

Alimentación en adolescentes de la localidad de Berazategui

Martinez Maria José

Carrera de Licenciatura en Enfermería, Universidad Abierta Interamericana,

Facultad de Medicina y Ciencias de la Salud, Sede Buenos Aires

M3-17-48 Trabajo Final

Cesar Hugo Navarro & Calisaya Silvia

11 Noviembre de 2022

Índice

Resumen	3
Introducción	4
Problema científico	6
Relevancia	8
Hipótesis	11
Contextualización	12
Marco teórico	23
Adolescencia	25
Alimentación	25
Nutrición en la adolescencia	26
Tipos de alimentos y su interacción con los lípidos	27
Dieta equilibrada	34
Patologías asociadas a la alimentación	34
Guías de alimentación diaria	36
Recomendaciones contempladas para una alimentación saludable según GAPA	
Argentina	36
Grupos de alimentos	37
Objetivos	40
Diseño metodológico	41
Matriz de Datos	45
Presentación y análisis de datos	50
Discusión	88
Conclusión	92
Recomendaciones	92
Referencias Bibliográficas	94
Anexo	99

Resumen

La alimentación nutre el organismo brindándoles los aportes necesarios, siempre y cuando sea equilibrada, esta favorece el estado saludable de todo individuo. La inadecuada alimentación es la principal causa de contraer algún tipo de enfermedad no transmisible a temprana edad. El presente trabajo analiza cómo es la alimentación que presentan los adolescentes de entre 16 y 18 años de la localidad de Berazategui, teniendo en cuenta datos de referencia demográficos de los mismos. Los objetivos específicos serán identificar cómo es la distribución de los alimentos a lo largo del día, que grupos de alimentos suelen ingerir, así como también el tipo y cantidad de líquidos que consumen a diario. El método utilizado fue un estudio descriptivo, cuantitativo, transversal no experimental. La muestra estuvo constituida por 103 adolescentes de la localidad de Berazategui provincia de Buenos Aires. El instrumento utilizado fue un cuestionario online con preguntas cerradas. Y los resultados de esta investigación demostraron la presencia significativa de alimentación inadecuada. Se concluye que es de suma importancia identificar la alimentación que presentan ya que se puede revertir mediante estrategias de prevención con el objetivo de evitar que surjan enfermedades a temprana edad, proporcionándoles a los jóvenes una mejor calidad de vida.

Palabras Clave: Adolescentes, Alimentación, Ingesta, Prevención, Salud

Introducción

La ingesta de alimentos es un factor fundamental en el organismo para conservar la salud, influyen la proporción de alimentos, la calidad, los hábitos alimenticios para prevenir enfermedades no transmisibles en las personas. Cada sujeto necesita conservar un equilibrio nutricional para llevar a cabo con la intención de conservar la salud. (OMS, 1948)

Es por esa razón que una inadecuada ingesta de alimentos en cada una de sus maneras es la primordial causa de inconvenientes de salud a nivel mundial.

El Estado Nacional y los gobiernos provinciales aprobaron leyes en base a la alimentación adecuada y pusieron en marcha programas para minimizar la mortalidad en chicos y jóvenes. (Leira, 2016)

En base a las políticas que los gobiernos propusieron para abordar esta problemática, se desarrollaron programas de estrategias en salud, para abarcar las necesidades que se detectan en la población. Las metas de los programas van a ser; impulsar estilos de vidas y hábitos saludables, prevenir patologías no transmisibles y las patologías una vez instauradas que favorezcan la recuperación. (Misal, 2018)

Aunque dichos programas siguen en marcha los adelantos demuestran la inadecuada utilización de las conductas faltantes para lograr consumir el propósito. Es fundamental resaltar que al solucionar inconvenientes a lo largo de la niñez se promueve muchísimo más la calidad de vida en años posteriores constantemente y una vez que se mantenga el comportamiento a lo largo de las próximas fases de la vida.

A grado local las políticas se hallan vigentes en la sociedad, como todo plan de optimización se debería de re llevar a cabo nuevas estrategias. Cabe resaltar que a lo largo de

periodos anteriores se logró notoria la optimización en la aplicación de los programas de salud pública la cual la sociedad adoptó ciertas conductas para mejorar la salud.

Los jóvenes cambian mucho sus hábitos, en los últimos años se refleja de manera notoria el estado nutricional, relacionado a los sucesos por pandemia estos mantuvieron mucho tiempo en la habitación a lo largo de muchas horas y su ingesta de alimentos consistía en comer hidratos de carbono en porciones desmesuradas y consumo de bebidas con un elevado porcentaje de azúcares y conservantes que son enormemente nocivo en nuestro organismo.

Esta problemática provoca que agrave la expectativa de vida en un futuro, presentando de esta forma el aumento exponencial de patologías no transmisibles a temprana edad, como la DBT- HTA- Patologías coronarias entre muchas otras; es por esa razón fundamental su pronta detección por medio de la disciplina para lograr evadir inconvenientes involucrados a la inadecuada ingesta de alimentos.

En la presente investigación se pretende conocer de qué manera se alimentan los adolescentes de entre 16 y 18 años de la localidad de Berazategui, provincia de Buenos Aires entre los meses de septiembre y octubre de año 2022, a través de un estudio descriptivo, cuantitativo de corte transversal por medio de una encuesta con preguntas cerradas con los objetivos de verificar cómo es la distribución de alimentos a lo largo del día, cuáles son los grupos de alimentos que suelen ingerir, así como también calcular la cantidad y tipo de líquidos que consumen durante el día.

Problema científico

Una ingesta de alimentos nutricional idónea es clave en la población joven, se debe resaltar que cada fase de la vida lleva su necesidad y necesita de una ingesta de alimentos específica para cubrir cada necesidad y conservar la igualdad. (Sagrario, 2008)

A lo largo del año 2020, identificaron casos de sobrepeso en jóvenes, en esa asamblea que planteó el Ministerio de Salud buscan detectar cual es el problema primordial de la culpable. (Unicef, 2021)

Las problemáticas frecuentes que presenta la inadecuada alimentación, involucrados con la nutrición y el estilo de vida a los que se afrontan los jóvenes son el sobrepeso y la obesidad, la anorexia nerviosa/bulimia y el principio de varios hábitos que condicionan la aparición de componentes de peligro en la vida adulta. Así como también factores fisiológicos desfavorables como la HTA, DBT, patologías coronarias entre otras... (Sagrario, 2008)

Teniendo en cuenta estas perspectivas, en el presente trabajo de campo pretende delimitar la importancia que tiene la investigación en cuanto a cómo es la alimentación que presentan actualmente los adolescentes del Barrio Jacarandá, localidad de Berazategui, provincia de Buenos Aires, durante los meses de septiembre y octubre del año 2022, para determinar está problemática que los mismos presentan a la hora de alimentarse de manera adecuada y así poder generar estrategias de prevención de enfermedades, promover la salud de los adolescentes y la comunidad la cual lo rodea. Se recaudaron datos de los adolescentes para determinar de qué manera se alimentan y así comprobar la problemática que sufre la comunidad y los riesgos que esto conlleva a futuro.

Problema general

¿Cómo es la alimentación de los adolescentes de entre 16 y 18 años del Barrio Jacarandá, localidad de Berazategui, provincia de Buenos Aires, durante el período de septiembre y octubre del año 2022?

Problemas secundarios

¿Cómo es la distribución de los alimentos en los adolescentes?

¿Cuáles son los grupos de alimentos que consumen frecuentemente los adolescentes?

¿Cuál es la cantidad y tipo de líquidos que consumen frecuentemente?

Relevancia

Relevancia práctica

La inadecuada alimentación influye a nivel global, pero en las primeras etapas de la vida, mantener la salud plena es de vital importancia para la promoción de la salud. Así el sistema de salud y más precisamente los centros de niveles secundarios y terciarios no presentan demandas, logrando resolver cuestiones asociadas, mediante las estrategias de prevenir dichas patologías. Los que se benefician en esta instancia es el ámbito de la salud, las demandas referidas a la alimentación inadecuada en adolescentes, por cuestiones que pueden ser resueltas y prevenibles, este proyecto tiene un enfoque en la atención primaria en salud. La modificación en los hábitos alimenticios hace tener mejor rendimiento en la población. El estado biopsicosocial es lo primordial para que la comunidad pueda satisfacer los deberes obligatorios o bienestar armonioso esperado, así poder cumplir el rol y tener una vida plena.

La salud se ha definido como un estado de completo bienestar físico, mental y social, en vez de limitarse a la ausencia de dolencias o enfermedades. La APS, que trata con las causas primarias de las enfermedades, es la primera interface entre la gente y el sistema de atención de salud. (OMS, 1948)

Los planificadores de programas enfatizan la necesidad de realizar medidas preventivas, iniciativas locales y enfoques intersectoriales para tratar los factores económicos y sociales que contribuyen a la enfermedad. Los participantes en la conferencia de Alma-Ata, concluyeron que la APS debería garantizar un correcto suministro de alimentos y una nutrición adecuada para todos los ciudadanos, abastecimiento de agua potable y capacitación en educación sanitaria, apoyo de programas de salud materno infantil, incluso la planificación de la familia y vacunaciones; introducción de educación en salud; tratamiento apropiado de las enfermedades y

traumatismos, y prevención y control de enfermedades endémicas, así como el suministro de medicamentos esenciales. (Latan, 2002)

Relevancia teórica

Según informes de la Organización Mundial de la Salud (OMS), “una dieta saludable ayuda a protegernos de la malnutrición en todas sus formas, así como de las enfermedades no transmisibles, como la diabetes, las cardiopatías, los accidentes cerebrovasculares y el cáncer”. (OMS, 1948)

Teniendo en cuenta la definición de salud para la OMS, podemos reevaluar la importancia que tiene el tema procedimental y analizar los puntos que influyen y ponen en riesgo la salud pública en este último tiempo tras haber atravesado por muchos cambios a nivel socioeconómico y ambiental. La inadecuada alimentación provoca grandes complicaciones en los individuos eso hace que se dificulte su proceso de crecimiento en relación al cumplimiento socioeconómico, así como también sus hábitos educativos adquiridos.

Este aporte tiene suma importancia ya que favorece al campo sanitario para poder avanzar con políticas públicas, estadísticas en base a las nuevas problemáticas que presenta la sociedad y así trabajar en la prevención de las enfermedades no transmisibles.

Dicha investigación resulta de importancia en la salud pública de los adolescentes para generar más propuestas y evaluar nuevas estrategias que sirvan para evitar complicaciones en base a la salud. Esto hace que el sistema de salud obtenga aportes fundamentales para poder resolver las cuestiones de la población y mantener una promoción satisfactoria. Así la comunidad logra contrarrestar riesgos en base a su estado biofísico y modificar e impedir las enfermedades asociadas a la inadecuada alimentación como lo más reiterativo en problemáticas sanitarias

asociadas son los problemas cardiovasculares. Los resultados presentan un aporte para favorecer, mejorar, analizar, implementar, planificar, evaluar y promover la salud.

Relevancia social

Para la población adolescente y su grupo familiar, se mantendrá de manera beneficiosa poder mantener un rendimiento y calidad sobre su propia salud y de la población que lo rodea. Es así que se beneficia principalmente el adolescente y la comunidad, con planes de mejora en la accesibilidad y participación de la población sana, en posibles mejoras de proyectos y programas para lograr la meta de mantener una comunidad saludable.

Así también se espera que los adolescentes puedan lograr con plenitud alimentarse de manera variada, modificando sus hábitos alimenticios y teniendo la posibilidad de ser partícipe en base a su propia salud junto a quienes lo rodean ya que lo conductual en relación sociocultural con su entorno presenta significativas influencias a la hora de generar los hábitos de una buena alimentación.

Hipótesis

La alimentación en los adolescentes de entre 16 y 18 años de la localidad de Berazategui, provincia de Buenos Aires, durante el período de septiembre a octubre del año 2022, no está siendo adecuada, tanto en la elección de los alimentos, como en su distribución e ingesta elevada de bebidas azucaradas y escaso consumo de agua.

Contextualización

Antecedentes

1. Autores del Consejo Directivo del Banco de Alimentos, aportes extraídos de FAO, FIDA, OMS, PMA y UNICEF, (año 2019). El estado de la seguridad alimentaria y la nutrición en el mundo. Ciudad de Buenos Aires, Argentina.

Según el Banco de alimentos en Argentina, a nivel mundial hay más de 820 mil personas que padecen hambre en la actualidad. En Argentina el 15,5% de los menores de 18 años sufren inseguridad alimentaria severa en el último año, ya sea cual fuere su causa como la falta de recursos de accesibilidad. En hogares con falta de economía los niños de 0 a 17 años sufren hambruna y no logran alimentarse adecuadamente con los aportes requeridos. La inseguridad alimentaria severa llega en ese caso al 18,9%, mientras que en 2019 era de 14,4%.

La inseguridad alimentaria severa, afecta al 7% (1 de cada 14) de los hogares. Afecta a 3 millones de personas. En cuanto a la inseguridad alimentaria moderada, afecta al 19% (1 de cada 5) de los hogares así como también afecta a 7,8 millones de personas.

2. Adolfo Rubinstein en la segunda encuesta realizada desde la secretaria de Salud (2019) Ciudad de Buenos Aires Argentina

En base a la nutrición y salud a nivel Nacional, determina que hay un 41,1% de los niños y adolescentes presentan sobre peso u obesidad en Argentina. En una proporción de 20,7% y 20,4%, respectivamente, sin diferencias por nivel socio económico. En los 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. En base a esta detección se realiza un plan de estrategia con programas llamado (Plan Así) educación alimentaria y nutricional y de actividad física; participación comunitaria; mejora de los programas sociales con componente alimentario para la población en situación de vulnerabilidad y regulación de los entornos”. También se determinó que hay un 68% en adultos que presentan sobrepeso u mal nutrición.

3. Autora Clara Paz Eche oyen (junio, 2019) Ciudad de Buenos Aires. En su análisis de cómo se alimentan los adolescentes de un colegio específico de la ciudad de mar del plata, la mayoría de los adolescentes encuestados son mujeres (59,32%), siendo las edades más predominantes entre 16 y 17 años, , la mayor proporción de adolescentes declara consumir “carne vacuna” y “pollo”, principalmente, con una frecuencia de 1-4 días en la semana. Los valores oscilan entre 58% y el 79%. En cuanto al consumo de “lácteos”, los más jóvenes 12 a 13 años registran el mayor porcentaje de frecuencia de consumo de más de 4 días en la semana de yogurt” (43,55% vs. 25,00%, 17,07% y 18,18%), pero los más grandes 18 a 19 años respecto al “queso” (60,61% vs. 35,48%, 40,91% y 56,30%), los adolescentes más grandes: 66,67% –16 a 17 años– y 75,76% –18 a 19 años– tienen mayor frecuencia de consumo de “bebidas alcohólicas” en edades predominantes 16 y 17 años, con un porcentaje que asciende al 38,20%.

4. Autores Guevara Ingelmo, Raquel María, Urchaga Litago, José David, García Cantó y Eliseo (2020). Ciudad de España

Mediante una valoración de los hábitos de alimentación en educación secundaria en la ciudad de Salamanca. Análisis según sexo y curso escolar. Determina que el consumo de alimentos en los adolescentes no está siendo adecuado en base al requerimiento que debe obtener el organismo, sólo un 11,3% de los adolescentes cumple correctamente con todos los hábitos

evaluados. Existen diferencias importantes en la calidad y frecuencia del desayuno, un 12,3% acude al centro escolar sin desayunar. El 19,1% consume frutas menos de una vez por semana o nunca y sólo un 20,3% realiza un consumo diario de verduras. Más del 50% de los estudiantes consume snacks, refrescos azucarados o dulces dos veces por semana o más.

5. Autores Lozada Analia, Germanos Guadalupe y Adrio María Laura (2020)
Ciudad Buenos Aires, Argentina.

Según aportes analizados buscan la relación entre la conducta alimentaria y la crianza en el entorno familiar si esta influencia en la misma. Obteniendo resultados definidos en base a estos trastornos, la muestra estuvo compuesta por 25 adolescentes, 80% mujeres y 20% hombres con una edad comprendida entre todos diagnosticados con Trastornos de la Conducta Alimentaria. El 40% de la muestra vive con ambos padres y sus respectivos hermanos, el 20% con ambos padres, el 8% solo con la madre, el 20% con madre y hermanos, el 8% con ambos padres y otros, y el 4% con otros como abuela o tía.

6. Autora Luisa Brumana, representante de UNICEF Argentina (Agosto 2022).

Afirma en su apartado que, más de 1 millón de niños, niñas y adolescentes dejó de comer alguna de las comidas por falta de dinero. Así como también esto afecta a más de 3 millones de adultos. El insuficiente ingreso que mantienen las familias demostró que un 67% redujo el consumo de carnes, el 40% de frutas, verduras y lácteos. Otros de los impactos que atraviesan los adolescentes mediante estas faltantes es el aprendizaje, un 50% del curso en los hogares finalizará el nivel con menos aprendizajes de lo que debería haber logrado, ese valor demuestra que el aprendizaje en el último tiempo fue escaso.

Esto hace de un alarmante factor que influye para la obtención de alimentos esenciales que necesitamos en el organismo.

7. Jordi Salas Salvado, Francisco Maraver, Leocadio Rodríguez-Mañas, Miguel Sáenz de Pipaon, Isidro Vitoria y Luis A. Moreno (2021), informe sobre la importancia del consumo de agua en la salud y la prevención de la enfermedad situación actual, determina la deficiencia en el consumo que presentan los adolescentes, en una muestra de cuatro países de América Latina (Argentina, Brasil, México y Uruguay), la ingesta media de agua total más baja era de 1,7 L/día, y la más alta era de 2,3 L/día, En general, los individuos de Uruguay y Argentina mostraban valores superiores a los de México y Brasil. Aproximadamente, un tercio de los adolescentes y adultos no ingería suficiente líquido para alcanzar las ingestas adecuadas de agua.

8. Caridad Ruiz & Asher Rosinger (2019), noticia informativa sobre dieta y nutrición en revista de sud y bienestar sobre niños y adolescentes que no beben agua e ingieren bebidas azucaradas. Este autor determina que tomar bebidas azucaradas a diario se puede suponer que se acumulen unas 6 mil calorías al mes. Tras analizar los datos los investigadores descubrieron que en un día determinado alrededor del 20% de los niños y adolescentes confesó que no bebía agua.

Marco Legal

Argentina cuenta con un grupo de herramientas legales, reglas y programas vinculados a políticas alimentarias. El derecho a la ingesta de alimentos está consagrado en la Constitución Nacional por medio de la ratificación de Argentina de varios tratados mundiales de derechos humanos, que explícitamente abordan el derecho a una ingesta de alimentos correcta. No obstante el corpus normativo vigente a grado nacional y su nacional regula la temática de forma parcial y fragmentada, y las medidas no permanecen fundamentadas en estándares científicos

mundiales que garanticen una ingesta de alimentos sana y prevengan la malnutrición en cada una de sus maneras, en especial el sobrepeso y la obesidad.

El Ministerio de Salud y Desarrollo Social del país en los últimos años ha desarrollado una profunda agenda de rectoría sanitaria para abordar la prevención del sobrepeso y obesidad y articularla con otros

Ministerios Nacionales, las Provincias, el Congreso del país, las Empresas Sociales y Académicas, los Organismos Intergubernamentales, OPS, Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia y FAO.

La más grande frecuencia de provisión de alimentos se observa en el colegio primario de administración estatal.

Los datos indican que es bastante baja la cantidad de alumnos que refieren la provisión diaria, a causa de las escuelas de alimentos recomendados como frutas y lácteos (21,5% frutas frescas y 30,3% yogur, postres lácteos o leches).

En la situación de la provisión de agua, las sugerencias indican ofrecerla diariamente y en todo instante, sin embargo únicamente el 56,9% de los alumnos reportaron que el colegio la da constantemente.

Como contrapartida, es alta la cantidad de alumnos (mayor al 70%) que menciona la provisión de alimentos no recomendados por su alto contenido de nutrientes críticos (como facturas, productos de pastelería, galletitas dulces y cereales con azúcar). Inclusive 1 de cada 4 alumnos refirió que el colegio provee bebidas azucaradas.

Por su lado, es alta la cantidad de los alumnos (78,1%) que dicen que el colegio tiene kiosco o buffet. Los productos más comprados por los NNyA, tanto en el colegio pública como privada, son las golosinas y las bebidas azucaradas.

Los datos acerca de los alimentos que se dan y que se compran en las escuelas afirman que los NNyA permanecen expuestos a un ámbito gordo génico que fomenta el consumo de alimentos y bebidas, que deberían consumirse bastante esporádicamente. Asimismo, no se permite de forma sistemática y mayoritaria la adopción de hábitos alimentarios saludables.

Este caso perjudica tanto a escuelas de administración estatal como privada y pone de manifiesto la necesidad de adecuar los marcos regulatorios nacionales y provinciales, para que los mismos se ajusten a los estándares mundiales.

Bajo la órbita de la Dirección Nacional de Promoción de la Salud y Control de Patologías No Transmisibles, fue creado en 2016 el Programa Nacional de Ingesta de alimentos Sana y Prevención de Obesidad, por medio de la Resolución 732/2016. Además, esta dirección tiene a su cargo la coordinación de la Comisión Nacional de Ingesta de alimentos Sana y Prevención de la Obesidad, organismo interministerial e intersectorial incluido por otras superficies del Ministerio de Salud y Desarrollo Social, otros actores gubernamentales, académicos y de la sociedad civil.

En 2016, la misma dirección divulgó las Guías Alimentarias para la Población Argentina (GAPA) y en 2018 se divulgó el Manual de aplicación de las GAPA, las dos aprobadas por la Resolución 693/2019 y populares como el estándar nacional para el diseño de políticas alimentarias, sean éstas educativas, regulatorias y otras.

Bajo la coordinación técnica del Programa Nacional de Ingesta de alimentos Sana y Prevención de Obesidad, y en participación con la Comisión Nacional de Ingesta de alimentos Sana se elaboró y divulgó en 2018 un “manual de sugerencias sobre etiquetado frontal de alimentos” que instituye los estándares con base a la prueba científica disponible, y ofrece la puesta en marcha de un etiquetado frontal de prevención por ser el más efectivo para informar a

los clientes de manera clara, fácil e instantánea e influenciar los patrones de compra hacia alimentos más saludables, integrados NNyA e individuos de menor grado de instrucción.

En 2019 por medio de la Resolución 996/2019 el Ministerio de Salud y Desarrollo Social puso en marcha el Proyecto Nacional “ASI” (Alimentación Sana en la Infancia) de Prevención del Sobrepeso y la Obesidad en NNyA que sigue como fines:

- 1) Enseñanza alimentaria y nutricional, y de actividad física,
- 2) Campañas de comunicación y concientización
- 3) Optimización de la calidad nutricional de las políticas sociales alimentarias y promoción de sistemas alimentarios sostenibles y
- 4) Regulación de los espacios y productos alimenticios. El proyecto articula un grupo de reglas vigentes, tácticas e iniciativas, para potenciarlas y fortalecerlas.

El foco del proyecto es la prevención de la obesidad en la infancia y juventud y su utilización necesita articulación interministerial e intersectorial, incluyendo a las jurisdicciones provinciales y municipales, al poder legislativo y a las empresas académicas y de la sociedad civil. El proyecto expone un paquete de medidas fundamentadas en prueba científica para asegurar el derecho a la ingesta de alimentos sana y detener la epidemia de obesidad. Se fundamenta en principios como el punto de vista de derecho a la salud, la igualdad por grado socioeconómico, regional y de género, la coherencia política, la transparencia y el correcto desempeño de los conflictos de interés.

Los elementos 3 y 4 del proyecto resultan primordiales para mejorar el caso de la malnutrición en la Argentina. El elemento 3, entre otras resoluciones, ofrece la articulación de las compras públicas con la producción fruta-hortícola de pequeña escala, facilitar la entrada a los mercados para los pequeños y medianos productores y agricultores parientes, y producir

espacios de diálogo y articulación entre éstos y los gobiernos locales. La articulación de estas medidas posibilita, por un lado, fomentar el desarrollo económico local, sistemas alimentarios sostenibles y saludables y, por el otro, mejorar la estabilidad alimentaria y la calidad de las políticas sociales alimentarias. En cuanto al elemento 4, la regulación de espacios y productos es clave para revertir la tendencia de hoy. Las primordiales medidas recomendadas a grado mundial, y que se plantean como parte del proyecto, son: la promoción de sistemas alimentarios sostenibles para mejorar la disponibilidad y asequibilidad de alimentos frescos como frutas y vegetales, entre otros; el incremento del impuesto a las bebidas azucaradas; las prohibiciones integrales de publicidad, promoción y patrocinio de alimentos y bebidas no saludables; el etiquetado frontal de alimentos; la regulación de los ámbitos estudiantiles y la optimización de la calidad nutricional de las políticas sociales alimentarias, en medio de las primordiales.

En marzo de 2019 se publicaron las Guías de Espacios Estudiantiles Saludables, que tienen dentro sugerencias para la utilización de políticas de prevención del sobrepeso y la obesidad en NNyA en instituciones educativas, aprobadas por Resolución 564/2019. Fueron desarrolladas desde la participación entre el Ministerio de Salud y Desarrollo Social del país, el Ministerio de Enseñanza, Cultura, Ciencia y Tecnología de la País, y varias empresas científicas y académicas, en el ámbito de la Comisión Nacional de Ingesta de alimentos Sana y Prevención de la Obesidad. Las guías en consonancia con los estándares de todo el mundo establecen un grupo de sugerencias para dirigir el proceso de sanción de leyes e utilización de programas efectivos para cambiar los ámbitos obesos genéricos recientes por espacios estudiantiles saludables.

Contexto Local

El contexto donde se recaudan los datos pertinentes en la presente investigación, será la ciudad de Berazategui, específicamente la localidad de Berazategui centro, ya que la misma presenta 8 localidades diferentes en el distrito. Está ubicada al sudeste de Buenos Aires, sobre la costa de Río de la Plata.

Esta zona comenzó su crecimiento con la llegada del ferrocarril, en el año 1872. José Clemente Berazategui era propietario de las tierras donde se llevó a cabo la construcción de la estación de trenes y cedió las tierras para su construcción con la condición de que ésta llevara su nombre. Así, ese año nació la Estación Berazategui, y de ese nombre, comenzó a ser llamada la zona. En 1906, siguió avanzando con la vía ferroviaria, extendiéndose hacia el sur, dando lugar a la creación de las estaciones Villa España, Ranelagh y Sourigues. El 16 de agosto de 1877 fue fundada la escuela N°1 de Berazategui por Narciso Francisco Laprida. En 1895, se creó la parroquia San Francisco, primera iglesia de la zona. En 1909, abrió sus puertas el Registro Civil, a cargo del escribano Enrique.

