

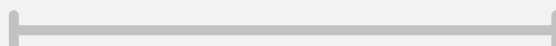
Licenciatura en Nutrición  
Trabajo Final Integrador

Autor: Santiago Pretini Perez

**CAPACITACIÓN RECIBIDA SOBRE ALIMENTACIÓN EN  
DOCENTES Y FUTUROS DOCENTES DE NIVEL INICIAL  
DE CABA EN 2022**

2022

Tutora: Lic. Paula Mizrahi



*Citar como: Petrini Perez S. Capacitación recibida sobre alimentación en docentes y futuros docentes de nivel inicial de CABA en 2022. Licenciatura en Nutrición. Universidad ISALUD, Buenos Aires; 2022*



## **Agradecimientos:**

Quiero agradecer a mi mamá, familiares y mis amigos por el gran y continuo apoyo que recibí durante los últimos 6 años, cuando tenía entusiasmo y voluntad y las cosas iban bien, y también cuando las cosas se pusieron complicadas.

Quiero agradecer también a la universidad Isalud, a los profesores y especialmente a mi tutora de tesis, Paula Mizrahi, por la dedicación y el seguimiento que tuvo con mi trabajo y el de mis compañeros.

Por último, quiero dedicarle un párrafo aparte a mi papá, Ricardo, que lamentablemente lo perdimos este año. Él siempre fue una de mis ruedas de auxilio, y sin él, no se si hubiera podido hacer esta carrera. ¡Te vamos a extrañar mucho, Pa!

## **INDICE**

<b>Resumen</b>	<b>4</b>
<b>Tema de investigación:</b>	<b>5</b>
<b>Subtema de investigación:</b>	<b>5</b>
<b>Introducción</b>	<b>5</b>
<b>Marco teórico</b>	<b>6</b>
<b>Pregunta problema:</b>	<b>15</b>
<b>Hipótesis:</b>	<b>15</b>
<b>MATERIAL Y METODOS</b>	<b>15</b>
<b>Objetivos:</b>	<b>16</b>
<b>Población objetivo:</b>	<b>16</b>
<b>Muestra:</b>	<b>16</b>
<b>Criterios de inclusión:</b>	<b>16</b>
<b>Criterios de exclusión:</b>	<b>16</b>
<b>Criterios de eliminación:</b>	<b>16</b>
<b>Operacionalización de las variables</b>	<b>17</b>
<b>Cronograma de actividades:</b>	<b>18</b>
<b>RESULTADOS</b>	<b>19</b>
<b>Discusión:</b>	<b>23</b>
<b>Conclusión:</b>	<b>26</b>
<b>Recomendaciones:</b>	<b>26</b>
<b>Bibliografía</b>	<b>27</b>
<b>Anexos:</b>	<b>29</b>

## **Resumen**

Introducción: la elevada prevalencia de sobrepeso y obesidad en la población infantil continúa siendo en Argentina una de las principales problemáticas en lo que respecta a la salud pública.

Objetivo general: Analizar la capacitación recibida sobre alimentación en docentes y futuros docentes de nivel inicial de CABA en 2022.

Materiales y métodos: estudio cuantitativo, descriptivo, transversal y observacional, utilizando un cuestionario de elaboración propia realizado en "Google forms" con preguntas de respuestas abiertas y cerradas

Resultados: el 47% (n=25) de la muestra logró obtener un mínimo de 60% del puntaje total y la aprobación del apartado nutricional. Las personas ya recibidas consiguieron un porcentaje de aprobación del 48% (n=21), superando a los actuales estudiantes, que lograron un porcentaje de aprobación del 44% (n=4). El 81% (n=43) de los encuestados tiene como instrucción máxima alcanzada el nivel terciario, mientras que el 19% (n=10) tiene al universitario como máximo nivel. Así mismo, el 3,77% de la muestra total (n=53) refirió haber realizado algún curso o estudio relacionado con alimentación o nutrición

Conclusión: el 53% de la muestra final no obtuvo una calificación de 6 puntos o más.

## **Abstract:**

Introduction: the high prevalence of overweight and obesity in the child population continues to be in Argentina one of the main problems regarding public health.

General objective: Analyze the training received on nutrition in teachers and future teachers of initial level of CABA in 2022.

Materials and methods: quantitative, descriptive, cross-sectional and observational study, using a self-made questionnaire carried out in "Google forms" with questions with open or closed answers.

Results: 47% (n=25) of the sample managed to obtain a minimum of 60% of the total score and approval of the nutritional section. The people already received achieved an approval rate of 48% (n=21), surpassing the current students, who achieved an approval rate of 44% (n=4). 81% (n=43) of those surveyed have tertiary level as their maximum education, while 19% (n=10) have university as the highest level. Likewise, 3.77% of the total sample (n=53) reported having completed a course or study related to food or nutrition.

Conclusion: 53% of the final sample did not obtain a score of 6 points or more.

## **Tema de investigación:**

- Nutrición y Educación Alimentaria

## **Subtema de investigación:**

- Conocimientos de Alimentación de docentes y futuros docentes de nivel inicial

## **Introducción**

Según la Encuesta Nacional de Nutrición y Salud 2 (ENNYS 2) (6), la prevalencia de sobrepeso y obesidad en niños y niñas menores de 5 años es del 10% y 3,6%, respectivamente, siendo la principal forma de malnutrición en la población argentina, con un crecimiento constante. Dicha prevalencia está adoptando en la población infantil proporciones alarmantes en muchos países, principalmente en Latinoamérica, por lo que se reconoce como una problemática incluida en los Objetivos del Desarrollo Sostenible establecidos por las Naciones Unidas en 2015.

En Argentina, la población actual se encuentra siguiendo el patrón de consumo alimentario mundial, en un contexto actual que provoca que los niños, niñas y adolescentes crezcan en un ambiente obesogénico.

Desde los primeros años en que los niños y niñas concurren a la escuela, el entorno escolar debe tener como pilares la promoción y conocimientos básicos de la salud y de nutrición, siendo primordial la inclusión de estos conocimientos en el plan de estudios de los docentes y de los mismos alumnos.

El objetivo de transformar el ambiente obesogénico y hacer que aumente el consumo de alimentos saludables en la población infantil, debe ser una de las prioridades del ámbito educativo. A través de políticas públicas, se puede contribuir a transformar los entornos y los sistemas alimentarios, incrementando la disponibilidad, el acceso y el consumo de alimentos saludables

Por lo expuesto anteriormente, es que va a llevar a cabo el presente trabajo de investigación, con el objetivo de analizar la capacitación recibida sobre alimentación en docentes y futuros docentes de nivel inicial de CABA en 2022

## **Marco teórico**

### **Patrón alimentario y posibles intervenciones**

Una alimentación saludable o equilibrada se caracteriza por aportar todos los nutrientes esenciales y energía necesarias para mantenerse sano y llevar a cabo las actividades diarias, respetando siempre gustos y hábitos (1). Se considera imprescindible para prevenir la aparición de sobrepeso y obesidad, como así de las distintas enfermedades crónicas no transmisibles. Estas se definen como aquellas enfermedades que son de larga duración y cuya evolución es lenta, entre las que se encuentran las cardiovasculares, las respiratorias crónicas, la diabetes, la enfermedad renal crónica y el cáncer

