



ESCUELA DE CIENCIAS DE LA SALUD

Descripción de las estrategias que presentan las escuelas primarias de Rincón de los Sauces, Neuquén en relación a la Ley Provincial 3242 Entornos Escolares Saludables, en el año 2024

Estudiante: Analía Barbara del Milagro Arrieta

Legajo: 27837

Director/es: Nombre/s Apellido/s: Rodríguez Romina Andrea

Co-director/es: Nombre/s Apellido/s (si lo/s hubiere)

Trabajo Final de Integración para acceder al título de Licenciatura en Nutrición

2025

FORMULARIO DE AUTORIZACIÓN PARA LA PUBLICACIÓN DE OBRAS EN EL REPOSITORIO DIGITAL INSTITUCIONAL DE LA UFLO UNIVERSIDAD

RIUFLO - *Repositorio Institucional de la Universidad de Flores* - fue creado para gestionar y mantener una plataforma digital de acceso libre y abierto para la difusión de la creación intelectual de la Universidad de Flores.

El autor cede a la Universidad de forma gratuita pero no exclusiva, los derechos de reproducción, de distribución y de comunicación pública de su obra, a través del **RIUFLO**. Por lo tanto, la Universidad adopta para los ítems allí depositados la Licencia Creative Commons atribución - no comercial 4-0 internacional que siempre requerirá que se cite la fuente y se reconozca la autoría. De solicitar otras limitaciones, el autor podrá detallarlas en forma expresa o a través de la elección de otro modelo de Licencia.

Autorizo la publicación de la obra en el RIUFLO (seleccionar una opción):

A partir del día de la fecha de aprobación del TFI [x]

A partir de otra fecha, especificar: ... / ... / ...

Lugar y fecha: Cipolleti, Rio Negro, 2025

Firma y aclaración del autor: Arrieta Analía



AGRADECIMIENTOS:

Quiero agradecer a mi familia; mamá, papá, hermana y hermano, que me apoyaron en cada momento durante los años de mi carrera. Siendo mis pilares para lograr este objetivo. En especial a mi hermana Jimena Arrieta, que es un apoyo incondicional en mi vida.

Agradezco a mi directora de TFI, Romina Andrea Rodríguez, por aceptar, acompañarme y ayudarme durante todo este trayecto.

También agradezco a mis amigas por acompañarme siempre.

Muchas gracias a todos.

ÍNDICE:

1. RESUMEN.....	7
2. INTRODUCCIÓN.....	9
Planteamiento del problema.....	10
Objetivo general.....	10
Objetivos específicos.....	10
3. ESTADO DEL ARTE	11
4. MARCO TEÓRICO.....	16
Etapa escolar.....	16
Hábitos alimentarios.....	16
Alimentación actual de la población Mundial.....	17
Alimentación actual de la población Argentina.....	17
Alimentación actual en la Región Patagónica	18
Alimentación en etapa escolar y entorno escolar.....	18
Transición alimentaria nutricional.....	19
Alimento.....	20
Grupo de Alimentos.....	20
Entorno obesogénicos.....	22
Sobrepeso.....	22
Obesidad.....	22

Factores de Riesgo de obesidad infantil.....	23
Aspectos clínicos de la obesidad.....	23
Ley entornos escolares saludables.....	24
Entorno Saludables.....-	27
Escuelas saludables.....	28
Estrategias Entorno Escolar Saludable.....	28
Alimentación saludable	29
Nutrientes.....	30
Criterios nutricionales.....	31
Salud.....	32
Atención primaria de Salud.....	33
Promoción de la Salud.....	33
5. MÉTODO.....	34
Diseño metodológico.....	34
Población	34
Muestra.....	34
Variables.....	35
Categorización de variables.....	36
6. RESULTADOS.....	40
7. DISCUSIÓN.....	48

8. CONCLUSIÓN.....	51
9. APORTES Y CONTRIBUCIONES DE LA INVESTIGACIÓN.....	52
10. LIMITACIONES DE LA INVESTIGACIÓN.....	53
11. LÍNEAS DE INVESTIGACIÓN FUTURAS.....	54
12. PROPUESTAS DE INVESTIGACIÓN.....	54
13. REFERENCIAS.....	56
14. ANEXOS.....	60

RESUMEN:

El presente trabajo de investigación propone la descripción de las estrategias de entornos escolares saludables en las escuelas primarias públicas de la Ciudad de Rincón de los Sauces, Neuquén. Tal como se conoce, la obesidad y sobrepeso en niños, niñas y adolescentes (NNyA) es una epidemia en aumento, presentándose como unos de los principales problemas de la salud pública, afectando a la salud psico-física, el nivel educativo y la calidad de vida del grupo etario mencionado. Incluso los NNyA con sobrepeso y obesidad tienen mayor riesgo de seguir siendo personas obesas en la edad adulta y presentar enfermedades no transmisibles (ENT), como cardiovasculares, diabetes o cáncer. Por esta razón es fundamental tomar diferentes medidas de prevención, entre ellas, se encuentran las estrategias de entornos escolares saludables avalado por la ley Provincial 3242 de entornos escolares saludables, en la cual se proponen recomendaciones específicas para la elaboración de normativas de entornos saludables.

El objetivo del presente trabajo es describir las estrategias que presentan las escuelas primarias públicas de la Ciudad de Rincón de los Sauces, Neuquén, en relación a lo propuesto por la Ley Provincial 3242 de entornos escolares saludables. Dicha investigación fue de carácter observacional descriptivo, transversal. Con respecto a los resultados se obtuvo que las instituciones presentan acceso al agua segura, mediante tanques de agua conectados a la red y bidones de agua de mesa de 20 litros, promueven hábitos de comensalidad saludable, ya que cumple con el tiempo adecuado para los refrigerios y los alumnos están siempre acompañados por docente a cargo, como así también realizan diferentes actividades de Educación Alimentaria Nutricional (EAN), por último dos de tres instituciones disponen de kioscos escolares. Se concluyó que las escuelas estudiadas, presentan acceso a agua segura, aplican hábitos de comensalidad saludable, realizan actividades de EAN, y por último no regulan la venta de alimentos y bebidas no saludables, entiéndase a los alimentos del grupo 6 de GAPA.

Cabe destacar la importancia de trabajar de manera integral con profesionales de la salud y la comunidad educativa para llevar a cabo las estrategias mencionadas.

Palabras claves: Sobrepeso y obesidad, entornos escolares saludables, hábitos alimentarios, prevención, alimentación saludable, salud.

INTRODUCCIÓN:

El sobrepeso y la obesidad en Argentina resulta alarmante, la prevalencia de los mismos se encuentra en aumento y es por eso que cabe destacar la magnitud del problema que estamos atravesando en la actualidad.

Se considera que nuestro país tuvo importantes cambios en la alimentación, respecto a lo que se consume diariamente, en cuanto a su preparación y calidad, a lo que Unicef denomina transición nutricional “se caracteriza por una disminución del consumo de alimentos frescos y un aumento significativo del consumo de productos procesados y ultra procesados. Según una investigación del Centro de Estudios sobre Nutrición Infantil (CESNI), en los últimos 20 años disminuyó el consumo de frutas, verduras, legumbres, pescado y carne vacuna, mientras que aumentó considerablemente el consumo de facturas, galletitas dulces, comidas listas para consumir, gaseosas, entre otros” (Unicef, 2022).

Esta transición alimentaria impacta principalmente en la población infantil de nuestro país dejando como consecuencia la obesidad y sobrepeso en los mismos, tal y como se menciona en las Encuestas Nacional de Nutrición y Salud (ENNYs 2) “ La malnutrición infantil se ha instalado como una de las principales problemáticas de salud pública a nivel global, que trae graves consecuencias sanitarias y económicas, perjudicando desproporcionadamente a los países de bajos y medianos ingresos y a los sectores más vulnerables de la población. En este sentido, los resultados de la ENNYs 2, realizada en 2019, reflejan que el exceso de peso, indicador que suma el sobrepeso y la obesidad, tiene una prevalencia del 13,6% en niños y niñas menores de 5 años, y del 41,1% entre NNYA de 5 a 17 años (Ministerio de Salud, 2019)

La Educación es un lugar seguro y familiar para los infantes en nuestro país, es por esto que se considera fundamental vincular la educación nutricional en todas las instituciones educativas, teniendo como propósito prevenir o disminuir la problemática nutricional que atraviesan los NNYA en la actualidad; en base a lo expresado anteriormente surge en la provincia de Neuquén la ley

N°3242, de entornos escolares saludables que establece la malnutrición, poniendo énfasis en el sobrepeso y obesidad infantil, brindando ambientes educativos seguros, promoviendo a su vez hábitos y estilos saludables para lograr un óptimo crecimiento y desarrollo de los NNyA.

Teniendo en cuenta lo mencionado, el presente trabajo se centra en describir las estrategias que presentan las escuelas primarias públicas, en relación a lo propuesto por la ley Provincial 3242 de Entornos Escolares Saludables.

Planteo de Problema:

¿Qué estrategias presentan las escuelas primarias N°314, 363 y 355 de Rincón de los Sauces, Neuquén en el año 2024, en relación a lo propuesto por la Ley Provincial 3242 Entornos Escolares Saludables?

Objetivo General:

- Describir las estrategias que presentan las escuelas primarias N° 314, 363 y 355 de Rincón de los Sauces, Neuquén en el año 2024, en relación a lo propuesto por la Ley Provincial 3242 Entornos Escolares Saludables.

Objetivo Específicos

- Describir cómo es el acceso a agua segura en las escuelas 314,363 y 355 de Rincón de los Sauces, Neuquén en el año 2024.
- Describir los hábitos de comensalidad en las escuelas 314,363 y 355 de Rincón de los Sauces, Neuquén, en el año 2024.
- Indagar sobre Educación Alimentaria Nutricional en las escuelas 314,363 y 355 de Rincón de los Sauces, Neuquén, en el año 2024.
- Describir los productos que se comercializan en los kioscos de las escuelas 314,363 y 355 de Rincón de los Sauces, Neuquén, en el año 2024.

ESTADO DEL ARTE:

Mendelen, P et al. (2019) analizaron la relación entre el consumo de ultra procesados (AUP) y el estado nutricional en niños y niñas de 4°, 5° y 6° grado. El mismo fue un estudio cuantitativo, de tipo descriptivo, observacional, de corte transversal, con abordaje correlacional, la muestra total fue de 106 niños y niñas que cumplieron con los criterios de inclusión. Se recolectaron los datos mediante un cuestionario de frecuencia de consumo diario de alimentos ultra procesados y la toma de datos antropométricos: peso, talla y circunferencia de cintura. Los resultados representan que el 31,12 % tuvieron sobrepeso y obesidad, asimismo el 96% de la población excede la recomendación de consumo de AUP por día según las guías alimentarias para la población argentina (GAPA). Por último, en cuanto a la conclusión, fue que la obesidad infantil es una enfermedad que viene en aumento en forma progresiva a nivel mundial. Se considera que el elevado consumo de alimentos AUP podría ser uno de los factores predisponentes del exceso ponderal. Cabe destacar, que abordar esta temática desde edades tempranas contribuiría a disminuir la pandemia de sobrepeso y obesidad que afecta actualmente a la población.

Araujo, A et al. (2019) realizaron una investigación identificando si las publicidades alimentarias televisivas influyen en la elección de alimentos de baja calidad nutricional e índice de masa corporal (IMC). La misma fue una investigación correlacional, observacional, de corte transversal. Realizaron cuestionarios y se midió peso y talla. Los resultados que obtuvieron fue, el 56 % presentó estado nutricional normal, 42 % malnutrición por exceso y 2 % por déficit. Un 62% ve más de 2 horas de TV por día. Concluyeron que el tiempo de exposición a pantallas y la elección de alimentos de baja calidad nutricional se asocia con la malnutrición por exceso.

Shirley,S y Toral, N (2018), realizaron un estudio bibliográfico sobre el perfil de los alimentos ofrecidos en las cantinas escolares y reglamentaciones que existen sobre el tema en Brasil. Se investigaron en medios electrónicos publicaciones de revistas científicas, publicaciones oficiales y documentos recientes del gobierno brasileño sobre los tipos de alimentos ofrecidos en el ambiente

escolar y las reglamentaciones sobre la venta de alimentos en cantinas comerciales de Brasil en el periodo de 2001 a febrero de 2016. Concluyeron que en el país no hay una estandarización de las legislaciones sobre los alimentos que pueden o no ser comercializados en la escuela. Hay regiones de Brasil en que el Estado aún no ha tenido la iniciativa de normalizar el asunto.