En 1906, la llegada de la Cristalería Rigolleau, trajo un importante cambio tanto económico como social para la zona, lo que generó muchos puestos de trabajo. Poco a poco, dejaba la ganadería como actividad económica principal, para pasar a ser un centro industrial.

En 1925 llegó la electricidad para uso domiciliario. En 1930, se instaló la Maltería Hudson, el establecimiento más importante en su tipo en Sudamérica. En 1932, se pavimentaron algunas calles céntricas. En 1936 dedicada a la industria textil. En 1949 se instaló otra textil. En 1957, se pavimentó la más importante hasta el momento, Avenida Mitre, 35 cuadras que conectaban Berazategui con Quilmes.

La zona siguió su crecimiento y, a finales de la década del 50', comenzaron a manifestarse los deseos de autonomía y ser considerados un distrito separado del Partido de Quilmes. Así, el 4 de noviembre de 1960, se creó el Partido de Berazategui, que hoy abarca la ciudad de Berazategui, y las localidades de Villa España, Plátanos, Hudson, Ranelagh, El Pato, Juan María Gutiérrez, Sourigues y Pereyra. El distrito está conformado por 146 barrios.

Dicha ciudad limita con el Norte de la localidad de Quilmes, el Este del Río de la Plata, al Oeste con el Partido de Florencio Varela y al Sur con los partidos de La Plata y Ensenada.

Según fuente de elaboración sobre datos del centro de documentación e Información de la Subsecretaría de Asuntos Municipales del Ministerio de Gobierno de la provincia de Buenos Aires. Los establecimientos educativos públicos y privados se registraron en el año 2012, 336 establecimientos. (Cabrera. C, Silva, Fraga. M & Vio. M, 2016)

Según un aporte registró que la ciudad presenta una población de 369.294 habitantes según el Instituto del Conurbano en 2021. (Indec, 2021)

A mediados del siglo, mediante el crecimiento poblacional, Berazategui presenta una deficiencia en los ingresos económicos de las familias que habitan el lugar. Las mismas conviven en viviendas precarias, o presentan ausencia de la infraestructura de los servicios, así como también asentamientos inadecuados para la urbanización. Tiene una población de 244.929 habitantes (120.870 varones y 124.059 mujeres) cuyo crecimiento (21,3% para el período '80 - '91). Los niveles de cobertura de servicios del municipio podrían reunirse en dos categorías: - buena cobertura (casi total) en: agua potable, electricidad, alumbrado público y recolección de residuos, - cobertura diferencial (heterogénea por zonas) en: red cloacal, pavimentos, desagües pluviales y gas natural. (Indec, 2021)

Es en los sectores bajos y medios con respecto al resto en donde se presentan notables diferencias de cobertura de los servicios englobados en el último grupo. (Galafassi, 1997)

Marco teórico

En la actualidad, una de las grandes preocupaciones a nivel mundial en Salud Pública, se ve focalizada al aumento de los índices de enfermedades no transmisibles, relacionadas por inadecuada alimentación en la población adolescente, estos trastornos se han visto asociados a los cambios alimenticios y a la inactividad física experimentados en los últimos años.

Es por eso que la presente investigación va a tratar de conocer que grupos de alimentos ingieren frecuentemente, cuál es la distribución del mismo a lo largo del día, así como también identificar si la cantidad y tipo de líquidos que consume a diario para calcular si está siendo apropiado para mantener el equilibrio en los adolescentes de entre 16 y 18 años de la localidad de Berazategui provincia de Buenos Aires, para trabajar en la prevención enfermedades a temprana edad.

El diseño que se aplicará es cuantitativo, de carácter descriptivo y tiene como objetivo identificar cómo es la alimentación de los adolescentes de entre 16 y 18 años de la localidad de Berazategui, provincia de Buenos Aires, es de corte transversal ya que los datos se analizarán en un determinado periodo de tiempo, en este caso entre septiembre y octubre del año 2022. El instrumento de recolección de datos elegido fue una encuesta, con preguntas cerradas, con la intención de recabar datos que serán utilizados para generar conocimiento que será de gran importancia para su posterior utilización en la creación de programas y estrategias de prevención de enfermedades asociadas por inadecuada alimentación.

El objetivo principal de la misma es generar información que contribuya en la prevención de las enfermedades no transmisibles como, DBT, enfermedades coronarias, HTA, entre otras; la intención es intervenir a temprana edad, para prevenir el desarrollo de estas patologías a futuro,

proporcionando nuevos conocimientos, que orienten a los profesionales de enfermería en la prevención de dichas enfermedades, promoviendo la educación para la salud.

Florence Nightingale, considerada la primera enfermera de la era moderna. Fue la primera persona que en su dedicación en la asistencia a los pacientes, promulgó normativas de higiene y salud al estructurar los primeros conceptos de ventilación, luz, calor, limpieza, ruidos y dieta.

Dorothea E. Orem con su teoría del déficit de autocuidado, define que el autocuidado es una función reguladora del hombre que las personas deben llevar a cabo deliberadamente por sí solas o deben haber llevado a cabo para mantener su vida, salud, desarrollo y bienestar.

El autocuidado, como función reguladora del hombre, se distingue de otros tipos de regulación de funciones y desarrollo humano, como la regulación neuroendocrina. El autocuidado se debe aprender y se debe desarrollar de manera deliberada y continua, y conforme con los requisitos reguladores de cada persona. Estos requisitos están asociados con sus períodos de crecimiento y desarrollo, estados de salud, características específicas de la salud o estados de desarrollo, niveles de desgaste de energía y factores medioambientales. La teoría del autocuidado también se amplía con la teoría del cuidado dependiente, en la que se expresan el objetivo, los métodos y los resultados del cuidado de los otros. (Alligood, 2010)

A partir de esta observación inició el proceso de formalización del conocimiento sobre lo que las personas necesitaban hacer por sí mismas para mantener la salud y el bienestar.

Callista Roy, con su teoría del modelo de adaptación, esta teorista agrupa las etapas del proceso de atención y de los cuidados enfermeros en 5 elementos. Valoración de los hechos, breve introducción al tema y valoración de los pacientes en los tratamientos. Diagnóstico enfermero, manejo del régimen terapéutico, déficit de los conocimientos, alteraciones en la

nutrición por exceso o por déficit. Planificación de los cuidados, dieto terapias pre inscriptas, conocimiento de complicaciones potenciales, cálculo de ingestas. Ejecución de actividades y control nutricional. Por último evaluación de resultados.

Las tres teorías mencionadas sirven de inspiración para el desarrollo de la investigación por sus conceptos relacionados con la prevención, principal objetivo del estudio. A continuación, se definen los principales ejes de estudio de la investigación.

Adolescencia

La adolescencia es uno de los períodos más fascinantes del desarrollo humano, pero también supone retos importantes para el individuo. En general, se entiende como tal la etapa de la vida comprendida entre los 12 y los 21 años, y se trata de un período en el que tiene lugar una llamativa transformación fisiológica, psicológica y cognitiva, y en el que el niño se convierte en adulto joven. (L. Kathleen Mahan 2013)

Alimentación

La alimentación es el conjunto de actividades y de procesos a través de los cuales tomamos los alimentos necesarios para el mantenimiento de la vida y la salud. Incluye los procesos relacionados con la elección y combinación de alimentos para establecer nuestra dieta. (Kuklinski 2003)

Alimento

De forma genérica entendemos por alimento cualquier sustancia, que directamente o con una previa modificación, es capaz de ser asimilada por el organismo y utilizada para el mantenimiento de las funciones vitales. los alimentos son todas las sustancias y productos de cualquier naturaleza, sólidos o líquidos, naturales o transformados, que por sus características, aplicaciones, componentes, preparación y estado de conservación, son susceptibles de ser

habitual e idóneamente utilizados para la normal nutrición humana o como fruitivos (alimentos con poco o nulo valor nutritivo), y también como productos dietéticos, en casos especiales de alimentación humana (por ejemplo, individuos afectados por ciertas patologías). El alimento puede ser una materia primera que se consuma directamente (vegetales, carnes, frutas, etc.), o puede ser una materia primera que precise un proceso de elaboración para obtener un producto alimenticio (embutido, queso, mantequilla, etc.). (Kuklinski 2003)

Los alimentos o productos alimenticios pueden contener además especias o condimentos, sustancias enriquecedoras (vitaminas, aminoácidos, sales minerales, ácidos grasos) y aditivos.

Nutrición

El grupo de procesos por medio de los cuales nuestro organismo usa, transforma e añade a sus propios tejidos una secuencia de sustancias que obtiene de todo el mundo exterior y que han de llevar a cabo 3 objetivos básicos: dar la energía esencial para conservar la totalidad y el manejo de las construcciones corporales, edificar y arreglar estas construcciones y regular los procesos metabólicos.

Nutrición en la adolescencia

La juventud es el lapso que se prolonga a partir del principio de la adolescencia hasta conseguir el desarrollo pleno; se muestra entre los 12 y 20 años de edad. La juventud sigue únicamente a la lactación referente a los requisitos nutricionales necesarios para el aumento y el desarrollo. (L. Kathleen Mahan 2013)

Componentes nutritivos de los alimentos son:***Glúcidos o hidratos de carbono:***

Son compuestos orgánicos que tienen dentro en su composición una funcionalidad aldehído o cetona, y lo demás de los carbonos principalmente hidrolizados (OH) son por consiguiente polihidroxialdehídos o polihidroxicetonas. Además llamados hidratos de carbono, muestran diferentes funcionalidades en el organismo de acuerdo con el tipo de glúcido de que se trate.

Proteínas:

Permanecen formadas por aminoácidos ligados por enlace amida entre el conjunto amino de un aminoácido y el conjunto ácido de otro aminoácido. Las proteínas son usadas por el organismo para, sintetizar proteínas endógenas con funcionalidad plástica o estructural, sintetizar enzimas y hormonas con funcionalidad reguladora y sintetizar anticuerpos con funcionalidad inmunológica.

Lípidos:

Son un conjunto de compuestos de composición heterogénea que poseen en común su liposolubilidad en disolventes orgánicos apolares. La parte lipídica de los alimentos es el fragmento del alimento que se puede sustraer en el laboratorio por medio de un disolvente orgánico apolar (hexano, éter etílico, cloroformo, etcétera.).

Tipos de alimentos y su interacción con los lípidos

Carnes. Contienen mayoritariamente ácidos grasos saturados, principalmente ácido palmítico y ácido esteárico

Carne de vacuno. Tiene 5-20 gramo de lípidos por 100 gramo de carne.

Carne de cerdo. Tiene 8-22 gramo de lípidos por 100 gramo de carne. Del contenido total de lípidos, hasta un 30 % es ácido oleico. En la actualidad se aspira obtener carnes de cerdo con un contenido en ácidos grasos insaturados menor.

Carne de cordero. Tiene 18 gramo de lípidos por 100 gramo de carne.

Carne de pollo. Tiene 3 gramo de lípidos por 100 gramo de carne, habiendo eliminado la dermis. El pollo aporta pocos lípidos y es un alimento bajo en colesterol.

Producto cárnico crudos-madurado. (Salchichón, chorizo, etc...) sufren un proceso de fermentación en el que el producto se concentra y aumenta la concentración de grasas sobre todo saturadas.

Fiambres. Son derivados cárnicos en cuya estructura pudimos encontrar, además de carne de cerdo o vacuno, productos diferentes como aceitunas, pollo, huevos, pistachos, pimientos, etcétera.

Huevos. Tienen dentro alrededor de 11 gramo de lípidos por cada 100 gramo de huevo.

Pescado. Tiene mayoritariamente lípidos invisibles, o sea, incorporados en la masa muscular, y abundan más que nada ácidos grasos de tipo insaturado como el DHA y el EPA los dos ácidos grasos del tipo ω -3 que ejercen un impacto defensor en la prevención de patologías cardiovasculares. El pescado blanco tiene menos lípidos y dichos son además de tipo visible.

Los derivados lácteos. Son productos logrados desde la leche en los cuales se remueve uno o diversos elementos de la leche. La leche y los derivados lácteos poseen una gigantesca trascendencia en cualquier dieta, debido a que tienen dentro diferentes macronutrientes, minerales y vitaminas.

Leche. La leche y sus derivados conforman un conjunto de alimentos que aportan primordialmente lípidos y proteínas a la dieta, por lo cual se piensan alimentos lipoproteicos. La proporción de lípidos en la leche es variable dependiendo de diferentes componentes como el hábitat de la vaca, el alimento al que se añade la leche, etcétera.

Queso. El queso es un derivado lácteo obtenido por coagulación de la leche o por coagulación de una mezcla de leche y/o mantequilla. El queso se estima un derivado lácteo ya que se quita total o parcialmente el lacto suero, tiene 10-60 gramo por cada 100 gramo de queso.

Mantequilla. Es un derivado lácteo obtenido desde la nata. Para obtener un litro de mantequilla se precisan 20-30 litros de leche completa. Esta parte acuosa que se separa tiene propiedades semejantes al lacto suero obtenido en la construcción del queso, y se llama mazada.

Legumbres. Es un derivado lácteo obtenido desde la nata. Para obtener un litro de mantequilla se precisan 20-30 litros de leche completa. Esta parte acuosa que se separa tiene propiedades semejantes al lacto suero obtenido en la construcción del queso, y se llama mazada.

Frutas, hortalizas y verduras. Tienen un bajo aporte de lípidos, generalmente menos de 1 g por 100 g de producto.

Frutos secos: suponen un fundamental aporte de lípidos de entre 45-60 gramo por 100 gramo de producto.

Aceites vegetales: Aportan el 100 % de lípidos.

Agua

El agua es un macronutriente sustancial, molécula dipolar con composición angular, sin embargo que interacciona por enlace de hidrógeno con otras moléculas de agua adquiriendo composición tetraédrica, muestra una alta conductividad térmica, una alta constante dieléctrica y

es capaz de implantar interrelaciones polares (enlaces de hidrógeno, dipolo-dipolo, Íondipolo) con otros elementos.

Función del agua en el organismo

Actúa como disolvente y transporte de los nutrientes que entran al organismo. Actúa como disolvente y transporte de los productos de excreción del organismo. Tiene acción reguladora del balance ácido-base del organismo. Actúa como lubricante entre los diferentes órganos y elementos del organismo. (Kuklinski 2003)

El organismo humano rigurosa cerca de 2500 ml/día, de los cuales 1300 ml acostumbran proceder de la ingesta de líquidos, 1000 ml de la alimentación y 200 ml se generan como producto de oxidación de nutrientes en el organismo. Ayuda a las necesidades de agua del organismo. Varias permiten en determinados alimentos el desarrollo de sus cualidades propias, empero a la vez tienen la posibilidad de ser causa de variación. (Kuklinski 2003)

Vitaminas

Son un conjunto de sustancias que son elementales para el desempeño celular, el incremento y el desarrollo clásicos. Esto quiere decir que estas vitaminas se necesitan para que el cuerpo humano funcione apropiadamente.

Vitaminas más relevantes en la adolescencia

Vitamina A. Está en vegetales y frutas de color amarillo fuerte o verde oscuro, como zanahoria, acelga, espinaca, brócoli, lechuga, papaya, melón y sandía.

Vitamina C: Para el crecimiento de huesos, curación de heridas, prevención de infecciones, y para la función de los nervios y el cerebro. Está en vegetales crudos y en frutas,

principalmente ácidas como la piña, naranjas, mandarinas, espinacas, berros, tomate, pepino, repollo, coliflor.

Vitamina B1: Es fundamental para el adecuado manejo del sistema nervioso, los músculos, el corazón, entre otras funcionalidades. Se puede descubrir en el arroz integral (el arroz blanco no), harina de trigo, extracto de levadura, porotos, germen de trigo, nueces, cacahuets, avena y pan.

Vitamina E: Se puede descubrir en la fruta, nueces, aceites vegetales, vegetales verdes y lentejas.

Vitamina D: Elemental para la calcificación de los huesos. Su fuente primordial son los relámpagos UVA sobre la dermis y los aceites de hígado de pescado, leche y grasas.

Ácido fólico. Es muy importante en la síntesis del ADN. En las embarazadas contribuye al desarrollo del feto y al de los tejidos de la madre.

Minerales

Son nutrientes que el organismo humano estricta en porciones subjetivamente pequeñas en relación a glúcidos, lípidos y proteínas; por esto, al igual que las vitaminas, se piensan micronutrientes. Son sustancias con una fundamental funcionalidad reguladora, que no tienen la posibilidad de ser sintetizados por el organismo y tienen que ser aportados por la dieta.

(Kuklinski 2003)

Clasificación de minerales

Macro elementos esenciales. El organismo los precisa en cantidades superiores a 100 mg por día, como por ejemplo calcio (Ca), fósforo (P), sodio (Na), potasio (K), cloro (Cl), magnesio (Mg) y azufre (S).

Micro elementos esenciales. El organismo los precisa en cantidades inferiores a 100 mg por día, como por ejemplo hierro (Fe), flúor (F), zinc (Zn) y cobre (Cu).

Elementos traza esenciales. El organismo los precisa en cantidades inferiores a 1 mg por día, como por ejemplo yodo (I), cromo (Cr), molibdeno (Mo) y selenio (Se).

Micro elementos esenciales. Estaño (Sn), silicio (SÍ), níquel (Ni) y vanadio (V).
Elementos contaminantes: plomo (Pb), cadmio (Cd), mercurio (Hg), arsénico (As), boro (B), aluminio (Al), litio (LÍ), bario (Ba), etc.

Funciones de los nutrientes en el organismo

Función energética: glúcidos y lípidos.

Función plástica: proteínas, ciertos minerales (por ejemplo: calcio, hierro), algunos glúcidos y lípidos.

Función reguladora: vitaminas (actúan como coenzimas) y minerales (generalmente actúan como catalizadores), que pueden dar problemas en un consumo a largo plazo o cuando su contenido en microorganismos o sustancias extrañas supera los límites permitidos.

Relación dieta-salud

Por medio de diversos estudios se asegura que la dieta está de manera directa relacionada con varias enfermedades y que los alimentos que se consumen y el consumo de ciertos elementos concretos puede promover ciertas patologías o, por otro lado, ejercer un impacto defensor ante las mismas.

Hábitos alimentarios en adolescentes

Los hábitos alimentarios que se observan en los jóvenes con más frecuencia que en otros equipos de edad son las comidas irregulares, el consumo desmesurado de aperitivos «basura», las comidas fuera de vivienda (especialmente en restaurantes de comida rápida), la ejecución de

dietas y la mala costumbre de saltarse alguna comida. Son varios los componentes que contribuyen a estos comportamientos, entre ellos la pérdida de predominación del núcleo familiar, el crecimiento de la predominación de los equivalentes, la exposición a los medios, el trabajo fuera de vivienda, la más grande capacidad de gasto y el crecimiento de responsabilidades, que deja a los jóvenes menos tiempo para ingerir en familia. El caso socioeconómico, la frecuencia de las comidas parientes y la disponibilidad en el hogar de alimentos sanos se han asociado de un modo positivo a patrones de consumo de vegetales, frutas y féculas. (Kathleen Mahan 2013)

Conocimiento de relación entre hábitos alimenticios y riesgo de enfermedades en adolescentes

A partir de la perspectiva del desarrollo, varios jóvenes carecen de la capacidad elemental para asociar sus hábitos alimentarios con el peligro de patología en el futuro. (L. Kathleen Mahan 2013)

Consumo de comidas irregular diaria

Saltarse alguna comida es un comportamiento recurrente entre jóvenes y que se incrementa a lo largo de esta fase de la vida, ya que los niños tienden a reposar más, intentan perder peso restringiendo su ingesta calórica y han de habituarse a gestionar su ajetreada vida. El desayuno es la comida que se saltan con más frecuencia. Los jóvenes que se saltan alguna comida acostumbran picar algo entre horas para satisfacer el apetito, en vez de ingerir en el momento correcto. (L. Kathleen Mahan 2013)

Comida rápida y alimentos preparados

Se entiende aquí por alimentos preparados esos alimentos y bebidas que tienen la posibilidad de adquirirse en máquinas expendedoras, tiendas y puestos instalados en las escuelas,

restaurantes de comida inmediata y pequeños comercios de ingesta de alimentos. Los alimentos preparados acostumbran ser pobres en vitaminas, minerales y fibra, empero ricos en calorías, grasas añadidas, edulcorantes y sodio. (L. Kathleen Mahan 2013)

Dieta equilibrada

No hablamos de dar porciones numerosos de alimentos, sino de lograr, por medio de la ingesta de alimentos, los nutrientes necesarios para saciar los requerimientos del organismo, que de no ser aportados en porción y diversidad idónea tienen la posibilidad de crear patologías carenciales (por defecto) o patologías de plétora (por exceso).

Las necesidades nutricionales.

Varían de manera considerable en funcionalidad de límites como la edad, sexo, actividad física, estrés, consumo de fármacos y situaciones fisiológicas especiales como el embarazo y la lactación.

Bebidas alcohólicas

Se definen como bebidas alcohólicas cada una de esas bebidas con una determinada proporción de etanol que proceden de manera directa o indirecta de la fermentación de un sustrato azucarado o amiláceo autorizado.

Patologías asociadas a la alimentación

El marasmo y el kwashiorkor. Son consideradas patologías en relación con la malnutrición y/o desnutrición. Permanecen causadas por deficiencias energéticas y/o proteicas debidas tanto al tipo de alimentos que se consumen como a la escasez de los mismos. (Kuklinski 2003)

La intolerancia a la lactosa. La intolerancia a la lactosa. Se genera en personas con deficiencia o ausencia de unas enzimas del intestino llamadas disacárido, en medio de las que

destaca la lactasa, enzima que hidroliza la lactosa. El déficit de lactasa impide la digestión de la lactosa, primordial glúcido de la leche, con lo que la lactosa no se hidroliza, no se absorbe y permanece en el intestino, donde fermenta produciendo dolor y distensión abdominal, flatulencias, pérdida de peso y malnutrición. (Kuklinski 2003)

Caries. La interacción entre la dieta y la salud dental fue extensamente estudiada. La dieta es un componente exógeno adicional bastante fundamental en el desarrollo de la caries. Entre los múltiples componentes cabe resaltar: la dieta, la acción bacteriana y componentes constitucionales del sujeto (características de la baba, composición del esmalte, disposición de las partes dentales, ciertas enfermedades o estados, etcétera.). Se inicia con una separación del esmalte del diente debido al ácido que generan las bacterias de la placa dental al actuar sobre los azúcares refinados de la dieta. La ingesta de alimentos rica en azúcares refinados (sacarosa, glucosa, fructosa), más que nada fuera de las comidas, tiene un alto poder cario génico. El déficit de vitaminas y minerales además agrava el problema. (Kuklinski 2003)

Canceres. Estudios exhaustivos sobre el asunto permanecen mostrando una interacción fundamental entre la dieta y determinados tipos de cáncer. La interacción precisa entre dieta y cáncer es complicado de entablar; por una sección, los alimentos son el resultado de mezclas complicadas de nutrientes, aditivos y otras sustancias que constantemente son desconocidas y que, además, tienen la posibilidad de padecer alteraciones en los tratamientos tecnológicos, culinarios y de conservación a los que se les somete, y por otra, ya que las razones y componentes de peligro de cáncer son varios, distintos y comúnmente no conocidos. (Kuklinski 2003)

La diabetes mellitus. Es una variación metabólica que conlleva la inviabilidad del paciente para asimilar de manera correcta la glucosa. La DM tipo I se debería a una insuficiente

o nula secreción de la hormona insulina delegada del metabolismo de la glucosa. Los dos tipos de DM se caracterizan por unos niveles de glucosa en sangre altos (hiperglucemia) que van acompañados muchas veces de excreción de glucosa por orina (glucosuria).

La obesidad. Se estima un desorden metabólico crónico que puede derivar en graves complicaciones, como patologías cardiovasculares, metabólicas, mecánicas (alteraciones ortopédicas de las articulaciones debidas al peso excesivo), inconvenientes respiratorios (hipoventilación, apnea), trastornos cutáneos (debidos al exceso de sudor y secreciones). La obesidad también se considera un factor de riesgo en ciertos tipos de cáncer.

Enfermedades cardiovasculares. Son una de las primordiales razones de muerte, en particular, en personas de edad avanzada. La aterosclerosis es una degeneración del muro de las arterias causada primordialmente por depósitos de lípidos que lesionan el muro y obstruyen las arterias. La aterosclerosis es una de las primordiales razones de mortalidad y morbilidad (enfermedad) de las naciones desarrolladas. (Kuklinski 2003)

Guías de alimentación diaria

Las Guías alimentarias son la expresión de sugerencias nutricionales en términos de alimentos y dietas, cuyo propósito es el de educar y dirigir las políticas nacionales de ingesta de alimentos y nutrición, así como a la industria de alimentos, para prevenir diversas maneras de malnutrición y fomentar la paz en la población.

Recomendaciones contempladas para una alimentación saludable según GAPA Argentina

- a- Tomar a diario 8 vasos de agua segura.
- b- Consumir a diario 5 cantidades de frutas y vegetales en pluralidad de tipos y colores.
- c- Minimizar el consumo de sal y alimentos que contengan elevado grado de sodio.
- d- Delimitar el consumo de bebidas azucaradas y de alimentos con alto contenido de grasas.

- e- Consumir diariamente leches, yogures o quesos, preferentemente descremados.
- f- Al comer carnes desechar la grasa visible, subir el consumo de pescado e integrar huevos.
- g- El consumo de bebidas alcohólicas debería ser responsable y todo en porción no es aconsejable.
- h- Ingerir legumbres, cereales integrales, papa, batata, choclo o mandioca.
- i- Ingerir frutas secas y semillas, y utilizar el aceite preferentemente crudo como condimento.
- j- Realizar al menos 30 minutos de actividad física diaria.

Grupos de alimentos

Existen 6 grupos de alimentos el cual los primeros 5 son los esenciales que cubren la necesidad del organismo para cumplir su funcionalidad.

Grupo 1: Frutas y verduras. Se incluye a las diferentes variedades de frutas y verduras que sean comestibles, es la fuente principal de vitaminas A y C, fibra, agua y minerales, como el potasio y el magnesio.

