



UNIVERSIDAD NACIONAL DE JUJUY



FACULTAD DE HUMANIDADES Y CIENCIAS SOCIALES

LICENCIATURA EN EDUCACIÓN PARA LA SALUD

TRABAJO DE CAMPO CON PROYECTO FINAL

*“Determinantes socioculturales que influyen en la alimentación de los niños que concurren a la Esc. Primaria N° 212 de la ciudad de San Pedro de Jujuy -2021”*

RESPONSABLE DEL PROYECTO: *Cardozo Natalia Verónica E—869*

DIRECTORA: *Lic. Esp. Soriano Carmen Gladys*

**EPIGRAFE**

*“Si pudiéramos dar a cada individuo la cantidad adecuada de alimento y ejercicio, ni demasiado ni demasiado poco, habríamos encontrado el camino más seguro hacia la salud.”*

**HIPÓCRATES**

## **INDICE GENERAL**

DEDICATORIA.....	4
AGRADECIMIENTOS .....	5
PALABRAS CLAVES .....	6
INTRODUCCIÓN .....	6
PLANTEO DEL PROBLEMA.....	7
MARCO TEÓRICO.....	8
Alimentos – Alimentación .....	9
Factores que influyen en la alimentación .....	10
Factores Socioculturales .....	10
Factores sociales .....	11
Factores económicos .....	11
Niño en edad escolar .....	11
Educación para la Salud en el ámbito educativo.....	13
OBJETIVO GENERAL .....	13
OBJETIVOS ESPECÍFICOS .....	13
METODOLOGÍA.....	13
RESULTADOS Y ANÁLISIS CRÍTICO.....	15
CONCLUSIONES.....	55
BIBLIOGRAFÍA .....	63
ANEXO.....	65
PROYECTO FINAL DE INTERVENCIÓN .....	69

## **DEDICATORIA**

Este trabajo está dedicado a mis hijos Tiago y Mateo quienes desde que empecé a escribir me acompañaron, tuvieron paciencia y cedieron su tiempo para que pudiera llevar adelante este trabajo. Fueron mi inspiración y motivación principal para no rendirme en el camino y mi fortaleza para poder afrontar los obstáculos que se presentaron y así poder concluir con este sueño que por razones de salud quedó pendiente hace varios años atrás, demostrándome que nunca es tarde para alcanzar la felicidad de haberlo logrado.

## **AGRADECIMIENTOS**

En primer lugar, deseo expresar mi agradecimiento a Dios por la vida y a mi madre, esposo, hermanas, sobrinas por creer en mí, por acompañarme en mis decisiones y darme el apoyo moral para continuar cuando el camino no ha sido sencillo.

Gracias a la tutora Lic. Carmen Soriano por la paciencia, sus valiosas sugerencias y por cada momento dedicado para aclarar las dudas que surgieron durante el desarrollo de esta tesis.

También agradecer a los profesores que permitieron formarme durante mi paso por la Facultad de Humanidades y Ciencias Sociales.

Finalmente, a los directivos de la Escuela N° 212 “San Francisco de Asís” por aprobar la ejecución del proyecto en la institución y por sobre todo mi sincero agradecimiento a los estudiantes, docentes, personal de servicio y padres que participaron desinteresadamente de este trabajo de investigación.

## **PALABRAS CLAVES**

Alimentación, determinantes socioculturales, estudiantes, padres, comunidad educativa.

## **INTRODUCCIÓN**

En el presente trabajo de investigación, se propuso establecer y analizar los determinantes socioculturales y su influencia en la alimentación de los estudiantes que concurren a la Escuela pública primaria N°212 de San Pedro de Jujuy.

Entendiéndose como “determinantes” las causas, condiciones o circunstancias que determinan la salud.

Marc Lalonde (1974)<sup>1</sup>, en el documento Nuevas Perspectivas de la Salud de los canadienses enunció que el nivel de salud de una comunidad estaría influido por 4 grandes grupos de determinantes: “Biología humana”, “Medio ambiente” “Sistema de asistencia sanitaria”, “Estilos de vida y conductas de salud” se evidencia que las decisiones personales y comportamientos como la inadecuada alimentación pueden condicionar negativamente en la salud.

La creación de los hábitos alimenticios se va adquiriendo desde la infancia, en el seno de la familia, desde casa influenciado por varios factores del entorno y grupo social, la cultura, las costumbres, el ambiente en el que se desenvuelve cada persona, como también el factor económico.

Para lograr el objetivo partimos de la importancia de conocer los determinantes que influyen en la alimentación de los estudiantes de la Escuela N° 212 ya que se encuentran transitando por una etapa de la vida marcada por importantes cambios emocionales, sociales y fisiológicos; la alimentación es un pilar fundamental de la salud de ello dependerá el buen rendimiento escolar, crecimiento saludable y reducción de posibilidades de sufrir ciertas patologías en su edad adulta.

---

<sup>1</sup> Lalonde M. (1974) Una nueva perspectiva sobre la salud de los canadienses. Un documento de trabajo. Ottawa: Gobierno de Canadá.

Los resultados obtenidos permitirán desde la Educación para la Salud promover conocimientos que motiven y potencien el saber y el saber hacer, así como el desarrollo de conductas encaminadas a la conservación de la salud de los estudiantes, las familias y la comunidad, para lograr estilos de vida saludables.

Es fundamental que los estudiantes como las familias conozcan, analicen las causas sociales, económicas, culturales y ambientales, que influyen negativamente en la alimentación y en la salud en general; motivar el desarrollo de habilidades que lleven a una situación en la que estas personas: deseen vivir sanas, sepan cómo conservar la salud, hagan lo que sea, individual y colectivamente, para mantenerla.

## **PLANTEO DEL PROBLEMA**

La mala nutrición en el mundo continúa siendo un problema muy serio para la salud pública, es la deficiencia nutricional uno de los problemas de mayor importancia en la población infantil de países no industrializados y Jujuy no es la excepción en la actualidad los continuos cambios en la alimentación de la población y las prácticas alimentarias inadecuadas en las familias van en incremento, poniendo en peligro el crecimiento y desarrollo de los niños/as en etapa escolar situación que puede aumentar la probabilidad de padecer enfermedades crónicas no trasmisibles en la edad adulta.

En las instituciones educativas es común encontrar niños con alteraciones nutricionales ocasionado por diversos factores socioculturales que influyen en el comportamiento alimentario, determinantes biológicos como el hambre, el apetito y el sentido del gusto; económicos como el coste, los ingresos y la disponibilidad en el mercado; físicos como el acceso, la educación, las capacidades personales (por ejemplo, para cocinar) y el tiempo disponibles; sociales como la cultura, la familia, los patrones de alimentación; psicológicos como el estado de ánimo, el estrés y la culpa; actitudes, creencias y conocimientos en materia de alimentación.

Dado que la alimentación es uno de los pilares fundamentales para la salud y los hábitos alimentarios negativos adquiridos durante la infancia afectan etapas posteriores de la vida impidiendo el desarrollo óptimo de los niños surgen las

siguientes interrogantes:

¿Cuáles son los determinantes socioculturales que intervienen en la alimentación de los Estudiantes de la Escuela Primaria N° 212?

¿Influirán las variables personales, ambientales, culturales y socioeconómicas en los hábitos alimentarios de los estudiantes concurrentes a la Escuela?

¿Cuáles son las apreciaciones que tienen los padres sobre la salud y los hábitos alimentarios de sus hijos?

## MARCO TEÓRICO

Desde la antigüedad han preocupado las causas, condiciones o circunstancias que determinan salud, lo que se conoce a partir de los años 70 como "determinantes". Entre los modelos clásicos, toma especial relevancia el modelo holístico de Laframboise (1973), desarrollado por Marc Lalonde (1974)<sup>2</sup>, en el documento Nuevas Perspectivas de la Salud de los canadienses. Según este autor, el nivel de salud de una comunidad estaría influido por 4 grandes grupos de determinantes.

- Estilos de vida y conductas de salud (drogas, sedentarismo, alimentación, estrés, conducción peligrosa, mala utilización de los servicios sanitarios).
- Biología humana (constitución, carga genética, desarrollo y envejecimiento).
- Medio ambiente (contaminación física, química, biológica, psicosocial y sociocultural).
- Sistema de asistencia sanitaria (mala utilización de recursos, sucesos adversos producidos por la asistencia sanitaria, listas de espera excesivas, burocratización de la asistencia).

Castellanos (1991)<sup>3</sup> establece cómo se produce la interacción entre los determinantes de salud con la categoría condiciones de vida, que serían "los procesos generales de reproducción de la sociedad que actúan como mediadores

---

<sup>2</sup> Lalonde M. (1974). Op. Cit.

<sup>3</sup> Castellanos, P. L., (1991). Sistemas nacionales de vigilancia de la situación de salud según condiciones de vida y del impacto de las acciones de salud y bienestar Washington: ops/oms.

para conformar el modo de vida de la sociedad como un todo y la situación de salud específica de un grupo poblacional dado". La creación de los hábitos alimenticios en la población es uno de los determinantes del estilo de vida que se va adquiriendo desde la infancia, además empieza a ser influenciado por varios factores como son la cultura, las costumbres y el ambiente en el que se desenvuelve cada persona. La forma en que el individuo satisface sus necesidades nutricionales está asociada a su desarrollo psicosocial y la actividad de alimentación se convierte en una de las tareas más complejas que deben realizar las personas, especialmente los estudiantes, ya que supone cambios importantes en su estilo de vida.

### **Alimentos – Alimentación**

Los alimentos son aquellas sustancias que se ingieren para subsistir, obteniéndose de ellos todos los elementos químicos que componen el organismo, excepto el oxígeno que se obtiene de la respiración.

La alimentación es el proceso de ingerir los alimentos en el organismo, tomando una serie de sustancias contenidas en los alimentos que componen la dieta, siendo estas imprescindibles para completar la nutrición. (Fernández, 2003)<sup>4</sup>

Se considera que una buena alimentación implica además de ingerir los nutrientes obtenerlos en un balance adecuado (Elizondo y Cid,31)<sup>5</sup>.

Contreras, (2002) manifiesta que: "A través de los años, la alimentación de los individuos ha cambiado paulatinamente. Se han notado, cambios en la manera en que se alimentaban nuestros antepasados, con relación a la que se tiene en la actualidad. La alimentación moderna es menos natural, debido al excesivo consumo de alimentos procesados, dejándole de dar importancia a alimentos sanos".

Los patrones alimentarios de las familias argentinas en la actualidad sobre todo en los niños en edad escolar fueron cambiando ,y se basan en cada vez más en alimentos ultra procesados, como consecuencia generan un deterioro

---

<sup>4</sup> [http://catarina.udlap.mx/u\\_dl\\_a/tales/documentos/lda/lopez\\_g\\_m/capitulo1.pdf](http://catarina.udlap.mx/u_dl_a/tales/documentos/lda/lopez_g_m/capitulo1.pdf)

<sup>5</sup> [http://catarina.udlap.mx/u\\_dl\\_a/tales/documentos/lda/lopez\\_g\\_m/capitulo1.pdf](http://catarina.udlap.mx/u_dl_a/tales/documentos/lda/lopez_g_m/capitulo1.pdf)

en la calidad de la dieta, con el aumento del consumo de azúcares simples y grasas saturadas, influenciados por las grandes industrias alimentarias (publicidad).

### **Factores que influyen en la alimentación**

La conducta alimentaria del ser humano, es el resultado de las relaciones sinérgicas entre los ambientes ecológicos, biológicos y socioculturales. El qué, cuando, donde y porque comen los individuos, están relacionados con aspectos emocionales, sociales y míticos del alimento. Así mismo el ser humano se comporta según sus gustos personales, los cuales ya tiene definidos y por la influencia de hábitos adquiridos de la sociedad a la cual pertenece y desarrolla su vida cotidiana (Aranceta, 2001)<sup>6</sup>.

### **Factores Socioculturales**

Son elementos característicos como: costumbres, tradiciones, conocimiento, creencia, idioma, vestimenta, etc.; que los suministra un estilo de vida (Gómez 2011)<sup>7</sup>. Estos son creados por el hombre gracias a la adquisición del conocimiento, por ello es importante conocer la identidad cultural del individuo y su forma de construir el conocimiento.

En casi todos los países, los factores sociales y culturales tienen una influencia muy grande sobre lo que come la gente, como prepara sus alimentos sus prácticas alimentarias y los alimentos que prefieren. Sin embargo, los hábitos y prácticas alimentarias son rara vez la causa principal, o importante de la malnutrición. Por el contrario, muchas prácticas son específicamente diseñadas para proteger y promover la salud; un ejemplo es suministrar a las mujeres alimentos abundantes, densos en energía, durante los primeros meses después del parto.

---

<sup>6</sup> Aranceta, J. (2001) Nutrición comunitaria .España. Masson

<sup>7</sup> Gómez, M. R. (2011). Serie Filosofía. Obtenido de Identidad cultural e integración:

[http://www.cecies.org/imagenes/edicion\\_511.pdf](http://www.cecies.org/imagenes/edicion_511.pdf)

También, hay prácticas alimentarias tradicionales de sociedades que pueden contribuir a deficiencias nutricionales en grupos específicos de la población, por ejemplo, por mandatos religiosos pueden influir en la eliminación de alimentos con alto valor nutritivo. Otras razones sociales y culturales están dadas por las supersticiones, los prejuicios. El personal de salud debe conocer los hábitos y prácticas de alimentación de las comunidades donde trabajan, de manera que puedan ayudar a reforzar los elementos positivos y luchar para cambiar los negativos.

### **Factores sociales**

Los factores sociales son las condiciones que tienen las personas a nivel económico, de salud, el trabajo que tienen, el nivel de estudio escolarizado que han alcanzado, todo esto da lugar a diferentes situaciones como por ejemplo tener que trabajar por largas jornadas para poder responder las necesidades de sus hijos y a su vez esto limita la cercanía, la atención que el niño requiere.

### **Factores económicos**

Se relacionan con las condiciones de vida de los individuos, con los precios de los alimentos en relación al presupuesto familiar, condiciones laborales, la educación que inciden conjuntamente sobre los patrones de consumo y gasto de energía de los niños.

La dieta de los hogares de bajos recursos está conformada por alimentos accesibles al presupuesto y/o a la localización de la vivienda y no necesariamente coincide con sus deseos y o recomendaciones nutricionales. Las restricciones de ingreso hacen que los hábitos alimentarios se relacionan con la cantidad y no con la calidad de los alimentos.

### **Niño en edad escolar**

Desarrollo y crecimiento del niño: Los niños de 6 a 12 años se encuentran en la etapa escolar, considerada fundamental en la formación del ser humano para su crecimiento y desarrollo, en la cual debe recibir una correcta alimentación

en cantidad, calidad, adecuación y armonía, además del necesario afecto, estímulos y cuidados. La buena nutrición contribuye a evitar o disminuir la incidencia de patologías agudas y crónicas, alcanzar el desarrollo del potencial físico y mental y aportar reservas para las circunstancias de esfuerzo. Los niños en edad escolar, tienen el desarrollo básico de su cerebro y en general de su cuerpo y poseen amplia capacidad para razonar y comunicarse.

Necesitan una alimentación suficiente y equilibrada porque dedican entonces toda su energía y todo su interés a aprender, jugar y descubrirse en relación con los demás, que son las tres actividades esenciales para su desarrollo físico y cognitivo. Suele decirse que los niños de esta etapa, están en la edad escolar porque es la etapa de la vida, cuyo eje es el aprendizaje, que se logra en las clases, en los juegos y en las relaciones con los demás.

Alimentación del niño en edad escolar: la alimentación no solamente es una de las necesidades fisiológicas primordiales de las personas, es también el pilar fundamental del crecimiento, el desarrollo y la condición fundamental de bienestar, equidad y desarrollo social.

En la etapa escolar, se imitan algunas preferencias alimentarias de personas que los niños de esa edad consideren modelo para la alimentación, con efectos en el patrón de alimentación que pueden contribuir a riesgos para la nutrición y a un compromiso del estado de salud. La influencia de la madre, el padre o quien sea el cuidador del niño, es bastante fuerte en esta etapa, porque es quien decide los alimentos que se compran y preparan de acuerdo con su capacidad económica, la disponibilidad de tiempo y los conocimientos y preferencias que tenga para la selección de alimentos. El mundo del niño se amplía, al igual que las oportunidades de comer fuera del ambiente familiar, y se expone a diferentes alimentos y diversas formas de prepararlos, con distintos horarios y lugares. Por lo tanto, esta etapa es el mejor momento para instaurar hábitos alimentarios saludables, fomentar la actividad física de forma regular, prácticas que no deben perderse en la adolescencia ni en la etapa adulta. Si los padres están comprometidos con éste concepto pueden transmitirlo a sus hijos.

## **Educación para la Salud en el ámbito educativo**

Todos los estudiantes permanecen en la escuela muchas horas al día, durante una etapa de su vida de especial trascendencia para su evolución física y psíquica, en la que el aprendizaje e interiorización de comportamientos saludables son más fáciles de adquirir.

Es por ello la importancia de que la Educación para la Salud sea considerada en el ámbito educativo como un proceso de formación, de responsabilidad del individuo a fin de que adquiriera los conocimientos, las actitudes y los hábitos básicos para la defensa y la promoción de la salud individual y colectiva. Es decir, como un intento de responsabilizar al estudiante y de prepararlo para que, poco a poco, adopte un estilo de vida lo más sano posible y unas conductas positivas de salud. (Adaptado de Orientaciones y Programas. Educación para la Salud en la Escuela. Generalitat de Cataluña, 1984)

## **OBJETIVO GENERAL**

- Identificar los determinantes socioculturales que influyen en los hábitos alimentarios de los estudiantes que concurren a la Escuela Primaria N° 212 de la ciudad de San Pedro -2021”

## **OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Establecer el influjo que tienen los determinantes socioculturales en los hábitos alimentarios de los estudiantes en la comunidad educativa.
- Analizar el grado de conocimiento de los estudiantes respecto a la alimentación saludable y su incidencia en su rendimiento escolar
- Determinar factores influyentes en las prácticas alimentarias relevantes en padres de los estudiantes que concurren a la escuela.

## **METODOLOGÍA**

La metodología cuantitativa<sup>8</sup> es una de las dos metodologías de investigación que tradicionalmente se han utilizado en las ciencias empíricas por lo general se centra en los aspectos observables susceptibles de cuantificación, y utiliza la estadística para el análisis de los datos. Mediante un razonamiento deductivo se intentó validar empíricamente la hipótesis planteada “los determinantes socioculturales influyen en la alimentación de los estudiantes aumentando la probabilidad de consecuencias en la salud durante la edad escolar y a futuro”, estableciéndose así una relación de causa-efecto entre dos fenómenos (Blández, 1996).

En esta oportunidad se realizó la investigación descriptiva que permitió especificar propiedades, características y rasgos importantes del fenómeno estudiado, mediante dinámicas objetivas de observación, análisis y demostración que usualmente constituyen importantes. Los fenómenos que se observan o miden no deben ser afectados por el investigador, quien debe evitar en lo posible que sus temores, creencias, deseos y tendencias influyan en los resultados del estudio o interfieran en los procesos (Unrau, Grinnell y Williams, 2005)<sup>9</sup>; posteriormente se utilizó la estadística para el análisis de los datos que permitió no solo explicar el fenómeno social planteado sino también determinar probabilidades y predecir patrones de comportamientos futuros de la población.

La fuente de recolección de datos fue primaria, ya que la información se recabó directamente de la población bajo estudio (población objetivo), es decir, los estudiantes y padres, docentes y personal de servicios generales (cocineros) de la Escuela Primaria N° 212.

La técnica que se utilizó fue la encuesta por medio de cuestionario con preguntas abiertas y cerradas, también se utilizó la escala de Likert es uno de los tipos de escalas de medición utilizados principalmente en la investigación de mercados para la comprensión de las opiniones y actitudes de un consumidores

---

<sup>8</sup> Hernandez-Sampieri R. y Mendoza Torres (2008). Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta

<sup>9</sup> Williams, M., Grinnell, R. M. y Unrau, Y. A. (2005). Diseño de niveles de casos. En R. M. Grinnell & Y. A. Unrau (Eds.), Trabajo social: investigación y evaluación. Enfoques cuantitativos y cualitativos (7.a ed., pp. 171-184). Nueva York: Oxford University Press.

en este caso estudiantes, por lo cual se determinó de antemano la información relevante que se quiso conseguir, a través de una conversación de naturaleza profesional y encuesta con los padres de los estudiantes se pudo acceder de forma más directa a los significados que estos otorgan a la temática planteada, dando oportunidad a recibir más matices en sus respuestas, a la vez que permitió ir entrelazando los temas.

## **TIPO DE ESTUDIO**

Descriptiva porque nos permitió describir, clasificar y analizar los datos obtenidos a través de la aplicación de las encuestas. De corte transversal ya que todas las mediciones fueron efectuadas en un mismo momento, permitiendo obtener información de la situación planteada.

## **HIPÓTESIS**

Las deficiencias nutricionales se deben a la influencia de los determinantes socioculturales desencadenando en enfermedades relacionadas con la alimentación inadecuada.

## **MUESTREO**

Se seleccionó:

- 30 estudiantes (entre 16 y 20 años de edad) de los cuales 9 niños son de 4to-9 niños del 5to-6 niños de 6to y 6 niños de 7mo grado.
- 30 padres (entre 16 y 20 años de edad)
- 6 docente
- 2 personal de maestranza

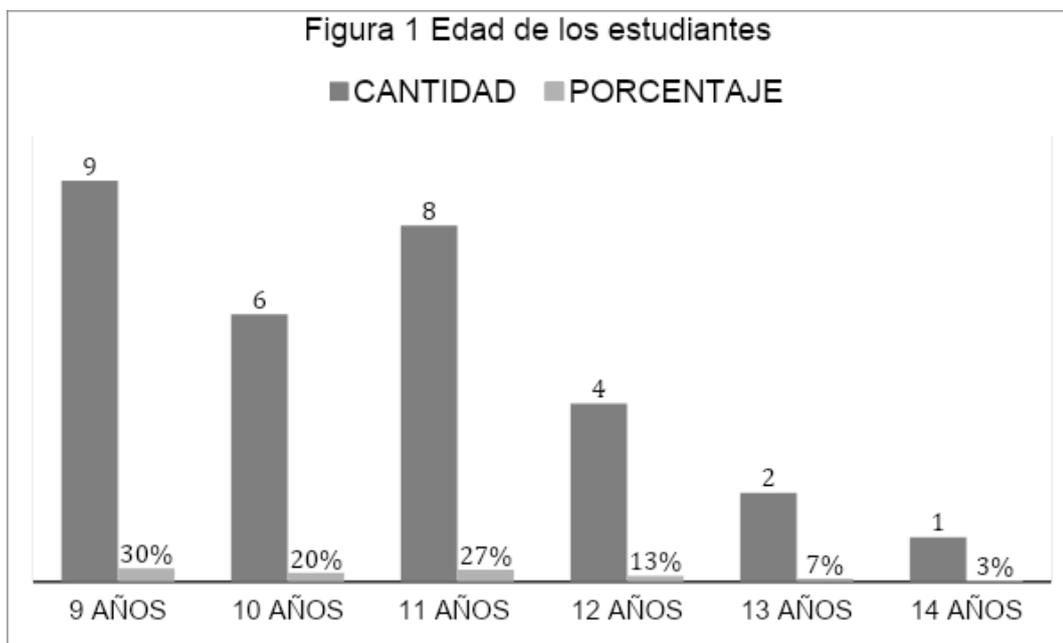
## **RESULTADOS Y ANÁLISIS CRÍTICO**

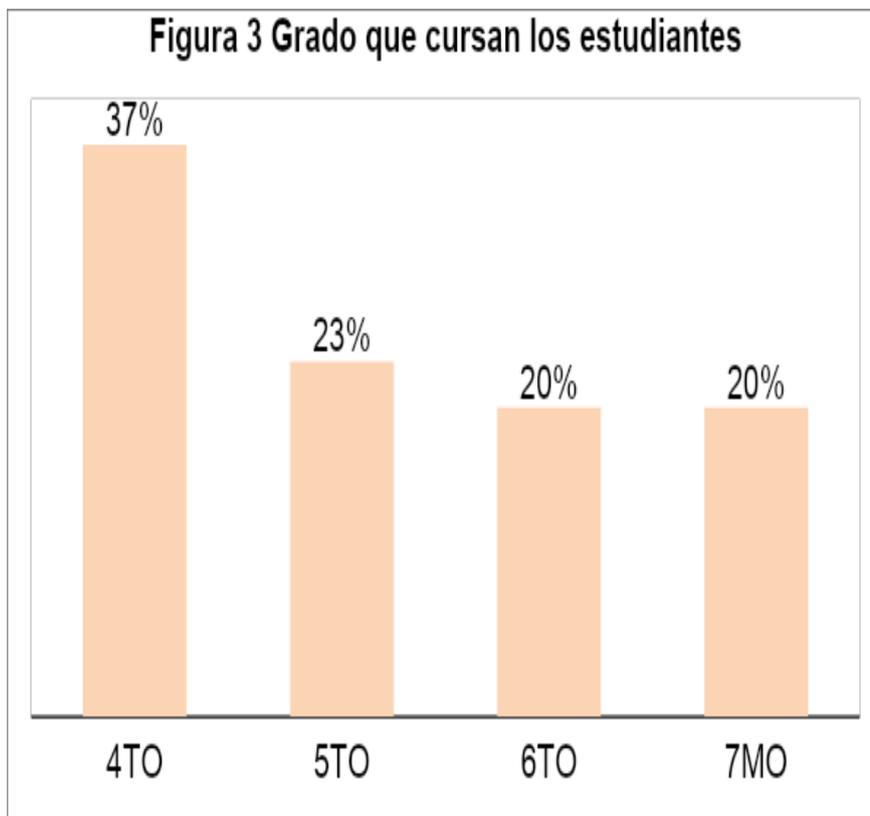
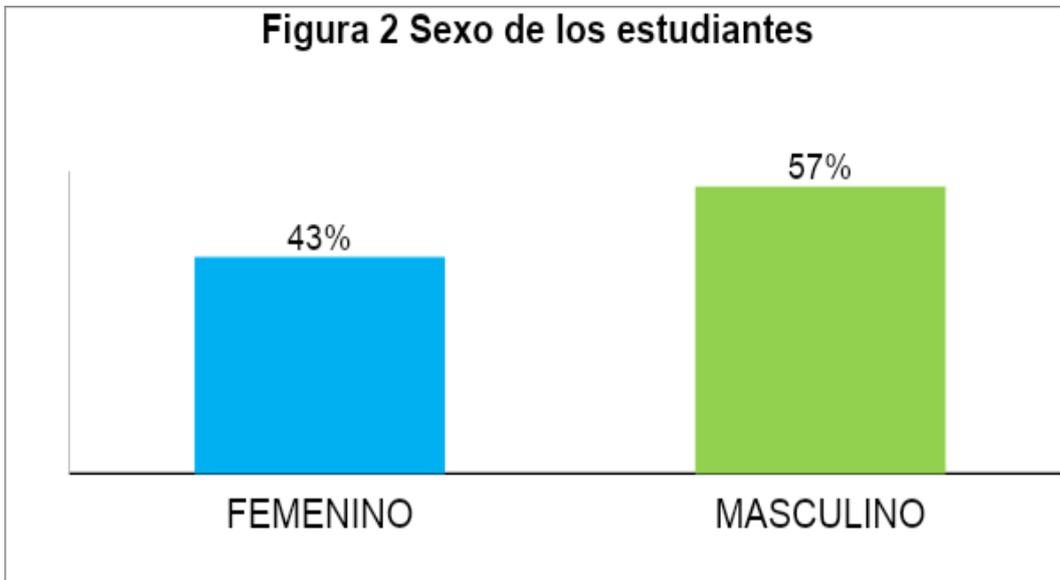
A continuación, se presentan los resultados obtenidos de los actores sociales (alumnos, docentes, padres, personal de Servicios Generales) de la

Escuela Primaria N°212 “San Francisco de Asís” con respecto a los determinantes socioculturales que influyen en la alimentación de los estudiantes.