El patrón alimentario caracterizado por alimentos ricos en nutrientes críticos como azúcar, grasas saturadas y trans y sal o sodio, se asocia a las enfermedades mencionadas anteriormente, sumadas a otras como la emaciación, retraso del crecimiento y enfermedades por deficiencia. La evidencia indica y promueve que mediante políticas, legislación y estrategias oportunas se puede combatir la malnutrición en todas sus formas. (2,3)

Las intervenciones que se puedan hacer para prevenir y tratar la obesidad desde una edad temprana exigen que participen las instancias gubernamentales, y que se tenga como prioridad la salud y los posibles efectos nocivos, con el fin de mejorar la salud poblacional y la equidad en el ámbito sanitario. (4)

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda exigir la creación de ambientes de alimentación sanos en entornos como escuelas, centros de cuidados infantiles e instalaciones y eventos deportivos a los que transcurren niños, niñas y adolescentes, aplicar programas en los que se promueva entornos escolares saludables, conocimientos básicos de salud, nutrición y actividad física y exigir la inclusión de actividades educativas sobre nutrición y salud en los planes básicos de estudios en las escuelas, entre otros. (4)

## Contexto y epidemiología actual

La situación actual en muchos países de América Latina ha obligado a las distintas autoridades a diseñar diversas intervenciones con el fin de mejorar la situación epidemiológica. En Chile, por ejemplo, se diseñó el “Plan contra la obesidad estudiantil”, que tiene como objetivo propiciar buenos hábitos alimentarios en los niños y sus familias, previniendo así, la aparición de factores de riesgo cardiovasculares, prediabetes, patologías óseas, apnea del sueño y problemas psicológicos y sociales, que son las principales consecuencias inmediatas de la obesidad en niños con edades pre escolares. (5)

En Argentina, la población actual se encuentra siguiendo el patrón de consumo alimentario mundial, imitando esa tendencia que afecta principalmente a los extractos sociales más vulnerables. La elevada prevalencia de sobrepeso y obesidad continúa siendo la principal forma de malnutrición en la población y se mantiene con crecimiento constante. (6)

Si se compara el patrón alimentario de los niños, niñas y adolescentes con el de la población adulta, se puede clasificar como significativamente menos saludable: consumen un 40% más de bebidas azucaradas, un 200% de productos de pastelería o productos de copetín y un 300% más de golosinas. Este se debe a la multicausalidad descrita en la literatura, estableciendo como principal causa el entorno obesogénico en el que vive inmersa esta población. (6)

En niños y niñas menores de 5 años se puede resaltar una elevada prevalencia de sobrepeso y obesidad: 10% y 3,6% respectivamente, obteniendo un total de 13,6% de niños y niñas con exceso de peso. (6)

Como respuesta a esta situación, el Ministerio de Salud y Desarrollo Social estableció el Plan Nacional “ASI” (Alimentación Saludable en la Infancia) de Prevención del Sobrepeso y la Obesidad en niños, niñas y adolescentes, que tiene como objetivos fortalecer la educación alimentaria y nutricional, y de actividad física, campañas de comunicación y concientización sobre la problemática de sobrepeso y obesidad en niños, niñas y adolescentes, una mejora de la calidad nutricional de las políticas sociales alimentarias y promoción de sistemas alimentarios sostenibles y por último, la regulación de los entornos y productos alimenticios para el cumplimiento de pautas nutricionales y promoción de actividad física. (7)

Por otro lado, también en 2019 el Ministerio de Salud y Desarrollo Social de la Nación junto con el Ministerio de Educación, Cultura, Ciencia y Tecnología de la Nación y otras organizaciones científicas y académicas, se publicaron las “Guías de Entornos Escolares Saludables”, que establecen recomendaciones para la implementar políticas en instituciones educativas sobre prevención del sobrepeso y la obesidad en niños, niñas y adolescentes, con el fin de transformar el ambiente obesogénico actual en entornos escolares saludables. Dichas guías definen una escuela saludable como aquel establecimiento educativo que lleva a cabo acciones sostenidas a largo plazo, principalmente en el entorno y en la comunidad, con el fin de promover y facilitar un estilo de vida saludable en la población educativa. (8)

Por último, cabe destacar el Programa Nacional de Salud Escolar (PROSANE), desarrollado como una “Política Integrada de Cuidado Para Niños, Niñas y Adolescentes”, teniendo la misión de llevar a cabo políticas integradas de cuidados entre salud y educación, dar una respuesta activa hacia los problemas de dicha población en edad escolar de nivel inicial, primario y secundario, centrándose en la promoción y prevención de la salud, fortaleciendo el vínculo y el trabajo entre los Ministerios de Salud y Educación. Al mismo tiempo, PROSANE redefine el concepto de Salud Escolar como “una política integrada de cuidado para niños, niñas y adolescentes, definiendo un cambio de mirada, donde Salud y Educación promueven el acceso y el cuidado de la salud, considerando niños, niñas y adolescentes como sujetos de derechos, y al Estado, como garante”. (9)

### Entorno Escolar

La OMS define entornos saludables como aquellos que apoyan y brindan protección a las personas frente a las amenazas para la salud, dando herramientas para ampliar sus capacidades y desarrollar una autonomía con respecto a ella. (10)

Desde los primeros años en que los niños y niñas concurren a la escuela, el entorno escolar debe tener como pilares la promoción y conocimientos básicos de la salud y de nutrición, siendo primordial la inclusión de estos conocimientos en el plan de estudios de los docentes y de los mismos alumnos. (4)



Como se mencionó anteriormente, la prevalencia de sobrepeso y obesidad en la población infantil está adoptando proporciones alarmantes en muchos países, principalmente en Latinoamérica, por lo que se reconoce como una problemática incluida en los Objetivos del Desarrollo Sostenible establecidos por las Naciones Unidas en 2015. Para contrarrestar esta situación, existe la necesidad de que se revise el contexto ambiental actual categorizado como ambiente obesogénico y se haga hincapié en los tres períodos cruciales del curso de vida: la pre gestación y embarazo; la lactancia y primera infancia; y luego los años posteriores de la infancia y la adolescencia. (4)

La escuela se percibe como una institución educativa en la que se producen variados aprendizajes y que genera adhesión por parte de los alumnos, a través de intercambios humanos que también logran un desarrollo de distintas competencias y una construcción de una identidad de las personas como individuos <sup>11</sup>. El estilo de vida, al igual que los hábitos alimentarios son factores que influyen fundamentalmente en la salud de las personas, y que son fácilmente educables en la edad escolar, pero para esto es necesario que los docentes reciban una formación adecuada con respecto a la nutrición y alimentación infantil. (12)

Existen recomendaciones para que la educación alimentaria no solo se centre en los alumnos de las escuelas, sino que también sobre los docentes, sobre un diseño de estrategias para mejorar la dieta y los niveles de actividad física y disminuir la obesidad en la población docente, con el objetivo de que sea extensivo hacia la población estudiantil y a su entorno, ya sea escolar o familiar. De esta manera, los docentes tendrían un papel más activo, no solo como promotores, sino también como beneficiarios en materia de prevención y promoción de la salud. (13)

### Ambiente obesogénico

Los principios básicos de una alimentación saludable siguen el mismo patrón para todos los individuos. Sin embargo, las características de una dieta variada y saludable varían en relación a las características de cada persona, la cultura y hábitos alimentarios y la disponibilidad de alimentos. (14)

El mantenimiento de una alimentación saludable durante toda la vida no solo previene los distintos tipos de desnutrición, sino que también la aparición enfermedades crónicas no transmisibles y otras condiciones de salud. (14)

