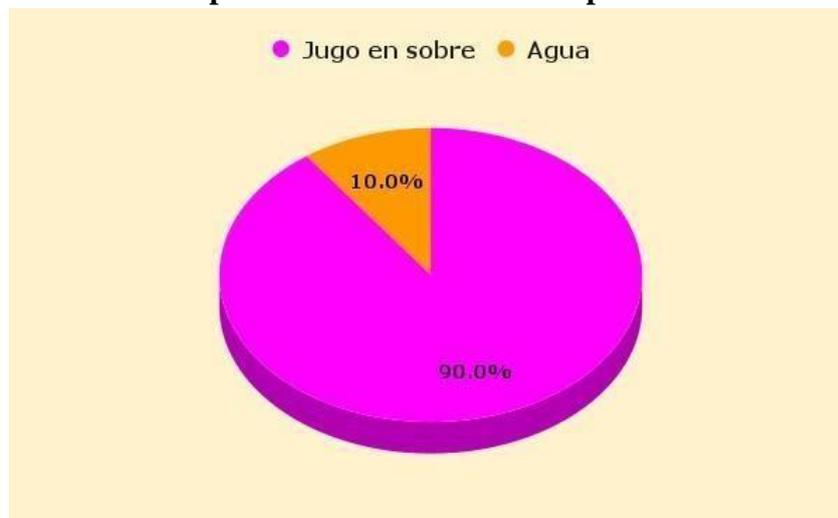
Del total de los estudiantes (n=50), dio como resultado que el 90% (n=45) consume jugo en sobre y el 10% (n=5) consume agua.

Tabla 12. Tipos de bebidas consumidas por los estudiantes

	n	%
Agua	5	10%
Jugo en sobre	45	90%
Gaseosa	0	0%
Total	50	100%

Fuente: elaboración propia.

Gráfico 12. Tipos de bebidas consumidas por los estudiantes



Fuente: tabla número 12.

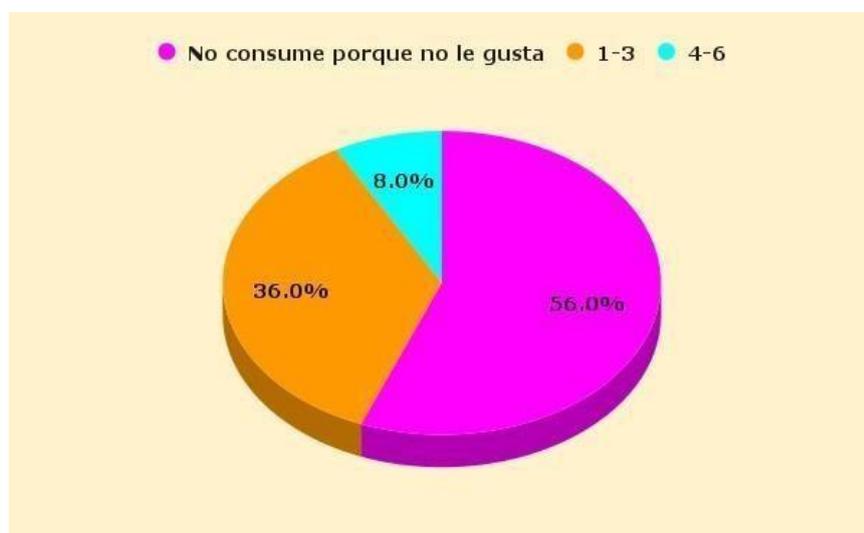
En cuanto al consumo de agua, del total de los estudiantes (n=50), la mayor parte de ellos con el 56% (n=28) no consume agua porque no le gusta, el 36% (n=18) solamente ingiere de 1 a 3 vasos por día y por último un 8% (n=4) ingiere 4 a 6 vasos por día.

Tabla 13. Cantidad de vasos de agua que beben los estudiantes en el día.

	n	%
1-3	18	36%
4-6	4	8%
7-8	0	0%
No consume porque no le gusta	28	56%
Total	50	100%

Fuente: elaboración propia.

Gráfico 13. Cantidad de vasos de agua que beben los estudiantes en el día.



Fuente: tabla número 13.

El 100% de los encuestados (n=50), refirió que sus hijos no reciben verduras por parte del Servicio Alimentario Escolar (SAE).

Tabla 14. Cantidad de alumnos que reciben verduras en la prestación de SAE

	n	%
No	50	100%
Si	0	0%
Total	50	100%

Fuente: elaboración propia

Gráfico 14. Cantidad de alumnos que reciben verduras en la prestación de SAE



Fuente: tabla número 14.

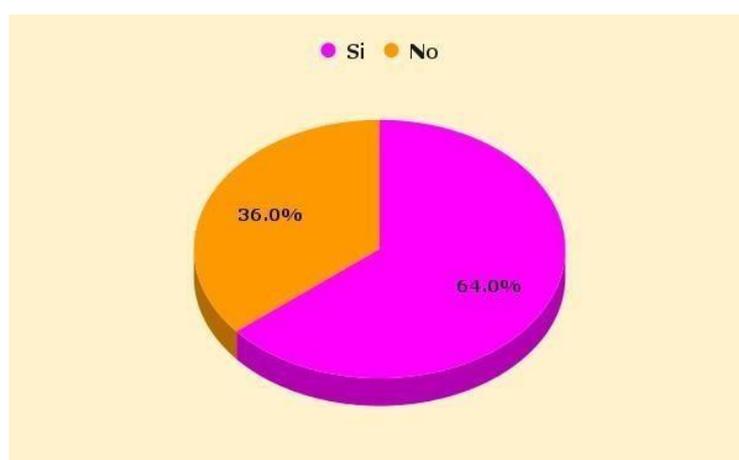
Por otra parte, al consultar a los encuestados sobre el consumo de verduras de sus hijos, se dispone que del total de los estudiantes (n=50), el 64% (n=32) consume verduras mediante otro acceso ya que no recibe a través del SAE y el 36% restante (n=18) no consume verduras.

Tabla 15. Cantidad de alumnos que acceden al consumo de verduras por otros medios

	n	%
Si	32	64%
No	18	36%
Total	50	100%

Fuente: elaboración propia.

Gráfico 15. Cantidad de alumnos que acceden al consumo de verduras por otros medios



Fuente: tabla número 15.

Del total de los estudiantes (n=50), se obtuvo como resultado que el 56% (n=28) consume un cuarto del plato, el 36% (n=18) no consume verduras porque no le gustan y por último el 8% (n=4) consume medio plato.

Tabla 16. Cantidad de verduras consumidas por los estudiantes en el día

	n	%
Un cuarto del plato	28	56%
Medio plato	4	8%
Un plato	0	0%
No consume porque no le gusta	18	36%
Total	50	100%

Fuente: elaboración propia.

Gráfico 16. Cantidad de verduras consumidas por los estudiantes en el día



Fuente: tabla número 16.

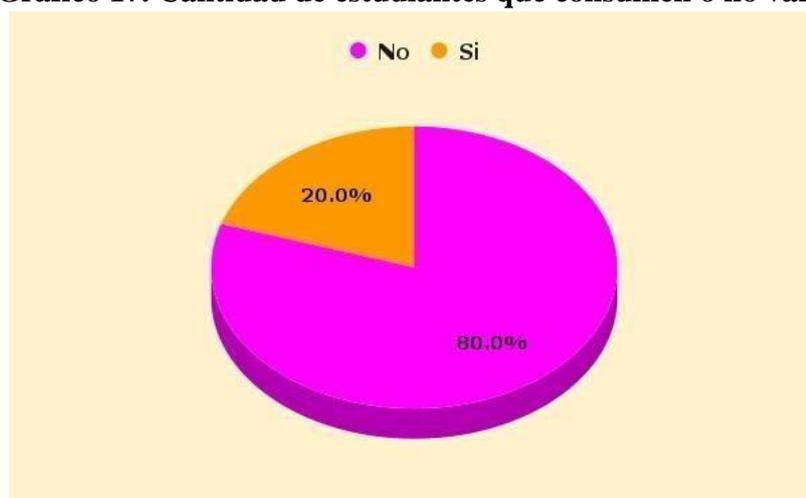
Teniendo en cuenta el total de los estudiantes (n=50), se obtuvo como resultado que el 80% (n=40) no consume verduras en cuanto variedad y color, el 20% restante (n=10) si lo realiza.

Tabla 17. Cantidad de estudiantes que consumen o no variedad de verduras

	n	%
Si	10	20%
No	40	80%
Total	50	100%

Fuente: elaboración propia.

