

Licenciatura en Nutrición  
Trabajo Final Integrador

Autora: Julieta Rodríguez

**HÁBITOS ALIMENTARIOS Y NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA  
DE LOS ADOLESCENTES DENTRO DE LAS ESCUELAS  
DURANTE LA PANDEMIA POR LA ENFERMEDAD DEL  
COVID 19**

2021

Tutora: Lic. Vanesa Rodríguez García

*Citar como:* Rodríguez J. Hábitos alimentarios y nivel de actividad física de los adolescentes dentro de las escuelas durante la pandemia por la enfermedad del Covid 19. [Trabajo Final de Grado]. Universidad ISALUD, Buenos Aires; 2021. <http://repositorio.isalud.edu.ar/xmlui/handle/123456789/3109>



## Agradecimientos

Primero, quería agradecer a todos los adolescentes que participaron de la investigación.

Luego, agradecer principalmente a mi profesora, mi papá y amigos que me ayudaron en el proceso de este trabajo final.

## Resumen:

Introducción: Como consecuencia del COVID-19 En Argentina se decretó el aislamiento social preventivo y obligatorio; y la suspensión de las clases presenciales. Durante el 2021 empezaron de vuelta a la asistencia de clases presenciales permanentes. Una de las consecuencias de esta medida fue la limitación para realizar actividad física. Metodología: El estudio fue de tipo descriptivo, no experimental transversal. Con el fin de conocer frecuencia de consumo alimentario y realización de actividad física dentro de las escuelas durante la pandemia por la enfermedad del coronavirus, se realizó un cuestionario de elaboración propia en Google Forms, difundido a través de WhatsApp y emails, encuestando a 197 personas. Resultados: Del total, más del 60% refirió no consumir gaseosas ni jugos azucarados, el 20% no consumió agua mientras que el 7% refirió tomar 8 vasos diarios. Sobre la alimentación el 47% refirió no comer frutas. El 83% del total consumió galletitas dulces y alfajores, en cuanto a las golosinas, barritas de cereal, turrone y sándwiches más de la mitad de los encuestados refirió comer al menos una vez por día, y sobre helados, magdalenas, pizza, pancho, facturas, yogurt, frutos secos más de la mitad refirió no consumir. En cuanto al azúcar el 48% del total agrega al menos 1 cucharada. Sobre los días de realización de actividad física, se evidencia que más del 75% realiza al menos 2 veces a la semana. Conclusión: Se logró evidenciar que los participantes muestran mayor preferencia por alimentos de baja calidad nutricional por sobre alimentos nutritivos; y que la escuela es un ámbito favorable para la realización de actividad física de los adolescentes.

Palabras claves: Sobrepeso, Obesidad, Covid19, Actividad física, Adolescentes, Hábitos saludables.

## Índice:

Tema	4
Subtema:	4
Problema:	4
Viabilidad:	4
Introducción:	5
Marco teórico:	8
Objetivos:	16
Objetivo general:	16
Objetivos específicos:	16
Alcance:	17
Diseño:	17
Punto de partida:	17
Criterios de inclusión:	18
Criterios de exclusión:	18
Criterios de eliminación:	18
Muestra:	19
Tipo de muestreo:	19
Unidad de análisis:	19
Variables:	20
Variables sociodemográficas:	20
Variables de estudio:	22
Materiales y métodos:	33
Metodología:	33
Cuestiones éticas:	34
Resultados:	35
Discusión:	45
Conclusión	50
Bibliografía:	52
Anexos	58
a) Anexo 1	58
b) Anexo 2	76

Tema: Alimentación y actividad física de adolescentes en escuelas durante la pandemia por la enfermedad del coronavirus (covid-19).

Subtema: Cantidad y frecuencia de Consumo de alimentos, bebidas, y frecuencia de realización de actividad física en escuelas durante la pandemia por la enfermedad por el covid-19.

Problema: ¿Cuáles son los alimentos y bebidas consumidos por los adolescentes dentro de las escuelas durante la pandemia por la enfermedad del coronavirus (covid 19)?

¿Qué frecuencia de actividad física tienen los alumnos dentro de las escuelas durante la pandemia por la enfermedad del coronavirus (covid 19)?

Viabilidad: Será autofinanciado. La muestra será de 100 personas o más. Participarán los adolescentes voluntariamente con el consentimiento de los padres.

## Introducción:

La alimentación del adolescente es un factor muy importante y la misma lleva a un adecuado crecimiento y desarrollo. En esta etapa hay factores importantes tanto psicológicos y sociales que dan cambios e influyen en los hábitos alimentarios(1).

Durante la adolescencia la demanda de nutrientes es amplia tanto en micro como en macro nutrientes y sumados a los cambios que se dan en el estilo de vida y hábitos alimentarios, convierten a la adolescencia en una época de alta demanda nutritiva y riesgo nutricional. El entorno familiar, escolar y grupos sociales ejercen una gran influencia en la determinación de la actitud del niño hacia determinados alimentos y su consumo. En esta etapa de la vida se producen cambios importantes en la composición corporal, tanto en mujeres como en varones, se dan diferentes cambios en el cuerpo, en los varones hay un incremento de la masa magra y en las mujeres aumentan los depósitos grasos. Estas diferencias en la composición corporal van a influir y se van a ver reflejados en las necesidades nutricionales. El ritmo de crecimiento en los adolescentes no es por igual en todos ellos, las ingestas recomendadas no se relacionan con la edad cronológica si no, con la edad biológica.(2)(3)

El principal objetivo de la alimentación en este periodo es conseguir un estado nutricional óptimo para mantener un ritmo de crecimiento adecuado, ya que un mal estado nutricional y/o de crecimiento conlleva a enfermedades crónicas que pueden presentarse en etapas posteriores del niño, como puede ser la diabetes, dislipidemias, obesidad, infartos de miocardio o accidentes cerebrovasculares.(2)(4)

Otro factor importante es la actividad física, que durante esta etapa se ve disminuida por el uso de elementos tecnológicos como son el celular o televisor entre otros.(5)(6)

El estilo de vida del adolescente le lleva con frecuencia a que la alimentación sea fuera de sus casas y los hábitos alimentarios se basen en comidas rápidas, con mayor consumo de grasa total, grasa saturada, colesterol, azúcares, sodio, y un menor consumo de fibra, frutas y vegetales, incluso con déficits de micronutrientes, vitaminas y minerales. En las casas, las

tradiciones, la compañía familiar y tener o no quién les prepare las comidas determinan lo que comen los adolescentes. Influye en ellos los horarios de las comidas, si comen solos o acompañados en familia. En este rango etario es común el “picoteo” entre comidas o saltarse algunas de ellas, en la mayoría de los casos el desayuno. Todos estos factores suelen hacer que la alimentación tenga un bajo poder nutritivo y alto nivel calórico, favoreciendo a la obesidad y malos hábitos dietéticos. (7)(8)

Alejándonos de la obesidad pero siguiendo con los malos hábitos alimentarios de los adolescentes hay una preocupación excesiva entre ellos, por la imagen corporal, por la distorsión de la misma, este problema ha aumentado de forma significativa en los últimos años con el uso de internet, redes sociales, y estereotipos de belleza, se determinó en su gran mayoría en mujeres. Siguen dietas hipocalóricas, con restricción de vitaminas y minerales, además, estas personas incrementan la actividad física o incluso inician conductas purgativas para el mantenimiento del peso. Existe el riesgo de que esta práctica conduzca a un verdadero trastorno de la conducta alimentaria, como puede ser la anorexia o bulimia. (1)(2)

Luego de varios estudios se determinó que los niños que realizan actividad física medida logran beneficios en diversos aspectos, cabe destacar que para ello la actividad física debe ser voluntaria, generar placer y alegría, sin sentir la obligación de realizar la misma, ayuda a mejorar la condición física, psicológica, social, desarrollo de hábitos saludables, mejora en la calidad de vida adulta y baja las posibilidades de contraer enfermedades crónicas tanto en edades tempranas como en la vejez. Según la Organización Mundial de la Salud la actividad física es un pilar para combatir el flagelo de la obesidad y el sobrepeso, y una herramienta para disminuir el sedentarismo mundial de aquí al 2030. (9)

Luego que la enfermedad por el COVID-19 fue declarada por la OMS una emergencia de salud pública el 30 de enero de 2020, el 11 de marzo de 2020 se decretó que la nueva enfermedad por el coronavirus 2019 como una pandemia el COVID-19. (10)

En Argentina el Gobierno nacional decretó el aislamiento social preventivo y obligatorio en todo el país y la suspensión de las clases presenciales por un tiempo indefinido. Como resultado de la suspensión, más de 10 millones y medio de estudiantes del nivel inicial, primario y secundario se vieron afectados por esta medida. (11) (12). Después de varios meses de clases virtuales y la no asistencia a la escuela, el 17 de febrero de 2021 la mayoría de los chicos y chicas empezaron su ciclo lectivo. El regreso a la presencialidad fue escalonado y progresivo. El mismo se realizó bajo un estricto protocolo y cumpliendo las medidas de seguridad establecidas por las autoridades sanitarias, al ingreso se les mide la temperatura y los padres debieron firmar una declaración jurada en representación de sus hijos. Durante las primeras semanas la actividad física no se realizaba dentro de las escuelas, luego de tres semanas los alumnos comenzaron a hacerla dentro de las instituciones de manera independiente, por burbujas, con ejercicios individuales y distanciamiento entre ellos. La organización en las escuelas tuvo dos criterios fundamentales: distanciamiento y ventilación. (13) Luego, con la llegada del frío y un aumento significativo de casos el presidente de la nación decidió suspender las clases nuevamente a fines del mes de abril, durante todo el mes de mayo, y los primeros 15 días de junio, donde finalmente el miércoles 16 de junio de 2021 los adolescentes empezaron de vuelta a la asistencia de clases presenciales. (14)

El objetivo del presente trabajo es investigar sobre la elección de alimentos de los niños durante las horas que asisten a la escuela y la realización de actividad física en la misma, para así poder brindar recomendaciones para la prevención de la obesidad y enfermedades, debido a que la evidencia científica a nivel nacional y mundial ha demostrado que los hábitos en los adolescentes no son saludables, y la actividad física que realizan se encuentra por debajo de las recomendaciones, por lo tanto deben tomarse cartas en el asunto prevenir prematuramente el sobrepeso, la obesidad y sus enfermedades asociadas.



### Marco teórico:

La OMS define la adolescencia como el periodo 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. Se trata de una de las etapas de transición más importantes en la vida del ser humano, que se caracteriza por un ritmo acelerado de crecimiento y de cambios, superado únicamente por el que experimentan los lactantes. Esta fase de crecimiento y desarrollo viene condicionada por diversos procesos biológicos. El comienzo de la pubertad marca el pasaje de la niñez a la adolescencia(15)

El 12 de marzo de 2020, un día después de que la OMS declarara el brote del nuevo coronavirus como una pandemia, el Estado nacional dictó el Decreto de Necesidad y Urgencia por el cual se amplió la emergencia pública sanitaria el 21 de diciembre de 2019, por el plazo de un año. En primer lugar, el 15 de marzo, el presidente de la Nación anunció la suspensión de las clases en todo el país. Por lo tanto, los adolescentes pasaron a realizar las comidas que realizaban en la escuela, en su casa y la actividad física quedó suspendida. El 19 de marzo de 2020, el Poder Ejecutivo Nacional dispuso el aislamiento social, preventivo y obligatorio (ASPO) para todas las personas que habitan en el país, con el objetivo de proteger la salud pública. Esta disposición previó que durante la vigencia del ASPO, las personas deberían permanecer en sus residencias habituales, abstenerse de concurrir a sus lugares de trabajo y que no podrían desplazarse por rutas, vías y espacios públicos, con el fin de prevenir la circulación y el contagio del virus Covid-19. Las medidas de aislamiento dispuestas fueron previstas inicialmente hasta el 31 de marzo de 2020, pero luego fueron sucesivamente prorrogadas. (16)(17) Finalmente se dio una vuelta a clases durante el mes de febrero de 2021, hasta el mes de mayo que nuevamente ante la suba de casos se suspendieron y durante el mes de junio de 2021 se dio nuevamente la vuelta a las clases presenciales dentro de las escuelas pero los quioscos escolares aún siguieron sin abrir.(14)

Los cambios de hábitos durante el ASPO como consecuencia de la no asistencia a clases, del encierro y de la prohibición de la vida social entre ellos, tuvieron efectos en la salud física, emocional e intelectual de las infancias; sobre todo de

los adolescentes. Una caída generalizada de las consultas preventivas de la salud, el incremento de la insuficiente actividad física, el mayor comportamiento sedentario frente a pantallas, tuvieron derivaciones en problemas físicos, emocionales (ansiedad social, depresión, alteración del estado de ánimo.) e intelectual (falta de atención, trastornos del sueño, etcétera.)(18)