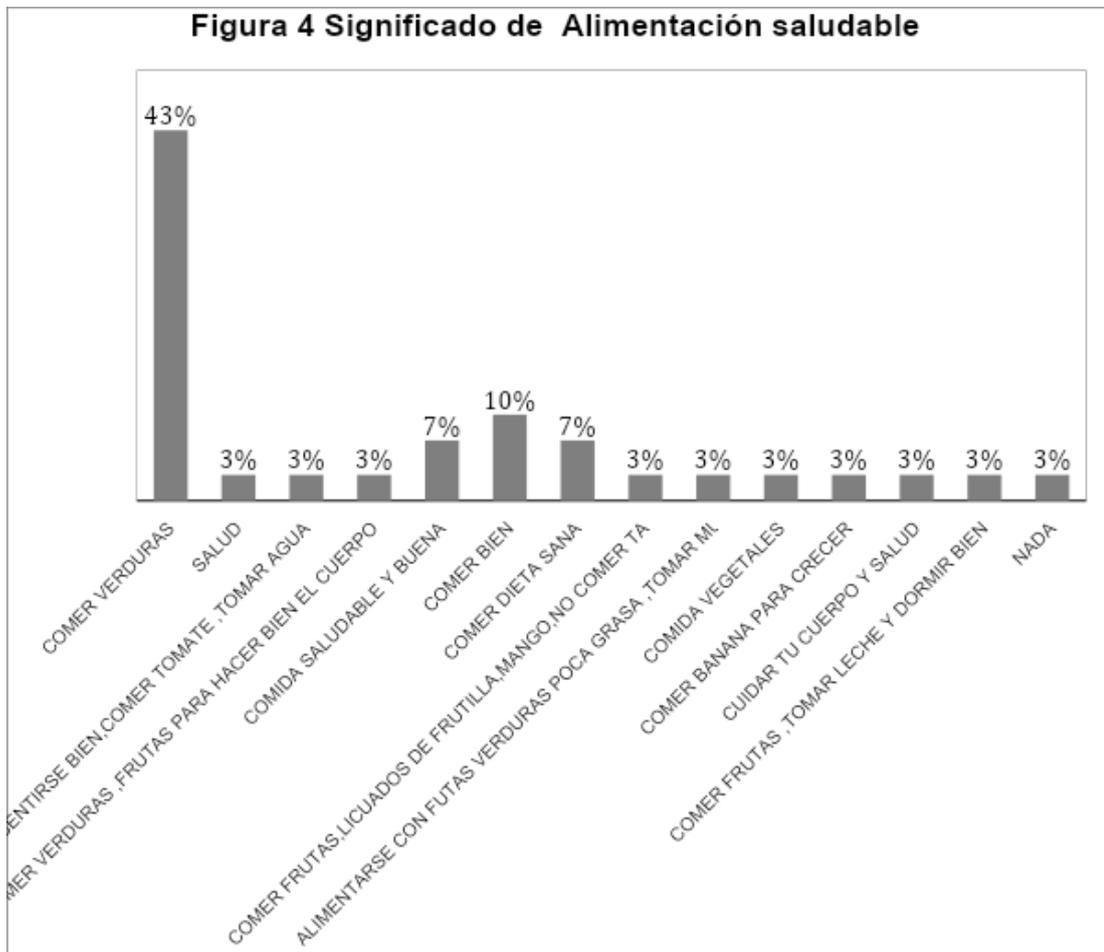
### Características de los estudiantes

En las figuras 1, 2 y 3 se observa las características generales de los estudiantes encuestados; en cuanto a la edad el 30% (9/30) tienen 9 años, el 20% (6/30) tiene 10 años, el 27% (8/30) tienen 11 años, el 13% (4/30) tienen 12 años y el 7% (2/30) tienen 13 años y el 3% (1/30) tiene 14 años. Respecto al sexo de los estudiantes, se observa un 43% (13/30) femenino y el 57% (17/30) masculino. Se puede constatar que en mayor proporción son del sexo masculino. El 37% (11/30) son alumnos regulares de 4to.grado, el 23% (7/30) son alumnos regulares de 5to.grado, el 20% (6/30) son alumnos regulares de 6to.grado y el 20% (6/30) son estudiantes regulares de 7to.grado.





4-Significado que los estudiantes atribuyen al concepto de **“ALIMENTACIÓN SALUDABLE”**



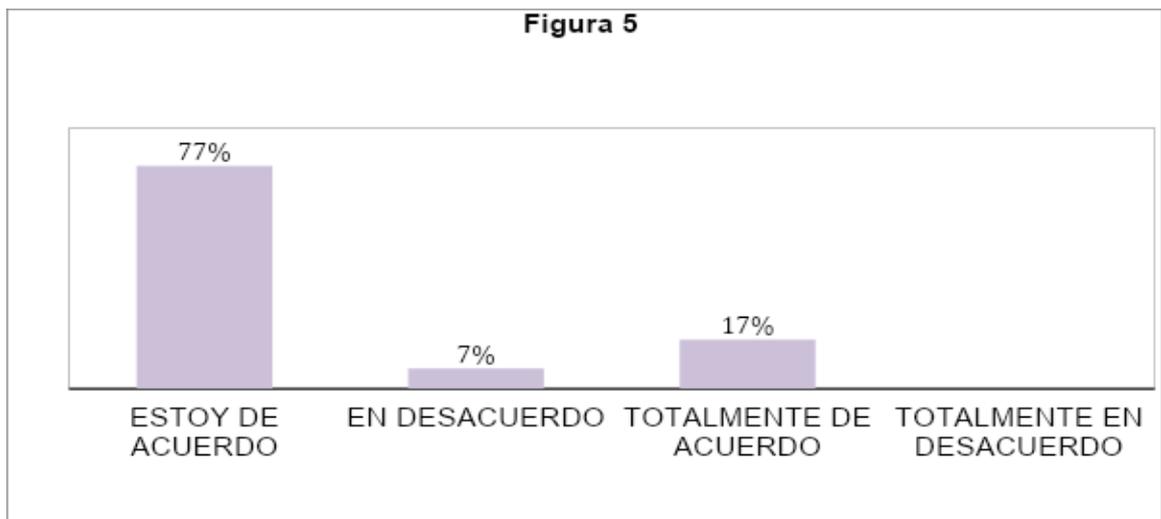
De acuerdo a lo que indica el gráfico se observa que de la muestra estudiada el 43% consideran que consumir frutas y verduras significa “Alimentación saludable”, mientras que el 10% lo asocia con “comer bien”, un 7% con “comida saludable y buena”, 7% con “comer dieta sana”, 3% Salud, 3% “sentirse bien, comer tomate, tomar agua”, 3% “comer verduras, frutas para hacer bien el cuerpo”, 3% “comer frutas, licuados de frutilla, mango, no comer tantas cosas chatarras”, 3% “alimentarse con frutas, verduras, poca grasa, tomar mucha agua”, 3% “comida, vegetales”, 3% “comer banana para crecer”, 3% “cuidar tu cuerpo y salud,” 3% “comer frutas, tomar leche y dormir bien” y 3% nada no responde a la pregunta.

De acuerdo a las respuestas de los estudiantes se puede establecer que no cumplen con los requerimientos básicos de una “alimentación saludable” ya que en su mayoría centran la importancia solo en el consumo de frutas y verduras dejando de lado otros nutrientes esenciales. Olivares, 1996 dice que “el ser humano necesita cubrir un requerimiento diario de alrededor de 50 nutrientes para tener un adecuado estado nutricional y de salud, los cuales se obtienen consumiendo una alimentación suficiente, equilibrada y variada. Algunos de estos

nutrientes son esenciales, es decir, el organismo no puede producirlos y debe recibirlos a través de la dieta.”

## 5-Alimentación-crecimiento

¿Crees que la mala alimentación puede afectar a tu crecimiento?



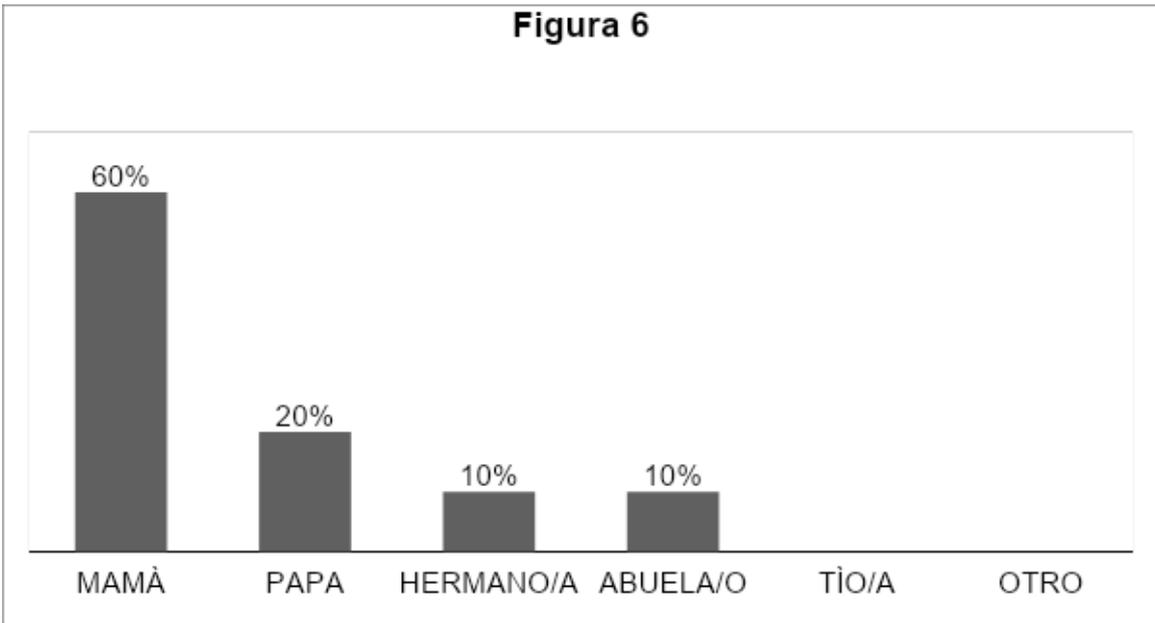
Los estudiantes en un 77% (23/30) están de acuerdo en que la mala alimentación afecta su crecimiento, un 17% (5/30) está totalmente de acuerdo, un 7% (2/30) en desacuerdo y un 0% totalmente en desacuerdo.

Como se hace mención en el Manual de desarrollo y crecimiento “la privación nutricional produce la detención del crecimiento por falta del material necesario para la formación de nuevos tejidos”. Cabe destacar que los requerimientos nutricionales variarán en función de la edad, sexo, talla, actividad física que desarrolla y estado de salud o enfermedad de los estudiantes.

## 6-Preparación de los alimentos

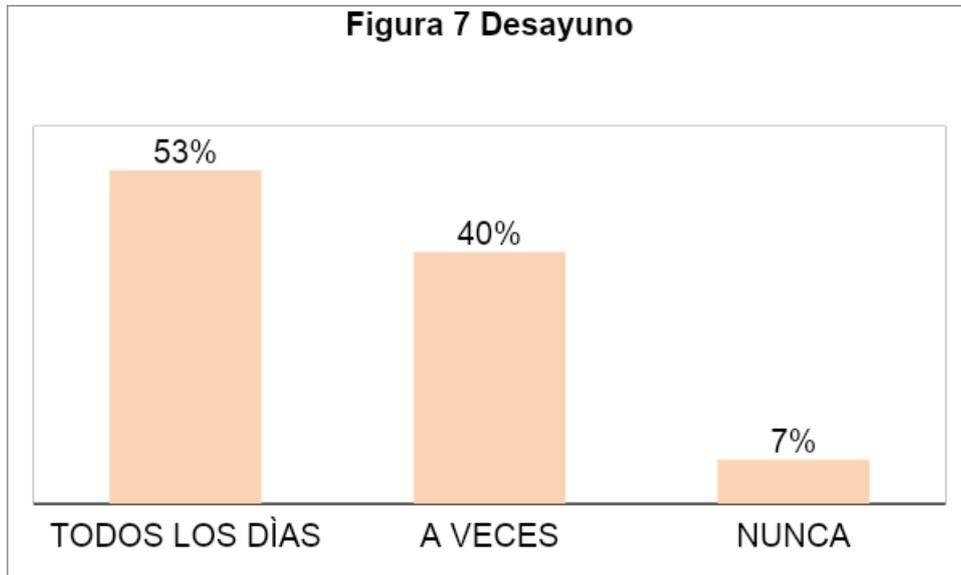
¿Quién prepara los alimentos en casa generalmente?

Ante esta respuesta los estudiantes contestaron que en sus hogares quién prepara los alimentos en primer lugar es la mamá (60%), seguido del padre (20%), en una minoría por los abuelos (10%) y el hermano/a (10%).



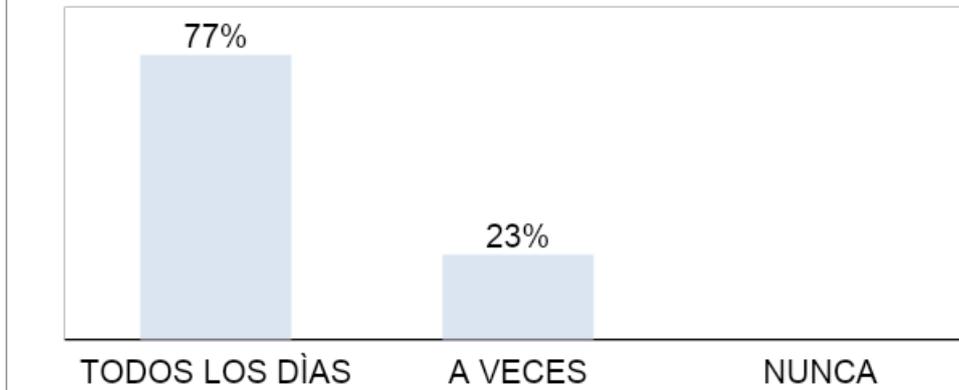
7-Con respecto a las comidas....

¿Desayunas?



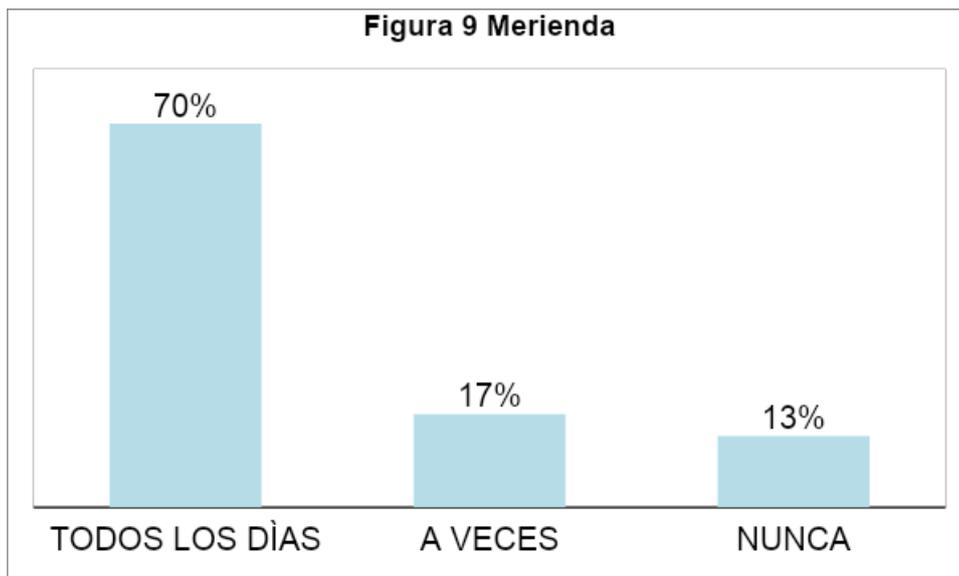
¿Almuerzas?

**Figura 8 Almuerzo**

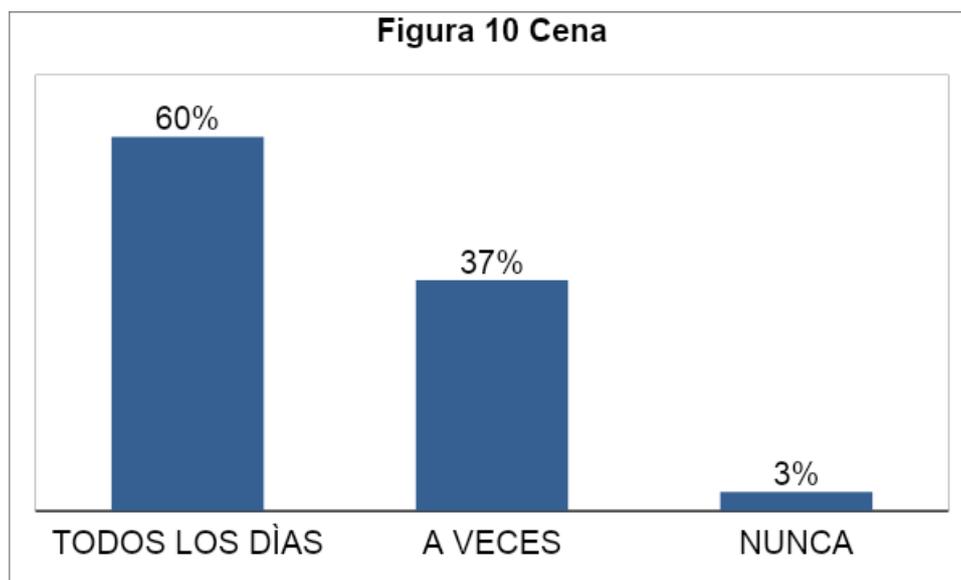


¿Meriendas?

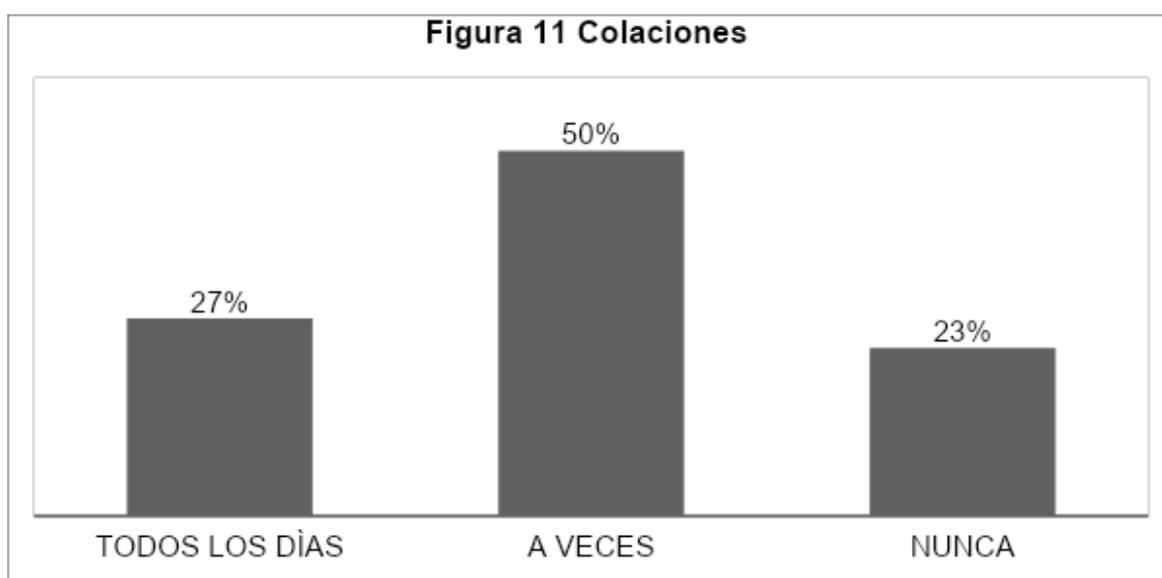
**Figura 9 Merienda**



¿Cenas?



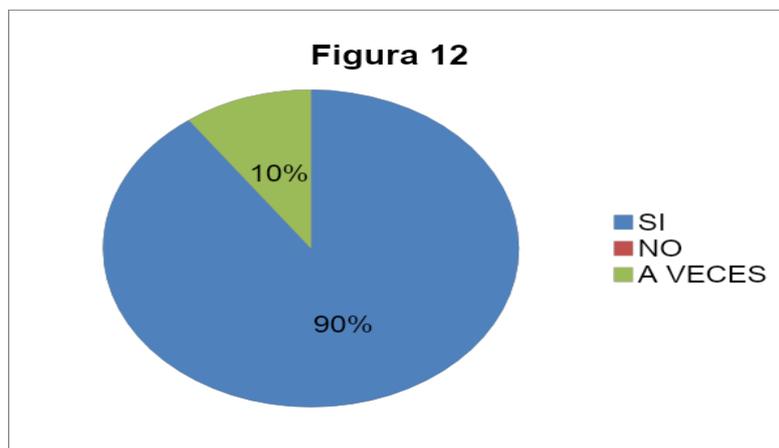
Con respecto a la frecuencia del desayuno, merienda, almuerzo y cena se puede evidenciar de acuerdo a las Figuras 7,8, 9 y 10 que en un porcentaje mayor los estudiantes afirman que realizan 4 comidas diarias **todos los días**. La respuesta **A veces** en cuanto al desayuno (40%) y cena (37%) no registran mucha variación en su porcentaje lo cual demuestra que pueden prescindir de estos 2 momentos durante el día quitándoles el valor que merecen dentro de la alimentación, la respuesta **nunca** adquiere porcentajes mínimos.



El 50% (15/30) de los estudiantes manifiesta que **A veces** realiza las 2 colaciones, un 27% (8/30) todos los días y un 23% (7/30) nunca, lo cual podría referirse a que es un hábito poco común entre los estudiantes quitándole importancia dentro de la alimentación diaria.

“A lo largo del día el organismo necesita dividir la energía y los nutrientes que le hace falta para mantener el orden metabólico, favorecer la asimilación de nutrientes y asegurar un buen estado de salud”. (Artículo de Clarín), es esta la razón por la cual es muy importante respetar cada uno de los momentos de la alimentación, el orden basado en las seis comidas al día genera buenos hábitos y les permitirá a los estudiantes ser responsables de su alimentación.

