



“Caracterización de la hidratación diaria de niños que asisten a escuelas de áreas urbanas y rurales de Tucumán”

Alumna: Ruiz Blasco, Natalia Trinidad.

Directora: Lic. López Lampa, Andrea.

Asesora metodológica: Lic. Montoya, Karina.

Año: 2018.

Yerba Buena.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Problema de investigación

¿Cómo es la hidratación diaria, el porcentaje del VCT (Valor Calórico Total) diario recomendado cubierto por las bebidas azucaradas, el estado nutricional antropométrico y el grado de información sobre el consumo de bebidas azucaradas y sus efectos sobre la salud que predomina en los niños de ambas escuelas?

Objetivos

Objetivo general: Conocer cuál es el patrón de hidratación que siguen habitualmente los niños de áreas urbanas y rurales de Tucumán, su estado antropométrico y grado de información respecto a una buena hidratación.

Objetivos específicos:

Conocer el tipo de hidratación diaria, que predomina en los niños, según el promedio diario de agua, de bebidas azucaradas y de bebidas edulcoradas que componen dicha hidratación, en función de la RDA (Recomendación Diaria Admitida).

Conocer el porcentaje del V.C.T. (Valor Calórico Total) diario recomendado cubierto por las calorías aportadas por las bebidas azucaradas en la hidratación diaria de los niños.

Conocer el Estado Nutricional Antropométrico que predomina en los niños.

Conocer el grado de información sobre el consumo de bebidas azucaradas y sus efectos sobre la salud que predomina en los niños.

Interrogantes

Respecto a niños de áreas urbanas y rurales de la provincia de Tucumán.

- ¿Cuál es el tipo de hidratación diaria, que predomina en los niños, según el promedio diario de agua, de bebidas azucaradas y de bebidas edulcoradas que componen dicha hidratación, en función de la RDA (Recomendación Diaria Admitida)?
- ¿Cuál es el porcentaje del V.C.T. (Valor Calórico Total) diario recomendado cubierto por las calorías aportadas por las bebidas azucaradas en la hidratación diaria de los niños?
- ¿Cuál es el Estado Nutricional Antropométrico que predomina en los niños?
- ¿Qué grado de información sobre el consumo de bebidas azucaradas y sus efectos sobre la salud predomina en los niños?

Hipótesis de investigación

1. El tipo de hidratación diaria, que predomina en los niños de la escuela urbana según el promedio diario de agua, de bebidas azucaradas y de bebidas edulcoradas que componen dicha hidratación, en función de la RDA, es muy inadecuado, mientras que en la escuela rural es inadecuado.
2. El porcentaje del VCT diario recomendado cubierto por las calorías aportadas por las bebidas azucaradas en la hidratación diaria de los niños de la escuela del área urbana y de la escuela del área rural de Tucumán es mayor al 10%.
3. El Estado Nutricional Antropométrico que predomina en los niños escolares urbanos es el sobrepeso, mientras que en los niños escolares del área rural es el peso normal.
4. El grado de información sobre el consumo de bebidas azucaradas y sus efectos sobre la salud que predomina en los niños de la escuela del área urbana es moderado, mientras que en los niños de la escuela del área rural de Tucumán es bajo.



Fundamentación



Considerando que, en general, los niños incorporan como parte de su hidratación a las bebidas azucaradas, resulta de interés conocer el porcentaje del valor calórico total, recomendado para los niños, que es cubierto por las calorías aportadas por las bebidas azucaradas, para saber si los mismos cumplen con la recomendación de la Organización Mundial de la Salud (O.M.S) de consumir hasta un 10% de las calorías diarias recomendadas en forma de azúcares simples.

Además, es de interés conocer si cumplen con la recomendación del Centro de Estudios sobre Nutrición Infantil (CESNI) de consumir hasta 250 ml diarios de bebidas azucaradas y hasta 500 ml diarios de bebidas edulcoradas; el estado nutricional antropométrico de los niños y el grado de información que tienen acerca del consumo de bebidas azucaradas y sus posibles efectos sobre la salud.



La hidratación forma parte fundamental de la alimentación saludable, teniendo un impacto directo en el estado de salud, el bienestar físico y mental y en resumen la calidad de vida de las personas.

La ingestión de agua es reconocida como la mejor manera de brindar el aporte necesario para lograr una correcta hidratación y el equilibrio hidroelectrolítico de nuestro organismo.

A su vez, el hábito de tomar agua permite moderar la ingesta de otras bebidas que, en cambio, son reconocidas como factores de riesgo de enfermedades cardiovasculares, sobrepeso y obesidad.