Durante el aislamiento social durante la pandemia por COVID-19 que incluyó el confinamiento en los hogares, se vio un aumento de la inactividad física llevando a comportamientos sedentarios, favoreciendo el des acondicionamiento físico. También se vio una modificación de los hábitos alimentarios. Las personas desacondionadas físicamente tienden a tener alteraciones metabólicas y sistémicas por la falta de movimiento. (19)

Si bien el mecanismo de acción del COVID-19 está en continua investigación, existe evidencia científica que comprueba que el ingreso del virus al organismo produce una cascada de sustancias pro inflamatorias que agreden, al mismo tiempo, al propio sistema. Numerosas investigaciones ya han demostrado que la nutrición y la actividad física cumple un rol fundamental para el correcto funcionamiento del sistema inmune e incorporar nutrientes adecuados a la dieta diaria puede ayudar a contrarrestar los efectos inflamatorios producidos por algún agente infeccioso. (20)

El sobrepeso y la obesidad se definen como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud. (21)

En el caso de los niños de 5 a 19 años, el sobrepeso y la obesidad se definen de la siguiente manera: El sobrepeso es el IMC para la edad con más de una desviación típica por encima de la mediana establecida en los patrones de crecimiento infantil de la OMS, y la obesidad es mayor que dos desviaciones típicas por encima de la mediana establecida en los patrones de crecimiento infantil de la OMS. (21)

La urbanización, el aumento de la ingesta calórica, los cambios en los estilos de vida con mayor sedentarismo y el aumento en el consumo de grasas, son factores frecuentemente asociados a este fenómeno. (22)

La prevalencia de sobrepeso y obesidad en la adolescencia también se ha relacionado previamente con prácticas no saludables. La alimentación de los adolescentes ha sufrido cambios en los últimos tiempos, como saltarse el desayuno por las mañanas, incremento del consumo de gaseosas, jugos azucarados, snacks, dulces, comidas rápidas y azúcares, y por una disminución del consumo de frutas, verduras, lácteos y leguminosas. Los adolescentes generalmente no respetan horarios de comidas y como resultado de la alteración de las prácticas relacionadas con la alimentación se desarrollan trastornos como la obesidad, la anorexia y la bulimia nerviosa, cuya incidencia ha aumentado con un impacto negativo. Estos trastornos se convierten en factores de riesgo de aparición de enfermedades crónicas, tales como las cardiovasculares, diabetes, osteoporosis, cáncer, artritis. (5)(6)

Con respecto al estudio sobre la obesidad infantil sobre jóvenes entre 5 y 19 años publicado por la revista The Lancet en 2017, las cifras avalan que hubo un incremento de 11 millones a 124 millones en los últimos años (1975-2016), dicha cantidad se ha multiplicado por 10. En cuanto al sobrepeso, llegó a 213 millones en 2016. (23).

Se ha observado en un estudio hecho en Madrid, que ciertos individuos niños y adolescentes presentan una sensibilidad mayor a estímulos externos, ya sea mediante publicidad o el fácil acceso a la comida rica en grasas y azúcares, presentando un comportamiento externo que promueve el sobreconsumo. En otros casos, frente a emociones negativas como tristeza, ansiedad o enojos, ciertos individuos incrementan el consumo de alimentos palatables, lo que los lleva a incrementar el consumo y el riesgo de ser obesos, mientras otros disminuyen su apetito y sub-consumen. (24)

Por otro lado, diversos resultados mostraron que hay niños que consumen exceso de alimentos en ausencia de hambre, particularmente en el sexo masculino, estos adolescentes se encuentran en un IMC que indica sobrepeso u obesidad. (24)

Se determinó que uno de los factores más relevantes, y que generalmente no son evaluados rutinariamente, son los factores genéticos en estos individuos, asociados a la obesidad. (24)

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%.(25)

La escuela constituye un espacio que puede influenciar los hábitos alimentarios de los adolescentes; de forma negativa por la tendencia actual que ofrecen y venden alimentos con niveles elevados de grasa y bebidas con alto contenido calórico, y de azúcares (gaseosas y jugos artificiales) que están desplazando el consumo de lácteos, frutas y vegetales en las dietas de los adolescentes, y contribuyen a la ingesta de grasas saturadas que exceden los niveles recomendados. También la escuela influye de alguna manera de forma positiva durante los últimos años mediante intervenciones ambientales incrementando la disponibilidad y la promoción de alimentos bajos en grasa. (6)

Se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía. (26)

La Organización Mundial de la Salud (OMS) indica que la inactividad física constituye el cuarto factor de riesgo más importante de mortalidad en todo el mundo. Según las recomendaciones de la OMS, la práctica de actividad física moderada o vigorosa durante un mínimo de 60 min diarios ayuda a los niños y jóvenes a mantener un perfil de riesgo cardiorrespiratorio y metabólico saludable. (27)

El Colegio Americano de Medicina del Deporte (American College of Sports Medicine) y la Sociedad Americana del Corazón (American Heart Association) hacen referencia que la actividad física durante al menos 30 min al día o realizar un mínimo de 150 min de actividad moderada a la semana, ha demostrado tener beneficios para la salud, mientras que perder o mantener el peso ideal, puede requerir al menos 30 min de actividad moderada casi todos los días de la semana. (28)

En los últimos años se ha reducido el nivel de actividad física en adolescentes y en algunos casos se ha extinguido. Aumentó el hábito de estar más tiempo frente a la computadora, televisor y celulares, y no de estar realizando algún tipo de actividad física. En general los hábitos adolescentes son menos activos; aunque por un lado los recursos tecnológicos han aumentado la actividad por deportes de moda, por otro han contribuido negativamente sobre los niveles basales de actividad física. (29)

Uno de los espacios en los cuales los adolescentes pueden cumplir de manera parcial con las recomendaciones de actividad física son las escuelas, dentro de la clase de educación física, la misma es un espacio donde los adolescentes pueden incrementar los niveles de actividad física y alcanzar las recomendaciones emitidas por la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la adquisición de hábitos deportivos importantes para la salud. (30)

La condición socioeconómica es un factor relevante en la alimentación y los trastornos alimentarios; se ha caracterizado, por una serie de circunstancias tales como la escolaridad, la ocupación y la convivencia de los padres, el tamaño de la familia, el ingreso monetario de la misma y la capacidad de compra de alimentos que influye en cantidad y calidad de los mismos, las condiciones de la vivienda donde residen, la tenencia de determinados equipos electrodomésticos en el hogar y otras. (31)

En las familias de niños obesos se encontró que la mayoría de los jefes de familia eran obesos; ambos progenitores, en la mayoría de los casos no poseían información sobre lo que sería una alimentación sana y equilibrada, para poder volcar información en la compra de alimentos, por lo que es de mayor elección la compra de alimentos grasos. En las familias con pobreza extrema se presentó mayor sedentarismo(32)

Los adolescentes dentro de las escuelas comparten, adquieren e imitan los hábitos alimentarios de sus compañeros, la alimentación en este ámbito es limitada tanto por las opciones que ofrecen los padres para que los chicos se lleven a las escuelas o dentro de los establecimientos.(33) La elección de los alimentos dentro de la escuela depende, en cierto modo, del

juicio de cada alumno, que generalmente se basa en creencias familiares, características organolépticas, percepciones y las “ideas” sobre ciertos alimentos, pero también las influencias de los compañeros determinan sobre la elección de que comer.(34)

Se determinó que cuando los adolescentes se acostumbran al consumo de bebidas y alimentos endulzados dentro de las escuelas difícilmente se da un cambio de hábito, y es poco común el paso a la elección de agua o alimentos saludables aunque los mismo estén disponibles.(35)(36)

Por otro lado, la OMS recomienda ingerir menos del 10% de las calorías en forma de azúcares añadidos como lo pueden ser las gaseosas y jugos azucarados (37)

Otro estudio que habla sobre El azúcar en los distintos ciclos de la vida determina que el consumo de azúcar, como los alimentos que lo contengan es importante en esta etapa biológica, para incrementar y reponer los depósitos de glucógeno, tanto en el músculo como en el hígado, es aconsejable que los adolescentes consuman dentro de la escuela para llevar a cabo actividades tanto intelectuales como físicas; Ya que es un alimento que proporciona energía de manera rápida. Los problemas asociados vienen determinados por un consumo excesivo, no por su presencia. (38)

En las nuevas recomendaciones, la AHA dice que desde la infancia hasta la adolescencia hay que consumir menos de 25 g/día de azúcares agregados, lo que equivale a seis cucharadas de azúcar común. (39)

Para orientar de manera práctica a la población en la correcta selección y adecuado consumo de alimentos, las guías alimentarias para la población argentina (GAPA) clasifica a los alimentos en seis grandes grupos. (40)

El primer grupo está formado por las frutas y verduras exceptuando a la papa, la batata, el choclo y la mandioca, ya que estas se denominan como hortalizas feculentas, porque tienen un mayor aporte de hidratos de carbono y están incluidas en el segundo grupo. La recomendación de consumo de las GAPA para frutas y verduras es de 700 gramos diarios, lo que equivale a cinco porciones

diarias. Este grupo de alimentos es importante gracias a su aporte de vitaminas, minerales, fibra y agua. (40)

La Encuesta Mundial de Salud Escolar (EMSE) Argentina 2018, indicó que tan solo el 21,9% de estudiantes consumió frutas dos o más veces al día, mientras que el 10,7% refirió haber consumido verduras 3 o más veces al día. (41)

El segundo grupo está conformado por las legumbres, los cereales y sus derivados, preferentemente granos 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 fuente principal de hidratos de carbono, utilizados como fuente de energía, y fibra. (40)

El tercer grupo lo conforman los lácteos: la leche, el yogur y los quesos, preferentemente en sus versiones descremadas; y dentro del grupo de los quesos, se recomienda elegir los quesos blandos, minimizando el consumo de quesos duros y semiduros ya que estos tienen 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 y 30 g de quesos blandos, consumiendo esta cantidad se habla de un correcto aporte de calcio, mineral importante en el desarrollo en este grupo etario y mantenimiento óseo. Dentro del grupo de adolescentes de 14 a 18 años de edad las recomendaciones de calcio son de 1,300 mg al día (40) (42).

Una publicación acerca de la importancia del consumo de lácteos en la ingesta de nutrientes y prevención de enfermedades crónicas relato que el consumo de los mismos, con compuestos biológicamente activos, proteínas y calcio se ha asociado con mejor calidad en la dieta y menor riesgo de enfermedades no transmisibles, beneficiando a la salud, no solo incluyendo la leche si no también el yogurt y el queso. (43)

El cuarto grupo está formado por carnes en general, 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. 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 consumir entre 3 veces

a la semana carnes rojas, 2 veces semanales aves y 2 veces por semana pescados. (40)

El quinto grupo lo forman los aceites, las frutas secas y las semillas. Las grasas aportadas por este grupo de alimentos son mono o poliinsaturadas. La recomendación de consumo de las GAPA para este grupo de alimentos es de 30 g diarios. (40)

Números estudios epidemiológicos han demostrado los efectos protectores del consumo de frutos secos, reducción del colesterol LDL, aumento del HDL, disminución de presión arterial, poder antioxidante, además de su gran aporte nutritivo.(44)

El sexto y último grupo de alimentos establecidos por las GAPA son los alimentos de consumo opcional u ocasional. Dentro de este grupo se encuentran los alimentos procesados y ultraprocesados, que son de baja calidad nutricional. 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. (40)

Una publicación en la revista cubana de pediatría habla de que una alimentación muy selectiva y poco variada durante la infancia, alta en grasas, puede modificar seriamente los índices de riesgo cardiovascular. (45)

El plato de las GAPA también muestra la importancia que el consumo de agua tiene en una alimentación saludable, siempre que sea “agua segura” y recomienda un consumo diario de 2 litros lo que es equivalente a 8 vasos. (40)



## Objetivos:

### Objetivo general:

Evaluar cantidad y frecuencia de consumo de alimentos y bebidas, y frecuencia de realización de actividad física en adolescentes entre 16 y 18 años dentro de las escuelas durante la pandemia por la enfermedad del coronavirus (covid 19) entre agosto y octubre del año 2021.

### Objetivos específicos:

Determinar la frecuencia de consumo de bebidas azucaradas y alimentos azucarados de los adolescentes dentro de las escuelas del partido de Pilar y San Isidro durante la pandemia por la enfermedad del coronavirus (covid 19).

Determinar cantidad de azúcar agregado a infusiones dentro de las escuelas de Pilar y San Isidro durante la pandemia por la enfermedad del coronavirus (covid 19).

Identificar los alimentos más consumidos dentro de las escuelas del partido de Pilar y San Isidro durante la pandemia por la enfermedad del coronavirus (covid 19).

Indagar acerca de la frecuencia de consumo de frutas dentro de las escuelas del partido de Pilar y San Isidro durante la pandemia por la enfermedad del coronavirus (covid 19).