Gráfico 17. Cantidad de estudiantes que consumen o no variedad de verduras



Fuente: tabla número 17.

Del total de los encuestados (n=50), se obtuvo como resultado que el 100% de los estudiantes no recibe frutas a través del Servicio Alimentario Escolar (SAE).

Tabla 18. Cantidad de estudiantes que reciben frutas en la prestación de SAE

	n	%
Si	0	0%
No	50	100%
Total	50	100%

Fuente: elaboración propia.

Gráfico 18. Cantidad de estudiantes que reciben frutas en la prestación de SAE



Fuente: tabla número 18.

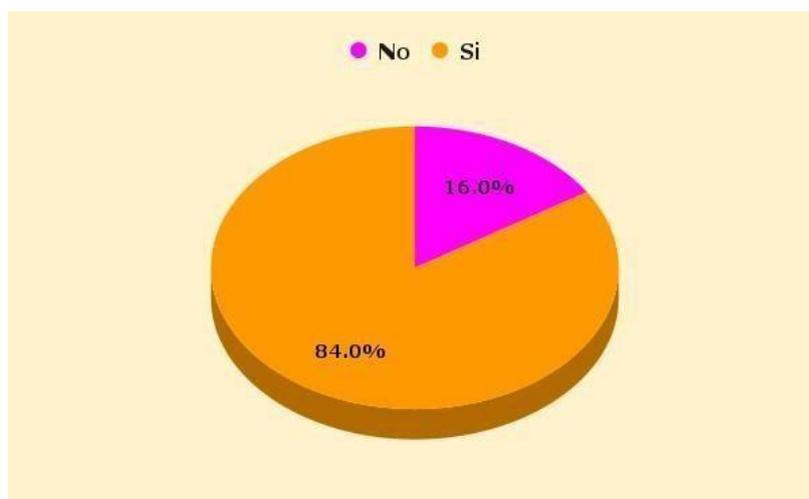
Del total de los estudiantes (n=50), se obtuvo como resultado que el 84% (n=42) consume frutas a pesar de no recibir mediante el SAE y el 16% (n=8) no consume frutas.

Tabla 19. Cantidad de estudiantes que consumen frutas

	n	%
Si	42	84%
No	8	16%
Total	50	100%

Fuente: elaboración propia.

Gráfico 19. Cantidad de estudiantes que consumen frutas



Fuente: tabla número 19.

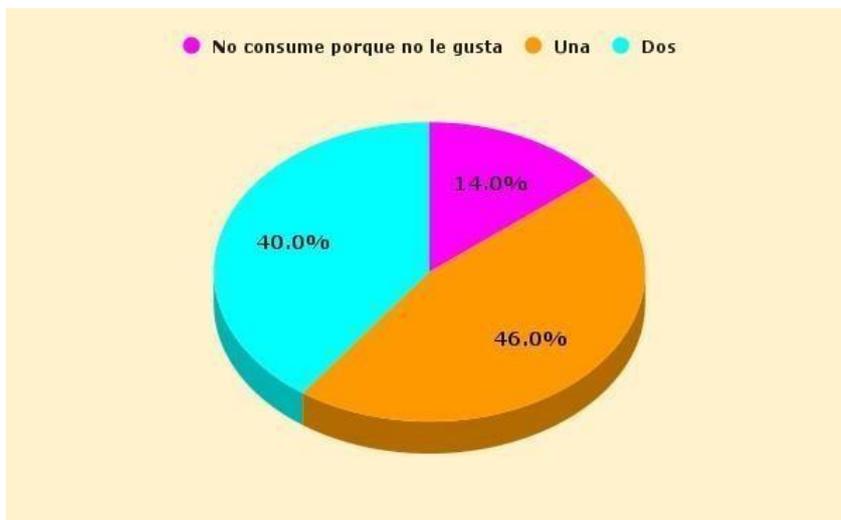
Del total de los estudiantes (n=50) se obtuvo como resultado que el 46% (n=23) consume una fruta en el día, el 40% (n=20) consume dos frutas y el 14% restante (n=7) no consume porque no le gusta.

Tabla 20. Cantidad de frutas que consumen los estudiantes al día.

	n	%
Una	23	46%
Dos	20	40%
Tres	0	0%
No consume porque no le gusta	7	14%
Total	50	100%

Fuente: elaboración propia.

Gráfico 20. Cantidad de frutas que consumen los estudiantes al día.



Fuente: tabla número 20.

Podemos observar que el 100% de los estudiantes (n=50), no consume frutas en variedad en tipo y color.

Tabla 21. Consumo de frutas según variedad en tipo y color por los estudiantes.

	N	%
Si	0	0%
No	50	100%
Total	50	100%

Fuente: elaboración propia.

Gráfico 21. Consumo de frutas según variedad en tipo y color por los estudiantes.



Fuente: tabla número 21.

El 100% de los encuestados (n=50) refirió que el Servicio Alimentario Escolar (SAE) no le entrega sal a sus hijos.

Tabla 22. El SAE entrega sal

	n	%
Si	0	0%
No	50	100%
Total	50	100%

Fuente: elaboración propia.

Gráfico 22. Entrega sal el SAE



Fuente: tabla número 22.

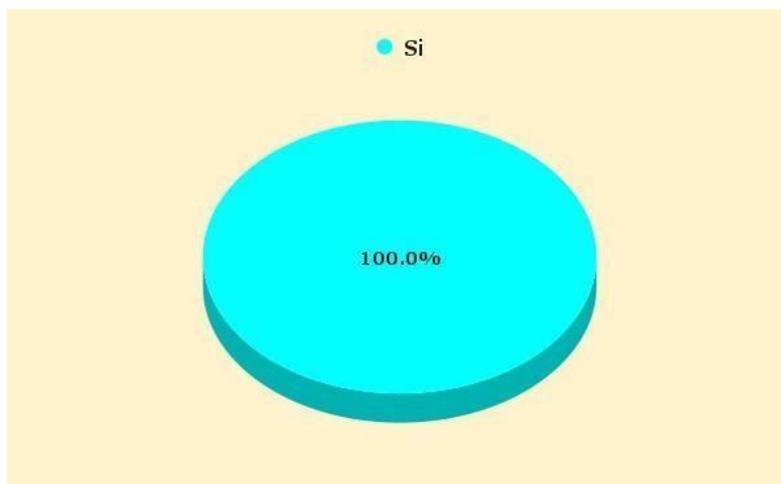
El 100% de los encuestados (n=50) respondió que le agrega sal en la preparación y una vez emplatada a la comida de sus hijos.

Tabla 23. Cantidad de padres/ tutores y/o cuidadores que agregan sal a la comida de los estudiantes

	n	%
Si	50	100%
No	0	0%
Total	50	100%

Fuente: elaboración propia.

Gráfico 23. Cantidad de padres/ tutores y/o cuidadores que agregan sal a la comida de los estudiantes



Fuente: tabla número 23.

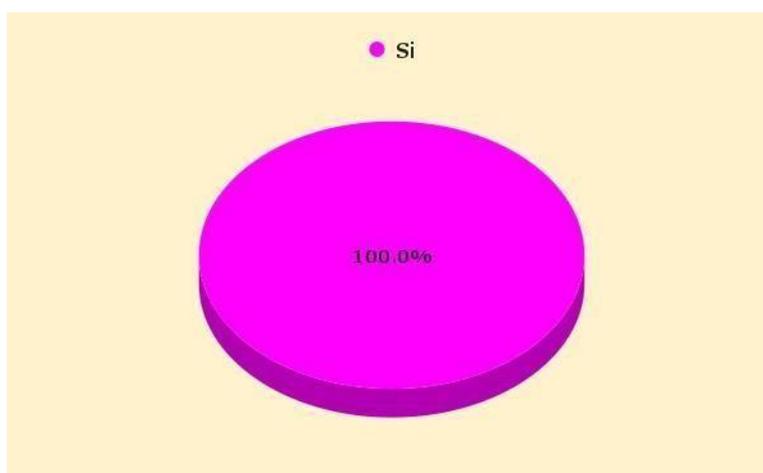
El 100% de los encuestados (n=50), respondió que sus hijos reciben a través del Servicio Alimentario Escolar (SAE) leche/yogurt.

Tabla 24. El SAE entrega leche/yogurt

	n	%
Si	50	100%
No	0	0%
Total	50	100%

Fuente: elaboración propia.

Gráfico 24. El SAE entrega leche/yogurt



Fuente: tabla número 24.