¿Comes frutas?

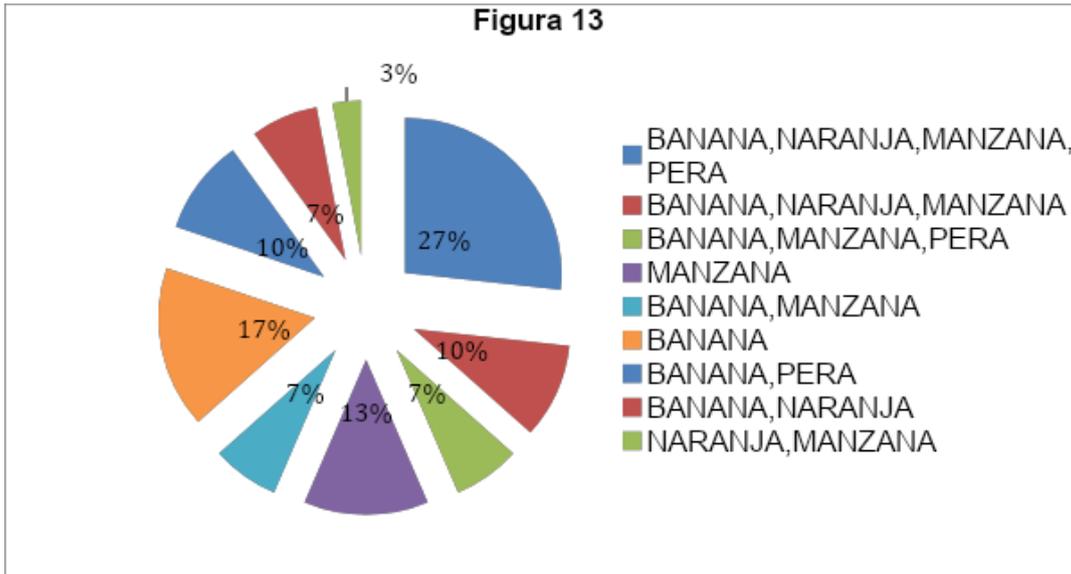


¿Cuáles?

En la figura 12 se puede apreciar que un 90% de los estudiantes comen frutas. Un 10% solo a veces las consume.

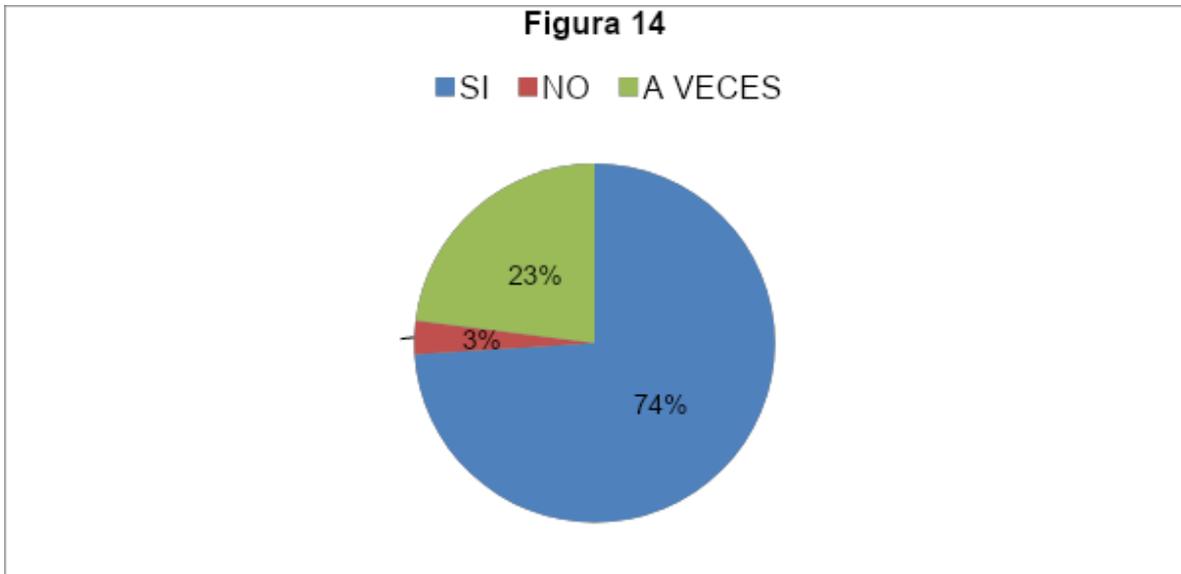
En la figura 13 se establece que el 26% de los estudiantes coinciden en la elección de banana, naranja, manzana, pera para su consumo, el 74% restante entre las opciones elegidas rondan en una, dos o tres de las frutas mencionadas.

Además un 47 % de estos 30 estudiantes consumen otras frutas como mandarina, mango, uva, sandía, papaya, frutilla.



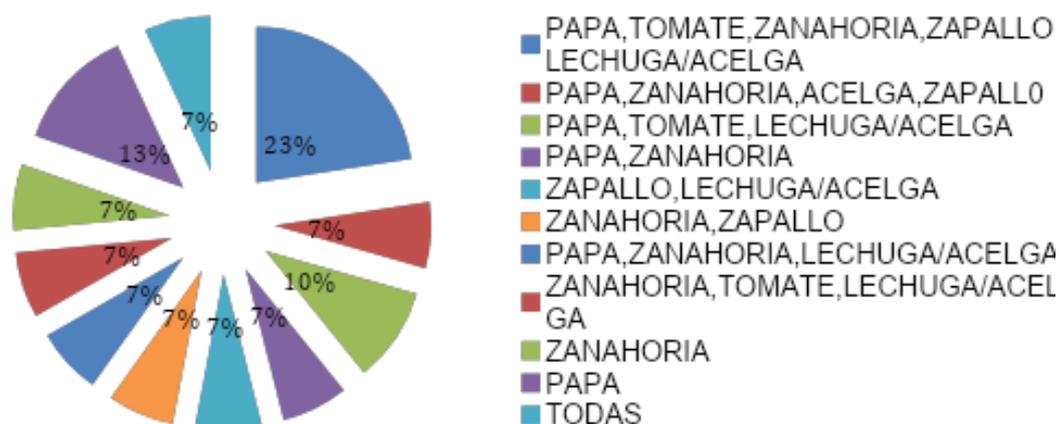
6-¿Comes verduras?

Al igual que las frutas el consumo de verduras también ocupa un porcentaje mayor 74%, mientras que un 23% lo consume a veces y un 3% nada directamente. Figura 14.



¿Cuáles?

Figura 15



El 22% de los estudiantes en sus comidas principales están presentes verduras como la papa, tomate, zanahoria, zapallo, lechuga/acelga, un 12% consume solo papa y zanahoria, un 10% papa, tomate, lechuga/acelga, el resto repite entre su elección una, dos o tres de las verduras mencionadas.

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2019) recomienda el consumo de frutas y verduras, por lo menos 400 g diarios para obtener sus beneficios para la salud y nutricionales.

Las frutas y verduras aportan especialmente la vitamina A y C además de minerales que favorecen al organismo y son fundamentales para la prevención de enfermedades no transmisibles. Se estima que la ingesta insuficiente de frutas y verduras es la causa de alrededor del 14% de las muertes por cáncer gastrointestinal en todo el mundo, del 11% de las muertes por cardiopatías isquémicas y del 9% de las muertes por accidentes cerebrovasculares (Afshin et al., 2019).

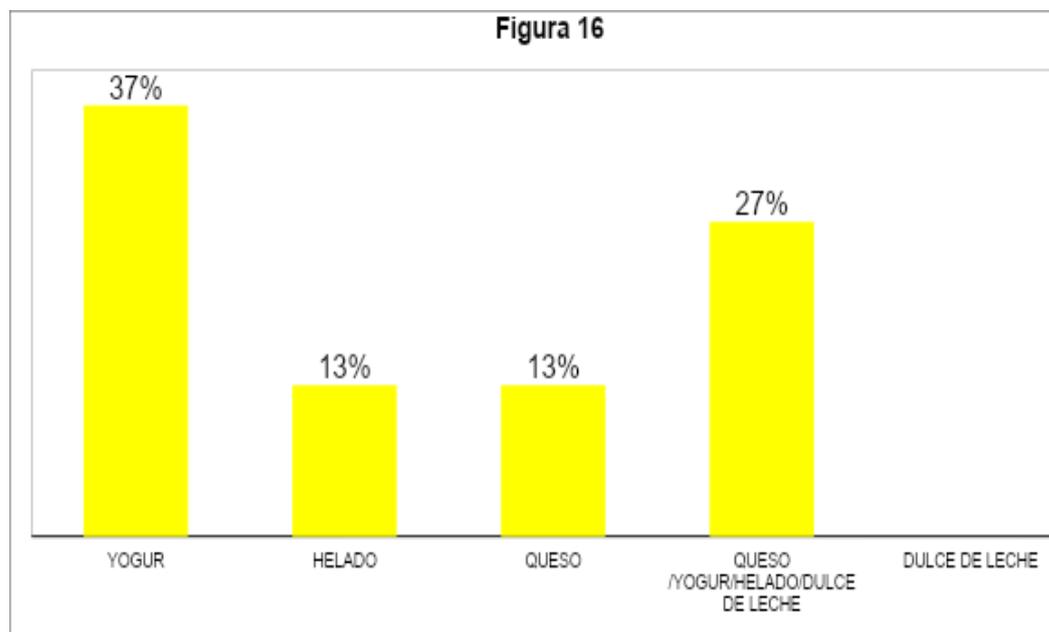
## 9-Derivados de la leche

¿Cuál de estos alimentos que derivan de la leche comes?

Como se puede evidenciar el consumo de yogur es el tipo de alimento más elegido y consumido por los estudiantes 37%. Un 27% consume queso,

yogur, helado y dulce de leche, el 13% de los estudiantes solamente helado y otro 13% queso. El dulce de leche 0%.

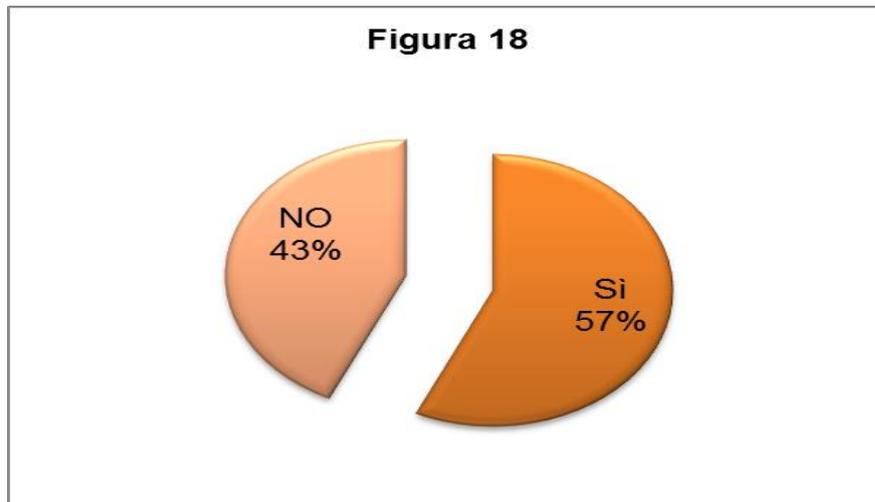
La Dra. D<sup>a</sup>. Ana María Roca Ruiz, Médica, Máster en Nutrición afirma que “la leche, por su composición en nutrientes, es considerada como uno de los alimentos más completos que existen”, tanto ésta como sus complementos poseen los tres principios inmediatos que son las proteínas, los lípidos y los glúcido. Además son ricos en vitaminas del grupo B, vitaminas A y D y minerales como el calcio.



#### 10-Nombra cuáles son los alimentos que más prefieres comer

De acuerdo a la Figura 17 los alimentos que más prefieren comer los estudiantes es la milanesa y napolitana acompañado con arroz, puré o papas; coincidiendo en el mismo porcentaje el 27% consumen , pastas, ñoquis, el 17% alimentos considerados chatarra (palitos salados, papas fritas ,galletas. El 13% prefiere la pizza /lomo pizza, un 10% guiso. Un 7% optan por el asado, morcilla y empanadas, en menor medida y coincidiendo con el mismo porcentaje 3% está la papa con queso, sándwich de miga, ensalada, pescado y nada.

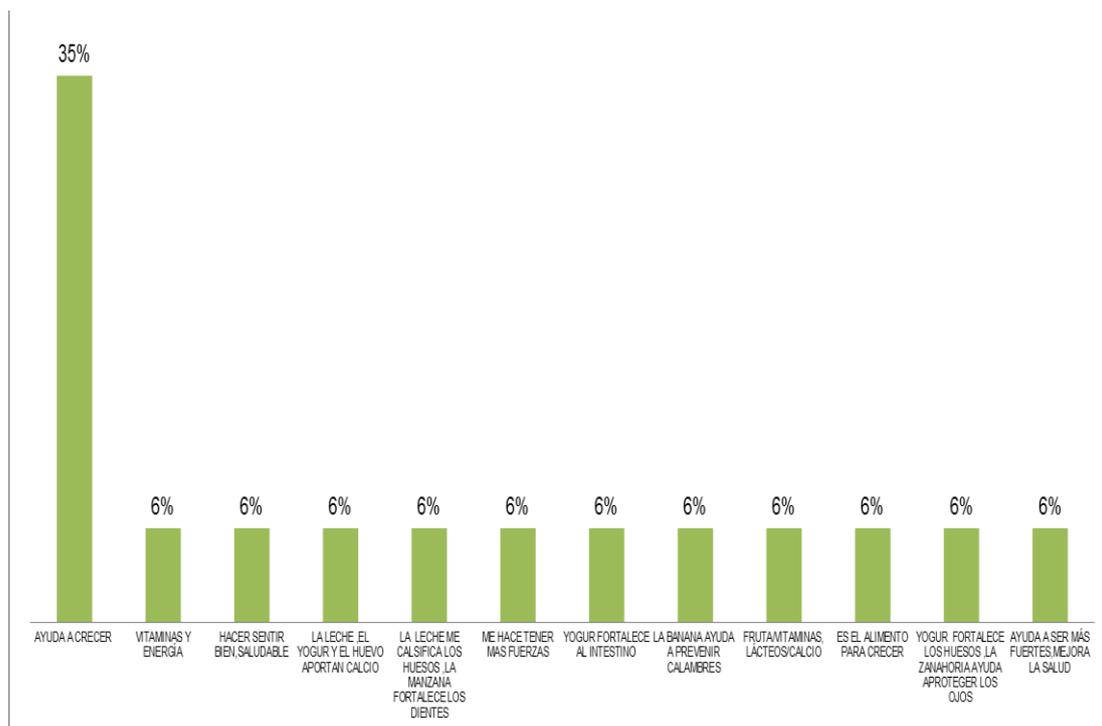
¿Conoce los beneficios que le aportan estos alimentos a tu organismo?



De acuerdo a la Figura 18 podemos establecer que el 57% de los estudiantes **SI** conocen cuales son los beneficios que aportan los alimentos a su organismo. El 43 % lo desconoce beneficios en su organismo.

Conocer sobre los aportes nutricionales de lo que se ingiere permite a los estudiantes optar por los alimentos que son más saludables para su organismo ya que como expresa la Licenciada en Nutrición Cecilia Antún (MN 2809) **"Somos lo que comemos"** ya que la forma en que las personas se alimentan influye en su calidad de vida.

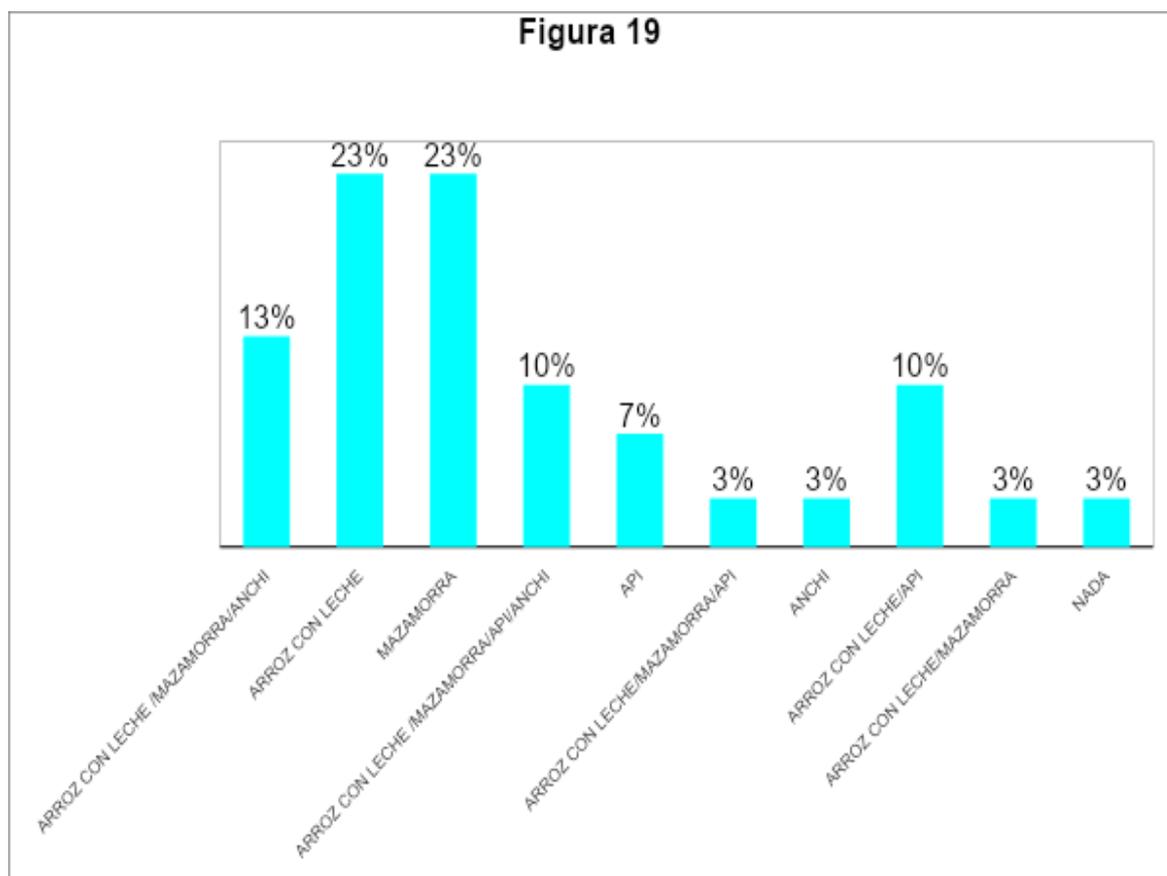
Un 35% de los estudiantes que respondieron afirmativamente sostienen que estos nutrientes ayudan a crecer, repitiendo el mismo porcentaje del 6% en otros aportes.



## 11-Postres tradicionales

De acuerdo a la Figura 19 con respecto a los postres tradicionales a base de ingredientes básicos y elaboraciones sencillas se establece que el 23% los estudiantes optan por el arroz con leche solamente coincidiendo en el mismo porcentaje con la mazamorra, un 13% se inclinan además del arroz con leche por la mazamorra y el anchi, un 10% arroz con leche sumado al consumo de mazamorra, api, anchi , otro 10% arroz con leche y api , un 7% consume api , un 3 % solamente anchi,3% arroz con leche, mazamorra y api, un 3% arroz con leche y mazamorra y un 3% no selecciona ninguna de la opciones propuestas.

Está comprobado que los ingredientes que llevan estos postres aportan beneficios a la salud debido al alto porcentaje de calcio, también proporcionan energía, ayudan a la salud cardiovascular, prevenir el cáncer y mejorar la digestión además de brindar saciedad.

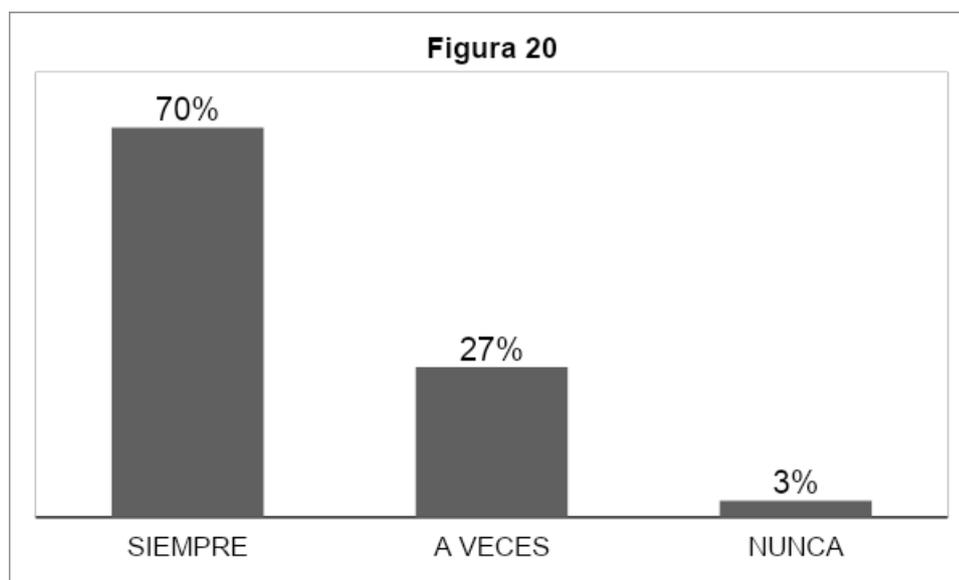


## 12-Familia

¿La familia se reúne en el hogar para comer juntos en un mismo horario?

A pesar que lo alumnos comen en la escuela debido a que cuenta con comedor el 70% (21/30) de los estudiantes comparten juntos en la mesa con su familia en horarios establecido para este acto tan importante para los niños, un 27% (8/30) A veces pueden coincidir y un 3% Nunca por diferentes situaciones.

Fiese, B., Schwartz, M., Society for Research in Child Development, (Sociedad para la Investigación del Desarrollo)<sup>10</sup> afirma que “las comidas en familia conllevan a tener una mejor nutrición, mejora el aprendizaje, la salud emocional, mejoran las relaciones de los integrantes que la conforman”.



13-¿Realizas actividades físicas durante la semana?

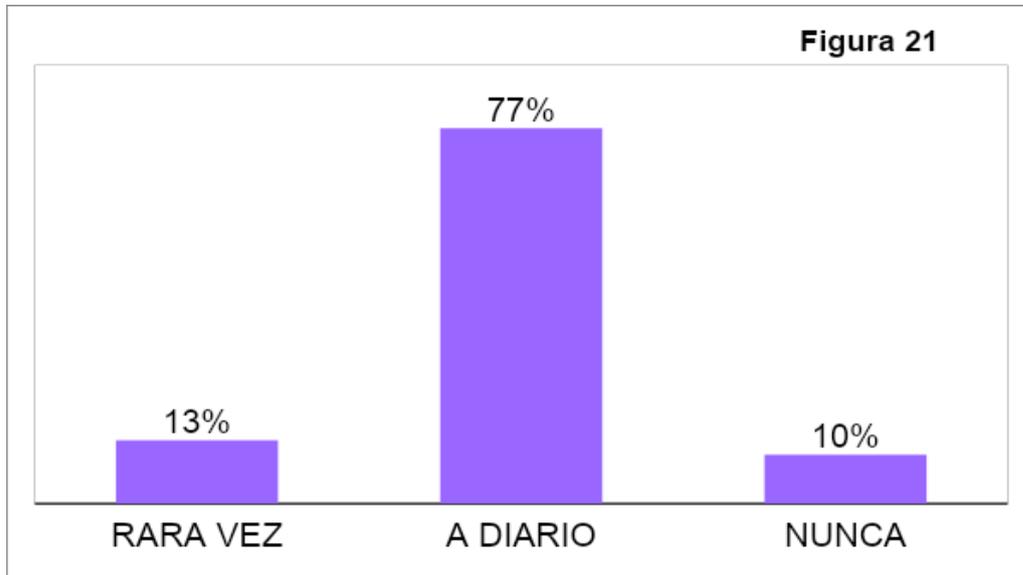
Un alto porcentaje de los estudiantes (77%) afirman que realizan actividad física **A DIARIO** lo cual les aporta múltiples beneficios no solo en lo que respecta a la salud sino también en lo psicológico y social, un 13% **RARA VEZ** lo hace y un 10% **NUNCA**. Figura 21.