Evaluar la frecuencia de realización de actividad física dentro de las escuelas del partido de Pilar y San Isidro durante la pandemia por la enfermedad del coronavirus (covid 19).

Evaluar la cantidad de agua potable que consumen los adolescentes dentro de las escuelas del partido de Pilar y San Isidro durante la pandemia por la enfermedad del coronavirus (covid 19).

Evaluar la frecuencia de consumo de alimentos ultra procesados en los adolescentes dentro de las escuelas del partido de Pilar y San Isidro durante la pandemia por la enfermedad del coronavirus (Covid 19).

Alcance: De tipo Descriptivo, se pretende medir o recoger información de manera independiente sobre las variables dadas.

Diseño: Se realizará un diseño cuantitativo no experimental, ya que no se manipularán deliberadamente las variables, de corte transversal, se recolectarán datos en un único momento; de tipo descriptivo.

Punto de partida: Los adolescentes dentro de las escuelas optan con mayor frecuencia por el consumo de alimentos de baja calidad nutricional.

### Criterios de inclusión:

Adolescentes de ambos sexos, entre 16 y 18 años que asisten a la escuela en la zona norte, partido de Pilar o San Isidro, del Gran Buenos Aires.

Escolarizados durante el ciclo lectivo 2021.

Que acepten la participación en el estudio.

### Criterios de exclusión:

Negativa del adolescente de participar en el estudio.

Negativa de los padres de firmar el consentimiento informado.

Patología diabética presente en el adolescente.

Patología celíaca presente en el adolescente.

Adolescentes embarazadas o en periodo de lactancia.

### Criterios de eliminación:

Adolescentes que hayan completado menos de la mitad del cuestionario.

Muestra: Adolescentes que asistan a la escuela dentro del partido de Pilar y San Isidro, entre los meses de agosto y octubre del año 2021, que tengan entre 16 y 18 años y que cumplan con los criterios de inclusión y exclusión preestablecidos.

Tipo de muestreo: Los adolescentes serán seleccionados en forma no probabilística, por conveniencia.

Unidad de análisis: Cada uno de los adolescentes entre 16 a 18 años que asistan a la escuela en los partidos de Pilar y San Isidro, Zona norte del Gran Buenos Aires.

VARIABLES:

VARIABLES SOCIODEMOGRÁFICAS:

Variable	Conceptualización	Tipo de variable	Resultado	Forma de obtención
Edad del adolescente	Tiempo transcurrido desde el nacimiento.	cuantitativa discreta	16 17 18	mediante cuestionario de elaboración propia
Género	Manifestación externa de los rasgos culturales que permiten identificar una persona como masculino o femenino conforme a los patrones considerados propios de cada género por una determinada sociedad en un momento histórico determinado	cualitativa nominal Dicotómica	Masculino Femenino otro	Mediante cuestionario de elaboración propia
Grado de escolaridad	Grado escolar al que asisten los niños encuestados.	Cualitativa ordinal	3er año 4to año 5to año 6to año	Mediante cuestionario de elaboración propia

			6to año	
Ciudad perteneciente a la escuela	Lugar donde se encuentra la escuela	cualitativa nominal	Pilar Villa astolfi Manuel Alberti Lagomarsino Del viso Zelaya La Lonja Manzanares Derqui Villa Rosa Fátima Beccar San Isidro Boulogne Villa Adelina	Cuestionario de elaboración propia

			Acassuso Martinez	
--	--	--	----------------------	--

Variables de estudio:

Variable	Conceptualización	Tipo de variable	Resultado	Forma de obtención
Consumo de gaseosas azucaradas	Consumo de bebidas que se encuentran denominadas en el Código Alimentario Argentino (CAA) como “jugos y gaseosas azucaradas”, en la que se ha añadido azúcar son consideradas bebidas azucaradas, y que contengan gas.	Cualitativa nominal	1 vaso 2 vasos 3 vasos 4 vasos 5 vasos 6 vasos 7 vasos 8 vasos No consumo	Mediante cuestionario de elaboración propia

Consumo de jugos azucarados	Consumo de bebidas que se encuentran denominadas en el Código Alimentario Argentino (CAA) como “jugos y gaseosas azucaradas” Y en la que se ha añadido azúcar son consideradas bebidas azucaradas.	Cualitativa nominal	1 vaso 2 vasos 3 vasos 4 vasos 5 vasos 6 vasos 7 vasos 8 vasos No consumo	Cuestionario de elaboración propia
Consumo diario de agua	Sustancia líquida, sin olor, color ni sabor que se encuentra en la naturaleza en estamos más o menos puro formando ríos, lagos y mares, ocupa las tres cuartas partes del planeta tierra y forma parte de los seres vivos.	Cualitativa , ordinal.	1 vaso 2 vasos 3 vasos 4 vasos 5 vasos 6 vasos 7 vasos 8 vasos o mas No consumo	Cuestionario de elaboración propia
Consumo de leche chocolatada	La leche chocolatada, chocolatada, leche con chocolate, es una bebida preparada con leche, azúcar y cacao, que puede tomarse fría o caliente.	Cualitativa nominal	1 vaso 2 vasos 3 vasos 4 vasos o más No consumo	Cuestionario de elaboración propia



Consumo de yogurt	Consumo de alimentos que se encuentran denominados en el CAA como "yogur". El mismo es un producto lácteo obtenido mediante la fermentación de la leche por medio de bacterias.	Cualitativa nominal	1 pote chico (120gr) 2 pote chico (120gr) 3 pote chico (120gr) 4 pote chico (120 gr) o más. no consumo	Cuestionario de elaboración propia
Consumo de frutas	Se entiende por fruta fresca, la que habiendo alcanzado su madurez fisiológica, presenta las características organolépticas adecuadas para su consumo.	Cualitativa nominal	1 fruta por día 2 frutas por día 3 frutas por día 4 frutas o más por día No consumo	Mediante cuestionario de elaboración propia

Consumo alimentos ultra procesados tales como alfajores y galletitas dulces	Se define como preparación culinaria de pequeño tamaño, dulce, horneada, hecha con huevos, azúcar, manteca, aceites vegetales, o grasa vacuna.	Cualitativa Nominal	1 vez por semana 2 veces por semana 3 veces por semana 4 veces por semana 5 veces por semana  No consumo	Cuestionario de elaboración propia
Consumo de snacks	Tipo de alimento que generalmente se utiliza para satisfacer temporalmente el hambre, proporcionar una mínima cantidad de energía para el cuerpo o simplemente por placer. Contienen cantidades significativas de edulcorantes, conservantes, saborizantes, condimentos, sal, entre otros. Pueden ser horneados o fritos.	Cualitativa nominal	1 vez a la semana 2 veces a la semana 2 veces a la semana 4 veces a la semana 5 veces a la semana días Nunca.	Mediante cuestionario de elaboración propia.

Consumo de golosinas	Se entiende por golosinas a Producto comestible, generalmente dulce y de pequeño tamaño, que se suele picar a cualquier hora por su sabor agradable y no por su alimento	Cualitativa nominal	1 vez por semana 2 veces por semana 3 veces por semana 4 veces por semana 5 veces por semana No consumo	Cuestionario de elaboración propia
Consumo de helado	Alimento universal que se obtiene a partir de mezclas de crema, leche, agua, azúcar o edulcorantes. Se procede a una pasteurización y fase de enfriamiento.	Cualitativa nominal	1 vez por semana 2 veces por semana 3 veces por semana 4 veces por semana o mas No consumo	Mediante cuestionario de elaboración propia

Consumo de frutos secos	Se entiende por fruta seca, aquellos frutos que presentan menos de un 50% de agua en su composición.	cualitativa nominal	1 vez por semana 2 veces a la semana 3 veces por semana 4 veces a la semana o mas No consumo	mediante cuestionario de elaboración propia
Consumo de alimentos ultra procesados tales como barritas de cereal y turrónes.	Productos elaborados de manera industrial, vienen envasados y listos para comer. Generalmente no contienen alimento en su forma natural y se componen de altas cantidades de azúcares, grasas y sal, además de tener bajo valor nutricional.	Cualitativa , nominal.	1 vez a la semana 2 veces a la semana 3 veces a la semana 4 veces a la semana o mas no consumo	Cuestionario de elaboración propia.

Consumo de sándwich	consiste en alimento que contiene dos rebanadas de pan de molde o de cualquier tipo de pan, entre las cuales se coloca otros alimentos tales como carne, quesos, fiambres, verduras u otros, a veces con condimentos, salsas u otros acompañantes.	Cualitativa nominal	1 vez a la semana 2 veces a la semana 3 veces a la semana 4 veces a la semana o mas no consumo	cuestionario de elaboración propia
Consumo de productos de panadería tipo facturas	Variedad de masas y piezas de panadería dulce, que pueden estar rellenas o cubiertas con otros ingredientes, como dulce de leche, azúcar, crema pastelera.	Cualitativa ordinal	1 vez a la semana 2 veces a la semana 3 veces a la semana 4 veces a la semana o mas no consumo	cuestionario de elaboración propia

Consumo de magdalenas	Bollo redondo y abombado hecho con masa de bizcocho que generalmente se presenta dentro de un molde de papel rizado, puede estar relleno o no.	cualitativa ordinal	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 no consumo	Cuestionario de elaboración propia.
Consumo de magdalenas	Bollo redondo y abombado hecho con masa de bizcocho que generalmente se presenta dentro de un molde de papel rizado, puede estar relleno o no.	cualitativa ordinal	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 no consumo	Cuestionario de elaboración propia.

Consumo de pizza	Comida que consiste en una base de masa de pan, generalmente delgada y redonda, que se recubre con salsa de tomate, queso mozzarella o similar y diversos ingredientes troceados y se cuece al horno	Cualitativa ordinal	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 no consumo	cuestionario de elaboración propia
Consumo de pancho	Alimento en forma de bocadillo que se genera con la combinación de una salchicha embutido cocido hecho generalmente con carne de cerdo picada y especias que se embucha en una tripa delgada servida en un pan con forma alargada	Cualitativa ordinal	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 No consumo	Cuestionario de elaboración propia

Infusiones con azúcar agregado	Se define como agregado de azúcar al adiconamiento de azúcar simple de forma externa por elección del consumidor	Cualitativa , nominal	No agrego 1 cucharada tipo té 2 cucharada s tipo té 3 cucharada s tipo té 4 o más cucharada s tipo té	Cuestionario de elaboración propia
Actividad física (días que realiza)	Cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía realizado dentro de las escuelas durante la cuarentena.	cualitativa nominal	Nunca 1 día 2 días 3 días 4 días o mas No realizo	cuestionario de elaboración propia
Actividad física (Minutos que realiza)	Cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía	Cualitativa nominal	20minutos o menos 30- 60munutos	Cuestionario de elaboración propia



<p>Tipo de actividad física</p>	<p>realizado dentro de las escuelas durante la cuarentena.  En equipo( compartido con demás integrantes)  Individual (de manera por si solo)</p>	<p>Cualitativa nominal</p>	<p>Más de 60 minutos  En equipo  Individual  Ambos</p>	<p>Cuestionario de elaboración propia</p>
---------------------------------	--	----------------------------	--	---

## Materiales y métodos:

### Metodología:

El estudio fue de tipo descriptivo, no experimental transversal. Para el siguiente estudio, se realizó una búsqueda bibliográfica en la base de datos “Google académico”, mediante palabras claves como “obesidad adolescentes”, “hábitos escolares”, “alimentación en adolescentes”, “problemas alimentarios adolescentes”, “malnutrición”, “pandemia coronavirus. Luego, se realizó un cuestionario de elaboración propia en Google Forms dirigido a los adolescentes entre 16 y 18 años de los partidos de Pilar y San isidro, con el fin de conocer su frecuencia de consumo alimentario y su realización de actividad física dentro de las escuelas durante la pandemia por el covid 19, el cual incluía un consentimiento informado. Se tuvieron en cuenta preguntas sobre varios tipos de alimentos como, por ejemplo: lácteos, galletitas, snacks, comida rápida, gaseosas azucaradas, entre otros; y, además, preguntas de características sociodemográficas, como edad, lugar de residencia, grado de escolaridad, entre otras. Las preguntas fueron acompañadas de imágenes para unificar criterios acerca del tamaño de las porciones. Una vez realizado el cuestionario, se llevó a cabo una prueba piloto, donde se modificó una pregunta al no ser clara, se eliminaron esas encuestas, y el siguiente paso fue difundir la nueva encuesta modificada a través de la aplicación WhatsApp. En la misma se difundió por grupos de WhatsApp que están compuestos por los adolescentes cumplen con los criterios de inclusión preestablecidos, también se difundió por mail a partir de base de datos brindada por profesores de las diferentes escuelas de los distritos. A partir de la información obtenida, los datos se volcaron y analizaron en una base de datos de Microsoft Excel. A través de una distribución de frecuencias y porcentajes se analizaron las variables estudiadas. En el caso de las variables cuantitativas se utilizaron, además, medidas como moda, media y mediana. Por último, se presentaron los resultados con gráficos incluidos, se realizó una discusión y se llegó a una conclusión.