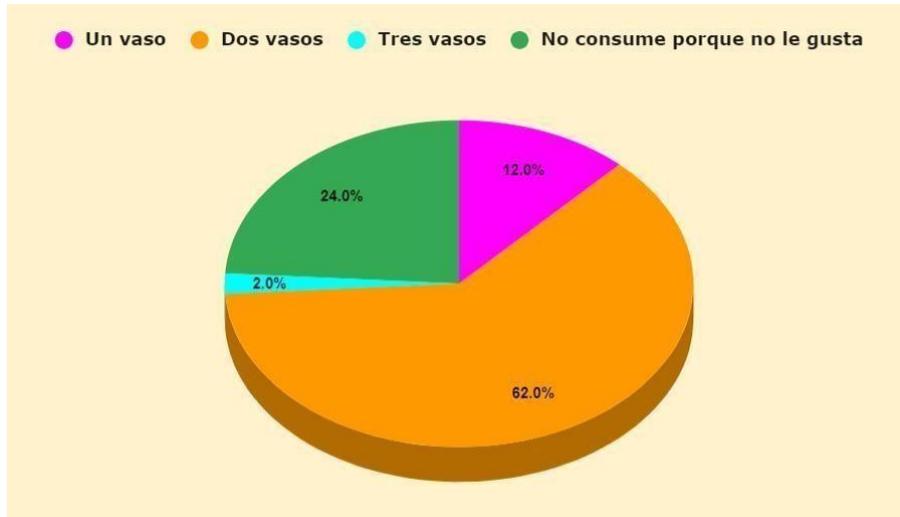
Al incluirse en la prestación del SAE, leche y/o yogurt se observa que, del total de los estudiantes, el 62% (n=31) consume dos vasos, el 24% (n=12) no consume porque no le gusta, el 12% (n=6) consume un vaso y el 2% (n=1) consume tres vasos.

Tabla 25. Cantidad de vasos de leche/ yogurt que beben los estudiantes al día.

	n	%
Un vaso	6	12%
Dos vasos	31	62%
Tres vasos	1	2%
No consume porque no le gusta	12	24%
Total	50	100%

Fuente: elaboración propia.

Gráfico 25. Cantidad de vasos de leche/ yogurt que beben los estudiantes al día.



Fuente: tabla número 25.

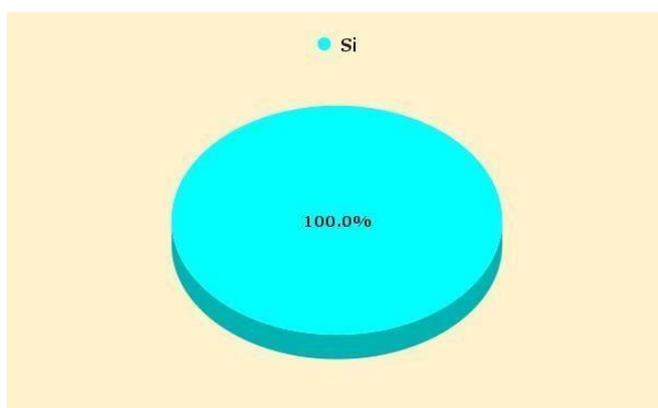
El 100% de los estudiantes (n=50) respondió que agrega azúcar a sus infusiones.

Tabla 26. Cantidad de estudiantes que agrega azúcar a las infusiones.

	n	%
Si	50	100%
No	0	0%
Total	50	100%

Fuente: elaboración propia.

Gráfico 26. Cantidad de estudiantes que agrega azúcar a las infusiones.



Fuente: tabla número 26.

Del total de los estudiantes (n=50), se obtuvo como resultado que 64% (n=32) le agrega tres cucharitas con azúcar a la infusión y el 36% restante (n=18) le agrega dos cucharitas de azúcar.

Tabla 27. Cantidad de cucharitas de azúcar que agregan los estudiantes a las infusiones.

	n	%
Una cucharita	0	0%
Dos cucharitas	18	36%
Tres cucharitas	32	64%
Más de tres cucharitas	0	0%
Total	50	100%

Fuente: elaboración propia.

Gráfico 27. Cantidad de cucharitas con azúcar que agregan los estudiantes a las infusiones.



Fuente: tabla número 27.

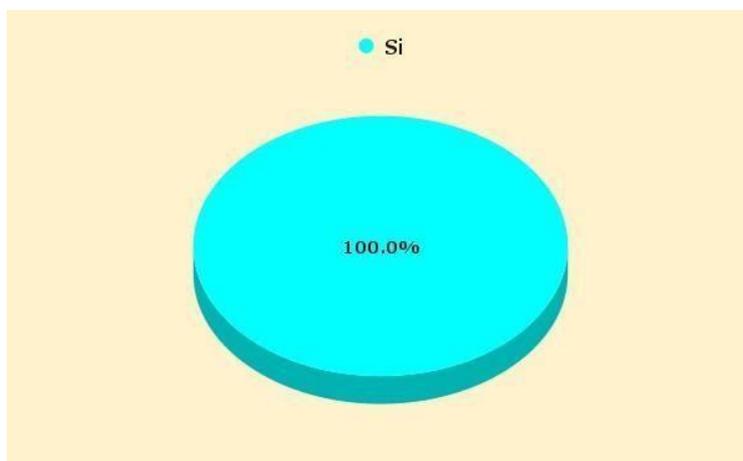
El 100% (n=50) de los encuestados respondió que sus hijos reciben galletitas dulces/golosinas a través del SAE.

Tabla 28. El SAE entrega galletitas dulces/golosinas

	n	%
Si	50	100%
No	0	0%
Total	50	100%

Fuente: elaboración propia.

Gráfico 28. El SAE entrega galletitas dulces/golosinas



Fuente: tabla número 28.

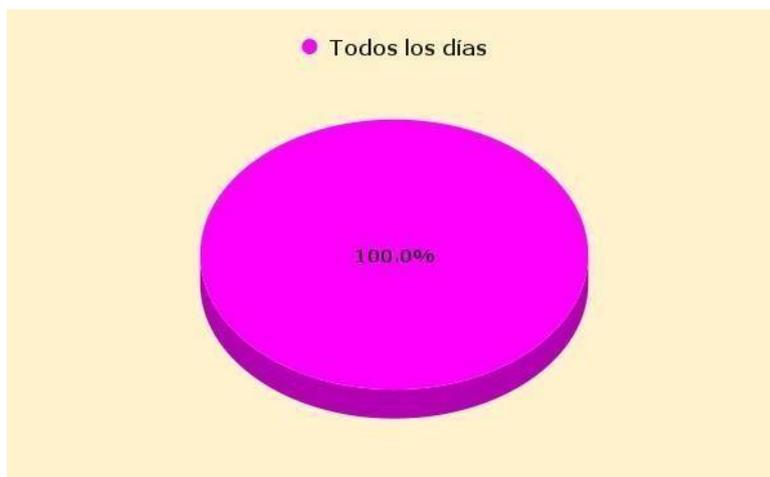
El 100% (n=50) de los estudiantes consume todos los días galletitas dulces/golosinas.

Tabla 29. Frecuencia semanal en la que los estudiantes consumen galletitas/golosinas.

	n	%
Menos de tres días	0	0%
Tres días	0	0%
Cinco días	0	0%
Todos los días	50	100%
Total	50	100%

Fuente: elaboración propia.

Gráfico 29. Frecuencia semanal en la que los estudiantes consumen galletitas/golosinas.



Fuente: tabla número 29.

El 100% de los encuestados (n=50) refirió que el Servicio Alimentario Escolar (SAE) no le entrega carnes de ningún tipo a sus hijos.

Tabla 30. Entrega el SAE algún tipo de carne

	n	%
Si	0	0%
No	50	100%
Total	50	100%

Fuente: elaboración propia.

Gráfico 30. Entrega el SAE algún tipo de carne



Fuente: tabla número 30.

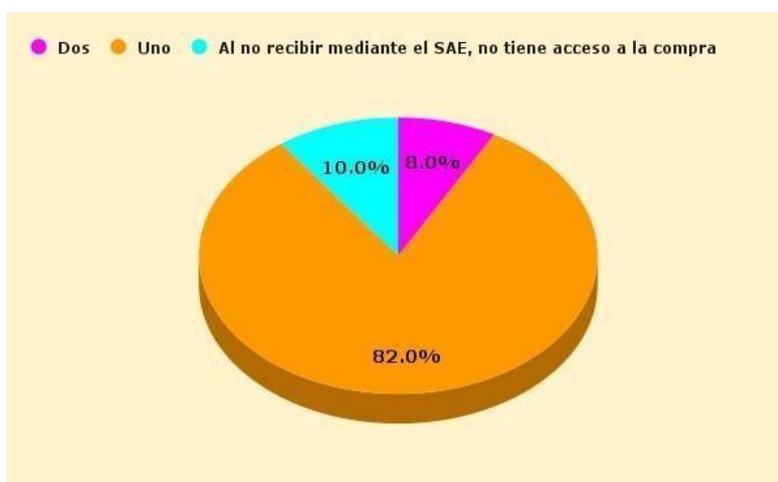
Del total de los estudiantes (n=50) se obtuvo como resultado que el 82% (n=41) consume carne de vaca una vez a la semana, el 10% (n=5) no consume ya que su tutor, padre y/o cuidador no tiene el acceso a la compra y el 8% (n=4) consume dos veces por semana.

