

Licenciatura en Nutrición  
Trabajo Final Integrador

Autora: Carla Eva De Angelis Viard

**ADOLESCENTES DE 16 A 18 AÑOS**

¿Qué conocimientos, actitudes y prácticas sobre alimentación y nutrición tienen?

2021

Tutora: Lic. Vanesa Rodríguez García

---

*Citar como:* Medina PD. Alteraciones quimio sensoriales y aversiones alimentarias en pacientes con quimioterapia. ¿Una relación tóxica? [Trabajo Final de Grado]. Universidad ISALUD, Buenos Aires; 2021.

<http://repositorio.isalud.edu.ar/xmlui/handle/123456789/3232>

## **Resumen**

**Introducción:** La creciente evidencia sugiere que la obesidad puede prevenirse mejorando el nivel de conocimiento sobre nutrición y alimentación saludable, junto con cambiar las actitudes hacia adoptar comportamientos saludables. Las escuelas pueden jugar un papel central en la ejecución de intervenciones sobre estos problemas. **Objetivo general:** Determinar los conocimientos, actitudes, prácticas y fuentes de información sobre alimentación y nutrición, de los estudiantes adolescentes, de 16 a 18 años, de una escuela secundaria de la CABA, durante los meses de agosto y septiembre de 2021. **Metodología:** Diseño no experimental, con enfoque cuantitativo y alcance descriptivo; muestreo no probabilístico por conveniencia, con un N total de 72 adolescentes de 16 a 18 años, de una escuela secundaria en la CABA. El instrumento de recopilación de datos fue un cuestionario administrado mediante un formulario Google. **Resultados:** Un 51,4 % de género masculino, un 41,7 % de género femenino, un 6,9 % no binario/otro. Un 65 % tenía conocimientos sobre alimentación y nutrición. Un 94 % sabía la importancia de una alimentación saludable, pero solo un 39 % indicó creer tener la capacidad para llevarla adelante. Menos de un 20% tenía un consumo diario de alimentos según las recomendaciones de las GAPA. Solo el 40 % obtenía información sobre alimentación y nutrición de nutricionistas o médicos. **Conclusión:** Los adolescentes tenían conocimientos sobre alimentación y nutrición, y también una actitud favorable para la alimentación saludable, pero no tenían buenas prácticas de alimentación. Sería conveniente la implementación de intervenciones educativas alimentarias que les otorguen las herramientas necesarias para poner en práctica su conocimiento, generando hábitos saludables que perduren hasta la vida adulta. **Palabras clave:** adolescentes, conocimientos, actitudes, prácticas, alimentación, nutrición.

<b><i>Introducción</i></b>	<b>4</b>
<b>Tema</b>	<b>5</b>
<b>Subtema</b>	<b>5</b>
<b>Problema</b>	<b>5</b>
<b>Hipótesis</b>	<b>6</b>
<b><i>Marco teórico</i></b>	<b>6</b>
<b>I. Conocimiento</b>	<b>6</b>
<b>II. Actitudes</b>	<b>8</b>
<b>III. Adolescencia</b>	<b>9</b>
<b>IV. Alimentación saludable</b>	<b>11</b>
<b><i>Metodología</i></b>	<b>15</b>
<b>Objetivo general</b>	<b>15</b>
<b>Objetivos específicos</b>	<b>15</b>
<b>Operacionalización de las variables</b>	<b>16</b>
<b>Enfoque</b>	<b>22</b>
<b>Alcance</b>	<b>22</b>
<b>Diseño de la investigación</b>	<b>22</b>
<b>Justificación</b>	<b>22</b>
<b>Población</b>	<b>22</b>
<b>Muestra</b>	<b>23</b>
<b>Tipo de muestreo</b>	<b>23</b>
<b>Criterios de inclusión, exclusión y eliminación</b>	<b>23</b>
<b>Proceso metodológico</b>	<b>24</b>
<b>Consideraciones éticas</b>	<b>24</b>
<b><i>Resultados</i></b>	<b>26</b>
<b><i>Discusión</i></b>	<b>31</b>
<b><i>Conclusión</i></b>	<b>35</b>
<b><i>Bibliografía</i></b>	<b>36</b>
<b><i>Anexos</i></b>	<b>38</b>
<b>1. Cuestionario sociodemográfico y de información general</b>	<b>38</b>
<b>2. Cuestionario CAP- conocimientos, actitudes y prácticas</b>	<b>40</b>
<b>3. Consentimiento informado</b>	<b>49</b>

## **Introducción**

El conocimiento nutricional se refiere a una comprensión individual de la alimentación y nutrición, incluida la capacidad de memoria y para recordar terminología e información específica. Las actitudes son creencias emocionales, motivacionales, perceptivas y cognitivas que pueden influenciar, de manera positiva o negativa, el comportamiento o la práctica de alimentación de una persona. Las prácticas se definen como acciones observables de una persona que podrían afectar su alimentación y nutrición, o la de otras personas, acciones como, por ejemplo, el cómo comer, alimentarse, lavarse las manos, cocinar y seleccionar alimentos (1).

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), la adolescencia corresponde al período de crecimiento y desarrollo humano que se produce después de la niñez y antes de la edad adulta, entre los 10 y los 19 años (2). Durante la transición de los adolescentes hacia la independencia social y económica, diversos aspectos como las características familiares, las costumbres de sus pares y el deseo de aceptación por parte de los mismos, los valores sociales y culturales, la búsqueda de la propia identidad, la insatisfacción con su imagen corporal, la actividad física que desarrollan, las preferencias y aversiones en torno a su alimentación, influyen el desarrollo de los patrones de conducta individuales (3).

De acuerdo con los resultados de la última Encuesta Mundial de Salud Escolar 2018, en Argentina el exceso de peso, entendido como la sumatoria de sobrepeso y obesidad, fue del 37,7% en los adolescentes de 13 a 17 años (4). Los efectos sobre la salud a largo plazo de obesidad y deficiencias nutricionales en esta población son graves, ya que la obesidad en la adolescencia predispone distintos tipos de enfermedades. La creciente evidencia sugiere que la obesidad puede prevenirse mejorando el nivel de conocimiento sobre nutrición y alimentación saludable, promover estilos de vida saludables y aumentar actividad física, junto con cambiar las actitudes de los adolescentes hacia adoptar comportamientos saludables. Las escuelas pueden y deben jugar un papel central en la ejecución de intervenciones sobre estos problemas (5).

En una revisión sistemática de trece estudios publicada en 2014, cuyo objetivo fue investigar la evidencia sobre la asociación entre la alfabetización alimentaria y la ingesta alimentaria de los adolescentes, se encontró evidencia que sugiere que el conocimiento nutricional puede influir en la construcción de hábitos alimentarios saludables en los adolescentes (6).

En 2013, en un estudio realizado en Mar del Plata, cuyo objetivo fue determinar el nivel de conocimientos, actitudes y prácticas sobre una alimentación saludable en los adolescentes de un colegio secundario, se observó que más de la mitad de los adolescentes tenían un buen nivel de conocimiento y presentaron una actitud favorable por comer saludablemente, pero una actitud negativa en relación con las preferencias alimentarias (3).

Hasta el momento en Argentina, particularmente en CABA, no hay otros estudios recientes que pongan el foco en el nivel de conocimiento nutricional en adolescentes estudiantes. Por esto mismo, el objetivo de este estudio es poder determinar los conocimientos, las actitudes y prácticas sobre alimentación y nutrición en los adolescentes estudiantes de una escuela secundaria de la CABA, y cuáles son las fuentes de información de elección sobre estos temas.

### Tema

Conocimiento nutricional, actitudes y prácticas en la adolescencia.

### Subtema

Conocimientos, actitudes y prácticas sobre alimentación y nutrición en estudiantes adolescentes de 16 a 18 años, de una escuela secundaria de la CABA.

### Problema

¿Cuáles son los conocimientos, actitudes y prácticas sobre alimentación y nutrición poseen los estudiantes adolescentes, de 16 a 18 años, de una escuela secundaria de la CABA?

¿Cuáles son las fuentes de información de elección sobre alimentación y nutrición en los estudiantes adolescentes, de 16 a 18 años, de una escuela secundaria de la CABA?

## Hipótesis

Hi:

La mayoría de los estudiantes adolescentes de 16 a 18 años de una escuela secundaria de CABA durante los meses de agosto y septiembre de 2021, no tendrían conocimientos sobre alimentación y nutrición.

## **Marco teórico**

### I. Conocimiento

El conocimiento es el proceso progresivo y gradual desarrollado por el ser humano para aprehender su mundo y realizarse como individuo y especie. La teoría del conocimiento plantea tres grandes cuestiones: la posibilidad de conocer algo, la naturaleza o la esencia del conocimiento y los medios para obtener el conocimiento. Se acepta al término “conocer” como un acto consciente e intencional del sujeto para aprehender mentalmente las cualidades de un objeto/tema determinado (7).