### Cuestiones éticas:

El estudio se llevó a cabo en total acuerdo con la normativa nacional e internacional vigente: Tratado de Helsinki. Antes de realizar un cuestionario se ha enviado un consentimiento informado para que el sujeto esté de acuerdo, lo pueda firmar y realizar según la normativa de Helsinki. Todos los datos del estudio fueron tratados con máxima confidencialidad de manera anónima, con acceso restringido sólo para el personal autorizado a los fines del estudio de acuerdo con la Ley Nacional 25326: Ley de Protección de los Datos Personales.

## Resultados:

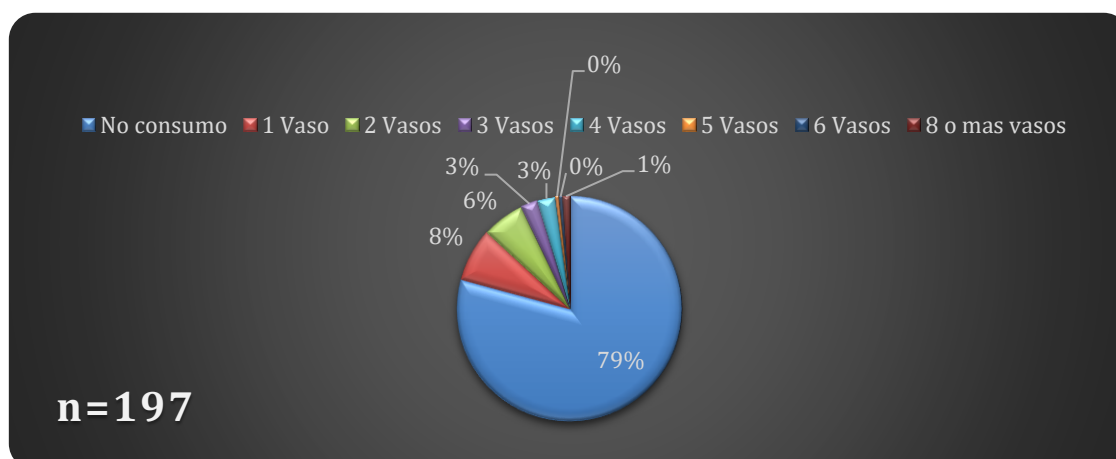
A continuación se presenta la información recopilada de 197 adolescentes, entre 16 y 18 años de zona norte, partido de Pilar y San Isidro. Se presentan datos sociodemográficos y posteriormente consumo de alimentos, hábitos alimentarios y realización de actividad física.

En cuanto a la edad de los adolescentes el 75% refirió tener 16 años, el 15% 17 años y el 10% 18 años. En relación al género de los adolescentes, se obtuvo que el 64% femenino, el 35% masculino y el 1% refirió ser no binario.

Sobre la ciudad, la mayoría refirió ser del partido de pilar (60%), seguido de Boulogne (29%), Derqui (6%), San Isidro (3%), y Fátima, Villa Adelina, Manzanares, y Martinez el 2% del total de los encuestados refirió pertenecer a la misma.

En referencia al grado de escolaridad el 48,7% refirió estar cursando 4to año de la escuela, el 34% 5to año, el 16,8% 6to año, y el 0,5% el tercer año compuesto de una sola persona.

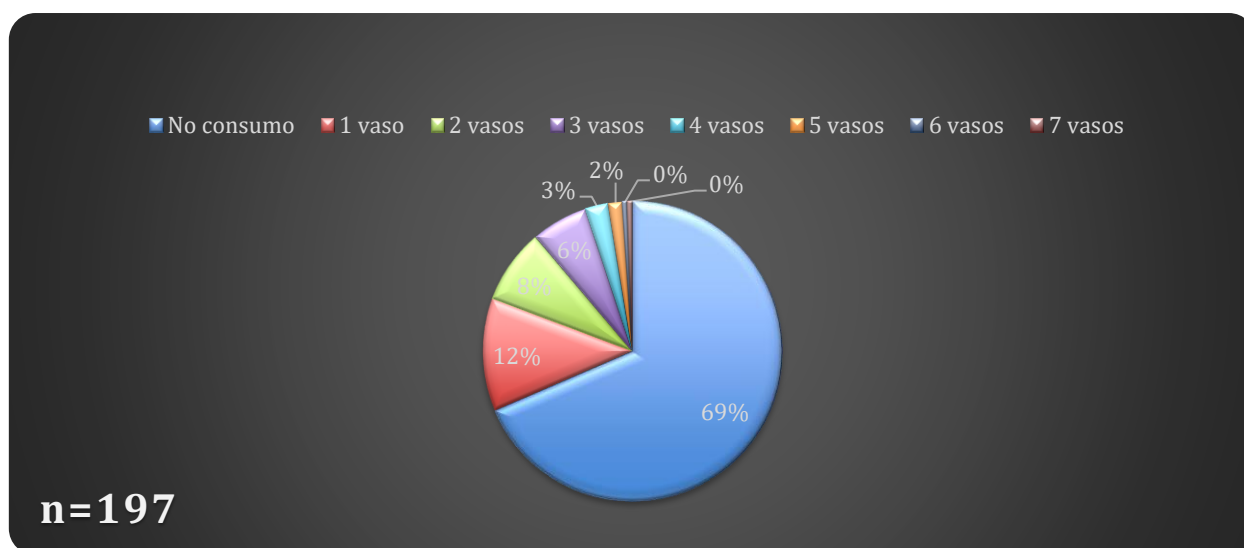
**Gráfico 1.** Cantidad de Vasos de gaseosa azucarada consumida diariamente por adolescentes de entre 16 y 18 años dentro de las escuelas de los partidos de Pilar y San isidro durante la pandemia por el covid 19



En cuanto a los hábitos alimentarios y la cantidad de vasos de gaseosa azucarada consumidos por los adolescentes, más de la mitad, el 79% refirió no

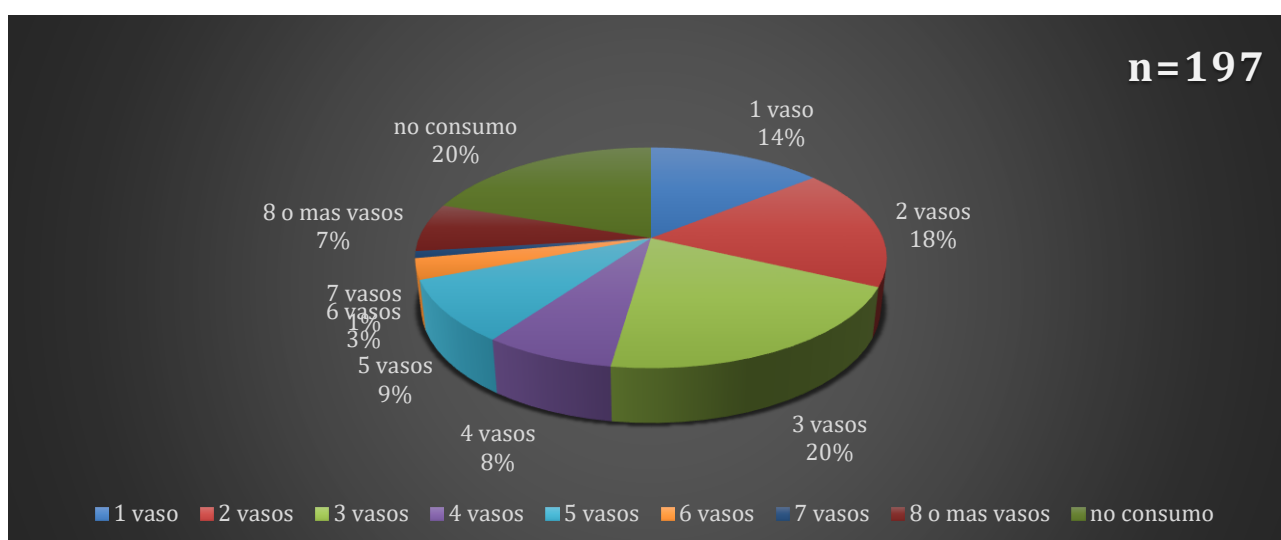
consumir dentro de la escuela, mientras el 8% consumió 1 vaso y el 6% 2 vasos, luego el 3% refirió consumir 3 y 4 vasos. Y solamente el 1% 8 vasos o más.

**Gráfico 2** Cantidad de vasos de jugo azucarado consumen los adolescentes entre 16 y 18 años por día dentro de las escuelas del partido de Pilar y San Isidro durante la pandemia por el covid 19.



Sobre el consumo de jugos azucarados, el 69% refirió no tomar dentro de las escuelas, mientras el 12% refirió consumir 1 vaso, el 8% 2 vasos, y el 6% 3 vasos, el 3% consumió 4 vasos, y el 2% 5 vasos.

**Gráfico 3.** Refiere la cantidad de vasos de agua potable consumidos por los adolescentes entre 16 y 18 años por día dentro de las escuelas del partido de Pilar y San Isidro durante la pandemia por el covid 19.

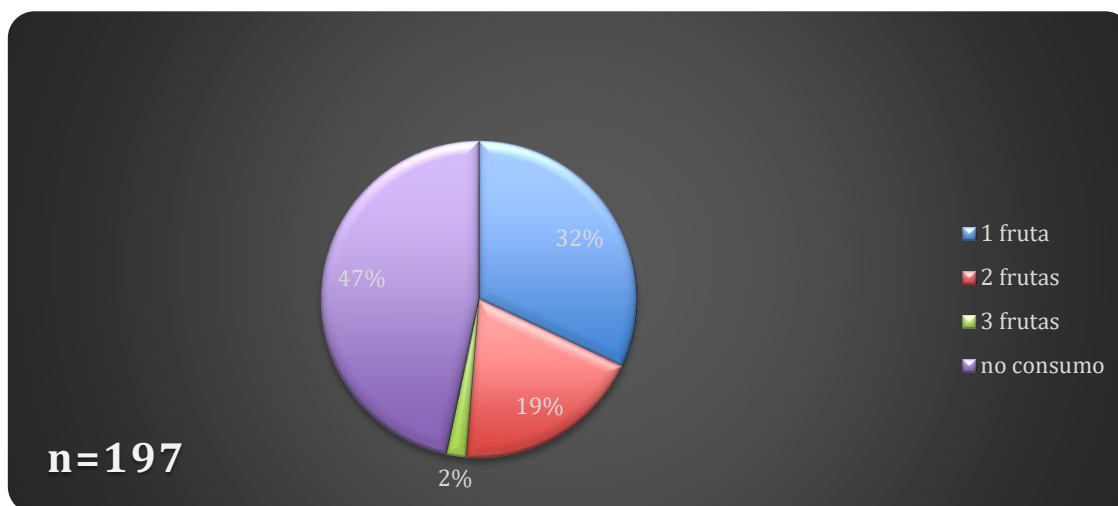


En referencia al consumo de agua potable el 20% refirió consumir 3 vasos, el 18% 2 vasos, el 14% 1 vaso, el 8% 4 vasos, el 9% 5 vasos, el 20% refirió no consumir ningún vaso de agua en su permanencia dentro de la escuela y entre 6,7, y 8 vasos el 11% restante.

En cuanto al consumo de leche chocolatada el 87% refirió no consumir, el 11% 1 vaso y el 2% restante 2 vasos.

Acerca del consumo de yogurt, el 89% refirió no consumir y el 11% restante un pote.

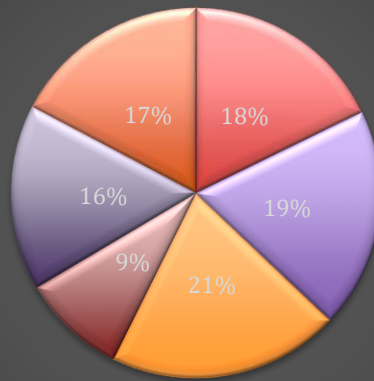
**Gráfico 4**, representa la cantidad de frutas por día que consumen los adolescentes de 16 a 18 años dentro de las escuelas de los partidos de Pilar y San Isidro durante la pandemia por el covid 19.



El consumo de frutas por los adolescentes reveló que casi la mitad de los encuestados no consumía, el 47%, luego el 32% refirió consumir una fruta, el 19% dos frutas y el 3 % restante tres frutas.