Tabla 31. Frecuencia semanal que los estudiantes consumen carne de vaca.

	n	%
Una	41	82%
Dos	4	8%
Tres	0	0%
Al no recibir mediante el SAE, no tiene acceso a la compra	5	10%
No consume porque no le gusta	0	0%
Total	50	100%

Fuente: elaboración propia.

Gráfico 31. Frecuencia semanal que los estudiantes consumen carne de vaca.



Fuente: tabla número 31.

Del total de los estudiantes (n=50), se obtuvo como resultado que el 56% (n=28), consume pollo dos veces a la semana, el 24% (n=12) una vez a la semana y el 20% (n=10) consume tres veces a la semana.

Tabla 32. Frecuencia semanal que los estudiantes consumen pollo.

	n	%
Uno	12	24%
Dos	28	56%
Tres	10	20%
Al no recibir mediante el SAE, no tiene acceso a la compra	0	0%
No consume porque no le gusta	0	0%
Total	50	100%

Fuente: elaboración propia.

Gráfico 32. Frecuencia semanal que los estudiantes consumen pollo.



Fuente: tabla número 32.

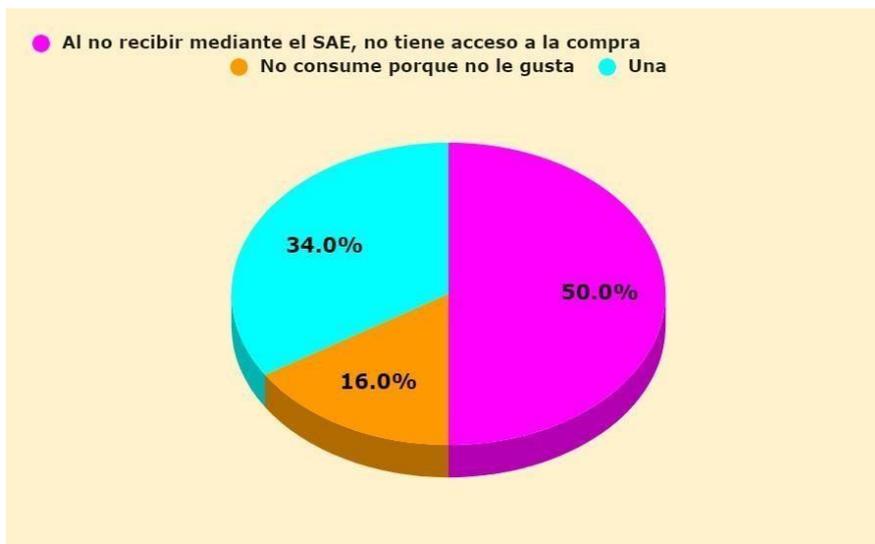
Del total de los estudiantes (n=50), se obtuvo como resultado que el 50% (n=25) al no recibir mediante el SAE, no consume pescado. El 34% (n=17) consume una vez a la semana y el 16% (n=8) no consume debido a que no le gusta.

Tabla 33. Frecuencia semanal que los estudiantes consumen pescado.

	n	%
Uno	17	34%
Dos	0	0%
Tres	0	0%
Al no recibir mediante el SAE, no tiene acceso a la compra	25	50%
No consume porque no le gusta	8	16%
Total	50	100%

Fuente: elaboración propia.

Gráfico 33. Frecuencia semanal que los estudiantes consumen pescado.



Fuente: tabla número 33.

El 100% de los encuestados (n=50) refirió que sus hijos no reciben a través del Servicio Alimentario Escolar (SAE) huevos.

Tabla 34. El SAE entrega huevos

	n	%
Si	0	0%
No	50	100%
Total	50	100%

Fuente: elaboración propia.

Gráfico 34. El SAE entrega huevos



Fuente: tabla número 34.

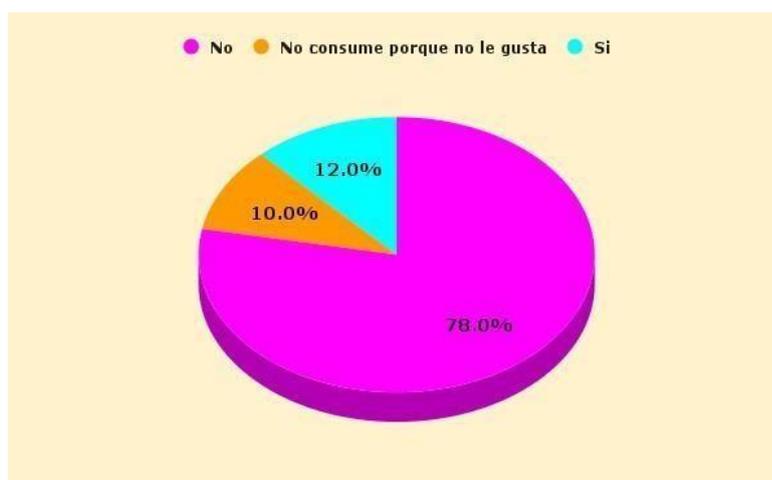
Del total de los estudiantes (n=50). Se obtuvo como resultado que el 78% (n=39) no consume al menos un huevo por día, el 12% (n=6) consume un huevo por día y el 10% (n=5) no consume debido a que no le gusta.

Tabla 35. Cantidad de estudiantes que consumen al menos un huevo por día.

	n	%
Si	5	10%
No	39	78%
Al no recibir mediante el SAE, no tiene acceso a la compra	0	0%
No consume porque no le gusta	6	12%
Total	50	100%

Fuente: elaboración propia.

Gráfico 35. Cantidad de estudiantes que consumen al menos un huevo por día.



Fuente: tabla número 35.

El 100% de los encuestados (n=50), refirió que sus hijos no reciben quesos a través del Servicio Alimentario Escolar (SAE).

Tabla 36. El SAE entrega quesos

	n	%
Si	0	0%
No	50	100%
Total	50	100%

Fuente: elaboración propia.

Gráfico 36. El SAE entrega quesos



Fuente: tabla número 36.

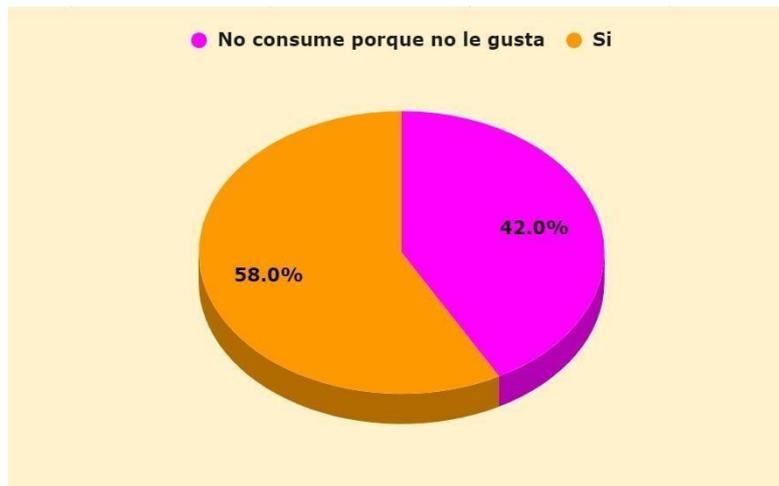
Del total de los estudiantes (n=50), el 58% (n=29) consume quesos mediante otro acceso ya que el SAE no se lo brinda y el 42% (n=21) no consume debido a que no le gusta.

Tabla 37. Cantidad de estudiantes que acceden al consumo de quesos por otros medios.

	n	%
Si	29	58%
No consume porque no le gusta	21	42%
Total	50	100%

Fuente: elaboración propia.

Gráfico 37. Cantidad de estudiantes que acceden al consumo de quesos por otros medios.



Fuente: tabla número 37.

El 100% de los estudiantes (n=50) refirió que consume lácteos descremados sino enteros. Así mismo, el SAE entrega lácteos enteros en los bolsones.