### Tipos de conocimiento:

- ❖ Conocimiento empírico o vulgar: es aquel que surge de la observación natural de la realidad, deriva de la experiencia y es común a cualquier ser humano que cohabite una misma circunstancia.
- ❖ Conocimiento filosófico: es aquel que busca conocer la naturaleza de las cosas; el ser humano pretende entender mejor su entorno y a él mismo, se cuestiona cada hecho aprehendido en la etapa del conocimiento empírico. Este conocimiento se caracteriza por ser crítico, metafísico, cuestionador, incondicionado y universal.
- ❖ Conocimiento científico: es aquel que tiene como objetivo explicar las cosas o hechos que suceden. A esta perspectiva se la llama investigación y es realizada por el ser humano para comprender mejor su entorno y determinar los principios o leyes que gobiernan su mundo y acciones. La principal diferencia entre conocimiento científico y filosófico es el carácter verificable de la ciencia (7).

En el marco de alimentación y nutrición, el conocimiento nutricional se refiere a una comprensión individual sobre estos temas, incluida la capacidad intelectual de memoria y la capacidad para recordar terminología e información específica relacionadas con la alimentación y la nutrición (1).

Es importante considerar que las personas parecen ver al conocimiento nutricional como algo que incluye no solo a los nutrientes sino también formas de perder peso, formas de prevenir enfermedades, la seguridad alimentaria, la presencia de aditivos en los alimentos y sus efectos, y mucho más. Podríamos medir el conocimiento de una persona en varias áreas de la nutrición y encontrar que saben más sobre algunas áreas pero menos sobre otras (8).

De acuerdo a una revisión sistemática de 2014, que examinó la relación entre el conocimiento nutricional y la ingesta dietética en personas adultas, los factores que influyen en los conocimientos sobre nutrición incluyen la edad, el sexo, el nivel de educación y la situación socioeconómica. Por ejemplo, se encontró que las mujeres tienden a tener niveles más altos de conocimientos sobre nutrición que los hombres; que personas con mayor nivel educativo o mayor nivel socioeconómico tienen mayores niveles de conocimiento nutricional; que las personas de mediana edad poseen niveles más altos de conocimiento sobre nutrición comparación con personas más jóvenes o mayores (9).

En otra revisión sistemática de trece estudios publicada en 2014, se investigó la evidencia existente sobre la asociación entre la alfabetización alimentaria y la ingesta alimentaria de los adolescentes. El término "alfabetización alimentaria" es el conjunto del conocimiento nutricional más las habilidades y comportamientos interrelacionados necesarios para planificar, gestionar, seleccionar, preparar y consumir alimentos para satisfacer las necesidades y determinar la ingesta de alimentos. Esta revisión encontró que las intervenciones educativas suelen tener éxito para aumentar el nivel de conocimiento nutricional en adolescentes, pero no necesariamente se acompaña de mejoras en la ingesta alimentaria, ya que es necesario conectar los conocimientos, las habilidades y la toma de decisiones críticas relacionadas con la nutrición sobre la ingesta alimentaria (6).

Para la formación de buenos hábitos alimentarios, así como un buen estado nutricional y calidad de vida, el conocimiento nutricional adecuado en la etapa de la adolescencia es un factor importante, pero no el único. El conocimiento es indispensable para realizar el cambio, pero la información es útil siempre y cuando el individuo haya aceptado la necesidad de cambiar y esté motivado para hacerlo (10).

## II. Actitudes

Las actitudes son una combinación compleja de cosas, entre las cuales se encuentran la personalidad, las creencias, los valores, los comportamientos y las motivaciones. De acuerdo a la definición de Allport en 1935, una actitud es un estado mental o neuronal de preparación organizado a través de la experiencia, la cual ejerce una influencia en la respuesta del individuo, a todos los objetos y situaciones con los que esté relacionado. Comúnmente, con las actitudes de una persona intentamos explicar su comportamiento (11).

Las actitudes son adquiridas mediante la experiencia de nuestra vida individual o grupal, se ven afectadas por la carga afectiva y emocional, constituyen respuestas de carácter electivo ante situaciones de reconocimiento, juicio, aceptación o rechazo; dado que las actitudes son aprendidas, son susceptibles de ser reorientadas e incluso cambiadas, es decir, es posible su enseñanza (12).

Los métodos más conocidos para medir por escalas las variables que constituyen actitudes son: el escalamiento Likert, el diferencial semántico y la escala de Guttman.

- ❖ Escalamiento Likert: consiste en un conjunto de ítems presentados en forma de afirmaciones, ante los cuales se pide al participante que externalice su reacción eligiendo uno de los tres o cinco puntos categorías de la escala; cada punto corresponde a un valor numérico, de manera de obtener una puntuación respecto de la afirmación.
- ❖ Diferencial semántico: consiste en una serie de adjetivos extremos que califican al objeto, práctica o situación de actitud en cuestión. Se solicita la reacción del participante, quien debe dar una calificación a partir de esta



serie de adjetivos extremos, es decir, qué tan cercano o lejano de cada adjetivo ubica al objeto, práctica o situación de actitud en cuestión.

- ❖ Escala de Guttman: es similar al escalamiento de Likert, pero se diferencia en que esta escala, las afirmaciones respecto al objeto, práctica o situación de actitud en cuestión poseen diferentes intensidades. Es un escalamiento por intensidad (13).

### III. Adolescencia

#### Concepto

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), la adolescencia corresponde al período de crecimiento y desarrollo humano que se produce después de la niñez y antes de la edad adulta, entre los 10 y los 19 años, que puede segmentarse en tres etapas: adolescencia temprana (de 10 a 13 años de edad), mediana (14-16), y tardía (17-19). Es una de las etapas de transición más importantes en la vida del ser humano, donde se da la maduración física y sexual, con un ritmo de crecimiento y de cambios acelerado (14).

#### Aspectos socioculturales

Durante la transición de los adolescentes hacia la independencia social y económica, diversos aspectos como las características familiares, las costumbres de sus pares y el deseo de aceptación por parte de los mismos, los valores sociales y culturales, la búsqueda de la propia identidad, la insatisfacción con su imagen corporal, la actividad física que desarrollan, las preferencias y aversiones en torno a su alimentación, influyen en el desarrollo de los patrones de conducta individuales (3).

En ese contexto, los adolescentes adoptan prácticas de alimentación definidas por las preferencias a determinadas comidas y alimentos que influyen en la aceptación de su imagen corporal, lo que conlleva a la elección de prácticas alimentarias inadecuadas, que podrían conducirlos a una nutrición desequilibrada en el afán de asemejarse a un prototipo de belleza (15). Otras causas que pueden influir sobre la elección de prácticas alimentarias inadecuadas pueden ser: la gran carga horaria escolar, los horarios escolares

rígidos, las actividades extraacadémicas, el factor económico que obliga en omitir algunas comidas en algunos casos, situación que favorece la aparición de malas prácticas alimentarias. Las correctas prácticas alimentarias de los adolescentes están acompañadas por los conocimientos que poseen, por ende, surge la necesidad de mejorar los conocimientos sobre nutrición en la población escolar como eje fundamental para crear unos hábitos sanos en alimentación (10).

### Estadísticas

Según la OMS, en las últimas 4 décadas el número de niños, niñas y adolescentes de entre los 5 y los 19 años que presentan obesidad se ha multiplicado por 10. Conclusiones recientes de un nuevo estudio dirigido por el Imperial College de Londres y OMS indican que, si se mantienen las tendencias actuales, en 2022 habrá más población infantil y adolescente con obesidad que con insuficiencia ponderal moderada o grave (16).

Según los datos más recientes en Argentina, los resultados obtenidos en la Segunda Encuesta Nacional de Nutrición y Salud 2019 para la población de 5 a 17 años, el exceso de peso entendido como la sumatoria de sobrepeso y obesidad fue del 41,1% (17). Estos datos están en consonancia con los resultados de la última Encuesta Mundial de Salud Escolar (EMSE) realizada en 2018, que indicó que un 37,7% en los adolescentes de entre 13 a 17 años presentaron un exceso de peso, con predominio en varones. A lo largo de las tres ediciones de la EMSE, en la población de 13 a 15 años, se observó un aumento progresivo tanto del sobrepeso como de la obesidad, por ejemplo, desde la edición anterior llevada a cabo en 2012, el sobrepeso pasó de 28,6% a 33,1% y la obesidad pasó de 5,9% a 7,8% (4).

### Necesidades nutricionales

Durante la adolescencia se producen cambios importantes en la composición corporal, aumenta la velocidad de crecimiento en longitud y tienen lugar diversos procesos madurativos que modifican el tamaño, la forma y la composición corporal del adolescente. Las ingestas recomendadas en la adolescencia no se relacionan con la edad cronológica sino con el ritmo de crecimiento o con la edad

biológica. Es importante en este periodo de vida conseguir un estado nutricional óptimo y mantener un ritmo de crecimiento adecuado, lo que conducirá a mejorar el estado de salud actual y en la edad adulta, previniendo enfermedades crónicas no transmisibles relacionadas a la alimentación (18).