**Gráfico 5**, representa la cantidad de veces a la semana que los adolescentes entre 16 y 18 años consumen galletitas dulces y alfajores dentro de las escuelas del partido de Pilar y San Isidro durante la pandemia del covid 19.

n=197

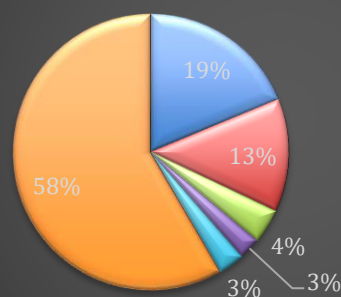


■ 1 vez a la semana ■ 2 veces a la semana ■ 3 veces a la semana  
■ 4 veces a la semana ■ 5 veces a la semana ■ no consumo

Acerca del consumo de galletitas dulces y alfajores el 21% consume 3 veces a la semana, el 19% dos veces a la semana, el 18% 1 vez a la semana, el 16% 5 veces a la semana, el 9% 4 veces a la semana y el 17% refirió no consumir.

**Gráfico 6.** Representa cuántas veces a la semana los adolescentes entre 16 y 18 años consumen snack dentro de las escuelas del partido de Pilar y San Isidro durante la pandemia por el covid 19.

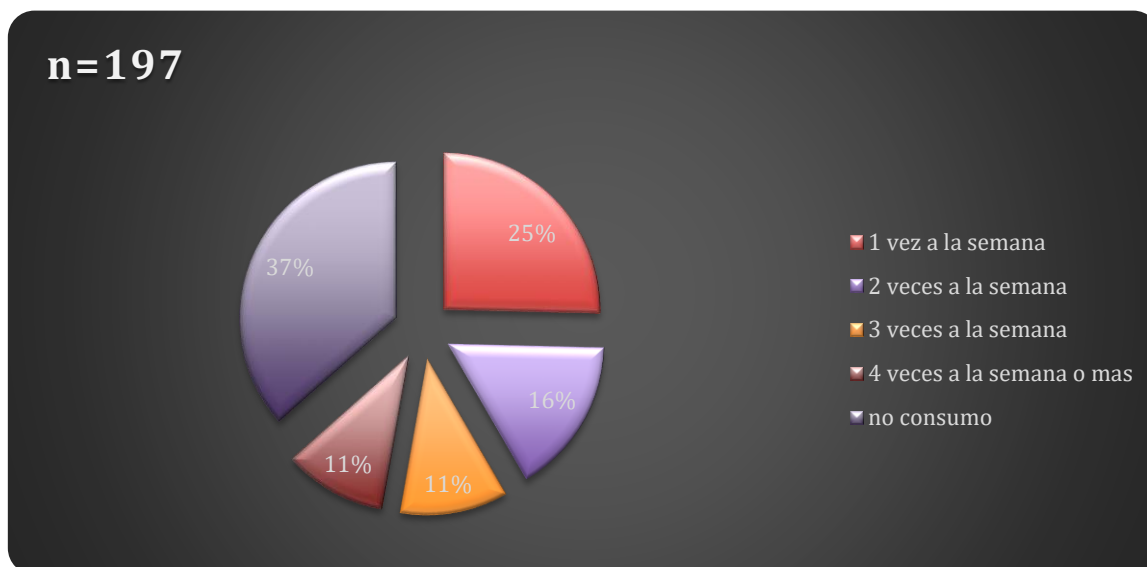
n=197



■ 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  
■ no consumo

Sobre el consumo de snacks el 58% refirió no consumir, el 19% una vez a la semana, y el 13% dos veces a la semana, el 10 % restante consume entre 3 y 5 veces a la semana.

**Gráfico 7.** Representa la cantidad de veces a la semana los adolescentes entre 16 y 18 años consumen golosinas dentro de las escuelas del partido de Pilar y San Isidro durante la pandemia por el covid 19.

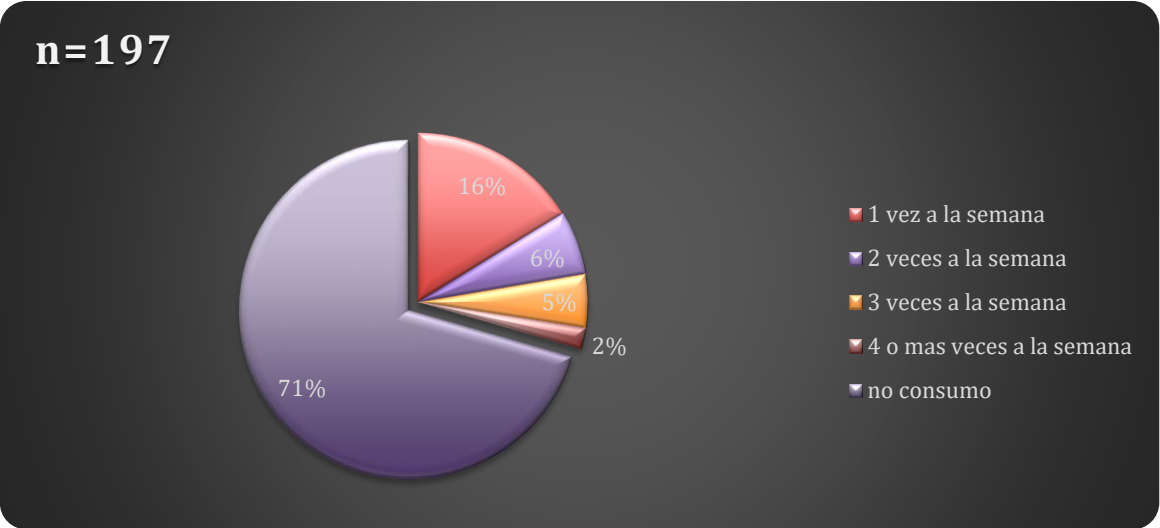


Acercas del consumo de golosinas el 37% refirió no consumir, el 25% una vez a la semana, el 18% dos veces a la semana y el 22% restante entre 3 y 4 veces a la semana.

En cuanto al consumo de helado el 89% refirió no consumir mientras el 8 % una vez a la semana, y 3% 2 veces por semana.

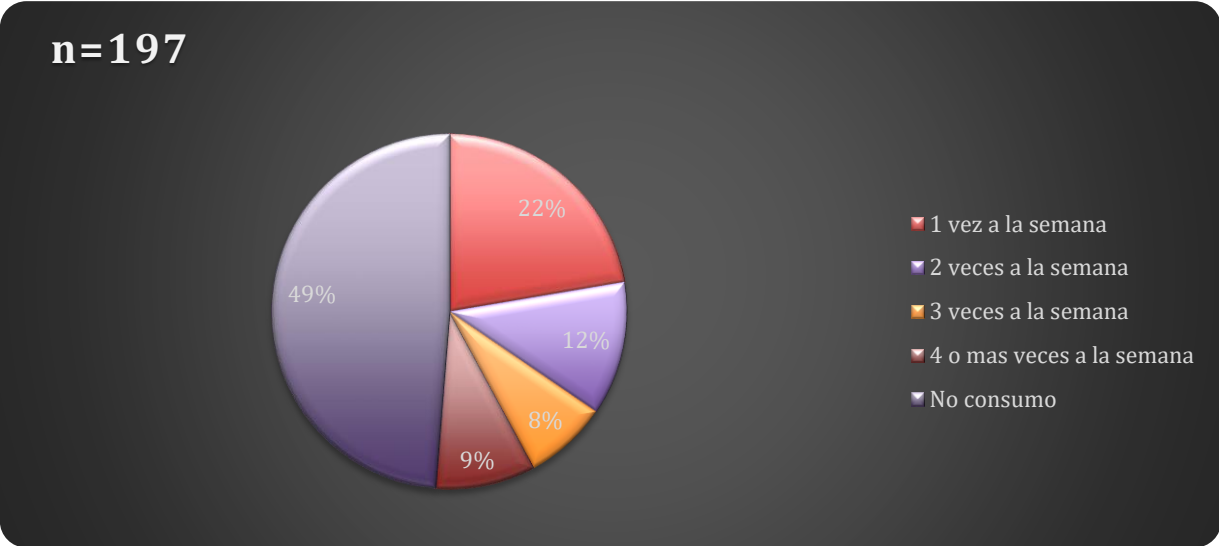
**Gráfico 8.** Representa el consumo de frutos secos semanal dentro de las escuelas en los partidos de San Isidro y Pilar durante la pandemia por el covid 19 por los adolescentes entre 16 y 18 años.





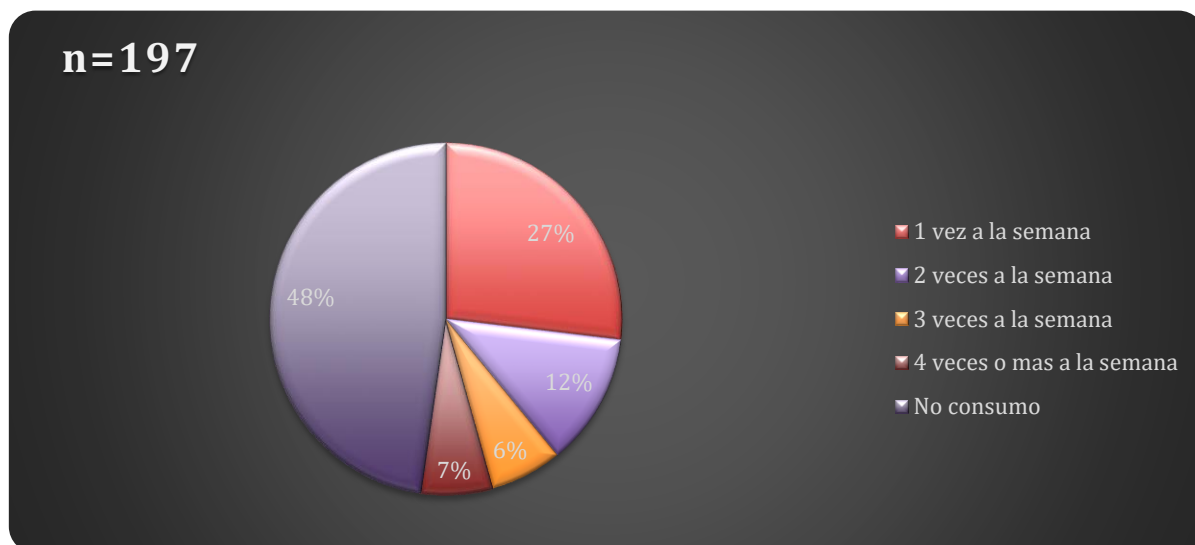
Acerca del consumo de frutos secos el 71% refirió no consumir, el 16% 1 vez a la semana y el 13% entre dos y cuatro veces a la semana.

**Gráfico 9.** Representa el consumo de alimentos ultra procesados como barras de cereales y turrone que consumen los adolescentes de 16 a 18 años dentro de las escuelas en los partidos de Pilar y San Isidro durante la pandemia por el covid 19.



En cuanto el consumo de barritas de cereal y turrone el 49% refirió no consumir, mientras el 22% consume 1 vez a la semana, y 12% dos veces a la semana, 17% restante consume entre 3 y 4 veces o más a la semana.

**Gráfico 10** representa la cantidad de veces a la semana que los adolescentes entre 16 y 18 años consumen sándwich en las escuelas del Partido de Pilar y San Isidro durante la pandemia por el covid 19.



Sobre el consumo de sándwich el 48% refirió no consumir, mientras el 27% lo hizo una vez por semana, entre 3 y 4 veces o más a la semana lo consumieron el 25% de los participantes encuestados.

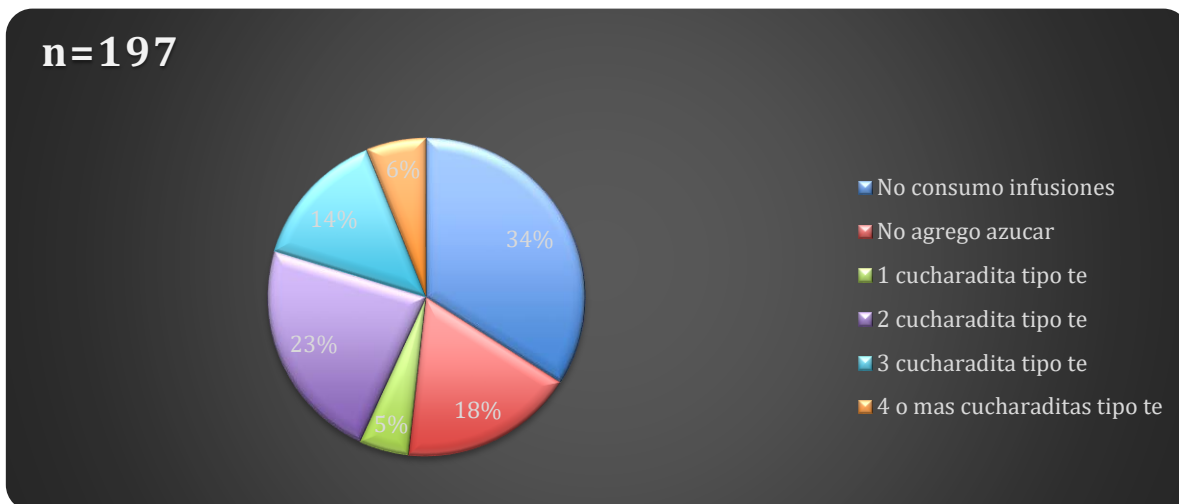
Acerca del consumo de facturas, los datos revelan que el 77% no consume, que el 16% una vez a la semana y que el 7% restante lo hace entre 2 y 4 veces a la semana

En cuanto al consumo de magdalenas el 84% refirió no consumir, el 8% una vez a la semana, y el 8% restante entre 2 y 4 veces a la semana

Sobre el consumo de pizza el 77% refirió no consumir dentro de la escuela, mientras el 17% solo una vez a la semana, el 6% restante consume entre 2 y 3 veces a la semana.