La OMS define la actividad física como cualquier movimiento corporal

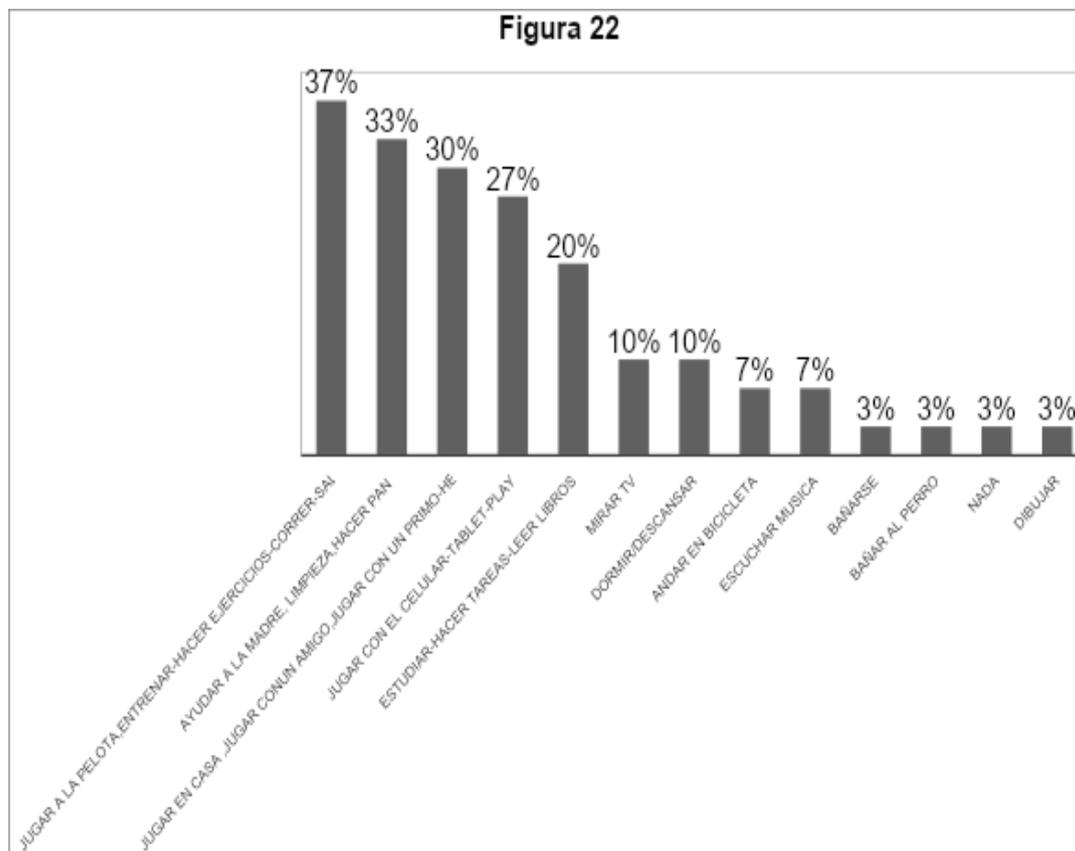
<sup>10</sup> Fiese, B., Schwartz, M., Society for Research in Child Development, (Sociedad para la Investigación del Desarrollo Infantil, 2008, El Rescate de la Mesa Familiar: La hora de la comida y la Salud y Bienestar Infantil

producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía.

Asimismo afirma que se podrían evitar hasta 5 millones de fallecimientos al año con un mayor nivel de actividad física de la población mundial.



14-¿Qué actividades realizas cuando estás en tu casa?



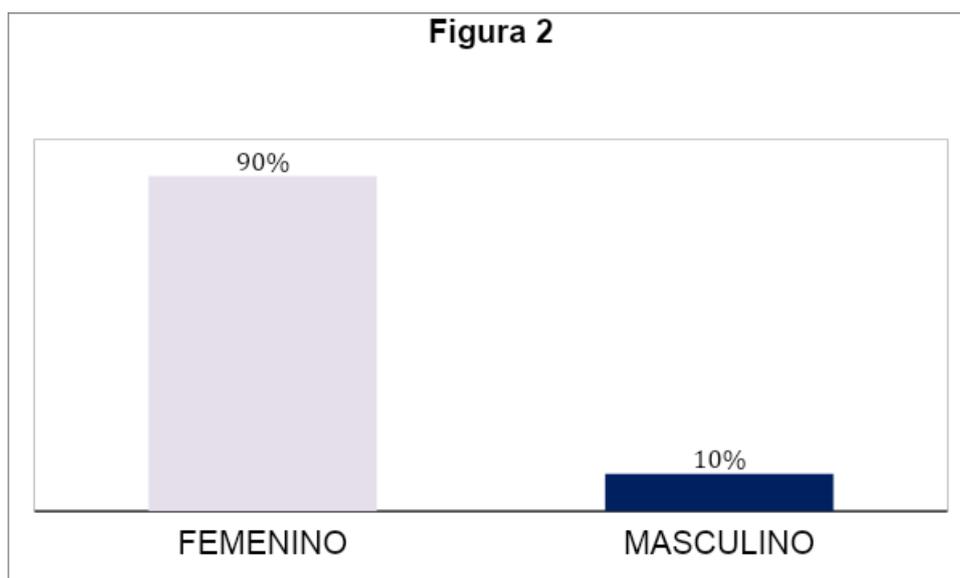
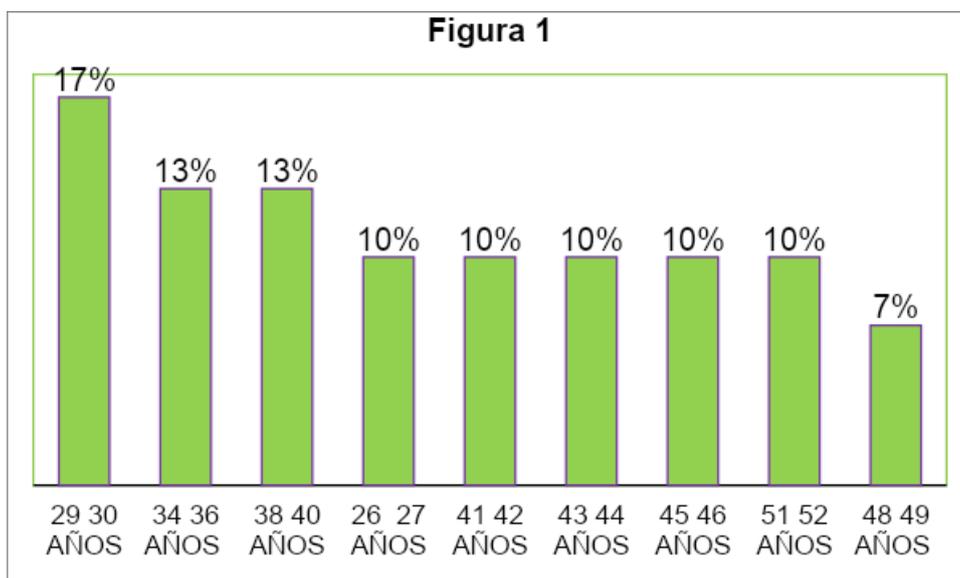
Ante la pregunta formulada a los estudiantes podemos afirmar que la actividad que alcanza un porcentaje mayor (37%) está centrada en la Actividad FÍSICA ((jugar a la pelota, entrenar, hacer ejercicios, correr, saltar la cuerda ) lo cual favorece a su desarrollo físico como mental , Actividades hogareñas : un 33% ayudar a la madre, limpieza, hacer pan son las tareas más elegida, un 30% JUGAR: ya sea dentro de la casa o fuera de ella con algún integrante de la familia o con algún amigo potenciando su relación con el otro, desarrollando, desarrollando la creatividad y la imaginación , el 27% USO de elementos tecnológicos como celular, tablet, play acaparan la atención de los niños. ACTIVIDADES ESCOLARES alcanza un 20% (estudiar, hacer tareas, leer libros), Coinciden en el porcentaje 10% ACTIVIDADES DE RELAJACIÓN: como mirar televisión, dormir y descansar. Decreciendo los porcentajes en cuanto actividades como andar en bicicleta, escuchar música (7%) y por último las actividades como bañarse (3%), bañar al perro (3%), dibujar (3%) y no hacer nada (3%) dan cierre a las respuestas elegidas.

Según los aportes de la OMS establece que una “actividad física no es solo basado en ejercicios o deportes, hace referencia a todo movimiento, incluso durante el tiempo de ocio, o también el solo hecho de desplazarse a determinados lugares”. La actividad tanto moderada como intensa, mejora la salud en cuanto a los estudiantes encuestados son niños en permanente movimiento.

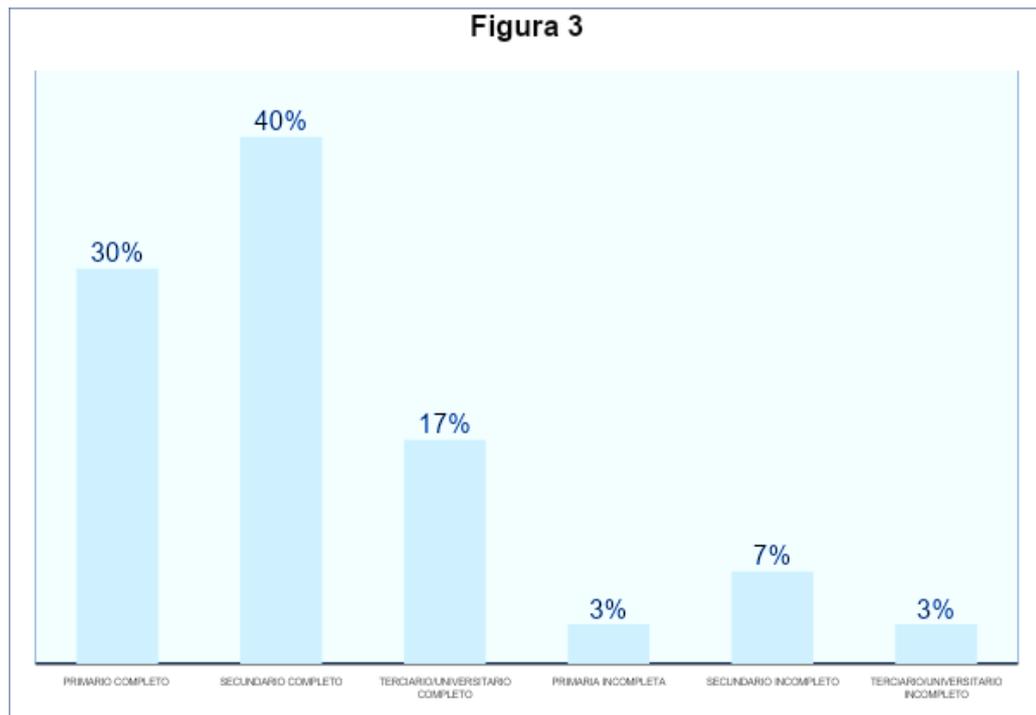
### **Análisis de las entrevistas realizadas a los padres de los estudiantes que concurren a la Escuela Primaria a fin de poder contribuir con la investigación planteada**

En primer lugar determinaremos las edades de los mismos, Figura 1 el grupo entrevistado comprende la franja etárea que va desde los 29 a 52 años, un 17% está entre los 29 y 30 años, el 13 % entre 34 y 36 años repitiéndose el mismo porcentaje entre las edades de 38 a 40 años, el 10% es igual para los que tienen 26 a 27,41 a 42,43 a 44,45 a 46,51a 52 años y un 7% de las edades de 48 a 49.

La figura 2 establece que el 90% es del sexo femenino y un 10% masculino.

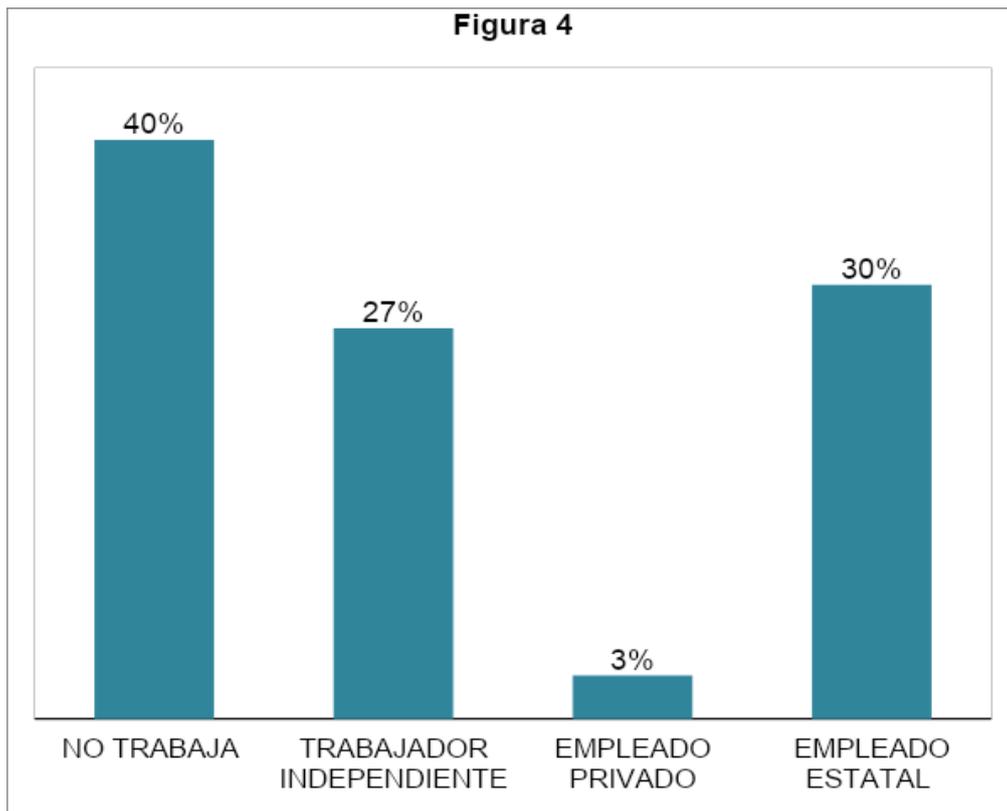


3- En cuanto al Nivel de Escolaridad de los padres/tutores de los estudiantes el nivel mayor alcanzado es el secundario completo en un 40% lo cual se refleja en la Figura 3, el 30% tiene el primario completo, un 17% concluyó el nivel terciario/universitario, un 7% tiene la secundaria incompleta, un 3% el primario incompleto y un 3% terciario/universitario incompleto.



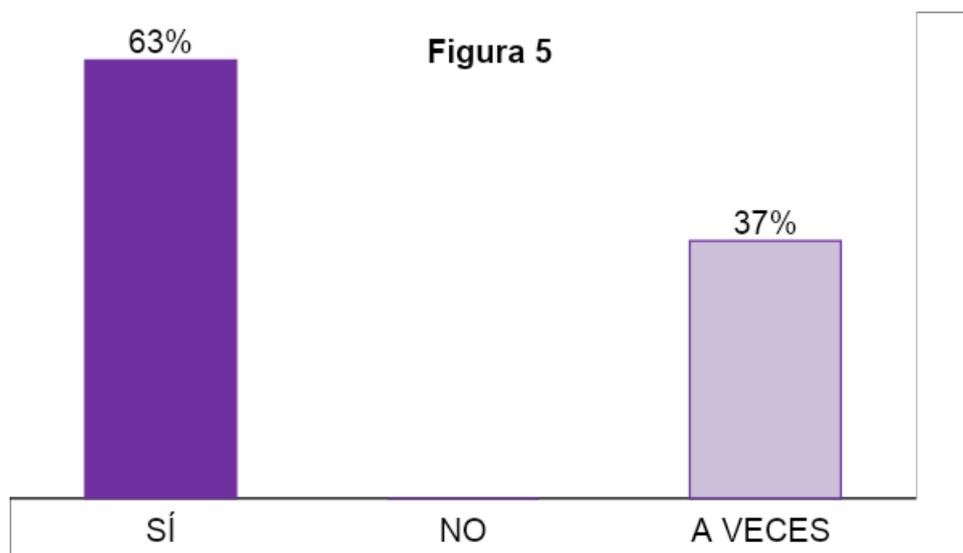
4-A continuación nos referiremos a la ocupación de los entrevistados Figura 4 , el 40% “no trabaja” lo cual demuestra que no se encuentran insertos laboralmente pero perciben beneficios sociales (planes, asignaciones, etc.) , el 30 % es empleado estatal (perciben un sueldo mensual), un 27% realiza trabajos en forma independiente y en menor porcentaje 3% son empleados privados.

La elección de alimentos sanos no es muchas veces porque los padres ignoren cómo hacerlo sino que depende del ingreso económico en el hogar. Dependiendo de los miembros de la familia que trabajen y aporten un sueldo, la alimentación será mucho más satisfactoria.

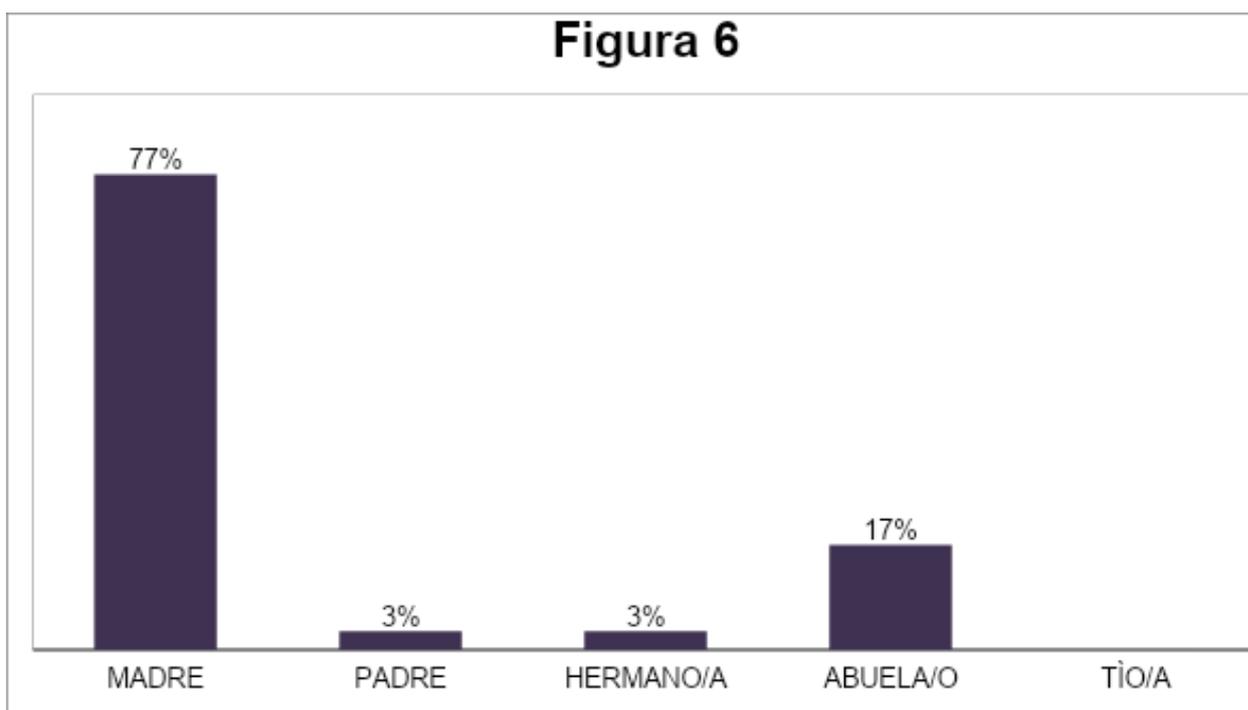


5-El 63% confirma que sus hijos sí realizan las 6 comidas diarias (desayuno, colación, almuerzo, merienda, colación, cena) y un 37% solo A VECES.

El desarrollo integral de los niños y su crecimiento físico e intelectual está ligado directamente con la alimentación razón por la cual estos seis momentos deben estar compuestos por alimentos nutritivos, ricos en vitaminas y minerales que llenen las necesidades físicas y biológicas de los estudiantes y permitan el correcto desarrollo de todas sus facultades y habilidades conforme el crecimiento.

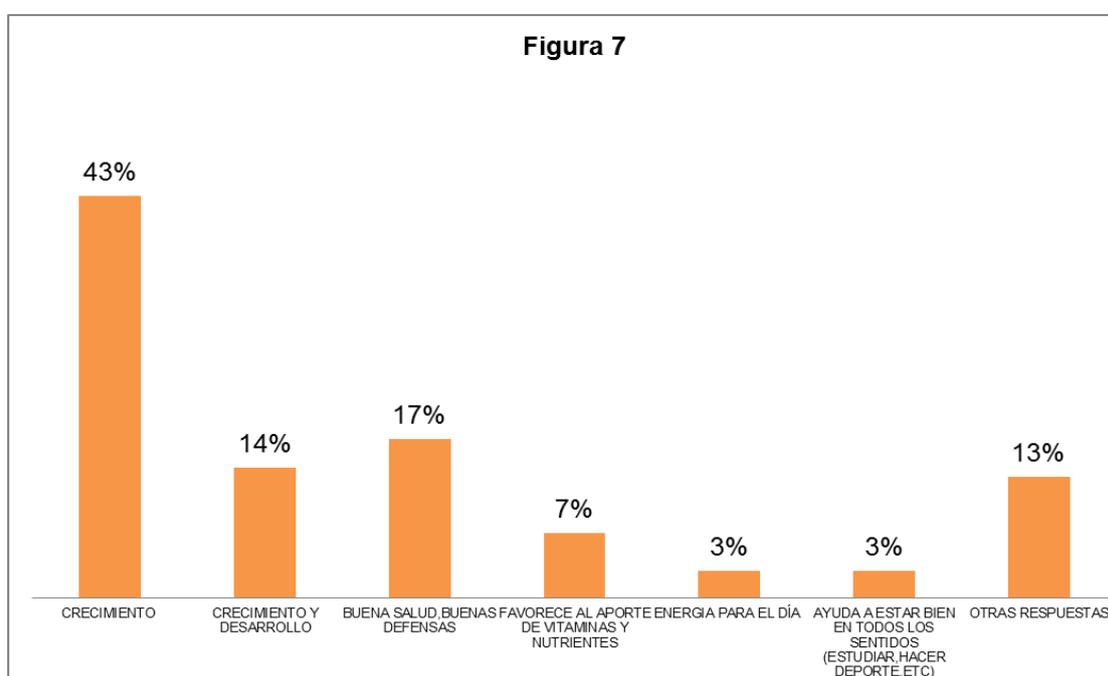


6-Podemos observar de acuerdo al gráfico Figura 6 que la encargada de los alimentos en el hogar en forma diaria es la madre, porcentaje muy elevado (77%) donde se evidencia que esa responsabilidad recae en ella, un 17% nos demuestra que otra persona designada dentro del hogar responsable de esta tarea es el abuelo/a y en 3% el padre repitiendo el mismo porcentaje 3% en el hermano/a como encargados de la preparación de la comida.

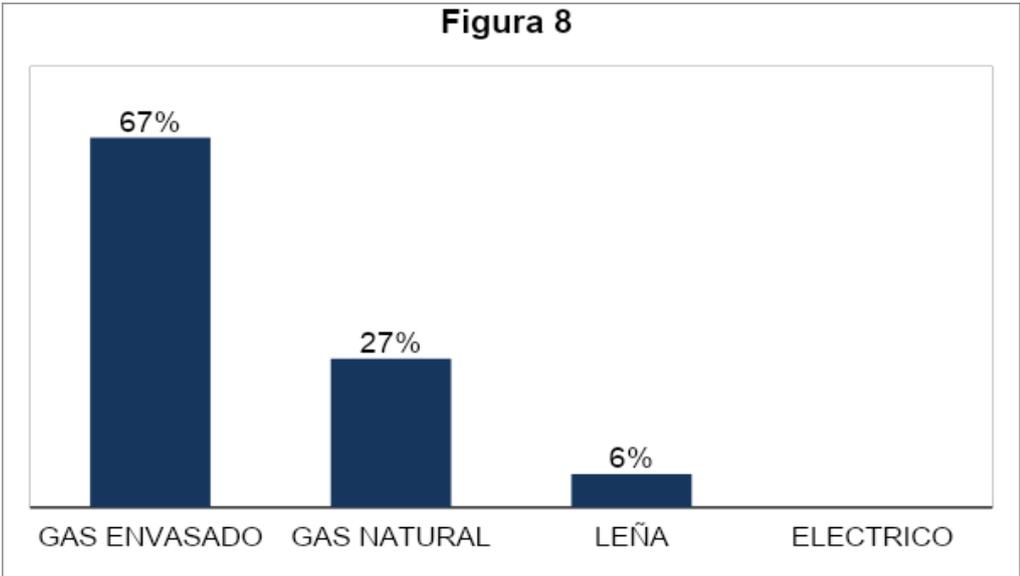


7-Preparación de los alimentos y su influencia en el crecimiento y desarrollo de los estudiantes.

El 43% de los padres están de acuerdo que la correcta preparación de los alimentos influye en el crecimiento de sus hijos, el 17% ayuda a tener buena salud y buenas defensas, el 14% considera que sí tiene influencia en el crecimiento y también en el desarrollo de los hijos, el 7% considera que favorece al aporte de vitaminas y nutrientes, el 3% ayuda a tener energía para el día, el 3% contribuye a estar bien en todos los sentidos (estudiar, hacer deporte, etc. ).Figura 7



8-En la Figura 8 se puede apreciar que el 67% de los encargados de la preparación de los alimentos manifiestan que utilizan gas envasado para tal fin, a pesar que en los barrios donde viven ya cuentan con gas natural lo cual se evidencia en el 27% de las personas entrevistadas que poseen este servicio en el hogar. El 6% actualmente aún cocinan a leña dado que no pueden acceder a ninguna de las dos opciones arriba mencionadas.



