

Licenciatura en Nutrición
Trabajo Final Integrador

Autora: Florencia Daniela Fuschino

ALIMENTACIÓN, MOVIMIENTO Y DESCANSO

un estudio completo sobre el estilo de vida en niños de 5 a 12
años

2023

Tutora: Lic. Vanesa Rodríguez García

Citar como: Fuschino, FD. Alimentación, movimiento y descanso: un estudio completo sobre el estilo de vida en niños de 5 a 12 años. Licenciatura en Nutrición. Universidad ISALUD, Buenos Aires; 2023

Agradecimientos: A mi profesora Vanesa por siempre guiarme frente a todas mis dudas. Y a todas aquellas personas que dedicaron su tiempo a difundir y responder el cuestionario de recolección de datos.

Dedicatoria: A mi familia y a mi novio, por acompañarme siempre durante todos estos años de estudio.

RESUMEN

Introducción: El sobrepeso y la obesidad ha venido en aumento los últimos años, en Argentina es notorio este crecimiento de casos según las diferentes encuestas. Una manera de conocer la prevalencia de sobrepeso y obesidad en los niños y niñas es evaluando y trabajando sobre su estilo de vida.

Metodología: Se llevo a cabo un estudio descriptivo, con enfoque cuantitativo y diseño no experimental transversal, el cual presenta los resultados de una encuesta dirigida a niños en edad escolar entre 5 y 12 años. Se realizó un análisis descriptivo teniendo en cuenta frecuencia de consumo de alimentos recomendados y ultra procesados, horas de actividad física, horas de sueño y horas frente a las pantallas.

Resultados: Se incluyeron en total 218 niños y niñas en edad escolar. La distribución por género fue similar, con una edad promedio de 8 años. El 38% de los encuestados presentó sobrepeso y obesidad, asociado a las escasas horas de actividad física y excesivas horas frente a pantallas. Con respecto a la alimentación, entre los alimentos de preferencia predominaron los ultra procesados (galletitas dulces, golosinas, gaseosas, snacks y comida rápida) y no se cubrió, en ninguno de los casos, con la recomendación de frutas, verduras, carnes y leche.

Conclusión: Es necesario hacer una intervención desde temprana edad para generar hábitos de alimentación saludable y equilibrada. Se debe trabajar en la búsqueda de estrategias en las escuelas y en los hogares de los niños y niñas para generar un cambio en los patrones de consumo de alimentos.

PALABRAS CLAVES:

Estilo de vida, Edad escolar, Alimentación, Actividad física, Sobrepeso y obesidad infantil, Horas pantalla, Horas sueño.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN.....	5
MARCO TEÓRICO.....	7
TEMA.....	12
SUBTEMA.....	12
PROBLEMA.....	12
HIPÓTESIS.....	12
OBJETIVO GENERAL:.....	12
OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	12
VARIABLES.....	12
METODOLOGÍA:.....	20
POBLACIÓN:.....	20
TIPO DE MUESTREO:.....	20
MUESTRA:.....	20
CRITERIOS.....	20
METODOLOGÍA DE RECOLECCIÓN DE DATOS.....	20
RESULTADOS.....	22
DISCUSIÓN.....	27
CONCLUSIÓN.....	30
BIBLIOGRAFIA.....	31
ANEXOS.....	34

INTRODUCCIÓN

Los autores Pastor, Belaguer & Garcia Merita definen estilo de vida como “*un patrón de conductas relacionadas con la salud*”. Estas conductas se caracterizan porque se repiten a lo largo del tiempo, es decir, van formando hábitos. Dichas conductas repetidas, transformadas en hábitos, pueden presentar un riesgo para la salud o ser favorables para el bienestar de cada individuo. Las variables a relacionar en este estudio con el estilo de vida de los niños serán: hábitos alimentarios, actividad física, horas de sueño y horas pantalla (1).

Basándonos en la Encuesta Nacional de Niñas, Niños y Adolescentes 2019-2020, que define a los niños en edad escolar de primaria a aquellos entre 6 y 11 años, en este trabajo se evaluará el grupo de estudio entre los 5 y 12 años (2).

Por otro lado, la ENNYS 2019 indicó que con respecto a la antropometría de niños, niñas y adolescentes (NNyA) de 5 a 17 años, la proporción de sobrepeso y obesidad fue en promedio del 20,5% y se presentó exceso de peso en el 41,1% de esa población. En los entornos escolares concluyeron que 8 de cada 10 estudiantes de 6 a 17 años comunicaron que la escuela posee kiosco o buffet donde pueden adquirir bebidas y alimentos. Se observó que las escuelas privadas poseen de este servicio en un 89% y las escuelas públicas en un 74% y se concluyó que 6 de cada 10 NNyA escolarizados de entre 6 y 17 años durante la última semana han comprado golosinas en el kiosco o buffet de la escuela. Y con respecto al consumo de alimentos, la ENNYS 2019 indicó que en los grupos de niveles educativos bajos y de menores ingresos el consumo de alimentos saludables es menor, de modo opuesto, se consumen con mayor frecuencia en este grupo los alimentos no recomendados(3).

En línea con lo anterior, Unicef publicó un artículo sobre Entornos escolares saludables en el cual fundamenta que NNyA crecen en un entorno basado en el sedentarismo y la alta ingesta calórica, por ello su objetivo es que los gobiernos a nivel nacional y subnacional, logren identificar aquellos alimentos que deben proveerse en las escuelas para apuntar a un entorno escolar saludable, e identificar también aquellos que no deben incluirse en la escuelas por su excesiva cantidad de azúcar, grasas y sal (4).

Al artículo de Unicef se le suma un estudio realizado en Costa Rica durante el 2021, que relacionó las variables de grasa corporal, sedentarismo y horas pantalla. Indicaba que el 52% del tiempo del día los niños lo dedicaban a actividades sedentarias. Por esto, asociaron directamente las horas frente al televisor con valores elevados de peso, IMC, circunferencia de cintura y de grasa total corporal (5).

Asimismo, estudios internacionales investigaron sobre las horas de sueño en los niños. Un estudio realizado en Madrid, España, confirmó que el 61% de los niños presentan trastornos del sueño en la edad pediátrica, por esto, de aquí la importancia de indagar sobre esta variable al realizar la anamnesis en la consulta con el profesional (6). También, un estudio realizado en México señaló que el tiempo pantalla antes de dormir o descansar menos horas de lo recomendado puede generar somnolencia durante el día, afectar los procesos de atención, memoria, desempeño escolar y alterar la calidad del sueño (11).

Hasta el momento, y según lo encontrado en la bibliografía, se desprende que aún no se encontró un estudio que relacione todas las variables que incluyen estilo de vida: hábitos alimentarios, actividad física, horas de sueño y horas pantalla.

Por lo cual, el objetivo de este estudio será relacionar las variables de hábitos alimentarios, actividad física, horas de sueño y horas pantalla para evaluar el estilo de vida en niños en edad escolar de 5 a 12 años en CABA y GBA durante 2023.

MARCO TEÓRICO

Se definió anteriormente a estilo de vida como “*un patrón de conductas relacionadas con la salud*”. Estas conductas que forman el estilo de vida cuentan con 3 características: son observables, forman hábitos (ya que se dan a lo largo del tiempo) y tienen consecuencias sobre nuestra salud. Tanto las buenas elecciones como las malas van formando nuestro estilo de vida. Se pueden mencionar a modo de ejemplo, conductas de riesgo como el consumo de alcohol y de tabaco y, por el contrario, conductas positivas para la salud como realizar actividad física periódicamente y llevar a cabo una alimentación saludable (1).

En la búsqueda de promover la salud en niños, niñas y adolescentes, se reconoció hace varios años que es fundamental poder trabajar en el entorno escolar, ya que el mismo es el lugar donde los niños pasan gran parte del día y en el cual se podría realizar un trabajo intersectorial y desarrollar políticas públicas. Se puede observar en los entornos escolares que el principal problema de salud se basa en la mala alimentación relacionada a las preferencias alimentarias de los niños (7).