A pesar de ello, en los últimos encontramos una rápida urbanización, con una producción aumentada de alimentos ultra procesados y un cambio en el estilo de vida de las personas, provocando un cambio en los patrones alimentarios, caracterizados por alimentos altos en calorías, grasas, azúcares libres y sal o sodio, resignando ingestas de alimentos naturales como frutas, verduras y otros alimentos ricos en fibra alimentaria. (14)

El ambiente obesogénico, también llamado entorno obesogénico, no es solo un desbalance entre la ingesta y el gasto calórico, si no que comprende la sumatoria de variables de los entornos que propician una ingesta alimentaria elevada en calorías y un estilo de vida sedentario, a nivel individual y poblacional. Se tienen en cuenta el tipo de alimentación, la disponibilidad, asequibilidad, acceso y promoción de alimentos, las oportunidades para practicar actividad física regularmente (en un contexto donde abunda la utilización de pantallas) y las normas sociales relacionadas con la alimentación y la actividad física. (4,15)

Los factores que integran un ambiente obesogénico se pueden agrupar en 4 rubros:

- Individuo y Familia: relacionado a la estructura familiar, hábitos y costumbres del hogar, relacionadas con extracto social y contexto socioeconómico
- Escuela: educación alimentaria recibida, modelo educativo, actividades de recreación, entre otros.
- Territorio: accesibilidad y asequibilidad a los distintos alimentos, publicidad y comercialización, disponibilidad de espacios para deporte y recreación, calles seguras, conductores y peatones
- Sociedad: productores de alimentos y bebidas obesogénicos, políticas públicas, educación, promoción y prevención de la salud, etc.

El contexto actual hace que los niños y niñas crezcan en un ambiente con dichas características, que conlleva a un aumento creciente en la prevalencia de sobrepeso y obesidad. Esta situación epidemiológica es una consecuencia fisiológica natural, dada como respuesta al contexto en el que viven inmersos los individuos. (4,15)

## Prevención del sobrepeso y la obesidad

La Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) y la Organización Panamericana de la Salud/Organización Mundial de la Salud (OPS/OMS), lanzó el resumen de políticas denominado “Políticas y Programas Alimentarios para Prevenir el Sobrepeso y la Obesidad”, dirigido a Parlamentarios, personal de Gobierno y Profesionales con interés en Políticas Públicas y Programas Alimentarios para la prevención del sobrepeso y la obesidad, principalmente en América Latina y el Caribe. (16)

El objetivo de transformar el ambiente obesogénico y hacer que el consumo de alimentos saludables y la realización de actividad física sean más fáciles de llevar a cabo. Dichas políticas públicas pueden contribuir a transformar los entornos y los sistemas alimentarios, incrementando la disponibilidad, el acceso y el consumo de alimentos saludables. (16)

Las principales propuestas para lograr esa meta son:

- Lograr sistemas alimentarios en los que se ofrezca acceso físico, económico y social a una gran variedad de alimentos sanos y nutritivos, en cantidad, calidad proximidad y conveniencia que sean suficientes y adecuados para satisfacer las necesidades nutricionales de cada individuo, sin poner en riesgo los ecosistemas y recursos naturales
- Promover y estimular el deseo de producción y consumo de alimentos saludables
- Controlar la producción de y desincentivar el consumo de alimentos ultra procesados con alto contenido en azúcares, grasas y sal, a través la regulación de publicidades, de medidas fiscales y del etiquetado frontal de advertencia nutricional
- Promover y facilitar herramientas para la realización de actividad física de manera habitual
- Potenciar la educación alimentaria y nutricional, con el fin de concientizar a la población sobre la importancia de una alimentación saludables y de crear capacidades tanto para individuos como para instituciones.

La educación alimentaria y nutricional es parte esencial de los programas de alimentación escolar. La percepción que tengan tanto los alumnos como los docentes y la comunidad como un lugar ideal para aprender confiere una oportunidad única para transformar la

escuela en un establecimiento modelo de ambiente saludable, y para imponer en los alumnos conductas y estilos de vida saludable. Al mismo tiempo, la escuela tiene una obligación y un rol en motivar a los alumnos y sus padres en educación y salud, y en desarrollar estrategias de cambio de comportamiento y transformación del entorno. (16)

Para todo esto, es fundamental contar con un marco jurídico de base que permita estas acciones de educación nutricional y alimentaria en las escuelas, desarrollar materiales y actividades educativos de EAN, insertar la misma en las currículas, regular el funcionamiento de quioscos o cantinas escolares, ofrecer alimentos nutritivos y con diversidad e incluir la participación de la comunidad escolar. (16)

La principal acción de los gobiernos y parlamentos de cada país deben implementar políticas, programas y herramientas regulatorias para desarrollar sistemas alimentarios más sostenibles y sensibles a la nutrición. El estado debe asegurar promoción y ejecución de alimentación saludable en todas sus políticas, y así combatir la epidemia de sobrepeso y obesidad infantil. (16)

### Plan de estudios: plan curricular institucional, Carrera de Formación Docente de Nivel Inicial, CABA

En el siguiente apartado se busca llevar a cabo un análisis del plan de estudios de la carrera “Profesorado de Nivel Inicial”, en relación a los contenidos que tienen en las asignaturas con respecto a la promoción de la salud, nutrición y alimentación. (17)

Los alcances o incumbencias del título del profesor/a de nivel inicial tiene alcance nacional y su incumbencia es el desempeño de la educación inicial. Los diseños curriculares jurisdiccionales de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires cuentan con cuatro tipos de organizadores modulares que engloban todas las asignaturas: campos, bloques, tramos y unidades, obteniendo una carga horaria total de 2632 horas reloj, equivalente a 3948 horas cátedra. (17)

Del total de unidades curriculares presentes en el plan de estudios, se pueden destacar las siguientes asignaturas, que poseen contenidos relacionados a la promoción de la salud y/o alimentación y nutrición:

- Trabajo docente: esta asignatura tiene contenidos relacionados con la salud y el trabajo docente, el proceso de salud-enfermedad-atención, determinantes sociales de la salud, el derecho a la salud en el marco del respeto a los derechos humanos, conceptos de riesgo y peligro y de los posibles daños, identificación de indicadores de riesgo y factores de riesgo en las escuelas. (17)
- Educación sexual integral: la asignatura abarca aspectos psicológicos, aspectos biológicos, aspectos socioculturales y éticos y aspectos vinculados con la salud. Por otro lado, engloba el abordaje de la Educación sexual integral en relación con los niños, los docentes, instituciones y las familias. (17)
- Prevención y cuidado de la salud: es la materia que mayor cantidad de conceptos abarca relacionados con la promoción y la nutrición. La fundamentación de la asignatura tiene como objetivo la constitución de futuros docentes como referentes sociales en la promoción, protección y preservación de la salud de los alumnos-niños del jardín maternal y del jardín de infantes. El cuidado integral de la salud infantil en el ámbito escolar requiere a los docentes la detección precoz de los posibles problemas de salud que puedan presentar las niñas y niños como también, conocer y promover las condiciones que garanticen el desarrollo de sus posibilidades. Los contenidos que se encuentran es los ejes temáticos son concepciones de salud en diferentes contextos sociohistóricos, la salud como proceso individual y comunitario, los niveles de prevención de la salud, la salud como Derecho Humano, salud integral infantil, la salud integral del lactante y el deambulador Calendario obligatorio de vacunación, vacunas opcionales, vacunas recomendadas para los docentes, la alimentación natural y artificial del lactante, modos de conservación de la leche materna, técnicas de preparación y administración de los biberones, incorporación de la alimentación sólida, análisis de diferentes dietas para los lactantes, pautas para la preparación de una dieta saludable, diarrea en el lactante, prevención del síndrome de muerte súbita del lactante, dermatitis del pañal, fiebre en los niños pequeños, convulsión febril, principales causas de morbi-mortalidad del niño de 0 a 2 años, prevención y detección precoz: hepatitis B; meningitis infecciosa, sida infantil, prevención de los accidentes en niños de 0 a 2 años en el ámbito doméstico y familiar, salud integral de los niños y las niñas de 3 a 5 años, refuerzo de las principales vacunas, necesidades nutricionales infantiles, condiciones para una alimentación completa, equilibrada y variada, factores sociales, económicos y culturales que inciden en