9.-

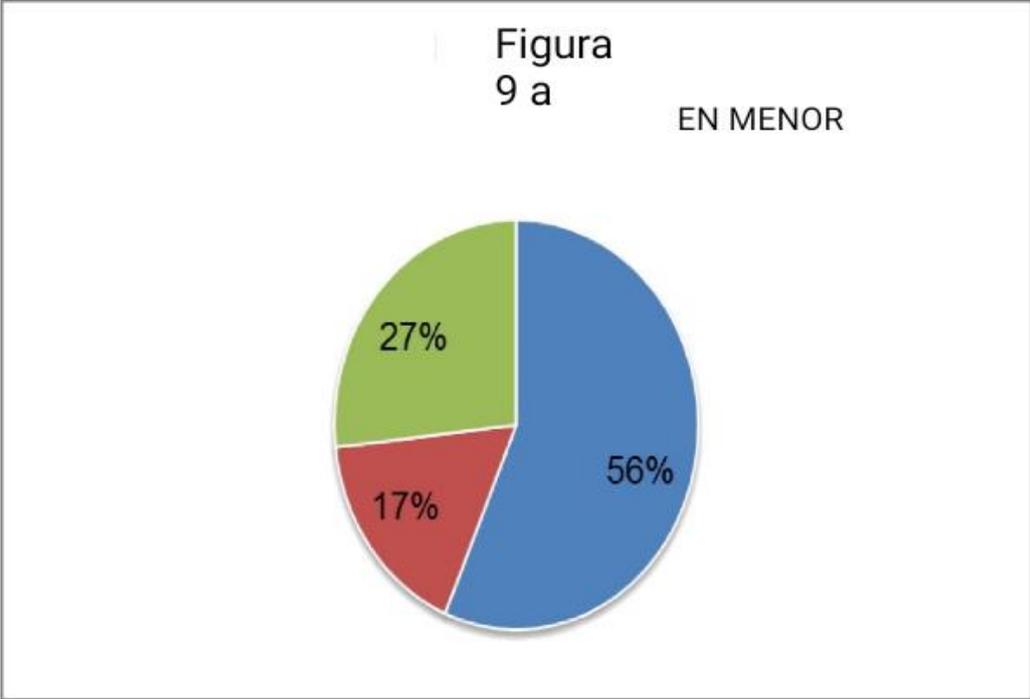


Figura 9 b

• MAYORM

REGULARMENTE

• EN MENOR

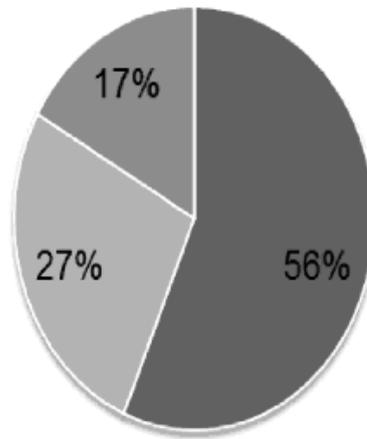
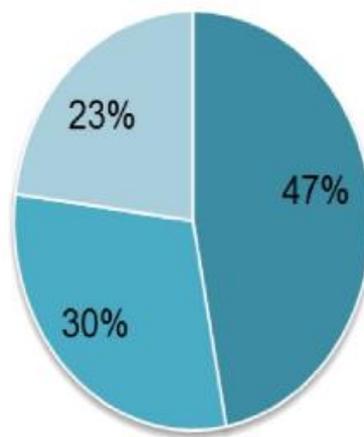


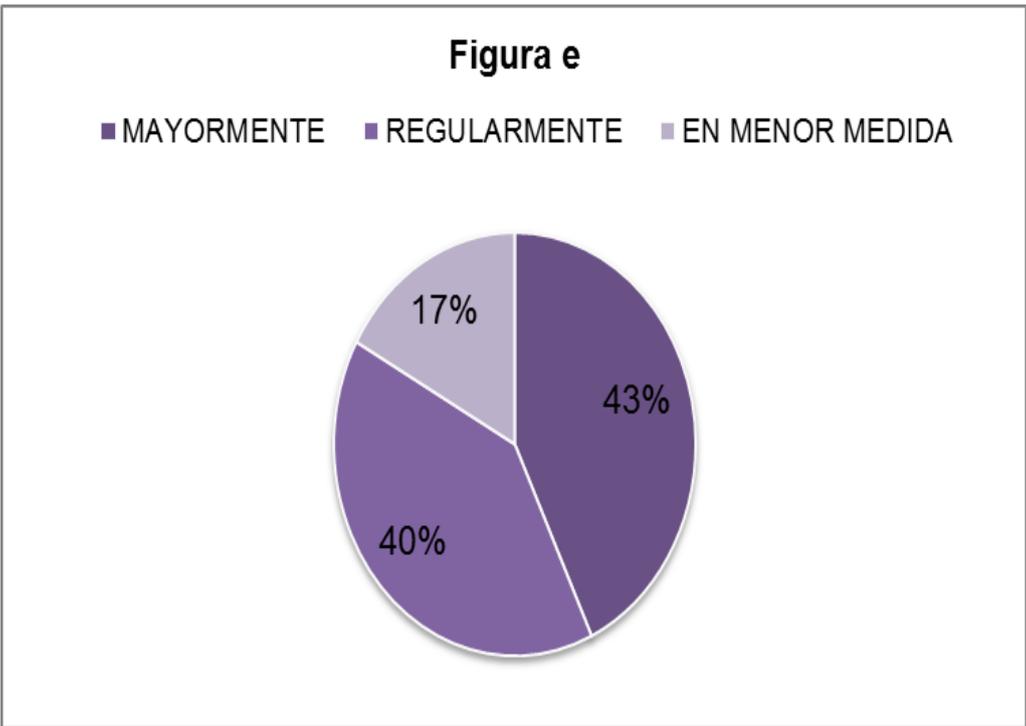
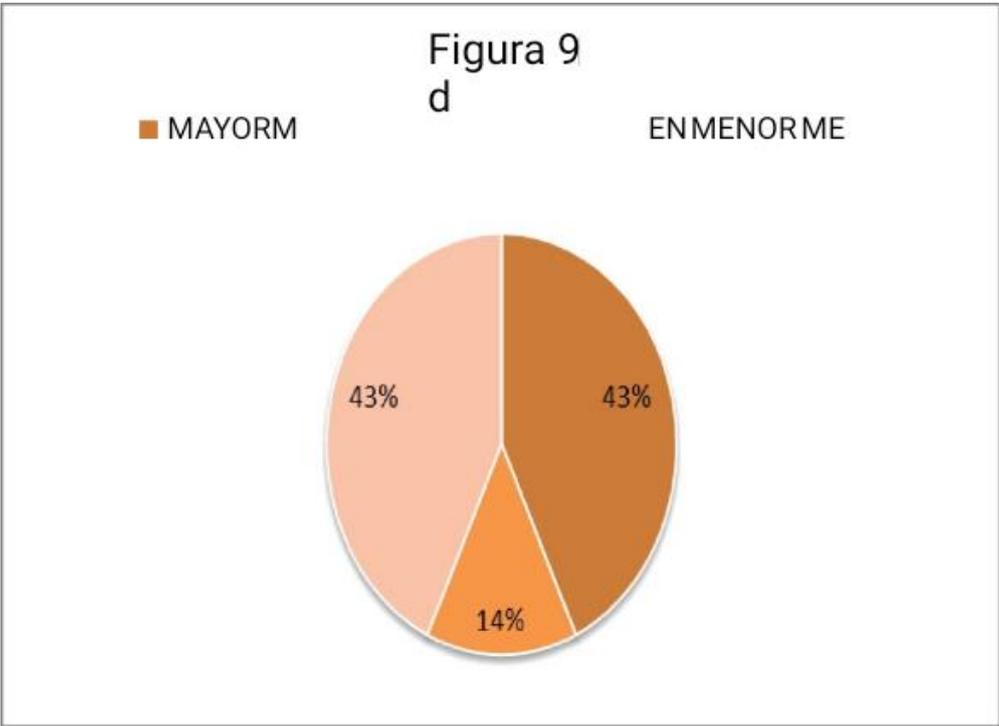
Figura c

• MAYORM

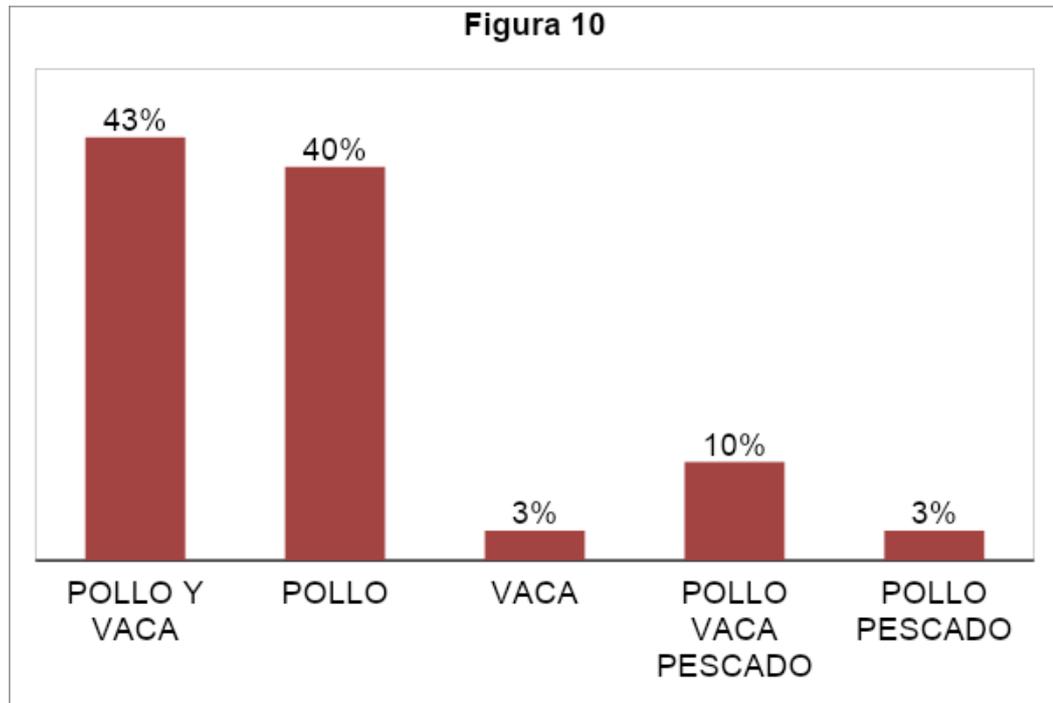
REGU

EN MENOR

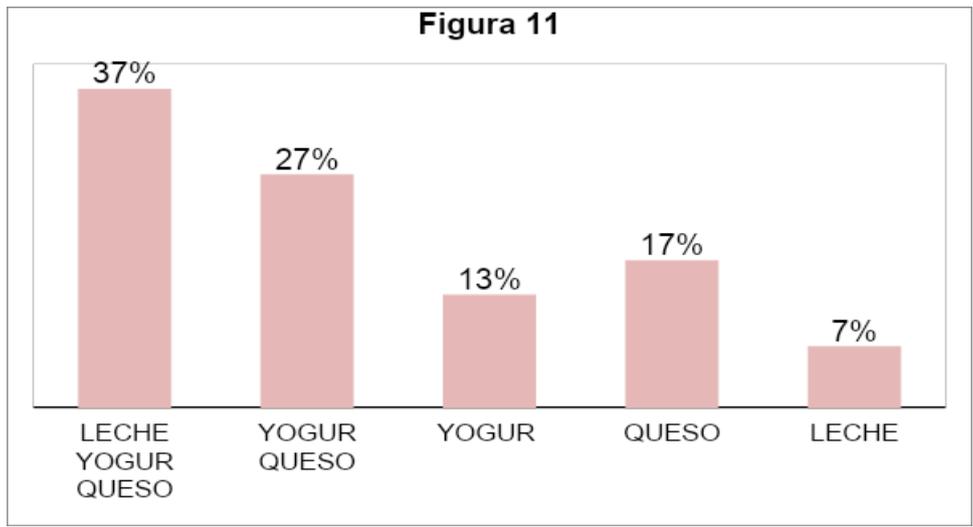




10-La Figura 10 representa las respuestas en cuanto a los tipos de carne: el 43% consume pollo y vaca, el 40% solo pollo, un 10% varía entre pollo, vaca y pescado, un 3% carne de vaca y se repite el mismo porcentaje en pollo y pescado. Esto nos lleva a confirmar que el consumo está condicionado a los precios de las mismas.



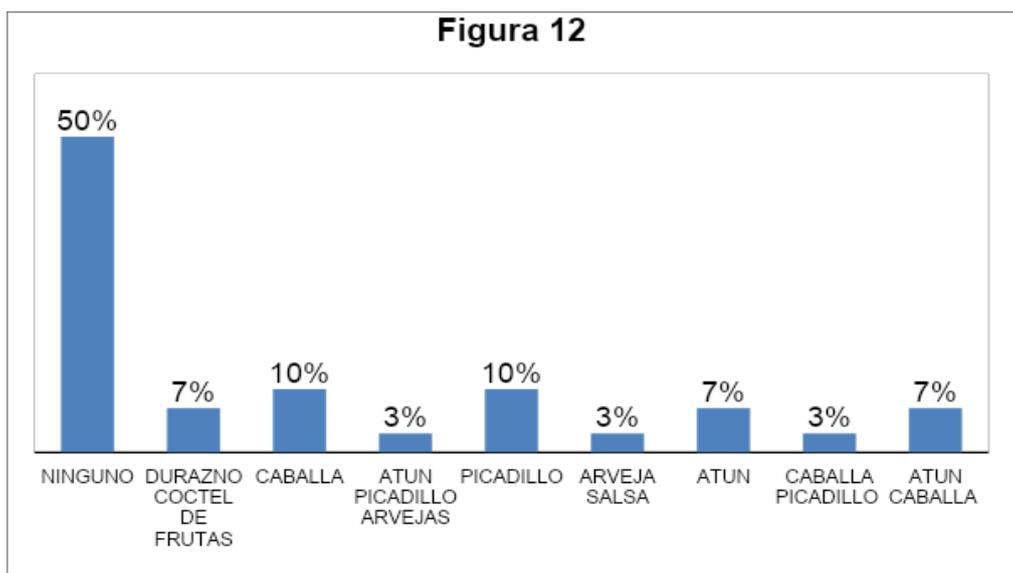
Lácteos: Un 37% afirma que en el hogar adquieren para el consumo leche, yogur y queso en forma habitual, el 27% yogur y queso, el 17% solo queso, un 13% solo yogur y una minoría el 7% únicamente leche. Estas respuestas corresponden al consumo de leche y sus derivados. Figura 11-



**Alimentos enlatados:**

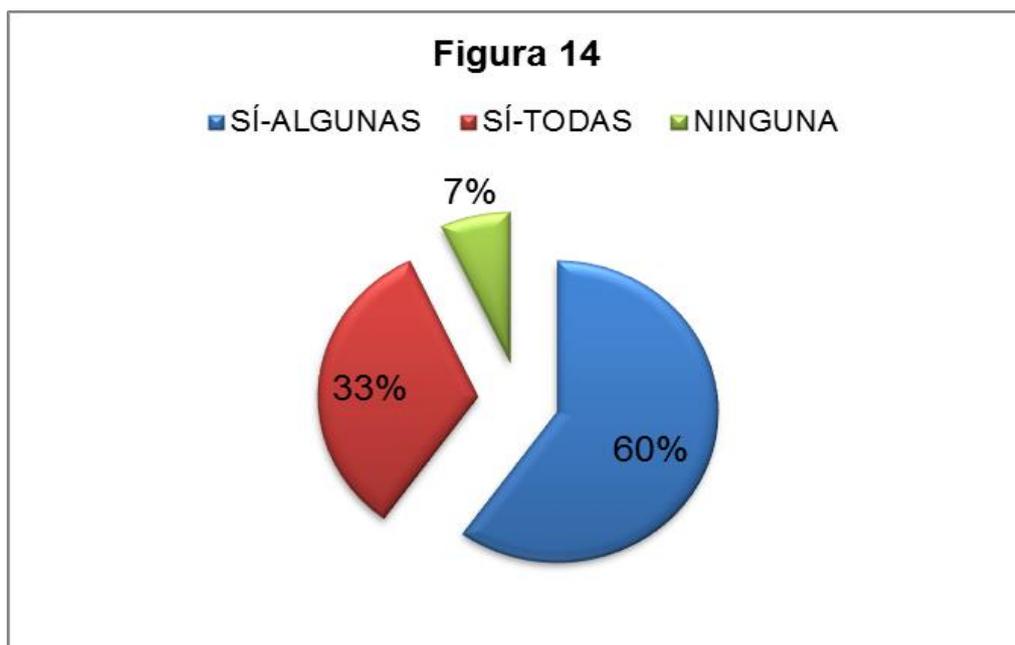
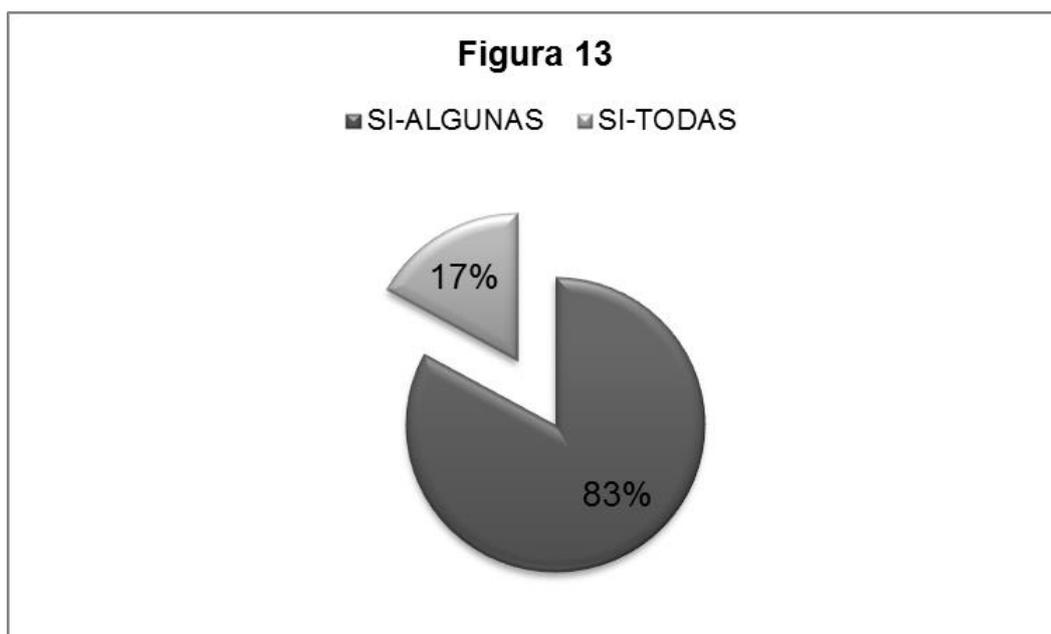
El 50% de los padres encuestados aseguran que no consumen en el hogar alimentos enlatados, el 10% consume caballa, otro 10% elige picadillo, el 7% consume durazno y coctel de frutas, repitiéndose el mismo porcentaje en atún y atún -caballa, el 3% consume generalmente atún/picadillo/arvejas, el 3% arveja y salsa y el último 3% opta por caballa y picadillo.

Con los alimentos enlatados se consume más sustancias químicas y menos nutrientes ya que los minerales, vitaminas y otras propiedades benéficas se pueden perder durante el tiempo de conservación. Pueden contener más sal y/o azúcar que la que naturalmente tienen, hasta pueden traer "ingredientes ocultos" que no son tan fáciles de identificar. Figura 12.



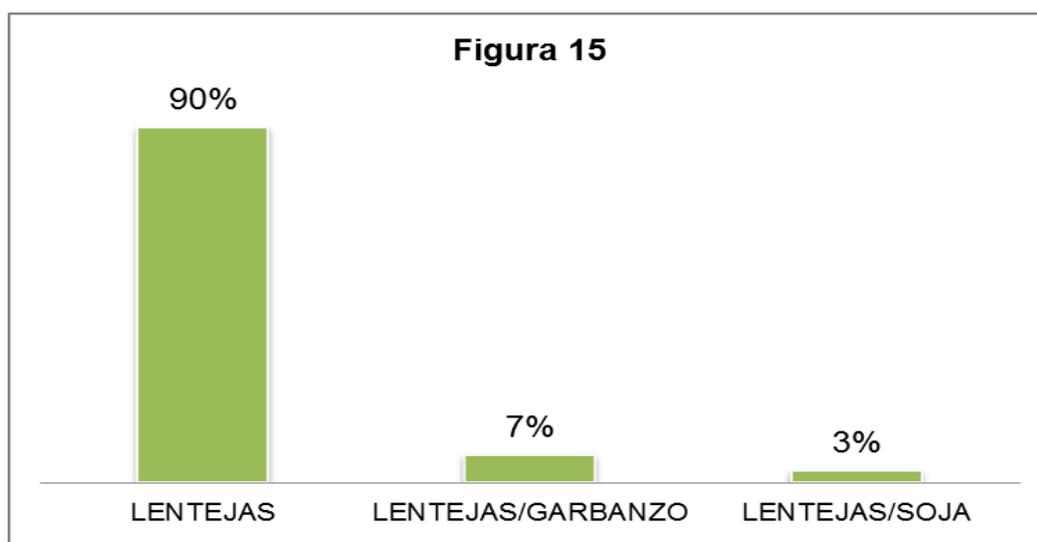
El 83% de los padres afirman que sus hijos consumen “algunas frutas” y el 17% comen “Todo tipo de frutas”, las más nombradas por su disponibilidad durante todo el año son la banana, manzana, naranja otras frutas de estación elegidas son frutilla, sandía, mandarina. Figura 13.

En cuanto a las verduras como se demuestra en la Figura 14 el 60% de los estudiantes come verduras pero “solo algunas”, un 33% come “Todo tipo de verduras” y un 7% ninguna.



Se puede apreciar que en los hogares de los estudiantes encuestados el 90% consumen solamente lenteja entre las legumbres más utilizadas para la preparación de los alimentos, un 7% consume lentejas/garbanzo y el 3% lenteja/soja, como se observa en estas dos opciones la lenteja también está presente.

Según el Informe brindado por la Fundación Española de la Nutrición (FEN), en la composición nutricional de las lentejas, garbanzo, soja se encuentran las proteínas y su alto contenido de fibra alimentaria. En cuanto a los micronutrientes son fuente de magnesio, selenio y folatos y poseen alto contenido de hierro, zinc, potasio, tiamina, niacina y vitamina B6. También cabe destacar el contenido en compuestos fenólicos de ahí la importancia de consumirlas.



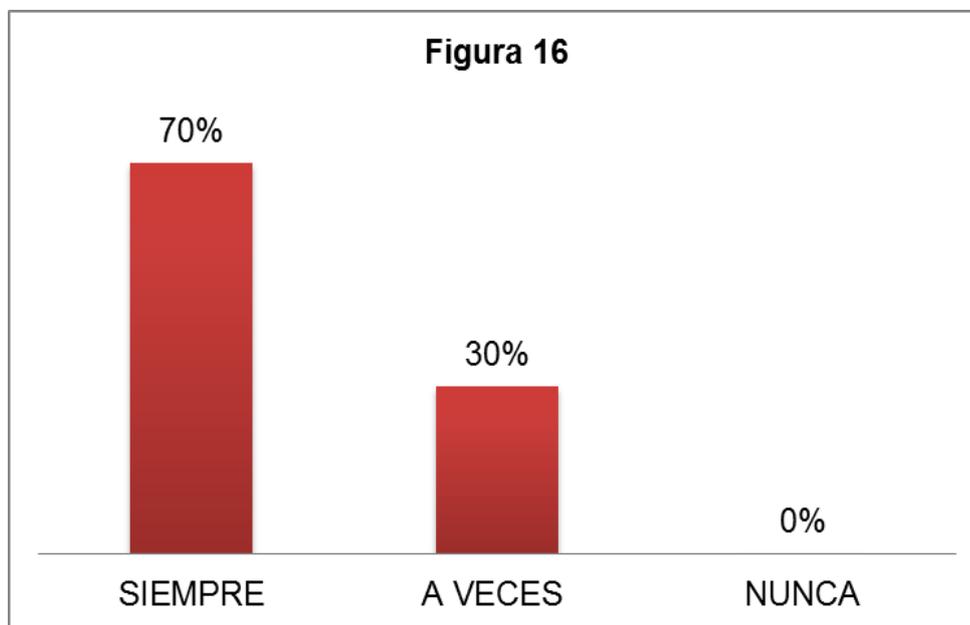
11-Frecuencia con la que la familia se reúne en el hogar para comer juntos en un mismo horario

En la Figura 16 se muestra que el 70% de las Familias SIEMPRE comen juntos en un mismo horario, el 30% A VECES logran estos encuentros con los demás integrantes de la familia y el 0% NUNCA.