#### IV. Alimentación saludable

La alimentación es el acto consciente y voluntario que una persona realiza al ingerir alimentos para satisfacer la necesidad de comer. Una alimentación saludable es aquella que aporta todos los nutrientes esenciales y energía que la persona necesita para mantenerse sana (19).

La alimentación evoluciona con el tiempo y sobre ella influyen numerosos factores socioeconómicos que interactúan entre sí de manera compleja, determinando modelos dietarios personales. Dentro de los factores influyentes, los más destacables son: el nivel de ingresos de la persona o grupo familiar, los precios de los alimentos, lo que a su vez afecta la disponibilidad y asequibilidad de alimentos saludables, las preferencias y creencias individuales de cada persona, las tradiciones culturales o religiosas, los factores geográficos y ambientales (20).

Mantener una dieta saludable a lo largo de toda la vida ayuda a prevenir la desnutrición en todas sus formas, como también una variedad de enfermedades crónicas no transmisibles asociadas a la alimentación.

#### Alimentación saludable en Argentina

Las Guías Alimentarias para la Población Argentina (GAPA-2016) son una herramienta fundamental para favorecer la aprehensión de conocimientos, los cuales contribuyan a generar actitudes y prácticas alimentarias y nutricionales en pos de la construcción de una alimentación saludable (21).

Estas guías traducen las metas nutricionales establecidas para la población en mensajes prácticos, redactados en un lenguaje sencillo, coloquial y comprensible, proporcionando herramientas que puedan conjugar las costumbres locales con estilos de vida más saludables (20).

Son un total de 10 mensajes que se enfocan en aumentar el consumo de alimentos naturales o mínimamente procesados y de agua, así como también estimular la realización de actividad física de forma diaria, y disminuir el consumo de bebidas azucaradas y alimentos con alto contenido de sal, azúcar y grasas.

*Tabla 1: mensajes de las guías alimentarias*

MENSAJE 1 Incorporar a diario alimentos de todos los grupos y realizar al menos 30 minutos de actividad física	MENSAJE 6 Consumir diariamente leche, yogur o queso preferentemente descremados.
MENSAJE 2 Tomar a diario 8 vasos de agua segura.	MENSAJE 7 Al consumir carnes quitarle la grasa visible, aumentar el consumo de pescado e incluir huevo.
MENSAJE 3 Consumir a diario 5 porciones de frutas y verduras en variedad de tipos y colores.	MENSAJE 8 Consumir legumbres, cereales preferentemente integrales, papa, batata, choclo o mandioca.
MENSAJE 4 Reducir el uso de sal y el consumo de alimentos con alto contenido de sodio.	MENSAJE 9 Consumir aceite crudo como condimento, frutas secas o semillas.
MENSAJE 5 Limitar el consumo de bebidas azucaradas y alimentos con elevado contenido de grasas, azúcar y sal.	MENSAJE 10 El consumo de bebidas alcohólicas debe ser responsable. Los niños, adolescentes y mujeres embarazadas no deben consumirlas. Evitarlas siempre al conducir.

*Fuente: Guías Alimentarias para la Población Argentina (21).*

Para orientar a la población en la correcta selección y adecuado consumo de alimentos, las GAPA clasifican a los alimentos en seis grupos, de acuerdo a la composición química promedio de los mismos.

El primer grupo está formado por todas las frutas y verduras exceptuando a la papa, la batata, el choclo y la mandioca, denominadas como hortalizas feculentas, incluidas en el segundo grupo. La recomendación de consumo de las GAPA para frutas y verduras es de 700 g diarios, lo que equivale a cinco porciones diarias. Este grupo de alimentos es muy importante gracias a su aporte de vitaminas, minerales, fibra y agua. El segundo grupo está conformado por las

legumbres, los cereales y sus derivados, preferentemente integrales, el pan, las pastas y las hortalizas feculentas. La recomendación de consumo de las GAPA para este grupo es de 250 g cocidos diarios, sin incluir el pan. Estos alimentos son la fuente principal de hidratos de carbono, necesarios como fuente de energía, y fibra. El tercer grupo lo conforman la leche, el yogur y los quesos, preferentemente en sus versiones descremadas; dentro de los quesos, se recomienda elegir los quesos blandos, minimizando el consumo de quesos duros y semiduros por su mayor contenido de grasas y sodio. La recomendación de consumo de las GAPA para este grupo es de 500 g diarios de leche o yogur más 30 g de quesos blandos, lo que asegura un correcto aporte de calcio biodisponible, mineral esencial en el desarrollo y mantenimiento óseo. Este grupo de alimentos también es una gran fuente de proteínas, esenciales para el correcto crecimiento durante la niñez y adolescencia. El cuarto grupo está formado por las carnes, de vaca, cerdo, aves y pescados, y los huevos. Aportan proteínas de alta calidad y son fuente de hierro, vitaminas del grupo B y zinc. El pescado contiene grasas insaturadas que tienen un efecto beneficioso para la salud, contribuyendo a reducir los niveles de colesterol en sangre. La recomendación de consumo diario de las GAPA para este grupo de alimentos es de 130 g de carne y hasta medio huevo al día. En cuanto al consumo de carnes, las guías recomiendan variar entre 3 veces a la semana carnes rojas (vaca y cerdo), 2 veces semanales aves y 2 veces por semana pescados. El quinto grupo lo forman los aceites, las frutas secas y las semillas son la principal fuente de energía, a través de la grasa, y de vitamina E. Las grasas aportadas por este grupo de alimentos son mono o poliinsaturadas, las cuales reducen la concentración de colesterol y triglicéridos en plasma. La recomendación de consumo de las GAPA para este grupo de alimentos es de 30 g diarios, jerarquizando al aceite como principal y a las frutas secas y semillas sin sal como reemplazo. El sexto y último grupo de alimentos establecidos por las GAPA son los alimentos de consumo opcional, cuyo aporte calórico diario no debe representar más de un 15% de la energía diaria consumida. Dentro de este grupo se encuentran los alimentos procesados y ultraprocesados, que son de baja calidad nutricional en comparación con los alimentos protectores incluidos en los cinco grupos anteriores. Este grupo de alimentos aportan gran cantidad de energía, azúcares, grasas saturadas y sodio, y muy poca cantidad de proteínas,

hidratos de carbono complejos y fibra. El plato de las GAPA también muestra la importancia que el consumo de agua tiene en una alimentación saludable, siendo denominada “agua segura” y recomendando un consumo diario de 2 litros lo que es equivalente a 8 vasos (21).

## **Metodología**

### **Objetivo general**

Determinar los conocimientos, las actitudes, las prácticas y las fuentes de información sobre alimentación y nutrición, de los estudiantes adolescentes, de 16 a 18 años, de una escuela secundaria de la CABA, durante los meses de agosto y septiembre de 2021.

### **Objetivos específicos**

1. Analizar el conocimiento que los estudiantes adolescentes de 16 a 18 años de una escuela secundaria de la CABA tienen sobre las Guías Alimentarias para la Población Argentina (GAPA), durante los meses de agosto y septiembre de 2021.
2. Indagar el conocimiento que los estudiantes adolescentes de 16 a 18 años de una escuela secundaria de la CABA tienen sobre macro y micronutrientes aportados por los distintos grupos de alimentos establecidos por las Guías Alimentarias para la Población Argentina, durante los meses de agosto y septiembre de 2021.
3. Evaluar las prácticas de consumo de los grupos de alimentos establecidos por las GAPA, de los estudiantes adolescentes de 16 a 18 años de una escuela secundaria de la CABA, durante los meses de agosto y septiembre de 2021.
4. Determinar la frecuencia de consumo de comidas diarias que realizan los estudiantes adolescentes de 16 a 18 años de una escuela secundaria de la CABA, durante los meses de agosto y septiembre de 2021.
5. Describir las actitudes relacionadas con la alimentación, de los estudiantes adolescentes de 16 a 18 años de una escuela secundaria de la CABA, durante los meses de agosto y septiembre de 2021, durante los meses de agosto y septiembre de 2021.
6. Identificar las fuentes de información sobre conocimiento nutricional más habituales de los estudiantes adolescentes de 16 a 18 años de una escuela secundaria, durante los meses de agosto y septiembre de 2021.

Operacionalización de las variables

SOCIODEMOGRÁFICAS

Variable	Definición conceptual	Indicador	Categorías	Clasificación	Obtención del dato
Edad	Tiempo que ha vivido una persona al día de realizar el estudio.	Edad en años cumplidos.	*16 años. *17 años. *18 años.	Cuantitativa. Policotómica. Discreta.	Cuestionario de elaboración propia.
Género	Grupo al que pertenecen los seres humanos de cada sexo, entendido este desde un punto de vista sociocultural en lugar de exclusivamente biológico.	Género con el que la persona se siente identificada.	*Femenino. *Masculino. *No binario. *Otro.	Cualitativa. Policotómica. Nominal.	Cuestionario de elaboración propia.
Nivel de estudios de los progenitores.	Máximo nivel de estudios alcanzados por la madre o el padre de la persona participante del estudio.	Nivel de estudio alcanzado.	*Primario incompleto. *Primario completo. *Secundario completo. *Terciario o universitario completo.	Cualitativa. Policotómica. Nominal.	Cuestionario de elaboración propia.