Tabla 38. Cantidad de estudiantes que consumen lácteos descremados.

	n	%
Si	0	0%
No	50	100%
Total	50	100%

Fuente: elaboración propia.

Gráfico 38. Cantidad de estudiantes que consumen lácteos descremados.



Fuente: tabla número 38.

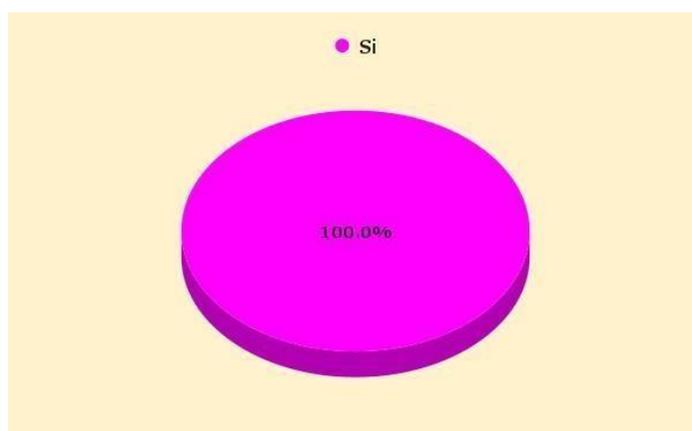
El 100% de los encuestados (n=50), refirió que sus hijos reciben a través del Servicio Alimentario Escolar (SAE) legumbres.

Tabla 39. El SAE entrega legumbres

	n	%
Si	50	100%
No	0	0%
Total	50	100%

Fuente: elaboración propia.

Gráfico 39. El SAE entrega legumbres.



Fuente: tabla número 39.

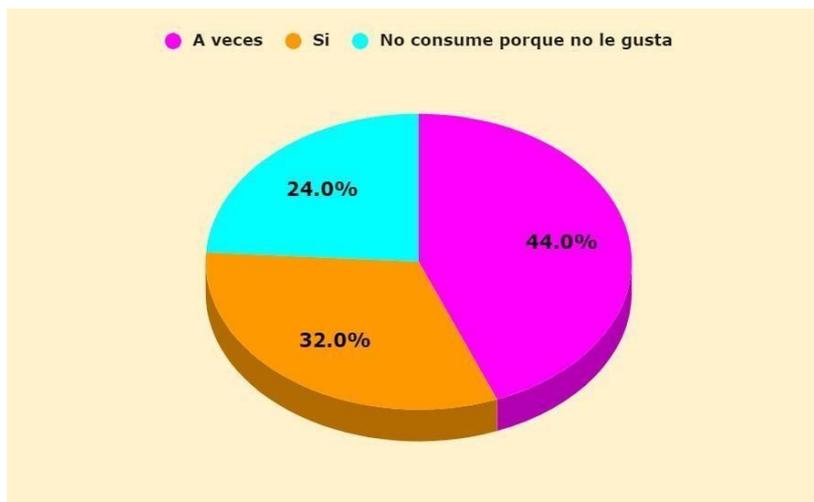
Sin embargo, del total de los estudiantes ($n=50$), el 44% ($n=22$) consume legumbres a veces, el 32% ($n=16$) si consume y el 24% ($n=12$) no consume debido a que no le gusta.

Tabla 40. Consumo de legumbres por parte de los estudiantes.

	n	%
Si	16	32%
No consume porque no le gusta	12	24%
A veces	22	44%
Total	50	100%

Fuente: elaboración propia.

Gráfico 40. Consumo de legumbres por parte de los estudiantes.



Fuente: tabla número 40.

El total de los estudiantes (n=50), no consume frutos secos.

Tabla 41. Cantidad de estudiantes que consumen frutos secos.

	n	%
Si	0	0%
No	50	100%
A veces	0	0%
Total	50	100%

Fuente: elaboración propia.

Gráfico 41. Cantidad de estudiantes que consumen frutos secos.



Fuente: Tabla número 41.

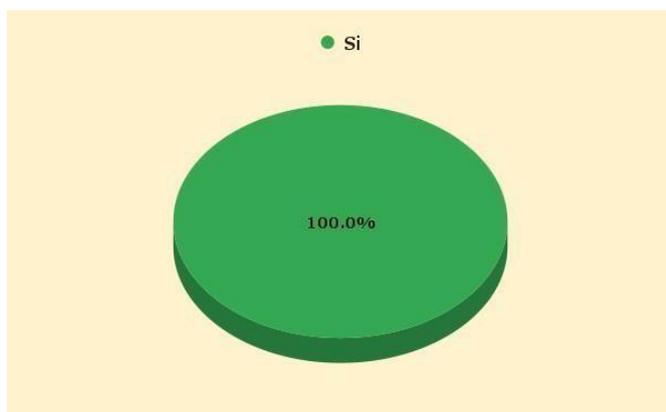
El 100% de los estudiantes (n=50) consume alimentos fritos.

Tabla 42. Cantidad de estudiantes que consumen alimentos fritos.

	n	%
Si	50	100%
No	0	0%
Total	50	100%

Fuente: elaboración propia.

Gráfico 42. Cantidad de estudiantes que consumen alimentos fritos.



Fuente: tabla número 42.

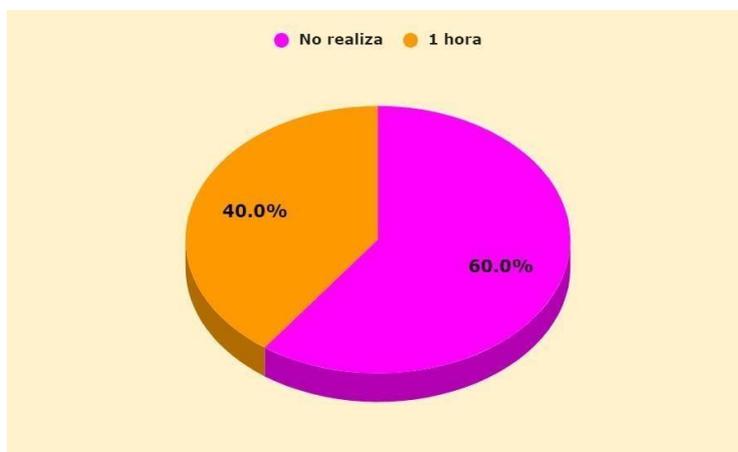
Del total de los estudiantes (n=50) se obtuvo como resultado que el 60% (n=30) no realiza actividad física por fuera de la institución y el 40% (n=20) realiza una hora.

Tabla 43. Frecuencia de actividad física que realizan los estudiantes

	n	%
30 minutos	0	0%
1 hora	20	40%
No realiza	30	60%
Total	50	100%

Fuente: elaboración propia.

Gráfico 43. Frecuencia de actividad física que realizan los estudiantes.



Fuente: tabla número 43.

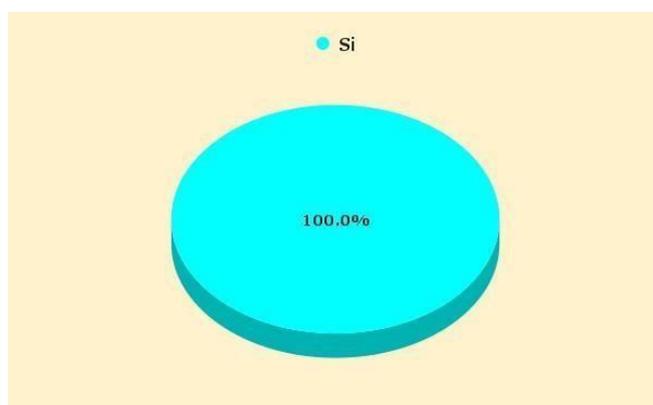
El 100% de los encuestado (n=50) respondió que sí agregaría alimentos en el SAE.

Tabla 44. Cantidad de padres, tutores y/o cuidadores que agregarían alimentos importantes en el SAE.

	n	%
Si	50	100%
No	0	0%
Total	50	100%

Fuente: elaboración propia.

Gráfico 44. Padres, tutores y/o cuidadores que agregarían alimentos importantes en el SAE.



Fuente: tabla número 44.