Deville, C et al. (2019) analizaron el estado nutricional mediante indicadores antropométricos y alimentarios de los niños que asisten a primer grado de escuelas públicas y privadas de la provincia de Córdoba. Estudio descriptivo, correlacional y transversal, con una muestra de 27 niños/as obtenidas aleatoriamente. Con respecto a los resultados que obtuvieron, en los niños/as de las escuelas privadas se encontró una mayor prevalencia de malnutrición por exceso, en relación a los de las escuelas públicas. En cuanto a la conclusión, la prevalencia de exceso de peso y las características alimentarias, destacan la necesidad de implementar políticas públicas que promuevan una alimentación saludable, brindando así la oportunidad y el derecho a los niños de alcanzar su máximo potencial de crecimiento y desarrollo.

Vilchez, M y Palomino, C (2021) determinaron la relación entre el consumo de alimentos ricos en azúcares añadidos y IMC en niños/as de 8 a 10 años. Fue un estudio correlacional, de diseño no experimental, transversal. La muestra estuvo conformada por 40 niños/as. Utilizaron un cuestionario para comprobar el nivel de consumo de alimentos ricos en azúcares añadidos y los instrumentos mecánicos fueron la balanza y tallímetro. Como resultados obtuvieron que el 37,5% de los niños/as se encuentran dentro del rango máximo de consumo y un 62,5% sobrepasaron este límite recomendado, con respecto al IMC el 7,5% de los niños/as presentaron obesidad, el 42,5% sobrepeso, normopeso el 40%. Concluyen que la mitad de los niños/as que participaron en la investigación presentan un IMC elevado, el otro 40% presenta normopeso, y el 62% de los niños/as sobrepasaron el límite diario establecido de consumo de azúcar, siendo las bebidas azucaradas y los postres los alimentos más consumidos y solo el 38 % estuvieron dentro del rango recomendado.

En los estudios mencionados anteriormente, se pudo observar la asociación entre el consumo de AUP con el estado nutricional de los niños y niñas, como así también los alimentos ofrecidos en los establecimientos educativos. Por este motivo también se indagó sobre investigaciones que estudian las diferentes estrategias para prevenir o disminuir la epidemia de sobrepeso y obesidad. Boschi, M et al. (2019) realizaron una investigación sobre políticas públicas dirigidas a la creación de entornos saludables para niños y niñas de 6 a 12 años: Estrategias de Argentina, Chile y México. El presente estudio es de carácter transversal y descriptivo. Categorizaron y compararon las estrategias utilizadas en la formulación e implementación de políticas, planes, proyectos y consensos de cada país en estudio según vigencia y carácter nacional de las mismas. Concluyeron que las estrategias destinadas a crear entornos saludables para niños y niñas de 6 a 12 años predominantes en Argentina son la educación alimentaria y la promoción de actividad física; en México es garantizar la asequibilidad del agua potable en las escuelas; en Chile es la regulación del etiquetado, comercialización, promoción y publicidad de alimentos y sucedáneos de la leche materna. Las conclusiones mencionan que en Argentina sólo se cuenta con estrategias direccionadas a crear entornos saludables para niños y niñas de 6 a 12 años en relación a las recomendaciones de los organismos internacionales de salud, mientras que en Chile y México existe una mayor cantidad de políticas públicas que abordan la temática.

Gonzalez, V et al. (2021) realizaron la evaluación del nivel de conocimiento sobre alimentación y hábitos saludables adquiridos a partir de un programa de educación alimentaria y nutricional destinado a niños y niñas en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires. Mediante un cuestionario auto-administrado de 15 preguntas sobre alimentación saludable, características de un desayuno, actividad física, hidratación y nociones sobre el consumo de frutas y verduras. Se administró en una muestra aleatorizada de niñas y niños de 14 escuelas públicas de nivel primario, antes de iniciar la intervención educativa y luego de 2 años: entre abril de 2016 y noviembre de 2017. Incluyeron 220 niñas y niños de 6° grado, de los cuales 191 completaron el cuestionario por segunda vez. En cuanto a los resultados, hubo un incremento en el porcentaje entre la primera y segunda

medición, el puntaje final promedio fue levemente superior a la inicial y la diferencia alcanzó significación estadística para el total de niños y niñas, para ambos géneros y en 2 distritos escolares. Concluyeron que los resultados de la evaluación muestran una modificación pequeña, aunque significativa del nivel de conocimiento sobre alimentación y hábitos saludables de las niñas y los niños, si bien este es uno de los múltiples factores que influyen en las decisiones alimentarias, es importante que desde el ámbito escolar se brinden las herramientas necesarias para que los individuos sean conscientes de tales elecciones.

Drozdowska, A et al. (2020) realizaron un estudio sobre el consumo de agua durante una jornada escolar y el rendimiento cognitivo a corto plazo de los niños. Su objetivo fue investigar los efectos a corto plazo de beber agua durante la mañana en las funciones ejecutivas. La muestra fueron alumnos de 5to y 6to grado de una escuela integral en Alemania. Las clases se dividieron aleatoriamente en un grupo de intervención y un grupo de control. Utilizaron una batería de tareas computarizadas, para evaluar las funciones ejecutivas. Evaluaron el color de la orina y la sed para verificar el nivel de hidratación, la actividad física durante 24hs. Luego de los resultados obtenidos, sugieren que un entorno favorable al agua ayuda a los niños en edad escolar a ingerir una cantidad adecuada de agua, lo que da como resultado un mejor rendimiento cognitivo, especialmente la memoria a corto plazo.

Griebler, U et al. (2021) evaluaron un programa “escuela de agua” para promover el consumo de agua en niños de escuelas primarias. El objetivo de la investigación fue evaluar una intervención ambiental simple llamada “Escuela de agua” en la Baja Austria, que proporciona botellas de agua recargables y material educativo. Ensayo controlado no aleatorizado por conglomerados con tres mediciones, al inicio, después de 9 meses y la última, luego de un año de seguimiento. La muestra, alumnos de tercer grado de 24 escuelas. Los resultados que obtuvieron fueron que el consumo de agua aumentó desde el inicio hasta la última etapa. Concluyeron que los alumnos bebieron más agua del grifo después de un año escolar que al principio. La medición de los

hábitos de consumo de agua, puede haber sido una intervención suficiente para generar cambios o iniciar proyectos.

Claude Grignon, (2012), analiza en su trabajo de investigación la noción de comensalidad en sus diversas dimensiones. A partir de datos empíricos se estudia la variación cultural en las actitudes acerca de la alimentación, la comensalidad y aspectos semejantes en los países clasificados “occidentales” y “modernos”. Se identifican fuertes diferencias que sugieren una posible relación entre, por un lado, el apego cultural a la comensalidad y por otro lado, una menor presencia de obesidad y problema de salud relativo a la nutrición.

Bonetto, C, et al (2021), realizan una investigación para caracterizar los consumos y las interacciones sociales durante las comidas en las que participan niños que concurren a comedores escolares en Gran Mendoza, Argentina e identificar de qué manera los modelos de gestión alimentaria pública y privada alientan prácticas de comensalidad saludables. Se concluyó que el comedor en las escuelas públicas tiene más potencialidades para promover elecciones alimentarias saludables que el comedor del establecimiento privado, si bien dispone mejores condiciones materiales para acompañar a los comensales y ofrecerles productos de calidad nutricional, está sujeto a una lógica mercantil.

MARCO TEÓRICO:

Etapas escolares:

Se define a la etapa escolar como aquella que comprende desde los seis años de edad hasta los once en mujeres y los doce en varones. En este momento del ciclo de vida, el niño/a se prueba a sí mismo para superar retos, tanto propios como externos, por lo que se lo identifica como un período de esfuerzo, concepto que refleja la esencia de esta edad, ya que significa “construir”. Al mismo tiempo, el pensamiento del niño comienza a ser más racional, variable, flexible y complejo, dejando atrás el predominio de la intuición y el egocentrismo. También en esta etapa forman hábitos que mantienen durante la adultez, en la cual los principales factores que intervienen son: la familia, los medios de comunicación y la escuela (Fassi, A et al 2017)

Hábitos alimentarios:

Nos referimos a hábitos alimentarios a la conducta habitual de consumir y preferir determinados alimentos y otros no, a lo largo de la vida. Los mismos se adquieren durante la infancia y los primeros años de vida, fortaleciéndose en la adolescencia, por esta razón en una persona adulta es más complejo cambiar los hábitos alimentarios. Lo adecuado sería generar hábitos saludables en los primeros años de vida brindándoles alimentos de diferentes colores, tamaños, variedades, y evitar el ofrecimiento de alimentos con nutrientes críticos (altos en azúcar, sodio, grasas).

Los hábitos alimentarios que se van adquiriendo a lo largo de la vida están condicionados por diferentes factores:

- Factor económico: la disponibilidad de dinero para adquirir alimentos.
- Factor geográfico: con mayor acceso a alimentos frescos en el medio rural.
- Factor variado: como el estilo de vida, la disponibilidad de tiempo para poder preparar las comidas, horarios de trabajo o de clases, costumbres, tradiciones y religión, influencia de la publicidad de alimentos.

- Factor familiar: los niños aprenden y adquieren por repetición, imitando los hábitos de los adultos de su medio familiar y escolar (Cabezuelo,G y Frontera,P 2007).

Alimentación actual de la población Mundial:

Se estima que 1 de cada 5 muertes a nivel global son atribuibles a una alimentación inadecuada. Solo en 2017, en 195 países y sin contar la obesidad, se produjeron 11 millones de muertes causadas por dietas inadecuadas, y entre las principales causas independientes se encontraron el alto consumo de sodio, el bajo consumo de frutas y verduras y el bajo consumo de granos enteros, que ocasionaron mayormente muertes por enfermedad cardiovascular, cáncer y diabetes. La ingesta de grasa total se relaciona con el índice de masa corporal (IMC) y el perfil lipídico. La alteración del perfil lipídico también es un factor de riesgo para sufrir enfermedades cardio y cerebrovasculares, mientras que los ácidos grasos saturados son considerados factores de riesgo para la aparición de algunos tipos de cáncer. Las grasas trans industriales son causa probada de enfermedad cardiovascular y se calcula que anualmente su ingesta provoca 500.000 muertes (Ministerio de la Salud, 2019 p. 99)

Alimentación actual en la población argentina:

En la Argentina, los cambios en las prácticas alimentarias siguen la tendencia mundial y atraviesan todo el entramado social, y afectan especialmente a los grupos en mayor situación de vulnerabilidad. En particular, el consumo de frutas disminuyó un 41% y el de hortalizas, un 21% en los últimos 20 años; mientras que el consumo de gaseosas y jugos en polvo se duplicó en el mismo período. Esta evidencia local es concordante con el reporte de la Organización Panamericana de la Salud (OPS), que muestra que Argentina, Chile y México lideran las ventas anuales per cápita de productos ultra procesados en la región.