Es recomendable el consumo de al menos 5 frutas al día, medio plato de verduras en las comidas e incluir 1 fruta en cada plato.

Grupo 2: Cereales, papas, pan, pastas y legumbres. Fuente principal de hidratos de carbono complejos, fibras en caso de las legumbres y cereales y vitaminas del complejo B. Se busca promover el consumo de legumbres como porotos, garbanzos, lentejas, sojas, habas entre otras, también se recomienda optar por cereales como arroz, avena, quínoa, cebadas, entre otras. En cuanto a los derivados ricos en fibra se recomienda en consumo de papa, batata, choclo, mandioca, estos vegetales se incluyen ya que su composición nutricional es similar a los cereales. Es saludable consumir 4 porciones al día.

1 Porción equivale a 60 gramos de pan (1 miñón), o ½ taza de legumbres, ½ de pastas, ½ de choclo o mandioca y 1 papa mediana.

Grupo 3: Leche, queso y yogur. Fuente principal de calcio, aporta proteínas de alto valor, vitaminas A y D, Se intenta reducir el consumo de derivados grasos, está preferentemente recomendado alimentos descremados, o parcialmente descremados. Es saludable promover el consumo de 3 porciones al día. 1 porción equivale a una taza de leche, o 1 vaso de yogur, 1 rodaja de queso o una cucharada de queso crema.

Grupo 4: Carnes y Huevos. Fuente principal de hierro, aportan proteínas de alto valor en buena calidad nutricional, Zinc y Vitamina B12, se incluyen a todas las carnes magras rojas y blancas, ingesta de pescados y huevos. Es saludable consumir 1 porción al día. Una porción recomendada equivale al tamaño de la palma de la mano de cualquier tipo de carne (pollo, vaca, pescado, cerdo, entre otras; o 1 huevo diario.

Grupo 5: Aceites, frutas secas y semillas. Fuente principal de vitamina E y antioxidantes. Las semillas al igual que el aceite contienen grasas de buena calidad, y estos aportan esos ácidos grasos esenciales en el organismo. Se busca que se realice un consumo moderado, preferentemente crudo en caso de los aceites sin agregados de sal ni condimentos. Evitar frituras y si se elige ese tipo de cocción no debe ser más de 1 vez por semana. Es saludable consumir 2 porciones al día. 1 Porción equivale a 1 cucharada sopera de aceite o 1 cucharada sopera de semillas y un puñado de frutas secas.

Grupo 6: Alimentos de consumo opcional. Este grupo está compuesto por alimentos procesados, ultra procesados con alto niveles de contenido de azúcares, grasas o sal. Estos alimentos no deberían formar parte de la alimentación diaria. Ya que el consumo de los mismos daña la salud aumentando el riesgo de padecer algún tipo de enfermedad relacionada al consumo.

Su alta disponibilidad y publicidad hace que el entorno tomé la determinación de ingerir su consumo. Algunos de estos alimentos son: Pastelitos fritos, churros, galletitas dulces, saladas, bebidas azucaradas, jugos preparados u en polvo, medialunas, biscochos de grasas, facturas, maní salado, palitos salados, papas fritas, preformados de carnes procesadas como las hamburguesas, bastones de pescado, mantecas, margarina, dulce de leches, entre muchos otros comercializados. (Min Sal, 2020)

Análisis según grupos de alimentos

Un método simple de comparar la ingesta informada con las recomendaciones para el paciente consiste en enfocarse en los grupos alimenticios. Pueden ocurrir errores si las cantidades consumidas se estiman en lugar de medirlas.

Consumo de bebidas con bajo valor nutritivo

Las bebidas azucaradas como las gaseosas y los jugos artificiales deben ser evitadas ya que no poseen aporte nutritivo y a su vez les quita el apetito a los adolescentes por consumir alimentos con aporte nutricional. (Kuklinski 2003)

Consumo de azúcar elevado

Posee alto poder criogénico, debe de evitar el empleo de agregados en cantidades excesivas ya que producen hábitos inadecuados y exceso de peso.

Objetivos

Objetivo general

Analizar cómo se alimentan los adolescentes de entre 16 y 18 años de la localidad de Berazategui, provincia de Buenos Aires, Argentina, entre Septiembre y Octubre del año 2022

Objetivos específicos

- a- Describir cómo es la distribución del alimento a lo largo del día en los adolescentes
- b- Clasificar cuáles son los grupos de alimentos que ingieren los adolescentes
- c- Calcular cuál es la cantidad y el tipo de líquidos que consumen los adolescentes durante el día.

Diseño metodológico

Para describir el diseño metodológico Hernández Sampieri (2006) utiliza la siguiente definición: “El diseño es el plan o estrategia que se desarrolla para obtener la información que se requiere en una investigación y responder al planteamiento.” (p.158)

La presente investigación utiliza el diseño transeccional descriptivo, para identificar cómo es la alimentación que presentan los adolescentes de entre 16 y 18 años, en la localidad de Berazategui, provincia de Buenos Aires en el período de septiembre a octubre de 2022.

Tipo de diseño

La investigación es de enfoque cuantitativo descriptivo, ya que presenta resultados en porcentajes a partir del análisis de datos. El diseño elegido fue el no experimental, donde las variables no pueden ser manipuladas, de corte transversal porque los datos se toman en un único período de tiempo, y de tipo descriptivo por la razón de que el objetivo principal es identificar y describir de qué manera se alimentan los adolescentes de 16 a 18 años en la localidad de Berazategui, provincia de Buenos Aires en el periodo de septiembre a Octubre de 2022.

Unidad de Análisis

Cada uno de los adolescentes de edad entre 16 y 18 años que aceptaron participar de la investigación.

Población de Estudio

Adolescentes residentes de la localidad de Berazategui de la provincia de Buenos Aires, entre septiembre y octubre del año 2022, la cual está conformada por un total de 322.000 aproximadamente habitantes en su totalidad de diferentes sexos y edades.

Lugar

Barrió Jacarandá de la localidad de Berazategui, provincia de Buenos Aires Argentina.

Criterios de inclusión

Se incluyeron a adolescentes con edades comprendidas entre los 16 y 18 años que previamente obtuvieron un consentimiento firmado por los mismos partícipes de dicho trabajo de campo.

Criterios de exclusión

Cualquier persona que no cumpla con los requisitos de selección, principalmente la edad u que presente alguna patología diagnosticada.

Población accesible

Todo aquel que tiene acceso a un dispositivo que tenga acceso a red internet para poder brindar la información

Muestra

La presente muestra está conformada por 103 adolescentes de entre 16 y 18 años, residentes de la localidad de Berazategui, provincia de Buenos Aires.

El tipo de muestra es no probabilístico/ dirigida porque el procedimiento de selección de la población es de manera informal. Este tipo de muestreo, también conocido como "muestreo por conveniencia", no es aleatorio, razón por la que se desconoce la probabilidad de selección de cada unidad o elemento del universo.

Fuentes de información

La recaudación obtiene como fuente primaria las respuestas de las personas que participaron de manera directa con la investigación.

En cuanto a las fuentes secundarias como podremos observar en los datos científicamente comprobados de fuentes documentadas, analizadas en este tipo de investigación y análisis de alimentación en adolescentes en edad entre 16 y 18 años, podemos verificar las estadísticas y valores actuales predeterminados.

Método e instrumento de Recolección de datos

Para el método se utilizarán los datos recolectados de la fuente principal del cual se extraerán los mismos.

Como instrumento se utilizarán formularios formato encuesta con preguntas cerradas, anónimas, estructuradas, enumeradas e individuales para cada adolescente, que responderá aceptando previamente un consentimiento informado, para ser partícipe de manera autónoma. La forma de preparación será una serie de preguntas formuladas y planificadas mediante la aplicación de google forms, está permite brindar un medio digital y de fácil distribución al alcance de todo aquel que pueda y quiera ser partícipe en el rango etario establecido de esta modalidad, ya que resulta de interés para esta edad la cual se investigará. Los beneficios del tipo de recursos hacen que se facilite la recolección, impidiendo molestias de manera presencial y que el adolescente pueda responder en base a su propio tiempo el cual disponga. De esta manera hace que el mismo participe de manera inmediata respondiendo dicho cuestionario que no tomará un tiempo extenso.

Teniendo en cuenta que la utilización de parámetros para determinar si la alimentación está siendo adecuada se debe tener en cuenta los resultados que brindan en la encuesta referida a cómo es la distribución alimentaria, el grupo de alimentos que consumen, así como también el tipo y cantidad de líquidos suelen consumir a diario.

Muestreo: 103 respuestas de adolescentes de Barrio Jacarandá provincia de Buenos Aires, Argentina.

Tiempo: 2 meses (Agosto y Septiembre 2022)

Matriz de Datos

Variab	V	Dimensiones	VD	Indicadores	Categorías
Demográficas	V	Edad		1)Edad	a-16 b-17 c-18
		Sexo		2)Género	a-Masculino b-Femenino c-No Binario
		Nivel de estudios		3)Nivel de estudios alcanzados	a-Primaria completa b-Secundaria Incompleta c-Secundaria Completa
		Convivencia		4)Convivencia	a-Nuclear (tradicional) convivo von mamá y papá b-Extensa (Mamá, papá y muchos hermanos) c- Monoparental (Solo mamá o solo papá) d-Ensamblada (mixta, reconstituida por padres divorciados con familias ya formadas anteriormente) e- Unipersonal (convive solo/sola)
		Peso corporal		5)Peso Corporal	a-Normal b-Bajo peso c-Sobre peso d-Obesidad

Alimentación en los adolescentes de entre 16 y 18 años de la localidad de Berazategui provincia de Buenos Aires	Distribución	Bueno 3 (17-24) Regular 2 (9-16) Malo 1 (1-8)	6) ¿Respetas las 5 comidas diarias?	a- Siempre b-A veces c-Nunca
			7) ¿En qué horario desayuna?	a- Entre las 7 y 8AM b-Entre las 9 y 10AM c- Ninguna de las anteriores
			8) ¿En qué horario Almuerza?	a-12Hs b- 13Hs c- Ninguna de las anteriores
			9) ¿En qué horario merienda?	a-17Hs b-18Hs c-Ninguna de las anteriores
			10) ¿En qué horario cena?	a-20Hs b-21Hs c-Ninguna de las anteriores
			11) ¿Realizas colaciones con frutas entre comidas?	a-Siempre b-Casi siempre c-A veces d-Nunca
			12) ¿Sueles ir al Mac Donald, Burger King o Mostaza?	a-Siempre b-Casi siempre c-A veces d- Nunca
			13) ¿Sueles consumir pizzas, empanadas, hamburguesas encargadas en	a-Todos los días b-Casi todos los días c-A veces d-Nunca

			casas de comidas?	
Grupos de Alimentos: Proteínas	Adecuado 3 (49-72) Medio Adecuado 2 (25-48) Inadecuado 1 (1-24)	14) ¿Consumes carne diariamente?	a- Todos los días c-A veces d-Nunca	
		15) ¿Consumes pollo en las comidas?	a-Todos los días b-A veces c-Nunca	
		16) ¿Consumes carne de vaca?	a- Todos los días b-A veces c-Nunca	
		17) ¿Consumes pescado a diario?	a- Todos los días b- A veces c- Nunca	
		18) ¿Consumes carne de cerdo?	a-Todos los días b-A veces c- Nunca	
		19) ¿Consumes salchichas a diario?	a-Siempre b-Casi siempre c-A veces d-Nunca	
		20) ¿Consumes fiambres?	a- Siempre, muy seguido b- A veces c-Nunca	
		Carbohidratos		21) ¿Consumes pan a diario?
22) ¿Consumes fideos en las comidas?	a-Muy seguido b- A veces c-Nunca			

			23) ¿Consumes arroz en las comidas?	a-Siempre b-A veces c-Nunca
			24) ¿Consumes papas en las comidas?	a-Todos los días b-A veces c-Nunca
			25) ¿Consumes legumbres y lentejas?	a-Siempre b-A veces c-Nunca
			26) ¿Consumes cereales a diario?	a-Siempre b-A veces c-Nunca
			27) ¿Consumes azúcar en cantidad elevada a diario?	a-Todos los días b-A veces c-Nunca
			28) ¿Consumes alimentos elaborados con harina de trigo?	a-Muy seguido b-A veces c-Nunca
			29) ¿Consumes frutas a diario?	a- Todos los días b-A veces c-Nunca
		Frutas y Verduras	30) ¿Consumes verduras a diario?	a-Todos los días b-A veces c-Nunca
			31) ¿las frutas y verduras que consumes son variadas?	a-Si b-A veces c-No consumo
		Lácteos	32) ¿Consumes lácteos?	a-Todos los días b-A veces c-Nunca

				33) ¿Qué lácteo sueles consumir a diario?	a-Leche b-Yogur c-Queso d-Leche y queso e-Leche y yogur f-Queso y yogur g-Todos h-Ninguno
				34) ¿Consumes snack a diario?	a- Siempre b-A veces c-Nunca
				35) ¿Consumes facturas?	a-Siempre b-A veces c-Nunca
				36) ¿Consumes galletas compradas para las meriendas?	a-Todos los días b-A veces c-Nunca
				37) ¿Consumes golosinas?	a-Muy seguido b-A veces c-Nunca
				38) ¿Toma agua a diario?	a-Siempre b-A veces c-Nunca
				39) ¿Cuánta cantidad toma por día?	a-8 o más vasos b- 5 o 6 vasos c- 3 o 4 vasos d- 1 o 2 vasos e-Ninguno
				40) ¿Qué bebida sueles consumir con más frecuencia a diario?	a-Agua b-Jugos c-Gaseosas d- Alcohol e-Todos los anteriores
		Ultra-Procesados			
		Líquidos	Apropiado 3 (7-9) Medio Apropiado 2 (4-6) Inapropiado (1-3)		

Presentación y análisis de datos

Tabla 1. Demográfica

Nivel de estudio según género y edad

Nivel educativo/ Edad/Género	Primaria	Secundaria incompleta	Secundaria completa	Total %
a- 16	2,94%	36,27%	0,00%	40,20%
a- Masculino	0,98%	15,69%	0,00%	16,67%
b- Femenino	1,96%	17,65%	0,00%	20,59%
c- No Binario	0,00%	2,94%	0,00%	2,94%
b- 17	2,94%	19,61%	0,98%	23,53%
a- Masculino	1,96%	7,84%	0,98%	10,78%
b- Femenino	0,00%	9,80%	0,00%	9,80%
c- No Binario	0,98%	1,96%	0,00%	2,94%
c- 18	0,98%	5,88%	29,41%	36,27%
a- Masculino	0,00%	1,96%	1,96%	3,92%
b- Femenino	0,98%	3,92%	27,45%	32,35%
Total general	6,86%	61,76%	31,37%	100,00%

Nota: Nivel educativo según edad y género

Gráfico 1

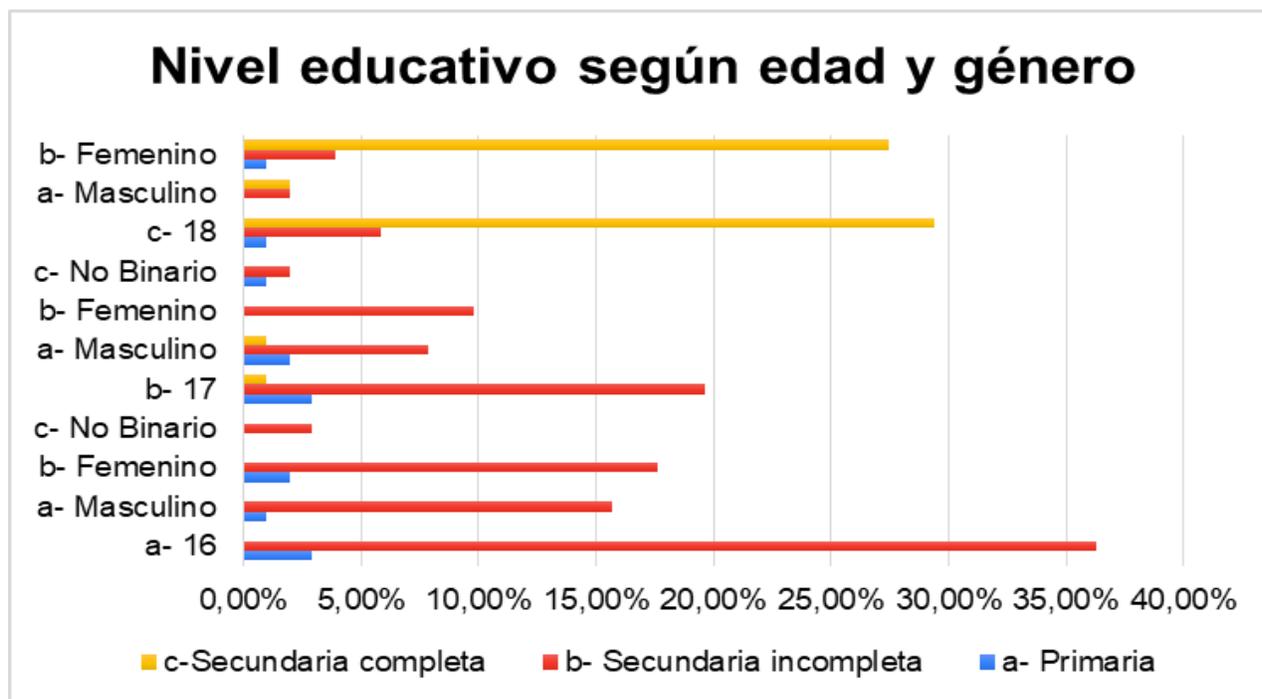


Tabla 2. Demográfica

Nivel educacional según convivencia

Familia/ Nivel educacional	Nuclear	Extensa	Monoparental	Ensamblada	Unipersonal	Total general
Primaria	0,00%	3,92%	0,98%	1,96%	0,00%	6,86%
Secundaria incompleta	7,84%	22,55%	14,71%	12,75%	3,92%	61,76%
Secundaria completa	13,73%	6,86%	1,96%	0,00%	8,82%	31,37%
Total general	21,57%	33,33%	17,65%	14,71%	12,75%	100,00%

Nota: Nivel educativo según convivencia familiar

Gráfico 2

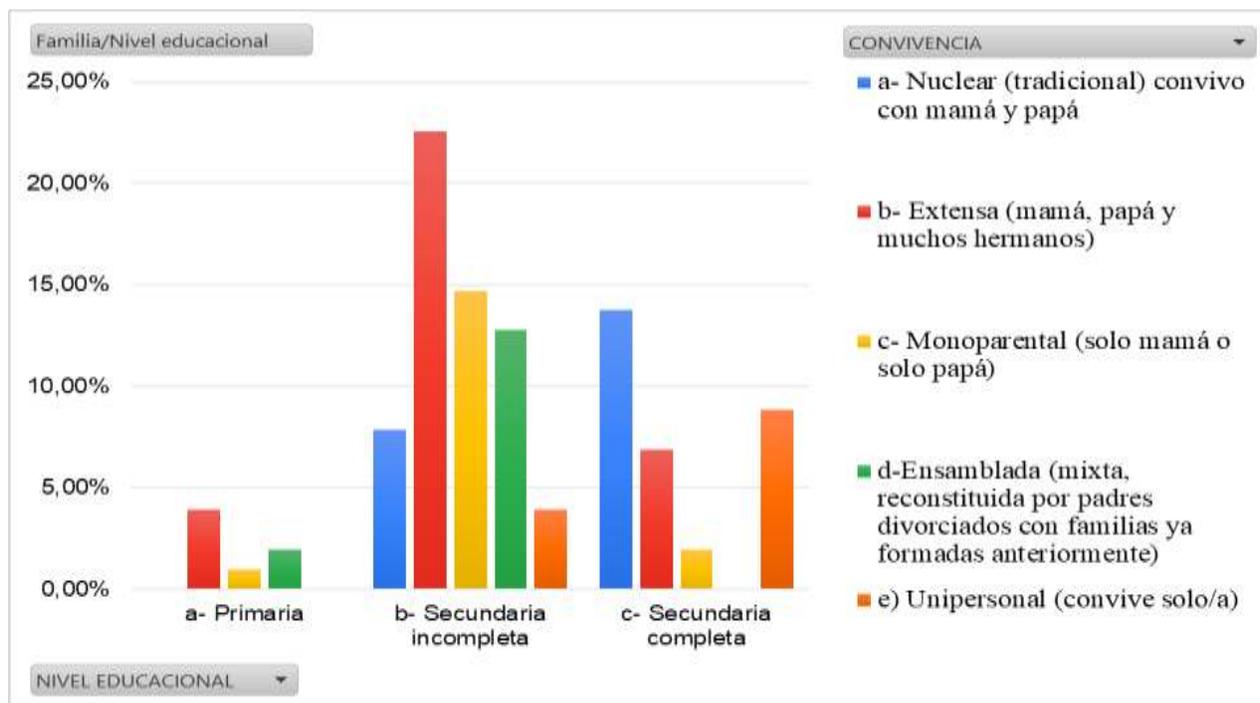


Tabla 3. Demográfica

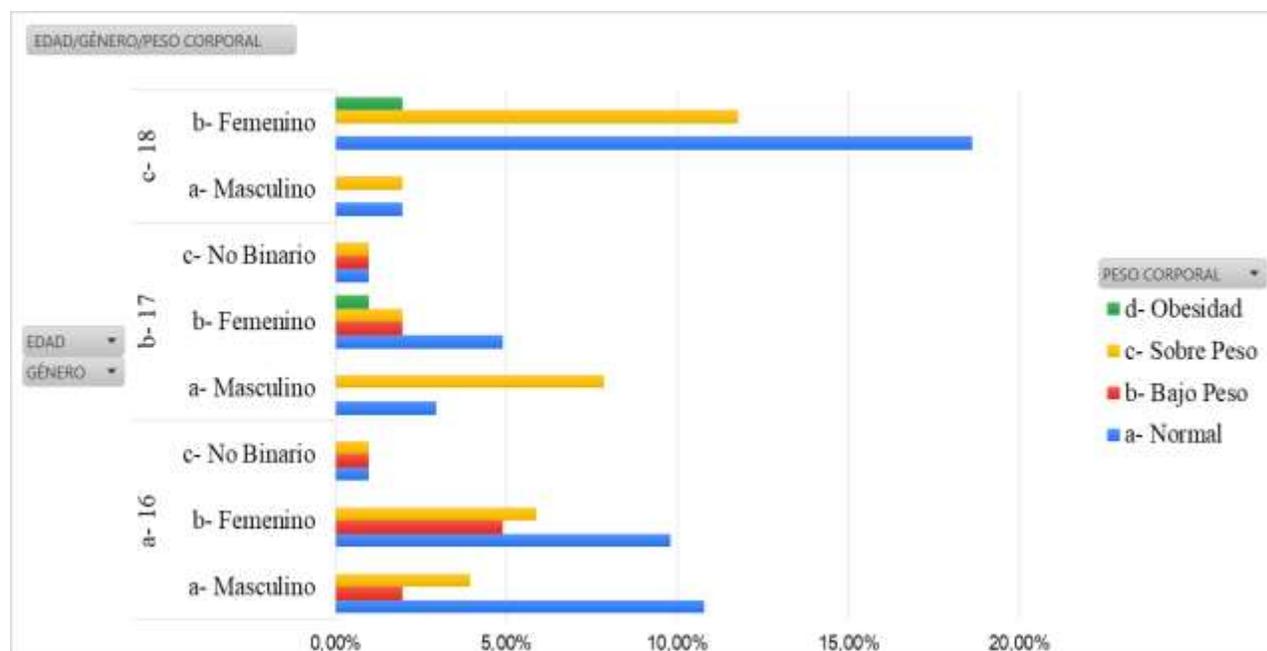
Peso corporal según edad y género en los adolescentes

Peso Corporal/ Edad/ Género	Normal	Bajo Peso	Sobre Peso	Obesidad	Total general
a- 16	21,57%	7,84%	10,78%	0,00%	40,20%
a- Masculino	10,78%	1,96%	3,92%	0,00%	16,67%
b- Femenino	9,80%	4,90%	5,88%	0,00%	20,59%
c- No Binario	0,98%	0,98%	0,98%	0,00%	2,94%
b- 17	8,82%	2,94%	10,78%	0,98%	23,53%
a- Masculino	2,94%	0,00%	7,84%	0,00%	10,78%
b- Femenino	4,90%	1,96%	1,96%	0,98%	9,80%
c- No Binario	0,98%	0,98%	0,98%	0,00%	2,94%
c- 18	20,59%	0,00%	13,73%	1,96%	36,27%

a- Masculino	1,96%	0,00%	1,96%	0,00%	3,92%
b- Femenino	18,63%	0,00%	11,76%	1,96%	32,35%
Total general	50,98%	10,78%	35,29%	2,94%	100,00%

Nota: Peso corporal según edad y género de los adolescentes

Gráfico 3



Análisis demográfico de tablas 1, 2 y 3

Tabla 1, se observa solo un (6,86%) de adolescentes de diferentes edades y género que solo finalizaron el nivel educativo primario, un (31,37%) de ellos con nivel educativo con secundaria completa y un (61,76%) obteniendo el mayor porcentaje se encuentran aún con secundaria incompleta, el cual es lo esperado según la edad en estudio que presenta dicha investigación.

Tabla 2, se observa que los adolescentes tienen diferentes convivencia familiar con mayor porcentaje en los niveles de educación secundario incompleto (61,76%), mientras que en

educación primaria solo encontramos convivencia extensa (3,92%), monoparental (0,98%) y ensamblada con el (1,96%) con un total de (6,86%) de población adolescentes. En cuanto a los que se encuentran con secundario completo se puede observar el total de (31,37%).

Tabla 3, en dicha tabla se puede observar el peso corporal de los adolescentes según edad y género, obteniendo así un total de (40,20%) de adolescentes con mayor porcentaje en el sexo femenino (20,59%), una participación de (23,53%) de adolescentes en edad de 17 años con mayor participación del sexo masculino (10,78%), de casi igual porcentaje el sexo femenino y solo un (2%) de género no binario. En cuanto al peso corporal se puede observar un (50,98%) presentan un peso normal, un (10,78%) presenta bajo peso, un (35,29%) tienen sobre peso y un (2,94%) presenta obesidad.