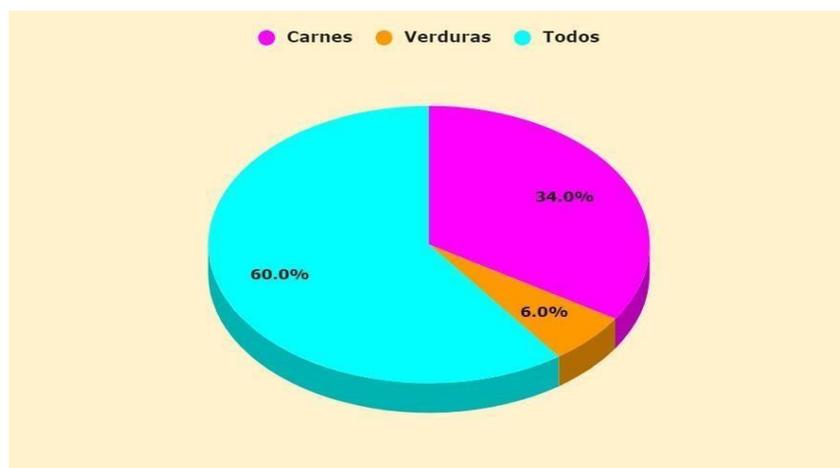
Del total de los encuestados (n=50), el 60% (n=30) quisiera agregar todos los alimentos (carnes, verduras, frutas y frutos secos), mientras que el 34% (n=17) solo agregaría carnes y el 6% (n=3) solo agregaría verduras.

Tabla 45. Alimentos que agregarían al SAE.

Fuente: elaboración propia.

	n	%
Frutas	0	0
Verduras	3	6%
Carnes	17	34%
Frutos secos	0	0%
Todos	30	60%
Total	50	100%

Gráfico 45. Alimentos que agregaría al SAE.



Fuente: tabla número 45.

XIII. Conclusiones

De los resultados obtenidos a partir de la encuesta realizada a los padres, tutores y/o cuidadores de los niños que asisten a primer y sexto grado de la Escuela Primaria N°1 “Gral. Manuel Belgrano” de la localidad de Guernica, Partido de Presidente Perón se desprende que los estudiantes, en su mayoría, no cumplen con las recomendaciones de las Guías Alimentarias para la Población Argentina (GAPA).

Analizando la encuesta realizada y, teniendo en cuenta lo que nos indica cada mensaje de las GAPA se puede observar:

- *Mensaje N° 1*, la mayoría de los estudiantes no realiza al menos 30 minutos de actividad física al día;
- *Mensaje N° 2*, gran porcentaje consume jugos y no cumple con la recomendación de ocho vasos de agua al día;
- *Mensaje N°3*, el consumo de frutas y verduras de los estudiantes, en su mayoría es menor a las recomendaciones de las GAPA;
- *Mensaje N°4*, todos los padres/ tutores y/o cuidadores agregan sal a la comida en la preparación y en la mesa;
- *Mensaje N° 5*, todos los niños consumen a diario galletitas y golosinas, no cumpliendo con la recomendación de las GAPA de consumirlos con menor frecuencia;
- *Mensaje N°6*, el total de los niños consume lácteos enteros;
- *Mensaje N° 7*, la mayor parte de los estudiantes no cumple con la recomendación de consumo de carnes y huevo;
- *Mensaje N° 8*, Si bien no se indagó sobre el consumo de cereales integrales, se estima que su consumo por parte de los estudiantes es escaso al no recibirlos a través de la prestación de SAE, sin descartar que pueden obtenerlos por otros medios. Por otra parte, solo un bajo porcentaje de los estudiantes tiene un consumo adecuado de legumbres.
- *Mensaje N°9*, Con respecto al consumo de frutos secos, ningún estudiante cumple con la recomendación de consumo propuesta por las GAPA. Esto puede estar relacionado a la dificultad para acceder a los mismos, ya que en la observación no se observa que se entreguen a través del SAE. Por otra parte, de los resultados de la encuesta se desprende que el total de los estudiantes consume alimentos fritos, aunque no se profundizó en la frecuencia de consumo de los mismos.

Considerando que las GAPA, tienen en cuenta el derecho humano a la alimentación adecuada como elemento básico para alcanzar la salud y un estado de alto bienestar, incluyendo la capacidad de disponer y acceder en todo momento y en todo lugar a alimentos nutritivos es, quizá, desde la planificación de la entrega de alimentos del Servicio Alimentario Escolar (SAE), donde se debería tomar a las mismas como material de referencia.

Sin embargo, la modalidad adoptada durante el aislamiento social en el contexto de la pandemia producto del COVID-19 dista bastante de la modalidad de comedor escolar tradicional en la que se brinda mayor variedad y calidad de alimentos. Quizá la limitante sea la logística para la distribución que incluye la cadena de frío necesaria para conservar determinados alimentos o el costo económico de sostener esta modalidad al total de la matrícula escolar.

Al analizar los bolsones entregados a través del Servicio Alimentario Escolar (SAE) se observa que en los mismos no se incluyen, o se incluyen en menor medida aquellos alimentos que se mencionan de consumo habitual en las Guías Alimentarias para la Población Argentina (GAPA), como frutas, verduras, carnes, etc. que si son habituales en la prestación del comedor tradicional. En algunos casos, estos alimentos son adquiridos por las familias a partir de otros medios dependiendo del acceso de las mismas.

Sumado al déficit en la calidad de los alimentos entregados están también aquellos hábitos y costumbres familiares, lo que se cree que en conjunto hace que la alimentación de estos niños se aleje de las recomendaciones de las GAPA. Se considera que esta modalidad de prestación del SAE se torna asistencialista, convirtiéndose en una mera entrega de alimentos en la que tampoco se brindan herramientas a las familias que permitan mejorar la calidad de la alimentación como charlas informativas sobre nutrición.

Entre los alimentos entregados en el bolsón coexisten aquellos alimentos de buena calidad nutricional como aceites puros o legumbres con alimentos ultraprocesados como galletitas y jugos, con alto contenido de azúcar, grasas y conservantes, cuyo consumo es desaconsejado por las GAPA. El aumento de consumo habitual de los mismos da como resultado que en algunos casos los niños que los consumen desarrollen sobrepeso u obesidad entre otras enfermedades crónicas no transmisibles asociadas. Lo expuesto se muestra en la última ENNyS (Encuesta Nacional de

Nutrición y Salud) que indica una prevalencia de un 30% de sobrepeso y 6% obesidad en niños de edad escolar, cuyas causas, entre otras, son que actualmente se reemplaza la comida casera por alimentos y bebidas ultraprocesadas con alto contenido de grasas, azúcar y sal.²⁸

Como se expuso anteriormente, con el análisis de los resultados obtenidos en el presente trabajo de investigación se observa que los hábitos alimentarios de los escolares no se adecúan a las recomendaciones de las Guías Alimentarias para la Población Argentina (GAPA) no sólo por los alimentos entregados en el bolsón, sino también por los hábitos y costumbres familiares que influyen en el consumo de los mismos.

Es de vital importancia la intervención de Licenciados en Nutrición en las decisiones de compras para la entrega de alimentos para la población infantil, así como también que los presupuestos destinados para este fin sean acordes a la compra de alimentos de buena calidad nutricional. Así mismo, se cree sumamente importante el poder brindar herramientas a las familias para que las mismas puedan influir positivamente en los hábitos alimentarios de sus hijos, ya sea a través de charlas, recetarios impresos, folletos, etc. a entregar junto con los bolsones de alimentos e intervenciones con los niños en cuanto a hábitos alimentarios.

Se espera que la presente investigación sea el puntapié inicial para reflexionar acerca de la alimentación que queremos brindar a nuestros niños. Debemos tener en cuenta que es en la infancia donde se sientan las bases para los hábitos que perdurarán en la vida adulta. Sabiendo, además, que la alimentación también influye en el rendimiento escolar de manera positiva o negativa.

Al aprobarse el 27 de octubre del corriente año la Ley de Etiquetado Frontal de Alimentos, que incluye la regulación de los alimentos que pueden ofrecerse en el ámbito educativo, podemos empezar a pensar en un cambio de hábitos que quizá comience desde la escuela, además del mayor acceso a la información sobre los alimentos que tienen las familias.

²⁸ Ministerio Salud, Presidencia de la Nación Alimentación saludable. (2017). *Sobrepeso y obesidad en Argentina*.