En cuanto al consumo de azúcar, nuestro país se encuentra en el cuarto lugar de mayor consumo de azúcares del mundo, con alrededor de 150 gramos (30 cucharaditas de azúcar), para un recomendado máximo de 50 gramos (10 cucharaditas). Las bebidas azucaradas representan

aproximadamente el 40% de este consumo, lo que se correlaciona con el hecho de que la Argentina lidera el consumo mundial de gaseosas con 131 litros per cápita. En cuanto al consumo de sal en nuestro país, se estima que es de 11 gramos diarios por día por persona, mientras que la recomendación de la Organización Mundial de la Salud (OMS) es de hasta 5 gramos diarios. Este dato no incluye el uso de sal en la cocción que, según estudios cualitativos, puede ser una fuente importante de sodio en América Latina (Ministerio de la Salud, 2019 p.100)

Alimentación actual en la Región Patagónica:

En región Patagónica incluyen 6 provincias, Chubut, La Pampa, Neuquén, Río Negro, Santa Cruz y Tierra del Fuego, en la cual una de ellas es la provincia de la población estudiada en el presente trabajo. Según las ENNYS 2, la frecuencia de consumo de frutas frescas es de un 39,2% y de verduras al menos una vez al día es de 40,4 %. Con respecto al grupo de leche, yogurt y quesos consumen al menos una vez al día un 44,4%. Carnes rojas, carnes de ave y/o huevo un 52,8% y pescado 31,0%. Por otro lado, los alimentos con nutrientes críticos, bebidas artificiales con azúcar, los NNyA consumen al menos una vez al día un 33,6%, facturas y/o productos de pastelería un 13,2%, copetín un 10,7% y golosinas un 36,3% dos veces por semana o más (Ministerio de la Salud, 2019)

Alimentación en etapa escolar y entornos escolares:

El patrón alimentario de NNyA es significativamente menos saludable que el de los adultos. Los NNyA consumen un 40% más de bebidas azucaradas, el doble de productos de pastelería o productos de copetín y el triple de golosinas respecto de los adultos. Este peor patrón alimentario entre los infantes obedece probablemente a múltiples causas descritas en la literatura, como un marketing dirigido a los niños/as y entornos escolares obesogénicos, entre otros. Es, sin duda, un determinante que puede contribuir a explicar el crecimiento más acelerado de la epidemia de obesidad en los niños/as. Los datos indican que es muy baja la proporción de estudiantes que refiere la provisión diaria, por parte de las escuelas de alimentos recomendados como frutas y lácteos. Con

respecto a la provisión de agua, solo la mitad de los estudiantes reportaron que la escuela la ofrece siempre. Como contrapartida, es alta la proporción de estudiantes (mayor al 70 %) que mencionan la provisión de alimentos no recomendados por su elevado contenido de nutrientes críticos, como facturas, productos de pastelería, galletitas dulces y cereales con azúcar. Incluso 1 de cada 4 estudiantes refirió que la escuela provee bebidas azucaradas. Por último, la proporción de los estudiantes (78,1%) mencionan que la escuela posee kiosko o buffet. Los productos más comprados por los NNyA, tanto en la escuela pública como privada, son golosinas y las bebidas azucaradas (Ministerio de la Salud, 2019 p. 15).

Transición alimentaria nutricional:

En la actualidad los cambios demográficos, epidemiológicos, sociales y económicos afectan a la alimentación, estilo de vida y la salud de la población. Estas modificaciones son afectadas por los ingresos, los precios, las preferencias individuales, las creencias y las tradiciones culturales, el ritmo de vida, la información disponible, los cambios en los modelos de producción de los alimentos, la disponibilidad, la asequibilidad, la forma de comercializarlos, las estrategias de marketing y publicidad, entre otros aspectos.

La evolución en el patrón alimentario se registró a nivel mundial, en particular en poblaciones urbanas, donde han incorporado estilos de vida sedentarios y un aumento del consumo de alimentos y bebidas con alto nivel de procesamiento (ultra procesado), contenido energético alto y bajo valor nutritivo (con contenido alto en grasas, azúcares y sal). Al mismo tiempo se observó la disminución de alimentos sin procesar o mínimamente procesados, como frutas, verduras legumbres, granos integrales y semillas, entre otros.

Incluso con el crecimiento de la producción y de la distribución agroalimentaria, se fue perdiendo poco a poco todo contacto con el ciclo de producción de alimentos, su origen real, los procedimientos y las técnicas empleadas para su producción, conservación, almacenamiento y transporte (Zapata, M at al, 2016)

Alimento:

Un alimento es toda sustancia que debido a sus características psicosensoriales, valor nutritivo e inocuidad, al ser ingerido por un organismo contribuye a su equilibrio funcional. El Código Alimentario Argentino (CAA) define que un alimento es “toda sustancia o mezcla de sustancias naturales o elaboradas que ingeridas por el hombre aportan al organismo los materiales y la energía necesaria para los procesos biológicos. Se incluyen sustancias o mezclas de sustancias que se ingieren por hábitos o costumbres tengan o no valor nutritivo” (Código Alimentario Argentino, Capítulo 1, 1969)

Astiasarán, I y Martinez Alfredo, J (2000), define a alimento como “aquellas sustancias o productos de cualquier naturaleza que, por sus características, aplicaciones, componentes, preparación y estado de conservación, son susceptibles a ser habitual e idóneamente utilizados para la normal nutrición humana, como fruitivos o como productos dietéticos en casos especiales de nutrición humana. Se necesita ingerir un mínimo de nutrientes, en cantidad y calidad, para poder mantener las funciones en las diferentes etapas de vida” (Astiasarán, I y Martinez Alfredo, J 2000. p 9).

Grupo de Alimento:

- Grupo 1. Verduras y frutas: fuente principal de vitamina A y C, agua y minerales, como el potasio y el magnesio. Incluye todas las verduras y frutas comestibles. Se recomienda la incorporación de este grupo en la alimentación diaria y variedad.
- Grupo 2. Legumbres, cereales, papa, pan y pastas: Fuente principal de hidratos de carbono complejos, fibra y vitaminas del complejo B. Consumir legumbres (porotos, garbanzos, lentejas, soja, habas, etc.), cereales (arroz, avena, quínoa, cebada, etc.) y derivados integrales que tienen alto contenido en fibra. La papa, batata, el choclo o la mandioca (vegetales feculentos) son incluidos porque su composición nutricional se asemeja más a los cereales que a las hortalizas.

- Grupo 3. Leche, yogurt y queso: fuente principal de calcio, aportan proteínas de alto valor biológico, vitamina A y D. Se intenta promover la elección preferentemente, de versiones con menos aporte de grasa (descremado o parcialmente descremado).
- Grupo 4. Carnes y huevos: fuente principal de hierro, aportan proteínas de alto valor biológico, Zinc y Vitamina B 12. Incluye a todas las carnes comestibles rojas o blancas. Se busca resaltar la importancia de incorporar pescado y huevo en la alimentación y que las carnes sean magras.
- Grupo 5. Aceites, frutas secas y semillas: fuente principal de Vitamina E y antioxidantes. El aceite y las semillas aportan grasas de buena calidad, ácidos grasos esenciales. Se busca el consumo moderado y en crudo, en el caso del aceite y sin agregado de sal en frutas secas y semillas. Evitar frituras, si se elige, no más de una vez a la semana.
- Grupo 6. Alimentos de consumo opcional: Los alimentos de este grupo tiene alto contenido de grasas, azúcares y/o sal, como así también conservantes, aditivos, colorantes y su consumo aumenta el riesgo de padecer sobrepeso, obesidad, diabetes, hipertensión, entre otras enfermedades. Por esta razón no deberían formar parte de la alimentación diaria de la población. Ejemplos de productos alimenticios son: galletitas dulces, saladas, amasados de pastelería (pastelitos fritos, churros, medialunas, bizcochos de grasa, facturas, otros), golosinas, bebidas azucaradas como gaseosas, aguas saborizadas, jugos industrializados y jugos en polvo, productos copetín (maní salado, palitos salados, papas, mandioca y/o batatas fritas, chizitos, otros), embutidos y chacinados (salchichas, chorizo, morcilla, otros), fiambres, achuras, carnes procesadas (preformados de carne o pollo, hamburguesas, bastones de pescados, otros), helados, manteca, margarina, dulce de leche, mermeladas (industrializadas), aderezos, mayonesa, ketchup, mostazas, salsa golf, ala de soja, otros (Ministerio de Salud, 2016)

Entornos obesogénicos:

Los entornos obesogénicos se caracterizan por ambientes que impulsan el consumo excesivo de alimentos ultra procesados y ricos en calorías, grasas y azúcares, así mismo fomentan el sedentarismo. Algunas de las características que definen estos entornos son los accesos fáciles a alimentos ultra procesados, falta de opciones saludables, publicidad de alimentos procesados e infraestructura inadecuada para realizar actividad física. Estos entornos aumentan la prevalencia de obesidad y sobrepeso, como así también enfermedades no transmisibles (Unicef, 2022)

Sobrepeso:

El sobrepeso es el desequilibrio entre los alimentos ingeridos y el gasto energético (Longo y Navarro, 2020).

La prevalencia de sobrepeso en NNyA es del 20,7% y se diagnostica cuando el IMC para la edad, es superior a 1 desviación estándar por encima de la mediana de referencia de crecimiento de la OMS (Organización Panamericana de la salud, s.f)

La prevalencia de sobrepeso en NNyA en la Región Patagónica, según las ENNyS 2 es de 22,0% (Ministerio de Salud, 2019)

Obesidad:

La obesidad se caracteriza por un aumento del tejido graso corporal excesivo, cuya magnitud y distribución afecta a la salud, la misma se asocia con el estilo de vida, el ambiente y la genética (Longo y Navarro, 2020)

La prevalencia de obesidad en NNyA es del 20,4% y se diagnostica cuando se encuentra en más 2 desviaciones estándar por encima de la mediana de referencia de crecimiento de la OMS (Organización Panamericana de la Salud, s.f)

La prevalencia de obesidad en NNyA en la Región Patagónica, según las ENNyS 2 es de

24,6 % (Ministerio de Salud, 2019)

Factores de riesgo de obesidad infantil:

- Factores intrauterinos y perinatales: el peso de nacimiento, en el cual si es mayor a 4000 g se considera mayor riesgo de obesidad. También el tabaquismo durante el embarazo puede afectar los mecanismos de regulación del apetito en el cerebro en desarrollo. Como así también la obesidad materna en el embarazo durante el primer trimestre y la previa al momento de la concepción. Y por último la alteración del metabolismo glucosa-insulina materno produce un cambio en la producción y sensibilidad de insulina del feto, incrementando el riesgo de obesidad y posteriormente de diabetes tipo 2.

- Antecedentes familiares y sociales: la obesidad paterna aumenta 2,5 veces el riesgo de obesidad y la obesidad materna 4,2 veces en sus hijos, y la presencia de ambos padres obesos les confiere un aumento de 10,4 veces de desarrollar obesidad. Por otro lado, el crecer en un ambiente de medianos a bajos ingresos aumentan 1,6 y 2,5 veces, respectivamente, el riesgo de obesidad en la niñez. En nuestro país no se comprobó esta asociación en niños.

Asimismo, los patrones y hábitos de alimentación de los padres se asocian al aprendizaje de conductas alimentarias saludables en los primeros años de vida.

- Factores postnatales: hay asociación entre lactancia y reducción del riesgo de obesidad.

- Estilo de vida en la infancia temprana: número de horas frente a la TV u otra actividad sedentaria.

Aspectos clínicos de la obesidad:

La obesidad en la infancia compromete la salud física y psicológica, se asocia a alteraciones que se arrastran a la adultez y que constituyen factores de riesgo de enfermedad cardiovascular.

- Dislipemia: pacientes con sobrepeso y obesidad presentan un perfil lipídico aterogénico caracterizado por niveles altos en el colesterol LDL y Triglicéridos (TG), y niveles bajos de HDL. Los niveles elevados en lípidos y lipoproteínas se arrastran hacia la adultez y son pronósticos de los valores encontrados en adultos.
- Hipertensión arterial: existe una relación positiva entre la tensión arterial (TA) y el peso corporal. Hasta 30 % de los niños con obesidad presentan valores patológicos de TA y el peso corporal es un pronóstico de hipertensión en adultos, mientras que la obesidad es la condición más frecuente (hasta el 50%) en adolescentes hipertensos.
- Diabetes tipo 2: la presentación temprana de la diabetes 2 (DT2) se asocia con la aparición más precoz de complicaciones tanto micro como macrovasculares. El principal factor de riesgo para desarrollar diabetes 2 en la juventud es la obesidad en pacientes con antecedentes genéticos.
- Síndrome Metabólico: conjunto de complicaciones que incluye las alteraciones del metabolismo de hidratos de carbono y dislipidemias, la hipertensión arterial, junto con la obesidad abdominal, de acuerdo al criterio diagnóstico utilizado, la resistencia a la insulina y la microalbuminuria. La obesidad y la resistencia a la insulina asociada son los dos factores determinantes para su desarrollo, al igual que en los adultos, la presencia del síndrome aumenta el riesgo para la enfermedad cardiovascular y la diabetes 2. No existen definiciones específicas del síndrome metabólico para la edad pediátrica, son adaptaciones de las definiciones para adultos, con modificaciones en los puntos de corte adaptados a la población infantil (Ministerio de la Salud, 2009)

Ley entorno escolares saludables:

En la provincia de Neuquén en el año 2020 surge la ley 3242, entornos escolares saludables, la misma tiene como finalidad promover políticas públicas que favorezcan entornos escolares, hábitos y estilo de vida saludables en los centros educativos de todos los niveles y

modalidades de gestión estatal y privada del sistema educativo obligatorio de la provincia, con el fin de proteger los derechos de los NNyA (Ley 3242,2020 artículo 1).