La Coalición Nacional para la Prevención de la Obesidad Infantil en Niños, Niñas y Adolescentes junto con Unicef llevaron a cabo un estudio en 2018 que brinda ciertas recomendaciones y buenas prácticas que promuevan políticas públicas para prevenir la obesidad infanto-juvenil en entornos escolares. Algunas recomendaciones que plantearon son: mejorar el entorno escolar con respecto a la nutrición y la actividad física; implementar políticas fiscales como un impuesto sobre las bebidas azucaradas; difundir indicaciones nutricionales para toda la población; regular la publicidad de alimentos y bebidas altos en grasas, azúcar y sal e implementar un etiquetado en el frente de los envases de alimentos que sea fácil de interpretar. La OMS, con respecto a la actividad física, recomienda que los niños de 5 a 17 años deben realizar un mínimo de una hora de actividad física por día moderada o vigorosa a través de juegos, actividades recreativas, educación física o ejercicios programados, que deberían llevarse a cabo en un contexto familiar, escolar o comunitario para lograr beneficios en la salud física y mental. La OMS también presenta como una recomendación que dentro de un programa escolar se incluya actividad física antes, durante y

después de la jornada escolar, y dentro de las horas curriculares se deben brindar como mínimo tres clases de educación física semanales durante el horario escolar, los recreos activos también son importantes para alcanzar las recomendaciones. El artículo plantea también que hay suficiente evidencia que comprueba que intervenir a nivel escolar funciona como una estrategia de prevención de la obesidad, principalmente fueron exitosas aquellas acciones donde los estudiantes pudieron tener un rol activo y tomar decisiones y funcionaron las intervenciones a las cuales se las abordó de manera integral y a largo plazo. En relación a la oferta de alimentos en las escuelas, se demostró que exponer reiteradas veces los alimentos influye en las preferencias de consumo de los niños. Por esto, cuando hay oferta de frutas y verduras los estudiantes presentan una actitud más positiva hacia dichos alimentos y se logra aumentar su consumo a lo largo del tiempo. Por consiguiente, eliminar la oferta de alimentos altos en grasas, azúcares y sal colabora en la prevención de la obesidad infanto-juvenil. Para lograr entornos escolares saludables la OMS plantea diferentes líneas de acción junto con la OPS que también recomienda llevar a cabo un enfoque integral con las siguientes recomendaciones: En primer lugar, kioscos y comedores escolar asegurar una oferta de alimentos sanos y naturales, y eliminar aquellos alimentos altos en sal, grasas y bebidas azucaradas, se toma de referencia Chile ya que cuenta con una ley que indica que no se puede comercializar ni regalar en las escuelas alimentos que lleven en su rótulo uno o más símbolos con el mensaje “ALTO EN...”. En segundo lugar, se plantea garantizar el acceso al agua potable gratuita a través de bebederos y/o dispensers. Luego está la propuesta de agregar en la currícula escolar información sobre hábitos saludables y educación alimentaria, junto con la creación y manejo de huertas escolares. Continúa la cuarta propuesta que plantea reforzar la educación física y, por último, en quinto lugar, el objetivo es que las escuelas no presenten publicidad de alimentos ni bebidas azucaradas, ni grasas ni sal (4).

En España se llevó a cabo un estudio que buscaba probar que con actividad física y recomendaciones nutricionales se podría mejorar la calidad de vida en niños con sobrepeso y obesidad. Se pudo observar que hubo una significativa diferencia en el peso, IMC y porcentaje de grasa en los niños antes y después

de la intervención, comparándolos con aquellos que no participaron en la actividad deportiva. Se concluyó que se logró mejorar la calidad de vida de los niños llevando a cabo una intervención en el entorno escolar, acompañado de actividad física y educación alimentaria. Por esto, es clave la participación de las familias en estos entornos para obtener resultados favorables en la reducción del sobrepeso y la obesidad y, por lo tanto, en mejorar la calidad de vida de sus hijos (8). Siguiendo con el eje de la actividad física, un estudio realizado en Costa Rica durante el 2021, investigó sobre conductas sedentarias y su asociación con variables antropométricas vinculadas a la salud. Se realizó una evaluación nutricional calculando el IMC y se obtuvo que el 40% de los niños tenía sobrepeso y obesidad, indicando también que la mayor prevalencia de obesidad se da en las niñas en comparación con los niños. Al analizar las conductas sedentarias se registró que la actividad en la cual están más quietos es durante la jornada escolar y también extraescolar al momento de realizar las tareas propuestas por la escuela, por esto se puede observar que dedicaron menos tiempo a mirar televisión y al uso de pantallas que a las actividades escolares realizadas en el hogar. Aunque comparando las conductas sedentarias con variables antropométricas el estudio indica que la única conducta sedentaria que se asocia al mayor porcentaje de grasa corporal es el tiempo dedicado a mirar televisión. Por esto, el estudio concluye que el 52% del tiempo del día los niños lo dedicaban a actividades sedentarias. Por consiguiente, se asociaron directamente las horas frente al televisor con valores elevados de peso, IMC, circunferencia de cintura y grasa total corporal (5).

Se llevó a cabo en Paraguay en 2020 un estudio que relacionaba los ejes, sobrepeso y obesidad junto con actividad física y horas pantalla. El cual evaluó 636 niños escolares de una edad media de 10 años, de los cuales el 11% presentó obesidad y el 22% sobrepeso. No se encontraron diferencias significativas en función del sexo, es decir, fue parejo para niños y niñas. Por otro lado, el 37% de los niños presentó bajos niveles de actividad física y los valores promedio de hora pantalla en ambos sexos fueron de 3 horas diarias. Se pudo concluir que los niños más sedentarios son aquellos que pasan más tiempo frente a las pantallas, y presentan un mayor IMC y mayor pliegue tricótipal (9). Además, durante el 2021 en Chile se realizó un estudio con respecto a las horas

pantalla en escolares y se obtuvo el dato de que los niños en edad escolar pasan entre 5 y 6 horas por día frente a una pantalla, las niñas dedican más tiempo navegando por internet y los niños en jugar videojuegos. Estos niños disminuyen su rendimiento escolar y se perciben con menos memoria y con mayor dificultad para mantener la atención en clase. Por esto se evidencia que el uso de pantallas está asociado de manera negativa en el rendimiento escolar y en las conductas cognitivas de los niños en ambos sexos (10).

Sobre los hábitos del sueño, se realizó un estudio en México el cual fundamentaba la importancia de las correctas horas de sueño en la etapa escolar siendo crucial para el desarrollo de los niños, y dormir menos horas de lo esperado puede ocasionarles dificultades en algunos procesos cognitivos, de atención y memoria. El estudio evaluó 52 niños (22 niñas y 30 niños) en diferentes turnos (matutino y vespertino), registrando inadecuados hábitos del sueño en el 80% de los niños e identificando que en promedio dormían 9 horas los días que asistían a la escuela y 11 horas los fines de semana y se pudo asociar estos malos hábitos de sueño con déficits en los procesos de memoria y atención en la escuela (11). También, se investigó sobre los hábitos del sueño en un estudio realizado en Madrid España, el cual presentó en comparación a México un porcentaje menor de inadecuación, indicando que el 61% de los niños presentó algún tipo de trastorno del sueño. Se realizaron un total de 225 encuestas entre niños de 2 a 14 años y se pudo identificar que un 15% de los niños dormían menos de 7 horas, de aquí la importancia de indagar sobre esta variable al realizar la anamnesis en la consulta con el profesional para poder trabajar sobre ella (6).

La Encuesta Nacional de Nutrición y Salud (ENNyS) llevada a cabo en el 2019 evaluó antropométricamente a NNyA de 5 a 17 años y exceso de peso (sobrepeso y obesidad) se presentó en el 41% de la población, el sobrepeso y la obesidad resultaron ser las formas más frecuentes de malnutrición en NNyA. La ENNyS también evaluó frecuencia de consumo por grupo de alimentos, los resultados que se obtuvieron en el grupo etario de 2 a 12 años con respecto al consumo de alimentos en los últimos tres meses fueron los siguientes: el 36% refirió haber consumido frutas al menos una vez por día, los encuestados del

quintil más alto reportaron casi el doble de consumo de frutas que el quintil más bajo. Sobre el consumo de verduras el 29% reportó haber consumido verduras al menos una vez al día. 6 de cada 10 niños refirieron haber consumido leche, yogur y/o queso al menos una vez al día. Con respecto a las carnes 5 de cada 10 individuos refirieron haber consumido carne roja, carne de ave y/o huevo al menos una vez al día. El 25% de la población refirió haber consumido pescado fresco y/o enlatado al menos una vez por semana, en el quintil más alto fue 2,5 veces mayor el consumo que la del quintil más bajo. Se registró un consumo del 46% en NNyA sobre el consumo de bebidas artificiales con azúcar al menos una vez al día. Con respecto al consumo de productos de pastelería, y/o facturas, galletitas dulces, cereales con azúcar el 28% de los niños refirieron consumirlos diariamente, este porcentaje duplica al porcentaje que presentaron los adultos (13%). Sobre el consumo de productos de copetín (papas fritas, palitos de maíz, etc.), el 26,5% de los NNyA indicó consumirlos dos veces por semana o más, este consumo casi triplicó al de los adultos (10,5%). Por último, se evaluó el consumo de golosinas (caramelos, alfajores, chupetines, chicles, barras de cereal, etc.), y 6 de cada 10 niños de 2 a 12 años consumen golosinas dos veces por semana o más. Luego de la recolección de datos, se pudo analizar que en Argentina los cambios en los patrones de consumo de alimentos siguen la tendencia mundial atravesando a toda la sociedad y afectando principalmente a los sectores más vulnerables. La población que refiere consumir diariamente los alimentos recomendados como frutas, verduras, carnes, leche, yogur o quesos, se encuentra por debajo de las recomendaciones de consumo. Por el contrario, la población que refiere consumir diaria o frecuentemente alimentos no recomendados como bebidas azucaradas, productos de pastelería, productos de copetín y golosinas, que poseen alto contenido de azúcar, grasas y sal y además bajo valor nutricional, es alarmante. Con estos datos se puede concluir que el patrón alimentario en los NNyA proviene de un entorno escolar obesogénico, múltiples campañas de marketing dirigida a los niños, entre otros. Lo cual puede contribuir a explicar el crecimiento tan acelerado de la epidemia de obesidad en NNyA (3).