Tabla 4

Distribución de los alimentos según convivencia familiar y peso corporal en los adolescentes

Distribución/Familia	BUENO	MALO	REGULAR	Total general
Peso corporal				
a- Normal	13,73%	0,00%	37,25%	50,98%
a- Nuclear (tradicional) convivo con mamá y papá	4,90%	0,00%	9,80%	14,71%
b- Extensa (mamá, papá y muchos hermanos)	5,88%	0,00%	12,75%	18,63%
c- Monoparental (solo mamá o solo papá)	0,98%	0,00%	6,86%	7,84%
d-Ensamblada (mixta, reconstituida por padres divorciados con familias ya formadas anteriormente)	0,00%	0,00%	5,88%	5,88%

e) Unipersonal (convive solo/a)	1,96%	0,00%	1,96%	3,92%
b- Bajo Peso	0,98%	0,00%	9,80%	10,78%
a- Nuclear (tradicional) convivo con mamá y papá	0,00%	0,00%	0,98%	0,98%
b- Extensa (mamá, papá y muchos hermanos)	0,00%	0,00%	0,98%	0,98%
c- Monoparental (solo mamá o solo papá)	0,00%	0,00%	3,92%	3,92%
d-Ensamblada (mixta, reconstituida por padres divorciados con familias ya formadas anteriormente)	0,98%	0,00%	2,94%	3,92%
e) Unipersonal (convive solo/a)	0,00%	0,00%	0,98%	0,98%
c- Sobre Peso	5,88%	1,96%	27,45%	35,29%
a- Nuclear (tradicional) convivo con mamá y papá	0,98%	0,00%	4,90%	5,88%
b- Extensa (mamá, papá y muchos hermanos)	1,96%	0,98%	9,80%	12,75%
c- Monoparental (solo mamá o solo papá)	0,00%	0,00%	5,88%	5,88%
d-Ensamblada (mixta, reconstituida por padres divorciados con familias ya formadas anteriormente)	0,00%	0,98%	3,92%	4,90%
e) Unipersonal (convive solo/a)	2,94%	0,00%	2,94%	5,88%
d- Obesidad	0,00%	0,00%	2,94%	2,94%
b- Extensa (mamá, papá y muchos hermanos)	0,00%	0,00%	0,98%	0,98%
e) Unipersonal (convive solo/a)	0,00%	0,00%	1,96%	1,96%
Total general	20,59%	1,96%	77,45%	100,00%

Nota: Distribución de los alimentos que presentan durante el día los adolescentes según peso y convivencia familiar

Gráfico 4

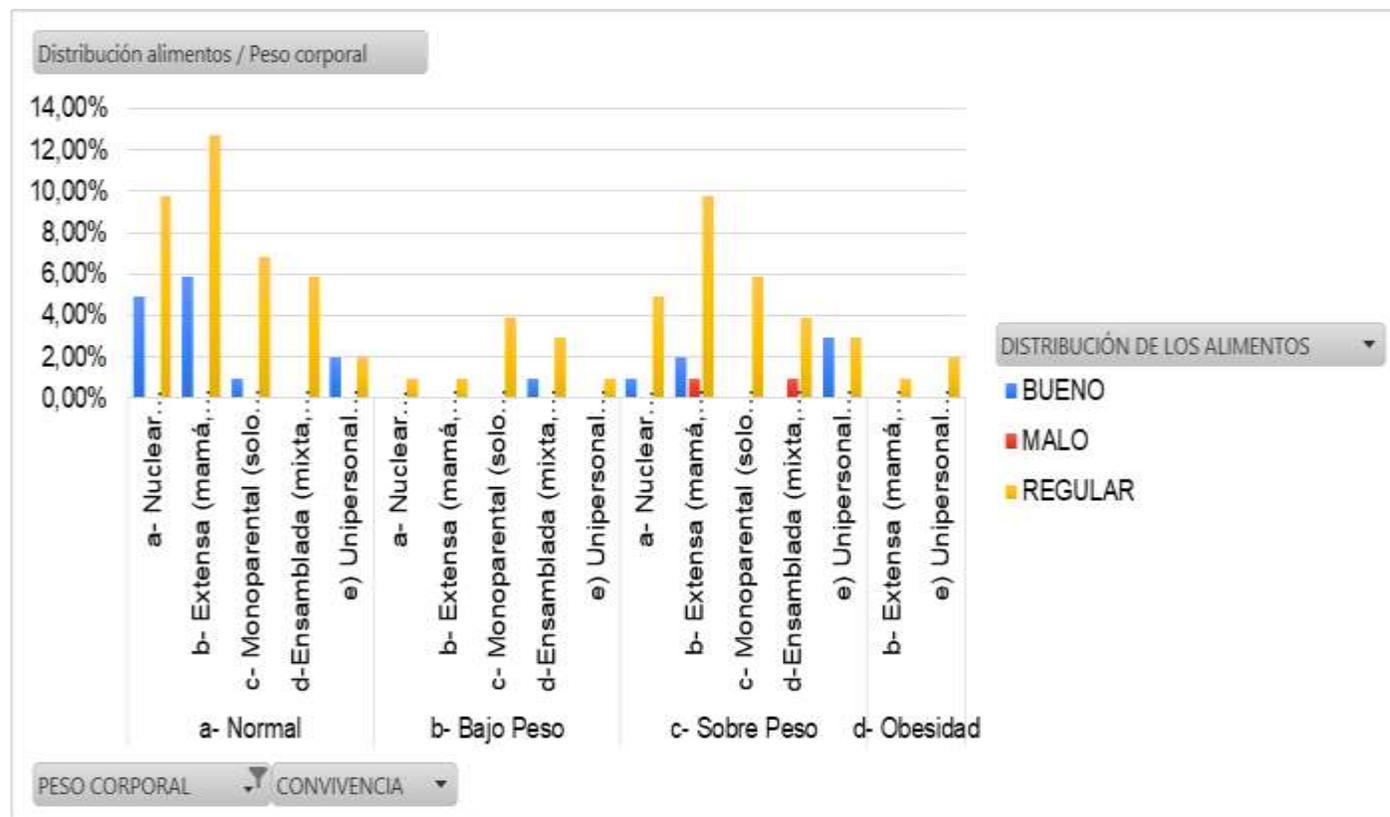


Tabla 5

Distribución de los alimentos

6) ¿Respetas las 5 comidas diarias?	f	Total %
a) Siempre	11	10,70%
b) A veces	43	41,70%
c) Nunca	49	47,60%
Total general	103	100%

Nota: Cantidad de respuestas de los adolescentes para verificar si respetan en consumo de alimentos diarios correspondientes

Gráfico 5

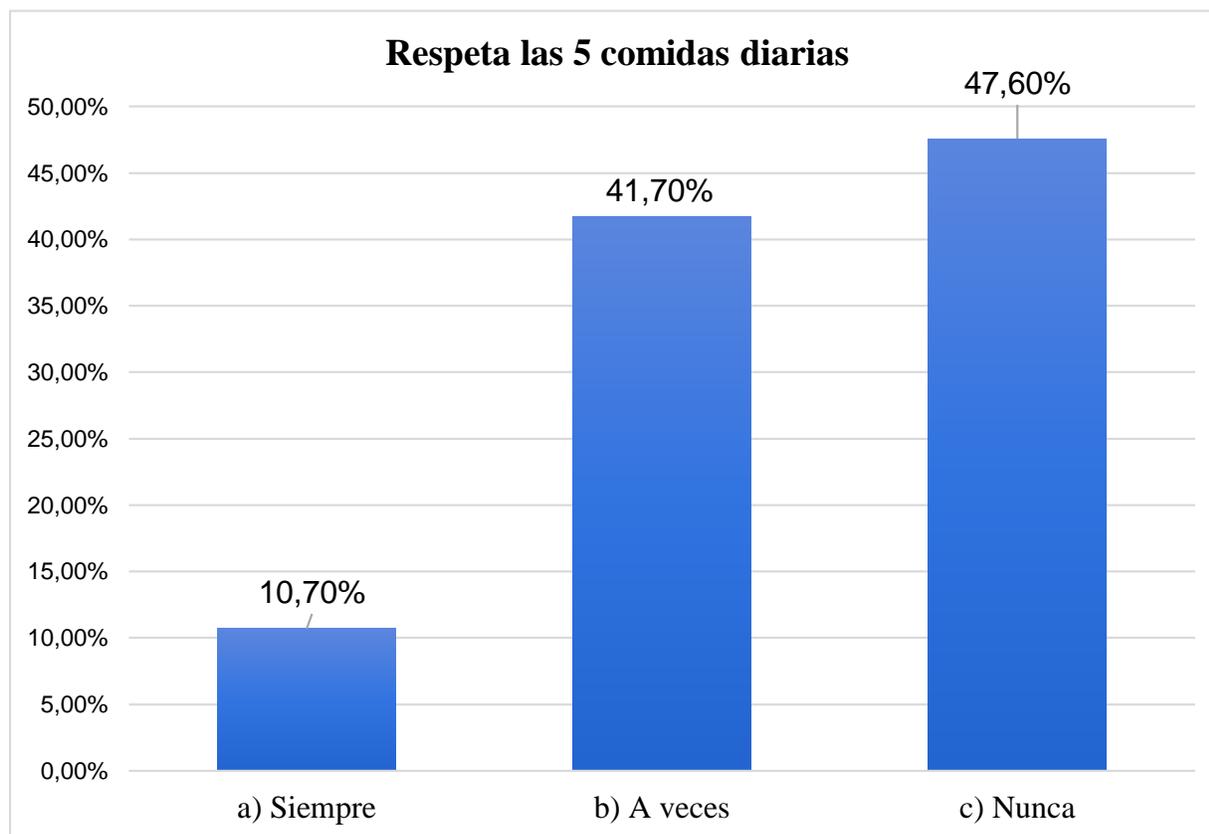


Tabla 6

Distribución de los alimentos

11) ¿Realizas colaciones con frutas entre comidas?	<i>f</i>	Total %
a) Siempre	2	1,90%
b) Casi siempre	10	9,70%
c) A veces	36	35%
d) Nunca	55	53,40%
Total general	103	100%

Nota: Cantidad de respuesta si los adolescentes realizan colaciones entre comidas con frutas

Gráfico 6

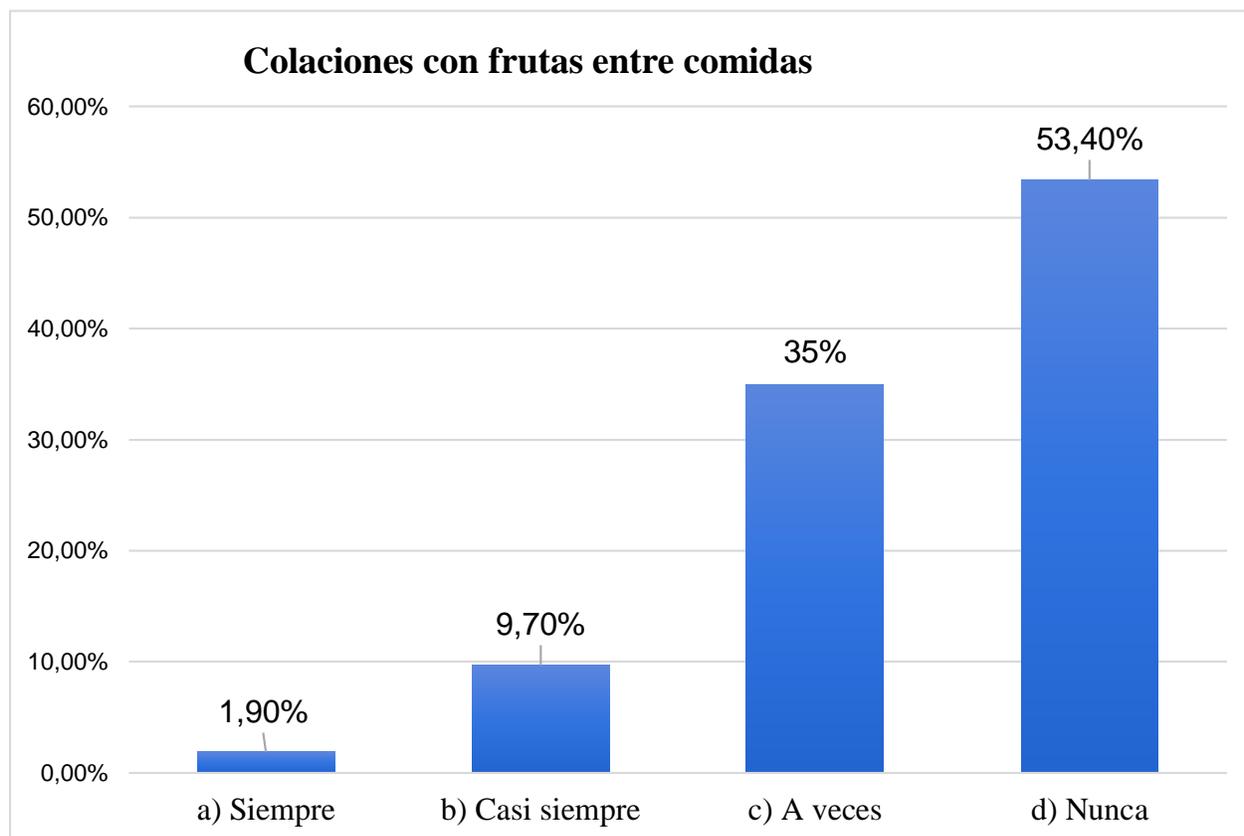


Tabla 7

Distribución de los alimentos

12) ¿Sueles ir al Mac Donald, Burger King o Mostaza?	<i>f</i>	Total %
a) Siempre	2	1,90%
b) Casi siempre	19	18,40%
c) A veces	61	59,20%
d) Nunca	21	20,40%
Total general	103	100%

Nota: Los adolescentes suelen ir al Mac Donald, Burger King o Mostaza a diario

Gráfico 7

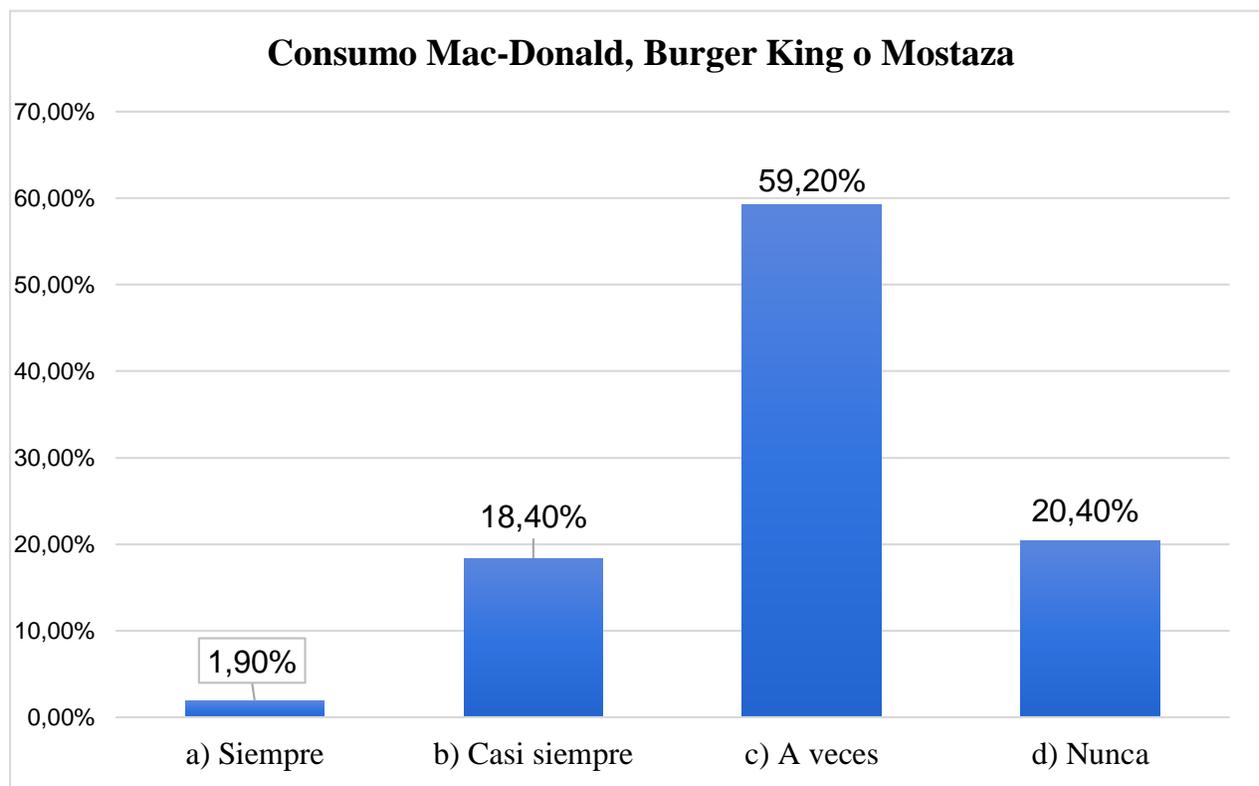


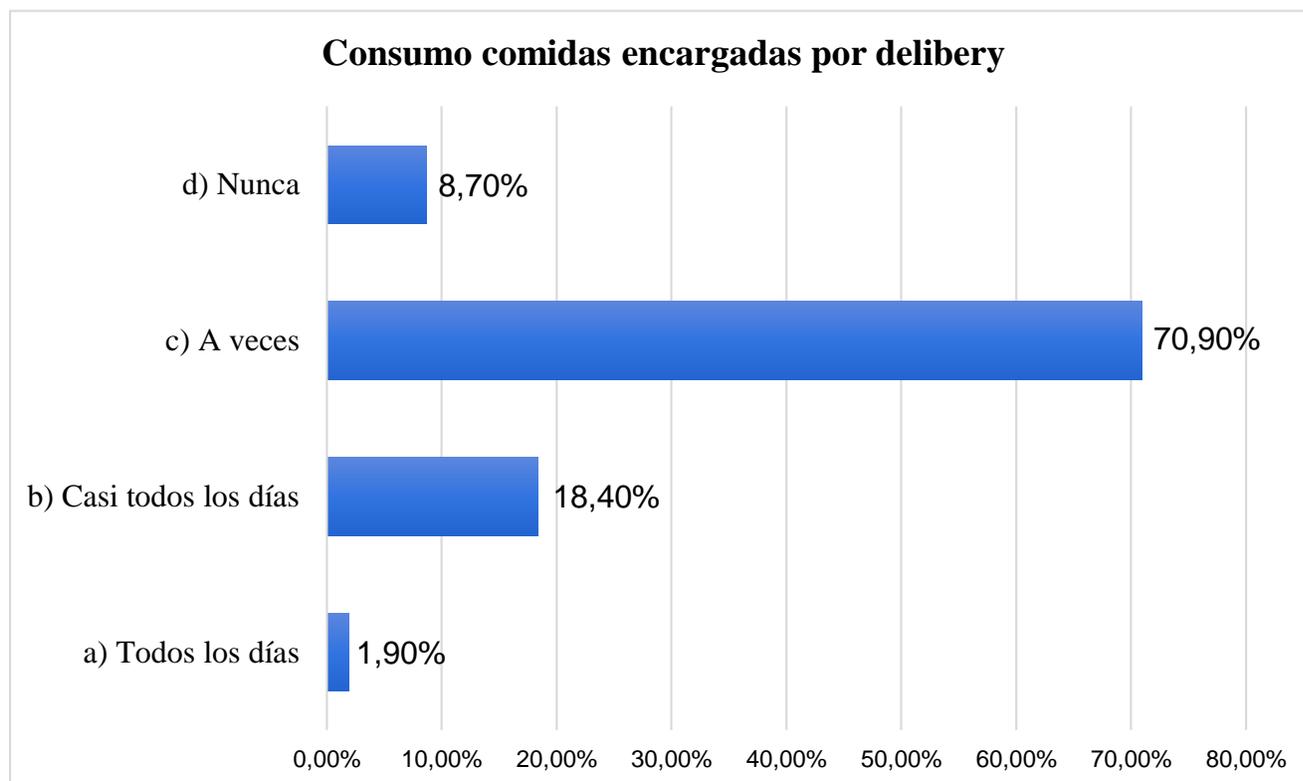
Tabla 8

Distribución de los alimentos

13) ¿Sueles consumir pizzas, empanadas, hamburguesas encargadas en casas de comidas?	<i>f</i>	Total %
a) Todos los días	2	1,90%
b) Casi todos los días	19	18,40%
c) A veces	73	70,90%
d) Nunca	9	8,70%
Total general	103	100%

Nota: Cantidad de respuesta si los adolescentes consumen alimentos elaborados en casas de comidas rápidas pedidas a domicilio

Gráfico 8



Análisis de tablas distribución de los alimentos 4, 5, 6, 7 y 8

Tabla 4, se puede observar que la distribución de los alimentos que presentan los adolescentes no está siendo completamente adecuada, con un nivel alto de (77,95%) esta distribución está siendo regular, solo un (20,59%) es buena y un 1,96% es mala. Según lo observado por grupos de convivencia familiar no se observa población específica demostrando que en la misma sea la alterada, demostrando así que todos los adolescentes que presentan diferentes convivencias resultan de igual resultado, no varía en la distribución que están presentando.

Tabla 5, en cuanto a la observación de la respuesta en tabla 5, podemos verificar que los adolescentes no están respetando el consumo de las 5 comidas que el organismo necesita a

diario, un (47,40%) respondió que nunca las respeta, un (41,70%) refiere respetarla a veces y un (10,70%) de los adolescentes responde respetar. Observando así un alto porcentaje en el que la población no logra consumir lo requerido para favorecer al organismo.

Tabla 6, se observa que la mayoría de los adolescentes no realiza colaciones entre comidas con frutas, un (53,40%) de ellos respondió que nunca realiza colaciones, un (35%) de ellos a veces, un (9,70%) solamente consume casi siempre y un (1,90%) consume siempre. Dejando en evidencia la falta del consumo de frutas necesarias.

Tabla 7, se observa en base a las respuestas obtenidas de los adolescentes, según lo preguntado, que suelen asistir a lugares de comidas rápidas como Mac Donald, Burger King o Mostaza, presentan un mayor porcentaje en que respondieron un (59,20%) asisten a estas entidades para alimentarse con estos tipos de alimentos, (siempre) con un (1,90%), casi siempre o todos los días con un (18,40%) y solo un (20,40%) de ellos respondieron que (nunca) asisten a los comercios para tal consumo.

Tabla 8, se observa que el (70,90%) de los adolescentes refieren realizar pedidos en casas de comidas rápidas (A veces), un (18,40%) respondieron que consumen (Casi todos los días), solo un (8,70%) no consume esta modalidad y el (1,90%) lo realiza (siempre).

Tabla 9

Grupo de Alimentos

Grupos de alimentos/Edad / Peso	ADECUADO	MEDIO ADECUADO	Total general
a- Masculino	6,86%	24,51%	31,37%
a- Normal	4,90%	10,78%	15,69%
b- Bajo Peso	0,00%	1,96%	1,96%
c- Sobre Peso	1,96%	11,76%	13,73%
b- Femenino	22,55%	40,20%	62,75%
a- Normal	14,71%	18,63%	33,33%
b- Bajo Peso	0,00%	6,86%	6,86%
c- Sobre Peso	6,86%	12,75%	19,61%
d- Obesidad	0,98%	1,96%	2,94%
c- No Binario	0,00%	5,88%	5,88%
a- Normal	0,00%	1,96%	1,96%
b- Bajo Peso	0,00%	1,96%	1,96%
c- Sobre Peso	0,00%	1,96%	1,96%
Total general	29,41%	70,59%	100,00%

Nota: Consumo de los grupos de alimentos en los adolescentes según su Peso y Género

Gráfico 9

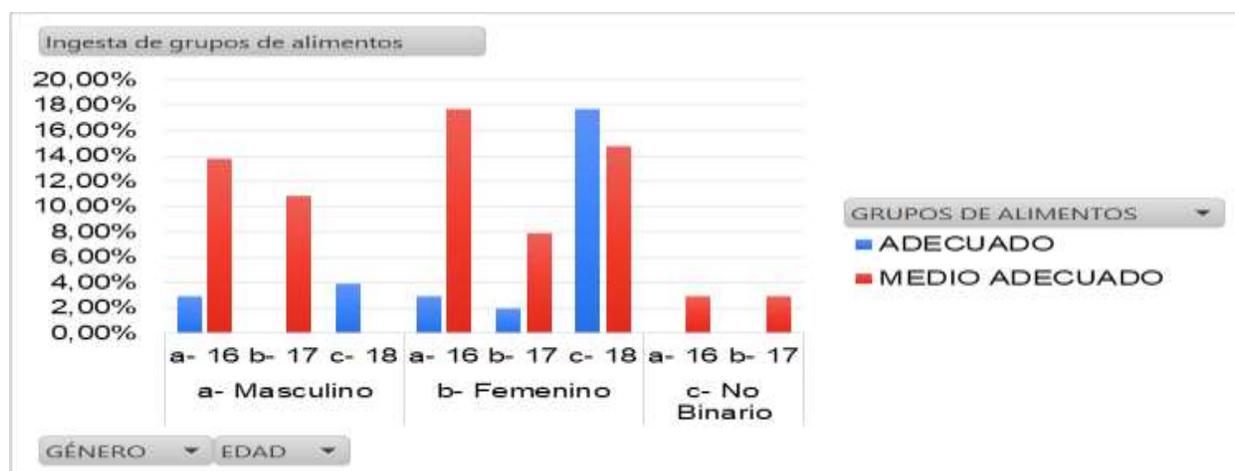


Tabla 10*Grupos de alimentos / Proteínas*

14) ¿Consumes carnes diariamente?	<i>f</i>	Total %
a) Todos los días	49	47,60%
b) A veces	48	46,60%
c) Nunca	6	5,8
Total general	103	100%