Los niños son consumidores tanto actuales como futuros y requieren información adecuada acerca de una hidratación saludable y de las bebidas azucaradas. Es importante que los niños adquirieran hábitos de consumo saludables para evitar las enfermedades relacionadas con el consumo excesivo de las bebidas azucaradas.

Metodología

Tipo de estudio: descriptivo y de comparación de grupos.

Diseño de investigación: El diseño de la investigación es no experimental, transversal.

Población: La población de estudio estuvo compuesta por niños de ambos sexos, de 10 a 11 años de edad, de la Escuela Juan Bautista Alberdi (que corresponde al área urbana) y, niños de ambos sexos, de 10 a 11 años de edad, de la Escuela N° 141 El Puesto (correspondiente al área rural), en Tucumán, durante el mes de Octubre de 2017.

Muestra: La muestra de estudio estuvo compuesta por 14 niños, de ambos sexos, de 10 a 11 años de edad, de la Escuela Juan Bautista Alberdi (que corresponde al área urbana) y 11 niños, de ambos sexos, de 10 a 11 años de edad, de la Escuela N° 141 El Puesto (correspondiente al área rural), en Tucumán, durante el mes de Octubre de 2017.

Recolección de datos: Cuestionario de Frecuencia Alimentaria autogestionado, evaluación antropométrica (Peso- talla) con cálculo de IMC y cuestionario cerrado.

Consideraciones éticas: Se contó con la autorización de las directoras de ambas escuelas, de los Sres. Padres de los niños y el asentimiento de los mismos. (Anexo N° 7).

Criterios de inclusión:

- Que tengan entre 10 y 11 años de edad.

- Que asistan a las escuelas definidas.

Criterios de exclusión:

- Rechazo a participar de la medición antropométrica o las encuestas.

- Que no tengan entre 10 y 11 años de edad.

Tipo de hidratación diaria en función de la RDA (Recomendación Diaria Admitida)



Es la clasificación de la ingesta diaria de bebidas según la adecuación de la misma a las recomendaciones del CESNI (Centro de Estudios sobre Nutrición Infantil).

La ingesta de bebidas diaria se obtuvo del Cuestionario de Frecuencia Alimentaria (CFA).

Las recomendaciones son:

- 1 ml de líquidos diarios por cada 1 kcal ingerida. (VCT de 2078 kcal en promedio).
- Hasta 250 ml de bebidas azucaradas por día.
- Hasta 500 ml de bebidas edulcoradas por día.

Se clasificó la hidratación diaria en:

- ❖ Muy adecuada (Si cumple las 3 recomendaciones).
- ❖ Adecuada (Si cumple 2 de las recomendaciones).
- ❖ Inadecuada (Si cumple sólo 1 de las recomendaciones).
- ❖ Muy inadecuada (Si no cumple ninguna de las recomendaciones).

Área de residencia



El área de residencia correspondió al área donde está ubicada la institución educativa a la que asisten los niños.

- ❖ Área urbana: Escuela Juan Bautista Alberdi (Las heras 446).
- ❖ Área rural: Escuela N°141 El Puesto.

Porcentaje del V.C.T diario recomendado cubierto por las calorías aportadas por las bebidas azucaradas



Se obtuvo el consumo de bebidas azucaradas a partir del Cuestionario de Frecuencia Alimentaria (CFA).

Las calorías se obtuvieron a partir del rótulo nutricional de cada bebida y se hicieron los cálculos correspondientes para obtener el total de calorías aportadas por día por las bebidas azucaradas que refirieron consumir en el CFA.

Luego, se calculó el porcentaje del Valor Calórico Diario (V.C.T) que cubrían dichas calorías.

La OMS recomienda cubrir por día, a partir de las calorías aportadas por los azúcares simples, hasta un 10% del V.C.T y hasta un 5% del V.C.T para obtener mayores beneficios en la salud. Entonces, el porcentaje del V.C.T diario recomendado cubierto por las calorías aportadas por las bebidas azucaradas se dividió en:

- Menor al 5%.
- Entre el 5 y el 10%.
- Mayor al 10%.

VCT diario recomendado promedio: 2078 kcal.

Estado Nutricional Antropométrico



Se tomó el peso y la talla de cada niño, utilizando una balanza y una cinta métrica inextensible, respectivamente. Se les preguntó la edad a cada niño y, luego, se calculó el IMC con la siguiente fórmula:

$$\text{IMC} = \frac{\text{Peso (kg)}}{\text{Talla}^2 \text{ (en metros)}}$$

Finalmente, se determinó el estado nutricional antropométrico ubicando el IMC/edad en las tablas de la Sociedad Argentina de Pediatría (SAP). Considerando que:

- Bajo peso: IMC ubicado por debajo del percentilo 3.
- Peso normal: IMC ubicado entre percentilos 10 y 85.
- Sobrepeso: IMC ubicado entre percentilos 85 y 97.
- Obesidad: IMC ubicado por encima del percentilo 97.