La presente Ley tiene como objetivo:

- Prevenir la malnutrición en todas sus formas, con énfasis en el sobrepeso y la obesidad infantil.
- Procurar que los centros educativos sean un ambiente sano, apto para el desarrollo adecuado de los integrantes de la comunidad educativa.
- Promover hábitos y estilo de vida saludables en la comunidad educativa.
- Contribuir al óptimo crecimiento y desarrollo de los niños, niñas y adolescentes a través de la promoción de una vida activa en todos los niveles de enseñanza, con especial atención en la prevención del sobrepeso y la obesidad (Ley 3242, 2020 artículo 2)

Estrategias de entornos escolares saludable:

Agua:

El agua es fundamental para el ser humano, ocupando el segundo lugar, después del oxígeno, como elemento esencial para la vida. Es el componente más abundante del organismo, al comprender entre el 50 y el 80% del peso corporal total, variando en función de la edad, del sexo, de la masa muscular, del tejido adiposo y del estado de hidratación (Libro Blanco de la Nutrición en España, 2013)

Agua potable:

La potabilización es el proceso químico mediante el cual se eliminan impurezas y microorganismos, como bacterias y virus, que pueden causar enfermedades. Estos procesos se realizan en plantas de tratamiento y es almacenada hasta su distribución. De esta manera, se garantiza que el agua esté apta para consumirla. Es importante conservarla de forma segura.

Agua segura:

Es aquella que por su condición y tratamiento no contiene microorganismos ni sustancias tóxicas que puedan afectar a la salud de las personas. Si se va a utilizar agua de lluvia, pozos ríos u otras fuentes seguras, es muy importante tratarla de manera adecuada para su uso y consumo. Se debe utilizar para beber, lavar frutas y verduras, cocinar, preparar infusiones, hielo, lavarse las manos, lavar utensilios, mesadas, etc. (Cruz roja, s.f)

Comensalidad:

La comensalidad forma parte de disciplinas que estudian prácticas alimentarias en diferentes ámbitos, entre ellos, domésticos e institucionales. Se la define como la acción de compartir comida y comer juntos, en grupo sociales. La mesa familiar o la comida institucional de un comedor puede presentar el mismo menú, pero la situación social (en este caso privada o pública), y su significado para la vida de las personas cambia completamente el evento alimentario porque el momento de compartir la comida es diferente en cada individuo (Rovaletti, M, 2013)

La comensalidad institucional se caracteriza por su parte, por un grupo cerrado. Jerarquizada por definición y determinada por las normas de las instituciones, este tipo de comensalidad refleja y refuerza las categorías, los grupos y las diferenciaciones que la institución arrastra en relación al género y la edad. Estas divisiones varían en el tiempo y espacio, por ejemplo, profesores comiendo por separado o con sus alumnos, refiriéndose en la misma mesa, en el mismo lugar, al mismo tiempo, como así también en qué medida y bajo qué condiciones las instituciones dan lugar a las formas autóctonas de comensalidad y exclusión (Grignon, C, 2012)

Por último, podemos referir que la comensalidad también involucra dimensiones materiales, como el lugar en el que se come y los utensilios que se emplean, y dimensiones inmateriales, vinculadas a los participantes, como el respeto por reglas explícitas o implícitas. El placer, el gusto y el rechazo de distintos alimentos se desarrollan en la familia, pero el comedor escolar puede cambiar hábitos adquiridos en el hogar (Bonetto, C, et al. 2020)

Educación Alimentaria y Nutricional:

Son diferentes acciones educativas que se llevan a cabo en los diferentes niveles y que tiene como finalidad contribuir a las personas a lograr mejoras sostenibles en sus prácticas alimentarias. No solamente brinda información si no que motivan a las personas para que logren una vida saludable, para ello conocen las necesidades y factores que influyen en su alimentación. Involucra a todas las personas que pueden ayudar u obstaculizar un cambio favorable, puede ser tomadores de decisiones, como directores, directoras que promueven alimentación saludable. La finalidad de este lineamiento es lograr que las personas se empoderen y tomen el control de su propia alimentación y salud. Esto se puede lograr con programas de EAN en el ámbito escolar, articulando contenidos de distintas áreas curriculares, involucrando a docentes, padres, madres, NNyA capacitándose en EAN (Ministerio de Salud, 2020).

Entornos saludables:

La OMS define entornos saludables como aquellos que “apoyan la salud y ofrecen a las personas protección frente a las amenazas para la salud, permitiéndoles ampliar sus capacidades y desarrollar autonomía respecto a la salud. Comprenden los lugares donde viven las personas, su comunidad local, el hogar, los sitios de estudio, los lugares de trabajo y el esparcimiento, incluyendo el acceso a los recursos sanitarios y las oportunidades para sus emprendimientos” (Ministerio de la salud, s.f)

Los entornos saludables son fundamentales para poder detectar los factores protectores tanto físicos como sociales, y así comprender cómo estos contribuyen a la salud, la calidad de vida y el desarrollo humano sostenible y sustentable. Los mismo alude a un ámbito de la vida que carece o presenta factores de riesgos controlados y prevenibles, e incluye factores promotores de la salud y bienestar.

Desde el marco normativo nacional e internacional, se entiende a la escuela como un marco favorable para asegurar la igualdad de oportunidades, la plena participación y la construcción de ciudadanía, para el pleno uso de sus derechos, constituyéndose en un paso esencial para avanzar hacia sociedades más inclusivas y democráticas.

Escuelas saludables:

Las escuelas saludables son establecimientos educativos que realizan acciones destinadas a promover y facilitar un estilo de vida saludable en la comunidad educativa a lo largo del tiempo. Estas acciones buscan disminuir la presencia de los Factores de Riesgo de las enfermedades No Transmisibles- consumo de tabaco y de alcohol, alimentación inadecuada e insuficiente actividad física, en su entorno y comunidad. Para lograr que los diferentes establecimientos educativos logren ser escuelas saludables, se presentan diferentes estrategias con una perspectiva de Derechos Humanos, con énfasis en políticas públicas saludables, abordando de manera integral las ENT, dirigidas a nivel primario, secundario y terciario, públicos y privados, que se encuentre en el territorio argentino.

Los beneficios de las escuelas saludables son:

- Mantenimiento y mejora de la salud y el bienestar de los integrantes de la comunidad educativa.
- Reducción de los factores de riesgo de ENT asociados a un régimen alimentario poco saludable y la insuficiente actividad física mediante una acción de salud pública esencial y medidas de promoción de la salud y prevención de la morbilidad.
- Promoción de la autoeficacia percibida de NNyA para que crean y confíen en su habilidad para realizar un determinado comportamiento más saludable.
- Aumento de la satisfacción de todas las personas que integran la institución por sentirse cuidadas por ésta.
- Mejora del desempeño académico de NNyA.
- Motivación, compromiso y desarrollo de un sentido de pertenencia.
- Promoción de la conciencia y educación de NNyA acerca de la influencia de la alimentación en la salud, de los beneficios de un régimen alimentario saludable y de la práctica de actividad física, así como del potencial positivo de las intervenciones de prevención.

- Naturalización y adopción cultural de hábitos saludables por la continuidad de permanencia en un entorno promotor de este estilo de vida y su continuidad en el entorno familiar y comunidad de pertenencia (Ministerio de Salud, 2021)

Alimentación saludable:

La salud y la alimentación son fenómenos complejos que presentan aspectos biológicos, emocionales, socioculturales y económico-política. Esta multidimensionalidad se pone de manifiesto en la forma en que las personas perciben la salud y la alimentación, en las acciones que llevan adelante diariamente en relación a ambas necesidades y en las posibilidades o restricciones que les plantean. Abordando la relación alimentación y salud es importante tener en cuenta diferentes aspectos tanto nutricionales (aportes, requerimientos) como socio-económicos y culturales (forma de acceso a los alimentos, gustos, aprendizajes alimentarios).

La alimentación nos brinda la energía y los nutrientes necesarios que nuestro cuerpo necesita para poder realizar las diferentes funciones diarias, generando vínculo de socialización en la crianza de niños y niñas (enseñanza de horarios, rutinas, normas y valores de convivencia), asimismo nos permite socializar y preservar los lazos entre personas y grupos sociales, por último, nos brinda un sentido de pertenencia e identidad. Podemos relacionar las funciones nombradas anteriormente con la salud desde un enfoque integrador y procesual, por esta razón elegimos hablar de alimentación saludable.

Una alimentación saludable debe ser:

- Completa y variada: se refiere que a lo largo del día estén presentes los 5 principales grupos de alimentos, en los mismo que se consuman de manera variada, distintos tipos de frutas y verduras, carnes, lácteos, etc.
- Adecuada al momento biológico y a la actividad física que se realiza, los requerimientos nutricionales van a depender de la edad y el tipo de actividad que se realiza.
- Inocua: que se consuman alimentos no contaminados ni en mal estado, y no nos genere algún tipo de enfermedad.

- Situación placentera: en gran medida, aprendemos a gustar de alimentos que asociamos con situaciones placenteras. La sensación subjetiva de bienestar es una dimensión importante de la salud.

- Una forma de sentirnos parte de un grupo, es identificarnos con un grupo social a través de los alimentos y comidas. Pertenecer a un grupo es también una necesidad de las personas y la alimentación compartida ayuda a construirlo (Ministerio de Salud, 2010)

Nutrientes:

Son sustancias que se encuentran de manera natural en nuestro organismo y alimentos, cuando hay una disminución o carencia de las mismas a lo largo de un tiempo puede provocar enfermedades por carencia. Como asimismo su aporte excesivo puede ocasionar efectos adversos. Se clasifican en macronutrientes como los hidratos de carbono, proteínas y grasas y micronutrientes, minerales y vitaminas (López, L.B. y Suarez, M.M, 2016)

Macronutrientes:

- Hidratos de carbono: son compuestos orgánicos más abundantes, se los encuentra en las partes estructurales de los vegetales, producidos por la fotosíntesis, y también en los tejidos animales en forma de glucosa o glucógeno, tienen diferentes funciones, una de las principales que son fuente de energía para las actividades celulares vitales.

- Proteínas: son complejas sustancias orgánicas nitrogenadas que constituyen esencialmente el protoplasma de las células animales y vegetales, y tiene un papel fundamental en su estructura y función.

- Lípidos: moléculas complejas que cumplen diferentes funciones, entre ellas reservas energéticas, estructurales, protectoras, reguladoras térmicas.

Micronutrientes:

- Minerales: son elementos químicos, presentes en los alimentos, absorbidos y utilizados por distintos órganos y sistemas, cumplen diferentes funciones como

estructurales (calcio, magnesio), formación de hemoglobina (hierro), formando partes de enzimas (zinc), entre otras.

- Vitaminas: son sustancias orgánicas, que el organismo las precisa en pequeñas cantidades para poder aprovechar de otros nutrientes, participando de reacciones metabólicas específicas, otras como metabolitos esenciales y otras como coenzima (Rebagliati, M et al, 2022)

Criterios Nutricionales:

Requerimientos nutricionales:

Edad	Niñas kcal/día Promedio	Niños kcal/día Promedio	Promedio por sexo y grupo etario: niños/niñas kcal/día
6 a 8	1498,50	1620,5	1559,5 = 1550
9 a 10	1782	1950,15	1866 = 1850
11 a 13	2138	2363,21	2250,6 = 2250

- Proteínas: 10 - 15% del Valor Calórico Total (VCT)
- Grasas totales: hasta 30% del VCT de las cuales:
Grasas saturadas: hasta 10% del VCT (33% de las grasas)
Grasas trans: tender a 0%
- Hidratos de Carbono: hasta 55 - 60%. No más del 10% de azúcares simples.
- Fibra: mínimo 25 gr

Micronutrientes:

Nutriente	Niños/as 4 - 8 años	Niños/as 9 - 13 años
Calcio (mg/día)	1000	1300
Hierro (mg/día)	108	
Vitamina A (mg/día)	400	600
Vitamina C (mg/día)	25	45
Sodio (mg/día)	1500	1500

Requerimientos por comidas: Desayuno/merienda

- 15-20 % del VCT
- Entre 8 y 11 g de proteínas, mínimo 70% de Alto Valor Biológico (AVB)
- 200 mg de Calcio
- Un máximo de 300 mg de sodio

Frecuencia de consumo de grupos de alimentos: Desayuno/merienda

- Leche, yogurt y quesos 5 veces por semana
- Cereales y derivados 5 veces por semana (pan, galletitas con un máximo de

12% de tenor graso y 0% grasas trans) (Federación Argentina de Graduado en Nutrición, 2013 p. 19)

Salud:

La OMS define salud como “la salud es el completo estado de bienestar físico, psíquico y social y no solo la ausencia de enfermedad o achaque”.