las dietas familiares y comunitarias, diversificación de la dieta infantil, pautas para la preparación de una dieta saludable, refrigerio, almuerzo y merienda en el ámbito escolar, análisis de modelos de dietas escolares, prevención de enfermedades ligadas a la malnutrición: desnutrición, obesidad y desnutrición oculta, salud bucodental. enfermedades ligadas a los alimentos: síndrome urémico hemolítico, gastroenteritis, control de esfínteres, enseñanza de pautas, normas y hábitos referidos al cuidado de la salud infantil y a la promoción de estilos de vida saludable, el jardín de infantes como una institución saludable y promotora de la salud familiar y ambiental, identificación de las posibilidades de acceso a las redes de servicios de salud disponibles, principales causas de morbi-mortalidad del niño de 3 a 5 años, prevención y detección precoz de enfermedades eruptivas, hepatitis A, etc. Principales causas de morbi-mortalidad del niño de 3 a 5 años. Prevención y detección precoz de enfermedades eruptivas, hepatitis A, etc. Prevención de los accidentes más frecuentes en niños de 3 a 5 años, factores de riesgo, adiestramiento básico en los primeros auxilios. (17)

Del total de las asignaturas, se pueden destacar ejes temáticos que abarcan diversos temas relacionados principalmente con la promoción y prevención en salud. Con respecto a la nutrición y la alimentación, los contenidos no serían suficientes como para lograr llevar a cabo una educación alimentaria y nutricional óptima, teniendo en cuenta el potencial educativo que posee el nivel inicial en relación a la formación docente y los recursos de estos establecimientos educativos. (17)

### **Pregunta problema:**

¿Tienen los docentes de nivel inicial conocimientos sobre alimentación suficientes para hacer educación alimentaria de manera adecuada?

### **Hipótesis:**

El 50% de los docentes y futuros docentes de nivel inicial no poseen conocimientos suficientes de alimentación para realizar educación alimentaria de manera adecuada

## **MATERIAL Y METODOS**

Estudio de enfoque cuantitativo, de alcance descriptivo y diseño observacional, transversal, no experimental, entre los meses de marzo y noviembre del 2022, con el objetivo de analizar la capacitación recibida sobre alimentación en docentes y futuros docentes de nivel inicial.

La muestra es no probabilística por conveniencia y el instrumento para la recolección de datos es un cuestionario de elaboración propia realizado en “Google Forms”, basado en las Guías Alimentarias para la Población Argentina (GAPA) adaptado a la unidad de análisis, con preguntas de respuesta abierta y cerrada. Los datos obtenidos se analizaron en una planilla de cálculos del programa informático “Excel”.

Se presentan, entonces, los resultados como estadística descriptiva, utilizando frecuencias absolutas y relativas.

La variable “Edad”, si bien se recolectó en años referidos, se analizó y clasificó en los siguientes rangos con el fin de analizar luego los resultados de una manera más práctica y funcional: <25 años; 25-39 años; 40-55 años; >55 años,

Con respecto al apartado nutricional del cuestionario, se asignó una calificación total de 10 puntos. Dicha sección está integrada por 10 preguntas basadas en cada uno de los mensajes principales de las “Guías alimentarias para la población argentina”. A cada una de estas preguntas se les asignó el valor de 1 punto. Para la aprobación del cuestionario, se designó un valor de un 60% del puntaje total, siendo necesaria la cantidad de 6 respuestas correctas sobre un total de 10.

## Objetivos:

### Objetivo general:

- Analizar la capacitación recibida sobre alimentación en docentes y futuros docentes de nivel inicial de CABA en 2022

### Objetivos específicos:

- Describir conocimientos sobre alimentación en docentes y futuros docentes de nivel inicial de CABA en 2022
- Indagar acerca de estudios realizados relacionados con alimentación-nutrición en docentes y futuros docentes de nivel inicial en CABA en 2022

## Población objetivo:

- Docentes y futuros docentes de nivel inicial

## Muestra:

- Docentes y futuros docentes de nivel inicial estudiando/recibidos en CABA

## Criterios de inclusión:

- Docentes o futuros docentes de nivel inicial
- Todos los participantes que aceptaron realizar el cuestionario de manera voluntaria y anónima

## Criterios de exclusión:

- Tener menos del 75% del plan de estudios completo
- Realizar/haber realizado la carrera en otra ciudad ajena a CABA

## Criterios de eliminación:

- Cuestionarios que hayan quedado inconclusos



## Operacionalización de las variables

Dimensión	VARIABLES	Definición	Indicador	Categorías	Clasificación	Técnicas/ instrumento
Sociodemográficas	Sexo	Conjunto de seres pertenecientes a un mismo sexo. (18)	Sexo	Hombre Mujer Otros	Cualitativa Nominal Policotómica Privada	Técnica encuesta / cuestionario
	Edad	Tiempo que ha vivido una persona o ciertos animales o vegetales. (19)	Edad	En años referidos	Cuantitativa Discreta De razón Privada	Técnica encuesta / cuestionario
	Nivel de instrucción	El nivel de instrucción de una persona es el grado más elevado de estudios realizados o en curso, sin tener en cuenta si se han terminado o están provisional o definitivamente incompletos. (20)	Máximo nivel alcanzado	Primario Secundario Terciario Universitario	Cualitativa Ordinal Policotómica Privada	Técnica encuesta / cuestionario
	Porcentaje de la carrera completado	-	% completado del plan de estudio	<75% 75 - 99% 100%	Cuantitativa Discreta De razón Privada	Técnica encuesta / cuestionario
	Antigüedad del título	-	Cantidad de años desde la obtención del título	0 – 5 años 6 – 10 años >10 años	Cuantitativa Discreta De razón Privada	Técnica encuesta / cuestionario
	Ciudad de estudios	-	Ciudad en la que se llevaron a cabo los estudios	Caba Otros	Cualitativa Nominal Dicotómica Privada	Técnica encuesta / cuestionario
	Cursos complementarios	-	Cursos complementarios relacionados con nutrición	Si No	Cualitativa Nominal Dicotómica Privada	Técnica encuesta / cuestionario
	Niveles de conocimiento	Alimentación	Proceso consciente y voluntario que consiste en el acto de ingerir alimentos para satisfacer la necesidad de comer. (3)	Alimentos	Opción múltiple	Cualitativa Nominal Policotómica Privada
Hidratación				Opción múltiple	Cualitativa Nominal Policotómica Privada	Técnica encuesta / cuestionario
Frutas y verduras				Opción múltiple	Cualitativa Nominal Policotómica Privada	Técnica encuesta / cuestionario
Sal y sodio				Opción múltiple	Cualitativa Nominal Policotómica Privada	Técnica encuesta / cuestionario