DE ESTUDIO

Variable	Definición conceptual	Dimensión	Indicador	Categoría	Clasificación	Obtención del dato
Conocimiento nutricional	Comprensión individual de la nutrición, incluida la capacidad intelectual para recordar y recordar terminología relacionada con alimentos y nutrición, piezas específicas de información y hechos (1).	Conocimiento de las GAPA.	Conocimiento del plato de las GAPA.	*SI *NO	Cualitativa. Dicotómica. Nominal.	Cuestionario CAP
			Conocimiento de los grupos de alimentos clasificados en las GAPA.	*Legumbres, cereales y féculentos. *Frutas y verduras. *Lácteos. *Carnes y huevos. *Aceites, frutas secas y semillas. *Alimentos de consumo opcional. *Agua.	Cualitativa. Policotómica Nominal.	Cuestionario CAP

Conocimiento nutricional			Conocimiento de los mensajes prácticos establecidos por las GAPA.	*SI: conoce al menos 3 mensajes  * NO: conoce menos de 3 mensajes	Cualitativa. Dicotómica. Nominal.	Cuestionario CAP
		Conocimiento sobre macro y micronutrientes.	Tipos de micro y macronutrientes aportados por los distintos grupos de alimentos.	*Hidratos de carbono. *Proteínas. *Grasas. *Fibra. *Vitaminas. *Calcio. *Hierro. *Azúcares.	Cualitativa. Policotómica Nominal.	Cuestionario CAP

Conocimiento nutricional			Funciones que cumplen los micro y macronutrientes	<p>*Aportar energía.</p> <p>*Permitir el crecimiento de los músculos.</p> <p>*Formar huesos y dientes.</p> <p>*Favorecer el funcionamiento intestinal.</p> <p>*Permitir el correcto funcionamiento de las células.</p> <p>*Permitir el transporte de oxígeno en la sangre.</p>	Cualitativa. Policotómica Nominal.	Cuestionario CAP
Actitudes.	Creencias emocionales motivacionales, perceptivas y cognitivas que pueden influenciar, de manera positiva o negativa, el	Importancia	Importancia percibida sobre el seguimiento de las recomendaciones de las GAPA.	<p>*Es importante</p> <p>*No estoy seguro/a/No lo sé</p> <p>*No es importante</p>	Cualitativa. Policotómica Nominal.	Cuestionario CAP

	comportamiento o la práctica de alimentación de una persona (1).	Capacidad	Capacidad percibida seguimiento de las recomendaciones de las GAPA.	*Capaz *Regular/No lo sé *Incapaz	Cualitativa. Policotómica Nominal.	Cuestionario CAP
Prácticas.	Acciones observables de un individuo que podría afectar la nutrición de él o de otros, como comer, alimentarse, lavarse las manos, cocinar y seleccionar alimentos (1).	Frecuencia de consumo (F.C.) de grupos de alimentos.	F.C. leche, yogur y quesos. ----- F.C. de frutas y verduras. ----- F.C. de cereales blancos y feculentos. ----- F.C. de cereales integrales y legumbres. ----- F.C. de carnes y huevos. ----- F.C. de aceites vegetales, frutas secas y semillas. ----- F.C. de alimentos de consumo opcional ----- F.C. de bebidas con azúcar. ----- F.C. de agua	*Nunca o menos de 1 vez al mes. *1 a 3 veces al mes. *1 vez por semana. *2 a 4 veces por semana. *5 a 6 veces por semana. *1 vez al día. *2 a 3 veces al día. *4 a 5 veces al día. *6 veces o más por día.	Cuantitativa Policotómica Discreta	Cuestionario CAP.

		Frecuencia de consumo (F.C) de comidas diarias realizadas.	F.C. de desayuno. ----- F.C. de almuerzo. ----- F.C. de merienda. ----- F.C. de cena. F.C. de colación.	*Nunca. *1 vez a la semana. *2 veces a la semana. *3 veces a la semana. *4 veces a la semana. *5 veces a la semana. *6 veces a la semana. *Todos los días.	Cuantitativa Policotómica Discreta	Cuestionario CAP
Fuente de información	Todos aquellos medios de los cuales procede la información, que satisfacen las necesidades de conocimiento de una situación o problema presentado (22).	Fuentes de información sobre temas de alimentación y nutrición.	Fuentes de información	*Médicos *Nutricionistas *Amigos/as *Familiares *Escuela *Medios de comunicación (revistas, diarios, TV.) *Anuncios comerciales (publicidad televisiva, radial, escrita) *Redes sociales (Facebook, Instagram, twitter) *Otro	Cualitativa. Policotómica Nominal.	Cuestionario de elaboración propia.

## Enfoque

Se trabaja con un enfoque cuantitativo, ya que, a partir del planteamiento del problema sobre el nivel de conocimientos, las actitudes y prácticas de alimentación saludable y nutrición, y cuáles son las fuentes de información sobre estos temas, en los estudiantes adolescentes de 16 a 18 años, de una escuela de la CABA, se procederá a la recolección de datos y, luego de su análisis, se contrastan con las hipótesis propuestas (13).

## Alcance

Este estudio tiene un alcance descriptivo, ya que se pretende obtener información para especificar las características de la población en estudio en relación con el nivel de conocimientos, las actitudes y prácticas de alimentación saludable y nutrición, y cuáles son las fuentes de información sobre estos temas (13).

## Diseño de la investigación

El diseño de investigación utilizado fue del tipo no experimental, descriptivo, de corte transversal.

## Justificación

Este estudio aportará evidencia científica teórica en relación con el nivel de conocimientos, actitudes y prácticas de los adolescentes en cuanto a nutrición y alimentación saludable. Nos permitirá establecer un mejor punto de partida para la elaboración de estrategias e intervenciones escolares sobre educación alimentaria, particularmente, en el tópico de alimentación saludable, aumentando de esta forma el conocimiento en nutrición y alimentación saludable, y previniendo la adopción de actitudes y prácticas no saludables, que conllevan al desarrollo de diversas enfermedades crónicas no transmisibles que pueden perdurar hasta la vida adulta.

## Población

Estudiantes adolescentes de escuelas secundarias, de ambos sexos.

## Muestra

Estudiantes adolescentes de 16 a 18 años, de una escuela secundaria, en la CABA, en el barrio de Núñez.

## Tipo de muestreo

No probabilístico, debido a que la población accesible es específicamente la de una escuela secundaria y no todas, por lo tanto, los resultados no podrán ser extrapolados al total de la población de estudiantes adolescentes de entre 16 y 18 años.

## Criterios de inclusión, exclusión y eliminación

### Inclusión

- ❖ Adolescentes.
- ❖ Estudiantes de la escuela Raggio de la CABA.
- ❖ Ambos sexos.
- ❖ Entre 16 y 18 años.
- ❖ Escolarizados durante el ciclo lectivo 2021.
- ❖ Que acepten la participación en el estudio.

### Exclusión

- ❖ Que posean alguna alergia o intolerancia alimentarias que condicionen la restricción de consumo de ciertos grupos de alimentos.
- ❖ Que posean alguna patología de base que condicione la restricción de consumo de ciertos grupos de alimentos.
- ❖ Consentimiento no firmado por padre/madre/representante legal.
- ❖ Que estén realizando controles con nutricionistas al momento del estudio.
- ❖ Que estén siguiendo un plan de alimentación específico.

### Eliminación

- ❖ Entregar en blanco el cuestionario.
- ❖ Entregar parcialmente incompleto el cuestionario.
- ❖ Haber contestado todo el cuestionario como “no sabe”.

## Proceso metodológico

Para la elaboración del instrumento de recolección de datos se utilizaron las “Directrices para evaluar los conocimientos, actitudes y prácticas relacionados con la nutrición”, propuestos por la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO) (1). Se utilizó específicamente el módulo 12 del apéndice 6 de las Directrices mencionadas y, a partir del documento metodológico de las GAPA (21), se confeccionó el instrumento que se encuentra en el anexo 2. Además, en el anexo 1 se muestra el instrumento de recolección de datos sociodemográficos, de elaboración propia.

La administración del instrumento, tanto para la prueba piloto como para la etapa de recolección de datos, fue a través de un formulario de Google.

En primera instancia se procedió a realizar una prueba piloto, en la cual participaron con 5 adolescentes de entre 16 y 18 años y, posterior a los comentarios realizados, se ajustó la configuración de respuesta en el formulario Google de una pregunta y se modificó las opciones de respuesta de otra, ya que los encuestados que participaron en la prueba piloto manifestaron que no se entendía.

El acceso a la población de estudiantes adolescentes de 16 a 18 años fue en la Escuela Raggio, ubicada en el barrio de Núñez, específicamente a los estudiantes de la orientación de Técnico en Tecnología de los Alimentos, debido al rol docente que la autora del presente trabajo cumple en dicho establecimiento. Además, a través de colegas del establecimiento, se pudo compartir a estudiantes de otras orientaciones dentro de la misma escuela.