TEMA: Estilo de vida en niños en edad escolar.

SUBTEMA: Estilo de vida en niños en edad escolar de 5 a 12 años en CABA y GBA durante 2023.

PROBLEMA: ¿Cómo es el estilo de vida en niños en edad escolar (5 a 12 años) en CABA y GBA?

HIPÓTESIS: Los niños en edad escolar tendrían un estilo de vida inadecuado para su edad según los criterios de las Guías Alimentarias para la Población Infantil.

OBJETIVO GENERAL: Evaluar el estilo de vida en niños en edad escolar de 5 a 12 años en CABA y GBA durante 2023

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- 1) Clasificar el consumo de frutas y verduras en niños en edad escolar.
- 2) Registrar el consumo de lácteos, carnes y cereales integrales en dichos niños.
- 3) Descubrir el consumo de ultra procesados y azúcares simples en niños en edad escolar.
- 4) Establecer la prevalencia de sobrepeso y obesidad en niños en edad escolar.
- 5) Determinar las horas de actividad física diaria en dichos niños
- 6) Identificar la cantidad de horas de sueño que tienen los niños en edad escolar.
- 7) Mencionar la cantidad de horas pantalla que presentan dichos niños.

VARIABLES

Variables Sociodemográficas

Variable	Conceptualización	Tipo de Variable	Resultados	Obtención del dato
Edad	Tiempo que ha vivido una persona o ciertos animales o vegetales (12).	Cuantitativa Discreta	Edad en años cumplidos	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 (13).	Cualitativa Nominal	Femenino/ Masculino	Cuestionario de elaboración propia
Lugar de residencia	Casa donde conviven y residen, sujetándose a determinada reglamentación, personas afines por la ocupación, el sexo, el estado, la edad (14).	Cualitativa Nominal	CABA / GBA	Cuestionario de elaboración propia
Peso	Medida del peso (15).	Cuantitativa Continua	Peso en kg	Cuestionario de elaboración propia
Talla	Estatura o altura de las personas (16).	Cuantitativa Continua	Altura en cm	Cuestionario de elaboración propia

VARIABLES EN ESTUDIO

Dimensión	Variable	Conceptualización	Tipo de Variable	Resultados	Obtención del dato
Alimentación	Consumo de frutas	Fruto comestible de ciertas plantas cultivadas; p. ej., la pera, la guinda, la fresa, etc. (17).	Cualitativa ordinal	Menos de 1 porción por día 1 a 2 porciones por día 3 a 4 porciones por día Más de 5 porciones por día	Cuestionario de elaboración propia
	Consumo de verduras	Hortaliza, especialmente la de hojas verdes (18).	Cualitativa ordinal	Menos de 1 porción por día 1 a 2 porciones por día 3 a 4 porciones por día Más de 5 porciones por día	Cuestionario de elaboración propia
	Consumo de carnes	Carne comestible de vaca, ternera, cerdo, carnero, etc. (19).	Cualitativa ordinal	1 a 2 veces por semana 3 a 5 veces por semana 6 a 7 veces	Cuestionario de elaboración propia

				por semana Más de 8 veces por semana	
Lácteos	Consumo de leche	Líquido blanco que segregan las mamas de las hembras de los mamíferos para alimento de sus crías (20).	Cualitativa ordinal	Menos de 1 porción por día 1 porción por día 2 porciones por día Más de 3 porciones por día	Cuestionario de elaboración propia
	Consumo de yogures	Producto lácteo obtenido mediante reducción por evaporación y fermentación bacteriana de la leche (21).	Cualitativa ordinal	Menos de 1 porción por día 1 porción por día 2 porciones por día Más de 3 porciones por día	Cuestionario de elaboración propia
	Consumo de quesos	Producto obtenido por maduración de la cuajada de la leche con características propias para cada uno de los tipos según su origen o método	Cualitativa ordinal	Menos de 1 porción por día 1 porción por día 2 porciones por día Más de 3 porciones por día	Cuestionario de elaboración propia

		de fabricación (22).			
Cereales integrales	Consumo de pan integral	Alimento que consiste en una masa de harina, por lo común de trigo, levadura y agua, cocida en un horno (23).	Cualitativa ordinal	Menos de 1 porción por día 1 porción por día 2 porciones por día Más de 3 porciones por día	Cuestionario de elaboración propia
	Consumo de Fideos/ Arroz integral	Pasta alimenticia de harina en forma de cuerda delgada (24). Planta anual propia de terrenos muy húmedos, cuyo fruto es un grano oval rico en almidón (25).	Cualitativa ordinal	Menos de 1 porción por día 1 porción por día 2 porciones por día Más de 3 porciones por día	Cuestionario de elaboración propia
	Consumo de legumbres	Fruto o semilla que se cría en vainas (26).	Cualitativa ordinal	Menos de 1 porción por día 1 porción por día 2 porciones por día Más de 3 porciones por día	Cuestionario de elaboración propia

Ultra proces ados	Consumo de cereales azucarados	Planta gramínea cultivada principalmente por su grano, muy utilizado en la alimentación humana y animal, y de la que existen numerosas especies, como el trigo y la cebada (27).	Cualitativa ordinal	Menos de 1 porción por día 1 a 2 porciones por día 3 a 4 porciones por día Más de 5 porciones por día	Cuestionario de elaboración propia
	Consumo de galletitas	Pasta compuesta de harina, azúcar y a veces huevo, manteca o confituras diversas, que, dividida en trozos pequeños y moldeados o modelados en forma varia, se cuece al horno (28).	Cualitativa ordinal	Menos de 1 porción por día 1 a 2 porciones por día 3 a 4 porciones por día Más de 5 porciones por día	Cuestionario de elaboración propia
	Consumo de golosinas (chocolates,	Manjar delicado, generalmente dulce, que sirve más para el	Cualitativa ordinal	Menos de 1 porción por día 1 a 2 porciones por	Cuestionario de elaboración propia

	alfajores, caramelo s)	gusto que para el sustento (29).		día 3 a 4 porciones por día Más de 5 porciones por día	
	Consumo de comida rápida/de livery (hamburguesas, pizzas, empanadas, etc.	El concepto de comida rápida es un estilo de alimentación donde el alimento se prepara y sirve para consumir rápidamente en establecimientos especializados (30).	Cualitativa ordinal	Menos de 1 porción por día 1 porción por día 2 porciones por día Más de 3 porciones por día	Cuestionario de elaboración propia
	Consumo de snacks (papas fritas, chizitos, palitos, nachos)	Los snacks o aperitivos son un tipo de alimento que generalmente se utilizan para satisfacer temporalmente el hambre, proporcionar una mínima cantidad de energía para el cuerpo o simplemente	Cualitativa ordinal	Menos de 1 porción por día 1 porción por día 2 porciones por día Más de 3 porciones por día	Cuestionario de elaboración propia

		por placer (31).			
	Consumo de gaseosas	Bebida refrescante, efervescente y sin alcohol (32).	Cualitativa ordinal	Menos de 1 porción por día 1 a 2 porciones por día 3 a 4 porciones por día Más de 5 porciones por día	Cuestionario de elaboración propia
	Horas de actividad física	Acción de ejercitar o ejercitarse (33).	Cualitativa ordinal	Menos de 1 hora por día 1 hora por día Entre 2-3 por día Más de 3 horas por día	Cuestionario de elaboración propia
	Horas de sueño	Acto de dormir (34).	Cualitativa ordinal	Menos de 5 horas por día Entre 6 y 7 horas por día Entre 8 y 9 horas por día Más de 10 horas por día	Cuestionario de elaboración propia
	Horas de pantalla	En ciertos aparatos electrónicos, superficie donde aparecen	Cualitativa ordinal	Menos de 1 hora por día 1 hora por día Entre 2-3 por día	Cuestionario de elaboración propia

		imágenes (35).		Más de 3 horas por día	
--	--	----------------	--	------------------------	--

METODOLOGÍA:

- **Diseño de investigación:** No experimental transversal.
- **Alcance:** Descriptivo.
- **Enfoque:** Cuantitativo.