		Nutrientes críticos	Opción múltiple	Cualitativa Nominal Policotómica Privada	Técnica encuesta / cuestionario
		Lácteos	Opción múltiple	Cualitativa Nominal Policotómica Privada	Técnica encuesta / cuestionario
		Cereales y legumbres	Opción múltiple	Cualitativa Nominal Policotómica Privada	Técnica encuesta / cuestionario
		Aceites, frutas secas y semillas	Opción múltiple	Cualitativa Nominal Policotómica Privada	Técnica encuesta / cuestionario
		Alcohol	Opción múltiple	Cualitativa Nominal Policotómica Privada	Técnica encuesta / cuestionario

### Cronograma de actividades:

	Marzo	Abril	Mayo	Junio	Julio	agosto	Septiembre	Octubre	Noviembre
Elección del tema	X								
Búsqueda bibliográfica	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Planteamiento del problema	X	X							
Objetivos		X	X						
Marco teórico		X	X	X	X				
Material y métodos			X	X	X	X			
Recolección de datos						X	X	X	
Análisis de resultados								X	X
Discusión								X	X
Conclusión								X	X
Recomendaciones									X

## RESULTADOS

### Muestra:

Del estudio se obtuvo una muestra conformada por 57 personas, de las cuales se eliminaron tres por haber hecho sus estudios en una ciudad ajena a CABA y una por no haber completado el 75% del plan de estudios. La muestra final, entonces, quedó conformada por 53 personas.

### Características sociodemográficas de la muestra:

Tabla 1, características sociodemográficas: edad, % del plan de estudios aprobado y cantidad de años transcurridos desde la obtención del título, en relación al puntaje total obtenido del apartado nutricional del cuestionario (n=53)

Características sociodemográficas		Total		Puntaje Total			
				<60%		>60%	
		n	%	n	%	n	%
Edad (años)	<25 años	6	11%	4	67%	2	33%
	25-39 años	37	70%	19	51%	18	49%
	40-55 años	6	11%	4	67%	2	33%
	>55 años	4	8%	1	25%	3	75%
	<b>Total</b>	<b>53</b>	<b>100%</b>	<b>28</b>	<b>53%</b>	<b>25</b>	<b>47%</b>
% del plan de estudios completado	75-99%	9	17%	5	56%	4	44%
	>100%	44	83%	23	52%	21	48%
	<b>Total</b>	<b>53</b>	<b>100%</b>	<b>28</b>	<b>53%</b>	<b>25</b>	<b>47%</b>
Cant. de años de la obtención del título	Sigue en estudio	9	17%	5	56%	4	44%
	0-5 años	20	38%	11	55%	9	45%
	5-10 años	5	9%	2	40%	3	60%
	>10 años	19	36%	10	53%	9	47%
	<b>Total</b>	<b>53</b>	<b>100%</b>	<b>28</b>	<b>53%</b>	<b>25</b>	<b>47%</b>

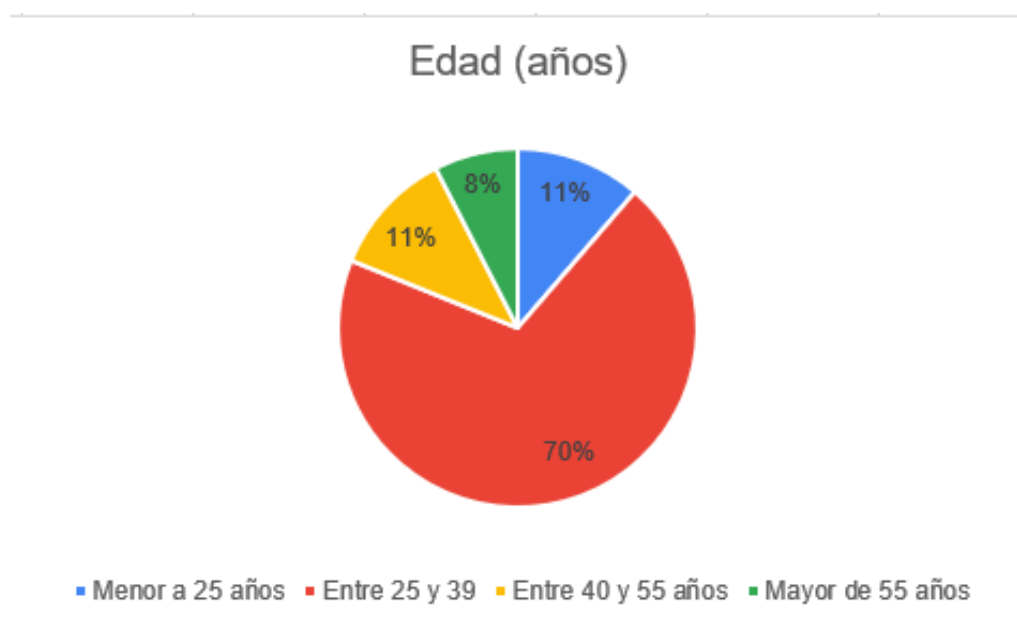
Fuente: elaboración propia.

Se puede observar que, de un total de 53 participantes, el 53% (n=28) desaprobó el cuestionario, consiguiendo un puntaje menor del 60%, mientras que el 47% (n=25) logró un puntaje mayor del 60%, obteniendo la aprobación.

El rango de edad que mayor porcentaje de aprobados obtuvo es el de >55 años (75%, n=3), el segundo es el de 25-39 años (49%, n=18), mientras que los rangos de <25 y 40-55 años, tienen el 33% de aprobados (n=2 en ambos). Ver gráfico 1

Si bien no hubo diferencias significativas, las personas ya recibidas consiguieron un porcentaje de aprobación del 48% (n=21), siendo superior a los actuales estudiantes, que lograron conseguir un porcentaje de aprobación del 44% (n=4)

Gráfico 1: Rangos de edad de los encuestados (n=53)

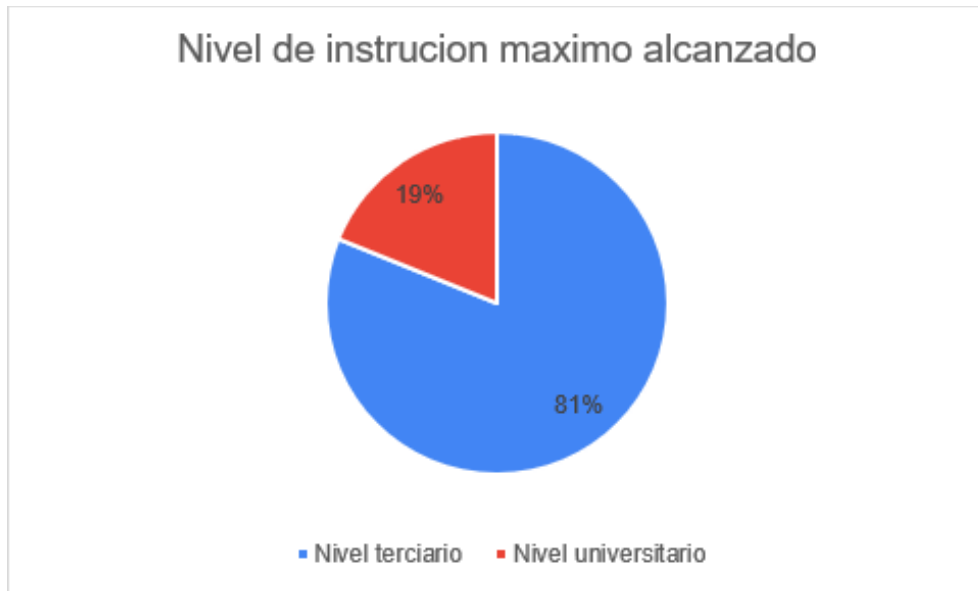


Fuente: elaboración propia.