El estudio, realizado en la Universidad de Queen (Kingston, Canadá), afirma que los niños que comen en familia desarrollan menos problemas emocionales y de conducta y disfrutan de una mayor sensación de confianza.

Además, que beneficia sus hábitos nutricionales presentes y futuros de muchas maneras.

Aprender a respetar horarios los ayudará a mantener el orden metabólico y el peso correcto del cuerpo.

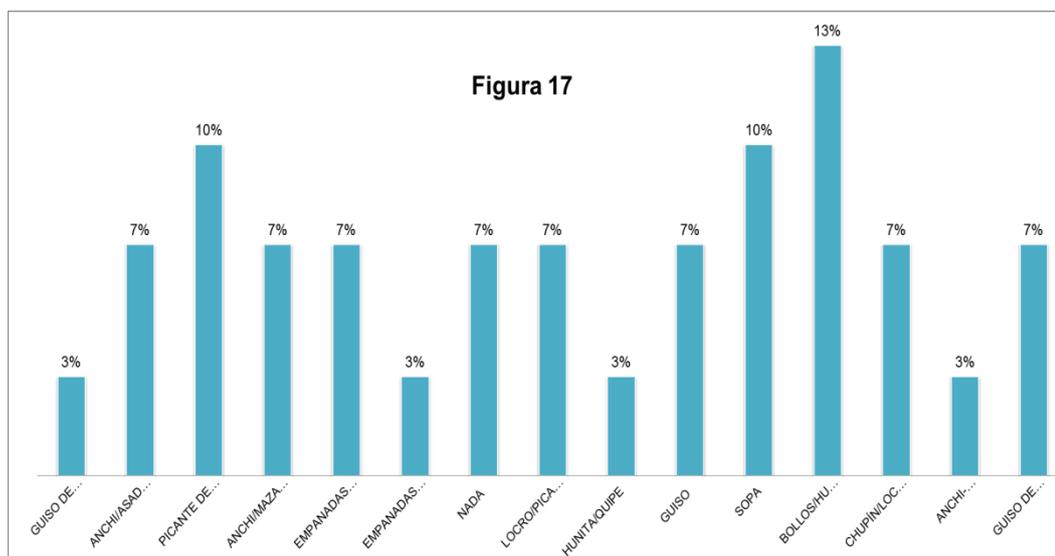


#### 12- Alimentos tradicionales que aprendieron de los padres/abuelos

El 13% de los padres coinciden que de las comidas tradicionales que aprendieron de sus padres/abuelos son humitas, tamales, bollos, el 10% aprendió a hacer picante de pollo y de mondongo ,el 7% anchi, asado, sopa repitiéndose ese valor en preparaciones como empanadas, polenta, guiso de lentejas,7% locro, picante de pollo, mondongo , sopa de maní, el 7% locro,chupin,7% pescado relleno,7% anchi, mazamorra, coctel de frutas, avena con leche ,el 7% guiso de lentejas de maní, puchero , 7% humita, quipe y 7% guiso.

Esa se está perdiendo en las nuevas generaciones si bien los padres encuestados aprendieron a cocinar estas comidas, en la actualidad prefieren las preparaciones rápidas que lleven menos tiempo de elaboración y cocción.

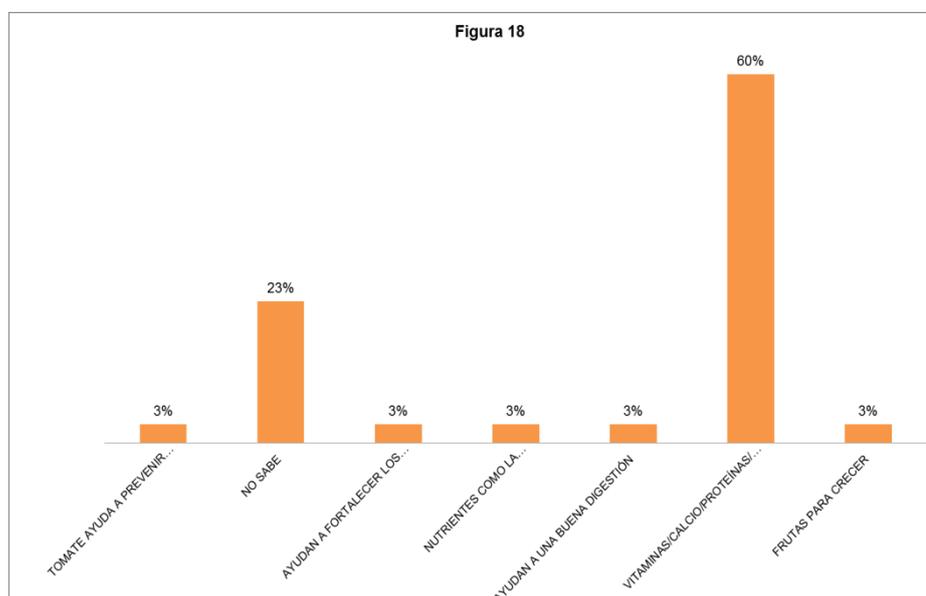
Figura 17



### 13-Nutrientes y beneficios que aportan estos alimentos tradicionales

De acuerdo a las respuestas de los padres el 60% establece que los alimentos tradicionales aportan vitaminas, calcio, proteínas, hierro, fibras, minerales, defensas, el 23% de padres NO sabe cuáles son los nutrientes y beneficios que aportan, el 3% afirman que el tomate ayuda a prevenir resfríos, el 3% dicen que contribuyen a fortalecer los huesos, la vista y evitar resfríos, el 3% nutrientes como la zanahoria ayuda a la vista, la nuez fortalece el cerebro, 3% ayudan a una buena digestión y un 3% que las frutas colaboran en el crecimiento.

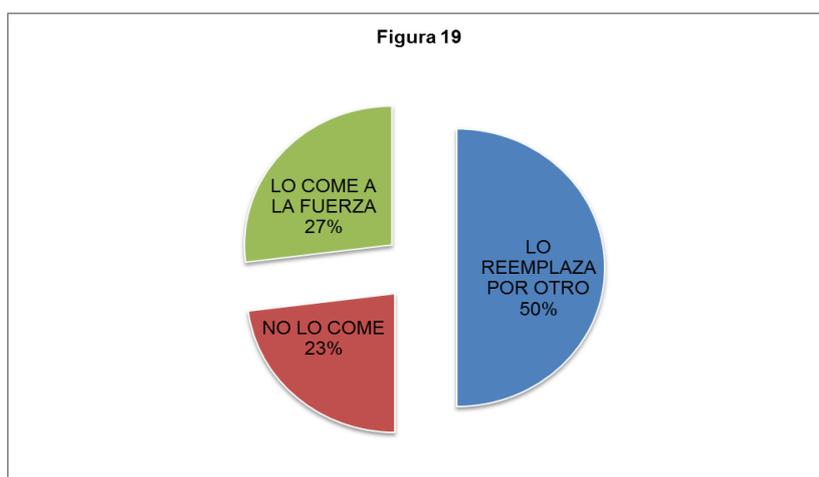
Estos alimentos tienen contenidos nutricionales saludables, permitiendo una alimentación variada. Figura 18.



#### 14-Cuando a su hijo/a no le gusta un alimento ¿Qué hace?

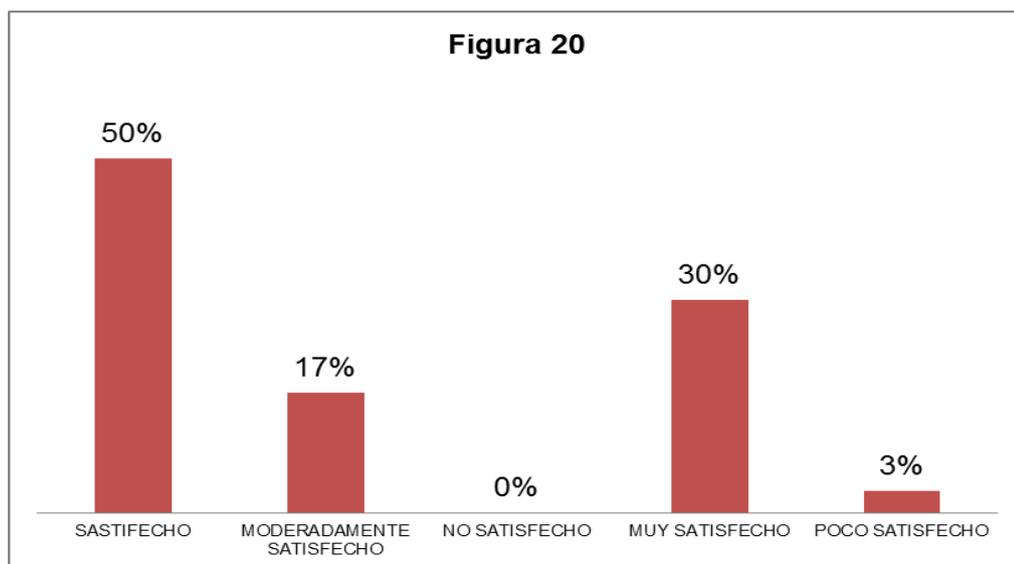
De acuerdo a la Figura 19, el 50% de los padres afirman que reemplazan el alimento que no le gusta a su hijo por otro, el 27% toma la actitud de hacerles comer a la fuerza por más que no sea de su agrado, el 23% directamente NO lo come.

Los padres influyen negativamente en la alimentación ya que un porcentaje alto de ellos permiten que sus hijos ingieran sólo lo que es de su agrado, los alimentos son rechazados sin haberlos probado o directamente no se adquieren en el hogar porque a los padres no les gusta. En todo caso en lugar de incentivar a que los hijos tengan una relación sana con la comida lo que se genera es el efecto contrario.



15- La escuela a la que asisten su/s niños cuenta con comedor escolar y merienda seca ¿Usted está de acuerdo con la alimentación que brinda a los estudiantes?

El 50% de los padres de los estudiantes afirman estar satisfecho con la alimentación que se les brinda a los estudiantes en la Escuela, el 30% se encuentra Muy satisfecho, el 7% está Moderadamente Satisfecho, un 3% Poco Satisfecho y un 0% No Satisfecho.



Los comedores escolares, como afirman desde el Ministerio de Desarrollo Humano de Jujuy se implementaron con el objetivo de dar una alimentación saludable, nutritiva, de calidad, variada, a niñas, niños y adolescentes, que asisten a las escuelas públicas, teniendo en cuenta que se encuentran en edad escolar, y requieren aportes nutricionales adecuados para tener un correcto crecimiento y desarrollo, que se visibiliza en el rendimiento escolar y en las prácticas de educación física.

Los padres expresaron sugerencias con respecto al Servicio de Comedor, las cuales se detallan a continuación:

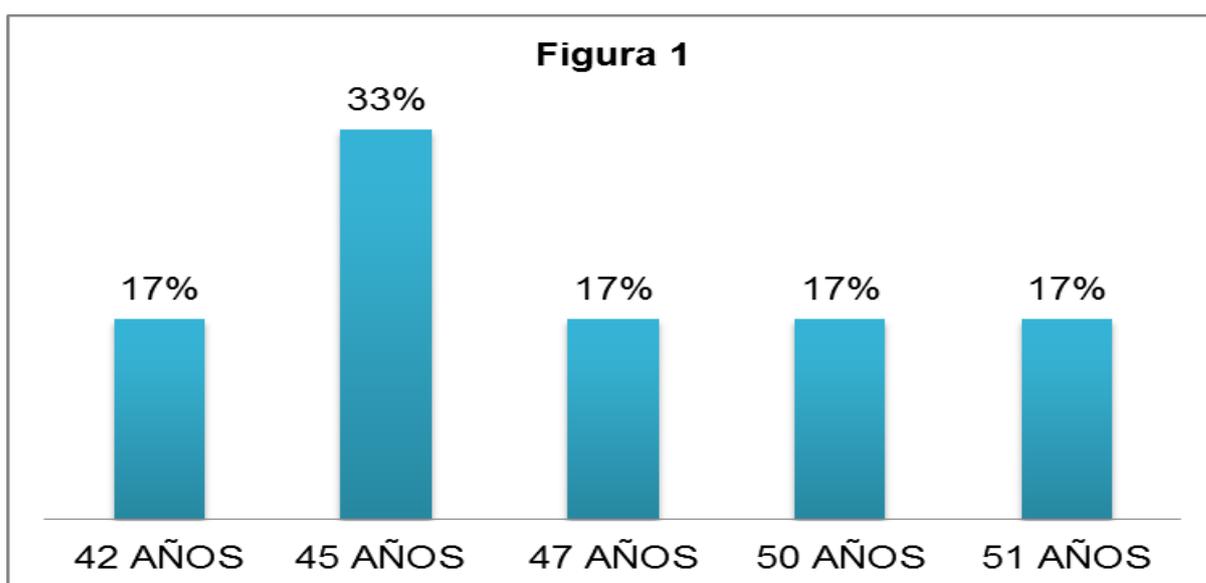
Sugerencias:

- ❖ *“Ninguna, porque aquí come verduras que en la casa quizás no lo hace”*
- ❖ *“Ninguna ,agradecido por lo que brindan”*
- ❖ *“Ninguna, que dios bendiga las manos de quien prepara la comida”*
- ❖ *“Ninguna, porque mi hijo come alimentos como la lenteja, alimentos sanos”*
- ❖ *“Ninguna, aprenden a comer más verduras”*
- ❖ *“Excelente la comida”*
- ❖ *“Que continúen con el comedor por el bienestar de los alumnos”*

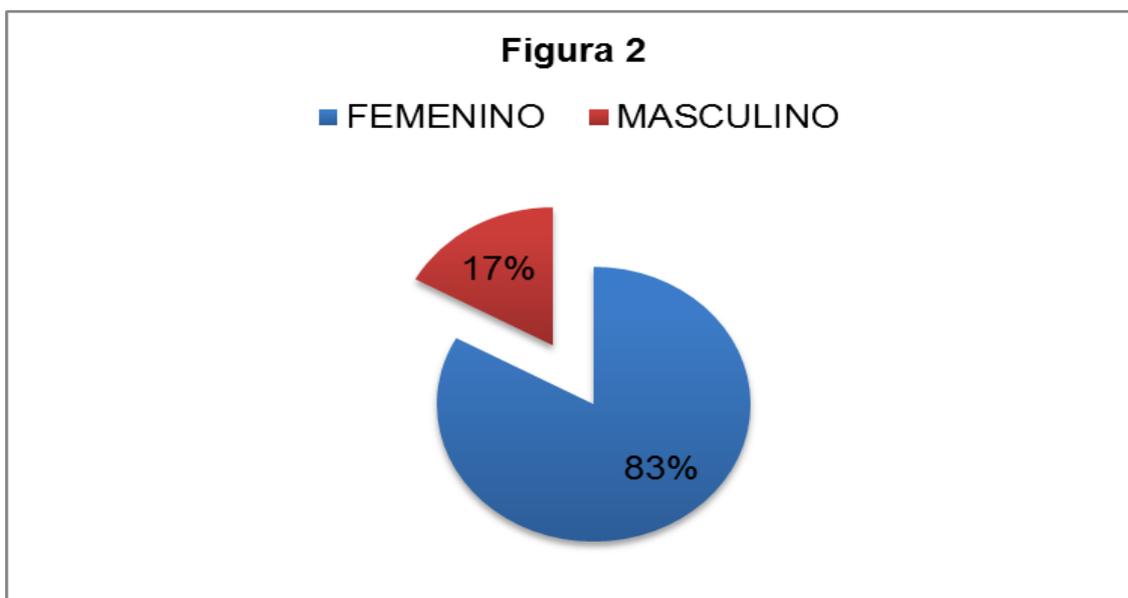
- ❖ 12 personas respondieron “Ninguna”.
- ❖ “Deberían incluir más verduras y pescado”
- ❖ “Controlar la cocción de los alimentos”
- ❖ “En el tiempo de calor reemplazar el guiso por algo más liviano”
- ❖ “Cuidar la cocción de los alimentos y que las porciones sean iguales”
- ❖ “Que mermen el uso de la sal, usen caldos después el menú está bien”
- ❖ “Tendría que tener una nutricionista para equilibrar el menú”
- ❖ “Preparar el menú de acuerdo a la estación que se está atravesando”
- ❖ “Variar las frutas y la merienda”
- ❖ “Incluir más verduras en la comida”
- ❖ “Variar más los alimentos y cocinar más rico”

**Análisis de las encuestas obtenidas del Personal Docente y Personal de Servicios Generales (cocineros) encargados de la preparación de la merienda y del almuerzo diario.**

1-Edad de los docentes encuestados

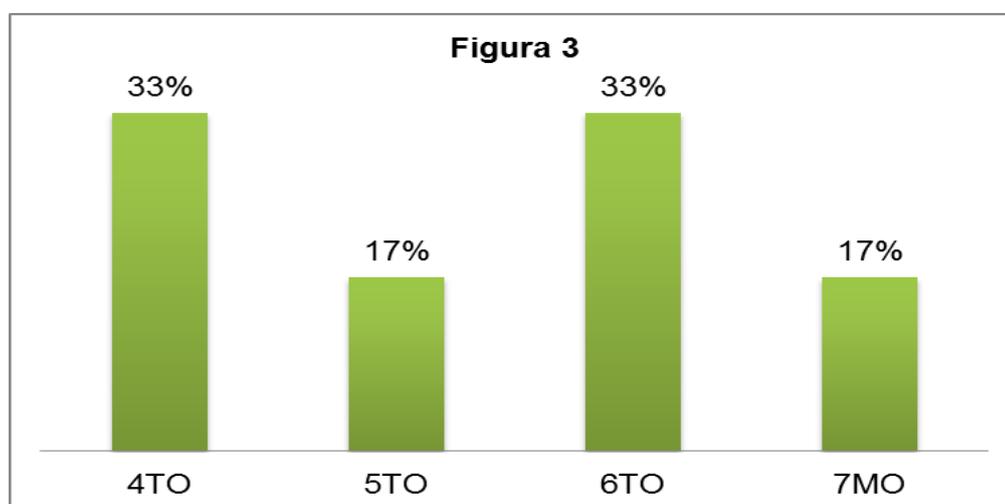


## Sexo



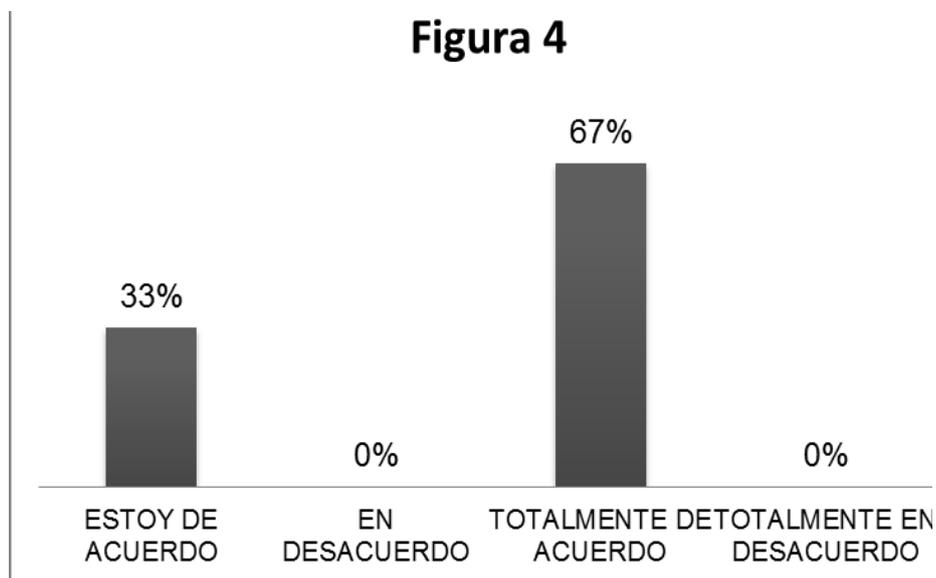
## Encuestas a Docentes

Se realizaron 6 encuestas al Personal Docente que trabaja en la Institución Educativa las edades de los mismos queda distribuida de la siguiente manera: el 33% tiene 45 años de edad, el 17% 42 años, el 17% 47 años, 17% 50 años y por último el 17% restante tiene 51 años de edad (Figura 1) .De los cuales el 83% es del sexo femenino y un 17% masculino como se representa en la Figura 2.El 33% son docentes de 6to. Grado, 33% están a cargo del 4to. Grado, el 17% es de 5to.Grado y un 17% de 7mo. Grado.



#### 4-¿Cree que existe relación entre alimentación y rendimiento escolar?

De la pregunta en mención el 67% de los docentes está **TOTALMENTE DE ACUERDO** que existe relación entre alimentación y rendimiento escolar, el 33% restante **ESTÁ DE ACUERDO**, quedando un 0% para las opciones **EN DESACUERDO y TOTALMENTE EN DESACUERDO** respectivamente. El rendimiento escolar de los estudiantes pone en evidencia el nivel de conocimiento y desarrollo de capacidades cognitivas, actitudinales, procedimentales adquiridas en el ámbito escolar (Revista Ciencia UNEMI). Afirmando de esta manera que para lograrlo no sólo intervienen las estrategias metodológicas utilizadas por los maestros, los hábitos de estudio, sino que está influenciado de manera significativa por el tipo de alimentación que se practica en el entorno familiar y escolar.



#### 5-¿Cómo lo evidencia dentro del aula?

Los docentes encuestados expresaron las siguientes respuestas:

- “Por falta de comprensión y rendimiento en el aprendizaje “

- “La mayor evidencia es el desgano, el bostezo frecuente, factores que influyen en la asimilación de los saberes”

- “Se observan a los niños más fatigados, apáticos, distraídos”

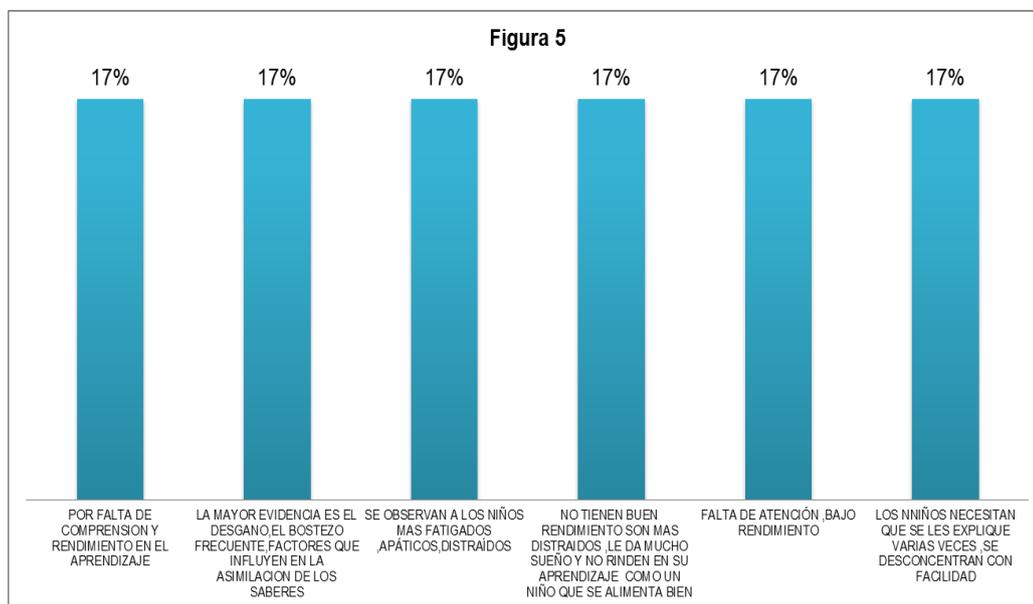
- “No tienen buen rendimiento son más distraídos, le da mucho sueño y no rinden en su aprendizaje como un niño que se alimenta bien”

- “Falta de atención, bajo rendimiento”

- “Los niños necesitan que se les explique varias veces, se desconcentran con facilidad”

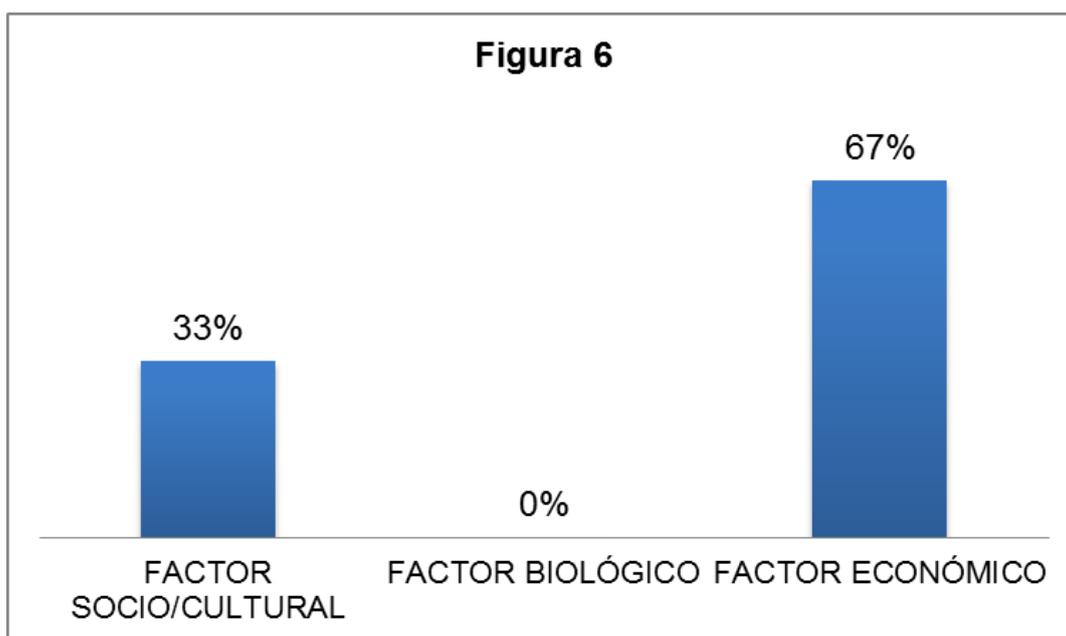
En porcentaje cada respuesta representa un 17%, las mismas se grafican en la Figura 5.