Los siguientes autores intentaron superar las limitaciones de esta definición:

Milton Terris define la salud como “estado de bienestar físico, mental y social, con capacidad de funcionamiento y no solo ausencia de afecciones o enfermedad”

Stokes, Noren y Shindell expandieron en 1982 el concepto de salud al definirlo como “un

estado caracterizado por la integridad anatómica y fisiológica y psicológica, la capacidad de desempeñar funciones familiares, laborales y comunitarias valoradas personalmente y la capacidad de hacer frente al estrés físico, biológico, psicológico y social” (González, A.M. 2023)

Atención primaria de Salud:

“La Atención primaria de Salud (APS) es un enfoque de la salud que incluye a toda la sociedad y que tiene por objeto garantizar el mayor nivel posible de salud y bienestar y su distribución equitativa mediante la atención centrada en las necesidades de las personas tan pronto como sea posible a lo largo del proceso continuo que va desde la promoción de la salud y la prevención de enfermedades hasta el tratamiento, la rehabilitación y los cuidados paliativos, y tan próximo como sea posible del entorno cotidiano de las personas (Organización Panamericana de la Salud y Unicef, s.f)

Promoción de la Salud:

La organización Mundial de la Salud indica en la Carta de Ottawa que la Promoción de la Salud “constituye un proceso político y social global que abarca acciones dirigidas a fortalecer las habilidades y capacidades de los individuos y de las comunidades, aún más importante, acciones dirigidas a modificar las condiciones sociales, ambientales y económicas, con el fin de favorecer su impacto positivo en la salud individual y colectiva” (Organización Panamericana de la Salud, s.f)

La promoción de la Salud fomenta cambios en el entorno para generar salud y bienestar; opera en los lugares o contextos en los que las personas participan en actividades diarias, donde los factores sociales, económicos, ambientales, organizacionales y personales interactúan, como por ejemplo, escuela, universidades, viviendas, lugares de trabajo, mercado y otros espacios comunes son entornos clave para ganar salud a lo largo de todo el curso de vida (Organización Panamericana de la Salud, 2019)

METODOLOGÍA:

Diseño de estudio:

Es un estudio descriptivo, ya que tuvo como finalidad describir si las escuelas primarias N° 314, 363 y 355 de la Ciudad de Rincón de los Sauces, Provincia de Neuquén en el año 2024, presentan las estrategias sugeridas por la ley 3242 de Entornos Escolares Saludables.

Secuencia temporal, es un estudio de tipo transversal, dado que se tomó como referencia un determinado momento en el tiempo para evaluar las escuelas mencionadas anteriormente.

Es un tipo de estudio de campo, ya que se asistió a las escuelas primarias para poder obtener la información planteada en los objetivos.

Muestreo: En el estudio se utiliza un muestreo por conveniencia, no aleatorio, no probabilístico. Se realizó una selección de escuelas primarias públicas, de la Ciudad de Rincón de los Sauces de la provincia de Neuquén de manera intencional, teniendo en cuenta la viabilidad para la realización del estudio en el ámbito educativo.

Población:

El universo-población comprende las escuelas primarias de Rincón de los Sauces, Provincia de Neuquén. 7 escuelas primarias.

Muestra:

Escuelas primarias N°314, 363 y 355 de la Ciudad de Rincón de los Sauces, Provincia de Neuquén en el año 2024.

Se decide seleccionar de manera intencional la muestra de las escuelas N° 314, 363 y 355 debido a la existencia de referentes en las mismas que permiten el acercamiento y contacto necesario para la realización de la investigación.

Variables:

A continuación, se presentan las variables analizadas durante el trabajo de investigación, las mismas son recopiladas de las estrategias de entornos escolares, que las propone el Ministerio de Salud en consonancia con los lineamientos internacionales. Proponen 9 estrategias para promover una alimentación saludable, de las cuales en el presente trabajo se seleccionó 4, porque son más factible de rastrear en la dinámica de la sociedad de Rincón de los Sauces, como, por ejemplo, ninguna de las instituciones educativas en la ciudad presentan jornada extendida, los alumnos/as vuelve a sus casas a almorzar, por esta razón las instituciones no presentan comedores escolares porque no hay demanda social.

1. Acceso a agua segura
2. Hábitos de comensalidad nutricional
3. Educación Alimentaria Nutricional
4. Regulación de la venta de alimentos y bebidas no saludables

Categorización de variable:

1. Acceso a agua segura. Tipo: cualitativa

VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES	CATEGORÍAS
Acceso a agua segura	-Tanques	-Condición	-Antigüedad -Frecuencia de limpieza
		-Uso	-Limpieza: baños, cocina, pisos, aulas, otros

			-Baños: inodoros, lavamanos -Limpieza de utensilios: tazas, cubiertos -Lavado de frutas
	-Bidones de agua de mesa de 20 litros	-Uso	-Consumo -Refrigerio

2. Hábitos de comensalidad saludables. Tipo: Cualitativa

VARIABLE	DIMENSIONES	CATEGORÍAS
Hábitos de comensalidad saludables	-Lugar	-Aula -Sum -Comedor -Otro espacio dentro de la institución
	-Acompañamiento	-Solos -Docente a cargo -Pares
	-Tiempo destinado	-10 minutos -20 minutos -30 minutos
	-Modo	-Relajado

		-Apurado -Alborotado -Tenso
--	--	-----------------------------------

3. Educación Alimentaria Nutricional. Tipo: Cualitativas

VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES	CATEGORÍAS
Educación Alimentaria Nutricional	-Realización de actividades de EAN	-Frecuencia	-Una vez por semana -Una vez por mes -Cada seis meses -Una vez por año
		-Modo didáctico	-Materia específica -Contenido en materia ya existente -Interdisciplinario Afiches,flyer,carteleras
		-Destinatarios	-Alumnos/as -Familias -Docentes -Auxiliares
		-Contenidos	

4. Regulación de ventas de alimentos y bebidas no saludables. Tipo: Cualitativa

VARIABLE	DIMENSIONES	CATEGORÍAS
Regulación de ventas de alimentos y bebidas no saludables	-Si	-Oferta exclusiva de alimentos y bebidas saludables -Eliminación de la venta de alimentos y bebidas no saludables, entiéndase a los alimentos del grupo 6 de GAPA.
	-No	-Oferta de alimentos y bebidas no saludables, entiéndase a los alimentos del grupo 6 de GAPA

Procedimiento:

El presente trabajo se llevó a cabo mediante dos visitas a las escuelas primarias de Rincón de los Sauces, con el fin de conocer si las instituciones presentan estrategias que propone la Ley Provincial trabajada. En primera instancia, se llevó a cabo una encuesta estructurada dirigida a las directoras de cada institución educativa. Esta encuesta contaba con una hoja de guía con preguntas específicamente diseñadas para abordar el acceso a agua segura, los hábitos de comensalidad saludables y la educación alimentaria nutricional. Posteriormente, se realizó un recorrido por las escuelas participantes, en el cual se efectuó una observación directa de los kioscos escolares, con el objetivo de identificar los productos que venden a los alumnos/as.

La segunda visita a las instituciones se realizó con el objetivo de completar algunas respuestas que habían quedado pendiente en la encuesta inicial. En esta ocasión, se hicieron preguntas adicionales a las directoras, abordando aspectos específicos que no se habían cubierto completamente en la primera interacción. Sin embargo, debido a las limitaciones de tiempo, esta segunda visita fue más breve y las respuestas fueron proporcionadas de manera más rápida y

resumida. A pesar de estas restricciones, se pudo obtener la información para completar el análisis y enriquecer los resultados del estudio.

Para realizar el presente trabajo se cuenta con el consentimiento de las directoras de cada institución educativa.

- Consentimientos (Anexo 2)

- Hoja de guías para encuesta estructurada (Anexo 3)

- Hoja de guía para observación (Anexo 4)

RESULTADOS:

A continuación, se presentan los resultados obtenidos luego de la observación en cada muestra estudiada.

Escuela 1:

La institución presenta acceso a agua segura, mediante dos tanques de agua potable conectados a la red, la frecuencia de limpieza de los mismos es una vez al año. La directora expresa, no recordar la antigüedad de los tanques, sin embargo, manifiesta que se encuentran en buen estado.

Los dos tanques de agua, se utilizan para abastecer diferentes sectores en la institución, como en el baño de nenes 4 canillas, en el baño de las nenas 4 canillas, en el baño de los docentes 1 canilla y para las mochilas de los inodoros de los tres baños de la institución. Otro sector que se abastece con los tanques de agua es la cocina, que presentan dos canillas, el uso del agua es destinado para la limpieza de los baños, cocina, pisos, aulas, entre otros, como así también para el lavado de tazas, donde usan fuentones y colocan gotas de lavandina, también lavan cubiertos y frutas.

Por otro lado, el establecimiento cuenta también con bidones de agua de mesa de 20 litros, los mismo los provee el distrito escolar de la provincia, que tienen dicho fin únicamente para el refrigerio de los alumnos, docentes y auxiliares, porque la cantidad que reciben no les alcanza para el libre consumo, por esta razón se le solicita a cada alumno que lleven sus botellas de agua cargada desde casa, pero la mayoría no cumple con lo solicitado. Debido a esto se colocan bidones en diferentes sectores de la escuela, sum interno y pasillo a la altura de los niños/as.

Con respecto a los hábitos saludables de comensalidad, se realizan desayunos y meriendas en sus respectivos turnos, mañana/ tarde. Utilizan un cronograma de lunes a

viernes donde se registra la distribución de desayunos/meriendas de la semana, el mismo puede variar según los insumos que tenga a disposición la escuela. Algunos desayunos/meriendas que se brindan son: mate cocido acompañado de pan con manteca o dulce, leche con chocolate o malta con pan casero, pizzas, etc.

El refrigerio se lleva a cabo en cada aula con sus docentes a cargo, los auxiliares al ingresar a su turno, realizan un recorrido por la institución para conocer la asistencia total de los estudiantes, y así poder preparar el refrigerio en la cocina, luego se reparte en cada grado. Cada docente se encarga de servirles a los alumnos en sus tazas que deben traer desde casa.

Con respecto al tiempo, “depende de cada curso, comúnmente los niños más pequeños de 1ro a 4to grado suelen tardar más, porque los docentes deben ayudar a uno por uno a sacar sus tazas, acomodarlo en cada mesa, servir y por último al momento de terminar guardar la taza en sus mochilas” (directora).

En relación al modo de comensalidad, no se logró identificar, por ausencia en los momentos de refrigerio.

En base a las actividades de EAN, se puede decir que se lleva a cabo a través de una materia ya existente, Ciencias Naturales, en la misma abordan temas de alimentación saludable, como por ejemplo: beber agua, consumir frutas y verduras y realizar actividad física, a su vez se realiza hace 12 años talleres de alimentación saludable en conjunto con el hospital de la localidad de Rincón de los Sauces, donde participan diferentes profesionales, nutricionistas y odontólogos, en el mismo, pesan y miden a cada alumno para evaluar el estado nutricional de cada uno, asimismo realizan charlas de hábitos saludables y talleres de cocina.

En el mes de octubre la escuela festeja el día de la familia con una caminata con todos los alumnos, familias, docentes y algunos auxiliares, el recorrido de la caminata se lleva

a cabo desde la institución hasta el camping Rubilar (camping de Rincón de los Sauces), deben llevar sus botellas de agua y una fruta.

Para finalizar, con respecto a la regulación de la venta de alimentos y bebidas no saludables, se observa que la institución no regula la venta de alimentos y bebidas no saludables, ya que dispone de un kiosco, en el mismo los directivos se encargan de comprar los alimentos y comercializarlos en los recreos, algunos de los productos que ofrecen son cubanitos de dulce de leche, turrón, obleas, jugos, tutucas, entre otros.

Escuela 2:

La institución presenta acceso a agua segura, mediante dos tanques de agua potable conectados a la red, la frecuencia de limpieza de los mismos es una vez al año. La directora expresa, no recordar la antigüedad de los tanques, sin embargo, manifiesta que se encuentran en buen estado.

Los dos tanques de agua, se utilizan para abastecer diferentes sectores en la institución, como en el baño de nenes 5 canillas, en el baño de las nenas 5 canillas, en el baño de los docentes 1 canilla y para las mochilas de los inodoros de los tres baños, de la institución.