Al finalizar la recopilación de datos se obtuvo un N muestral de 103 encuestados, sin embargo, de acuerdo a los criterios de exclusión y eliminación, el N muestral final analizado fue de 72 adolescentes de 16 a 18 años.

## Consideraciones éticas

El consentimiento informado se puede ver en el anexo 3. Dicho consentimiento fue enviado en conjunto con el instrumento de recolección de datos, como encabezado en el formulario Google. Es de destacar que, como parte de la población en estudio era menor de edad, todos aquellos adolescentes menores



de 18 años, debían hacer leer a su padre/madre el encabezado del formulario que contenía el consentimiento informado y, una vez que el padre/madre estuviera de acuerdo y accediera a que su hijo/a participara, el mismo formulario Google los llevaba a la sección de preguntas, pudiendo así avanzar con la recopilación de datos.

## **Resultados**

En el presente estudio, se encuestaron un total de 72 adolescentes de entre 16 y 18 años.

En la tabla 1 se pueden observar las características sociodemográficas de la muestra de adolescentes encuestados.

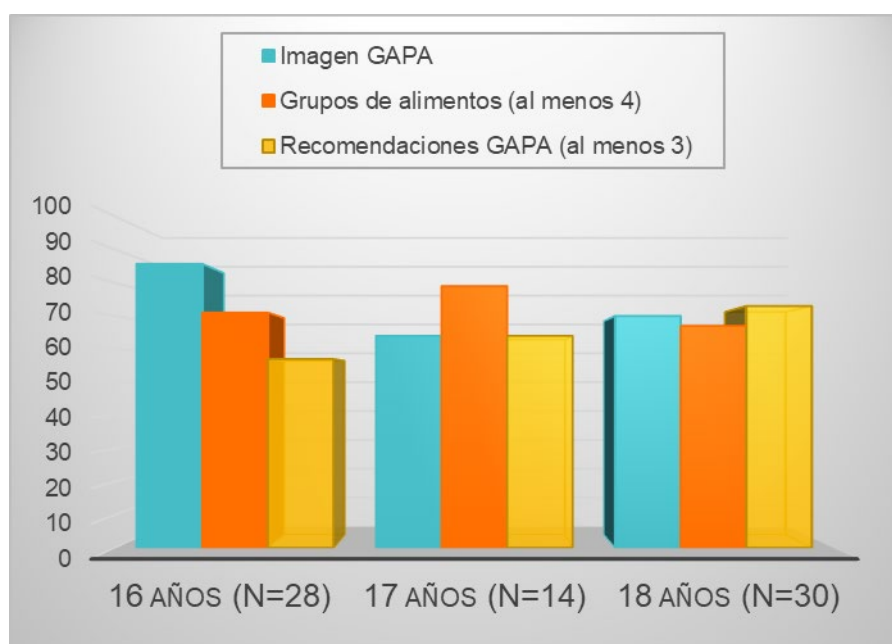
*Tabla 1: Características sociodemográficas de la muestra (N=72)*

<b>Características sociodemográficas</b>		<b>N (%)</b>
<b>Edad</b>	16	28 (38,9)
	17	14 (19,4)
	18	30 (41,7)
<b>Género</b>	Masculino	37 (51,4)
	Femenino	30 (41,7)
	No binario/otro/prefiere no decir	5 (6,9)
<b>Máximo nivel de estudios alcanzado por la madre</b>	Nivel primario incompleto	1 (1,4)
	Nivel primario completo	8 (11,1)
	Nivel secundario completo	27 (37,5)
	Nivel terciario/universitario completo	34 (47,2)
	No sabe	2 (2,8)
<b>Máximo nivel de estudios alcanzado por el padre</b>	Nivel primario incompleto	2 (2,8)
	Nivel primario completo	11 (15,3)
	Nivel secundario completo	30 (41,7)
	Nivel terciario/universitario completo	22 (30,6)
	No sabe	7 (9,7)

Se encontró que más del 65 % de los encuestados tenían conocimientos sobre alimentación y nutrición, el 94 % manifestó la importancia de tener una alimentación saludable, sin embargo, solo el 39 % indicó creer tener la capacidad para poder llevarla adelante; además, se determinó que casi el 60 % de los encuestados consumía 4 comidas diarias y una colación, pero menos de un 20% tenía un consumo diario de alimentos en concordancia con las recomendaciones de las Guías Alimentarias para la Población Argentina (GAPA) y, por último, solo el 40 % expresó obtener la información sobre alimentación y nutrición de nutricionistas o médicos.

Dentro de los conocimientos sobre alimentación y nutrición, se evaluó si los encuestados habían visto alguna vez la imagen del plato de las GAPA, si conocían al menos 4 de los grupos de alimentos y al menos 3 de las recomendaciones dadas por dichas guías. Como se puede observar en la figura 1, más de la mitad de los encuestados tenían conocimientos sobre alimentación y nutrición, y no existen diferencias significativas en el conocimiento de acuerdo a la edad.

*Figura 1: Distribución porcentual, según edad, de conocimientos sobre alimentación y nutrición (N=72).*



*Fuente: elaboración propia.*

Asimismo, se indagó sobre el conocimiento de los nutrientes que aportan los grupos de alimentos establecidos por las GAPA. Se encontró que solo el 43 % conocía que las frutas y verduras aportan vitaminas, minerales y fibra, el 47 % sabía que las legumbres, cereales y derivados aportan hidratos de carbono y fibra, el 60% indicó correctamente que los lácteos son fuentes de calcio y proteínas, el 76 % respondió que las carnes y huevos aportan proteínas, hierro y vitaminas, solo el 40 % sabía que los aceites, frutas secas y semillas aportan principalmente grasas, y la gran mayoría, el 92 % indicó saber que los alimentos que se consideran de consumo opcional aportan grasas y azúcares principalmente.

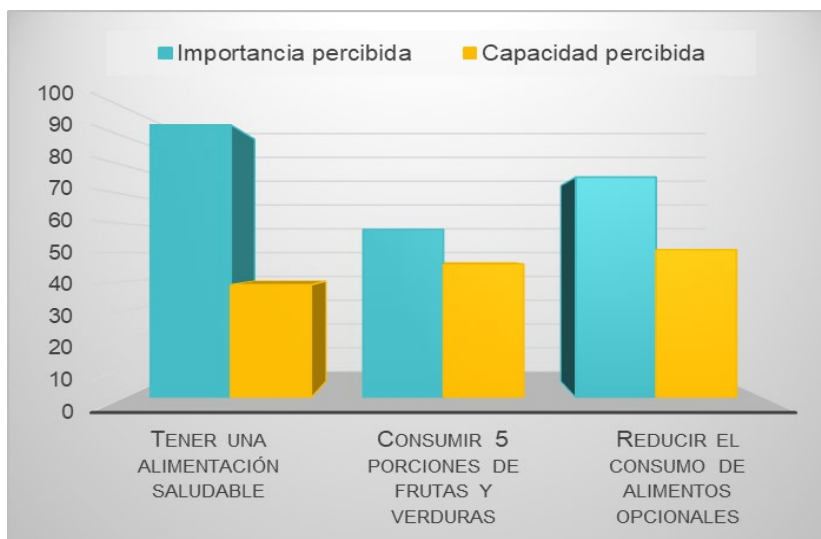
Por otro lado, en relación con las funciones que los macro y micronutriente cumplen en el organismo, el 50% fue capaz de identificar correctamente que los hidratos de carbono y las grasas son las principales fuentes de energía, el 60 % sabía el papel que cumple el calcio en el mantenimiento de los huesos y dientes, el 52 % identificó correctamente el rol de la fibra en el funcionamiento intestinal y, solamente el 41 %, pudo indicar el papel del hierro en el transporte de oxígeno en la sangre.

Respecto a la frecuencia de consumo de comidas diarias, casi un 60 % indicó realizar 4 comidas diarias y una colación, pero, en relación con las prácticas de consumo de grupos de alimentos según las recomendaciones de las GAPA, solo el 9% manifestó consumir 5 porciones de frutas y verduras al día, el 7% indicó consumir legumbres, cereales y derivados integrales 1 vez al día, el 20% mencionó un consumo diario de lácteos y, el 21 % dijo consumir diariamente alimentos de consumo opcional.

La figura 2 muestra la comparación entre la importancia percibida en relación con las recomendaciones establecidas por las GAPA y la capacidad percibida para poder seguir dichas recomendaciones, para describir las actitudes relacionadas a la alimentación y nutrición de los adolescentes. Como se puede ver, a pesar de que la mayoría de los adolescentes encuestados mostraron una

actitud positiva al considerar importante el seguimiento de las recomendaciones de las GAPA, menos del 50% se consideró capaz de poder llevarlas a cabo.