POBLACIÓN: Niños en edad escolar de 5 a 12 años de Argentina.

TIPO DE MUESTREO: No probabilístico por conveniencia.

MUESTRA: Niños en edad escolar de 5 a 12 años de CABA y GBA.

CRITERIOS

- **Inclusión:** Niños escolarizados que tengan entre 5 a 12 años y residan en CABA y GBA, Argentina.
- **Exclusión:** Niños que presenten patologías que influyen en el peso y la talla corporal. Niños que se encuentren hospitalizados. Personas sin acceso al cuestionario digital.
- **Eliminación:** Cuestionario incompleto. Rechazo del consentimiento informado.

METODOLOGÍA DE RECOLECCIÓN DE DATOS

Se realizó la prueba piloto en la cual se obtuvieron 10 respuestas, luego de ella no hizo falta modificar ninguna pregunta.

El cuestionario presentado cuenta con 38 secciones, todas las preguntas incluidas en el mismo son de respuesta cerrada. Ver anexo 2.

También se realizó un consentimiento informado para que la persona acepte previo a responder el cuestionario. Ver anexo 1.

Se compartió virtualmente el cuestionario a los padres, madres y tutores de los niños/as en edad escolar entre 5 y 12 años. También, se podía acceder al

cuestionario a través de la formulación de un código QR que te conducía al mismo, para aquellas encuestas que se realizaron de manera presencial.

Para generar el análisis estadístico se utilizó un Excel para valorar las variables cualitativas, cuantitativas, cuadros y tablas mediante las cuales se evaluaron frecuencias, media, promedios, porcentajes, etc.

RESULTADOS

El cuestionario obtuvo un N total de 218 respuestas.

El promedio de edad de los/as niños/as encuestados es de 8,29 años.

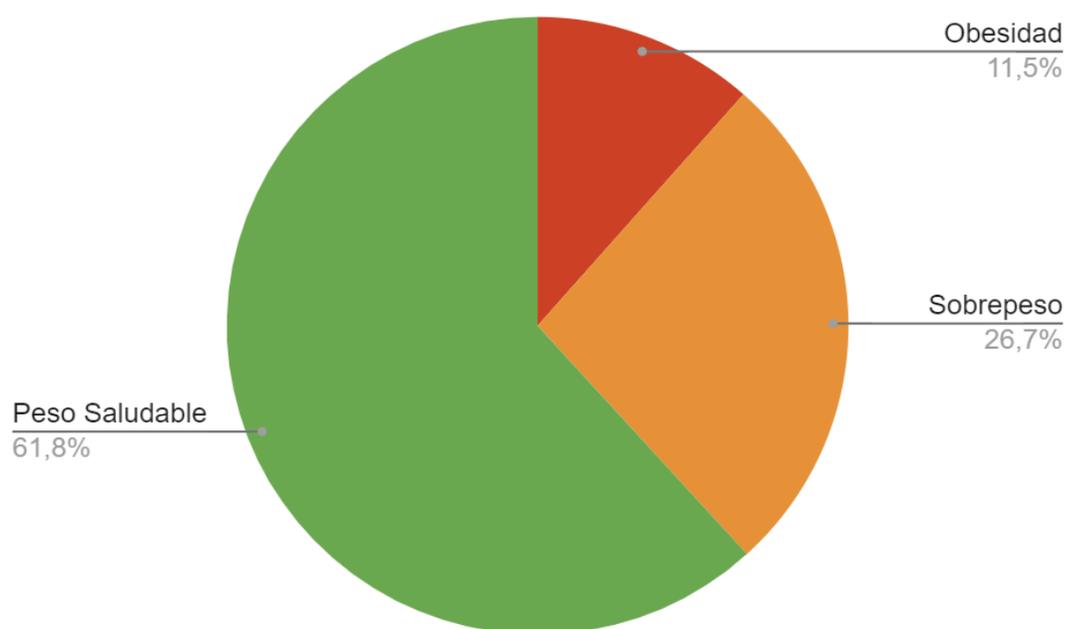
De la totalidad de los niños/as encuestados, el 53% pertenece al sexo femenino.

El 71% de los encuestados residen en Ciudad Autónoma de Buenos Aires.

Con respecto al tipo de escolarización de los niños/as, el 83% de los encuestados asiste a una escuela privada.

Figura 1 – Población total del estudio según su IMC

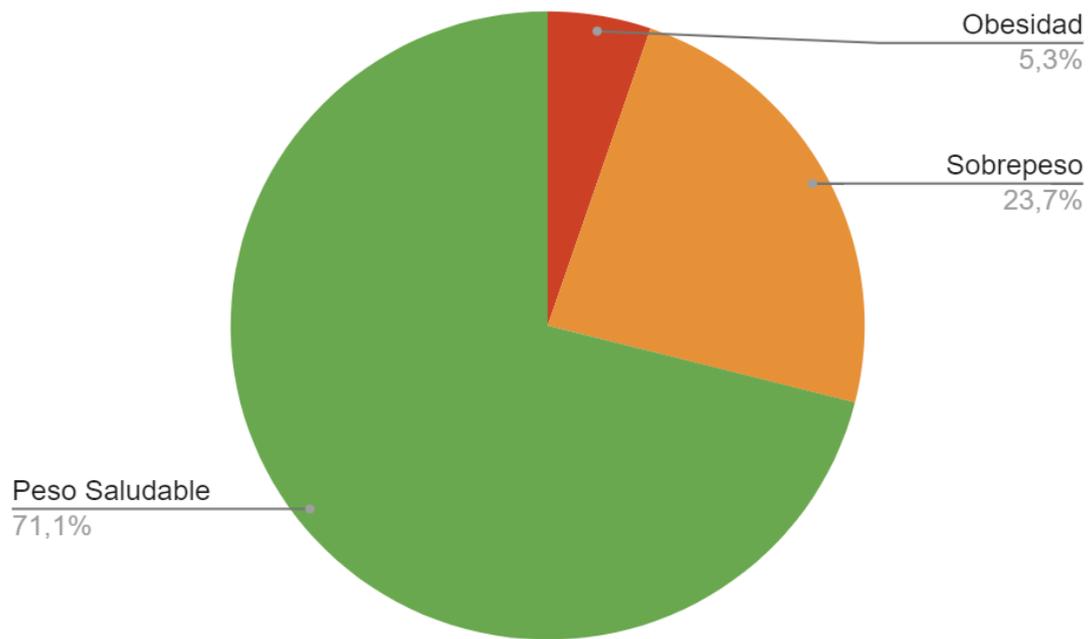
N: 218 niños/as



El 38,2% de los/as niños/as encuestados presentan sobrepeso y obesidad.

Figura 2: Niñas encuestadas según su IMC

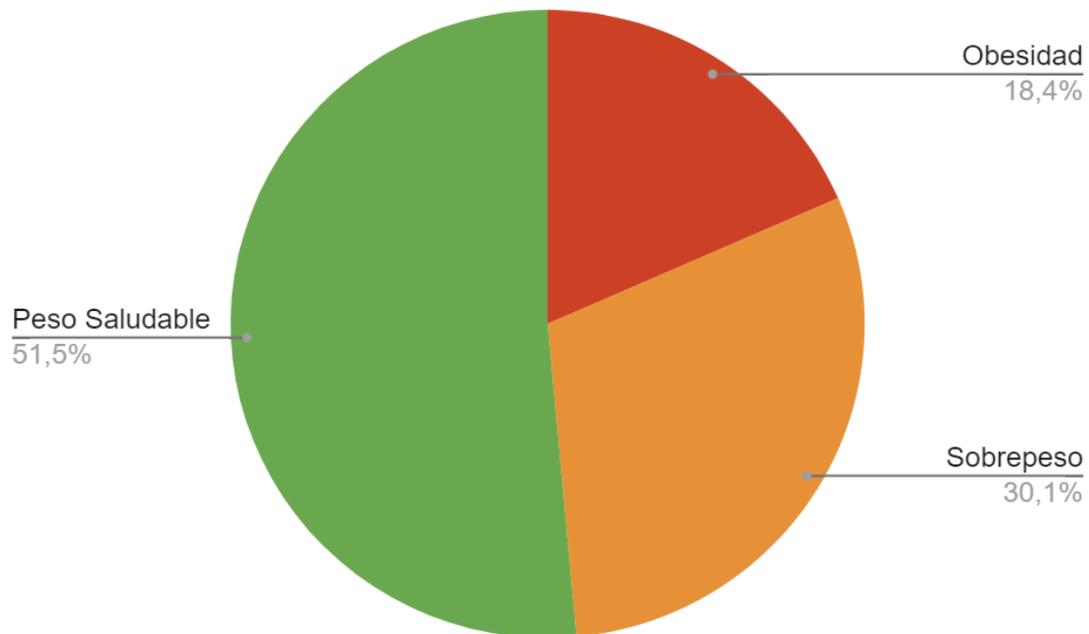
N: 115



El 28,9% de las niñas encuestadas presentan sobrepeso y obesidad.