Tomando el aporte del informe expresado en la Revista Ciencia Unemi, afirma que el cerebro para desarrollar funciones tales como el pensamiento, la inteligencia, las sensaciones, memoria, imaginación y aprendizaje, necesita de oxígeno y glucosa. Esta es la principal fuente energética del organismo siendo esencial para el sistema nervioso ingerir alimentos nutritivos.



6-¿Qué factor considera mayormente determinante en la alimentación de los estudiantes?

El 67% de los docentes encuestados coinciden en que el **FACTOR ECONÓMICO** es el principal factor determinante en la alimentación de los estudiantes ya que los ingresos y el estatus económico de cada persona del hogar permite la accesibilidad a determinados alimentos, muchas veces no necesariamente coinciden con sus deseos y o recomendaciones nutricionales. Un 33% considera que el factor determinante es el **SOCIO/CULTURAL** ya que dentro del hogar hay una influencia muy grande sobre lo que se come, cómo preparan sus alimentos, sus prácticas alimentarias y los alimentos que prefieren. Esto se va transmitiendo de generación en generación.



7-¿Qué importancia le asigna al beneficio de contar en la escuela con Comedor escolar, Desayuno/merienda? ¿Por qué?

- “Es de gran importancia porque en algunas familias es el único alimento que reciben los niños”
- “Un gran beneficio ya que el alumno se alimenta en forma saludable y

conoce variadas comidas”

- “Sí es beneficioso para los alumnos porque el menú que se les brinda esta designado por la nutricionista”

- “Es bueno contar con Comedor escolar, ya que muchos estudiantes solo reciben un buen refuerzo alimenticio en la escuela y nada más en todo el día”

- “El comedor es una herramienta educativa muy importante ya que además de enseñar hábitos de educación ,alimentación y de higiene promueve la convivencia entre pares”

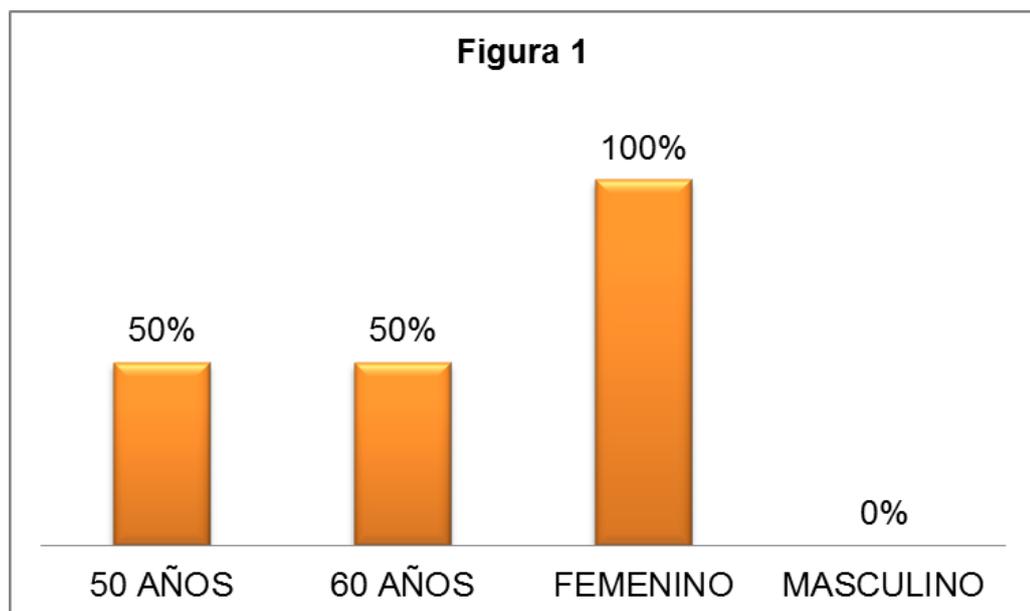
- “La importancia para el mejor rendimiento es sus aprendizajes”

De esta manera el Comedor Escolar es considerado por los Maestros seleccionados como un factor de atracción y retención de los alumnos.

El beneficio de contar con uno dentro de la institución permite la apertura de un espacio donde se complementa la alimentación del hogar y se transmiten hábitos de comensalidad, higiene y nutrición.

## **ENCUESTAS REALIZADAS AL PSG (COCINEROS) ENCARGADOS DE LA PREPARACIÓN DE LA MERIENDA Y COMEDOR**

Como se muestra en la Figura 1 en cuanto al Personal encuestado podemos decir que el 50% tiene 50 años de edad y el 50% restante tiene 60 años .El 100% corresponde al sexo femenino.



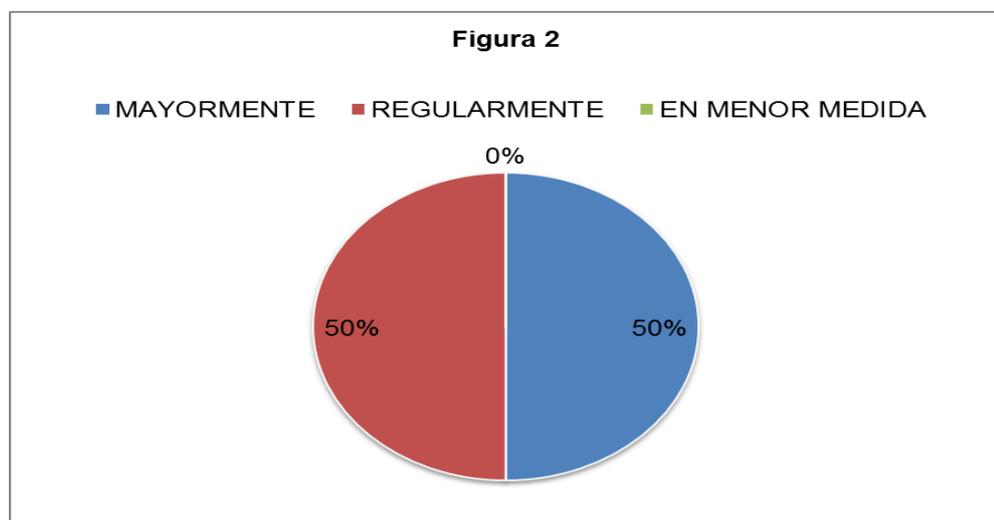
Los cocineros encargados de la realización de las comidas para los estudiantes de la institución, confirman que las preparaciones según la frecuencia en su cocción son:

Al Vapor: Regularmente 100%

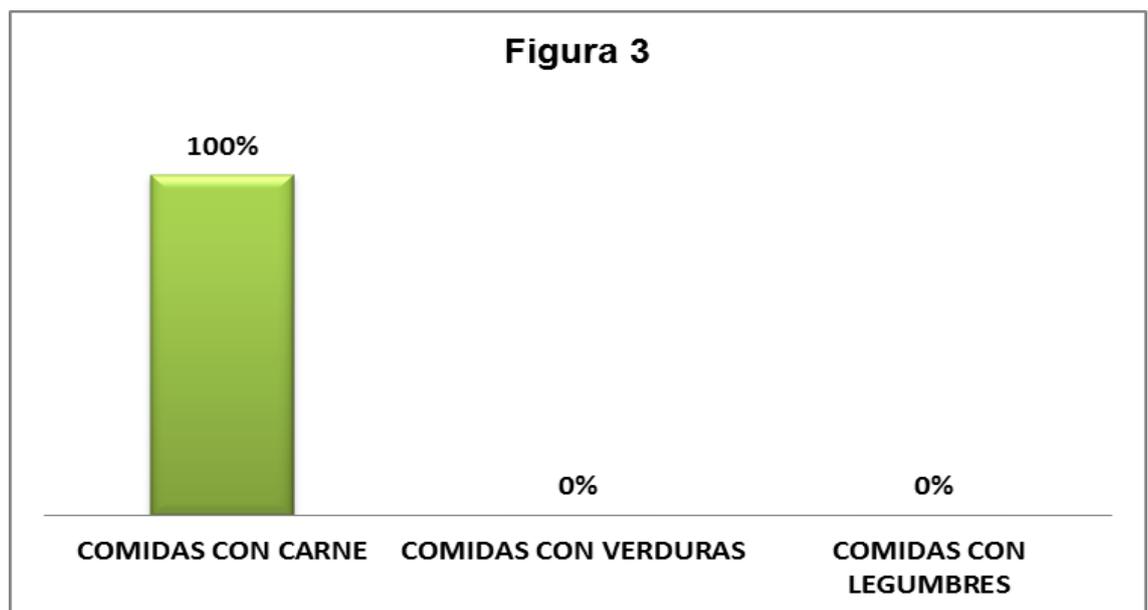
Hervidos al agua: Mayormente 100% Hervidos al aceite: Mayormente 100% Crudos: Regularmente 100%

Asados: En menor medida 100%

Al Horno: El 50% confirma que mayormente realizan comidas al horno y el otro 50% afirman que es regularmente. Figura 2



¿Qué comidas son las preferidas de los niños?



Se confirma que el 100% de los estudiantes prefieren las COMIDAS CON CARNE.

¿Cuáles son los beneficios que las comidas establecidas en el menú les aportan a los estudiantes?

✚ *“Aportan nutrientes, carbohidratos, fibras que fortalecen a los Estudiantes para su desarrollo físico e intelectual.”*

✚ *“Le aportan calcio, vitaminas, hierro, legumbres, fortalecen los huesos”*

Expresa algunas sugerencias con respecto al Comedor para mejorar el Servicio:

✓ *“En cuanto a la cocina que sea más grande, me gustaría cocinar más legumbres, en cuanto a las cantidades son razonables”*

✓ *“Menú donde se incluya pescado; mayor días de lácteos como el queso; preparación de postres que contengan leche (flan, postrecitos, leche planchada en reemplazo del anchi) ”*

## **CONCLUSIONES**

Después de haber analizado e interpretado los resultados de la investigación podemos expresar:

Con respecto al objetivo general que se planteó en esta investigación “Identificar los determinantes socioculturales que influyen en los hábitos alimentarios de los estudiantes que concurren a la Escuela Primaria N° 212 de la ciudad de San Pedro -2021, llegamos a la conclusión que:

No solo los determinantes socioculturales (contexto y entorno social de la persona, cultura) influyen en los hábitos alimentarios, sino que también coexisten otros, como:

El determinante económico: el ingreso de las familias encuestadas proviene de beneficios sociales (planes, asignaciones, etc.), el 40% de los padres “no trabaja” lo cual demuestra que no se encuentran insertos laboralmente, sumado a que la mayoría solo alcanzó a concluir el nivel secundario y no continuaron estudiando.

Estos factores condicionan a la hora de elegir los alimentos, los encargados del hogar optan por los que están más acorde al presupuesto

familiar, en cuanto a precios, no necesariamente coincide con sus deseos y o recomendaciones nutricionales, los hábitos alimentarios se basan en cantidad y no calidad.

Dada la situación económica el 67% de los padres para la preparación de los alimentos utilizan gas envasado, por esta razón las comidas que se preparan a diario son mayormente al vapor, hervido en aceite, hervido en agua, crudos ya que realizar preparados en el horno implica un consumo mayor del gas por ende se evitan las comidas que demandan más tiempo de cocción .A pesar que en los barrios donde viven ya cuentan con gas natural lo cual se evidencia en el 27% de las personas entrevistadas que poseen este servicio en el hogar, las demás familias no acceden por los gastos de instalación. El 6% actualmente aún cocinan a leña dado que no pueden acceder a ninguna de las dos opciones arriba mencionadas.

Determinantes Psicológicos si bien los estudiantes comen en la escuela debido a que cuenta con comedor la mayoría al terminar la jornada de estudio se reúne en el hogar con los demás integrantes de la familia para comer juntos en un mismo horario, tanto en el almuerzo como la cena. Fiese, B., Schwartz, M., Society for Research in Child Development, (Sociedad para la Investigación del Desarrollo)<sup>11</sup> afirma que “las comidas en familia conllevan a tener una mejor nutrición, mejora el aprendizaje, la salud emocional, mejoran las relaciones de los integrantes que la conforman”.

Aprender a respetar horarios los ayudará a mantener el orden metabólico y el peso correcto del cuerpo.

Los estados de ánimo también determinan las conductas alimenticias de los estudiantes por eso es de suma importancia trabajar con ellos el autoestima, promoviendo en todo momento el autocuidado con responsabilidad, enseñándoles a amar y cuidar el cuerpo (incorporando alimentos saludables y disminuyendo el consumo de lo perjudicial).

La actividad física tiene beneficios en el cuerpo a nivel biológico pero también brinda beneficios psicológicos: rebaja la tensión y el estrés, aumenta la autoestima .Podemos afirmar que los estudiantes encuestados son niños en

---

<sup>11</sup> Fiese, B., Schwartz, M., Society for Research in Child Development, (Sociedad para la Investigación del Desarrollo Infantil, 2008, El Rescate de la Mesa Familiar: La hora de la comida y la Salud y Bienestar Infantil

permanente movimiento.

La actividad que alcanza un porcentaje mayor (37%) está centrada en (jugar a la pelota, entrenar, hacer ejercicios, correr, saltar la cuerda ) lo cual favorece a su desarrollo físico como mental , le siguen actividades hogareñas, los JUEGOS :ya sea dentro de la casa o fuera de ella con algún integrante de la familia o con algún amigo potenciando su relación con el otro, desarrollando, desarrollando la creatividad y la imaginación y el USO de elementos tecnológicos como celular, tablet, play los niños, en menor medida. Las actividades escolares alcanza un 20% (estudiar, hacer tareas, leer libros), Coinciden en el porcentaje 10% actividades de relajación: como mirar televisión, dormir y descansar. Decreciendo los porcentajes en cuanto actividades como andar en bicicleta, escuchar música (7%) y por último las actividades como bañarse (3%), bañar al perro (3%), dibujar (3%) y no hacer nada (3%) dan cierre a las respuestas elegidas.

En cuanto al siguiente objetivo **establecer el influjo que tienen los determinantes socioculturales** en los hábitos alimentarios de los estudiantes en la comunidad educativa. Al respecto, encontramos en primer lugar que de acuerdo a las respuestas recibidas el 77% evidencia que la madre es la responsable principal de preparar los alimentos en cada hogar en forma diaria, su influencia es bastante fuerte en esta etapa porque es quien decide los alimentos que se compran y preparan, lo hace de acuerdo a gustos personales que ya tiene definido o influenciado por hábitos adquiridos de la sociedad a la cual pertenece y desarrolla su vida cotidiana.

Otro aspecto que se evidencia es que los padres de hoy influyen negativamente en la alimentación, lamentablemente el 50% de ellos afirman que reemplazan el alimento que no le gusta a su hijo por otro, permiten que ingieran sólo lo que es de su agrado entre las comidas que los estudiantes toleran con satisfacción son por ejemplo la milanesa puré o papas, pastas, ñoquis, pizza, lomo pizza, asado, morcilla, empanadas. Muchas veces los alimentos son rechazados sin haberlos probado o directamente no se adquieren en el hogar porque a los padres no les gusta y por esa razón se evitan .En todo caso en lugar de incentivar a que los hijos tengan una alimentación saludable lo que se genera es el efecto contrario.

Otra situación que podemos analizar en cuanto a los alimentos que **culturalmente** se transmiten de generación en generación, es que si bien los padres encuestados aprendieron a cocinar estas comidas de sus padres/abuelos y en su etapa de crecimiento lo consumían habitualmente como ser: humitas, tamales, bollos, picante de pollo y de mondongo, anchi, asado, sopa , empanadas, polenta, guiso de lentejas, locro, picante de mondongo , sopa de maní, guiso, quipe ,chupín, pescado relleno, anchi, mazamorra, coctel de frutas ,avena con leche, entre otros, en la actualidad prefieren las preparaciones rápidas que llevan menos tiempo de elaboración y cocción.

A pesar que el 60% de los padres reconoce cuales son los nutrientes y beneficios que los alimentos tradicionales aportan como ser vitaminas, calcio, proteínas, hierro, fibras, minerales, defensas para el organismo dejaron de ser consumidos en forma habitual.

Lo mismo sucede con los postres tradicionales el 23% de los estudiantes optan por el arroz con leche solamente coincidiendo en el mismo porcentaje con la mazamorra, muy pocos prefieren el anchi o el api. A pesar de ser a base de ingredientes básicos, de elaboración sencilla y de aportar beneficios a la salud debido al alto porcentaje de calcio, también proporcionan energía, ayudan a la salud cardiovascular, prevenir el cáncer y mejorar la digestión además de brindar saciedad, los padres prefieren a la hora de brindar un postre reemplazarlo por productos con un alto grado de azúcar influenciado muchas veces por la industria comercial como ser snack, golosinas, jugos saborizados, etc.

Esto es un aspecto que debemos reforzar para que los alimentos tradicionales vuelvan a ser revalorizados por las generaciones actuales por los beneficios y aportes mencionados.

Otro objetivo propuesto es **analizar al grado de conocimiento de los estudiantes respecto a la alimentación saludable .... y su incidencia en su rendimiento escolar** Analizando las respuestas de los estudiantes podemos decir que hay una noción sobre el tema, primeramente en cuanto al nivel de conocimiento de lo que significa “Alimentación saludable” se puede establecer

que en su mayoría 43% centran la importancia solo en el consumo de frutas y verduras dejando de lado otros nutrientes esenciales es importante trabajar en este concepto ya que para lograrlo, además de frutas y verduras, es necesario el consumo de cereales integrales, legumbres, leche, carnes, aves y pescado y aceite vegetal en cantidades adecuadas y variadas. Olivares, 1996 dice que “el ser humano necesita cubrir un requerimiento diario de alrededor de 50 nutrientes para tener un adecuado estado nutricional y de salud, los cuales se obtienen consumiendo una alimentación suficiente, equilibrada y variada. Algunos de estos nutrientes son esenciales, es decir, el organismo no puede producirlos y debe recibirlos a través de la dieta.”

A pesar de esta idea limitada, los estudiantes en un 77% están de acuerdo y reconocen que la mala alimentación afecta su crecimiento, sin embargo cuesta optar por alimentos saludables.

Al igual que los estudiantes los padres en un 43% afirman que la correcta preparación de los alimentos influye en el crecimiento de sus hijos ,el 17% ayuda a tener buena salud y buenas defensas, el 14% considera que sí tiene influencia en el crecimiento y también en el desarrollo de los hijos, ,el 7% considera que favorece al aporte de vitaminas y nutrientes, el 3% ayuda a tener energía para el día, el 3% contribuye a estar bien en todos los sentidos (estudiar, hacer deporte, etc.)

Teniendo en cuenta que crecimiento y desarrollo están íntimamente ligados, sin embargo presentan diferencias, el primero se expresa en el incremento del peso y la talla y el segundo se refiere a la maduración de las funciones del cerebro y otros órganos vitales.

Queda evidenciado que tanto estudiantes como padres aceptan y reconocen que la alimentación es el pilar fundamental de estos dos fenómenos.

Entre los hábitos alimentarios que realizan a diario para mantenerse saludables son los siguientes:

- Con respecto a la frecuencia del desayuno, merienda, almuerzo y cena se puede evidenciar que en un porcentaje mayor los estudiantes afirman que realizan estas 4 comidas diarias **todos los días**.

- En cuanto a las 2 colaciones el 50% de los estudiantes manifiesta que **A veces** las realiza, lo cual podría referirse a que es un hábito poco común

entre los estudiantes quitándole importancia dentro de la alimentación diaria.

Es muy importante respetar y concientizar tanto a padres como estudiantes que el orden basado en las seis comidas al día genera buenos hábitos y permite la responsabilidad en cuanto a la alimentación personal e individual.

Citando el artículo de Clarín podemos expresar que “A lo largo del día el organismo necesita dividir la energía y los nutrientes que le hace falta para mantener el orden metabólico, favorecer la asimilación de nutrientes y asegurar un buen estado de salud”.

- Los estudiantes en un 90% consumen a diario frutas, al igual que las verduras también son aceptadas en un 74%.

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2019) recomienda el consumo de frutas y verduras, por lo menos 400 g diarios para obtener sus beneficios para la salud y nutricionales.

Los estudiantes reconocen que las frutas y verduras son importantes, pero no pueden precisar exactamente qué aportan especialmente la vitamina A y C además de minerales que favorecen al organismo y son fundamentales para la prevención de enfermedades no transmisibles.

- Se puede evidenciar que el yogur es el tipo de alimento más elegido y consumido por los estudiantes 37%. Un 27% consume queso, yogur, helado y dulce de leche, el 13% de los estudiantes solamente helado y otro 13% queso. El dulce de leche 0%. Tanto padres como estudiantes saben que es un alimento que no debe faltar por el calcio que aporta a los huesos La Dra. Ana María Roca Ruiz, Médica, Máster en Nutrición afirma que “la leche, por su composición en nutrientes, es considerada como uno de los alimentos más completos que existen”, tanto ésta como sus complementos poseen los tres principios inmediatos que son las proteínas, los lípidos y los glúcidos. Además son ricos en vitaminas del grupo B, vitaminas A y D y minerales como el calcio.

▣ En cuanto a las carnes, menos de la mitad (43%) de los padres encuestados afirman que consumen pollo y vaca en sus preparaciones diarias y el 40% solo incorpora el pollo. Es un producto tan importante para el rendimiento ya que ayuda a fortalecer y construir los músculos, permite la correcta oxigenación del cuerpo y convierte los alimentos en combustible, sin embargo, teniendo en cuenta estos valores podemos

determinar que la accesibilidad a este producto está determinado por el costo del mismo.

En el menú del Comedor escolar la carne y el pollo está presente en el menú establecido por día, por lo que los estudiantes reciben ese complemento diario, los cocineros afirman que el 100% de los estudiantes prefieren y reciben con mucho agrado las comidas con carne.

□ El 50% de los padres encuestados aseguran que no consumen en el hogar alimentos enlatados, la otra mitad muy esporádicamente consume caballa, picadillo, durazno, coctel de frutas, atún, caballa, arvejas y salsa.

□ También se puede apreciar que en los hogares de los estudiantes encuestados el 90% consumen solamente lenteja entre las legumbres más utilizadas para la preparación de los alimentos, por desconocimiento de los beneficios que también pueden aportar legumbres como la soja y el garbanzo.

En cuanto a la incidencia en el **rendimiento escolar** el 67% de los docentes afirman que están **TOTALMENTE DE ACUERDO** en que existe relación entre alimentación y rendimiento escolar ya que las evidencias dentro del aula son muy notorias y permiten identificarlos ,falta de comprensión, desgano, el bostezo frecuente, niños más fatigados, apáticos, distraídos son algunas de las características.

El 67% de los docentes encuestados coinciden en que el **FACTOR ECONÓMICO** es el principal factor determinante en la alimentación de los estudiantes .Un 33% considera que el factor determinante es el **SOCIO/CULTURAL** ya que dentro del hogar hay una influencia muy grande sobre lo que se come, cómo preparan sus alimentos, sus prácticas alimentarias y los alimentos que prefieren.

Es de suma importancia el trabajo en conjunto con los docentes porque son quienes a diario interactúan con los estudiantes y detectan aquellas situaciones negativas que ponen en riesgo su salud.

En cuanto a la **HIPÓTESIS** planteada:

Las deficiencias nutricionales se deben a la influencia de los determinantes socioculturales desencadenando en enfermedades relacionadas con la alimentación inadecuada.

Podemos concluir que los determinantes socioculturales sí tienen influencia en la salud, las consecuencias de una alimentación inadecuada ponen en peligro el crecimiento y desarrollo de los estudiantes en etapa escolar situación que puede aumentar la probabilidad de padecer enfermedades crónicas no transmisibles en la edad adulta si no se modifican los hábitos y conductas negativas.

En la actualidad algunos de los estudiantes encuestados manifiestan problemas digestivos, dolor de estómago, no seguir una dieta saludable ocasiona que el organismo no asimile correctamente los nutrientes y se observan desajustes intestinales y estomacales.