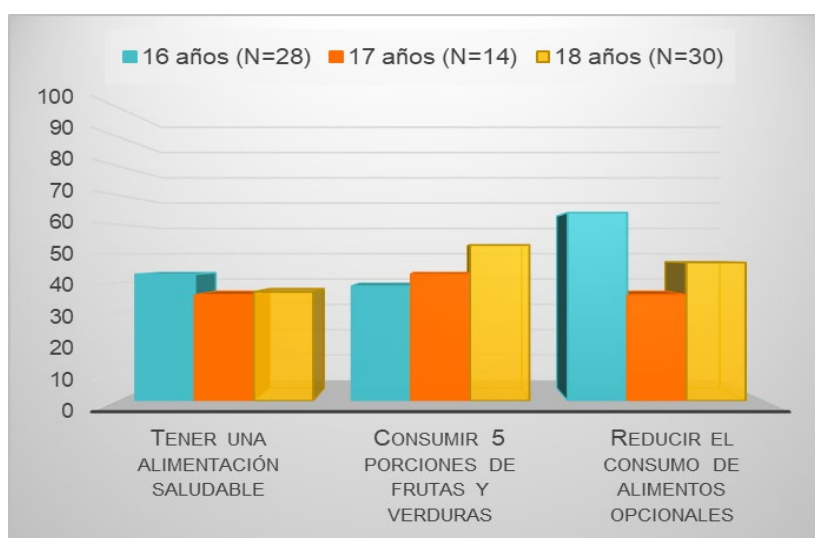
*Figura 2: Comparación entre la importancia percibida y la capacidad percibida, en el seguimiento de las recomendaciones de las GAPA (N=72).*



*Fuente: elaboración propia.*

En la figura 3 se puede observar el porcentaje de adolescentes, según edad, que indicaron pensar que son capaces de seguir las recomendaciones de las GAPA.

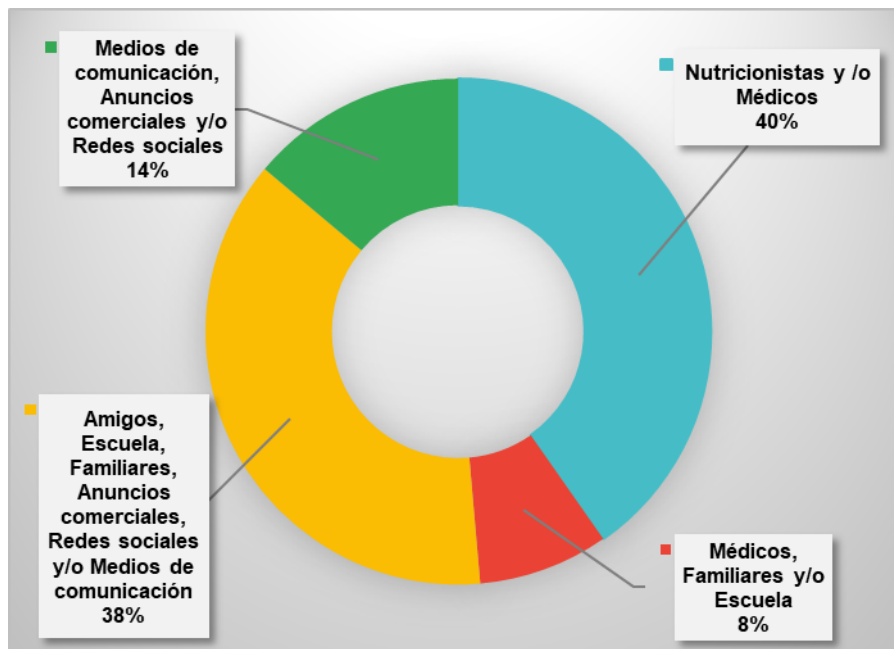
*Figura 3: Capacidad percibida, de acuerdo a la edad, para el seguimiento de las recomendaciones de las GAPA (N=72).*



*Fuente: elaboración propia.*

En relación con las fuentes de información, como se puede observar en la figura 4, menos del 50 % de los adolescentes encuestados refieren obtener información sobre conocimiento nutricional de nutricionistas o médicos.

*Figura 4: Fuentes de información sobre conocimiento nutricional (N=72).*



*Fuente: elaboración propia.*

## **Discusión**

El presente estudio tuvo como objetivo determinar los conocimientos, las actitudes, las prácticas y las fuentes de información sobre alimentación y nutrición, de los estudiantes adolescentes, de 16 a 18 años, de una escuela secundaria de la CABA, durante los meses de agosto y septiembre de 2021.

Dentro de los resultados obtenidos, se encontró que más del 65 % de los adolescentes encuestados tenían conocimientos sobre alimentación y nutrición, específicamente se encontró que un 75 % conocía la imagen del plato de las GAPA, que un 70 % conocía al menos 4 grupos de alimentos y que un 65 % conocía al menos 3 de las 10 recomendaciones establecidos por las GAPA. Al analizar los conocimientos de acuerdo a la edad, no se encontraron diferencias significativas, pero quienes tenían un poco más de conocimiento sobre la imagen de las GAPA fueron los adolescentes de 16 años, quienes tenían un poco más de conocimientos sobre los grupos de alimentos fueron los adolescentes de 17 años y, en relación con los conocimientos de las recomendaciones, quienes tenían un poco más de conocimiento fueron los adolescentes de 18 años.

Además, se encontró que los adolescentes encuestados tenían ciertos conocimientos sobre los nutrientes aportados por: las frutas y verduras, un 43 %; las legumbres, cereales y derivados, un 47 %; los lácteos, un 60 %; las carnes y huevos, un 76 %; los aceites, frutas secas y semillas, un 40 %; y los alimentos de consumo opcional, un 92 %.

Estos resultados son similares a los encontrados en dos estudios realizados en la región de América Latina. En un estudio realizado en Lima en 2018 (15), se encontró que más del 57 % de los adolescentes encuestados tenían conocimientos sobre alimentación saludable. Asimismo, los resultados obtenidos son consistentes con los encontrados en un estudio realizado en Mar del Plata en 2013 (3), en donde se encontró un 50 % de los adolescentes encuestados tenían conocimientos sobre la temática. Es de destacar que, en Argentina, particularmente en CABA, no hay estudios más recientes que aborden esta temática.

En contraposición, otro estudio llevado a cabo en Lima en 2015 (10), evidenció que el 95% presentaban pocos conocimientos sobre alimentación y nutrición, antes de la aplicación de un programa educativo y, un estudio realizado en Sarja

en 2017 (5), encontró que el 86% de los estudiantes presentaban poco conocimiento sobre alimentación y nutrición.

Por otro lado, en el presente estudio se propuso describir las actitudes de los adolescentes de 16 a 18 años en relación con la alimentación y nutrición, se hicieron preguntas sobre la importancia percibida y la capacidad percibida en el seguimiento de las recomendaciones establecidas por las GAPA. Se encontró que, en general, la mayoría de los encuestados presentaba una actitud favorable; el 94 % sabía sobre la importancia de mantener una alimentación saludable, sin embargo, menos del 40 % se consideró capaz de poder llevarla a cabo; en cuanto al consumo de las 5 porciones diarias de frutas y verduras, el 58 % indicó considerarlo importante, pero solo el 46 % dijo creer ser capaz de poder lograr dicho consumo; por último, el 76 % sabía la importancia que tiene la reducción del consumo de alimentos opcionales mientras que el 51 % se consideró capaz de poder reducirlo efectivamente. Es de destacar que, según la edad, fue mayor el porcentaje de adolescentes de 16 años que manifestó la importancia de tener una alimentación saludable y de reducir el consumo de alimentos opcionales, mientras que, con respecto a la importancia de consumir las 5 porciones de frutas y verduras, fue mayor el porcentaje de adolescentes de 18 años que manifestaron su importancia.

Estos resultados son consistentes con los encontrados en el estudio realizado en Lima en 2018 (15), en el cual se encontró que el 83 % presentaba una actitud favorable en torno a la alimentación; asimismo, en el estudio realizado en Mar del Plata en 2013 (3), el 96 % de los encuestados mostró un interés adecuado tener una alimentación adecuada.

En cuanto a las prácticas de consumo de los grupos de alimentos, se encontró que la gran mayoría de los encuestados tenían un consumo inadecuado, de acuerdo a las recomendaciones establecidas por las GAPA, ya que, solo el 9% consumía a diario las 5 porciones de frutas y verduras, solo el 7% consumía legumbres, cereales y derivados integrales 1 vez al día, el 20% tenía un consumo diario de lácteos y, el 21 % indicó consumir diariamente alimentos de consumo opcional. Resultados similares fueron obtenidos en el estudio realizado en Lima en 2018 (15), en donde se encontró que solamente el 21 % de los adolescentes tenían prácticas de alimentación saludable, sin embargo, resultados opuestos



fueron encontrados en el estudio llevado a cabo en Sarja en 2017 (5), en el cuál el 61 % de los encuestados indicó tener prácticas de alimentación relativamente saludables.