Figura 3: Niños encuestadas según su IMC

N: 103



El 48,5% de los niños encuestados presentan sobrepeso y obesidad.

Figura 4: Consumo y recomendación de alimentos recomendados en los niños/as encuestados

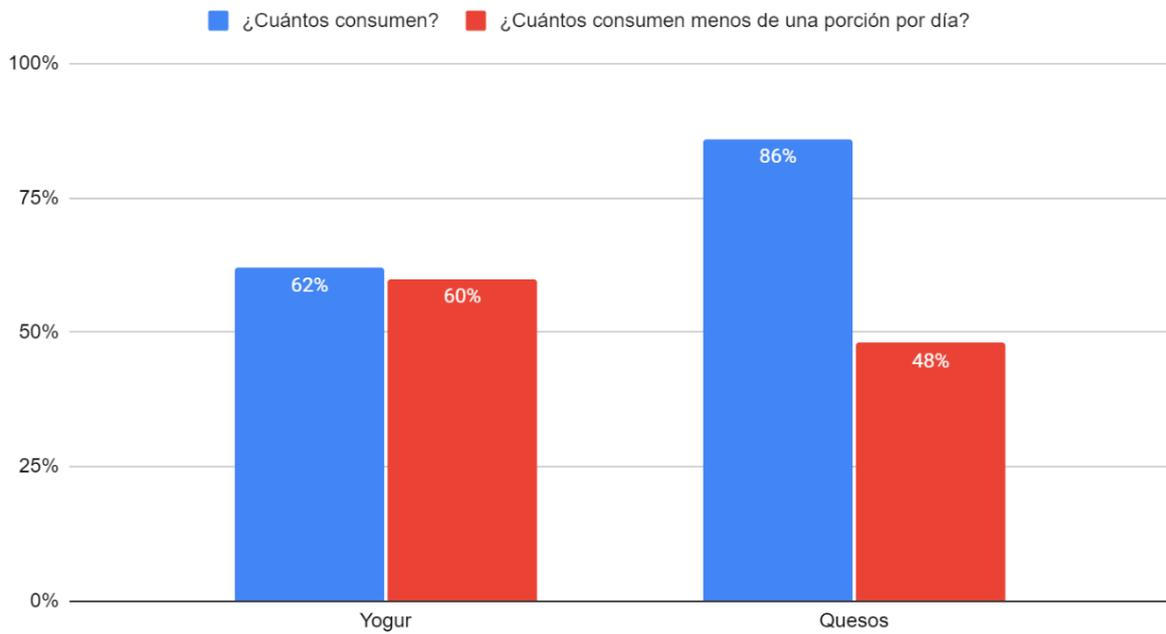
Alimentos recomendados	% de Niños/as que sí consumen el alimento (N= 218)	Recomendación diaria	¿Cumple recomendación?
Frutas	90%	+3 porciones	86% no cumple
Verduras	86%	+3 porciones	91% no cumple
Carne	99%	1 porción	75% no cumple
Leche	78%	2 porciones	51% no cumple

Figura 5: Hábitos y recomendación de actividad física, horas pantalla y horas de sueño en los niños/as encuestados

Hábitos Saludables	Recomendación diaria	¿Cumple recomendación?
Actividad Física	1 hora diaria	76% cumple
Horas Sueño	10-12 horas diarias	91% no cumple
Horas Pantalla	Máximo 2 horas diarias	67% no cumple

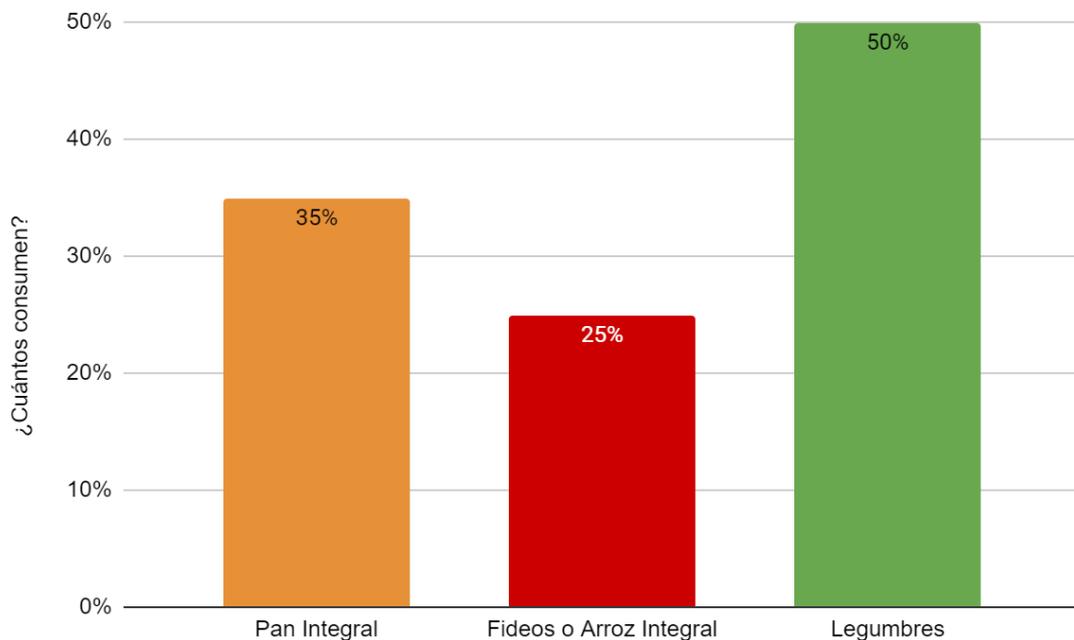
De la totalidad de los encuestados, el 94% realiza actividad física, de los cuales el 76% cumple con la recomendación de una hora de actividad física por día moderada o vigorosa.

Figura 6: Frecuencia de consumo de yogures y quesos



N consumo de yogur= 135 // N consumo de quesos= 187

Figura 7: Frecuencia de consumo de cereales integrales y legumbres



N Pan Integral= 77 // N Fideos o Arroz Integral= 55 // N Legumbres= 109

El 50% de los niños/as que consumen legumbres comen menos de 1 porción por día.

Figura 8: Frecuencia de consumo de ultra procesados y comida rápida

Ultra procesados	¿Qué % de niños/as los/as consume?	Frecuencia de Consumo
Cereales Azucarados	45%	74% menos de 1 porción por día
Galletitas	90%	60% 1 a 2 porciones por día
Golosinas	85%	70% menos de 1 porción por día
Snacks	78%	92% menos de 1 porción por día
Gaseosas	54%	72% menos de 1 porción por día
Comida rápida/Delivery	78%	59% menos de 1 vez por semana

DISCUSIÓN

Hablando de **alimentos recomendados** de consumo (frutas, verduras, leche, carnes), podemos comparar este estudio con La Encuesta Nacional de Nutrición y Salud (ENNyS) llevada a cabo en el 2019. Se encontró que la ENNyS indicaba que el 36% de los niños refirió haber consumido frutas al menos una vez por día, mientras que nuestro estudio nos muestra que el 86% no cumple con la recomendación de 3 porciones de frutas diarias, similar con el consumo de verduras, la ENNyS indicaba que el 29% reportó haber consumido verduras al menos una vez al día y nuestro estudio refiere que el 91% no cumple con la recomendación de 3 porciones de verduras diarias. Con respecto al consumo de leche, la ENNyS dice que el 60% de los niños refirieron haber consumido leche al menos una vez al día, mientras que nuestro estudio nos indica que el 51% no cumple con la recomendación de consumo de 2 porciones al día. Sobre las carnes, nuestro estudio refiere que el 75% no cumple con la recomendación de una porción por día, mientras que la ENNyS hace referencia que el 50% de los niños/as ha consumido una porción por día. (3)