Nota: Cantidad de respuestas del consumo de carnes en los adolescentes

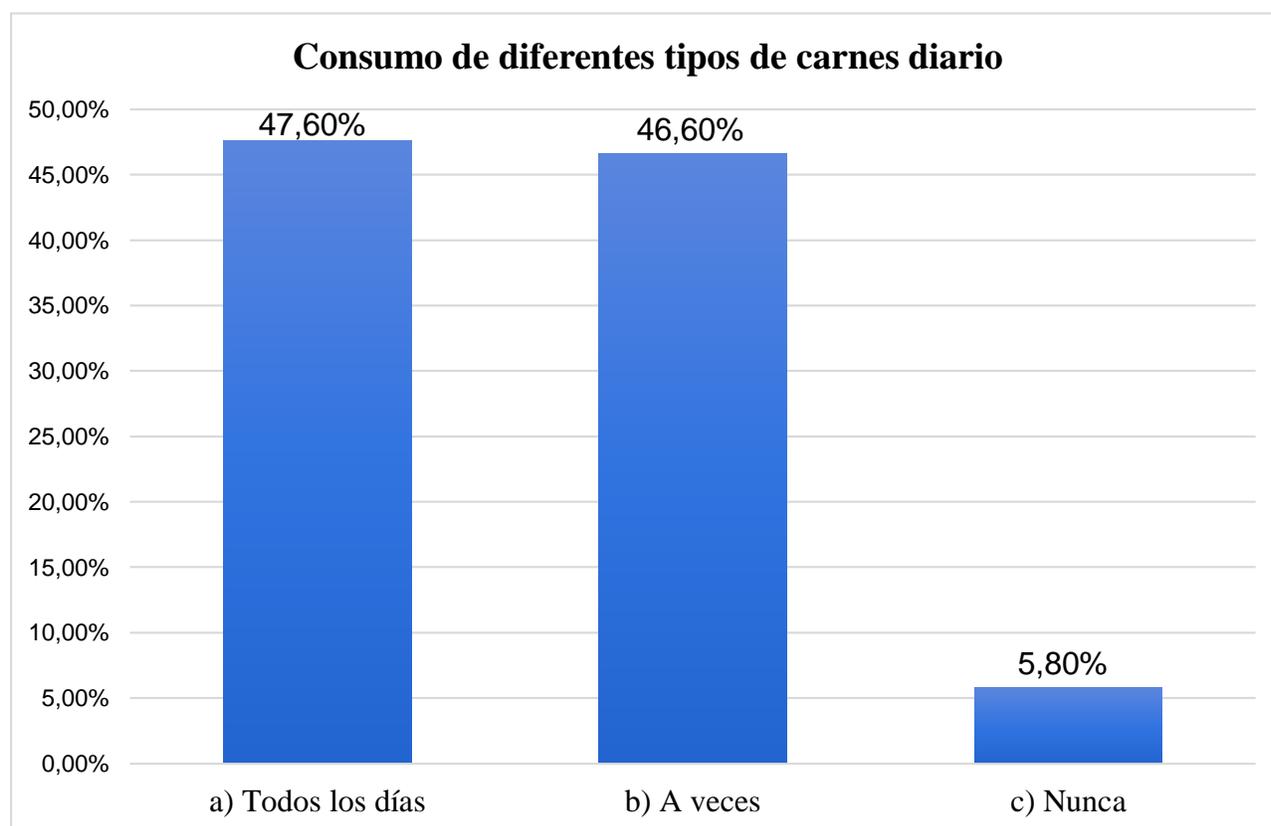
Gráfico 10

Tabla 11*Grupos de alimentos / Proteínas*

16) ¿Consumes carne de vaca?	<i>f</i>	Total %
a) Todos los días	29	28,20%
b) A veces	66	64,10%
c) Nunca	8	7,80%
Total general	103	100%

Nota: Cantidad de respuestas de los adolescentes en el consumo de carne de vaca

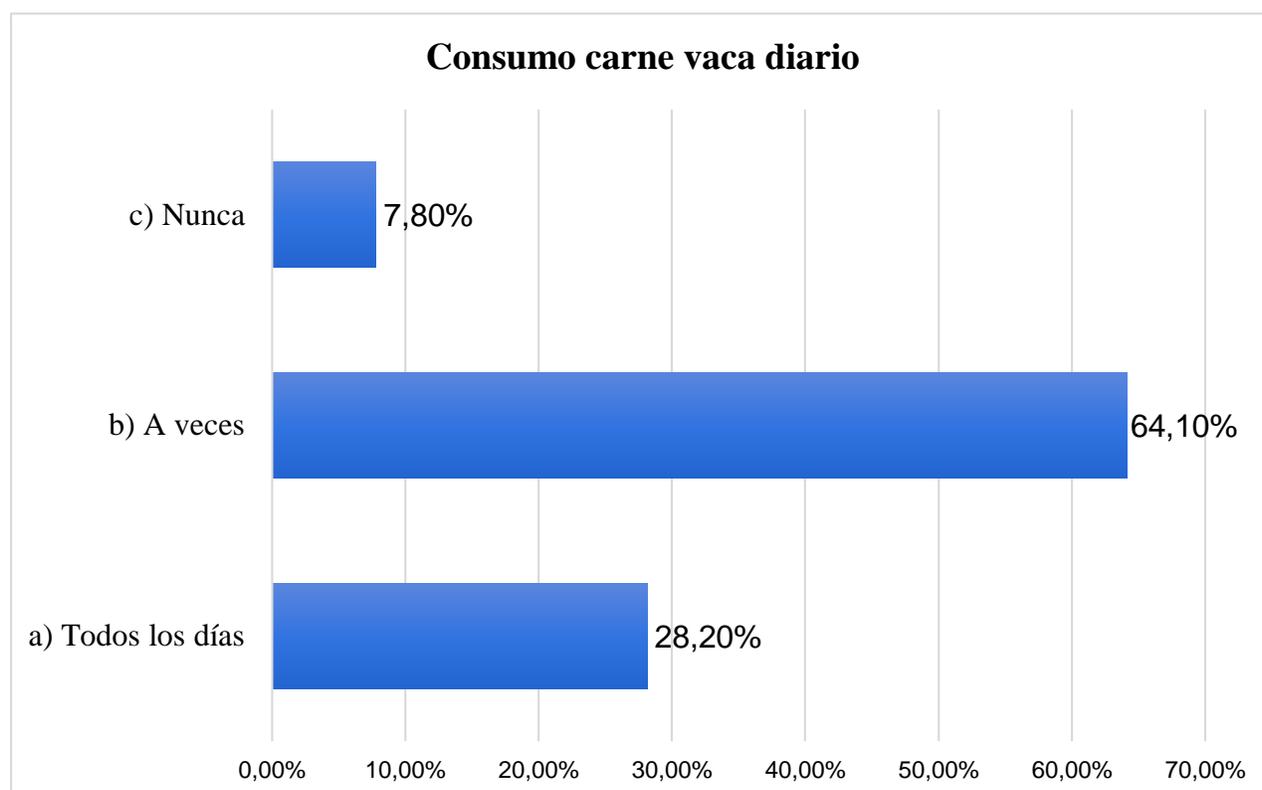
Gráfico 11

Tabla 12*Grupo de alimentos / Proteínas*

17) ¿Consumes pescado?	<i>f</i>	Total %
a) Siempre	0	0%
b) A veces	38	36,90%
c) Nunca	65	63,10%
Total general	103	100%

Nota: Cantidad de respuestas de los adolescentes sobre el consumo de pescado en las comidas

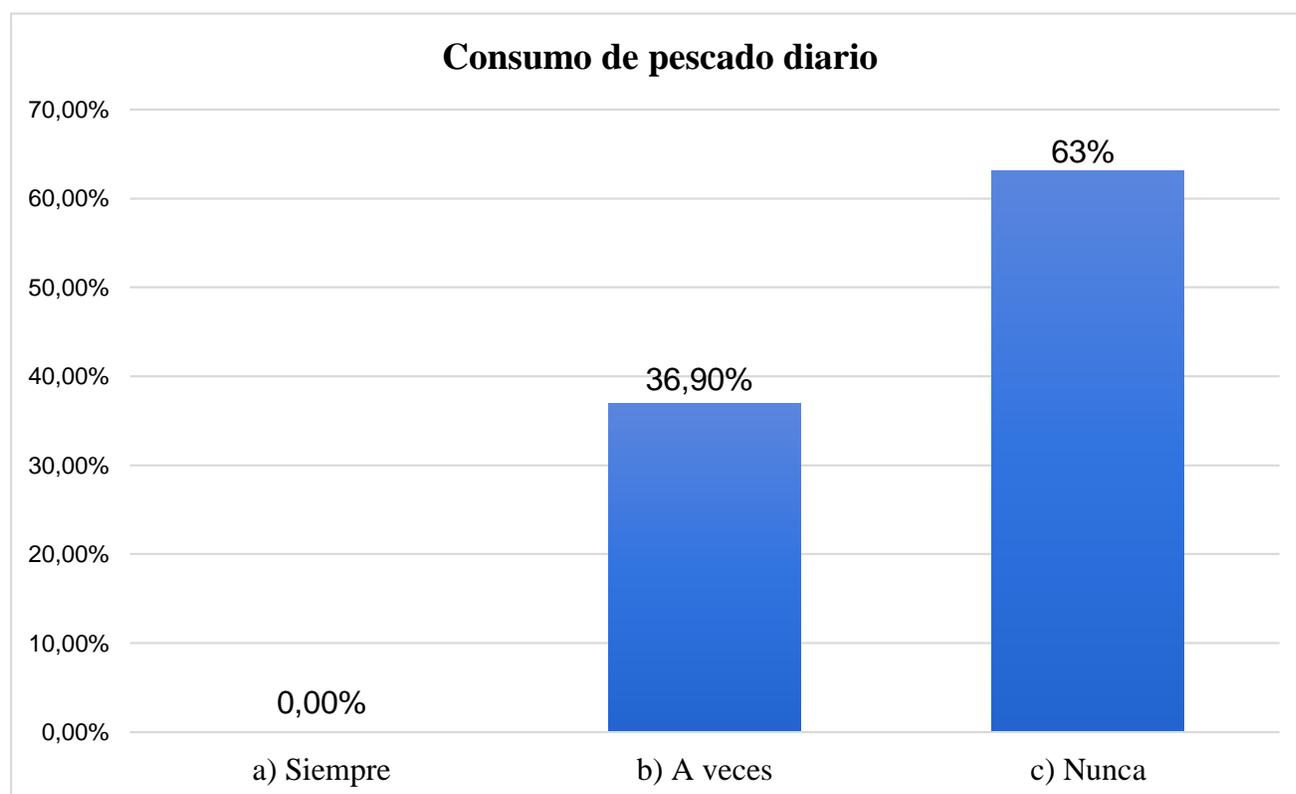
Gráfico 12

Tabla 13*Grupos de alimentos / Proteínas*

19) ¿Consumes salchichas o panchos a diario?	<i>f</i>	Total %
a) Siempre	1	1%
b) Casi siempre	20	19,40%
c) A veces	57	55,30%
d) Nunca	25	24,30%
Total general	103	100%

Nota: Cantidad de respuesta de los adolescentes sobre el consumo de salchichas o panchos a diario

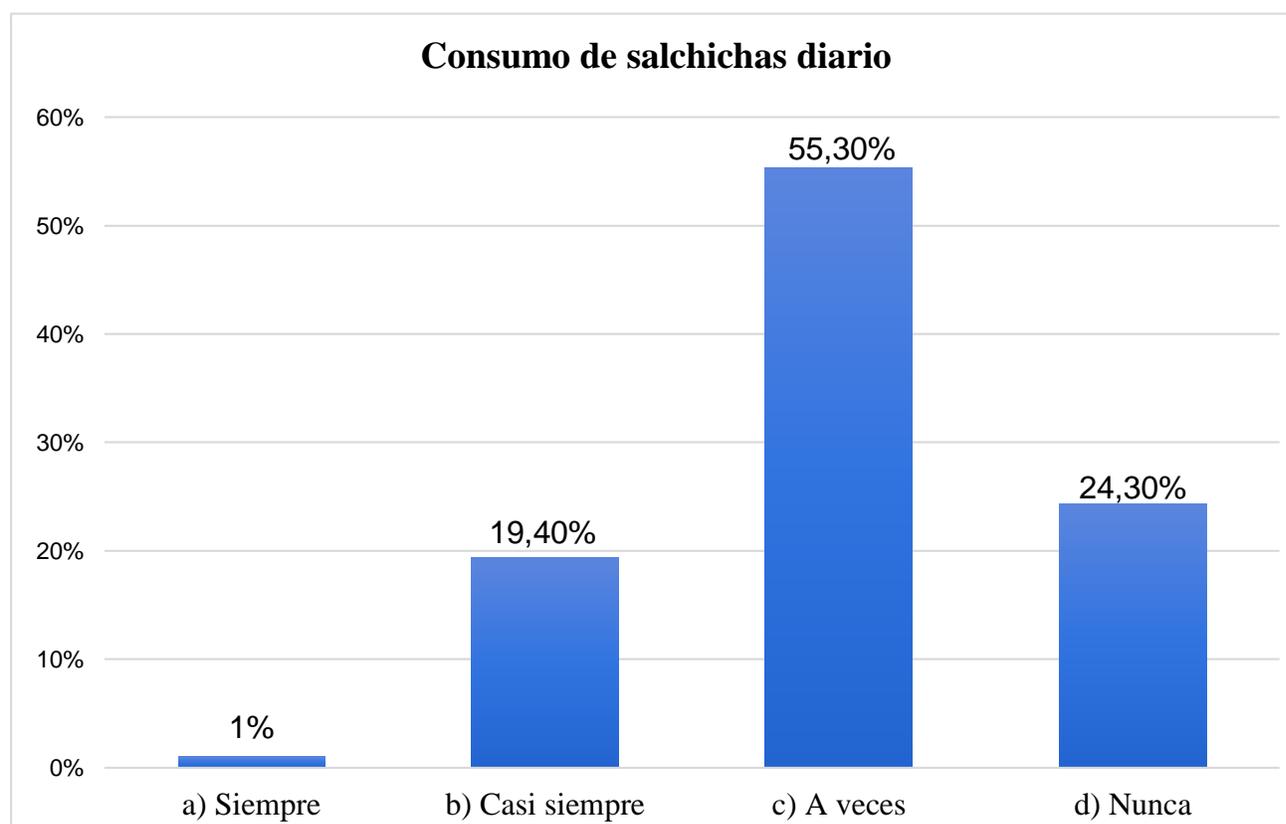
Gráfico 13

Tabla 14*Grupo de alimentos / Proteínas*

20) ¿Consumes fiambres?	<i>f</i>	Total %
a) Siempre, muy seguido	16	15,50%
b) A veces	76	73,80%
c) Nunca	11	10,70%
Total general	103	100%

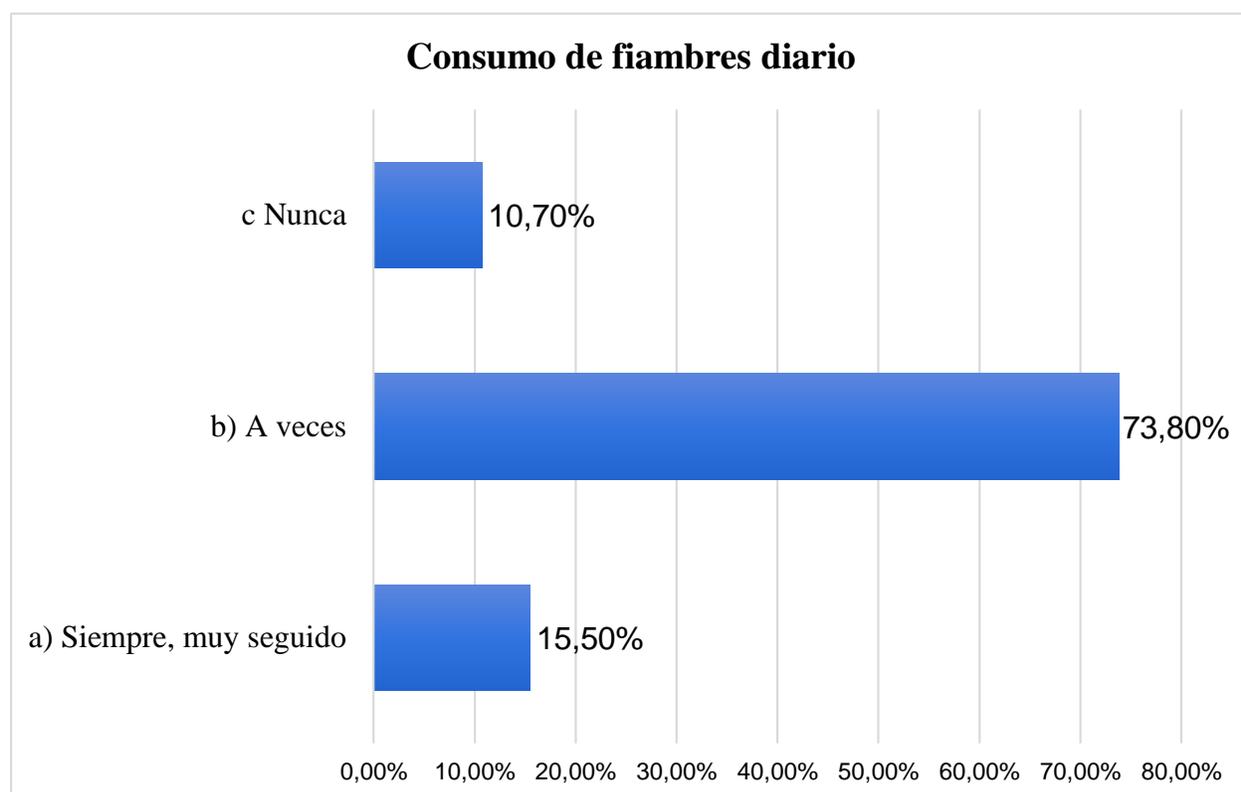
Nota: Consumo de fiambres en adolescentes**Gráfico 14**

Tabla 15*Grupo de alimentos / Carbohidratos*

25) ¿Consumes pan a diario?	f	Total %
a) Todos los días en bastante cantidad	51	49,50%
b) A veces	48	46,60%
c) Nunca	4	3,90%
Total general	103	100%

Nota: Consumo de pan diario que presentan los adolescentes

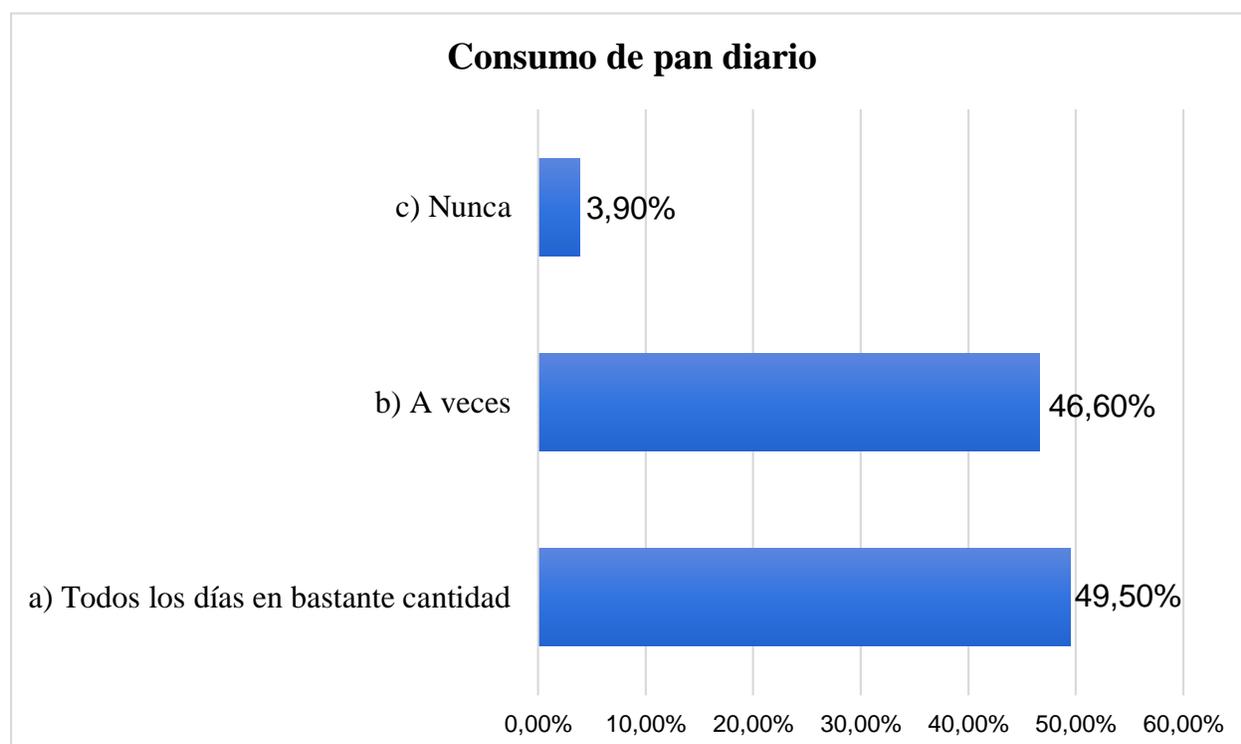
Gráfico 15

Tabla 16*Grupos de alimentos / Carbohidratos*

26) ¿Consumes fideos en las comidas?	<i>f</i>	Total %
a) Muy seguido	65	63,10%
b) A veces	37	35,90%
c) Nunca	1	1%
Total general	103	100%

Nota: Consumo de fideos que tienen los adolescentes a diario

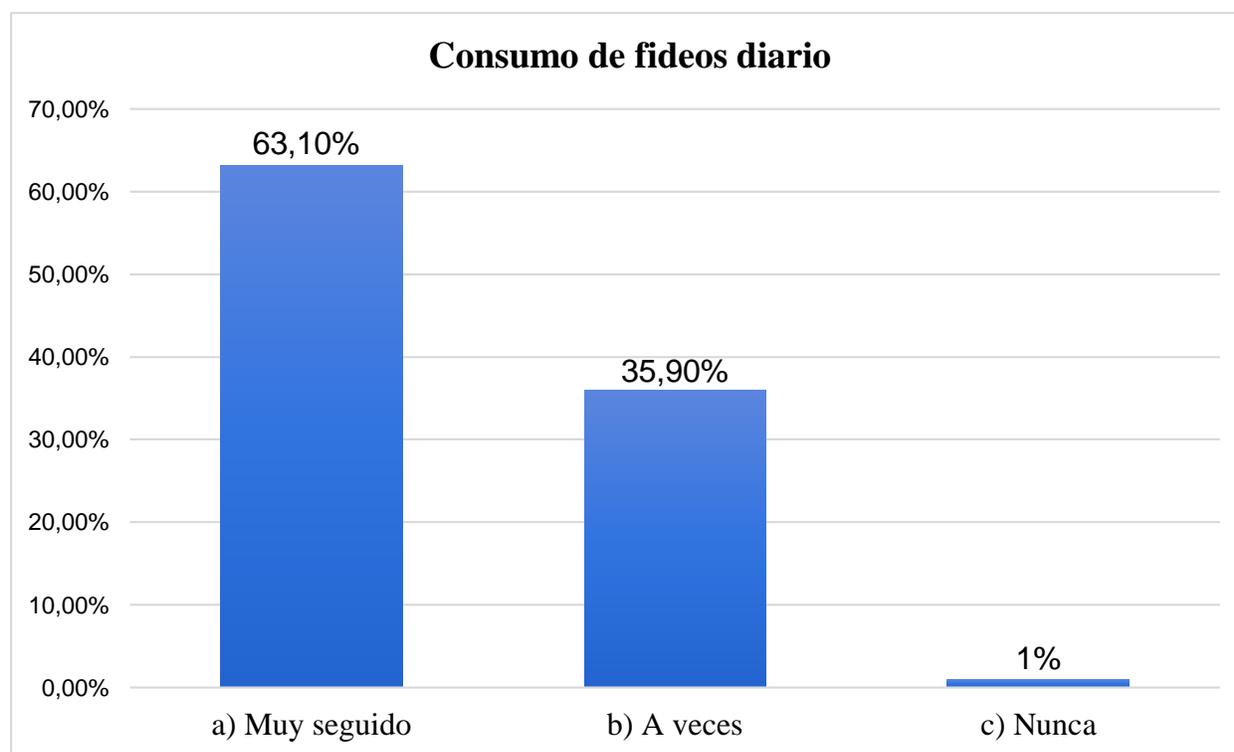
Gráfico 16

Tabla 17*Grupo de alimentos / Carbohidratos*

28) ¿Consumes papas en las comidas?	<i>f</i>	Total %
a) Todos los días	34	33%
b) A veces	68	66%
c) Nunca	1	1%
Total general	103	100%

Nota: Consumo de papas en las comidas que ingieren los adolescentes a diario

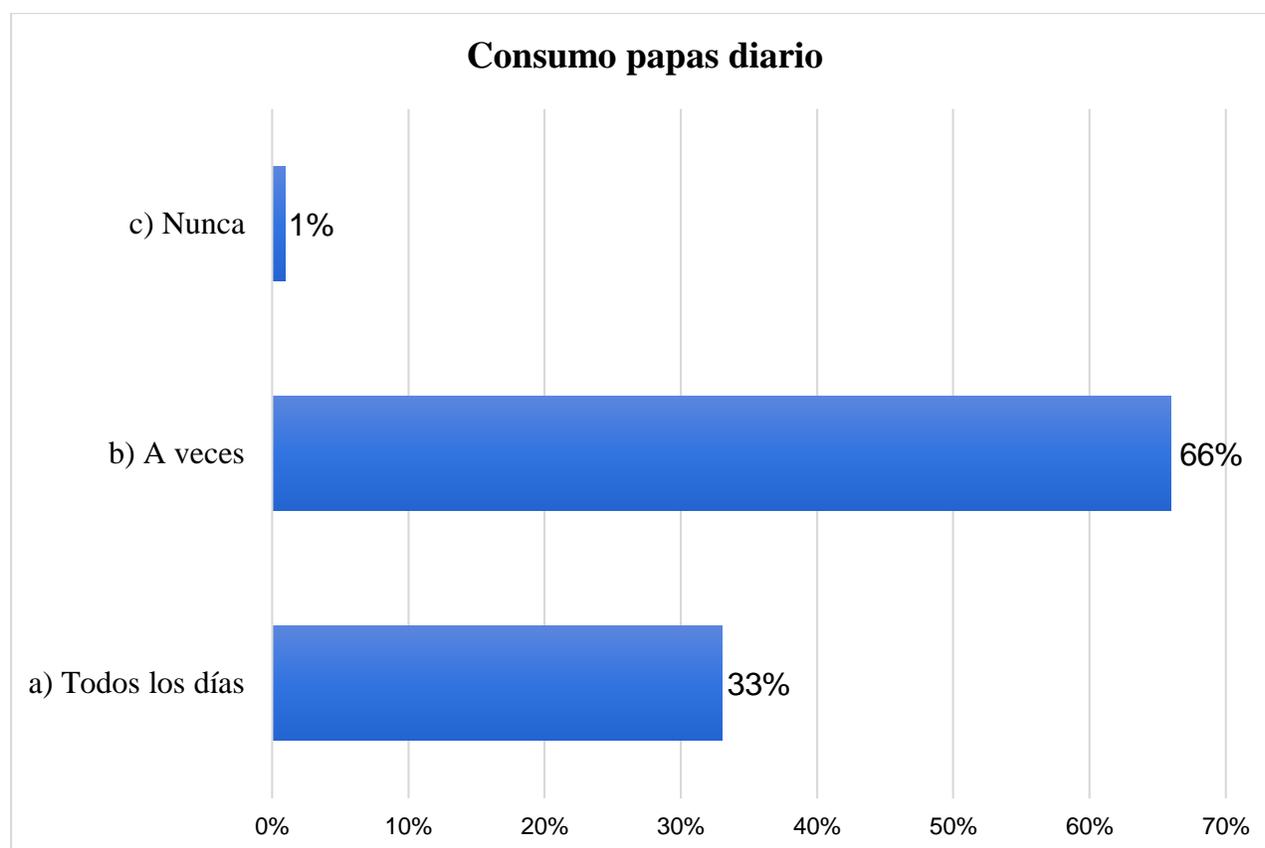
Gráfico 17

Tabla 18*Grupos de alimentos / Carbohidratos*

29) ¿Consumes legumbres y lentejas?	<i>f</i>	Total %
a) Siempre	7	6,80%
b) A veces	68	66%
c) Nunca	28	27,20%
Total general	103	100%