Grado de información acerca del consumo de bebidas azucaradas y sus posibles efectos sobre la salud



Se evaluó mediante un Cuestionario con 5 preguntas con respuestas cerradas. Cada pregunta valía 3 puntos. Por lo tanto, el grado de información sobre las bebidas azucaradas y sus efectos sobre la salud se calificó de la siguiente manera:

:

Bajo	1-5 puntos
Moderado	6 – 10 puntos
Alto	11 – 15 puntos.

Marco teórico

Hidratación saludable en la infancia

La hidratación, forma una parte fundamental de la alimentación saludable, teniendo un impacto directo en el estado de salud, el bienestar físico y mental y en resumen la calidad de vida de las personas. (Martínez Álvarez y Rosado, 2006).

La Asociación Española de Pediatría (2009) establece que:

“Dentro del marco de una alimentación saludable son tan importantes los alimentos que la conforman, con sus raciones diarias recomendadas, como las bebidas a incluir”.

La hidratación saludable es un hábito que se aprende en los primeros años de la vida, con la ayuda de la familia y en un medio ambiente favorable y que tiene una particular importancia para la salud y la calidad de vida. (Carmuega, 2015).



Importancia de una hidratación saludable:

- El consumo de agua es parte de una dieta correcta, debido a que es esencial para la conservación del equilibrio hidroelectrolítico y de una temperatura corporal estable.
- No influye en el aumento de peso debido a que no aporta calorías.
- Su consumo es fundamental para la eliminación de metabolitos por los riñones y el normal desarrollo de las diversas funciones físicas y cognitivas
- La Sociedad Argentina de Hipertensión Arterial (2014) establece que: *“La ingestión de agua es reconocida como la mejor manera de brindar el aporte necesario para lograr una correcta hidratación y el equilibrio hidroelectrolítico de nuestro organismo en cualquier edad y en cualquier circunstancia. Su consumo en cantidades adecuadas favorece al bienestar de las personas, en sus aspectos cognitivos, rendimiento físico y en su tolerancia a la temperatura ambiente. A su vez, el hábito de tomar agua permite moderar la ingesta de otras bebidas que, en cambio, son reconocidas como factores de riesgo de enfermedades cardiovasculares, sobrepeso y obesidad.”.*

Agua

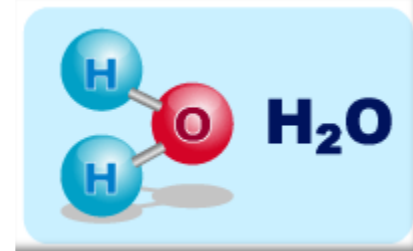
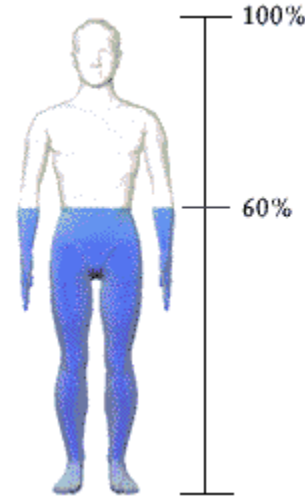


Definición: El Código Alimentario Argentino, en su Artículo 982, expresa:

“Con las denominaciones de Agua potable de suministro público y Agua potable de uso domiciliario, se entiende la que es apta para la alimentación y uso doméstico: no deberá contener sustancias o cuerpos extraños de origen biológico, orgánico, inorgánico o radiactivo en tenores tales que la hagan peligrosa para la salud. Deberá presentar sabor agradable y ser prácticamente incolora, inodora, límpida y transparente. El agua potable de uso domiciliario es el agua proveniente de un suministro público, de un pozo o de otra fuente, ubicada en los reservorios o depósitos domiciliarios”

Características del agua:

- Es un recurso natural esencial para la vida y es el principal componente del organismo, ocupando entre un 60 y 50% (cerca de 40 litros), en hombres y mujeres, respectivamente, a partir de la pubertad.
- Influye en diversas funciones y reacciones orgánicas para mantener el equilibrio vital.
- Químicamente, es una molécula compuesta por un átomo de oxígeno y dos de hidrógeno, unidos por enlace covalente.
- Las dos terceras partes se encuentran en el compartimiento intracelular y el resto en el extracelular.
- Las células musculares poseen mayor cantidad de agua que los adipocitos, de esto depende la cantidad de agua de cada organismo.