Luego, sobre el consumo de **ultra procesados**, nuestro estudio refiere que el 54% de los niños/as encuestados consume gaseosas, de los cuales, el 72% bebe menos de un vaso por día. Mientras que las ENNyS indican que el 46% de los NNyA consumen bebidas azucaradas al menos una vez al día. Con respecto al consumo de productos de pastelería, y/o facturas, galletitas dulces, cereales con azúcar la ENNyS muestra que el 28% de los niños refirieron consumirlos diariamente, este porcentaje duplica al porcentaje que presentaron los adultos (13%). Nuestro estudio hace referencia que el 45% de los niños/as encuestados consume cereales azucarados, de los cuales, el 74% consume menos de un vaso por día. Las galletitas dulces son consumidas por el 90% de los encuestados y el 60% consume entre 3 y 6 galletitas dulces por día. En nuestro estudio se puede observar sobre el consumo de snacks que el 78% de los niños/as los consumen, de los cuales, el 92% consume menos de una porción por día y la ENNyS indica que el 26,5% de los NNyA indicó consumirlos dos veces por semana o más. Por último, se evaluó el consumo de golosinas (caramelos, alfajores, chupetines, chicles, barras de cereal, etc.), y la ENNyS menciona el 60% de los/as niños/as de 2 a 12 años consumen golosinas dos

veces por semana o más, mientras que nuestro estudio relata que el 85% de los NNyA consume golosinas, de los cuales, el 70% consume menos de una porción por día. (3)

La ENNyS menciona que la población que refiere consumir diariamente los alimentos recomendados como frutas, verduras, carnes, leche, se encuentra por debajo de las recomendaciones de consumo, de forma similar a lo que se puede apreciar en nuestro estudio. Por el contrario, la población que refiere consumir diaria o frecuentemente alimentos no recomendados como bebidas azucaradas, productos de pastelería, productos de copetín y golosinas (ultra procesados), es alarmante. (3)

La ENNyS evaluó también antropométricamente a NNyA de 5 a 17 años y detectó que el **sobrepeso y obesidad** se presentaba en el 41% de la población. Mientras que nuestro estudio describe que el 38,25% de los niños/as encuestados presentan sobrepeso y obesidad. (3)

También, se llevó a cabo en Paraguay en 2020 un estudio que evaluó 636 niños/as escolares de una edad media de 10 años, de los cuales el 33% presentó sobrepeso y obesidad, brindando un resultado muy similar al presente en nuestro estudio del 38,2%. (9)

Al comparar diferentes estudios, por ejemplo, en Costa Rica durante el 2021, se realizó una evaluación nutricional calculando el IMC de los niños/as y se obtuvo que el 40% de los/as niños/as tenían sobrepeso y obesidad, indicando también que la mayor prevalencia de obesidad se da en las niñas, en comparación con los niños. Por el contrario, en nuestro estudio se ve que la mayor prevalencia de obesidad se da en los niños (18,4%), en comparación con las niñas (5,3%). (5)

Con respecto a la **actividad física** en niños/as, la OMS recomienda que los niños deben realizar un mínimo de una hora de actividad física por día moderada o vigorosa. El mismo estudio mencionado anteriormente llevado a cabo en Costa Rica concluye que el 52% del tiempo del día los niños lo dedicaban a actividades sedentarias. Mientras que nuestro estudio hace referencia que el 94% de los niños/as encuestados realiza actividad física, de los cuales, el 76% cumplen con la recomendación de 1 hora diaria de actividad física. (5)

En cuanto a las **horas de pantalla**, hay estudios que demuestran que el promedio de hora pantalla en ambos sexos fueron de 3 horas diarias. (9)

También, otro estudio concluye con el dato de que los niños en edad escolar pasan entre 5 y 6 horas por día frente a una pantalla. Mientras que nuestro estudio refiere que el 54% de los niños/as pasan entre 2 y 3 horas del día frente a las pantallas, y el 67% no cumple con la recomendación de máximo 2 horas de pantallas diarias. (10)

Como último punto, podemos analizar las **horas de sueño** de los niños en edad escolar. Se realizó un estudio en México el cual evaluó 52 niños (22 niñas y 30 niños), registrando inadecuados hábitos del sueño en el 80% de los niños e identificando que en promedio dormían 9 horas diarias. Con relación a nuestro estudio que concluye que el 91% de los/as niños/as encuestados no cumple con la recomendación de dormir entre 10 y 12 horas por día. El 74% de los niños del estudio indico dormir entre 8 y 9 horas diarias. (11)

Como debilidades del estudio presentado podemos mencionar que en el cuestionario para relevar la información sobre alimentación en los/as niños/as se realizó frecuencia de consumo de alimentos, cuando la mejor opción es el recordativo de 24hs. También, podemos mencionar que el muestreo fue por conveniencia del investigador y que el mismo estudio para mejorarse podría llevar la investigación a nivel país.

Por último, mencionar como fortalezas del estudio que es el único que investigó sobre la relación entre la frecuencia de consumo de alimentos, actividad física, horas sueño y horas pantallas en los niños en edad escolar. El mismo puede aportar información interesante y de calidad para educar a los/as niños/as en las escuelas, realizar educación alimentaria a las familias y servir como potenciador para el cambio de hábitos en esta edad tan importante para un crecimiento sano.

CONCLUSIÓN

Entre los hallazgos más importantes de este estudio se puede concluir que el 38% de los niños/as encuestados presentan sobrepeso y obesidad. Estos valores se asocian directamente a las escasas horas de realización de actividad física y, por lo contrario, las excesivas horas frente a las pantallas. Sumando que el 90% de los/as niños/as no descansa las horas suficientes.

Acompañado a esto, podemos mencionar que en promedio el 75% de los niños no cumple con la recomendación diaria de alimentos recomendados como son las frutas, verduras, carnes y leche. También, se investigó que en promedio el 65% de los/as niños/as no consumen cereales integrales (pan integral, fideos o arroz integral y legumbres). Por el contrario, en promedio, el 71% de los/as niños/as consumen ultra procesados como galletitas dulces, gaseosas, golosinas, snacks y comida rápida en su alimentación diaria. Siendo los mismos alimentos que se recomienda sean de consumo ocasional, podemos observar como forman parte del día a día de los niños y niñas.

Finalmente, es necesario crear conciencia de la importancia que tiene el consumo de las frutas, verduras, carnes y lácteos para tener una vida saludable desde edades tempranas. Se deben buscar estrategias en las escuelas y en las familias para promover un cambio en la mentalidad sobre los patrones de consumo de alimentos.

BIBLIOGRAFIA

1. Pastor Ruiz Y, Balaguer Solá I, García Merita ML. Dimensiones del estilo de vida relacionado con la salud en la adolescencia: una revisión. *Revista de psicología general y aplicada: Revista de la Federación Española de Asociaciones de Psicología*, ISSN 0373-2002, Vol 51, Nº 3-4, 1998, págs 469-483 [Internet]. 1998 [cited 2023 Jun 15];51(3):469–83. Available from: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2498026>
2. UNICEF. Encuesta Nacional de Niñas, Niños y Adolescentes (MICS) 2019-2020 | UNICEF [Internet]. [cited 2023 Jun 19]. Available from: <https://www.unicef.org/argentina/informes/mics-2019-2020>
3. Begué C, Carrizo Olalla JE, Drake I, Elorriaga N, Fariña D, Favieri A, et al. 2° Encuesta Nacional de Nutrición y Salud [Internet]. 2019 Sep [cited 2023 Jun 19]. Available from: https://cesni-biblioteca.org/wp-content/uploads/2019/10/0000001565cnt-ennys2_resumen-ejecutivo-20191.pdf
4. UNICEF, FICA. Entornos escolares saludables [Internet]. 2018 Nov [cited 2023 Jun 19]. Available from: <https://www.unicef.org/argentina/media/3861/file/Entornos%20saludables.pdf>
5. Zamora Salas JD, Laclé Murray A, Zamora Salas JD, Laclé Murray A. Conductas sedentarias y su relación con variables antropométricas y grasa corporal en escolares. *Andes pediátrica* [Internet]. 2021 Nov 1 [cited 2023 Jun 15];92(6):888–95. Available from: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2452-60532021000600888&lng=es&nrm=iso&tlng=es
6. Álvarez Casaño M, Ledesma Albarrán JM, Álvarez Casaño M, Ledesma Albarrán JM. ¿Cómo duermen nuestros niños?. *Análisis de los trastornos del sueño en niños. Pediatría Atención Primaria* [Internet]. 2018 [cited 2023 Jun 15];20(80):365–70. Available from: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1139-76322018000400005&lng=es&nrm=iso&tlng=es
7. Bonilla Caicedo MC, Ríos Guarango PA, Yaulema L, Sánchez Osejo EJ. Estrategias de promoción de la salud para una alimentación saludable en niños escolares: una revisión sistemática. *Polo del Conocimiento: Revista científico - profesional*, ISSN-e 2550-682X, Vol 7, Nº 2, 2022 [Internet]. 2022 [cited 2023 Jun 15];7(2):2. Available from: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8354874&info=resumen&idioma=SPA>
8. Aguilar-Cordero MJ, León-Ríos XA, Rojas-Carvajal AM, Iatorre-García JL, Pérez Castillo ÍM, Sánchez-López AM, et al. Efectos de la actividad física sobre la calidad de vida en niños con sobrepeso y obesidad. *Nutr Hosp* [Internet]. 2021 Jul 1 [cited 2023 Jun 15];38(4):736–41. Available from:

https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112021000400736&lng=es&nrm=iso&tlng=en