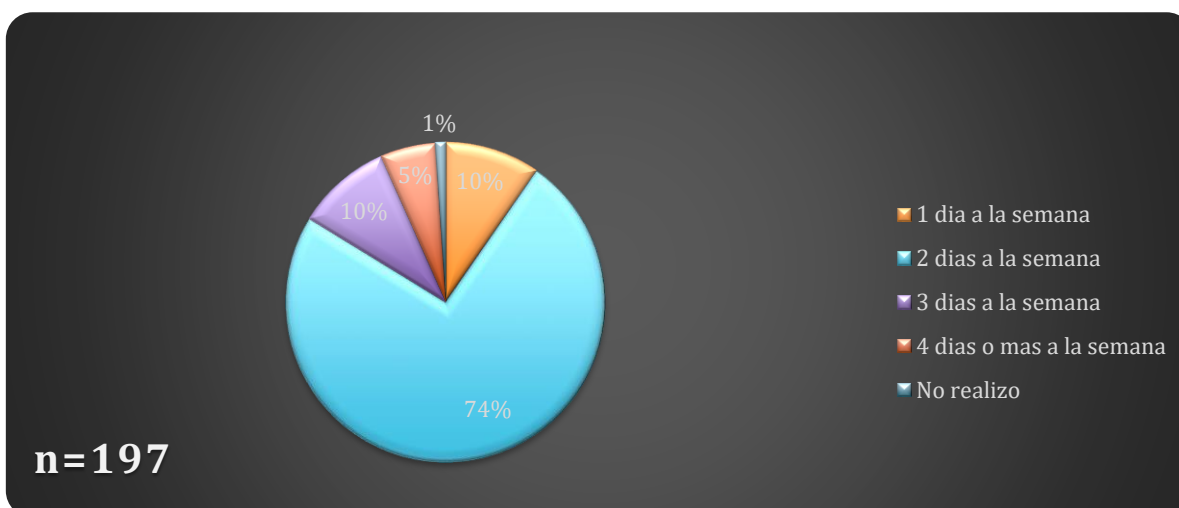
Acerca del consumo de pancho el 90% refirió no haber comido dentro de la escuela, y el 6% lo hizo una vez a la semana, el 4% restante consumió entre 2 y 5 veces a la semana.

**Gráfico 11.** Representa el consumo de azúcar en las infusiones de los adolescentes de 16 a 18 años dentro de las escuelas del partido de Pilar y San Isidro durante la pandemia por el covid 19.



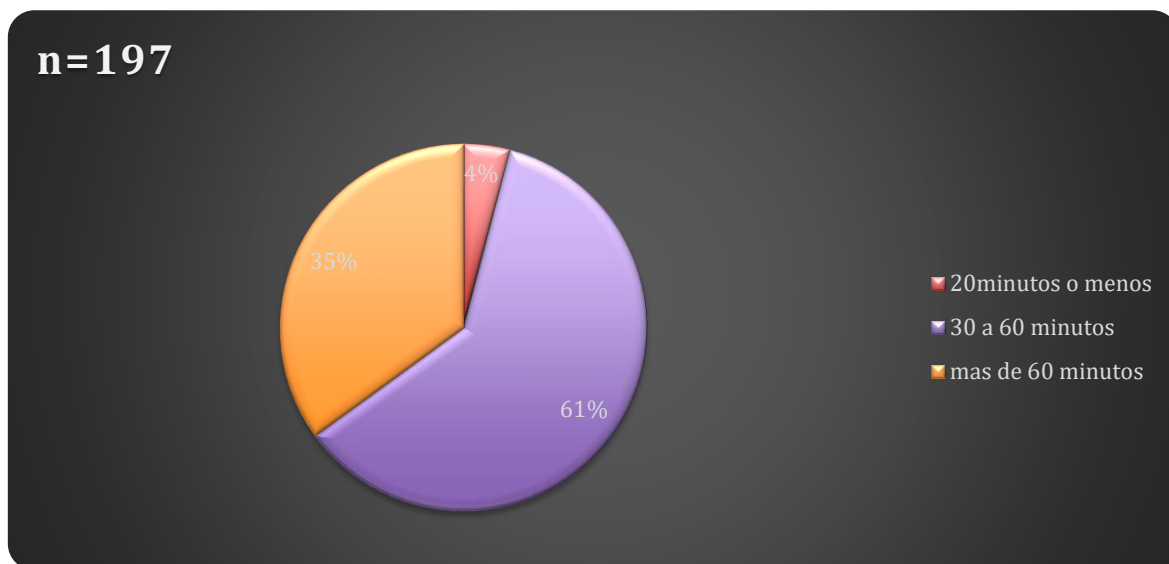
En cuanto al consumo de azúcar en las infusiones el 34% refirió no consumir infusiones dentro de la escuela, el 18% no agrega azúcar y de los participante que agregan azúcar el 23% contestó adicionar 2 cucharadas de azúcar, el 14% 3 cucharadas y solamente un 5 % una sola cucharada.

**Gráfico 12.** Representa los días de actividad física por semana que realizan los adolescentes entre 16 y 18 años dentro de las escuelas de los partidos de Pilar y San isidro durante la pandemia por el covid 18



Acerca de la cantidad de días que realizan actividad física dentro de la escuela, la mayoría, el 74% mencionó que son 2 días, un 10% 1 día, y otro 10% refirió hacerlo 1 día a la semana, y solamente el 1% no realizaba.

**Gráfico 13.** Representa los minutos de actividad física por día que realizan los adolescentes de entre 16 y 18 años dentro de las escuelas del partido de Pilar y San Isidro durante la pandemia por covid 19.



En cuanto a los minutos de actividad física que realizan los adolescentes, más de la mitad de los alumnos, el 61% refirió realizar entre 30 y 60 minutos, el 35% más de 60 minutos y solamente un 4% de los encuestados 20 minutos o menos.

Sobre el tipo de actividad física que realizan el 59% respondió realizar actividades en equipo, el 39% ambas, y el 2% individual.



## Discusión:

El presente trabajo se realizó con el objetivo de evaluar la frecuencia de consumo de alimentos y bebidas, y la realización de actividad física dentro de las escuelas durante la pandemia por la enfermedad del covid 19 en adolescentes de 16 a 18 años de partido de Pilar y San isidro del año 2021

Para esto, se tomó una muestra de 197 adolescentes. La mayoría constituye al sexo femenino 64%, mientras que el sexo masculino refleja el 35% del total, y no binario un 1%. En cuanto a la edad de los mismos, la gran mayoría reveló tener 16 años, el 75%, mientras que el 15% 17 años y el 10% 18 años. Gran parte refirió ser del partido de pilar (60%), seguido de Boulogne (29%), Derqui (6%), San Isidro (3%), y Fátima, Villa Adelina, Manzanares, y Martinez representó el 2% del total de los encuestados.

En cuanto al consumo de gaseosas azucaradas, el 79% de los adolescentes refirió no consumir, mientras el 21% restante lo hizo entre 1 y 8 vasos diarios. Esta situación puede referirse al estudio sobre Preferencias alimentarias durante el recreo escolar de la Revista mexicana de trastornos alimentarios, ya que no es un alimento preferido habitualmente dentro de la escuela y que los adolescentes adquieren e imitan los hábitos alimentarios de sus compañeros, la gran mayoría no lo consume.(33)

Respecto a los jugos azucarados, el 69% refirió no consumir, y el 12% consume 1 vaso y el 19% restante entre 2 y 7 vasos, esto sumado a lo descrito en las gaseosas azucaradas también puede deberse a la no disponibilidad de los mismos, en el colegio dentro de la pandemia, otra característica puede deberse a un estudio hecho en Monterrey sobre Alimentos saludables: la percepción de los jóvenes adolescentes que habla sobre a las influencias de los compañeros que determinan sobre la elección de que comer, por lo tanto la gran mayoría no los elige. (14)(34)

Estos datos cumplen las recomendaciones de la OMS que habla de ingerir menos del 10% de las calorías en forma de azúcares añadidos como lo pueden ser las gaseosas y jugos azucarados. (37)

En Cuanto al consumo agua diario, el 20% refirió consumir 3 vasos, el 18% 2 vasos, el 14% 1 vaso, el 8% 4 vasos; dato no menor ya que en el horario escolar este porcentaje consumirá la mitad de vasos recomendado en las guías GAPA, el 9% 5 vasos, y el 20% no consumir ningún vaso de agua en su permanencia dentro de la escuela y solo el 7% los 8 vasos de agua diarios recomendados por las guías alimentarias para la población Argentina (GAPA) (40)

Sobre el consumo de lácteos, los datos de la elección de leche chocolatada fue escueto, el 87% refirió no consumir, el 11% un vaso y el 2% 3 vasos. Y en cuanto al consumo de yogurt el 89% refirió no consumir y el 11% un pote de tamaño chico diario. Resulta importante este punto ya que el consumo apropiado de lácteos se ve reflejado con mejor calidad en la dieta y menor riesgo de enfermedades no transmisibles, beneficiando a la salud. (42)

Según las recomendaciones de calcio en adolescentes de 16 a 18 años, más de la mitad de los alumnos encuestados no llegan a cubrir las recomendaciones dentro de las escuelas. (40)(42)

A la hora de analizar la alimentación de frutas, el 47% no consumió, el 32% 1 fruta y el 19% 2, y el 2% 3 unidades, estos datos revelan que más del 80% del alumnado no respeta las recomendaciones de las GAPA de frutas dentro de la escuela. (40)

En cuanto al consumo de galletitas dulces y alfajores los resultados hablan que un 18% consumió una vez a la semana, un 19% dos veces a la semana y un 21% tres veces a la semana, 9% cuatro veces a la semana y el 16% de lunes a viernes, el 17% refirió no consumir ningún día. Estos datos no deben pasarse por alto ya que más del 80% de los alumnos consume este tipo de alimentos altos en azúcares y grasas saturadas diariamente, siendo principales responsables de la hipercolesterolemia y reducción del colesterol HDL (44). También durante la pandemia la prevalencia de sobrepeso y obesidad en la adolescencia se ha relacionado previamente con prácticas no saludables y el aumento de consumo de productos altos en grasas, que aumenta las probabilidades de diabetes, dislipidemias entre otras. (5)(6)

En cuanto al consumo de snacks salados, tipo papas fritas, 3D, cheetos, palitos salados, los datos arrojaron que más de la mitad, 58% no consume, datos relevantes y llamativos comparados con diversas bibliografías que hablan de un consumo elevado de este tipo de alimentos en jóvenes(5), estos resultados pueden verse reflejados a que en este último tiempo hay mayor disponibilidad de otros alimentos más saludables, o por elección de la mayoría de los compañeros en no consumirlos.(6), el 19% refirió consumir una vez a la semana y el 13% dos veces a la semana, entre 3 y 5 veces a la semana el 10% de los alumnos.

Por otro lado, los datos sobre el consumo de golosinas revelaron que el 37% no consumió, mientras el 25% una vez a la semana, y el 16% 2 veces a la semana, entre 3 y 4 veces el 22% restante. Datos que no serían preocupantes para el desarrollo de la obesidad.

El análisis de datos sobre el consumo de frutos secos permitió observar que más de la mitad de los alumnos, el 71% no consumen, dato relevante e importante de estudio ya que es un alimento que su consumo habitual se ha asociado a la reducción del colesterol LDL, aumento de HDL, y disminución de presión arterial, además de su gran aporte nutritivo (43). Por otro lado, más de la mitad de los alumnos no llega a cubrir las recomendaciones de las GAPA en el horario escolar(40), ya que el 16% consume una vez a la semana y un 12% entre dos y 4 veces a la semana.

Acerca del consumo de barras de cereales y turroneos los datos arrojan que el 49% no consume, mientras el 22% lo hace una vez a la semana, el 12% dos veces a la semana y el 17% restante entre 3 y 4 veces a la semana o más, datos similares arrojaron sobre el consumo de sandwich, el 48% no consume, el 27% lo hizo una vez a la semana, el 12% dos veces a la semana y el 13% restante lo hizo entre 3 y 4 veces a la semana o más, tres de los alimentos de menor elección por parte de los adolescentes.