Nota: Consumo de lentejas y legumbres que presentan los adolescentes a diario

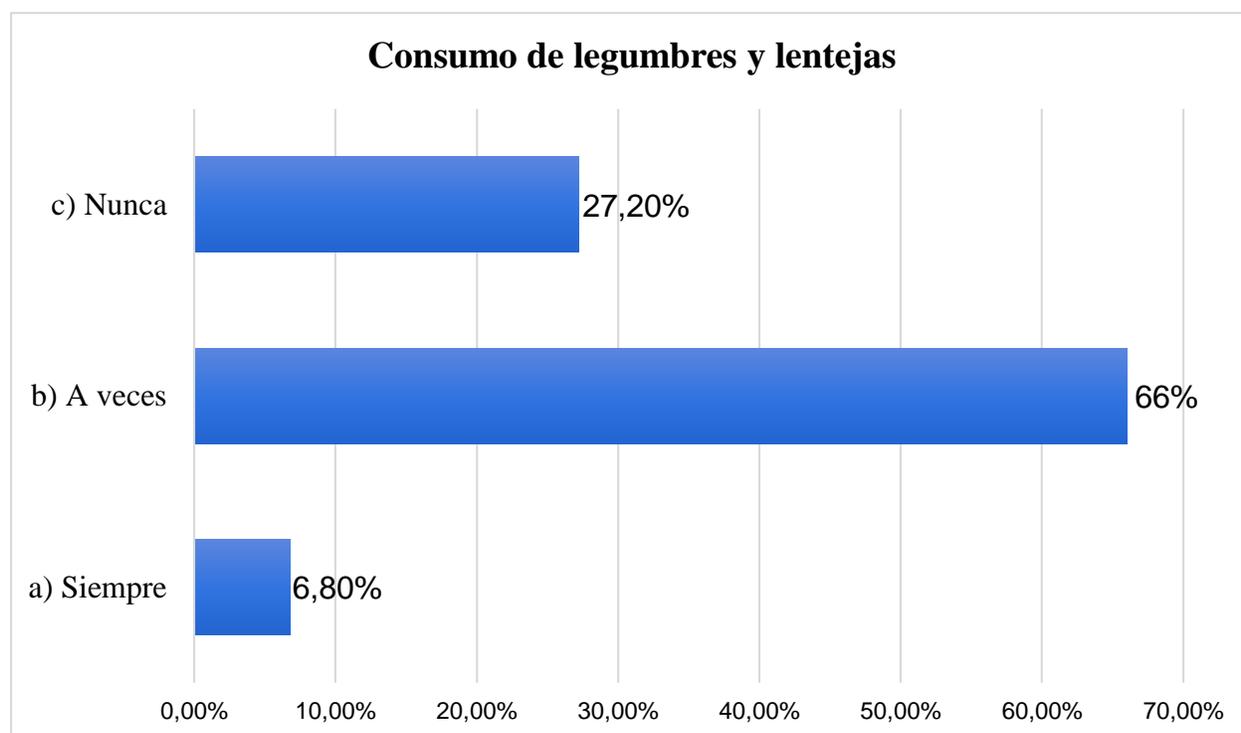
Gráfico 18

Tabla 19*Grupo de alimentos / Carbohidratos*

30) ¿Consumes cereales a diario?	<i>f</i>	Total %
a) Siempre	4	3,90%
b) A veces	46	44,70%
c) Nunca	53	51,50%
Total general	103	100%

Nota: Frecuencia en el consumo de cereales diario que presentan los adolescentes

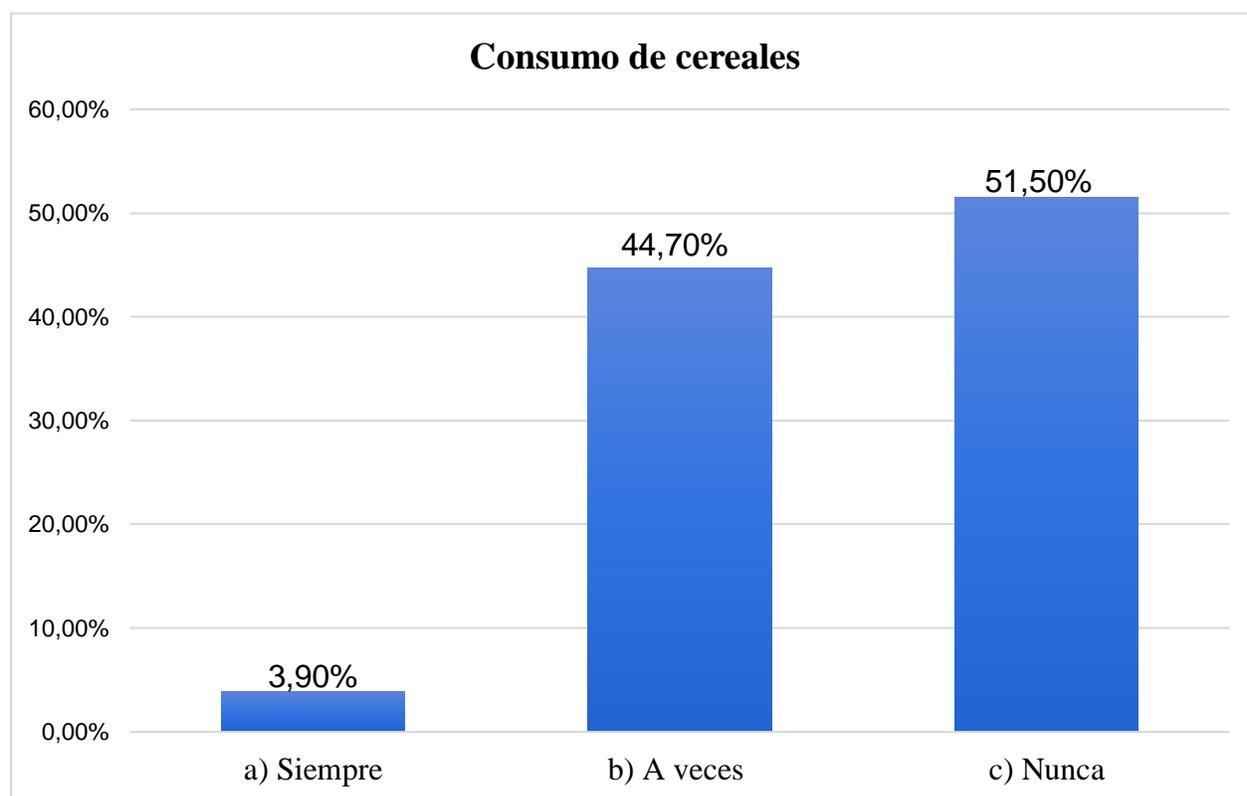
Gráfico 19

Tabla 20*Grupo de alimentos / Carbohidratos*

27) ¿Consumes azúcar en cantidades elevadas a diario?	<i>f</i>	Total %
a) Todos los días	50	48,50%
b) A veces	31	30,10%
c) Nunca	22	21,40%
Total general	103	100%

Nota: Consumos elevados de azúcar frecuente en los adolescentes

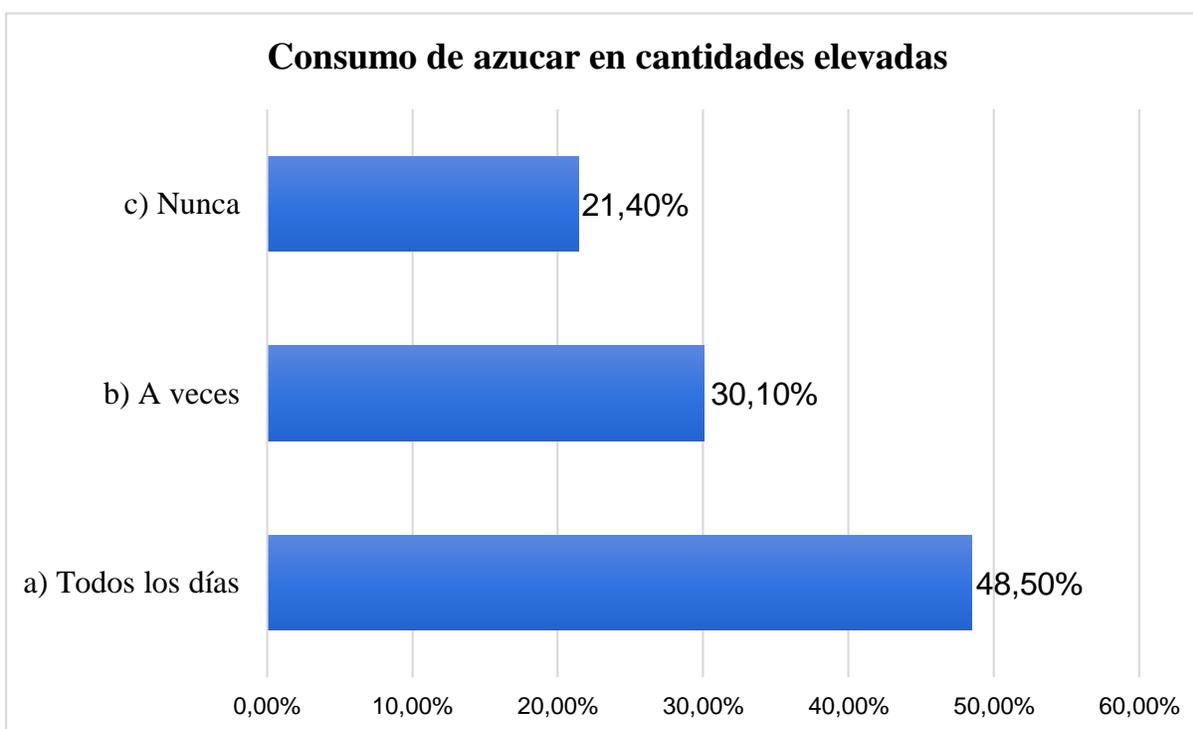
Gráfico 20

Tabla 21*Grupos de alimentos / Frutas y Verduras*

29) ¿Consumes frutas a diario?	<i>f</i>	Total %
a) Todos los días	25	24,30%
b) A veces	54	52,40%
c) Nunca	24	23,30%
Total general	103	100%

Nota: Consumo diario de frutas que tienen los adolescentes

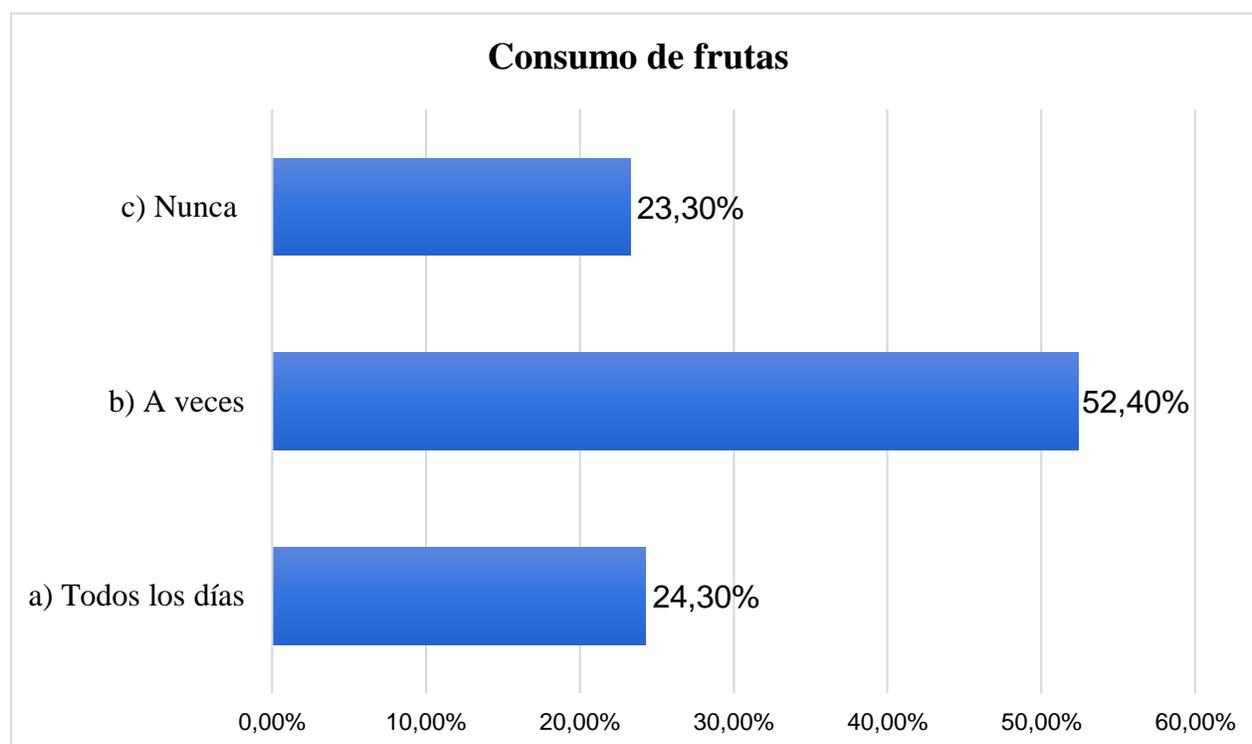
Gráfico 21

Tabla 22*Grupo de alimentos / Frutas y Verduras*

30) ¿Consumes verduras a diario?	<i>f</i>	Total %
a) Todos los días	30	29,10%
b) A veces	53	51,50%
c) Nunca	20	19,40%
Total general	103	100%

Nota: Consumo diario de verduras que tienen los adolescentes

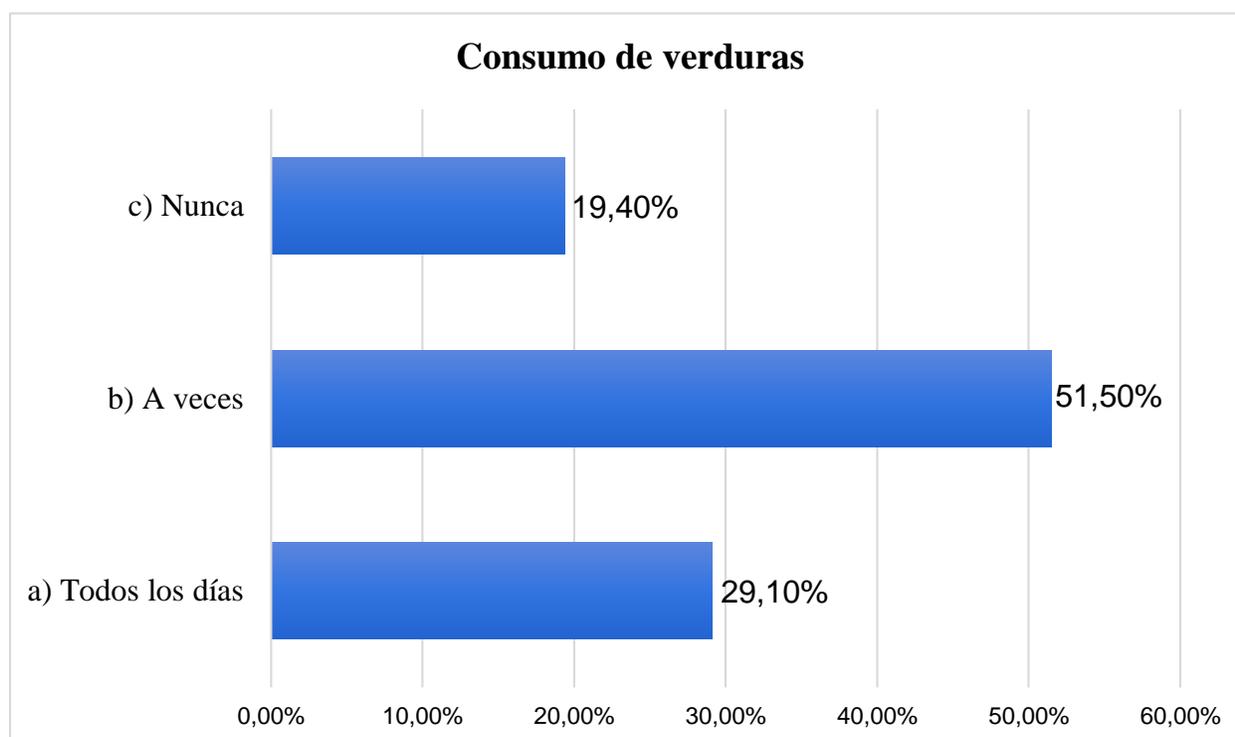
Gráfico 22

Tabla 23*Grupo de alimentos / Lácteos*

32) ¿Consumes lácteos?	<i>f</i>	Total %
a) Todos los días	25	24,30%
b) A veces	58	56,30%
c) Nunca	20	19,40%
Total general	103	100%

Nota: Consumo de lácteos que tienen los adolescentes a diario

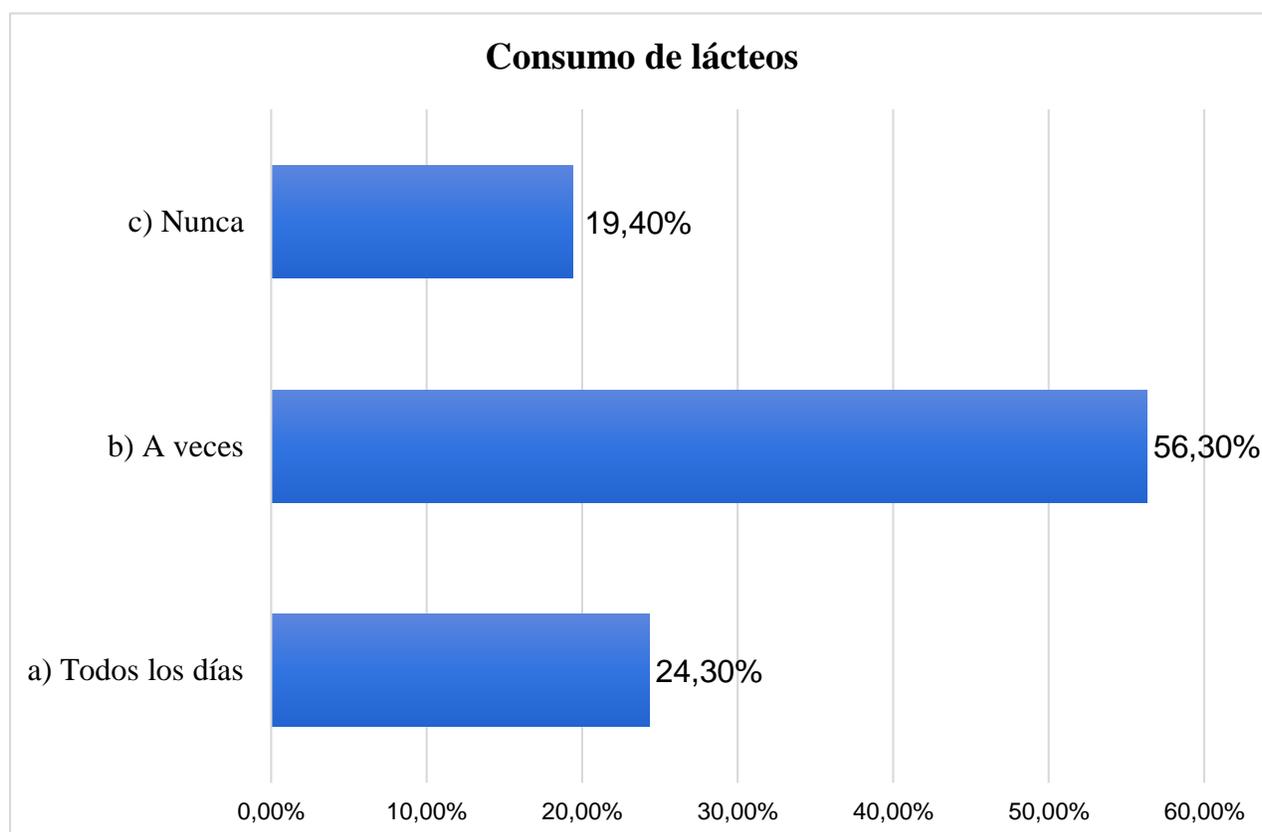
Gráfico 23

Tabla 24*Grupo de alimentos / Ultra-Procesados*

34) ¿Consumes snack a diario? palitos salados, maíz, papas fritas, etc...	f	Total %
a) Siempre	21	20,40%
b) A veces	64	62,10%
c) Nunca	18	17,50%
Total general	103	100%

Nota: Consumo de snack que presentan los adolescentes a diario

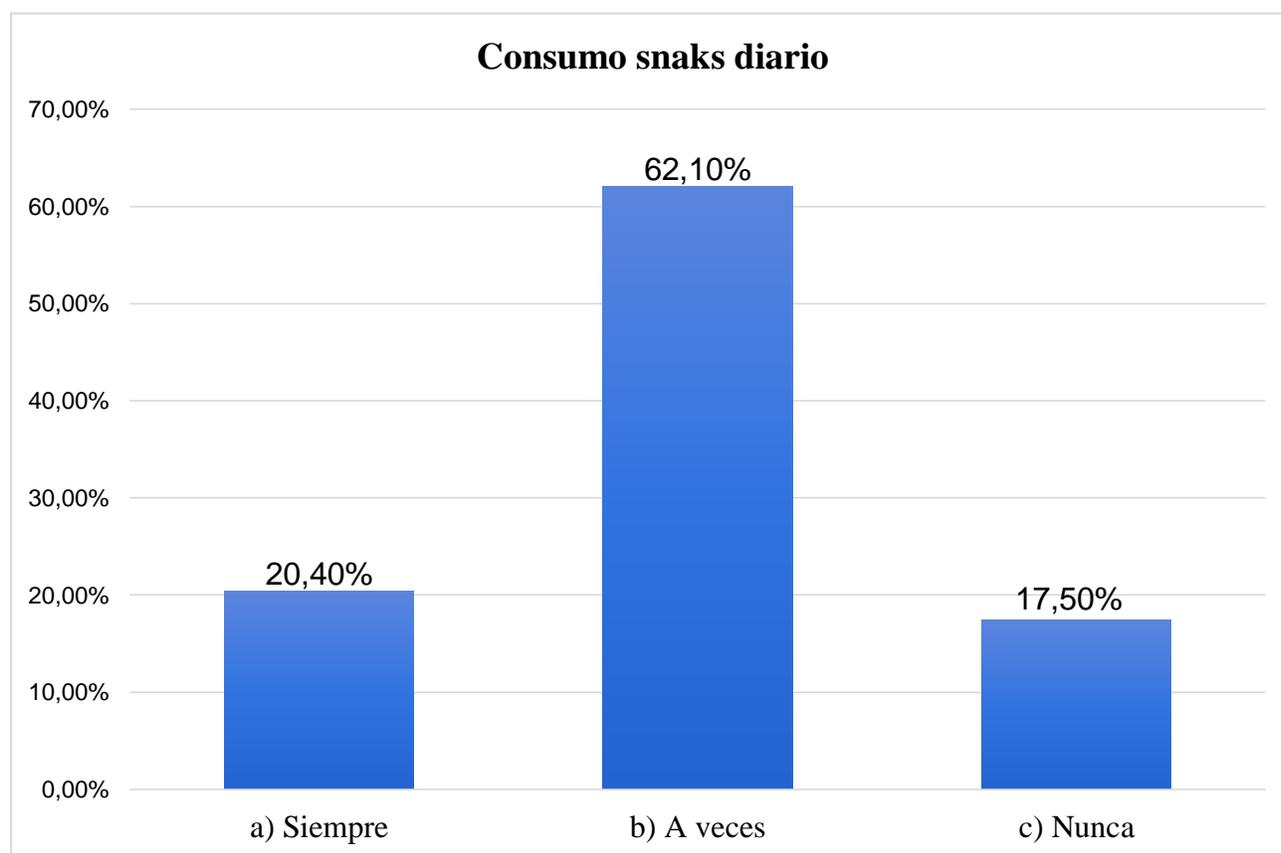
Gráfico 24

Tabla 25*Grupo de alimentos / Ultra-Procesados*

35) ¿Consumes facturas?	<i>f</i>	Total %
a) Siempre	12	11,70%
b) A veces	80	77,70%
c) Nunca	11	10,70%
Total general	103	100%