9. Ramirez Pastore L, Gotz S, Riera J, Pastore B, Vera N, Castaño L, et al. Nivel de actividad física y estado nutricional en una población pediátrica de un consultorio ambulatorio Asunción. *Pediatría (Asunción)* [Internet]. 2020 Mar 3 [cited 2023 Jun 15];47(1):11–6. Available from: http://scielo.iics.una.py/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1683-98032020000100011&lng=en&nrm=iso&tlng=es
10. Zapata-Lamana R, Ibarra-Mora J, Henriquez-Beltrán M, Sepúlveda-Martin S, Martínez-González L, Cigarroa I, et al. Aumento de horas de pantalla se asocia con un bajo rendimiento escolar. *Andes pediátrica* [Internet]. 2021 Jul 1 [cited 2023 Jun 15];92(4):565–75. Available from: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2452-60532021000400565&lng=es&nrm=iso&tlng=es
11. Oropeza-Bahena G, López-Sánchez JD, Granados-Ramos DE, Oropeza-Bahena G, López-Sánchez JD, Granados-Ramos DE. Hábitos de sueño, memoria y atención en niños escolares. *Revista mexicana de neurociencia* [Internet]. 2019 Feb 26 [cited 2023 Jun 15];20(1):42–9. Available from: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-50442019000100042&lng=es&nrm=iso&tlng=es
12. edad | Definición | Diccionario de la lengua española | RAE - ASALE [Internet]. [cited 2023 Jun 15]. Available from: <https://dle.rae.es/edad?m=form>
13. género | Definición | Diccionario de la lengua española | RAE - ASALE [Internet]. [cited 2023 Jun 15]. Available from: <https://dle.rae.es/g%C3%A9nero?m=form>
14. residencia | Definición | Diccionario de la lengua española | RAE - ASALE [Internet]. [cited 2023 Jun 15]. Available from: <https://dle.rae.es/residencia>
15. peso | Definición | Diccionario de la lengua española | RAE - ASALE [Internet]. [cited 2023 Jun 15]. Available from: <https://dle.rae.es/peso?m=form>
16. talla | Definición | Diccionario de la lengua española | RAE - ASALE [Internet]. [cited 2023 Jun 15]. Available from: <https://dle.rae.es/talla?m=form>
17. fruta | Definición | Diccionario de la lengua española | RAE - ASALE [Internet]. [cited 2023 Jun 15]. Available from: <https://dle.rae.es/fruta?m=form>
18. verdura | Definición | Diccionario de la lengua española | RAE - ASALE [Internet]. [cited 2023 Jun 15]. Available from: <https://dle.rae.es/verdura?m=form>
19. carne | Definición | Diccionario de la lengua española | RAE - ASALE [Internet]. [cited 2023 Jun 15]. Available from: <https://dle.rae.es/carne?m=form>
20. leche | Definición | Diccionario de la lengua española | RAE - ASALE [Internet]. [cited 2023 Jun 15]. Available from: <https://dle.rae.es/leche?m=form>

21. yogur | Definición | Diccionario de la lengua española | RAE - ASALE [Internet]. [cited 2023 Jun 15]. Available from: <https://dle.rae.es/yogur?m=form>
22. queso | Definición | Diccionario de la lengua española | RAE - ASALE [Internet]. [cited 2023 Jun 15]. Available from: <https://dle.rae.es/queso?m=form>
23. pan | Definición | Diccionario de la lengua española | RAE - ASALE [Internet]. [cited 2023 Jun 15]. Available from: <https://dle.rae.es/pan?m=form>
24. fideo | Definición | Diccionario de la lengua española | RAE - ASALE [Internet]. [cited 2023 Jun 15]. Available from: <https://dle.rae.es/fideo?m=form>
25. arroz | Definición | Diccionario de la lengua española | RAE - ASALE [Internet]. [cited 2023 Jun 15]. Available from: <https://dle.rae.es/arroz?m=form>
26. legumbre | Definición | Diccionario de la lengua española | RAE - ASALE [Internet]. [cited 2023 Jun 15]. Available from: <https://dle.rae.es/legumbre?m=form>
27. cereal | Definición | Diccionario de la lengua española | RAE - ASALE [Internet]. [cited 2023 Jun 15]. Available from: <https://dle.rae.es/cereal?m=form>
28. galleta | Definición | Diccionario de la lengua española | RAE - ASALE [Internet]. [cited 2023 Jun 15]. Available from: <https://dle.rae.es/galleta?m=form>
29. golosina | Definición | Diccionario de la lengua española | RAE - ASALE [Internet]. [cited 2023 Jun 15]. Available from: <https://dle.rae.es/golosina?m=form>
30. Comida rápida - Wikipedia, la enciclopedia libre [Internet]. [cited 2023 Jun 15]. Available from: https://es.wikipedia.org/wiki/Comida_r%C3%A1pida
31. Snack - Wikipedia, la enciclopedia libre [Internet]. [cited 2023 Jun 15]. Available from: <https://es.wikipedia.org/wiki/Snack>
32. gaseoso, gaseosa | Definición | Diccionario de la lengua española | RAE - ASALE [Internet]. [cited 2023 Jun 15]. Available from: <https://dle.rae.es/gaseoso>
33. ejercicio | Definición | Diccionario de la lengua española | RAE - ASALE [Internet]. [cited 2023 Jun 15]. Available from: <https://dle.rae.es/ejercicio?m=form>
34. sueño | Definición | Diccionario de la lengua española | RAE - ASALE [Internet]. [cited 2023 Jun 15]. Available from: <https://dle.rae.es/sue%C3%B1o?m=form>
35. pantalla | Definición | Diccionario de la lengua española | RAE - ASALE [Internet]. [cited 2023 Jun 15]. Available from: <https://dle.rae.es/pantalla?m=form>

ANEXOS

Anexo 1 - CONSENTIMIENTO INFORMADO

¡Hola a todos!

Mi nombre es Florencia Daniela Fuschino y soy estudiante del último año de la Licenciatura en Nutrición en la Universidad ISalud, me encuentro realizando mi trabajo final integrador y en esta oportunidad necesito de tu colaboración para recolectar información de relevancia para la investigación.

El siguiente cuestionario va dirigido a los padres/madres/tutores de los niños y niñas de 5 a 12 años que residan en la Ciudad de Buenos Aires o Gran Buenos Aires y el objetivo del mismo es indagar acerca del estilo de vida en los niños en edad escolar.

El cuestionario, es de carácter voluntario, anónimo y privado y estás en tu derecho de abandonarlo en cualquiera de sus instancias, si así lo deseas.

En cumplimiento de la Ley N° 17622/68 (y su decreto reglamentario N°3110/70), se te informa que los datos que proporciones serán utilizados con fines estadísticos, quedando garantizada la confidencialidad de los mismos. Tu identidad no se publicará durante la realización del estudio, ni una vez que él mismo haya terminado.

Desde ya, ¡muchas gracias por tu participación!

Anexo 2 - INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS:

¡Hola a todos!

Mi nombre es Florencia Daniela Fuschino y soy estudiante del último año de la Licenciatura en Nutrición en la Universidad ISalud, me encuentro realizando mi trabajo final integrador y en esta oportunidad necesito de tu colaboración para recolectar información de relevancia para la investigación.

El siguiente cuestionario va dirigido a los padres/madres/tutores de los niños y niñas de 5 a 12 años que residen en AMBA.

El cuestionario, es de carácter voluntario, anónimo y privado y estás en tu derecho de abandonarlo en cualquiera de sus instancias, si así lo deseas.

Desde ya, ¡muchas gracias por tu participación!

¿Acepta responder este cuestionario? *

Sí

No

Características Generales del Niño/a



Descripción (opcional)

¿Cuál es el sexo del niño/a? *

Masculino

Femenino

¿Dónde reside el niño/a? *

- Ciudad Autónoma de Buenos Aires
- Gran Buenos Aires
- Otra...