Por último, pero no menor, en el presente estudio se encontró solo el 40 % de los adolescentes encuestados obtenía información sobre temas de alimentación y nutrición de profesionales de la salud, como nutricionistas y médicos, mientras que el 8 % indicó obtener información a partir de ya sea médicos, familia o escuela y, más del 50 %, mencionó como fuentes de información sobre esta temática a las redes sociales, los anuncios comerciales y los medios de comunicación, ya sea en combinación o no con otras fuentes de información como la escuela, la familia y los amigos, pero sin mención de profesionales de la salud. Esto es consistente con los resultados obtenidos en el estudio realizado en Mar del Plata (3), en donde se encontró que solamente el 26 % de los encuestados manifestó obtener información a partir de profesionales de la salud como nutricionistas y médicos, y el 42 % indicó obtener información a partir de los medios de comunicación.

Debido a que, hasta el momento en Argentina, particularmente en CABA, no hay otros estudios recientes que pongan el foco en el nivel de conocimiento sobre alimentación y nutrición en adolescentes estudiantes de escuela secundaria, este estudio constituye un primer acercamiento a estimar dichos conocimientos, así como también, tener noción sobre las actitudes y prácticas de la población en cuestión, siendo esta una fortaleza de la presente investigación.

Se sabe que la problemática en torno a la alimentación y nutrición de los adolescentes no es un tema menor, debido entre otras cosas, al exceso de peso y a los malos hábitos alimentarios que presentan los adolescentes (4) (17). Existe además evidencia que sugiere que el conocimiento nutricional podría llegar a influir en la generación de hábitos alimentarios saludables (6).

Dentro de las limitaciones del presente estudio, en primer lugar, debemos mencionar que los resultados no pueden ser extrapolados a toda la población de estudiantes adolescentes de escuelas secundarias, ya que se utilizó un muestreo no probabilístico utilizando como muestra específicamente a los estudiantes de 16 a 18 años de una escuela de CABA. En segundo lugar, cabe destacar que el

N muestral fue bajo, obteniendo un total de 72 respuestas, después de aplicar los criterios de exclusión y eliminación establecidos.

En posibles estudios futuros, sería de interés utilizar un tipo de muestreo probabilístico en donde se incluyan escuelas secundarias de distintas zonas del país, así como también ampliar la edad de los encuestados, lo que nos permitirá establecer un mejor punto de partida para la elaboración de estrategias e intervenciones escolares sobre educación alimentaria, particularmente, en el tópico de alimentación saludable, aumentando de esta forma el conocimiento en nutrición y alimentación saludable, y previniendo la adopción de actitudes y prácticas no saludables, que conllevan al desarrollo de diversas enfermedades crónicas no transmisibles que pueden perdurar hasta la vida adulta.

## **Conclusión**

Los resultados obtenidos en el presente estudio ponen de manifiesto que, si bien los adolescentes pueden tener conocimientos y una actitud positiva en torno a la alimentación y nutrición, esto no es garantía de que tengan buenas prácticas de alimentación, ya que actualmente no hay intervenciones educativas alimentarias que le den a los adolescentes las herramientas necesarias para poder poner en práctica el conocimiento que poseen, generando así hábitos saludables en el tiempo que puedan perdurar hasta la vida adulta; además, es de destacar que precisamente las escuelas podrían ser el lugar adecuado para la realización de dichas intervenciones (5).

## **Bibliografía**

1. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. Guidelines for assessing nutrition-related knowledge, attitudes and practices [Internet]. Roma, Italia: Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura; 2014 [citado 13 de noviembre de 2021]. Disponible en: <https://www.fao.org/3/i3545e/i3545e00.htm>
2. UNICEF. Adolescencia [Internet]. UNICEF. [citado 13 de noviembre de 2021]. Disponible en: <https://www.unicef.org/uruguay/que-es-la-adolescencia>
3. Delbino, Carolina. Conocimientos, actitudes y prácticas alimentarias en adolescentes concurrentes al colegio FASTA [Internet]. [Mar del Plata]: Universidad FASTA; 2013. Disponible en: <http://redi.ufasta.edu.ar:8080/xmlui/bitstream/handle/123456789/81/304.pdf?sequence=1>
4. Secretaría de Gobierno de Salud de la Nación. Encuesta Mundial de Salud Escolar 2018 - Resumen ejecutivo [Internet]. 2018 [citado 13 de noviembre de 2021]. Disponible en: <https://bancos.salud.gob.ar/recurso/encuesta-mundial-de-salud-escolar-2018-resumen-ejecutivo>
5. Al-Yateem N, Rossiter R. Nutritional knowledge and habits of adolescents aged 9 to 13 years in Sharjah, United Arab Emirates: a cross-sectional study. *East Mediterr Health J Rev Sante Mediterr Orient Al-Majallah Al-Sihhiyah Li-Sharq Al-Mutawassit*. 30 de octubre de 2017;23(8):551-8.
6. Vaitkeviciute R, Ball LE, Harris N. The relationship between food literacy and dietary intake in adolescents: a systematic review. *Public Health Nutr*. marzo de 2015;18(4):649-58.
7. V. Ramírez A. La teoría del conocimiento en investigación científica: una visión actual. *An Fac Med*. septiembre de 2009;70(3):217-24.
8. Worsley A. Nutrition knowledge and food consumption: can nutrition knowledge change food behaviour? *Asia Pac J Clin Nutr*. 2002;11 Suppl 3:S579-585.
9. Spronk I, Kullen C, Burdon C, O'Connor H. Relationship between nutrition knowledge and dietary intake. *Br J Nutr*. mayo de 2014;111(10):1713-26.
10. Mondalگو Llancari JM. Efectividad de un programa educativo en el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable en los adolescentes de una Institución Educativa. Lima – 2015. Repos Tesis - UNMSM [Internet]. 2016 [citado 13 de noviembre de 2021]; Disponible en: <https://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/20.500.12672/4776>
11. Borkowski, N., Pickens, J. Attitudes and perceptions. En: *Organizational behavior in health care*. Sudbury, Mass. : Jones and Bartlett Publishers; 2005. p. 43-76.

12. Bustamante C de, Coromoto J. Análisis de los Componentes actitudinales de los docentes hacia la enseñanza de la Matemática. Caso: 1ª y 2ª Etapas de Educación Básica. Municipio de San Cristóbal-Estado Táchira. [Internet] [Ph.D. Thesis]. TDX (Tesis Doctorals en Xarxa). Universitat Rovira i Virgili; 2003 [citado 13 de noviembre de 2021]. Disponible en: <http://www.tdx.cat/handle/10803/8906>
13. Hernández Sampieri, Roberto. Metodología de la investigación. sexta. McGraw-Hill; 2014.
14. Organización Mundial de la Salud. Salud del adolescente [Internet]. [citado 13 de noviembre de 2021]. Disponible en: <https://www.who.int/es/health-topics/cholera/adolescent-health>
15. Ticlla YF, Nuñoncca GMQ. Conocimientos, actitudes y prácticas sobre una alimentación saludable en adolescentes de dos Instituciones Educativas Públicas, Lima Este-2018. Rev Científica Cienc Salud [Internet]. 3 de junio de 2019 [citado 13 de noviembre de 2021];12(1). Disponible en: [https://revistas.upeu.edu.pe/index.php/rc\\_salud/article/view/1203](https://revistas.upeu.edu.pe/index.php/rc_salud/article/view/1203)
16. Organización Mundial de la Salud. La obesidad en niños y adolescentes. [Internet]. 2017 [citado 13 de noviembre de 2021]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news/item/11-10-2017-tenfold-increase-in-childhood-and-adolescent-obesity-in-four-decades-new-study-by-imperial-college-london-and-who>
17. Secretaría de Gobierno de Salud de la Nación. Encuesta Nacional de Nutrición y Salud 2da ENNYS. Resumen ejecutivo. [Internet]. 2019 [citado 13 de noviembre de 2021]. Disponible en: <https://cesni-biblioteca.org/2-encuesta-nacional-de-nutricion-y-salud-ennys-2-resumen-ejecutivo/>
18. SEGHN. Alimentación en el adolescente. En: Protocolos de Gastroenterología, Hepatología y Nutrición [Internet]. Ergón S.A.; 2010 [citado 13 de noviembre de 2021]. Disponible en: <https://www.seghn.org/sites/default/files/2017-05/Protocolos%20SEGHNP.pdf>
19. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. Glosario de términos. En: Educación en alimentación y nutrición para la enseñanza básica [Internet]. 2003. p. 126. Disponible en: <https://www.fao.org/3/am401s/am401s.pdf>
20. Organización Mundial de la Salud. Alimentación sana [Internet]. 2018 [citado 13 de noviembre de 2021]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
21. Ministerio de Salud de la Nación. Guías Alimentarias para la Población Argentina. Documento técnico metodológico. [Internet]. 2016 [citado 13 de noviembre de 2021]. Disponible en: <https://cesni-biblioteca.org/guias-alimentarias-para-la-poblacion-argentina-documento-tecnico-metodologico/>
22. Soberón UEM, Acosta E Z. Fuentes de información para la recolección de información cuantitativa y cualitativa. 2009;20-20.