### Formación académica y nivel de instrucción

En cuanto a la distribución de la muestra con respecto a la formación académica, el 81% (n=43) de los encuestados tiene como nivel de instrucción máximo alcanzado el nivel terciario, mientras que el 19% (n=10) tiene al universitario como máximo nivel. Ver gráfico 2

Gráfico 2: Nivel de instrucción máximo alcanzado (n=53)



Fuente: elaboración propia.

De este total, solamente el 3,77% refirió haber realizado algún curso o estudio relacionado con alimentación o nutrición. Se les pidió que detallen cual es el curso, institución, tipo de curso, duración y fecha. Las respuestas obtenidas fueron las siguientes:

- “Lácteos en la alimentación infantil Curso virtual de la Escuela Argentina de BLW 16 de agosto de 2022”
- “Realicé en este año un curso autoasistido que brinda el Ministerio de Educación de CABA”.

Gráfico 7: Realización de curso o estudio relacionado con nutrición o alimentación (n=53)

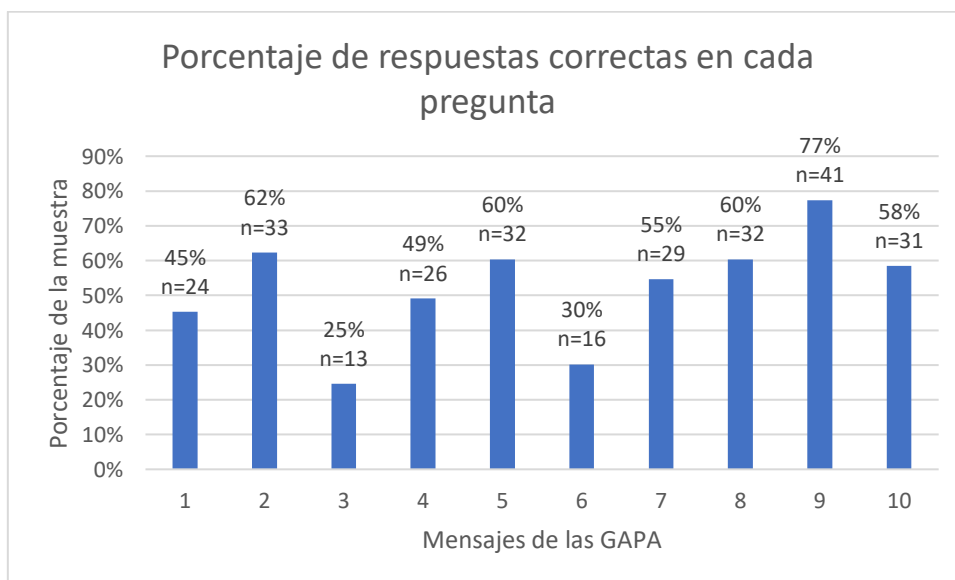


Fuente: elaboración propia.

### Apartado Nutricional

De la segunda parte del cuestionario, que consta con 10 preguntas basadas en cada uno de los mensajes principales de las Guías alimentarias para la población argentina (GAPA), se obtuvieron los siguientes resultados

Tabla 2: porcentajes de respuestas correctas según cada mensaje de las GAPA (n=53)



Fuente: elaboración propia.

## **Discusión:**

Una alimentación saludable tiene como característica principal el aporte de todos los nutrientes esenciales necesarios para cada individuo, con el objetivo de mantener una salud óptima. Para lograr una dieta con estas características, se requiere una ingesta variada y equilibrada, con una gran variedad y espectro de alimentos, siguiendo el concepto de las cuatro leyes de la alimentación (cantidad, calidad, armonía y adecuación), desarrolladas por el doctor Pedro Escudero. (1, 21)

Las GAPA proporcionan recomendaciones y consejos acerca de cómo llevar hábitos saludables en lo que respecta a alimentación, hidratación y actividad física, basando dichas recomendaciones en evidencia científica sólida que responden a las prioridades en salud pública y nutrición de la República Argentina. Estas son reconocidas como herramientas de información y comunicación que transmiten conocimientos excelentemente adecuados de manera didáctica para el fácil entendimiento e interpretación, para todas las edades, resultando idóneas para la educación alimentaria en poblaciones infantiles. (1, 21)

En referencia a lo abordado, y dado que el 53% de la muestra (n= 53) no consiguió el puntaje mínimo para la aprobación, se puede observar una discrepancia en términos generales entre los contenidos básicos que expresan las “Guías Alimentarias para la Población Argentina” con los conocimientos que incorporan los docentes y futuros docentes de nivel inicial, siendo que tampoco se encuentran incluidos en el plan de estudios, pero si en distintos cursos de capacitación docente, como por ejemplo el curso autoasistido “Alimentación Saludable: Conceptos Básicos para la Práctica Docente”, orientado a la comunidad educativa de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires. (1, 21)

Con respecto a cada mensaje de las GAPA, se pueden resaltar los siguientes resultados:

- Mensaje 1: El 55% de los encuestados considera que un solo alimento puede aportar todos los nutrientes que necesita el organismo
- Mensaje 2: El 33,7% de los encuestados no reconoce la recomendación de las GAPA de un consumo mínimo de 8 vasos de agua por día. Sin embargo, solamente el 11,3% indicó que la recomendación de consumo de agua es menor a la correcta.

- Mensaje 3: el 75,5% no reconoce la recomendación de las GAPA con respecto al consumo de frutas y verduras. Sin embargo, el 45,3% indicó que la recomendación en el consumo de frutas y verduras es de 5 o más porciones.
- Mensaje 4: el 49,1% de los encuestados reconoce que la sal no está compuesta solamente por sodio.
- Mensaje 5: el 60,4% reconoce la recomendación de no agregar endulzantes con el objetivo de disminuir el consumo de azúcares. Al mismo tiempo, el 15,1% considera acertada la recomendación de prohibir el consumo de azúcar en niños, niñas y adolescentes.
- Mensaje 6: el 30,2% no reconoce la recomendación de consumir lácteos en todas las etapas de la vida en individuos sanos. Sin embargo, el 30,2% reconoce que la recomendación de lácteos excluye algunos tipos de ellos como es el caso de la manteca y la crema
- Mensaje 7: el 54,7% reconoce como incorrecto que el consumo diario de huevo puede ser perjudicial para la salud y aumentar los niveles de colesterol en sangre
- Mensaje 8: el 60,4% reconoce incorrecto que hay que limitar el consumo de legumbres
- Mensaje 9: el 18,9% no reconoce la elección de consumir aceites vegetales en crudo, ya que de esta manera son más saludables. Sin embargo, el 77,4% si reconoce como incorrecta la recomendación sobre la fritura de los alimentos
- Mensaje 10: el 41,5% considera que las mujeres embarazadas tienen permitido el consumo de alcohol siempre y cuando sea un consumo responsable

De los datos obtenidos se observa que los mensajes 2, 5, 7, 8, 9 y 10 fueron los que obtuvieron un acierto mayor a un 50%, mientras que los mensajes 1, 3, 4 y 6 obtuvieron un acierto menor del 50%.