Asimismo, en la cocina tienen disponibles una canilla de agua que se utiliza para la limpieza de los baños, cocina, pisos, aulas, entre otros, como así también para el lavado de tazas, cubiertos y de frutas. Otro sector que se abastece con los tanques de agua es la cocina, que presentan dos canillas, el uso del agua es destinado para la limpieza de los baños, cocina, pisos, aulas, entre otros, como así también para el lavado de tazas, cubiertos y frutas.

Por otro lado, el establecimiento cuenta también con bidones de agua de mesa de 20 litros, los mismos los provee el distrito escolar, que tienen dicho fin únicamente para el refrigerio de los alumnos, docentes y auxiliares, ya que la cantidad que reciben no les alcanza

para el libre consumo, por esta razón se le solicita a cada alumno que lleven sus botellas de agua cargada desde casa, pero la mayoría no cumple con lo solicitado. Debido a esto los padres deciden ponerse de acuerdo para comprar un bidón entre todos para las aulas de sus hijos/as. Se observa que la mayoría de las aulas tienen sus bidones a la altura de cada alumno, excepto dos aulas, “los padres no se pusieron de acuerdo al momento de pagar cada bidón, por esta razón dejaron de tener su bidón” (directora).

Con respecto a los hábitos saludables de comensalidad, se realizan desayuno y merienda en sus respectivos turnos, mañana/ tarde. Utilizan un cronograma de lunes a viernes donde se registra la distribución de desayuno/merienda de la semana, el mismo puede variar según los insumos que tenga a disposición la escuela. Algunos desayunos/merienda que brindan son: leche con chocolate o malta acompañado de pan con manteca, mate cocido acompañado de pan con queso o manteca, mate cocido acompañado de torta fritas o pancito casero, flan o leche con arroz o yogur con cereales, mate cocido con pizzas o pan casero.

“A partir de la semana siguiente llegan cajones de frutas, en la cual vamos a entregar 2 veces por semana, 2 frutas a cada alumno” (directora).

El refrigerio se lleva a cabo en cada aula con sus docentes a cargo, los auxiliares al ingresar a su turno, realizan un recorrido por la institución para conocer la asistencia total de los estudiantes, y así poder preparar el refrigerio en la cocina, luego reparten en cada grado. Cada docente se encarga de servirles a los alumnos en sus tazas que deben traer desde casa. Con respecto al tiempo de duración de cada desayuno/merienda es 20 minutos aproximadamente.

En relación al modo de comensalidad, no se logra identificar, por ausencia en los momentos de refrigerio.

En base a las actividades de EAN, se lleva a cabo a través de una materia ya existente, Ciencias Naturales, en la cual los temas que abordan son, la pirámide, consumo de frutas y verduras, beber agua, realizar actividad física, a su vez realizan proyectos cada 6 meses en conjunto con la materia de educación física, donde realizan caminatas en la cual cada alumno debe llevar su botella de agua y una fruta.

Para finalizar, en relación a la regulación de la venta de alimentos y bebidas no saludables, la institución no regula la venta de alimentos y bebidas no saludables, si bien no disponen de kiosco, garantizando la oferta de alimentos y bebidas del grupo 6, tampoco brindan productos saludables.

Escuela 3:

La institución presenta acceso a agua segura, mediante dos tanques de agua potable conectados a la red, la directora desconoce la frecuencia con la cual se limpian los tanques, “se limpian cuando algún alumno/a que tomó agua de la canilla le cayó mal, recién ahí se gestiona para limpiarlos, si no mayormente se limpian en vacaciones cuando los niños/as no asisten a la escuela” (directora). Con respecto a la antigüedad de los tanques, no lo recuerda, sin embargo, manifiesta que se encuentran en buen estado. La institución presenta un tercer tanque de emergencia, para incendios u otras emergencias.

Los dos tanques de agua, se utilizan para abastecer diferentes sectores en la institución, como en el baño de nenes 4 canillas, en el baño de las nenas 4 canillas, en el baño de los docentes 1 canilla y para las mochilas de los inodoros de los tres baños de la institución. Otro sector que se abastece en los tanques de agua es la cocina, que presentan dos canillas el uso de agua es destinado para la limpieza de los baños, cocina, pisos, aulas, entre otros, como así también para el lavado de tazas, de cubiertos y frutas.

Por otro lado, el establecimiento cuenta también con bidones de agua de mesa de 20 litros, los mismos los provee el distrito escolar de la provincia, que tienen dicho fin

únicamente para el refrigerio de los alumnos, docentes y auxiliares, ya que la cantidad que reciben no les alcanza para el libre consumo, por esta razón se le solicita a cada alumno que lleven sus botellas de agua cargada desde casa, pero la mayoría no cumple con lo solicitado.

Debido a esto, los alumnos beben agua de las canillas de los baños o se acercan a la cocina a solicitar agua.

Con respecto a los hábitos saludables de comensalidad, se realizan desayuno y merienda en sus respectivos turnos, mañana/ tarde. Utilizan un cronograma de lunes a viernes donde se registra la distribución de desayuno/merienda de la semana, el mismo puede variar según los insumos que tenga a disposición la escuela. Algunos desayunos/meriendas que brindan son: mate cocido acompañado de pan con manteca o dulce, leche con chocolate o malta con pan casero, pizzas, etc.

El refrigerio se lleva a cabo en cada aula con sus docentes a cargo, los auxiliares al ingresar a su turno, realizan un recorrido por la institución para conocer la asistencia total de los estudiantes, y así poder preparar el refrigerio en la cocina, luego se reparte en cada grado. Cada docente se encarga de servirles a los alumnos en sus tazas que deben traer desde casa.

Con respecto al tiempo destinado al refrigerio es de 20 minutos aproximadamente.

“Ahora que inicia la temporada más cálida los auxiliares van a empezar a preparar ensalada de frutas, utilizarían frutas que llegan a la escuela y se le solicitará que cada alumno lleve su fruta”. (directora).

En relación al modo de comensalidad, no se logra identificar por ausencia en los momentos de refrigerio.

En base a las actividades de EAN, se puede decir que se lleva a cabo a través de una materia ya existente, Ciencias Naturales, brindando temas de alimentación saludables; beber

agua, consumo de frutas y verduras y realizar actividad física, también realizan afiches o carteleras con mensajes de hábitos saludables. A su vez realizan actividades en conjunto con los profesores de educación física, caminatas a diferentes lugares de la localidad, en la misma cada alumno debe llevar su botella de agua con una fruta.

Para finalizar, con respecto a la regulación de la venta de alimentos y bebidas no saludables, la institución no regula la venta de alimentos y bebidas no saludables, ya que dispone de un kiosco, en el mismo un grupo de madres de los alumnos/as son las encargadas de comprar los alimentos y comercializarlos en los recreos, los productos que se ofrecen son alfajores, turrone, tutucas, barritas de cereales, gomitas, cubanitos, caramelos, juegos.

“El año anterior se presentó la propuesta de un kiosco saludable donde el mismo vendían frutas, gelatina, tutucas, yogur, entre otras. Luego con el tiempo no fue algo sostenible ya que lo saludable salía caro y los alumnos no compraban porque no le alcanzaban, se terminaba desperdiciando toda la mercadería, y así de a poco fueron agregando los alimentos que están disponibles hoy en la actualidad hasta dar de bajar el nombre kiosco saludable” (directora).

Acceso a agua segura:

Categorías	Escuela 1	Escuela 2	Escuela 3
Mediante	-2 tanques + bidones de agua	-2 tanques + bidones de agua	-3 tanques + bidones de agua
Frecuencia de limpieza	-1 vez al año	-1 vez al año	-Se gestiona limpieza o en las vacaciones
Antigüedad	-	-	-
Condiciones	Buena	Buena	Buena
Uso	-Baños: 4 canillas nenas/ñenes, 1 canilla docentes y mochilas de inodoro -Cocina 1 canilla, limpieza: baño, pisos, aulas. Lavado de tazas y frutas	-Baños: 5 canillas nenas/ñenes, 1 canilla docentes y mochilas de inodoro -Cocina, 2 canillas, limpieza: baño, pisos, aulas. Lavado de tazas y frutas	-Baños: 4 canillas nenas/ñenes, 1 canilla docentes y mochilas de inodoro -Cocina, 1 canilla, limpieza: baño, pisos, aulas. Lavado de tazas y frutas
Uso de bidones de 20 litros	-Refrigerio	-Refrigerio	-Refrigerio
Ubicación	-Sum interno -Pasillos -Cocina	-Aulas -Cocina	-Cocina

Hábitos de comensalidad saludable:

Categorías	Escuela 1	Escuela 2	Escuela 3
Lugar	-Aula	-Aula	-Aula
Acompañamiento	-Docente a cargo	-Docente a cargo	-Docente a cargo
Tiempo destinado	-20 minutos, dependiendo el grado	-20 minutos	-20 minutos
Modo	-	-	-

Educación alimentaria nutricional:

Categorías	Escuela 1	Escuela 2	Escuela 3
Frecuencia de las actividades de EAN	-Una vez por año salida con familias -Cada 6 meses proyecto	-Cada 6 meses proyectos	-Cada 6 meses proyectos
Modo didáctico	-Materia ya existente, Ciencias Naturales	-Materia ya existente, Ciencias Naturales	-Materia ya existente, Ciencias Naturales
Destinatarios	-Familias, alumnos, directivos	-Alumnos	-Alumnos
Contenidos	-Hábitos saludables	-Hábitos saludables	-Hábitos saludables

Regulación de ventas de alimentos y bebidas no saludables:

Categorías	Escuela 1	Escuela 2	Escuela 3
Disponibilidad de kioscos	-Si	-No	-Si
Productos que se comercializan	-Alfajores, tutucas, barritas de cereal,	-	-Alfajores, caramelos, cubanitos, juguitos,

DISCUSIÓN:

El presente trabajo de investigación tuvo como objetivo describir las estrategias que presentan las escuelas primarias n° 314, 363 y 355 de Rincón de los Sauces, Neuquén, en relación a lo propuesto por la Ley Provincial 3242 de Entornos Escolares Saludables.

Las tres instituciones estudiadas presentan acceso a agua segura mediante bidones de agua de mesa de 20 litros, los alumnos no tienen libre consumo, ya que los bidones que les provee el distrito escolar de la provincia a cada institución alcanza solo para el uso del refrigerio, por esta razón se les solicita a los alumnos que lleven sus botellas cargadas de agua desde casa, como la mayoría de los estudiantes no cumple con lo solicitado, la escuela 1 coloca en diferentes sectores los bidones para que alumnos tengan acceso a ellos, por otra parte la escuela 2, los padres son los encargados de comprar bidones para las aulas de sus hijos y por último en la escuela 3, los alumnos buscan agua en la cocina o algunos de ellos toman de la canilla del baño.

Se considera que la finalidad que tienen las instituciones con los bidones no fomentan el consumo de agua de los alumnos, ya que no están al alcance de ellos. Se analiza en la investigación que realizaron Griebler, U et al. (2021) demuestran la importancia de incentivar a los niños a beber agua, teniendo al alcance de cada uno los bidones. Información similar alcanzaba en los resultados obtenidos por Drozdowska, A et al. (2020) apoyan la suposición de que la disponibilidad y accesibilidad del agua en los entornos escolares afecta el comportamiento de su consumo, teniendo así un mayor consumo de agua por parte de los niños. Este estudio respalda una estrategia eficaz para aumentar la ingesta de agua a través de una fuente de agua gratuita y de fácil acceso.

En cuanto a la comensalidad Bonetto, C, et al. (2021) menciona en su trabajo de investigación que los maestros acompañan durante las comidas a los alumnos, logrando un clima armonioso, o al menos no agresivo, para desplegar la comensalidad, como así también

los auxiliares establecen con los niños intercambios afectuosos y de cercanía. En principio con respecto al acompañamiento durante las comidas, se puede decir que existe una relación con los resultados obtenidos en el presente trabajo, ya que las directoras manifestaron que los alumnos durante el refrigerio están siempre acompañados de sus docentes a cargo. En cuanto al clima de cada refrigerio, no se pudo apreciar el momento de desayuno/merienda de cada institución estudiada, ya que solo se pudo acceder a la información de acompañamiento y tiempo.