Por otro lado, el consumo de panificados tipo factura el 77% de los casos refirió no consumir, el 16% una vez a la semana y el 7% restante lo hizo entre dos y 4 veces a la semana o más, con estos resultados se habla de que el consumo de



panificados, alimento alto en grasas y azúcares, no es elegido dentro de las escuelas y es un punto a tener en cuenta en contraposición de la obesidad.

En cuanto al consumo de comidas rápidas, los datos arrojan que ante la elección de pizza el 77% refirió no consumir, el 17% una vez a la semana, y entre 2 y 3 veces el 6% restante, el consumo de pancho arrojaron datos significativos ya que el 90% refirió no consumir. Estos resultados difieren del estudio escrito por Osorio-Murillo, Olga; Amaya-Rey, María Consuelo del Pilar, ya que habla que los adolescentes, en su gran mayoría, optan por comprar comida rápida dentro de las escuelas (6)

Las repuestas sobre el consumo de azúcar en las infusiones dio como resultado que el 18% no agrega, el 23% dos cucharadas, el 14% tres, el 5% 1 cucharada y el 6% 4 cucharadas, el restante 34% no consume infusiones dentro de la escuela. Datos relevantes ya que el 18% que no agrega según un estudio sobre El azúcar en los distintos ciclos de la vida, aconseja que dentro de las escuelas los adolescentes consuman un mínimo de azúcar para cumplir con sus tareas diarias. (38) El restante porcentaje se encuentra dentro del rango aconsejado (39)

En cuanto a la actividad física, el 74% los adolescentes realizan dos veces por semana dentro de la escuela, un 10% 1 día y otro 10% 3 días, mientras solamente el 1%no realiza, en cuanto a los minutos el 61% realiza de 30 a 60 minuto por día, el 35% más de 60 minutos y el 4% 20 minutos o menos, con estos resultados se puede determinar que la escuela ayuda a los alumnos a la realización de actividad física, y al menos el 30% cumple con las recomendaciones de la OMS solamente en sus horas dentro de la escuela. (27)(30)

Sobre el tipo de actividad, el 59% refirió deporte en equipo, el 39% ambos, tanto individual como grupal y solamente el 2% individual, datos relevantes ya que los deportes en equipos dentro de los colegios estaban prohibidos durante la pandemia. (13)

Si relacionamos los resultados de este estudio con las recomendaciones de las Guías Alimentarias para la Población Argentina (GAPA), nos encontramos con

que los adolescentes dentro de las escuelas optan por alimentos de baja calidad nutricional, alimentos de consumo opcional ricos en grasas, azúcar, o sal; por encima de alimentos con recomendación de consumo diario, y alto poder nutritivo como frutas, leches, yogures y frutos secos

Como fortaleza se puede destacar que se logró encuestar a una población amplia de adolescentes, debido a la modalidad virtual y así mismo poder llegar a una mayor cantidad de encuestados posibles.

La encuesta se realizó de manera online por lo que no se garantiza que las preguntas hayan sido leídas con total atención o comprensión del encuestado.

## Conclusión:

La evidencia presentada en este análisis muestra una mayor preferencia por alimentos de baja calidad nutricional por sobre alimentos nutritivos. Prefieren alimentos y bebidas altos en azúcares, grasas saturadas y sodio, los eligen por encima de los alimentos saludables y con contenido de vitaminas, fibra y minerales. El alimento más consumido por los adolescentes fueron las galletitas dulces y los alfajores, un 83% del total de los participantes los consume, y un 65% del total de los refirió comer más de 2 veces a la semana. Seguido de las golosinas, snacks, barritas de cereal y sándwich, donde el 20% refirió comerlo al menos una vez a la semana, y más de 10% 3 veces a la semana. Los alimentos altos en grasas menos consumidos fueron los helados, facturas, magdalenas, y panchos, donde menos de un 4% refirió consumir dos veces a la semana. En cuanto a las frutas el 47% refirió no comer, mientras el 32% lo hizo una vez al día, el consumo de este tipo de alimento por parte de los adolescentes es bajo, y no cumplen con las recomendaciones.

Las Guías Alimentarias para la Población Argentina recomiendan consumir alimentos altos en grasas, azúcares y procesados de manera ocasional, y la mayoría de los adolescentes lo hicieron, en algunos casos de manera diaria. Sobre el consumo de agua es importante destacar que hay un 20% de los alumnos que no consumen agua potable en su estadía en la escuela. Otro dato llamativo, es que más de la mitad de los adolescentes no consumen ningún tipo de líquido en la escuela, por lo tanto la hidratación es un punto importante que estaría en deficiencia. Los datos revelaron que el 79% no consume gaseosas, y el 69% no consume jugos azucarados. Sobre el consumo de azúcar en las infusiones más de la mitad de los adolescentes no supera las recomendaciones diarias. En cuanto a la actividad física, se demostró que el colegio es un ámbito que ayuda a los chicos a la realización de actividad física entre 1 y 4 veces a la semana, refiriendo el 61% de los alumnos realizar de 30-60 minutos al día.

Debido a todo lo antes mencionado, es fundamental establecer políticas públicas para la educación alimentaria de la población y alentar el consumo de alimentos saludables, sumado a un sistema de etiquetado de alimentos y bebidas que garantice la protección de la salud, sobre todo de grupos vulnerables como niños,

niñas y adolescentes. También es importante promover que los niños y niñas hagan actividad física, con los protocolos correspondientes.

A modo de cierre, cabe concluir que todas las acciones anteriormente mencionadas constituyen el primer paso para promover una adolescencia saludable. Así como para favorecer a un crecimiento y desarrollo óptimo, un mejor desempeño académico y la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles.

## Bibliografía:

- 1- Sagrario Martin-Aragona, Elena Marcos. La nutrición del adolescente, hábitos saludables. Elsevier. Vol. 22. Núm. 10. páginas 42-47 (Noviembre 2008) Disponible en: <https://www.elsevier.es/es-revista-farmacia-profesional-3-articulo-la-nutricion-del-adolescente-habitos-13129194>
- 2- Jose Manuel Marugan de Miguel Sanz, Lydia Monasterio Corral, Maria Pilar Pavon Belinchon. Alimentación en el adolescente. Disponible en: [https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/alimentacion\\_adolescente.pdf](https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/alimentacion_adolescente.pdf)
- 3- Secretaria de salud, Nutrición y salud. Las 5 claves para mantener los alimentos seguros. Guía metodológica para la enseñanza de la alimentación y nutrición. P 82-92. Disponible en: <http://www.fao.org/3/am283s/am283s05.pdf>
- 4- Enfermedades no transmisibles. OPS. Disponible en: <https://www.paho.org/es/temas/enfermedades-no-transmisibles>
- 5- Marta Lima Serrano, Maria Dolores Guerra Martin, Joaquin Salvador Lima Rodriguez. Estilos de vida y factores asociados a la alimentación y la actividad física en adolescentes. Nutricion Hospitalaria. 2015. Disponible en: <http://scielo.isciii.es/pdf/nh/v32n6/64originaldeporteyejercicio03.pdf>
- 6- Osorio-Murillo, Olga; Amaya-Rey, María Consuelo del Pilar. La alimentación de los adolescentes: el lugar y la compañía determinan las prácticas alimentarias. Aquichan, vol. 11, núm. 2, agosto, 2011, pp. 199-216.
- 7- Karina Oyarce Merino, Macarena Vanadares Vega, Roberto Elizondo-Vega, Ana Maria Obregon. Conducta alimentaria en niños. Pubmed. 2016. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28000481/>
- 8- Toni Díaz, Pilar Ficapal-Cusí , Alicia Aguilar-Martínez. Hábitos de desayuno en estudiantes de primaria y secundaria: posibilidades para la educación nutricional en la escuela. Pubmed. 2016. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27571666/>
- 9- Walter Adrián Desiderio, Carolina Bortolazzo. Actividad física recreativa en niños y adolescentes: situación actual, indicaciones y beneficios. Revista de la Asociación Médica Argentina, Vol. 132, Número 4 de 2019.

- 10-La OMS caracteriza a COVID-19 como una pandemia. OMS. Marzo 2020. Disponible en: <https://www.paho.org/es/noticias/11-3-2020-oms-caracteriza-covid-19-como-pandemia>
- 11-Enfermedad por el Coronavirus (COVID-19) . OMS. Disponible en: <https://www.paho.org/es/enfermedad-por-coronavirus-covid-19>
- 12-Lila Pinto, El recuento en la vuelta a las clases presenciales. Argentina. Unicef. Mayo 2020. Disponible en: <https://www.unicef.org/argentina/media/8736/file/6%20-%20El%20Reencuentro%20en%20la%20vuelta%20a%20las%20clases%20presenciales.pdf>
- 13-Gobierno de Buenos Aires. Todo lo que hay que saber sobre el inicio del ciclo lectivo 2021. 2021 Disponible en: <https://www.buenosaires.gob.ar/educacion/todo-lo-que-hay-que-saber-sobre-el-inicio-del-ciclo-lectivo-2021>
- 14-La suba de casos de coronavirus obliga a suspender clases e implementar más restricciones. Telam. 2021. <https://www.telam.com.ar/notas/202105/554806-la-suba-de-casos-de-coronavirus-obliga-a-suspender-clases-y-mas-restricciones.html>
- 15-Organización mundial de la salud. Salud de la madre, el recién nacido, del niño y del adolescente. 2021. Disponible en: [https://www.who.int/maternal\\_child\\_adolescent/topics/adolescence/dev/es/](https://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/adolescence/dev/es/)
- 16-Marisa Álvarez, Natalia Gardyn, Alberto Iardelevsky, Gabriel Rebe, Segregación Educativa en Tiempos de Pandemia: Balance de las Acciones Iniciales durante el Aislamiento Social por el Covid-19 en Argentina, Segregación Educativa en Tiempos de Pandemia: Balance de las Acciones Iniciales durante el Aislamiento Social por el Covid-19 en Argentina, Vol. 9 Núm. 3 (2020). Disponible en: [https://revistas.uam.es/riejs/article/view/riejs2020\\_9\\_3\\_002](https://revistas.uam.es/riejs/article/view/riejs2020_9_3_002)
- 17-Ministerio de Justicia y derechos humanos argentina. Medidas del Estado argentino para la protección de los Derechos Humanos durante la pandemia del Covid-19 . 2020. Disponible en:

- <https://www.ohchr.org/Documents/HRBodies/SP/COVID/States/Argentina1.pdf>
- 18-Universidad Católica Argentina. Efectos del ASPO-COVID-19 en el desarrollo humano de las infancias argentinas. Diciembre 2020. Disponible en: [http://wadmin.uca.edu.ar/public/ckeditor/Observatorio%20Deuda%20Social/Documentos/2020/2020-INFORME-%20AVANCE-BDSI-ODSA-UCA\\_ASPO\\_COVID.pdf](http://wadmin.uca.edu.ar/public/ckeditor/Observatorio%20Deuda%20Social/Documentos/2020/2020-INFORME-%20AVANCE-BDSI-ODSA-UCA_ASPO_COVID.pdf)
- 19-Andry Yasmid Mera Mamián, Esteban Tabares-González, Santiago Montoya-González, Diana Isabel Muñoz. Recomendaciones prácticas para evitar el des acondicionamiento físico durante el confinamiento por pandemia asociada a COVID-19 Recomendaciones prácticas para evitar el des acondicionamiento físico durante el confinamiento debido a una pandemia asociada con COVID-19. 2020. Disponible en: [https://www.researchgate.net/publication/341090047\\_Recomendaciones\\_practicas\\_para\\_evitar\\_el\\_desacondicionamiento\\_fisico\\_durante\\_el\\_confinamiento\\_por\\_pandemia\\_asociada\\_a\\_COVID-19 Practical recommendations to avoid physical deconditioning during confine](https://www.researchgate.net/publication/341090047_Recomendaciones_practicas_para_evitar_el_desacondicionamiento_fisico_durante_el_confinamiento_por_pandemia_asociada_a_COVID-19_Practical_recommendations_to_avoid_physical_deconditioning_during_confine)
- 20-Consejo Nacional de Investigaciones científicas y Técnicas. Cuarentena por COVID-19 y su impacto en los hábitos alimentarios. 2020. Disponible en: <https://www.conicet.gov.ar/cuarentena-por-covid-19-y-su-impacto-en-los-habitos-alimentarios/>
- 21-Organización Mundial de la Salud. Obesidad y sobrepeso. 2021 Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
- 22-Celia Juiz de Trogliero y María del Carmen Morasso. Obesidad y nivel socioeconómico en escolares y adolescentes de la ciudad de Salta. 2002. Disponible en: <https://www.sap.org.ar/docs/publicaciones/archivosarg/2002/360.pdf>
- 23- Alba-Martín, Raquel. Prevalencia de obesidad infantil y hábitos alimentarios en educación primaria. Enfermería Global. 2016. Disponible en: <https://www.enfermeriaaps.com/portal/wp->