## **Anexos**

### 1. Cuestionario sociodemográfico y de información general

#### Pregunta 1:

El presente cuestionario es para estudiantes de entre 16 y 18 años. Por favor, indique su edad:

16

17

18

#### Pregunta 2:

Por favor, indique su género:

Femenino

Masculino

No binario

Otro

Prefiero no decir

#### Pregunta 3:

Por favor, indique el máximo nivel de estudios alcanzado por su madre o tutora:

Nivel primario incompleto

Nivel primario completo

Nivel secundario completo

Nivel terciario/universitario completo

No lo sé

#### Pregunta 4:

Por favor, indique el máximo nivel de estudios alcanzado por su padre o tutor:

Nivel primario incompleto

- Nivel primario completo
- Nivel secundario completo
- Nivel terciario/universitario completo
- No lo sé

Pregunta 5:

¿Presenta algún tipo de alergia alimentaria, intolerancia alimentaria o enfermedad que le impida consumir ciertos tipos/grupos de alimentos?

- Si
- No
- No sabe

Pregunta 6:

Actualmente, ¿está realizando algún control nutricional o está siguiendo algún plan de alimentación/dieta específica?

- Si
- No
- No sabe

Pregunta 7:

¿Podría indicar de dónde obtiene habitualmente la información relacionada a temas de alimentación?

- Médicos
- Nutricionistas
- Amigos/as
- Familiares
- Escuela
- Medios de comunicación (revistas, diarios, TV.)

Anuncios comerciales (publicidad televisiva, radial, escrita)

Redes sociales (Facebook, Instagram, twitter)

Otro

## 2. Cuestionario CAP- conocimientos, actitudes y prácticas (1)

### Sección sobre conocimiento

#### Pregunta 8:

¿Alguna vez ha visto esta imagen?



Si

No

Tal vez

No lo sé

#### Pregunta 9:

¿Podría indicar cuál o cuáles de los siguientes grupos de alimentos cree que están incluidos en las Guías Alimentarias para la Población Argentina (GAPA)?

Legumbres, cereales, papa, pan y pastas

Frutas y verduras

Leche, yogur y quesos

Carnes y huevos



Aceites, frutas secas y semillas

Alimentos de consumo opcional (por ejemplo, snacks, alfajores, galletitas, productos de panadería, bebidas azucaradas y alimentos similares)

Agua

No lo sé

Otro

Pregunta 10:

Las GAPA presentan recomendaciones en 10 mensajes prácticos, ¿podría indicar cuál o cuáles de los siguientes mensajes conoce o cree que están incluidos?

Incorporar a diario alimentos de todos los grupos y realizar al menos 30 minutos de actividad física.

Tomar a diario 8 vasos de agua segura.

Consumir a diario 5 porciones de frutas y verduras en variedad de tipos y colores.

Reducir el uso de sal y el consumo de alimentos con alto contenido de sodio.

Limitar el consumo de bebidas azucaradas y alimentos con alto contenido de grasas, azúcar y sal.

Consumir diariamente leche, yogur o queso preferentemente descremados.

Al consumir carnes quitarle la grasa visible, aumentar el consumo de pescado e incluir huevo.

Consumir legumbres, cereales preferentemente integrales, papa, batata, choclo o mandioca.

Consumir aceite crudo como condimento, frutas secas o semillas.

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

\_ No lo sé

\_ Otro

Pregunta 11:

¿Podría indicar a qué grupo cree que pertenece cada uno de los alimentos listados a continuación?

	Lentejas	Mayonesa	Pescado	Zapallo	Avena	Choclo	Gaseosas	Arroz	Maní
Legumbres, cereales, papa, pan y pastas									
Frutas y verduras									
Leche, yogur y quesos									
Carnes y huevos									
Aceites, frutas secas y semillas									
Alimentos de consumo opcional									

Pregunta 12:

¿Podría marcar en la siguiente tabla qué tipo o tipos de nutrientes cree que aportan los distintos grupos de alimentos?

	Hidratos de carbono	Proteínas	Grasas	Fibra	Vitaminas	Calcio	Hierro	Azúcares
Legumbres, cereales, papa, pan y pastas								
Frutas y verduras								
Leche, yogur y quesos								
Carnes y huevos								
Aceites, frutas secas y semillas								
Alimentos de consumo opcional								

Pregunta 13:

¿Podría marcar en la siguiente tabla qué función o funciones cree que cumplen los distintos nutrientes aportados por los alimentos?

	Hidratos de carbono	Proteínas	Grasas	Fibra	Vitaminas	Calcio	Hierro	Azúcares
Aportar energía								
Permitir el crecimiento de los músculos								
Formar huesos y dientes								
Favorecer el funcionamiento intestinal								
Permitir el correcto funcionamiento de las células								
Permitir el transporte de oxígeno en sangre								

## Sección sobre actitudes

### Importancia percibida

#### Pregunta 14:

¿Qué tan importante cree que es tener una alimentación saludable?

- Es importante
- No estoy seguro/a/No lo sé
- No es importante

#### Pregunta 15:

¿Qué tan importante cree que es consumir 5 porciones de frutas y verduras al día?

- Es importante
- No estoy seguro/a/No lo sé
- No es importante

#### Pregunta 16:

¿Qué tan importante cree que es reducir el consumo de alimentos “opcionales”, por ejemplo: golosinas, chocolates, alfajores, snacks, bebidas azucaradas, aderezos, fiambres y similares?

- Es importante
- No estoy seguro/a/No lo sé
- No es importante

### Capacidad percibida

#### Pregunta 17:

¿Qué tan capaz se siente para seguir las recomendaciones antes mencionadas de las Guías Alimentarias para la Población Argentina?

- Capaz

Regular/No lo sé

Incapaz

Pregunta 18:

¿Qué tan capaz se siente de poder incorporar diariamente 5 porciones de frutas y verduras?

Capaz

Regular/No lo sé

Incapaz

Pregunta 19:

¿Qué tan capaz se siente de poder reducir el consumo de alimentos “opcionales”, por ejemplo: golosinas, chocolates, alfajores, snacks, bebidas azucaradas, aderezos, fiambres y similares?

Capaz

Regular/No lo sé

Incapaz

## Sección sobre prácticas

### Pregunta 20:

¿Podría indicar con qué frecuencia suele consumir los siguientes tipos de alimentos?

	Nunca o menos de 1 vez al mes	1 a 3 veces por semana	1 vez por semana	2 a 4 veces por semana	5 a 6 veces por semana	1 vez al día	2 a 3 veces al día	4 a 5 veces al día	6 o más veces al día
Frutas y verduras (exceptuando papa, batata, choclo y mandioca)									
Cereales blancos (arroz, fideos, harina blanca, tapas de tarta o empanada, pan blanco), papa, batata, choclo y mandioca.									
Cereales integrales (arroz integral, avena, harina integral, pan integral) y legumbres (lentejas, garbanzos, porotos)									
Leche, yogur y quesos									

Carnes y huevos									
Aceites vegetales, frutas secas y semillas									
Alimentos de consumo opcional (snacks, golosinas, embutidos, aderezos, productos de panadería)									
Bebidas con azúcar									
Agua									

Pregunta 21:

¿Podría indicar con qué frecuencia suele consumir los siguientes tipos de comidas?

	Nunca	1 vez por semana	2 veces por semana	3 veces por semana	4 veces por semana	5 veces por semana	6 veces por semana	Todos los días
Desayuno								
Almuerzo								
Merienda								
Cena								
Colación								



### 3. Consentimiento informado

#### CONSENTIMIENTO INFORMADO DEL RESPONDENTE

Estimada/o participante. Mi nombre es Carla Eva De Angelis Viard. En virtud que me encuentro realizando mi trabajo final integrador (TFI) de la Licenciatura en Nutrición en la Universidad ISALUD, cuyo objetivo es poder determinar el nivel de conocimiento, las actitudes, las prácticas y las fuentes de información sobre alimentación y nutrición, de estudiantes adolescentes de 16 a 18 años de escuelas secundarias, durante los meses de agosto y septiembre de 2021, necesitaré realizar una encuesta para medir conocimientos, actitudes, prácticas y fuentes de información sobre los temas mencionados. Por esta razón, solicito su autorización para participar en esta encuesta, que consiste en responder las preguntas que se encuentran en el presente formulario.

Resguardaré la identidad de las personas incluidas en esta encuesta. En cumplimiento de la Ley N° 17622/68 (y su decreto reglamentario N° 3110/70), se le informa que los datos que usted proporcione serán utilizados sólo con fines estadísticos, quedando garantizada entonces la absoluta y total confidencialidad de los mismos.

La decisión de participar en esta encuesta es voluntaria y desde ya agradezco su colaboración.

Le solicito que, de estar de acuerdo junto con su padre/madre/tutor, luego de haber leído detenidamente y habiendo comprendido lo anterior, seleccione la respuesta correspondiente indicada en el formulario. Ante cualquier duda puede contactarse al mail [cedeangelisviard@gmail.com](mailto:cedeangelisviard@gmail.com)

“Leí, comprendí y acepto que mi hijo/hija responda la presente encuesta”

Si, acepto

No, no acepto