Luego en cuanto al tiempo destinado a los refrigerios es de 20 minutos aproximado, las directoras refieren que depende mucho de cada grado, cuando son grados más chicos el tiempo se extiende un poco más, pero en sí, el tiempo destinado a cada refrigerio respeta lo que proponen las guías de entornos escolares saludables, en cuanto los hábitos de comensalidad saludable (Ministerios de Salud, 2019)

La manera en cómo se lleva a cabo el refrigerio de las instituciones estudiadas, donde los alumnos toman su desayuno/merienda en sus aulas con su docente a cargo, se puede definir comensalidad institucional, tal y como lo describe Grignon (2012), a este tipo de comensalidad que se caracteriza como el aislamiento de un grupo dentro de la escuela, teniendo una estructura muy rígida y cerrada.

Con respecto a EAN en el trabajo de investigación realizado por Gonzalez, V et al. (2021), evaluaron el nivel de conocimiento sobre alimentación y hábitos saludables adquiridos a partir de un programa de EAN destinados a niños y niñas de 14 escuelas públicas de nivel primario. Este programa se llevó a cabo durante un año, tratando los siguientes temas, alimentación saludable, características de un desayuno saludable, actividad física, hidratación y consumo de frutas y verduras. En cuanto a contenidos se observan similitudes con el presente trabajo, ya que en las tres instituciones analizadas se abordan algunos de los temas mencionados anteriormente, beber agua, consumo de frutas y verduras

y actividad física. Si bien la modalidad de abordar los temas de ambos trabajos de investigación no es la misma, se puede reflejar los contenidos mínimos de EAN, teniendo un impacto significativo en el nivel de conocimiento sobre alimentación y hábitos saludables. Cabe destacar que, si bien esto es uno de los múltiples factores que influyen en las decisiones alimentarias, es importante que desde el ámbito escolar se brinden las herramientas necesarias para que los individuos sean conscientes de tales elecciones.

En relación a la regulación de la venta de alimentos y bebidas no saludables Shirley, S y Toral, N (2018) realizaron un estudio bibliográfico sobre el perfil de la alimentación ofrecida en los kioscos escolares y sus reglamentaciones en distintas Ciudades de Brasil, se observa en las escuelas del Distrito Federal un alto porcentaje de oferta de alimentos con exceso de sodio, como bebidas y jugos artificiales, chocolates, caramelos, pirulín y chicles, luego en Río Grande del Sur se constató que existía una gran oferta de alimentos considerados bajos valor nutricional como golosinas, bebidas, galletas rellenas, salados, etc. Por último, en las escuelas del Paraná muestran relatos adquiridos similares, galletas y salados variados. Resultados similares se obtuvo en el presente trabajo de investigación, donde dos de las tres escuelas observadas presentan kiosco dentro de ellas, en los mismos se ofrece alimentos de baja calidad nutricional y alto contenido de sodio, grasas saturadas, azúcar y kilocalorías, como, por ejemplo, galletitas dulces, alfajores, caramelos, cubanitos, barritas de cereales, jugos, chicles, turrone, gomitas y tutucas.

Existen estudios contundentes que brindar alimentos y bebidas con baja calidad nutricional y alto contenido de nutrientes críticos pueden repercutir en las preferencias alimentarias, el comportamiento de compra, en los patrones y hábitos de consumo de los niños y niñas, contribuyendo a entornos obesogénicos.

CONCLUSIÓN:

Las instituciones estudiadas presentan acceso a agua segura, a través de tanques que se encuentran conectados directos a la red, en cuanto a la antigüedad de los mismos, las directoras no tenían conocimiento de la antigüedad, pero manifiestan que se encuentran en buen estado. La frecuencia con la que se limpian los tanques es una vez al año, al inicio del ciclo lectivo. Con respecto al uso, en las tres instituciones se utilizan para los baños, inodoros y canillas en el lavamanos, en la cocina también presentan canillas que utilizan el agua para la limpieza de los baños, cocina, pisos, aulas, otros, y también se utiliza para lavar las tazas, utensilios y frutas.

Por otro lado, también tienen acceso a agua segura mediante bidones de agua de mesa de 20 litros, los mismos solo son destinados para el refrigerio de los alumnos, docentes y auxiliares, si bien en las instituciones estudiadas se utilizan diferentes estrategias para brindar el acceso a agua de bidones de mesa de 20 litros para beber, no es suficiente para el libre consumo de los estudiantes.

En segundo lugar, las tres instituciones aplican los hábitos de comensalidad saludable, ya que el tiempo destinado a cada comida es de 20 minutos aproximado y tienen el acompañamiento y cuidado de los/as docentes en sus respectivas aulas. En cuanto a si los alumnos durante el refrigerio se encuentran relajados, alborotados, apurados o tensos no se pudo apreciar de manera directa, pero se logró indagar, qué comen juntos, supervisados por un adulto, a un determinado tiempo.

Con respecto a la realización de actividad de EAN, realizan actividades de EAN una vez al año, mediante una materia ya existente, Ciencias Naturales, donde abordan el consumo de frutas y verduras, actividad física, beber agua, entre otros. Otro tipo de actividades de EAN que realizan, son actividades fuera de las instituciones, por ejemplo, caminatas, bicicleteadas, las mismas se realizan cada seis meses o una vez al año, de manera

interdisciplinaria con profesores de educación física y profesionales de salud del hospital de la localidad de Rincón de los Sauces, nutricionistas y odontólogos. Estas actividades se realizan en conjunto con los alumnos, familias y docentes.

Por otra lado, en cuanto a la regulación de ventas de alimentos y bebidas no saludables, se identifica que dos de tres establecimientos disponen de kiosco, en el mismo los alimentos que se ofrecen son de baja calidad nutricional y alto nivel de nutrientes críticos, algunos de ellos son alfajores, turrónes, caramelos, jugos, barritas de cereales, entre otros, estos alimentos y bebidas que se ofrecen en las instituciones tienen como consecuencia generar entornos obesogénicos, que conlleva a un aumento de la prevalencia de sobrepeso y obesidad en NNyA como así también a las ENT. Por esta razón se deduce que ninguna de las escuelas regula la venta de alimentos y bebidas no saludables, si bien la escuela 2, no disponen de kiosco, pero tampoco ofrecen alimentos y bebidas saludables.

Entonces se puede concluir que, si bien las instituciones no presentan todas las estrategias de manera integral, se observa un acercamiento a la adopción de medidas para fomentar entornos escolares saludables.

Sin embargo, considerando el preocupante aumento de la prevalencia de sobrepeso y obesidad en la población infantil, es fundamental continuar fortaleciendo y ampliando la implementación de las estrategias de entornos escolares saludables.

Es un trabajo constante y comprometido para las escuelas, autoridades de las instituciones y profesionales de la salud para generar cambios efectivos y duraderos en los hábitos de los NNyA.

APORTES Y CONTRIBUCIÓN DE LA INVESTIGACIÓN:

El presente trabajo puede lograr una iniciativa para el ámbito escolar de la Ciudad de Rincón de los Sauces, ya que no se han encontrado estudios específicos que analicen si las

instituciones educativas presentan las estrategias propuestas por la ley de entornos escolares saludables. Lo dicho anteriormente invita a las instituciones a reflexionar sobre la problemática nutricional de los niños y niñas en edad escolar que se centra en el aumento de obesidad y sobrepeso. Estas problemáticas nutricionales son las responsables, en el corto plazo, de problemas de crecimiento y desarrollo en la infancia, de dificultades en el aprendizaje y el bienestar de los niños y niñas.

El presente trabajo da inicio a una investigación sobre el acceso a agua segura de las instituciones de Rincón de los Sauces, investigar porque no consumen agua proveniente de los tanques, ya que la única fuente de agua que utilizan para beber es de los bidones de agua de mesa, a su vez indagar sobre estudio bromatológicos de los tanques de agua conectados a la red, sobre el cuidado y la frecuencia de limpieza de los mismos.

A partir de esto se podrá trabajar o realizar diferentes proyectos junto a profesionales de la salud y personal de las instituciones para abordar las problemáticas mencionadas y lograr que los NNyA se desarrollen y crezcan en un ambiente saludable y seguro, así mismo cambiar los entornos obesogénicos, mejorar los patrones de conducta de los mismos, logrando una reducción o prevención de la obesidad y sobrepeso y mejorar el desempeño académico de los alumnos/as.

LIMITACIONES DE LA INVESTIGACIÓN:

Una de las limitaciones que presentó el trabajo de investigación, fue el acceso a las instituciones de Rincón de los Sauces, de la Provincia de Neuquén, ya que fue vedado. Por esta razón solo se trabajó con tres instituciones.

La segunda limitación, que presentó el trabajo fue el momento de la observación en cuanto a los hábitos de comensalidad saludable, no se pudo apreciar de manera directa el modo de la comensalidad del refrigerio de los alumnos, solo se pudo indagar sobre el tiempo destinado y el acompañamiento.

LÍNEAS DE INVESTIGACIONES FUTURAS:

Continuando con los aportes y contribuciones, se considera realizar y aplicar futuros proyectos escolares abordando las estrategias propuestas por la ley de entornos escolares saludables, en todas las instituciones de la localidad, en conjunto con profesionales de la salud, actores escolares y familias.

Se piensan llevar a cabo dichos proyectos en días y horarios establecidos como una materia más, abordando todas las estrategias mencionadas anteriormente, considerando fundamental dicha acción, ya que la misma logrará promover mínimos cambios en el estilo de vida de la comunidad educativa.

PROPUESTA DE INVESTIGACIÓN:

A partir de las conclusiones que se obtuvo en este trabajo de investigación, se proponen diferentes intervenciones:

En primer lugar, con respecto al acceso a agua segura, proponer otras alternativas para cuando se terminen los bidones de agua de mesa, para que el consumo de agua no sea limitante. La Cruz Roja Argentina, menciona distintos métodos para tratar el agua.

-Hervir el agua: poner agua a hervir durante cinco minutos, luego que rompa el hervor, esperar otros cinco minutos más y dejarla reposar durante 30 minutos en el mismo recipiente y tapada. Este método es efectivo para matar los microorganismos como Coliformes y Escherichia coli que pueden causar enfermedades gastrointestinales y otros problemas de la salud.

-Uso de lavandina: lavar bien el recipiente antes de llenarlo de agua y luego agregarle dos gotas de lavandina por litro de agua. Antes de consumir dejar reposar durante 30 minutos en un recipiente limpio y tapado.

Por otro lado, la segunda propuesta en relación a la regulación de las ventas de alimentos y bebidas no saludable, se propone brindar taller de cocinas incluidos en los futuros proyectos, con el

fin de invitar a las familias a realizar preparaciones caseras que puedan reemplazar los alimentos y bebidas que actualmente se venden en los kioscos, de esta forma transformarlos en kioscos saludables.

Otra propuesta que se recomienda es cambiar los refrigerios, ofreciendo alimentos variados, adecuados y balanceados nutricionalmente y libres de sellos, ya que los alimentos que se brindan en los desayunos y meriendas en las escuelas observadas, en su mayoría, son de baja calidad nutricional. Algunas ideas que brinda Unicef para el refrigerio son, panificados de elaboración propia, budines o bizcochuelo disminuyendo azúcar o sustituyéndolas por puré de fruta, galletas caseras de avena/banana, manzana, pera, durazno, sin azúcar agregada, mix de frutos secos, barritas de cereales artesanales, yogurt casero, ensaladas de frutas, jugos de frutas caseros. (Unicef, 2023).

REFERENCIAS:

- Araujo, A, Ghendler, M, Khairallah, (2019). Índice de Masa Corporal y elección de alimentos de baja calidad nutricional según influencia de las publicidades alimentarias televisivas en niñas que asisten a la Escuela de Danzas Oryghen. [Tesis, Universidad Nacional de Córdoba]. RDU.
<https://rdu.unc.edu.ar/handle/11086/14228>
- Astiasarán, I y Martínez, J. (2000). Alimentos. Composición y Propiedades (2da Edición). FreeLibros.
- Boschi, M, Acerbo, Y, Carrique, S, Faccinetti, I, Fernandez, M, (2019). Políticas Públicas dirigidas a la creación de entornos saludables para niños y niñas de 6 a 12 años: Estrategias en Argentina, Chile y México. Revista Nutrición Investiga.
https://escuelanutricion.fmed.uba.ar/revistani/pdf/20b/rb/874_c.pdf
- Bonetto, M, Reta, R, Bustos, D y Carril, R. (2022). ¿Estudiantes o consumidores? Prácticas de comensalidad en escuelas primarias de Mendoza, Argentina. Hacia la Promoción de la Salud. Vol. 27 n° 1.
https://www.indec.gob.ar/ftp/cuadros/publicaciones/enfr_2018_resultados_definitivos.pdf
- Buchter, S, Ibachuta, L y Miranda, E (2023). Tipos de investigación. Tipos de estudios cualitativos y cuantitativos. Método y diseños de la investigación científica. Componentes de un proyecto de investigación [Ficha de Cátedra de Metodología de la Investigación]. Universidad de Flores.
- Cabezuelo Huerta, G y Frontera Izquierdo, P (2007). Enseñame a comer. Hábitos, pautas y recetas para evitar la obesidad infantil. España. Editorial Edaf, S.L.
- Código Alimentario Argentino (1969) Capítulo 1. Disposiciones generales.
http://www.conal.gob.ar/sitio/_pdf/20210824160800.pdf
- Cruz Roja Argentina, (s.f). Guías de Agua Segura. Disponible en: <https://cruzroja.org.ar/blog/agua-segura-como-tratar-el-agua-para-que-sea-apta-para-consumo/>
- Deville, C, Fernández, M, Rubiolo, L, (2019). Estado nutricional mediante indicadores antropométricos y alimentarios de los niños que cursan primer grado de escuela pública y privada en la Ciudad

de Río Segundo. [Trabajo de Investigación, Universidad Nacional de Córdoba]. RDU.