En un gran porcentaje de las preguntas del apartado nutricional, entonces, se puede identificar un desconocimiento general de conceptos básicos alimenticios y recomendaciones generales con respecto a hidratación, la cantidad de frutas y verduras recomendadas, la recomendación en el consumo de productos lácteos, consumo de alcohol en determinadas etapas de la vida, entre otros. (1, 21)



Dados estos resultados, se podría concluir que no hay un interés generalizado por profundizar en el tema por fuera del plan de estudios de la propia carrera, ya que solamente el 3,77% de la muestra infirió que llevó a cabo un curso relacionado con la nutrición/alimentación. Esto puede deberse a que, como se mencionó anteriormente, es bibliografía que no se encuentra definida en el plan de estudios de las asignaturas.

Así mismo, en el plan de estudios no se observa una focalización en la formación de hábitos saludables en alimentación, en educación alimentaria o en la prevención en salud, ni tampoco se ve una intención en propiciar la transformación de los entornos escolares en establecimientos modelo de ambiente saludable, sin tener como objetivos imponer conductas y estilos de vida saludables ni motivar a los alumnos y a las mismas familias en términos de educación alimentaria y salud.

Cabe destacar que la muestra final obtenida como resultado de la salida a campo no es significativamente grande ( $n= 53$ ), por lo que no resulta totalmente representativa de todo el territorio de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires. Al mismo tiempo, no es un estudio que pueda tomarse como representativo a todo el país, ya que la muestra es solamente de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires y difiere en marco teórico y plan de estudios de las distintas provincias del país. Por otro lado, las preguntas no solamente se centran en los mensajes principales de las Guías Alimentarias para la Población Argentina, sino que también en el desarrollo de dichos mensajes que las propias guías llevaron a cabo, incluyéndose como opciones de respuesta a los distintos contenidos que se desglosan en cada capítulo.

## **Conclusión:**

Dada la hipótesis inicial: “El 50% de los docentes y futuros docentes de nivel inicial no poseen conocimientos suficientes de nutrición para realizar educación alimentaria de manera adecuada”, se puede llegar a la conclusión de la afirmación es correcta. Como se demostró con los resultados, el 53% de la muestra total (n=53) no obtuvo una calificación de 6 puntos o más.

Esta conclusión no está destinada a juzgar las capacidades de los docentes y futuros docentes de nivel inicial, sino que, por el contrario, se encuentra enfocada en contribuir al análisis del por qué esta población no recibe una capacitación adecuada en el tema.

La educación alimentaria y nutricional debe ser un pilar en los programas y currículas escolares, teniendo como premisa el empoderamiento y la motivación de los docentes y también de los alumnos, en lo que respecta a educación alimentaria y transformación y adaptación del ambiente a uno saludable y propicio para dicho fin.

## **Recomendaciones:**

Con respecto al contexto escolar y formación docente:

- Con respecto a la capacitación recibida de los docentes y futuros docentes de nivel inicial, un objetivo puede ser incluir un mayor contenido sobre alimentación y nutrición en las currículas del plan de estudios de la carrera
- Otro objetivo puede ser llevar a cabo una mayor cantidad de campañas de difusión para la concientización de los estudiantes y docentes acerca de la realidad obesogénica y de los cambios que se pueden hacer para transformar dicho entorno

Con respecto a estudios futuros:

- Incluir una mayor cantidad de guías para llevar a cabo la recolección de datos y el análisis de los mismos
- Realizar una investigación en un territorio más extenso, como ser AMBA o mismo a nivel nacional, así como también aumentar el número de muestras final

## **Bibliografía**

1. Guías alimentarias para la población Argentina [Internet]. Disponible en: <https://bancos.salud.gob.ar/sites/default/files/2020-08/guias-alimentarias-para-la-poblacion-argentina.pdf>
2. Nutrición - OPS/OMS | Organización Panamericana de la Salud [Internet]. Paho.org. 2018 [citado marzo 2022]. Disponible en: <https://www.paho.org/es/temas/nutricion>
3. Glosario de términos OMS [Internet]. Disponible en: <https://www.fao.org/3/am401s/am401s07.pdf>
4. Informe de la comisión para acabar con la obesidad infantil – OMS [Internet]. Disponible en: [https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/206450/9789243510064\\_spa.pdf](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/206450/9789243510064_spa.pdf)
5. Plan Contra la Obesidad Estudiantil [Internet]. Junaeb.cl. 2015 [citado abril 2022]. Disponible en: <https://www.junaeb.cl/contralaobesidad/>
6. Banco de Recursos de Comunicación del Ministerio de Salud de la Nación | 2º Encuesta Nacional de Nutrición y Salud [Internet]. Salud.gob.ar. 2021 [citado marzo 2022]. Disponible en: <https://bancos.salud.gob.ar/recurso/2deg-encuesta-nacional-de-nutricion-y-salud-indicadores-priorizados>
7. Boletín oficial republica argentina - Ministerio de salud y desarrollo social secretaría de gobierno de salud [Internet]. Boletinoficial.gob.ar. 2019 [citado abril 2022]. Disponible en: <https://www.boletinoficial.gob.ar/detalleAviso/primera/209954/20190624?fbclid=IwAR2umVckiWsvEpyRwVDg-I5jTBYN9nNDTpXr6Vz1RSG1Bfam0eU-vsvHxBo>
8. Banco de Recursos de Comunicación del Ministerio de Salud de la Nación | Entornos Escolares Saludables [Internet]. Salud.gob.ar. 2022 [citado abril 2022]. Disponible en: <https://bancos.salud.gob.ar/recurso/entornos-escolares-saludables>
9. Programa Nacional de Salud Escolar [Internet]. Argentina.gob.ar. 2017 [citado abril 2022]. Disponible en: <https://www.argentina.gob.ar/salud/dinamia/saludescolar>
10. Promoción de la Salud Glosario - Organización Mundial de la Salud - Ginebra [Internet]. Disponible en: [https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/67246/WHO\\_HPR\\_HEP\\_98.1\\_spa.pdf?sequence=1](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/67246/WHO_HPR_HEP_98.1_spa.pdf?sequence=1)
11. Echavarría Grajales C. V, La escuela un escenario de formación y socialización para la construcción de identidad moral. Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud [Internet]. 2003;1(2). Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=77310205>
12. Paz-Lugo, Patricia. Educación alimentaria y nutricional en la formación inicial de maestros en España. En: Asociación Científica de Psicología y Educación (ACIPE). Psicología y educación: presente y futuro. Madrid: 2016. p: 2803-2810. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=699890>