XIV. Cronograma de actividades de investigación

Etapa	Actividades
Etapa 1 Exploración y fundamentación de tesis	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Selección del tema (21 de agosto 2020) <input type="checkbox"/> Búsqueda y revisión bibliográfica (22 de agosto 2020- noviembre 2021) <input type="checkbox"/> Selección e identificación de los elementos que configuran la problemática (1 de septiembre 2020) <input type="checkbox"/> Determinación y definición del problema y objeto de estudio (5 de septiembre 2020) <input type="checkbox"/> Formulación de hipótesis y variables (5 de septiembre) <input type="checkbox"/> Segunda observación bibliográfica (6 septiembre- noviembre 2021)
Etapa 2 Selección de instrumentos para la recolección de datos	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Selección del método de instrumento de la investigación (30 de octubre 2020)
Etapa 3 Diseño y método para la recolección de datos	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Selección de la población y la muestra (30 de octubre 2020) <input type="checkbox"/> Preparación del protocolo (5 de septiembre) <input type="checkbox"/> Distribución de los cuestionarios (junio 2021) <input type="checkbox"/> Planificación y búsqueda de la información (junio 2021)
Etapa 4 Análisis estadístico e interpretación de los datos	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Carga de datos del programa Google Forms (julio, agosto, septiembre 2021) <input type="checkbox"/> Validación de la hipótesis (octubre 2021) <input type="checkbox"/> Integración e interpretación de los resultados (octubre 2021)
Etapa 5 Elaboración de conclusiones	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Redacción de conclusiones (octubre-noviembre 2021)

XV. Bibliografía:

- Cárcamo Vargas G, Bastias C. (2006). *Alimentación saludable*. Revista horizontes educacionales. ISSN 0717-2141.
- Lázaro Cuesta, Lorena, Rearte, Analía, Rodríguez, Sergio, Niglia, Melina, Scipioni, Horacio, Rodríguez, Diego, Salinas, Rosalía, Sosa, Claudia, & Rasse, Stella. (2018). *Estado nutricional antropométrico, bioquímico e ingesta alimentaria en niños escolares de 6 a 14 años*. General Pueyrredón, Buenos Aires, Argentina. Archivos argentinos de pediatría, 116(1), e34-e46.
Disponible en: <https://dx.doi.org/10.5546/aap.2018.e34>
- Carrera, Larisa, Cova, Viviana, Benintendi, Vanina, Reus, Verónica, Berta, Eugenia, & Martinelli, Marcela. (2019). *Evaluación de la alimentación en alumnos de escuelas primarias públicas con y sin comedor escolar*. Santa Fe, Argentina. Revista chilena de nutrición, 46(3), 328-335.
Disponible en:
<https://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182019000300328>
- Moyano, D., & Perovic, N. R. (2018). *Contribución nutricional del programa Comedores Escolares a la población infantil de diez escuelas municipales*. Córdoba, Argentina. Revista De La Facultad De Ciencias Médicas De Córdoba, 75(3), 194-202.
Disponible en:
<https://doi.org/10.31053/1853.0605.v75.n3.17559>
- Mg Verónica Risso Patron., Paola Bichara., Andrea Bustos., Nair Abrodos., Daniela Sánchez., Eliana Hansen., Evelyn Gitz., Gabriela Flores., Ana Gadze., Gloria Sammartino., Victoria Di Marco Entio., Luciana Mercedes Zarza., Natalia Coton.

(2016). *Guías alimentarias para la población argentina*.

Disponible en: https://bancos.salud.gob.ar/sites/default/files/2020-08/guiasalimentariaspara-la-poblacion-argentina_manual-de-aplicacion_0.pdf

- Velásquez de Correa Gladys. (2006). *Fundamentos de alimentación saludable*. Primera edición. Medellín, Colombia. Editorial Universidad de Antioquia.
Disponible en:
<https://books.google.com.ar/books?id=8eFgywpXq8EC&printsec=frontcover#v=onepage&q&f=false>
- Laura Beatriz Lopez y María Martha Lopez. (2003). *Fundamentos de nutrición normal*. Primera edición. Buenos Aires, Argentina. Editorial El Ateneo.
- Gilma Rodríguez Escobar. (2018). *Alimentación y nutrición aplicada*. 23 edición. Bogotá. Editorial Universidad del Bosque.
- FAO. (2015). *Organización de las Naciones Unidas para la alimentación y la agricultura*. Disponible en:
http://www.fao.org/elearning/Course/NFSLBC/es/story_content/external_files/Macronutrientes%20y%20micronutrientes.pdf

thleen L., Sylvia Escott-Stump y Janice L Raymond (2012). *Krause dietoterapia*. 13 edición. Barcelona, España. Editorial Elsevier España S.L. Disponible en:

https://books.google.com.ar/books?id=lqm9_G9rzpUC&printsec=frontcover&dq=krause+dieta+alimentacion+sana&hl=es419&sa=X&ved=2ahUKEwj7gLP2od3tAhU6FLkGHRgKCBsQ6AEwAHoECAUQAQg#v=onepage&q=krause%20dieta+alimentacion+sana&f=false

- Organización mundial de la salud (2018). *Alimentación sana, datos y cifras*.

Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>

- Manuel Arasá Gil. (2005). *Manual de nutrición deportiva*. Primera edición.

España. Editorial Paidotribo.

Disponible en:

<https://books.google.com.ar/books?id=2Ew5vXfmBPcC&pg=PA256&dq=manual+de+nutricion+deportiva&hl=es419&sa=X&ved=2ahUKEwiiz9yApN3tAhXnKLkGHVebDYUQuwUwAnoECAQQBw#v=onepage&q=manual%20de%20nutricion%20deportiva&f=false>

Mariano Illera Nartin, Josefina Illera del Portal, Juan Illera del Portal. (2003). *Vitaminas y minerales*. Primera edición. España, Madrid. Editorial Complutense.

Disponible en:

<https://books.google.com.ar/books?id=naHaEunuZkQC&printsec=frontcover#v=onepage>

g e&q&f=false

- Sergio Britos., Alejandro O' Donnell., Vanina Ugalde., Rodrigo Clacheo. (2003). *Programas alimentarios en Argentina*. Centro de estudios sobre nutrición infantil.

Disponible en:

<http://bvspers.paho.org/texcom/nutricion/35-programas.pdf>

- Ángel Gil Hernández. (2010) *Tratado de nutrición*. Segunda edición. Buenos Aires, Argentina. Editorial médica panamericana. 3.

Disponible en:

https://books.google.com.ar/books?id=R3xHftuSHp4C&printsec=frontcover&dq=tratado+de+nutrici%C3%B3n&hl=es-419&sa=X&redir_esc=y#v=onepage&q=tratado%20de%20nutrici%C3%B3n&f=false

- Torresani María. (2006). *Cuidado nutricional pediátrico*. Segunda edición. Ciudad de Buenos Aires. Editorial Universitaria de Buenos Aires.

Graziano Roberta. (2016). *Educación alimentaria durante la infancia y el crecimiento*.

Editorial BadPress.

Disponible en:

<https://books.google.com.ar/books?id=kSsZDQAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=educacion+alimentaria&hl=es-419&sa=X&ved=2ahUKEwjAsOHf3efvAhXbHrkGHQOQBTQQuwUwBH0ECAYQ>

B w#v=onepage&q&f=false

- Clotilde Vázquez Martínez, Ana Isabel De Cos Blanco, Consuelo López Nomdedeu. (2005). *Alimentación y nutrición manual teórico- práctico*. Segunda edición. Madrid-Buenos Aires. Editorial Díaz de santos.
Disponible en: <https://books.google.com.ar/books?id=F-xV6Rul96kC&printsec=frontcover&dq=alimentacion+nutricion&hl=es-419&sa=X&ved=2ahUKEwj6gOfTrujvAhVtILkGHQ6sDHQQuwUwAHoECAAQB#v=onepage&q=alimentacion%20nutricion&f=false>
- Organización mundial de la salud (2019). *Encuesta nacional de nutrición y salud*.
Disponible en:
https://www.paho.org/arg/index.php?option=com_content&view=article&id=10394:en-argentina-4-de-cada-10-ninos-y-adolescentes-tiene-exceso-de-peso&Itemid=294
- Alejandro O 'Donnell. Centro de nutrición infantil Disponible en:
<https://cesni.org.ar/se-presentaron-las-nuevas-guias-alimentarias-para-lapoblacionargentina/>
Lorenzo. J; Guidoni. M; Díaz. M; Marenzi. M; Lestingui. M; Lasivita. J; Isely.M; Bozal y Bondarczuc. B. (2007). *Nutrición del niño sano*. Primera edición. Rosario, Argentina. Editorial Corpus.
- Mensajes y gráfica de las Guías para la población argentina.
Disponible en:
<https://nutricion.fcm.unc.edu.ar/wp-content/uploads/sites/16/2014/02/mensajes-ygrafica-de-las-guias-alimentarias-para-la-poblacion-argentina.pdf>

- Consejo escolar, sistema educativo. Benito Juárez.

Disponible en: https://www.benitojuarez.gov.ar/consejo_escolar/sae.htm

- Ministerio Salud, Presidencia de la Nación Alimentación saludable. (2017).