¿A qué tipo de escuela asiste el niño/a? *

- De Gestión Pública
- De Gestión Privada
- No asiste a la escuela

Mediciones corporales



Descripción (opcional)

¿Cuál es el peso del niño/a? (En kilos, ej: 20) *

Texto de respuesta corta

¿Cuál es la altura del niño/a? (En metros, ej: 1,20) *

Texto de respuesta corta

Porción: Una unidad de fruta entera, ejemplo una manzana, o una compotera de fruta cortada.

¿Qué cantidad de frutas consume el/la niño/a por día? *



- Menos de 1 porción por día
- 1 a 2 porciones por día
- 3 a 4 porciones por día
- Más de 5 porciones por día

...

¿Consume vegetales el/la niño/a? *

- Sí
- No

Porción: Una unidad de vegetal entero, ejemplo un tomate. O un cuarto de plato de vegetales.

¿Qué cantidad de vegetales consume el/la niño/a por día? *

- Menos de 1 porción por día
- 1 a 2 porciones por día
- 3 a 4 porciones por día
- Más de 5 porciones por día

...

¿Consume carnes el/la niño/a? *

Sí

No

¿Qué cantidad de carne consume el/la niño/a semanalmente? *

1 a 2 veces por semana

3 a 5 veces por semana

6 a 7 veces por semana

Más de 8 veces por semana

Consumo de lácteos en el/la niño/a

✕ ⋮

Descripción (opcional)

¿Consume leche el/la niño/a? *

Sí

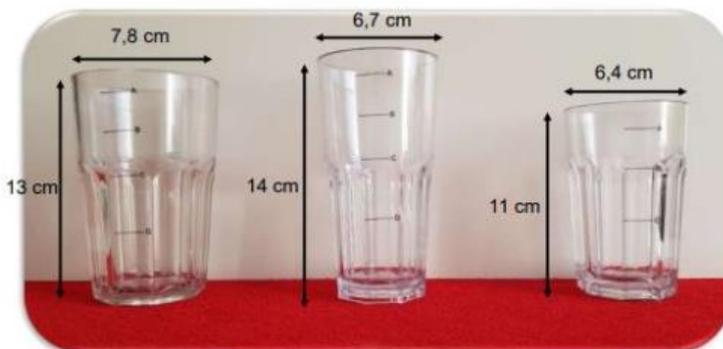
No

Consumo de lácteos en el/la niño/a

✕ ⋮

Porción: un vaso.

¿Qué cantidad de leche consume el/la niño/a por día? *



- Menos de 1 porción por día
- 1 porción por día
- 2 porciones por día
- Más de 3 porciones por día



¿Consume yogures el/la niño/a? *

- Sí
- No

Consumo de lácteos en el/la niño/a



Porción: un vaso o un pote de yogur.

¿Qué cantidad de yogur consume el/la niño/a por día? *

- Menos de 1 porción por día
- 1 porción por día
- 2 porciones por día
- Más de 3 porciones por día

¿Consume quesos el/la niño/a? *

- Sí
- No

Consumo de lácteos en el/la niño/a



Porción: tamaño tipo tarjeta sube de queso fresco o dos cucharadas de queso untable.

¿Qué cantidad de queso consume el/la niño/a por día? *



- Menos de 1 porción por día
- 1 porción por día
- 2 porciones por día
- Más de 3 porciones por día

Consumo de cereales integrales y legumbres en el/la niño/a



Descripción (opcional)

¿Consume pan integral el/la niño/a? *

- Sí
- No

Consumo de cereales integrales y legumbres en el/la niño/a



Porción: Una rebanada de pan.

¿Qué cantidad de pan integral consume el/la niño/a por día? *

- Menos de 1 porción por día
- 1 porción por día
- 2 porciones por día
- Más de 3 porciones por día

¿Consume fideos integrales o arroz integral el/la niño/a? *

- Sí
- No

Consumo de cereales integrales y legumbres en el/la niño/a



Porción: Un cuarto de plato de pastas/arroz en cocido.

¿Qué cantidad de fideos integrales o arroz integral consume el/la niño/a por día? *



- Menos de 1 porción por día
- 1 porción por día
- 2 porciones por día
- Más de 3 porciones por día

¿Consume legumbres (lentejas, arvejas, porotos, garbanzos) el/la niño/a? *

- Sí
- No

Consumo de cereales integrales y legumbres en el/la niño/a



Porción: Un cuarto de plato de legumbres en cocido.

¿Qué cantidad de legumbres (lentejas, arvejas, porotos, garbanzos) consume el/la niño/a por día? *



- Menos de 1 porción por día
- 1 porción por día
- 2 porciones por día
- Más de 3 porciones por día

Consumo de Ultraprocesados en el/la niño/a



Descripción (opcional)

¿Consume cereales azucarados (zucaritas, choco krispis, froot loops) el/la niño/a? *

- Sí
- No

Consumo de Ultraprocesados en el/la niño/a



Porción: Media taza de cereales

¿Qué cantidad de cereales azucarados (zucaritas, choco krispis, froot loops) consume el/la niño/a por día? *

- Menos de 1 porción por día
- 1 a 2 porciones por día
- 3 a 4 porciones por día
- Más de 5 porciones por día

¿Consume galletitas (chocolinas, oreos, obleas, surtidos) el/la niño/a? *

- Sí
- No

Porción: 3 galletitas

¿Qué cantidad de galletitas (chocolinas, oreos, obleas, surtidos) consume el/la niño/a por día? *

- Menos de 1 porción por día
- 1 a 2 porciones por día
- 3 a 4 porciones por día
- Más de 5 porciones por día

¿Consume golosinas (chocolates, alfajores, caramelos) el/la niño/a? *

- Sí
- No

¿Qué cantidad de golosinas (chocolates, alfajores, caramelos) consume el/la niño/a por día? *

- Menos de 1 porción por día
- 1 a 2 porciones por día
- 3 a 4 porciones por día
- Más de 5 porciones por día

¿Consume comida rápida/delivery (hamburguesas, pizzas, empanadas, etc.) el/la niño/a? *

- Sí
- No

...
¿Con qué frecuencia consume comida rápida/delivery (hamburguesas, pizzas, empanadas) el/la niño/a semanalmente? *

- Menos de 1 vez por semana
- 1 a 2 veces por semana
- 3 a 5 veces por semana
- 6 a 7 veces por semana

¿Consumes snacks (papas fritas, chizitos, palitos, nachos) el/la niño/a? *

- Sí
- No

Consumo de Ultraprocesados en el/la niño/a



Porción: Media taza de snacks.

¿Qué cantidad de snacks (papas fritas, chizitos, palitos, nachos) consume el/la niño/a por día? *

- Menos de 1 porción por día
- 1 porción por día
- 2 porciones por día
- Más de 3 porciones por día

¿Consumes gaseosas el/la niño/a? *

- Sí
- No

Consumo de Ultraprocesados en el/la niño/a



Porción: Un vaso

¿Qué cantidad de gaseosas consume el/la niño/a por día? *

- Menos de 1 porción por día
- 1 a 2 porciones por día
- 3 a 4 porciones por día
- Más de 5 porciones por día

Horas de Actividad Física realizadas por el/la niño/a



Descripción (opcional)

¿Realiza actividad física el/la niño/a? *

- Sí
- No

Horas de Actividad Física realizadas por el/la niño/a



Actividad física: Correr, saltar, andar en bicicleta, andar en patines, trepar

¿Que cantidad de horas de actividad física realiza el/la niño/a por día? *

- Menos de 1 hora por día
- 1 hora por día
- Entre 2 y 3 horas por día
- Más de 3 horas por día

Horas de Sueño del niño/a



Descripción (opcional)

¿Qué cantidad de horas duerme el/la niño/a por día? *

- Menos de 5 horas por día
- Entre 6 y 7 horas por día
- Entre 8 y 9 horas por día
- Más de 10 horas por día

Horas frente a la pantalla del niño/a



Uso de pantallas: Mirar la televisión, usar la tablet/celular, jugar a la computadora/playstation

¿Qué cantidad de horas pasa el/la niño/a frente a una pantalla? *

- Menos de 1 hora por día
- 1 hora por día
- Entre 2-3 por día
- Más de 3 horas por día

Comentarios y sugerencias...

¡Muchas gracias!

Texto de respuesta larga

Anexo 3 – Calculo de IMC

<https://docs.google.com/spreadsheets/d/1xdLFlelp5HNFoCh6RNq-Ykow9QDAqJGIPUztsMC3RhQ/edit#gid=880096536>