Nota: Consumo frecuente de facturas que tienen los adolescentes a diario

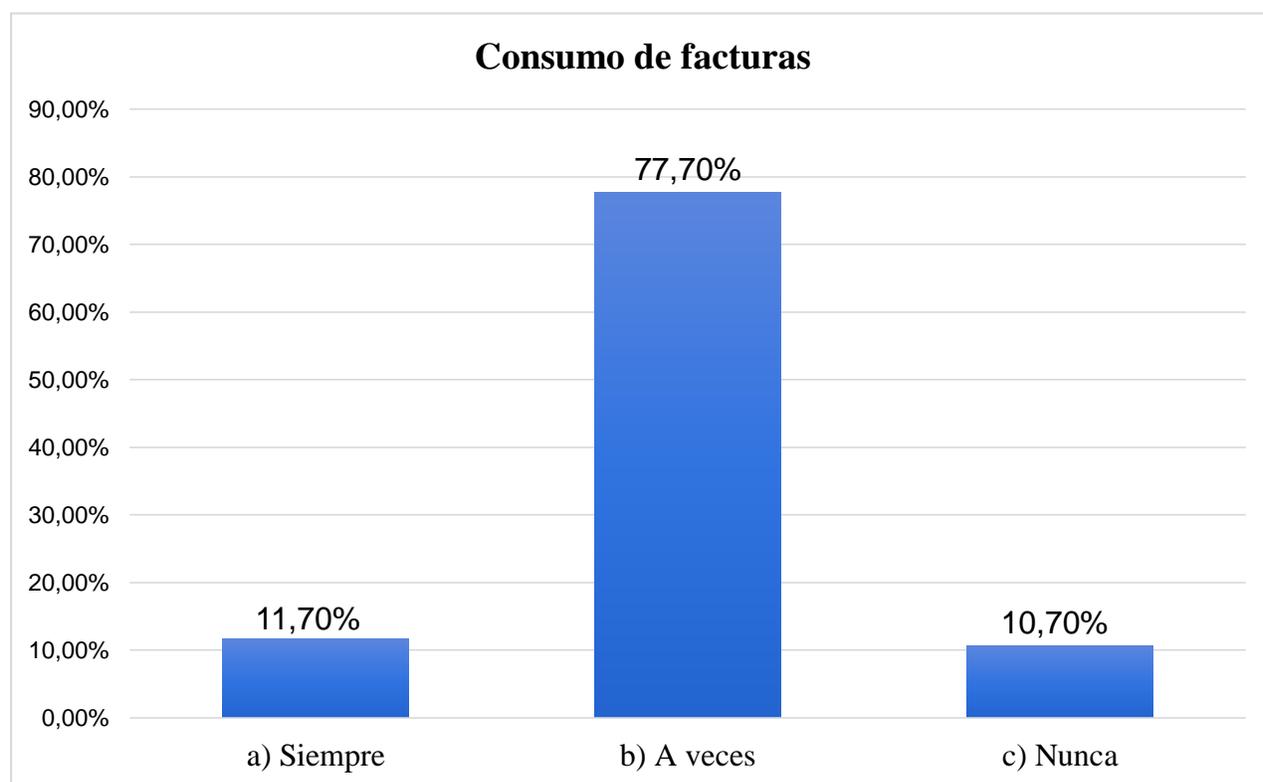
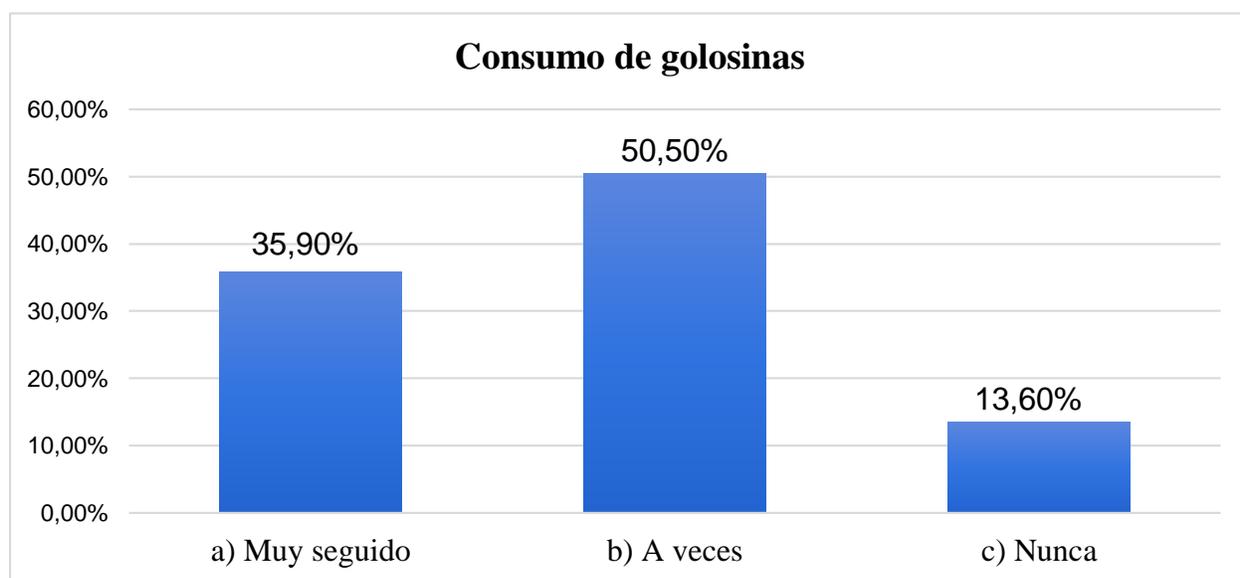
Gráfico 25

Tabla 26*Grupo de alimentos / Ultra-Procesados*

37) ¿Consumes golosinas	<i>f</i>	Total %
a) Muy seguido	37	35,90%
b) A veces	52	50,50%
c) Nunca	14	13,60%
Total general	103	100%

Nota: Consumo frecuente de golosinas que presentan los adolescentes a diario

Gráfico 26

Análisis de tablas grupos de alimentos

Tabla 9, se observa en consumo de los diferentes grupos de alimentos que ingieren los adolescentes según edad, género y peso corporal, obteniendo así un mayor resultado, que la ingesta está siendo medianamente adecuada con un (70,59%) de los datos obtenidos, influyendo

a los resultados esperados podemos decir que no cumple las expectativas de una buena alimentación en los diferentes grupos de alimentos, solo un (29,41%) representa ser adecuada.

Tabla 10, según los resultados obtenidos en base a la pregunta, si los adolescentes consumen carnes a diario, un (47,60%) responde que consume (todos los días), un (46,60%) consume a veces y un (5,8%) responde (nunca).

Tabla 11, se observa que los adolescentes consumen con frecuencia carne de vaca, un total de (64,10%) de ellos respondió (a veces), un (28,20%) respondió siempre y solo un (7,80%) responde que no consume (nunca).

Tabla 12, se observa el consumo de pescado que tienen adolescentes presentan un (63,10%) responde que (nunca) consume pescado, un (36,90%) a veces y un (0%) responde (siempre), dejando en evidencia la faltante de la proteína que solamente se obtiene del pescado y que es irremplazable para la obtención de la misma en nuestro organismo. Los adolescentes demuestran tener la faltante en el consumo frecuente.

Tabla 13, se observa un (55,30%) de los adolescentes responde que (a veces) consume salchichas y panchos a diario, un (24,30%) no consumen, un (19,40%) casi siempre consumen y solo el (1%) siempre consume este alimento. Evidenciando así la ingesta inadecuada en este tipo de alimento ya que trae mucho contenido ultra-procesado que no favorece la nutrición de la población.

Tabla 14, se observa que el consumo de fiambres en los adolescentes es frecuente presentando que un (73,80%) de ellos que consume (a veces), un (15,50%) consume (siempre, muy seguido) a lo que es de relevancia para determinar que este tipo de alimento en mayor

consumo desfavorece el estado nutricional adecuado en el organismo, solo un (10,70%) no consume (nunca) este tipo de alimento.

Tabla 15, la ingesta de pan diario que presentan los adolescentes es elevada un (49,50%) de ellos responde que consume todos los días en bastante cantidad, un (46,60%) de ellos consumen a veces y solo un (3,90%) no consume nunca.

Tabla 16, se observa que el consumo de fideos diarios en las comidas también es elevado un (63,10%) de los adolescentes consumen (muy seguido) este tipo de alimento, teniendo en cuenta que tampoco favorece al estado nutricional con niveles elevados de este tipo de carbohidratos, un (35,90%) consume (a veces) y solo un (1%) no consume (nunca).

Tabla 17, se observa que el consumo de papas en las comidas de los adolescentes, presentan un (66%) de ellos consumen (a veces) este tipo de alimento, un (33%) consume (todos los días) y solo el (1%) no consume (nunca).

Tabla 18, se observa que el consumo de legumbres y lentejas que presentan los adolescentes es escasa ya que es de gran importancia que el organismo obtenga este tipo de carbohidrato, un (66%) respondió que consume (a veces), un (6,80%) consume (siempre) y un (27,20%) de ellos no consume (nunca) este tipo de alimentos.

Tabla 19, se observa que el consumo de cereales diario también presenta escasos en los adolescentes, ya que se obtuvo un resultado de (44,70%) de ellos consumen a veces, un (3,90%) consume siempre y un (51,50%) de ellos nunca consume este tipo de alimento, dejando en evidencia el mayor porcentaje requerido.

Tabla 20, se observa que el consumo de azúcares en elevadas cantidades que los adolescentes presentan es relevante para tener en cuenta esta inadecuada ingesta que puede provocar desequilibrio nutricional si no se raciona el consumo de la misma, un (48,50%) de los adolescentes respondieron que consumen todos los días, teniendo en cuenta que la pregunta refiere en cantidades elevadas, un (30,10%) refiere que a veces y un (21,40%) no consume nunca en concentraciones elevadas.

Tabla 21, se observa que el consumo de frutas diarias que presentan los adolescentes tienen escasas, obteniendo un resultado del (52,49%) solo consume a veces, un (24,30%) consume siempre y un (23,30%) no consume directamente frutas, obteniendo de relevancia este último porcentaje que influye en el equilibrio nutricional adecuado.

Tabla 22, se observa que la ingesta de verduras diaria que tienen los adolescentes también es escasa ya que al igual que las frutas son alimentos de consumo diario, los datos demuestran que un (51,50%) de los adolescentes consume (a veces), un (29,10%) ingiere siempre verduras y solo un (19,40%) de ellos no consume (nunca).

Tabla 23, se observa en el consumo de lácteos que tienen los adolescentes es inadecuada ya que presenta un porcentaje de (56,30%) a veces consume lácteos, un (19,40%) no consume nunca y solo un (24,30%) consume a diario. Lo requerido en este tipo de alimento debe ser de consumo diario según las guías alimentarias establecidas en nuestro país.

Tabla 24, se observa en el consumo del grupo de alimentos diario ultra-procesados como snack, teniendo en cuenta que este tipo de alimento es opcional y no requerido en el organismo porque desfavorecen la salud. Los adolescentes refirieron en base a sus respuestas que un

(62,10%) de ellos consumen a veces, un (20,40%) consume siempre y un (17,50%) no consume este tipo de alimentos.

Tabla 25, se observa que los adolescentes mantienen un consumo frecuente de facturas, las respuestas obtenidas determinan que un (77, 70%) de ellos (a veces) consumen este alimento ultra-procesado, un (11,70%) consume (siempre), el cual hay que tener en cuenta que al igual que cualquier alimento que pertenece a este grupo, no está recomendado su consumo frecuente, y solo un (10,70%) de los adolescentes refiere no consumir (nunca).

Tabla 26, se observa que el consumo de golosinas en adolescentes demuestra un (50,50%) de ellos consume (a veces) algún tipo de dulces, el (35,90%) de ellos consume con frecuencia diaria y solo un (13,60%) refiere en sus respuesta no consumirlo (nunca).

Tabla 27. Líquidos

Consumo de Líquidos	APROPIADO	INAPROPIADO	MEDIO APROPIADO	Total general
a- Masculino	11,76%	0,98%	18,63%	31,37%
a- 16	6,86%	0,00%	9,80%	16,67%
b- 17	0,98%	0,98%	8,82%	10,78%
c- 18	3,92%	0,00%	0,00%	3,92%
b- Femenino	26,47%	3,92%	32,35%	62,75%
a- 16	1,96%	0,98%	17,65%	20,59%
b- 17	1,96%	1,96%	5,88%	9,80%
c- 18	22,55%	0,98%	8,82%	32,35%
c- No Binario	0,00%	0,00%	5,88%	5,88%
a- 16	0,00%	0,00%	2,94%	2,94%
b- 17	0,00%	0,00%	2,94%	2,94%
Total general	38,24%	4,90%	56,86%	100,00%

Nota: Como es el consumo de líquido que tienen los adolescentes

Tabla 27

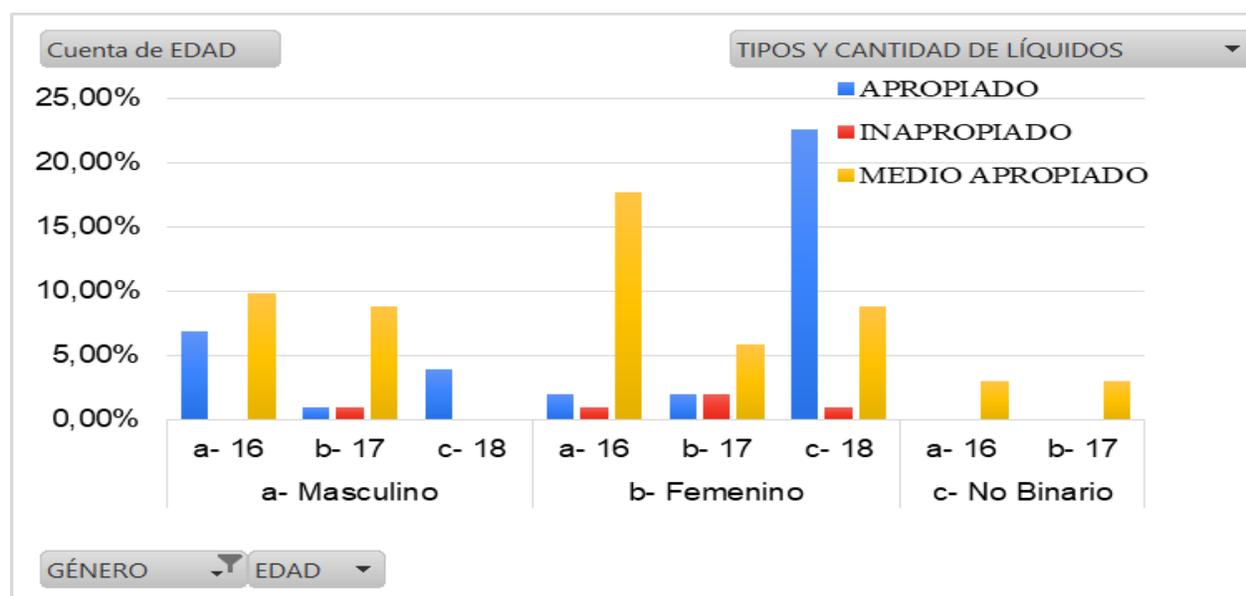


Tabla 28*Líquidos / Cantidad*

39) ¿Cuánta cantidad toma por día?	<i>f</i>	Total %
a) 8 o más	14	13,60%
b) 5 o 6 vasos	21	20,40%
c) 3 0 4 vasos	24	23,30%
d) 1 o 2 vasos	40	38,80%
e) Ninguno	4	3,90%
Total general	103	100%

Nota: Cantidad de líquidos que consumen los adolescentes a diario

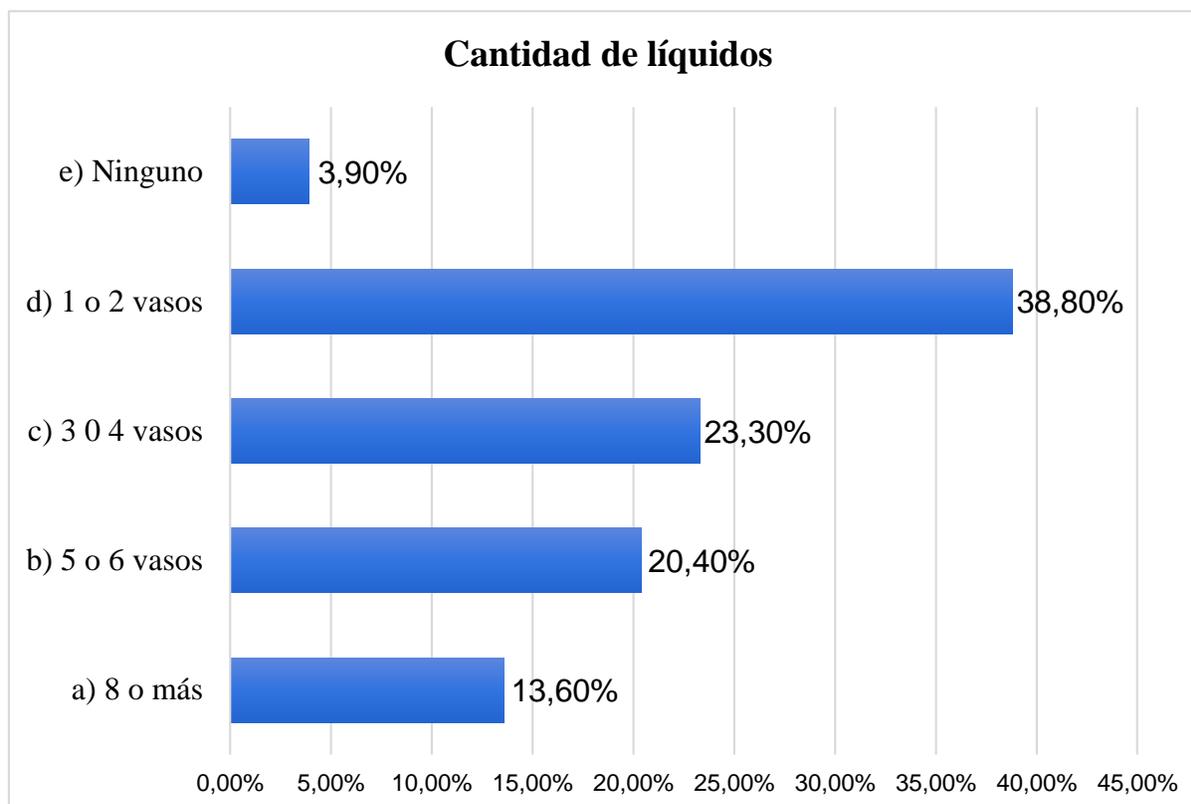
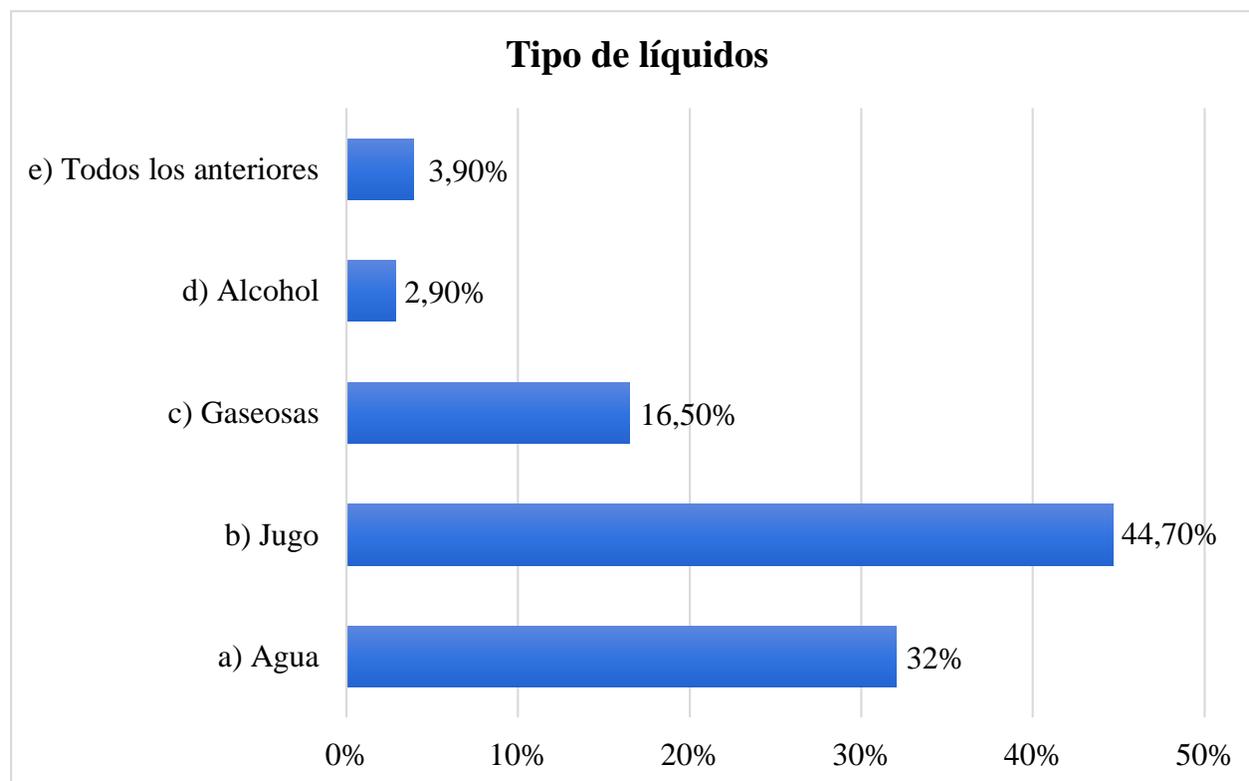
Gráfico 28

Tabla 29*Líquidos / Tipos*

40) ¿Qué bebida sueles consumir con más frecuencia a diario?	<i>f</i>	Total %
a) Agua	33	32%
b) Jugo	46	44,70%
c) Gaseosas	17	16,50%
d) Alcohol	3	2,90%
e) Todos los anteriores	4	3,90%
Total general	103	100%

Nota: Tipo de líquidos que suelen consumir los adolescentes a diario

Gráfico 29

Análisis de tablas tipo y cantidad de líquidos

Tabla 27, los datos sobre el consumo de líquidos que mantienen los adolescentes según edad y género, queda en evidencia que el (56,86%) con mayor aporte en el género femenino (32,35%), un (18,63%) del género masculino y un (5,88%) del género no binario, mantienen un consumo medianamente apropiado. El (38,24%) del total mantiene una adecuada ingesta de líquidos entre ellos el (26,47%) del género femenino y un (11,76%) son masculinos. El (4,90%) del total tienen una ingesta inapropiada de líquidos diarios.

Tabla 28, se observa que los adolescentes presentan un consumo escaso en base a la cantidad de líquidos que el organismo precisa, determinando que el (3,90%) de ellos no consume líquidos diarios, el (38,80%) de ellos consume solo 1 o 2 vasos por día, siendo este valor insuficiente para cubrir la necesidad, un (23,30%) de ellos consume solo 3 o 4 vasos por día, también siendo insuficiente para el organismo, un (20,40%) de los adolescentes consumen 5 o 6 vasos diarios determinando ser medianamente lo apropiado recomendado y solo el 13,60% de ellos consume 8 vasos diarios el cual es el óptimo para lograr cubrir la necesidad requerida.

Tabla 29, se observa el tipo de líquido que suelen consumir los adolescentes a diario, demostrando que el mayor nivel de consumos se centra en la ingesta de jugos diario con el (44,70%), el (16,50%) de ellos consume gaseosas obteniendo otro valor alterado que desfavorece la salud en esta población determinada, un (2,90%) de ellos consume solo alcohol diario, teniendo en cuenta este dato con suma precaución para que no se incremente a futuro este porcentaje obtenido, solo el (32%) de ellos refirió consumir agua pura y el (3,90%) determino consumir todos los tipos de líquidos anteriormente mencionados.

Discusión

La intención de esta investigación es analizar cómo es la alimentación en los adolescentes de entre 16 y 18 años de la localidad de Berazategui, provincia de Buenos Aires. Evaluando la distribución, los grupos de alimentos que ingieren diariamente y el tipo y cantidad de líquidos que consumen a diario

El trabajo de campo demostró que solo el (20,59%) de los adolescentes mantienen una buena distribución de los alimentos durante el día, pero cabe destacar que el (77,45%) de ellos mantienen un desequilibrio regular así como también el (1,96%) presenta un resultado malo con respecto al cumplimiento de adquirir estos alimentos de manera adecuada. El estudio determinó que casi el 50% o más de los jóvenes no respetan las comidas diarias, no realiza colaciones con frutas entre comidas y consume alimentos inadecuados encargados por casas de comidas así como también asisten a estos lugares que proporcionan este tipo de alimentos perjudiciales para la salud de la población. Estos hallazgos guardan relación con la bibliografía de (López K, 2013), el cual refiere que saltarse alguna de las comida es un comportamiento recurrente entre jóvenes y que se incrementa a lo largo de esta fase de la vida, ya que los niños tienden a reposar más, intentan perder peso restringiendo su ingesta calórica y han de habituarse a gestionar su vida. El desayuno es la comida que se saltan con más frecuencia. Los jóvenes que se saltan alguna comida acostumbran picar algo entre horas para satisfacer el apetito, en vez de ingerir en el momento correcto. Así como también según las GAPA en Argentina (2018), determina que los alimentos comercializados ultra procesados no deberían de formar parte de la alimentación diaria. El aporte determina que se debe consumir diferentes tipos de alimentos el cual debe de estar distribuido a lo largo del día. Esta debe ser completa, variada, moderada y armónica. Se

incluyen en esta todos los alimentos se deben de ingerir en las cuatro comidas durante el día, desayuno, almuerzo, merienda y cena.

Al clasificar cuáles son los grupos de alimentos que ingieren los adolescentes, se ha demostrado que solo el (49,91%) de ellos consumen de manera adecuada los diferentes nutrientes que el organismo necesita en cuanto a la variedad y el resto (70, 59%) de ellos presenta una ingesta medio adecuada a lo esperado dejando en evidencia nuevamente el déficit o elevado consumo de algún tipo de alimento. En cuanto a las proteínas del consumo diario de carne el (5,80%) de ellos no ingiere carne de ningún tipo, el (47,70%) ingiere a diario y el (46,60%) ingiere a veces. La ingesta del consumo de pescado a diario, importante fuente de aporte de omega 3, con ácidos grasos beneficiosos para el sistema cardiovascular no encontrados en otro tipo de carnes, al pregunta el consumo del mismo los resultados obtenidos arrojaron que el (63,1%) del total no consume este tipo de proteína nunca y el (36,9%) ingiere a veces. Otros de los resultados obtenidos que alarman la inadecuada elección que presentan los adolescentes a la hora del consumo alimentos ultra-procesados como las salchichas el (55,3%) de ellos ingiere este tipo de alimento a veces, y casi el (20%) consume siempre o casi siempre, en fiambres existe un consumo similar con el (73,8%) consume a veces, mientras que el (15,5%) consume muy seguido este alimento. En cuanto a los carbohidratos existe un consumo elevado de pan diario casi un (50%), el (63,1%) de los adolescentes consumen fideos a diario demostrando la notable falta de ingesta balanceada con déficit en legumbres y lentejas solo el (6,8%) de ellos ingiere este tipo de alimentos a diario así como también queda demostrado que solo el (3,9%) ingieren cereales a diario. El (48,5%) de los adolescentes ingieren azúcar a diario en cantidades elevadas. El consumo escaso de frutas, verduras y lácteos que presenta esta población es notorio, aproximadamente (50%) de ellos ingiere a veces este tipo de alimento y solo aproximadamente

el (20%) ingiere a diario. La ingesta de facturas y snack, determinar que entre el (60 y 70%) de ellos suelen consumir a veces este tipo de alimento innecesario para el organismo a diario.