Sobrepeso y obesidad en Argentina.

Disponible en:

0000001137cnt-2017-09_cuadernillo-obesidad.pdf (msal.gob.ar)

XVI. Anexos

ANEXO N° 1

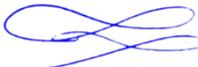
Para la realización de la encuesta de dicha tesis, se accedió a un consentimiento informado de la institución para poder enviar vía WhatsApp a los padres, tutores y/o cuidadores. Además de la toma de fotos de los bolsones entregados por el servicio alimentario escolar.

Consentimiento informado

Mediante el presente consentimiento informado, doy mi autorización para la toma de fotos y encuestas del servicio alimentario escolar (SAE) a la estudiante Legunda Julieta Belén de la Universidad Abierta Interamericana de la carrera Licenciatura en Nutrición, para la realización de su tesis.

Mediante la firma de este documento doy mi autorización para dicho trabajo.

Firma:


Mabel E. Silva
VICEDIRECTORA
EP N° 1 PTE. PEHON

ANEXO N° 2

Imágenes tomadas en la escuela primaria N°1 “Gral. Manuel Belgrano”.



Fuente: Elaboración propia. Escuela Primaria N°1 “Gral. Manuel Belgrano”, de la localidad de Guernica, Presidente Perón.



Fuente: Elaboración propia. Escuela Primaria N°1 “Gral. Manuel Belgrano”, de la localidad de Guernica. Presidente Perón.



Fuente: Elaboración propia. Escuela Primaria N°1 “Gral. Manuel Belgrano” de la localidad de Guernica. Presidente Perón.

ANEXO N°3

Consentimiento informado para los padres/ tutores a cargo del estudiante:

Se informa por el presente consentimiento informado que los datos de la siguiente encuesta serán utilizados con el objetivo de la realización de la tesis de la estudiante Legunda Julieta Belén de la Universidad Abierta Interamericana de la carrera de Licenciatura en Nutrición.

Mediante la firma de este documento, doy mi consentimiento para participar en la tesina “Hábitos alimentarios y cumplimiento de las recomendaciones de las Guías para la Población Argentina (GAPA), en los estudiantes de primer y sexto grado de la Escuela Primaria N°1 “Gral. Manuel Belgrano” de la localidad de Guernica, que reciben alimentos del Servicio Alimentario Escolar (SAE) en junio 2021” de la estudiante Legunda Julieta Belén. Participando de manera voluntaria y consciente de que estoy dejando por escrito datos sobre los hábitos alimentarios de mi hijo o hija, pudiendo dejar de proporcionar información y de participar en el trabajo en cualquier momento.

En caso de tener alguna duda o consulta acerca de este estudio le dejamos los siguientes datos de contacto:

- Autor de la tesis: Legunda Julieta Belén, correo: Legundajulieta@gmail.com
- Tutora de la tesis: Licenciada Troppiano María Fernanda
- Universidad abierta interamericana

Habiendo leído esta hoja informativa, aclarando dudas sobre la presente investigación, consiento expresamente mi inclusión en el mismo.

ANEXO N°4

ENCUESTA:

“Hábitos alimentarios y cumplimiento de las recomendaciones de las Guías para la Población Argentina (GAPA), en los estudiantes de primer y sexto grado de la Escuela Primaria N°1 “Gral. Manuel Belgrano” de la localidad de Guernica, que reciben alimentos del Servicio Alimentario Escolar (SAE) en junio 2021”

Mi nombre es Legunda Julieta Belén, soy estudiante de la Universidad Abierta Interamericana, sede Lomas de Zamora, de la carrera Licenciatura en Nutrición. Se informa por el presente consentimiento informado que estoy realizando una tesis sobre los hábitos alimentarios de los estudiantes que reciben alimentos del servicio alimentario escolar(SAE), por ende, el motivo de realizar dicha encuesta. Gracias por su tiempo y disposición.

Doy mi consentimiento para realizar esta encuesta sobre datos de la alimentación de mi hijo/a *

Si

No

Sexo *

Femenino

Masculino

Edad *

- Seis
- Siete
- Diez
- Once

Grado *

- Primer grado
- Sexto grado

¿En la entrega del bolsón, se realiza una charla informativa sobre hábitos alimentarios y maneras correctas de tener una alimentación adecuada? *

- Si
- No

¿Todos los integrantes de la familia consumen los alimentos del SAE? *

- Si
- No

¿Cuántos integrantes son? *

- Dos
- Tres
- Cuatro
- Más de cuatro

¿ El estudiante consume todos los alimentos del SAE? *

- Si
- No

¿Cuántas comidas consume en el día? *

- Dos
- Tres
- Cuatro

¿Realiza "picoteos" entre las comidas? *

- Si
- No

¿Qué "picoteo" realiza? *

- Golosina
- Snack
- Fruta

¿Qué bebida le entrega el SAE? *

- Agua
- Jugo en sobre
- Gaseosa



¿Qué tipo de bebida consume? *

- Agua
- Jugo en sobre
- Gaseosa

¿Cuántos vasos de agua consume por día? *

- 1-3
- 4-6
- 7-8
- No consume porque no le gusta

¿Recibe a través del SAE verduras? *

Si

No

De elegir la respuesta "no", ¿Consume su hijo, mediante otro acceso? *

Si

No

¿Cantidad de verduras que consume en el día? *

- Un cuarto del plato
- Medio plato
- Un plato
- No consume porque no le gusta

¿Cantidad de verduras que consume en el día? *

- Un cuarto del plato
- Medio plato
- No consume porque no le gusta

¿Consumo variedad en tipo y color? *

- Si
- No

¿Recibe a través del SAE frutas? *

- Si
- No

Si responde "no", ¿consume mediante otro acceso? *

Si

No

¿Cuántas frutas por día consume? *

Una

Dos

Tres

No consume porque no le gusta

¿Consume variedad en tipo y color? *

Si

No

¿Recibe sal a través del SAE? *

- Si
 - No
-

¿Le agrega sal a la comida en la preparación y después emplatada? *

- Si
 - No
-

¿Recibe leche o yogurt a través del SAE? *

- Si
 - No
-

¿Cuánta cantidad por día consume? *

- Un vaso
 - Dos vasos
 - Tres vasos
 - No consume porque no le gusta
-

¿Le agrega azúcar a las infusiones? *

- Si
- No



¿Cantidad que le agrega a la infusión? *

- Una cucharita
- Dos cucharitas
- Tres cucharitas
- Más de tres cucharitas

¿Recibe galletitas dulces/golosinas a través del SAE? *

- Si
- No

¿Cuántos días a la semana consume galletitas y golosinas? *

- Menos de tres días
- Tres días
- Cinco días
- Todos los días

¿Recibe a través del SAE carne de vaca? *

- Si
- No

¿Cantidad de veces por semana que consume carne de vaca? *

- Uno
- Dos
- Tres
- Al no recibir mediante el SAE, no tiene acceso a la compra
- No consume porque no le gusta

¿Recibe a través del SAE pollo? *

- Si
- No

¿Cantidad de veces que consume a la semana? *

- Uno
- Dos
- Tres
- Al no recibir mediante el SAE , no tiene acceso a la compra
- No consume porque no le gusta

¿Recibe a través del SAE pescado? *

- Si
- No

¿Cuál es la cantidad de veces por semana que consume pescado? *

- Una
- Dos
- Tres
- Al no recibir mediante el SAE, no tiene acceso a la compra
- No consume porque no le gusta

¿Recibe a través del SAE huevos? *

- Si
- No

¿Consumes al menos un huevo por día? *

- Si
- No
- Al no recibir mediante el SAE, no tiene acceso a la compra
- No consume porque no le gusta

¿Recibes a través del SAE quesos? *

- Si
- No

¿Consumes queso mediante otro acceso? *

- Si
- No consume porque no le gusta

¿Consumes lácteos descremados? *

- Si
- No

¿Recibes mediante el SAE, legumbres? *

- Si
- No



¿Consume legumbres? *

- Si
- No consume porque no le gusta
- A veces

¿Consume frutos secos? *

- Si
- No
- A veces

¿Consume frutos secos? *

- Si
- No
- A veces

¿Consume alimentos fritos? *

- Si
- No

¿Cuál es la cantidad de actividad física que realiza fuera del colegio? *

- 30 minutos
- 1 hora
- No realiza

⋮

¿Agregaría alimentos al SAE, que crea importantes para la alimentación de su hijo/a? *

- Si
- No

⋮

¿Cuáles alimentos? *

- Frutas
- Verduras
- Carnes
- Frutos secos
- Todos