<https://rdu.unc.edu.ar/handle/11086/551718>

Drozdowska, A, Falkenstein, M, Jendrusch, G, de Petra, P, Lucke, T, Kersting, M, Jansen, K, (2020)

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32370147/>

Fondo de las Naciones Unidas para la infancia, (2023). Entornos escolares saludables. Herramientas prácticas para su implementación.

Fondo de las Naciones Unidas para la infancia, (2022). Entornos Saludables para niños, niños y adolescentes a nivel Municipal. Guía Práctica.

Fassi, A, Fernandez, G y Saavedra, M. (2017). Consumo de Colación Ultraprocesados, nivel de actividad física y estado nutricional en niños/as de 4° y 5° grado de una escuela pública en la Ciudad Estación Juárez Celman. [Trabajo Final de Grado, Universidad Nacional de Córdoba]. RDU.

Federación Argentina de Graduados en Nutrición (2013). Reunión Nacional Alimentación escolar. FAGRAN

Griebler, U, Titscher,V, Weber,M, Affengruber, L, (2022). Evaluación del programa “H2NOE Water Schools”. Nutrición de Salud Pública. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34384513/>

Gonzalez, V, Antún,C, Escasany,M, Casagrande,M, Raele,G y Rossi, M (2021). Evaluación del nivel de conocimiento sobre alimentación y hábitos saludables adquiridos a partir de un programa de educación alimentaria y nutricional destinado a niños y niñas en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires. Dieta.

González,M.A. M (2023). Concepto de salud pública y estrategias preventivas. Editor. Elsevier.

https://www.google.com.ar/books/edition/Conceptos_de_salud_p%C3%BAblica_y_estrategia/B1HKEAAAQBAJ?hl=es&gbpv=0

Grignon,C (2012). Comensalidad y morfología Social.

Longo, E.N y Navarro, E. T (2020) Técnica dietoterápica. El Ateneo.

Ley 3242. Entornos Escolares Saludables (2020) <https://www.neuquen.edu.ar/wp-content/uploads/2023/10/LEY3242FD.pdf>

Lopez, L.B. y Suarez, M.M. (2016). Fundamentos de nutrición normal (2da edición). El Ateneo.

Ministerio de Salud (2021) Escuela saludables. Disponible:

<https://www.argentina.gob.ar/salud/entornos-saludables/escuelas>

Ministerio de Salud (2020). Guía entornos escolares saludables.

Ministerio de Salud Argentina. (2019). Resumen. 2° Encuesta Nacional de Nutrición y Salud.

<https://bancos.salud.gob.ar/recurso/2deg-encuesta-nacional-de-nutricion-y-salud-resumen-ejecutivo>

Ministerio de Salud y Desarrollo Social (2019). 4° Encuesta Nacional de Factores de Riesgo.

https://www.indec.gob.ar/ftp/cuadros/publicaciones/enfr_2018_resultados_definitivos.pdf

Ministerio de Salud (2018). Manual para la aplicación de las Guías Alimentarias para la población argentina.

Ministerio de Salud (2010). Día Mundial de la Alimentación. Propuestas para docentes.

Ministerio de Salud (s.f) Entornos Saludables. <https://www.argentina.gob.ar/salud/entornos-saludables>

Ministerio de Salud (2009). Evaluación del estado nutricional de niñas, niños y embarazadas mediante antropometría.

Mendelen, P, San Martino, M y Vilchez, M. (2019). Consumo de alimentos ultraprocesados y su relación de estado nutricional en niños y niñas de 4°, 5° y 6° que asisten al instituto Privado Adrian Pascual Urquiza, de la Ciudad de General Deheza. [Trabajo de Investigación, Universidad Nacional de Córdoba]. RDU. <https://rdu.unc.edu.ar/bitstream/handle/11086/550651/TIL%20-%20Mandelman%20P%20y%20col..pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Ministerio de Desarrollo Social Argentina, (2023) Salud y alimentación en primera infancia.

Ministerio de Salud y Desarrollo Social (2019). 4° Encuesta Nacional de Factores de Riesgo.

Organización Mundial de la Salud. (s.f). Prevención de la obesidad. Disponible en:

<https://www.paho.org/es/temas/prevencion-obesidad>

Organización Panamericana de la Salud y Fondo de las Naciones Unidas para la infancia. (s.f).

<https://www.paho.org/es/temas/atencion-primaria-salud>

Organización Panamericana de Salud (2019). disponible en:

[https://www.paho.org/es/temas/promocion-](https://www.paho.org/es/temas/promocion-salud#:~:text=La%20Promoci%C3%B3n%20de%20la%20Salud%20fomenta%20cambios%20en%20el%20entorno,ambientales%2C%20organizacionales%20y%20personales%20interact%C3%B)

[salud#:~:text=La%20Promoci%C3%B3n%20de%20la%20Salud%20fomenta%20cambios%20en%20el%20entorno,ambientales%2C%20organizacionales%20y%20personales%20interact%C3%B](https://www.paho.org/es/temas/promocion-salud#:~:text=La%20Promoci%C3%B3n%20de%20la%20Salud%20fomenta%20cambios%20en%20el%20entorno,ambientales%2C%20organizacionales%20y%20personales%20interact%C3%B)
[Aan.](#)

Rebagliati, M, Paolini, S, Quesada, M. (2022). Vitaminas y Minerales [Ficha de la Cátedra de Técnica Dietoterápica]. Universidad de Flores.

Rovaletti, M (2007). La sociedad postmoderna como crisis de la comensalidad. Revista Argentina de Psiquiatría. Vol 24. (405-409).

Shirley,S y Toral, N (2018). Perfil de la alimentación ofrecida en las cantinas escolares y sus reglamentaciones en Brasil. Revista Chilena de Nutrición, 45 (4).

https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182018000500393

Vilchez, M y Palomino, C (2021). Relación entre el consumo de alimentos ricos en azúcares añadidos y el índice de masa corporal en niños de 8 a 10 años. Revista Española Nutricional Comunitaria, 28 (2). <https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC-D-21-0047.ORIGINAL.pdf>

Zapata,M,. Rovirosa,A y Carmuega E (2016). Cambios en el patrón de consumo de alimentos y bebidas en Argentina. Revista Salud Colectiva. 12 (4).

<https://revistas.unla.edu.ar/saludcolectiva/article/view/936/1097>

ANEXOS:

Anexo 1:

Referencias de las Instituciones Educativas de Rincón de los Sauces:

	Escuela 1	Escuela 2	Escuela 3
Escuela	314	363	345
Total de alumnos	440	364	505
Ubicación	Centro alto de la localidad	Zona del alto de la localidad	Zona media de la localidad

Anexo 2:

Nota de autorización de los directivos de las Instituciones Educativas:

Anexo 3:

Hoja de guía de encuesta estructurada:

		Escuela 1	Escuela 2	Escuela 3
Acceso a agua segura	Tanques: -Condición -Frecuencia de limpieza -Uso: cantidad de canillas 1. Limpieza: baños, cocina, pisos, aulas 2. Baños: mochila de inodoro, canillas para lavamanos. 3. Lavado de tazas, utensilios, frutas			
	Bidones de agua de mesa de 20 litros: Uso: 1. Consumo 2. Refrigerio			
Hábitos de comensalidad saludables	Tiempo destinado: 1. 10 minutos 2. 20 minutos 3. 30 minutos Acompañamiento 1. Solos 2. Docente a cargo 3. Directivos 4. Auxiliares Lugar: 1. Aula 2. Sum 3. Comedor 4. Otro espacio dentro de la institución			
Actividades de EAN	Frecuencia: 1. Una vez por semana 2. Una vez por mes 3. Cada seis meses 4. Una vez por año Modo didáctico: 1. Materia específica 2. Contenido en materia ya existente 3. Interdisciplinario Destinatarios: 1. Familia 2. Alumnos/as			

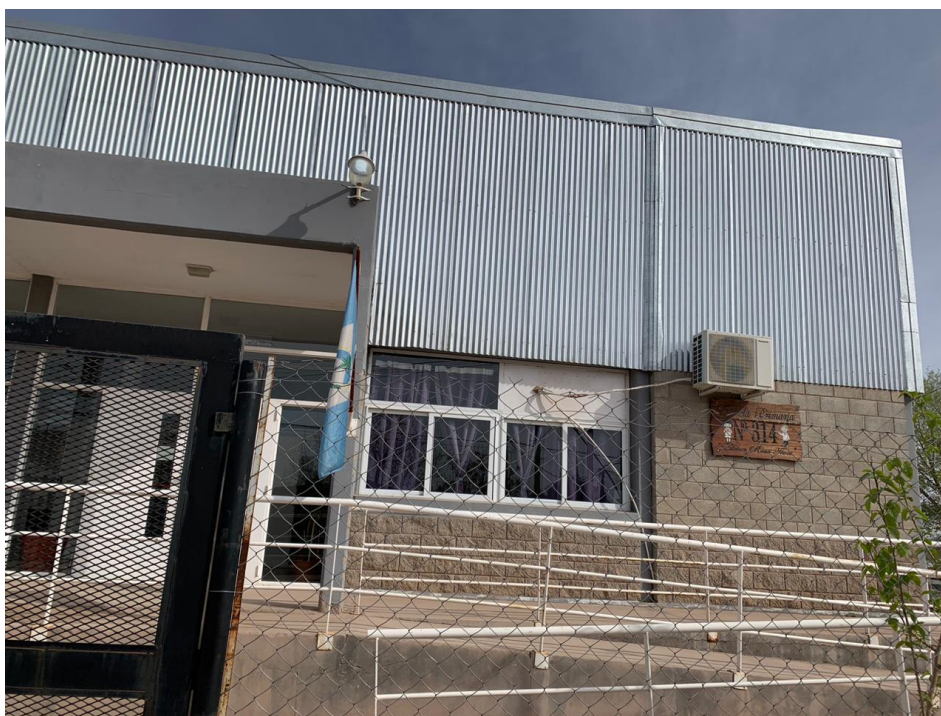
	3. Docentes 4. Auxiliares			
--	------------------------------	--	--	--

Anexo 4:

Guía de observación:

		Escuela 1	Escuela 2	Escuela 3
Regulación de ventas de alimentos y bebidas no saludables	-Presencia de kioscos -Tipo de alimentos y bebidas que ofrecen			

Anexo 5:





CRONOGRAMA SEMANAL DE REFRIGERIO - ESCUELA 363 - T.M. SEPTIEMBRE

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
• LECHE CON CHOCOLATE O MALTA • PAN CON MANTECA	• MATECOCIDO • CON TORTAS FRITAS O PANCITO CASERO	• LECHE O MATECOCIDO • PAN CON QUESO O MANTECA	• FLAN • LECHE CON ARROZ O YOGUR CON CEREALES	• MATECOCIDO • CON PIZZAS O PAN CASERO

CRONOGRAMA SEMANAL DE REFRIGERIO - ESCUELA 363 - T.T. SEPTIEMBRE

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
• MATECOCIDO O TÉ • PAN CON MANTECA O DULCE DE LECHE	• LECHE • ALGO AMASADO DULCE O SALADO	• TÉ O MATECOCIDO • PAN CON DULCE O MANTECA	• LECHE CON CEREALES • ARROZ CON LECHE	• MATECOCIDO O TÉ • CON PIZZAS