En un porcentaje menor podemos encontrar algunos niños con sobrepeso es decir con exceso de grasa con relación al peso total del niño y que puede ser perjudicial para su salud ya que afecta el movimiento y la flexibilidad, esto se evidencia sobre todo durante las clases de Educación Física.

Los resfríos frecuentes también se dan en los estudiantes pero estos guardan más relación con problemas del sistema respiratorio que por problemas de alimentación.

Luego de identificar en el Trabajo de Campo los determinantes, además de los socioculturales, que influyen en la alimentación de los estudiantes y finalizado el análisis de los resultados surge el Proyecto denominado **“Promoción de la Salud: alimentación saludable en estudiantes de la Escuela N° 212 ”** desde Educación para la Salud será esencial concientizar como primera medida en que la responsabilidad individual, es útil, pero no suficiente ,cuantos más actores participen , comprometidos colectivamente los resultados serán más efectivos y los cambios significativos.

Las nuevas demandas sociales originan grandes cambios en los estilos de vida, provocando serios problemas de salud, desvalorizando el cuidado de la misma por lo que es esencial desde la Educación para la salud trabajar los conocimientos precisos, fidedignos que contribuirán a analizar, reflexionar críticamente sobre las preconcepciones negativas que se materializan, evidencian en sus actos y en sus estilos de vida ; por otro lado resignificar y

reforzar aquellos hábitos saludables, con el propósito de que los estudiantes puedan crecer y desarrollarse con normalidad en esta etapa de la niñez reduciendo consecuencias en la salud en la vida adulta.

La salud es un derecho fundamental y un recurso en la vida diaria integral y biopsicosocial del ser humano, no puede haber educación sin salud, ni salud sin educación, el trabajo en conjunto con estudiantes padres y docentes dentro del ámbito educativo es propicio para la implementación y la promoción de la salud por eso debe generar espacios donde se involucren permanentemente.

Como lo expresa Czeresnia, (2003) “La promoción de la salud es una estrategia más amplia que la prevención de enfermedades. Se dirige a promover la vida en sus múltiples dimensiones haciendo eje en el fortalecimiento de las capacidades individuales y colectivas para transformar las condiciones de vida y de trabajo que subyacen a los problemas de salud”.

## **BIBLIOGRAFÍA**

- Álvarez, A.(2014). Interculturalidad: concepto, alcances y derecho.
- <https://rm.coe.int/1680301bc3>
- Aranceta, J. (2001) Nutrición comunitaria .España. Masson
- Berta Eugenia. (2015). Estado nutricional de escolares y su relación con el hábito y calidad del desayuno.
- Bourges, H. (1990) Costumbres, prácticas y hábitos alimentarios, Cuaderno de Nutrición, volumen 13, Número 2.
- Contreras, J. (2002) Antropología de la alimentación: Madrid. Eudema
- FAO. 2020. Frutas y verduras – esenciales en tu dieta. Año Internacional de las Frutas y Verduras, 2021. Documento de antecedentes. Roma. <https://doi.org/10.4060/cb2395es>
- <https://www.who.int/es/news/item/18-10-2021-state-of-qatar-and-who-team-up-for-a-healthy-and-safe-fifa-world-cup-qatar-2022>
- Fiese, B., Schwartz, M., Society for Research in Child Development, (Sociedad para la Investigación del Desarrollo Infantil, 2008, El Rescate de la Mesa Familiar: La hora de la comida y la Salud y Bienestar Infantil.

- García, R. M. (2002). El papel de la familia en la educación informal y su impacto. Obtenido de ANÁLISIS DEL PAPEL DE LA 34 FAMILIA EN EL ÁMBITO DE LA EDUCACIÓN FORMAL E INFORMAL DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DE EDUCACION PRIMARIA: <http://200.23.113.51/pdf/18417.pdf>
- Gómez, M. R. (2011). Serie Filosofía. Obtenido de Identidad cultural e integración: [http://www.cecies.org/imagenes/edición\\_511.pdf](http://www.cecies.org/imagenes/edición_511.pdf)
- Hernandez-Sampieri R. y Mendoza Torres (2008). Metodología de la investigación .Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta.
- Lander Enjamio Perales, Paula Rodríguez Alonso, y otros. Informe sobre Legumbres, nutrición y salud.
  
- Ministerio de Salud. (2004/5). Alimentos Consumidos en Argentina. Resultados de la Encuesta Nacional de Nutrición y Salud –ENN y S Buenos Aires: Ministerio de Salud, 2012.
- Morales, R. (2002). El papel de la familia en la educación informal y su impacto. Obtenido de ANÁLISIS DEL PAPEL DE LA FAMILIA EN EL ÁMBITO DE LA EDUCACIÓN FORMAL E INFORMAL DE LOS NIÑOS Y NINAS DE EDUCACION PRIMARIA: <http://200.23.113.51/pdf/18417.pdf>
- Reyes Narvaez, S., & Canto, M. O. (2020). Conocimientos sobre alimentación saludable en estudiantes de una universidad pública. Revista chilena de nutrición, 47(1), 67-72.
- Unesco. Seminario Internacional Escuela, identidad y discriminación; Escuela, identidad y discriminación; 2011

## ANEXO

### Alumnos de 4to. Grado



### Alumnos de 5to.Grado



**Alumnos de 6to. Grado**



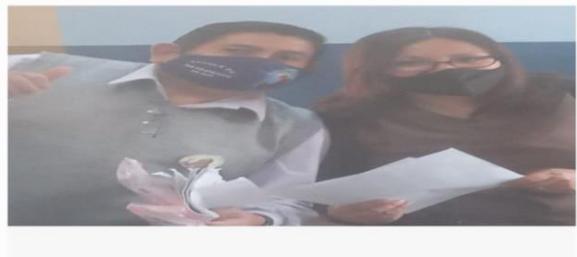
**Alumnos de 7mo. Grado**



## Padres



## Docentes



## P.S.G-Cocineros





**UNIVERSIDAD NACIONAL DE JUJUY FACULTAD DE  
HUMANIDADES Y CIENCIAS  
SOCIALES**

**LICENCIATURA EN EDUCACIÓN PARA LA SALUD  
PROYECTO FINAL DE INTERVENCIÓN**

**PROMOCIÓN DE LA SALUD: ALIMENTACIÓN  
SALUDABLE EN ESTUDIANTES DE LA ESCUELA  
N° 212**

**RESPONSABLE DEL PROYECTO:** Cardozo Natalia Verónica E– 869

**CORREO ELECTRÓNICO :** cardozonataliaveronica@gmail.com

**TELEF. CELULAR:** 388-154796869

**DIRECTORA:** Lic. Esp. Soriano Carmen Gladys

## **PALABRAS CLAVES**

Alimentación-estudiantes-hábitos saludables-promoción-

## **INTRODUCCIÓN**

Marc Lalonde (1974)<sup>12</sup>, en el documento Nuevas Perspectivas de la Salud de los canadienses enunció que el nivel de salud de una comunidad estaría influido por 4 grandes grupos de determinantes:” Biología humana”, “Medio ambiente” “Sistema de asistencia sanitaria”, “Estilos de vida y conductas de salud” se evidencia que las decisiones personales y comportamientos como la inadecuada alimentación pueden condicionar negativamente en la salud.

El primer lugar donde se transmiten y aprenden los principales hábitos alimenticios es el hogar, cada familia es la responsable de esta tarea, debemos destacar que estas decisiones tienen la influencia de determinantes sociales, culturales, económicos que afectan de manera positiva o negativa en cada estudiante.

Los “determinantes” son las causas, condiciones o circunstancias que determinan la salud.

Dicho esto, podemos ver que en la actualidad estamos frente una sociedad de padres jóvenes que buscan ganarle segundos al reloj, lo cual se evidencia en el poco tiempo dedicado a la preparación de las comidas diarias, por lo que se recurre a “comidas rápidas “no muy elaboradas y por lo general poco saludables desplazando las comidas tradicionales nutritivas.

Es importante también el compromiso de la institución escolar de trabajar desde el aula la promoción de estilos de vida saludables que permitan disminuir los efectos derivados de una mala o deficiente alimentación. Los estudiantes se encuentran transitando por una etapa de la vida marcada por importantes cambios emocionales, sociales y fisiológicos; la alimentación es un pilar fundamental de la salud.

El objetivo principal de esta propuesta consiste en “reforzar los conocimientos previos sobre alimentación saludable en los estudiantes que

---

<sup>12</sup> Marc Lalonde (1974). Op. Cit.

concurrir a la escuela primaria 212". Debemos reconocer y valorar que los estudiantes tienen información previa, preconcepciones en su memoria sobre la temática planteada, para alcanzar un aprendizaje significativo esta información se debe vincular con la nueva información y así poder optar por aquellos hábitos saludables que les permitirán crecer y desarrollarse con normalidad en esta etapa de la niñez reduciendo de manera positiva consecuencias en la salud en la vida adulta.

## **JUSTIFICACIÓN**

Basándonos en las respuestas de los estudiantes encuestados en la escuela N° 212 podemos advertir que traen consigo conocimientos previos referidos al tema alimentación saludable y diferentes hábitos los cuales fueron aprendidos dentro de la familia.

La mayoría de los estudiantes encuestados asocia este concepto al consumo de frutas y verduras, desconociendo que "el ser humano necesita cubrir un requerimiento diario de alrededor de 50 nutrientes para tener un adecuado estado nutricional y de salud, los cuales se obtienen consumiendo una alimentación suficiente, equilibrada y variada" (Olivares, 1996). Es necesario incluir en la dieta el consumo de cereales integrales, legumbres, leche, carnes, aves y pescado y aceite vegetal en cantidades adecuadas y variadas, ya que en conjunto aportan al organismo los nutrientes esenciales.

A pesar de esta idea limitada los estudiantes en un 77% están de acuerdo y reconocen que la mala alimentación afecta y afectará su crecimiento.

Reforzar y trabajar con los alumnos desde sus preconcepciones permitirá ampliar la visión, es fundamental la participación activa del estudiante en la construcción del saber para que pueda producirse una acción educativa transformadora, a través de esta acción-reflexión podrá tener la capacidad de adoptar por hábitos saludables que permitan el crecimiento y desarrollo óptimo teniendo en cuenta que de su comportamiento durante la niñez dependerá la salud en la etapa adulta como por ejemplo disminuir el riesgo de padecer enfermedades no transmisibles.

En esta propuesta de trabajo no debemos dejar de lado los determinantes

culturales, sociales, económicos que influyen en la alimentación de los estudiantes y familias que concurren a esta escuela primaria, ya que pueden facilitar u obstaculizar las acciones en favor de la salud.

Es preciso dejar de anteponer estos determinantes como excusas para justificar los hábitos negativos instaurados en las familias, basándonos en la respuesta de los padres encuestados por ejemplo cuando se cuenta con dinero prefieren la compra de comidas rápidas , golosinas , gaseosas, etc., si bien los padres afirman que aprendieron de sus padres/abuelos a realizar postres o comidas tradicionales dejaron de prepararlos más allá de reconocer su valor nutricional, podemos afirmar que juega un papel importante la influencia del entorno social. Es primordial desde la educación derribar estas barreras y promover entornos saludables.

Para el logro de los objetivos, la escuela tiene un papel principal en el proceso educativo sanitario, es el ámbito propicio para desarrollar acciones debido al vínculo cotidiano y permanente con los estudiantes.

Por tanto «la escuela tiene la responsabilidad de presentar a sus alumnos informaciones adecuadas sobre la salud. También debe ayudar a los alumnos a aclarar sus actitudes y comprender los valores que yacen detrás de elecciones saludables, ayudándoles así a hacer estas elecciones». (Grupo escocés de EDPS de la OMS).

La presente propuesta está destinada para trabajar con los docentes, estudiantes de 4to. a 7mo. grado y los padres de los mismos con el propósito de “Promover hábitos para una alimentación saludable”, cuyo eje temático será la Alimentación para el buen crecimiento y desarrollo en los estudiantes en edad escolar partiendo de sus conocimientos previos.

El desarrollo del mismo se implementará desde el mes de octubre hasta diciembre del año 2022, el responsable de su ejecución será el Educador para la Salud ya que desde el rol y su formación puede contribuir a la construcción de espacios de contención, reflexión y educación para la concreción de los objetivos planteados en el presente proyecto, ya que cuentan con las herramientas pedagógicas necesarias.

## **OBJETIVOS**

### **OBJETIVO GENERAL**

- Promover hábitos para una alimentación saludable en los estudiantes de 4to. a 7mo. grado que concurren a la Escuela primaria 212.

### **OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Fortalecer la importancia de la alimentación saludable en los estudiantes para disminuir implicancias en la salud en la edad adulta.
- Impulsar que los estudiantes promuevan hábitos saludables en su entorno familiar y social.
- Propiciar espacios de reflexión con los docentes y padres desde la escuela para así fomentar una alimentación adecuada.

## **METODOLOGÍA**

El análisis de los determinantes sociales, culturales y económicos que intervienen en la realidad de los estudiantes y en su ámbito familiar nos permite establecer las actividades para la concreción de los objetivos planteados en el presente Proyecto de intervención.

La metodología del mismo será participativa e integradora en donde la comunicación dejará de ser unilateral para ser bilateral, es decir que se produzca una verdadera retroalimentación entre el ejecutor del proyecto y los destinatarios (estudiantes-docentes-padres), partiendo siempre desde el respeto mutuo, valorizando sus saberes previos, promoviendo la reflexión constructiva.

El desarrollo de las actividades tendrá la modalidad de aula-taller (los cuales promueven la comprensión y la creatividad a través del juego, la vivencia y la reflexión). Los mismos se llevarán a cabo en la institución educativa N° 212 “San Francisco de Asís” ya que la integración curricular de la Educación para la Salud en el Sistema Educativo tiene un sentido de

transversalidad que, como su nombre indica, no supone añadir nuevas materias a la currícula, sino de tener la colaboración de todas aquellas materias donde se pueda abordar la temática planteada. El enfoque educativo debe no sólo proteger a los jóvenes de enfermedades y riesgos, sino que la escuela debe ser una fuerza promotora de salud “tiene la responsabilidad de presentar a sus alumnos informaciones adecuadas sobre la salud. También debe ayudar a los alumnos a aclarar sus actitudes y comprender los valores que yacen detrás de elecciones saludables, ayudándoles así a hacer estas elecciones». (Grupo escocés de Educación para la Salud de la OMS).

La ejecución del Proyecto se dividirá en tres momentos a trabajar, pero se pretende que esta temática sea abordada de forma cotidiana a lo largo de todo el año lectivo: la primera instancia será con los estudiantes de 4to. , 5to. ,6to. y 7mo. grado, la segunda instancia será con los docentes de los grados antes mencionados y por último con los padres/tutores de los mismos.

## ACTIVIDADES

✚ Se acordará en primer lugar una reunión con el Equipo Directivo de la Escuela Primaria donde se realizó la investigación, para la presentación del Proyecto de Intervención *“Promoviendo hábitos en los estudiantes de la Escuela 212 para una alimentación saludable”*, donde se dará a conocer la modalidad de trabajo y se solicitará la autorización correspondiente para la realización del aula- taller (estudiantes) y taller con los padres y docentes dentro de la institución escolar.

Esta interacción con los responsables de la Escuela será de forma permanente durante toda la ejecución del Proyecto.

✚ Debido a la cantidad de estudiantes y para trabajar de forma cómoda se dividirá a los mismos en dos grupos:

1er. Aula-Taller: Estará dirigido a los estudiantes de 4to., 5to., y 2da Aula-Taller 6to., 7mo. grado con quienes se crearán espacios de trabajo participativos y reflexivos donde la Educadora para la Salud se encargará de los aspectos educativos tanto de los contenidos como de las formas que lleven al aprendizaje. Propiciando un clima acorde para que este proceso sea significativo.

Allí se buscará cumplir con el primer objetivo ***Promover hábitos para una alimentación saludable en los estudiantes de 4to. a 7mo. Grado que concurren a la escuela primaria 212.***

Se trata de un taller introductorio en el cual los alumnos recordarán los conceptos relacionados con la alimentación y comenzarán a adquirir una visión global de las consecuencias de los hábitos alimentarios diarios negativos en la salud.

Se dará inicio con la actividad de “El semáforo saludable”, se les entregará una canasta con figuras de diferentes alimentos y en grupo de cinco integrantes deberán ubicarlos en los colores correspondientes de acuerdo a la frecuencia de su consumo Rojo: irán aquellos alimentos que la frecuencia debe ser menor, Amarillo: frecuencia intermedia, Verde frecuencia mayor. Los semáforos estarán dibujados en el piso del patio donde se dará el taller.

Este juego permitirá reflexionar sobre los hábitos propios del alumno y los

hábitos saludables.

Se tomará nota en un afiche de las ideas que aporten los estudiantes con respecto a los diferentes hábitos que consideran saludables para lograr una buena alimentación.

### Intervención y aporte del Educador para la Salud

Se hará una pequeña introducción a los conceptos más utilizados y se tratará la importancia de los requerimientos nutricionales para el crecimiento y desarrollo óptimo de los estudiantes.

Luego se reflexionará sobre lo tratado para llegar a una conclusión final.

Se hará mención al propósito de acordar en forma conjunta entre estudiantes y docentes la realización de una pequeña huerta en macetas, botellas descartables en la escuela. Con la colaboración de los padres que quiera unirse.

## **CONTENIDOS**

### Taller 1 y 2: **Promoción de hábitos saludables**

-Alimentación y su influencia en el crecimiento y desarrollo de los estudiantes.

-Enfermedades que pueden manifestarse a futuro como consecuencia de una alimentación inadecuada.

-Clasificación de los alimentos, teniendo en cuenta los nutrientes presentes en ellos y las recomendaciones de ingesta de cada uno.

-Las 6 comidas diarias como hábito saludable imprescindible.

-Alimentación y actividad física: importancia

El segundo y tercer taller se buscará dar cumplimiento a los siguientes objetivos propuestos **“Impulsar que los estudiantes promuevan hábitos saludables en su entorno familiar y social”** y **“Propiciar espacios de reflexión con los docentes y padres desde la escuela para así fomentar una alimentación adecuada”**, para ello en el:

**2do. Taller:** se trabajará con los docentes ya que ellos como actores importantes durante todo el ciclo lectivo se encargan no solo de los contenidos básicos sino también de los temas referidos a la salud individual y familiar, el objetivo principal es que la temática de esta propuesta si bien se abordará en los talleres se busca que tenga continuidad y sea trabajada permanentemente a fin de reforzar y afianzar lo aprendido para que sea incorporado por el alumno en su vida diaria y lo lleve a la práctica dentro de la escuela como en el hogar.

«La escuela tiene la responsabilidad de presentar a sus alumnos informaciones adecuadas sobre la salud. También debe ayudar a los alumnos a aclarar sus actitudes y comprender los valores que yacen detrás de elecciones saludables, ayudándoles así a hacer estas elecciones». (Grupo escocés de Educación para la Salud de la OMS).

- Taller Participativo: se les entregará a los docentes una cartilla elaborada con el material trabajado con los estudiantes en los talleres previos sobre “Hábitos para una alimentación saludable” para que el mismo sirva de guía para la planificación de clases y posterior abordaje en el aula. Se analizará el material en forma conjunta con los docentes y se compartirán dudas e inquietudes.

Posteriormente se propondrá la realización de una pequeña huerta escolar ya que analizando los espacios de la escuela sólo se pueden utilizar macetas o botellas descartables para cultivar algunas verduras como lechuga, tomates, rábanos, zanahorias, vegetales verdes, ajo, chaucha, perejil, entre otros.

De esta manera podemos considerar esta actividad escolar como un recurso pedagógico, una forma mucho más práctica donde se propiciará el aprendizaje sobre los alimentos, los estudiantes aprenderán las vitaminas que tiene cada verdura, qué alimentos son más sanos, o cómo elaborar comidas nutritivas con los productos que se cultivan, también permitirá el trabajo en equipo entre compañeros además de motivarlos a que repitan esta actividad en sus hogares.

## CONTENIDOS

- Conceptos básicos sobre alimentación y hábitos saludables.
- Los alimentos y sus aportes nutricionales.
- Pasos para la realización de la pequeña huerta escolar utilizando macetas, botellas descartables.
- Aportes de las diferentes verduras y su importancia

**3er.Taller:** La interacción de la familia junto con la escuela es fundamental para que los alumnos durante esta etapa escolar adquieran una personalidad sana, desarrollando hábitos y actitudes positivas.

Es por esta razón que el último taller será dirigido a los padres de los alumnos que concurren a la Escuela Primaria N°212.

En dicho taller se abordarán los temas principales que permitan promover hábitos para una alimentación saludable.

En el encuentro con padres se buscará reflexionar sobre la importancia de volver a revalorizar los alimentos que culturalmente se dejaron de lado. Para ello en grupo se pedirá que escriban las comidas/postres que preparaban los padres/abuelos. Se analizarán los nutrientes que aportan al organismo y luego se reflexionará sobre las razones por la que se dejaron de preparar con el fin de que vuelvan a ser incluidos en la alimentación de los hijos.

Además, se aprovechará este espacio con los padres para propiciar que ellos participen y motiven a sus hijos a repetir la pequeña huerta en casa, resaltar lo positivo de multiplicar esta acción ya que por ejemplo se evitará la compra de lo que se obtenga de ella; permitiendo ahorrar tiempo y dinero, además de ser productos frescos y saludables. Considerarlo como un espacio de recreación y aprendizaje, incluso durante las vacaciones.

❖ Como actividad final y para hacer el cierre a estos talleres se realizará junto a los docentes y alumnos un encuentro donde se preparará y plantarán algunas semillas en las botellas o macetas como ejemplo simbólico para dar inicio a la pequeña huerta.

Previamente se gestionará en INTA las semillas y por otros medios los elementos necesarios (tierra, botellas, macetas, etc.)

## **RECURSOS**

### **Recursos Humanos**

- Educador para la salud
- Docentes de la Escuela Primaria 4to. 5to. 6to. y 7mo. Grado

### **Recursos Materiales**

- Aula
- Notebook
- Proyector
- Afiches
- Marcadores
- Cintex
- Botellas descartables
- Tijeras
- Semillas
- Tierra
- Macetas

## **EVALUACIÓN**

La evaluación de proceso de la propuesta será en forma permanente ya que se evaluará los factores que favorecieron y dificultaron el desarrollo del proyecto, y cuáles fueron las estrategias utilizadas para fortalecer los primeros y neutralizar los segundos.

### **EVALUACIÓN DE PROCESO**

-Se evaluará a los alumnos durante todo el desarrollo del proyecto (antes-durante-final).

- Participación de los estudiantes durante los juegos, trabajo en grupo, integración e interés demostrado en cada una de las sugerencias planteadas y

expresión en la exposición oral.

- Porcentajes de asistentes a los 3 talleres (alumnos, padres, docentes).
- Desarrollo de la mayoría de los contenidos propuestos.
- Fortalezas que permitirán avanzar con los objetivos propuestos y debilidades que limitan o dificultan el desarrollo de la propuesta y las estrategias que se utilizaron para poder continuar.

## **EVALUACIÓN DE RESULTADOS**

La evaluación de resultados será de un proceso permanente desde la evaluación diagnóstica hasta el final nos permitirá analizar el cumplimiento de las propuestas para cada uno de los objetivos planteados en términos de su actividad y los cambios o no en la población beneficiaria.

Para ello proyectaremos un power Point con imágenes, fotos, producciones de los participantes de esta propuesta de intervención donde permitirá crear un espacio de reflexión final y autoevaluación desde sus miradas.

## **RESULTADOS ESPERADOS**

- Conseguir que los estudiantes adopten hábitos para una alimentación saludable.
- Proponer y promover acciones innovadoras para que los actores sociales involucrados sean capaces de compartir la temática trabajada con el resto de la comunidad educativa.
- Impartir con las familias lo aprendido de manera que contribuya a revalorizar y, rescatar las prácticas alimentarias de la cultura de los abuelos.
- Sensibilizar a los docentes para que pongan en valor la importancia de su rol para que los niños continúen con esta propuesta durante todo el ciclo lectivo en pos de promover entornos saludables.
- Promover que la familia apoye y se involucre en la propuesta de la pequeña huerta escolar y en el hogar.

## CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

ACTIVIDADES	OCTUBRE	NOVIEMBRE	DICIEMBRE
Reunión con el Personal Directivo para la presentación de la Propuesta de intervención y pedido de autorización para la realización de los talleres a cargo del EDPSA.			
Establecer una reunión de trabajo con los docentes, con el objetivo de acordar los horarios y días para la planificación de las aulas-talleres con los estudiantes y posteriormente con ellos.			
Se dictarán 4 talleres sobre Alimentación Saludable para la adopción de hábitos positivos.			

<p>Taller de cierre con los alumnos - docentes -padres donde se cultivarán algunas semillas para dar inicio de forma simbólica a la propuesta de la pequeña huerta.</p>			
<p>Cierre del proyecto donde se proyectará un PowerPoint que resumirá todo lo trabajado y los resultados obtenidos.</p>			