13. Rodríguez-Guzmán Lucía, Díaz-Cisneros Francisco, Rodríguez-Guzmán Elizabeth. Sobrepeso y obesidad en profesores. An. Fac. med. [Internet]. 2006 Sep [citado abril 2022] ; 67( 3 ): 224-229. Disponible en: [http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1025-55832006000300005&lng=es](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1025-55832006000300005&lng=es).
14. Alimentación saludable - OPS/OMS | Organización Panamericana de la Salud [Internet]. Paho.org. 2018 [citado abril 2022]. Disponible en: <https://www.paho.org/es/temas/alimentacion-saludable>
15. Muñoz-Cano J. M, Córdova-Hernández J. A, Boldo-León X. M. Ambiente obesogénico y biomarcadores anómalos en escolares de Tabasco, México. Salud en Tabasco [Internet]. 2012;18(3):87-95. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=48725011003>
16. Políticas y programas alimentarios para prevenir el sobrepeso y la obesidad: Lecciones aprendidas. Paho.org [Internet]. 2018 [citado abril 2022]; disponible en: <https://iris.paho.org/handle/10665.2/34941>
17. Profesorado en Educación Inicial – Escuela Normal Superior N° 10 “Juan Bautista Alberdi” [Internet]. Infd.edu.ar. [citado abril 2022]. Disponible en: <https://ens10-caba.infd.edu.ar/sitio/profesorado-en-educacion-inicial/>
18. Diccionario de la lengua española RAE - ASALE [Internet]. “Diccionario de la lengua española” - Edición del Tricentenario. 2021 [citado abril 2022]. Disponible en: <https://dle.rae.es/sexo>
19. Diccionario de la lengua española RAE - ASALE [Internet]. “Diccionario de la lengua española” - Edición del Tricentenario. 2021 [citado abril 2022]. Disponible en: <https://dle.rae.es/edad>
20. Definición Nivel de instrucción – Instituto Vasco de Estadística [Internet]. Eustat.eus. 2015 [citado junio 2022]. Disponible en: [https://www.eustat.eus/documentos/opt\\_0/tema\\_395/elem\\_2376/definicion.html](https://www.eustat.eus/documentos/opt_0/tema_395/elem_2376/definicion.html)
21. Alimentación saludable: conceptos básicos para la práctica docente [Internet]. Buenos Aires Ciudad - Gobierno de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires. 2020 [citado septiembre 2022]. Disponible en: <https://www.buenosaires.gob.ar/educacion/docentes/escuelademaestros/cursos-autoasistidos/alimentacion-saludable-conceptos-basicos>

## Anexos:

### Anexo 1: Cuestionario de elaboración propia de alimentación–nutrición

#### Cuestionario Nutrición

El siguiente cuestionario se encuentra destinado a docentes y futuros docentes de nivel inicial, que hayan realizado o estén realizando sus estudios en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires.

El propósito es recaudar datos para la realización

de una tesina de la carrera Lic. En Nutrición, de la Universidad Isalud.

El armado del mismo se basó en las GAPA (Guías Alimentarias para la Población Argentina), es anónimo y no tiene como objetivo evaluar a los encuestados.

- 
1. Ciudad en la que se encuentra/encontraba la institución donde realiza/realizó la carrera “Profesorado de nivel inicial” *Marca solo un óvalo.*

Ciudad Autónoma de Buenos Aires

Otra

2. Porcentaje de la carrera “Profesorado de nivel inicial” completado

Menor a 75%

Entre 75 y 99%

100% (completo)

3. Si la respuesta a la pregunta anterior fue 100% (completado), ¿Cuántos años \* pasaron desde la finalización de la carrera?

Aun no me recibo

0 a 5 años

5 a 10 años

Mas de 10 años

4. Edad (años)

- 
5. Sexo \*

Masculino

Femenino

Otros

6. Nivel de instrucción máximo alcanzado (terminado, en curso o definitivamente incompletos)

Nivel terciario

Nivel universitario

7. ¿Realizó o realiza actualmente algún curso relacionado con alimentación- \*  
nutrición?

- Si

- No

8. Indique cual es el curso que realizó/realiza relacionado con alimentación-nutrición.  
Describa institución, tipo de curso, duración y fecha.

---

---

#### Apartado Nutricional

9. ¿Cuál de los siguientes alimentos aporta todos los nutrientes que necesita el organismo?

Leche

Huevo

Quinoa

Ninguna es correcta

10. Marque la opción CORRECTA con respecto a la hidratación

La recomendación mínima de consumo de agua son 6 vasos por día

La recomendación mínima de consumo de agua son 8 vasos por día

La recomendación mínima de consumo de agua son 10 vasos por día

La recomendación mínima de consumo de agua son 12 vasos por día

11. Marque la opción CORRECTA con respecto a la recomendación diaria de \* consumo de frutas y verduras

- 4 porciones entre frutas y verduras
- 5 porciones entre frutas y verduras
- 6 porciones entre frutas y verduras
- 7 porciones entre frutas y verduras

12. Marque la respuesta INCORRECTA con respecto al consumo de sal y sodio

- El contenido de sodio en los alimentos naturales es suficiente para cumplir con las funciones vitales
- Se recomienda reducir el consumo de sal en todas las edades, incluidos niños, niñas, adolescentes y adultos sanos
- Los productos de panadería, galletitas dulces y alfajores son alimentos altos en sodio
- La sal de mesa está compuesta solamente por sodio

13. Marque la opción CORRECTA

- Los alimentos fortificados con vitaminas y minerales son considerados saludables
- Se recomienda tomar bebidas e infusiones sin agregar endulzantes, con el objetivo de disminuir el consumo de azúcares
- Se recomienda prohibir el consumo de azúcares en niños, niñas y adolescentes
- Los alimentos dulces líquidos son menos perjudiciales para la salud que los alimentos dulces sólidos

14. Marque la opción INCORRECTA con respecto al consumo de lácteos \*

- Se recomienda incluir 3 porciones de cualquier tipo de lácteo al día
- Los lácteos son fuente de proteínas de buena calidad nutricional, calcio, vitaminas y minerales.
- Se recomienda el consumo de lácteos en todas las etapas de la vida en individuos sanos
- Los lácteos descremados no siempre son más sanos que los enteros

15. Marque la opción INCORRECTA con respecto al consumo de carnes y huevo \*
- Un consumo diario de huevo es perjudicial para la salud, ya que aumenta los niveles de colesterol en sangre
  - El huevo es un buen reemplazo de la carne
  - La carne de pescado tiene grasas más saludables que la carne vacuna
  - Se recomienda el consumo de huevo en la alimentación habitual
16. Marque la opción INCORRECTA con respecto al consumo de cereales y legumbres \*
- Combinar cereales y legumbres es una buena estrategia para reemplazar la carne
  - El trigo y el arroz son cereales
  - La incorporación de alimentos integrales puede contribuir en la prevención de diversos tipos de enfermedades
  - Se recomienda limitar el consumo de legumbres, ya que son las principales responsables del aumento de peso
17. Marque la opción INCORRECTA con respecto al consumo de alimentos fuente de grasas y aceites \*
- Consumir pescados semanalmente es una buena estrategia para prevenir la aparición de enfermedades cardiovasculares
  - Los frutos secos y semillas aportan grasas saludables
  - Se recomienda elegir y consumir aceites vegetales en crudo, ya que de esta manera son más saludables
  - Se recomienda que en la fritura el aceite no cubra totalmente el alimento, ya que de esta manera absorberá menor cantidad
18. Marque la opción INCORRECTA con respecto al consumo de alcohol \*
- El consumo de alcohol puede disminuir la absorción de algunos nutrientes
  - El consumo de alcohol puede afectar negativamente la salud ósea
  - El consumo de alcohol puede producir desnutrición
  - Las mujeres que se encuentran amamantando tienen permitido el consumo de alcohol, siempre y cuando sea un consumo responsable



Anexo 2: Mensajes principales de las “Guías Alimentarias para la Población Argentina”

## MENSAJES DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Para lograr una alimentación saludable se ofrecen 10 recomendaciones contempladas en los siguientes mensajes:

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