En relación con estos datos la investigación de los autores (Guevara I, Raquel M, Urchaga L, José D, García C y Eliseo, 2020), mediante una “valoración de los hábitos de alimentación en educación secundaria en la ciudad de España”, determina que la alimentación en los adolescentes no está siendo adecuada para la obtención que requiere el organismo, hay escaso consumo de frutas y verduras el (19,1%) consume 1 fruta de vez en cuando y el (20,1%) consume verduras a diario, más del 50% de los estudiantes consume snack, refrescos azucarados o dulces dos veces por semana o más.

Según la bibliografía de (Kuklinski, 2003), determina que el balance nutricional en la alimentación es el proceso a través de los cuales tomamos los alimentos necesarios para el mantenimiento de la vida y la salud. Incluye los procesos relacionados con la elección y combinación de alimentos adecuados para establecer nuestra dieta saludable.

Por último se pretende calcular cuál es la cantidad y el tipo de líquidos que consumen los adolescentes durante el día, demostrando que el (56,86%) de los adolescentes tienen un consumo medianamente apropiado, el cual demuestra tener un déficit de líquidos que debe de tener el medio interno, solamente el (13,6%) de ellos ingiere la cantidad adecuada de líquidos diarios de cualquier tipo. Solo el (32%) de ellos ingiere agua potable, un mayor porcentaje de casi el (50%) ingiere jugos de cualquier tipo, el (16,5%) ingiere gaseosas y el casi (3%) ingiere alcohol a diario, dato alarmante que puede llegar a incrementarse a futuro.

También el informe de Jordi S, Maraver F, Rodríguez L, Sáenz M, Isidro V & Moreno L (2021), sobre “la importancia del consumo de agua en la salud y la prevención de la enfermedad

situación actual”, demuestra el insuficiente consumo de líquido que presentan los adolescentes en 4 países de América latina, como Argentina, México, Brasil y Uruguay, la ingesta más baja del consumo por día era de 1,7 litros en mujeres de México y 2,3 litros diarios en varones de Argentina.

En relación con los hallazgos encontrados también encontramos los aportes de los autores Ruiz. C & Rosinger. A (2019) de la revista dieta y nutrición en una “investigación de la Universidad Estatal de Pensilvania (EE.UU.) para los adolescentes”, detectan también el déficit del consumo de agua potable y aumento en la ingesta de líquidos azucarados.

En relación con la bibliografía de (Kuklinski, 2003), el agua tiene acción reguladora en el balance ácido-base del organismo. Actúa como lubricante entre los diferentes órganos y elementos del organismo. Ayuda a las necesidades de agua del organismo. Varias permiten en determinados alimentos el desarrollo de sus cualidades propias, empero a la vez tienen la posibilidad de ser causa de variación. En relación con las recomendaciones de las guías alimentarias (2018) contempladas para que la alimentación sea saludable, determina que se debe de tomar 8 vasos de agua segura al día, consumir al menos 5 frutas al día variadas, reducir el consumo de bebidas azucaradas y sodio, consumir diariamente leche, yogures y queso, ingerir carnes a diario preferentemente sin grasa y elevar el consumo de pescado, el consumo de bebidas alcohólicas debe ser responsable sin exceso y se debe incorporar todos los grupos de alimentos a diario.

Conclusión

El trabajo tuvo como objetivo principal identificar de qué manera se alimentan los adolescentes de la localidad de Berazategui, provincia de Buenos Aires. Por lo cual se identifica que dichos jóvenes presentan una inadecuada ingesta en cuanto a la distribución que tienen de los diferentes alimentos durante el día, bajo consumo de colaciones entre comidas, elevado consumo de alimentos ultra procesados. Los grupos de alimentos que ingieren a diario son deficientes en base al requerimiento que el organismo necesita, presentan bajo consumo de frutas y verduras; y elevado consumo de proteínas y carbohidratos. En cuanto al consumo de líquidos la cantidad es insuficiente para hidratar el organismo y el tipo de elección que consumen es desfavorable ya que poseen componentes perjudiciales para la salud.

Lo mencionado permite validar la hipótesis debido a que los resultados demostraron la presencia de esta alimentación incorrecta que presentan dichos jóvenes de forma significativa.

Se concluye que es sumamente importante identificar esta problemática a temprana edad, ya que al abordar favorece a evitar factores de riesgo a temprana edad. Sirven para evitar surgimientos de enfermedades cardiovasculares asociadas a la alimentación favoreciendo la calidad de vida a futuro.

Recomendaciones

A partir de los datos obtenidos se recomienda la creación de talleres en el ámbito escolar así como también en la comunidad, mediante los centros de salud comunitarios de dicha localidad, debido a que la mayor parte de los encuestados presentan nivel educativo. Donde se planten temas como la importancia de la alimentación saludable, se sugiere trabajar sobre la gráfica de alimentación saludable del Ministerio de Salud de la Nación, compartir recetas de

platos fáciles y saludables, enseñar la importancia de la alimentación saludable en la prevención de enfermedades, mediante formas didácticas y que genere interés en la población joven.

También es importante trabajar en la importancia de realizar actividad física para la prevención de enfermedades cardiovasculares. Se pueden realizar clases de gimnasia gratuitas, estimular a que los alumnos utilicen medios como la bicicleta o la caminata para asistir a las clases u realización de algún deporte de interés.

Se sugiere la creación de charlas que den a conocer la importancia de realizar estudios médicos de control, cuáles estudios son importante realizarse y con qué frecuencia. Para que de esta forma se pueda concientizar la población joven de lo beneficioso que es invertir en hábitos saludables para prevenir enfermedades y tener una calidad de vida mejor a futuro.

También es importante que los adolescentes conozcan los antecedentes familiares, para que puedan llevar un mejor control de su salud. Es importante también crear charlas donde se puedan reunir los padres y los jóvenes para de esta forma beneficiar a las dos generaciones.

Cabe señalar la necesidad de dar charlas sobre los peligros del consumo de sustancias nocivas para la salud. Como sugerencia se pueden emplear el uso de afiches y carteles en las escuelas donde se vea fácilmente los peligros de consumir alcohol, tabaco y drogas. Se pueden usar las redes sociales para difundir material sobre el tema, lo que en los días de hoy es sumamente válido debido a que todo el mundo está conectado y podría encontrar información útil fácilmente.

La intención de las recomendaciones mencionadas es modificar hábitos nocivos para la salud que a futuro puedan generar el surgimiento de enfermedades a temprana edad.

Referencias Bibliográficas

- Allemandi, L. (2018). Derecho a una alimentación adecuada. Ministerio Público Tutelar.
https://www.mptutelar.gob.ar/sites/default/files/2018_Cuadernillo_JornadaAlimentacion_MPT.pdf
- Alligood, R. (2010). Modelos y teorías en enfermería (M. R. Alligood, Ed.). Elsevier.
- Baamonde, N. (2013). Educación alimentaria y nutricional libro para el docente.
<https://cpncampus.com/biblioteca/files/original/1ddf2da599a5dcb5041b3778d1e3151c.pdf>
- Brito, D. (2019). Estado nutricional, consumo de hidratos de carbono y riesgo de trastornos de la conducta alimentaria en jugadoras adolescentes de 14 a 21 años de hockey sobre césped amateur del Club “Liceo Militar” en Buenos Aires, Argentina” [Tesis]. CABA,
- Cabrera, C. Silva, Fraga, M. & Vio, M. (2016). Atlas del Conurbano Bonaerense. Atlas del Conurbano Bonaerense
- Eroski. (2022). Guía de Trabajo y Alimentación. “Consumer Eroski”. Trabajo y alimentación.
- FAO. (2002). Wood and Agricultura Organización of te Untad Natíos. Nutrición Humana En El Mundo En Desarrollo. FAO.
- Brumana, L. (2022). Más de un millón de niñas, niños y adolescentes se priva de una comida diaria por falta de recursos. Unicef
- Consejo Directivo Banco de Alimentos. (2019). Banco de Alimentos.
- Guevara, I. Raquel, M. Litago, U. & Eliseo. (2020). Valoración de los hábitos de alimentación en Educación Secundaria en la ciudad de Salamanca. Análisis según sexo y curso escolar. Nutrición clínica y dietética hospitalaria

- Lorada, A., Germanos, G., & Adrio, M. L. (2020, Mayo 24). Estilo parental percibido en adolescentes con trastorno de la conducta alimentaria. Portal revistas <http://revistas.unla.edu.ar/epistemologia/article/view/2687/1599>
- Rubinstein, A. (2019, Septiembre 27). El 41,1 por ciento de los chicos y adolescentes tiene sobrepeso y obesidad en la Argentina. Argentina.gob.ar. <https://www.argentina.gob.ar/noticias/el-411-por-ciento-de-los-chicos-y-adolescentes-tiene-sobrepeso-y-obesidad-en-la-argentina>
- Fore, H. (2019, Octubre 15). La mala alimentación perjudica la salud de los niños de todo el mundo. Unicef.
- Frías, D. K. (2004, Agosto). Alteraciones del estado nutricional en adolescentes de Marapa. fm.unt.edu.ar https://www.fm.unt.edu.ar/Dependencias/revistafacultad/vol_6_suplemento_n_1_2005/revistapag22-27.pdf
- Galafassi, G. (1997, Noviembre). 1er congreso internacional "pobres y pobreza en la sociedad argentina" - ponencia: pobreza y hábitat: el partido de Berazategui en el conurbano bonaerense. Equipo naya <https://www.equiponaya.com.ar/congresos/contenido/quilmes/P1/18.htm>
- Giner, C & Martinez. B. (2016). Conceptos básicos en alimentación. SEGHNP. <https://www.seghnp.org/sites/default/files/2017-06/conceptos-alimentacion.pdf>
- Gutiérrez. G, González. G, Trujillo. J, Díaz. R & Sánchez. J. (2019, Noviembre 18). Nutrición Hospitalaria. Nutrición Hospitalaria. <https://scielo.isciii.es/pdf/nh/v35n4/1699-5198-nh-35-04-00796.pdf>
- Headey, D. D., & Alderman, H. H. (2019, Julio 14). Niños, alimentos y nutrición. Unicef.

<https://www.unicef.org/media/62486/file/Estado-mundial-de-la-infancia-2019.pdf>

Hernández Samperio, R., Baptista Lucio, P., & Fernández Collado, C. (2014). Metodología de la investigación (P. Baptista Lucio, Ed.). McGraw-Hill Educación.

Indec. (2021). Instituto Nacional de Estadística y Censos de la República Argentina. INDEC: Instituto Nacional de Estadística y Censos de la República Argentina.

<https://www.indec.gob.ar/indec/web/Nivel4-CensoProvincia-3-999-06-091-2010>

Latan, M. C. (2002). Alimentación y nutrición *N° 29*. Nutrición humana en el mundo en desarrollo

<https://www.fao.org/3/w0073s/w0073s00.htm#Contents>

Leira, M. (2016). Estado de la situación de la niñez y la adolescencia. UNICEF.

<https://www.unicef.org/argentina/media/2211/file/SITAN.pdf>

Marinar, A., & Alligood, M. R. (2010). *Mersin Teoristas and Teñir Works* (M. R. Alligood & A. Marriner-Tomey, Eds.). El servir.

Min, S. (2019, Junio 19). El Plan ASÍ. Argentina.gob.ar.

<https://www.argentina.gob.ar/salud/plan-asi/el-plan-asi>

Misal. (2018). Entidad. Banco de Recursos. https://bancos.salud.gob.ar/sites/default/files/2018-10/0000001030cnt-modulo_5_politicas-salud.pdf

Min Sal. (2020). Manual de aplicación de Guías Alimentarias para la población Argentina. Guías alimentarias para la población Argentina. Mussi, J. J. (2018, septiembre

OMS. (1948). La Organización Mundial de la Salud cumple 50 años La Organización Mundial de la Salud cumple 50 años. Cielo - Pública. ONU. (1999, Mayo 12). El derecho a una alimentación adecuada (art. 11). Observación General 12 del Comité de Derechos

Económicos, Sociales y Culturales. ACNUR.

<https://www.acnur.org/fileadmin/Documentos/BDL/2001/1450.pdf>

Sagrario, M. A. (2008, Noviembre). La nutrición del adolescente Hábitos saludables. Espacio de Salud, 22(10), 6.

Shalom, H. (2020, Octubre 25). ¿Cuánto azúcar se puede tomar al día? -Canal Salud.

Salud Mapfre. <https://www.salud.mapfre.es/nutricion/dieta-y-salud/recomendaciones-sobre-el-consumo-de-azucar-diario>.

Stanford. (2022). Healthy Rating Durina Adolescente. Stanford Children's Health.

<https://www.stanfordchildrens.org/es/topic/default?id=dietasaludabledurantelaadolescencia-90-P04711>

Tamburini, C, Gómez, P, García, V, Chamorro, V & Carmuega, E. (2021). Estrategias de marketing en sitios web de marcas de alimentos y bebidas consumidos por niños, niñas y adolescentes en la Argentina. Biblioteca Cení. Unicef. (2019, Junio). Guía Actividad Física Unicef 4 copia. Unicef.

Unicef. (2021). El sobrepeso en la niñez: Un llamado para la prevención en América Latina y el Caribe. Unicef

Brumana, L. (2022, Agosto 10). Más de un millón de niñas, niños y adolescentes se priva de una comida diaria por falta de recursos. Unicef.

Consejo Directivo Banco de Alimentos. (2019). Banco de Alimentos. YouTube.

Eche oyen, C. P. (2019, junio). "Hábitos alimentarios, Ingreso y Preferencias de los Adolescentes". Repositorio Digital San Andrés.

Escott-Stump, S., Krause, M. V., & Raymond, J. L. (2012). *Krause's Food & the Nutrition Care Process* (L. K. Mahan, J. L. Raymond, M. V. Krause, & S. Escott-Stump, Eds.). Elsevier/Saunders.

Kuklinski, C. (2003). *Nutrición y bromatología*. Ediciones omega, s.a.

López, L. B., & Suarez, M. M. (2017). *Fundamentos de nutrición normal* (2da ed.). El ateneo.

Salvador, J. S. (2021, Enero 4). *Nutrición Hospitalaria*. *Nutrición Hospitalaria*.

Anexo

Anexo 1. Encuesta sobre Alimentación en Adolescentes de entre 16 y 18 años de la localidad de Berazategui, provincia de Buenos Aires.

CI

Vas a participar voluntariamente en una investigación realizada por una estudiante del último año de la Licenciatura en Enfermería de la Universidad Abierta Interamericana. La tesis tiene como objetivo evaluar de qué manera se alimentan los adolescentes en base a cantidad y calidad recomendada propuestas por las Guías Alimentarias en Argentina.

Tu participación consistirá en responder los datos y las preguntas que se detallan a continuación. Te garantizamos que la información que nos brindes será confidencial y no tendrá ningún tipo de consecuencia. Participar del estudio no tendrá implicancias para los participantes. La misma es de manera voluntaria y asimismo aunque aceptes realizarla, puedes dejar de responder en cualquier parte de la encuesta, la decisión de no continuar con la respuesta no tiene ninguna consecuencia alguna. Pero los resultados y beneficios serán mejores si todas las personas participan de forma completa a lo largo del proceso de investigación.

Si tienes alguna duda o necesitas información adicional no dudes en ponerte en contacto con la persona responsable de esta investigación: Martinez Maria José (e-mail: Medicinageneral25@gmail.com; Celular: 1123538869).

¡Espero su plena participación!

- 1- Edad
 - a- 16
 - b- 17
 - c- 18
- 2- Género autodefinido
 - a- Masculino
 - b- Femenino
 - c- No Binario
- 3- Nivel de estudios alcanzados
 - a- Primaria completa
 - b- Secundaria Incompleta
 - c- Secundaria Completa
- 4- Familia
 - a- Nuclear (tradicional) convivo von mamá y papá
 - b- Extensa (Mamá, papá y muchos hermanos)
 - c- Monoparental (Solo mamá o solo papá)
 - d- Ensamblada (mixta, reconstituida por padres divorciados con familias ya formadas anteriormente)
 - e- Unipersonal (convive solo/sola)
- 5- Peso autodefinido
 - a- Normal
 - b- Bajo peso
 - c- Sobre peso

d- Obesidad

6- ¿Respetas las 5 comidas del día?

a- Siempre

b- A veces

c- Nunca

7- ¿En qué horario desayuna?

a- Entre las 7 y 8AM

b- Entre las 9 y 10AM

c- Ninguna de las anteriores

8- ¿En qué horario Almuerza?

a-12Hs

b- 13Hs

c- Ninguna de las anteriores

9- ¿En qué horario merienda?

a- 17Hs

b- 18Hs

c- Ninguna de las anteriores

10- ¿En qué horario cena?

a- 20Hs

b- 21Hs

c- Ninguna de las anteriores

11- ¿Realizas colaciones con frutas entre comidas?

a- Siempre

b- Casi siempre

c- A veces

d- Nunca

12) ¿Sueles ir al Mac Donald, Burger King o Mostaza?

a- Siempre

b- Casi siempre

c- A veces

d- Nunca

13) ¿Sueles consumir pizzas, empanadas, hamburguesas encargadas en casas de comidas?

a- Todos los días

b- Casi todos los días

d- A veces

e- Nunca

14) ¿Consumes carne diariamente?

a- Todos los días

b- A veces

c- Nunca

15) ¿Consume pollo en las comidas?

a- Todos los días

b- A veces

c- Nunca

16) ¿Consume carne de vaca?

a- Todos los días

b- A veces

c- Nunca

17) ¿Consume pescado?

a- Todos los días

b- A veces

c- Nunca

18) ¿Consume carne de cerdo?

a-Todos los días

b- A veces

c- Nunca

19) ¿Consume salchichas o panchos a diario?

a- Siempre

b- Casi siempre

c-A veces

d- Nunca

20) ¿Consumes fiambres?

a- Siempre, muy seguido

b- A veces

c- Nunca

21) ¿Consume pan a diario?

a- Todos los días en bastante cantidad

b- A veces

c- Nunca

22) ¿Consume fideos en las comidas?

a- Muy seguido

b- A veces

c- Nunca

23) ¿Consumes arroz en las comidas?

a- Siempre

b- A veces

c- Nunca

24) ¿Consumes papas en las comidas?

a-Todos los días

b- A veces

c- Nunca

25) ¿Consumes legumbres y lentejas?

a- Siempre

b- A veces

c- Nunca

26) ¿Consumes cereales a diario?

a- Siempre

b- A veces

c- Nunca

27) ¿Consume azúcar en cantidad elevada diario?

a-Todos los días

b- A veces

c- Nunca

28) ¿Consumes alimentos elaborados con harina de trigo?

a- Muy seguido

b- A veces

c- Nunca

29) ¿Consumes frutas a diario?

a- Todos los días

b- A veces

c- Nunca

30) ¿Consumes verduras a diario?

a- Todos los días

b- A veces

c- Nunca

31) ¿Las frutas y verduras que consumes son variadas?

a- Si

b- A veces

c- No consumo

32) ¿Consumes lácteos?

a- Todos los días

b- A veces

c- Nunca

33) ¿Qué lácteo sueles consumir a diario?

a- Leche

- b- Yogur
- d- Queso
- e- Leche y queso
- f- Leche y yogur
- g- Queso y yogur
- h- Todos
- i- Ninguno

34) ¿Consumes snack a diario? Palitos saldos, maíz, papas fritas etc...

- a- Siempre
- b- A veces
- c- Nunca

35) ¿Consumes facturas?

- a- Siempre
- b- A veces
- c- Nunca

36) ¿Consumes galletas compradas para las meriendas?

- a- Todos los días
- b- A veces
- c- Nunca

37) ¿Consumes golosinas?

- a- Muy seguido
- b- A veces
- c- Nunca

38) ¿Toma agua a diario? a-Siempre

b- A veces

c- Nunca

39) ¿Cuánta cantidad toma por día?

a- 8 o más vasos

b- 5 o 6 vasos

c- 3 o 4 vasos

d- 1 o 2 vasos

e-Ninguno

40) ¿Qué bebida sueles consumir con más frecuencia a diario?

a- Agua

b- Jugos

c-Gaseosas

d- Alcohol

e-Todos los anteriores

Anexo 2. Valor de Indicadores

1. Dimensión: Distribución Alimentación: 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12 y 13(Total 8)

a) $8 \times 1 = 8$ (1-8)

b) $8 \times 2 = 16$ (9-16)

c) $8 \times 3 = 24$ (17-24)

Indicadores	Categorías
6) ¿Respetas las 5 comidas del día?	a- Siempre 3 b-A veces 2 c-Nunca 1
7) ¿En qué horario desayuna?	a-Entre las 7 y 8AM 3 b-Entre las 9 y 10AM 2 c- Ninguna de las anteriores 1
8) ¿En qué horario Almuerza?	a-12Hs 3 b- 13Hs 2 c- Ninguna de las anteriores 1
9) ¿En qué horario merienda?	a-17Hs 3

	<p>b-18Hs 2</p> <p>c-Ninguna de las anteriores 1</p>
10) ¿En qué horario cena?	<p>a-20Hs 3</p> <p>b-21Hs 2</p> <p>c-Ninguna de las anteriores 1</p>
11) ¿Realizas colaciones con frutas entre comidas?	<p>a-Siempre 3</p> <p>b-Casi siempre 2</p> <p>c-A veces 2</p> <p>d-Nunca 1</p>
12) ¿Suele ir al Mac Donald, Burger King o Mostaza?	<p>a-Siempre 1</p> <p>b-Casi siempre 1</p> <p>c-A veces 2</p> <p>d- Nunca 3</p>
13) ¿Sueles consumir pizzas, empanadas, hamburguesas encargadas en casas de comidas?	<p>a-Todos los días 1</p> <p>b-Casi todos los días 1</p>

	c-A veces 2
	d-Nunca 3

2. Dimensión: Grupos de Alimentos

14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36 y 37 (Total 24)

- a- 1 x 24: 24 (1-24)
- b- 2 x 24: 48 (25-48)
- c- 3 x 24: 72 (48-72)

Indicadores	Categorías
14) ¿Consumes carnes diariamente?	a- Todos los días 3 c-A veces 2 d-Nunca 1
15) ¿Consume pollo en las comidas?	a-Todos los días 1 b-A veces 3 c-Nunca 1
16) ¿Consume carne de vaca?	a- Todos los días 1 b-A veces 3

	c-Nunca 1
17) ¿Consume pescado?	a- Todos los días 3 b- A veces 2 c- Nunca 1
18) ¿Consume carne de cerdo?	a-Todos los días 3 b-A veces 2 c- Nunca 1
19) ¿Consume salchichas o panchos a diario?	a-Siempre 1 b-Casi siempre 1 c-A veces 1 d-Nunca 3
20) ¿Consumes fiambres?	a- Siempre, muy seguido 1 b- A veces 1 c-Nunca 3
21) ¿Consume pan a diario?	a- Todos los días 1

	<p>b-A veces 2</p> <p>c-Nunca 3</p>
22) ¿Consume fideos en las comidas?	<p>a-Muy seguido 1</p> <p>b- A veces 3</p> <p>c-Nunca 1</p>
23) ¿Consumes arroz en las comidas?	<p>a-Siempre 1</p> <p>b-A veces 3</p> <p>c-Nunca 1</p>
24) ¿Consumes papas en las comidas?	<p>a-Todos los días 1</p> <p>b-A veces 3</p> <p>c-Nunca 1</p>
25) ¿Consumes legumbres y lentejas?	<p>a-Siempre 3</p> <p>b-A veces 2</p> <p>c-Nunca 1</p>
26) ¿Consumes cereales a diario?	<p>a-Siempre 3</p>

	b-A veces 2 c-Nunca 1
27) ¿Consume azúcar en cantidad elevada diario?	a-Todos los días 1 b-A veces 2 c-Nunca 3
28) ¿Consumes alimentos con harina de trigo?	a-Muy seguido 1 b-A veces 2 c-Nunca 3
29) ¿Consumes frutas a diario?	a- Todos los días 3 b-A veces 2 c-Nunca 1
30) ¿Consumes verduras a diario?	a-Todos los días 3 b-A veces 2 c-Nunca 1
31) ¿las frutas y verduras son variadas o siempre la misma elección?	a-Si 3

	<p>b-A veces 2</p> <p>c-No 1</p>
32) ¿Consumes lácteos?	<p>a-Todos los días 3</p> <p>b-A veces 2</p> <p>c-Nunca 1</p>
33) ¿Qué lácteo sueles consumir a diario?	<p>a-Leche 2</p> <p>b-Yogur 2</p> <p>c-Queso 2</p> <p>d-Leche y queso 3</p> <p>e-Leche y yogur 3</p> <p>f-Queso y yogur 3</p> <p>d-Todos 3</p> <p>e-Ninguno 1</p>
34) ¿Consumes snack a diario?	<p>a- Siempre 1</p> <p>b-A veces 1</p>

	c-Nunca 3
35) ¿Consumes facturas?	a-Siempre 1 b-A veces 1 c-Nunca 3
36) ¿Consumes galletas compradas?	a-Todos los días 1 b-A veces 2 c-Nunca 3
37) ¿Consumes golosinas?	a-Muy seguido 1 b-A veces 1 c-Nunca 3

3. Dimensión: Líquidos: 38, 39 Y 40 (Total 3)

a) $3 \times 1 = 3$ (1-3)

b) $3 \times 2 = 6$ (4-6)

c) $3 \times 3 = 9$ (7-9)

Indicadores	Categorías
38) ¿Toma agua a diario?	a-Siempre 3 b-A veces 2

	c-Nunca 1
39) ¿Cuánta cantidad toma por día?	a-8 o más vasos 3 b- 5 o 6 vasos 3 c- 3 o 4 vasos 2 d- 1 o 2 vasos 1 e-Ninguno 1
40) ¿Qué bebida suele consumir con más frecuencia a diario?	a-Agua 3 b-Jugos 1 c-Gaseosas 1 d- Alcohol 1 e-Todos los anteriores 1

Anexo 3. Gráfica de Alimentación saludable del Ministerio de la Salud Argentina