- <content/uploads/2016/05/Prevalencia-obesidad-infantil-y-habitos-alimentarios-en-educaci%C3%B3n-primaria.pdf>
- 24-Karina Oyarce Merino, Macarena Valladares Vega, Roberto Elizondo-Vega y Ana María Obregón. Conducta alimentaria en niños. 2016. Disponible en: [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0212-16112016000600032](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112016000600032)
- 25-Encuesta Nacional de Nutrición y Salud. 2019. Disponible en: [https://bancos.salud.gob.ar/sites/default/files/2020-01/encuesta-nac-nutricion-salud\\_resumen-ejecutivo.pdf](https://bancos.salud.gob.ar/sites/default/files/2020-01/encuesta-nac-nutricion-salud_resumen-ejecutivo.pdf)
- 26-Organización Mundial de la Salud. Estrategia general sobre régimen alimentario, actividad física y salud. 2020, disponible en: <https://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>
- 27-Morales Quispe, Juan; Añez Ramos, Roberto Jose; Suarez Oré, Cesar Abraham Nivel de actividad física de adolescentes de un distrito de la región de Callao. Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública, vol. 33, núm. 3, 2016, pp. 1-7
- 28- Colegio Americano de la Medicina y el Deporte.
- 29-Rossana Gómez Campos, Élmer Vilcazán, Miguel De Arruda, Jeffersson E Hespagnol, Marco Antonio Cossio-Bolaños. Validación de un cuestionario para la valoración de la actividad física en escolares adolescentes. 2012. Disponible en: [http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S1025-55832012000400007&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S1025-55832012000400007&script=sci_arttext)
- 30-Laureano Gómez Avila, Ministerio de educación nacional Colombia. Educación Física, Recreación y Deporte. Disponible en: [https://www.mineducacion.gov.co/1759/articles-339975\\_recurso\\_10.pdf](https://www.mineducacion.gov.co/1759/articles-339975_recurso_10.pdf)
- 31-Dr. José A. Gutiérrez Muñiz, Dr. Antonio Berdasco Gómez, Dra. Mercedes Esquivel Lauzurique, Lic. Juana María Jiménez Hernández, Lic. Estrella Posada Lima. Características del crecimiento y desarrollo del adolescente. P 51-106. Disponible en: <https://ccp.ucr.ac.cr/bvp/pdf/adolescencia/Capitulo%20IV.pdf>



- 32-González Cabriles, William José, Aspectos socioeconómicos y familiares asociados en niños y adolescentes obesos, Revista de Ciencias Sociales (Ve), vol. XIX, núm. 1, enero-marzo, 2013, pp. 120-130.
- 33-Andrea Doria Valencia Niño de Rivera, Carolina Mata Miranda, Cynthia De Lira García, Preferencias alimentarias durante el recreo escolar. Revista mexicana de trastornos alimentarios. 2018.
- 34-Elías Alvarado Lagunas, José Raúl Luyando Cuevas. Alimentos saludables: la percepción de los jóvenes adolescentes en Monterrey, Nuevo León. 2013. Disponible en: [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0188-45572013000100006](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0188-45572013000100006)
- 35-Montse Vilaplana Batalla. Educación nutricional en el niño y adolescente. Objetivos clave. Elsevier. Vol. 30. Núm. 3. páginas 43-50 (Mayo 2011) Disponible en: <https://www.elsevier.es/es-revista-offarm-4-articulo-educacion-nutricional-el-nino-adolescente--X0212047X11205090>
- 36-Claire McCarthy. Los refrigerios y los alimentos azucarados en la escuela. 2016. Disponible en: <https://www.healthychildren.org/Spanish/healthy-living/nutrition/Paginas/snacks-and-sugary-foods-in-school-aap-policy-explained.aspx>
- 37-Recomendación de la Academia Americana de Pediatría sobre las Estrategias públicas encaminadas a reducir el consumo de bebidas azucaradas (refrescos y similares) en niños y adolescentes 2019, 143.
- 38-Teresa Partearroyo, Elena Sánchez Campayo y Gregorio Varela Moreiras. El azúcar en los distintos ciclos de la vida: desde la infancia hasta la vejez. Nutr. Hosp. vol.28 supl.4 Madrid 2013. Disponible en: [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0212-16112013001000005](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112013001000005)
- 39-Andrew S. Seaman, Reuters Healt, Ponen límite al consumo de azúcar para niños y adolescentes. 2016 Disponible en: <https://www.scientificamerican.com/espanol/noticias/reuters/ponen-limite-al-consumo-de-azucar-para-ninos-y-adolescentes/>
- 40-Guías alimentarias para la población Argentina. 2018.

- 41- Encuesta mundial de salud escolar. 2018. Disponible en:  
<https://bancos.salud.gob.ar/sites/default/files/2020-01/encuesta-mundial-salud-escolar-2018.pdf>
- 42-National institutes of health. Calcio. Disponible en:  
<https://ods.od.nih.gov/factsheets/Calcium-DatosEnEspanol/>
- 43-Paula Moliterno. Importancia del consumo de lácteos en la ingesta de nutrientes y prevención de enfermedades crónicas. 2018. Disponible en:  
<https://www.researchgate.net/publication/326920764> Importancia del consumo de lacteos en la ingesta de nutrientes y prevencion de enfermedades cronicas
- 44-Cuartas S, Pérez Torre M. Dieta aterogénica y alteración de los índices de riesgo cardiovascular. Rev Cuba Pediatría. 2018;
- 45-Meritxell Nus, Mar Ruperto, y Francisco J. Sánchez-Muniz. Frutos secos y riesgo cardio y cerebrovascular. Una perspectiva española. v.54 n.2 Caraca. 2004  
Disponible en:  
[http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0004-06222004000200002](http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0004-06222004000200002)

## Anexos

a) Anexo 1

<https://docs.google.com/forms/d/19NAILCgrpMGWAKd5r88UophLBKzclWdp1EXZ8oRKV-E/edit>

HERRAMIENTA DE RECOLECCIÓN DE DATOS

### **DATOS PERSONALES:**

<b>Edad:</b>	
16	
17	
18	

<b>Género:</b>	
Masculino	
Femenino	
Otro	

Grado de escolaridad:	
4to Año	
5to Año	
6to Año	
Otro	

En qué ciudad se encuentra su escuela:	
Pilar	
Villa Astolfi	
Manuel Alberti	
Lagomarsino	
Del viso	
Zelaya	
La Lonja	
Manzanares	
Derqui	

Villa rosa	
Fátima	
Beccar	
San isidro	
Boulogne	
Villa Adelina	
Acassuso	
Martínez	

Segunda sección:

Hábitos alimentarios:

¿Cuántos vasos (200ml) de gaseosa azucarada consumís por día dentro de la escuela? Ejemplos: Coca cola, Pepsi, Manaos, Cunnington, Sprite, 7up, Secco, Fanta, entre otros. No cuentan las gaseosas SIN azúcar.	
1 vaso	
2 vasos	
3 vasos	

4 vasos	
5 vasos	
6 vasos	
7 vasos	
8 o más vasos	
No consumo	



¿Cuántos vasos (200ml) de jugos azucarados consumís por día dentro de la escuela? Ejemplos: Cepita, Tang, Levite, Aguas saborizadas frutales, Awafrut, Rinde 2, Mocrete, etc	
1 vaso	

2 vasos	
3 vasos	
4 vasos	
5 vasos	
6 vasos	
7 vasos	
8 o más vasos	
No consumo	



¿Qué cantidad de agua consumís por día dentro de la escuela? Considerando que un vaso promedio contiene 200ml	
1 vaso	
2 vasos	
3 vasos	
4 vasos	
5 vasos	
6 vasos	
7 vasos	
8 vasos o más	
No consumo	





¿Cuántos potes de yogurt (120gr aproximadamente) (tamaño chico) consume por día dentro de la escuela?	
1 pote	
2 potes	
3 potes	
4 potes o más	
No consumo	



¿Cuántos vasos (200ml aproximadamente) de leche chocolatada consume por día dentro de la escuela?	
1 vaso	
2 vasos	
3 vasos	
4 vasos o mas	
No consumo	

¿Cuántas frutas consume por día dentro de la escuela?	
1 fruta	
2 frutas	

3 frutas	
4 o más frutas	
No consumo	

¿Cuántos días semanales consume al menos 4 unidades galletitas dulces y alfajores dentro de la escuela? Ejemplos: oreo, melba, merengadas, rumba, etc.	
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	
No consumo	



<p>¿Cuántos días semanales consume snacks salados dentro de la escuela? Ejemplos: papas fritas de paquete, nachos, cheetos, 3D, etc.</p>	
<p>1 vez a la semana</p>	
<p>2 veces a la semana</p>	
<p>3 veces a la semana</p>	
<p>4 veces a la semana</p>	
<p>5 veces a la semana</p>	
<p>6 veces a la semana</p>	
<p>Todos los días</p>	
<p>No consumo</p>	



¿Cuántos días semanales consume golosinas dentro de la escuela? Ejemplos: chicles, caramelos, chupetines, gomitas etc	
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	
No consumo	



¿Cuántos días a la semana consume helado dentro de la escuela?	
1 vez por semana	
2 veces por semana	
3 veces por semana	
4 o más veces por semana	
No consumo	

¿Cuántos días a la semana consume al menos 5 unidades de frutos secos dentro de la escuela? Ejemplos: Almendras, nueces, castañas de cajú, etc.	
1 Vez a la semana	
2 veces a la semana	

3 veces a la semana	
4 veces a la semana o mas	
No consumo	



¿Cuántas veces a la semana consume alimentos ultra procesados: Barritas de cereal y turrónes dentro de la escuela?	
1 vez a la semana	
2 veces por semana	
3 veces por semana	
4 veces a la semana o mas	
No consumo	



<p>¿Cuántas veces a la semana consume al menos 1 unidad de sándwich dentro de la escuela? Ejemplo: de milanesa, con fiambre, con queso, con verduras.</p>	
<p>1 vez a la semana</p>	
<p>2 veces a la semana</p>	
<p>3 veces a la semana</p>	
<p>4 veces a la semana o mas</p>	
<p>No consumo</p>	





¿Cuántas veces a la semana consume al menos 1 unidad de facturas dentro de la escuela? Ejemplo: medialunas, tortitas negras, cañoncito, etc	
1 vez a la semana	
2 veces a la semana	
3 veces a la semana	
4 veces a la semana o mas	
No consumo	



¿Cuantos días a la semana consume magdalenas dentro de la escuela?	
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	
No consumo	

¿Cuántos días a la semana consume al menos 1 porción de pizza dentro de la escuela?	
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	
No consumo	

¿Cuántas veces a la semana consume al menos 1 pancho dentro de la escuela?	
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	
No consumo	

¿Cuántas cucharadas de azúcar (tamaño tipo te) le agrega a las infusiones? Ejemplo: Te, café, mate, leche chocolatada.	
No agrego	
1 cucharada tipo té	
2 cucharadas tipo té	
3 cucharadas tipo té	
4 o más cucharadas tipo té	



Tercera seccion- Actividad física:

¿Cuántos días a la semana realiza actividad física dentro de la escuela?	
1 día a la semana	
2 días a la semana	
3 días a la semana	
4 o más días a la semana	
No realizo	

¿Cuántos minutos por día realiza actividad física dentro de la escuela?	
---	--

20 minutos o menos	
30 a 60 minutos	
Más de 60 minutos	

¿Qué tipo de actividad física realiza dentro de la escuela?	
actividad física en equipo (hockey, futbol, basquetbol, vóley, quemado, mancha, etc)	
actividad física individual (tenis, golf, paddle, atletismo, actividades individuales)	
Ambas	

**b) Anexo 2**

CONSENTIMIENTO INFORMADO:

CONSENTIMIENTO INFORMADO DEL RESPONDENTE

Estimada/o.....

Mi nombre es Julieta Rodríguez, en virtud que me encuentro realizando mi trabajo final integrador (TFI) de la Licenciatura en Nutrición, cuyo objetivo es Analizar y evaluar Cantidad y frecuencia de Consumo de alimentos, bebidas, y frecuencia de realización de actividad física en escuelas durante la pandemia por la enfermedad por el covid-19 durante agosto a octubre del 2021, para ello sólo con fines estadísticos, quedando garantizado 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 solicitamos que, de estar de acuerdo, luego de haber leído detenidamente lo anterior y habiéndolo comprendido, firmar al pie:

Yo....., en mi carácter de respondiente encuestado, habiendo sido informado y entendiendo el objetivo de la encuesta, acepto participar en la misma.

Fecha:.....

Firma:.....necesitaré realizar una encuesta para medir actividad física, consumo de agua diario, consumo de alimentos ultra procesados, consumo de snacks, frutas, y azúcar diario; Por esta razón, solicito su autorización para participar en esta encuesta, que consiste en responder las preguntas que se encuentran en la hoja siguiente.

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

Lugar de la encuesta:.....

Alumna encuestadora:... ..Julieta Rodriguez

(Firma)

Universidad ISALUD