Funciones del agua



Estructural

Solvente y medio de suspensión

Participa en reacciones bioquímicas del organismo como reactivo o producto.

Transporte

Termorregulación

Lubricación

Absorción y metabolismo del agua:

Absorción



Por mecanismo pasivo.

Vías de pérdida



Por orina y heces (sensibles).

Por piel y pulmones (insensibles).

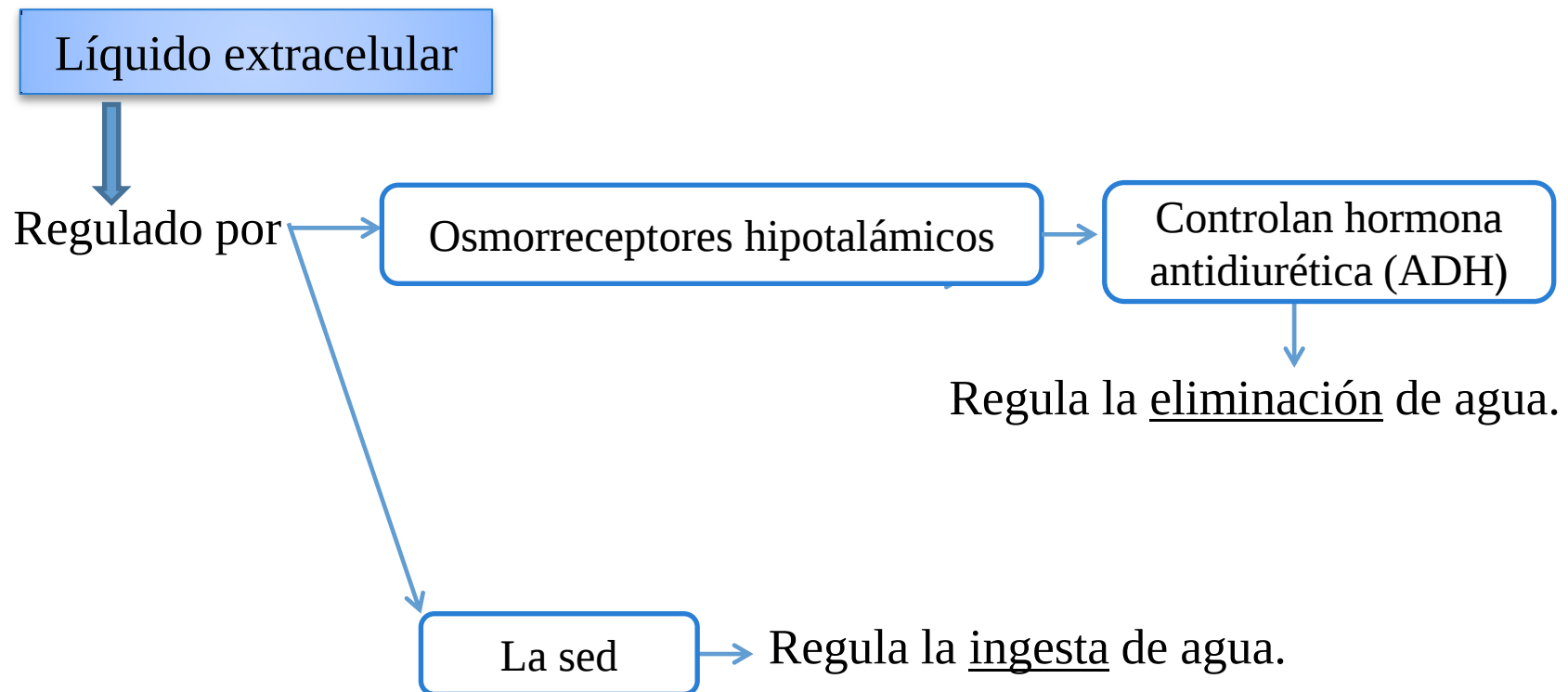
El agua corporal es regulada por la hormona ***Antidiurética***.

La sed también es un mecanismo de regulación pero es tardío, funciona en casos de deshidratación con pérdida de agua del 0,8-2% del peso corporal.

Regulación del balance hídrico:

Balance hídrico: Es la relación entre las entradas y las pérdidas de agua. Debe estar en equilibrio, especialmente, en niños y ancianos.

Los **riñones** son los encargados de mantener este equilibrio mediante la producción de orina concentrada o diluida.



ADH

```
graph LR; ADH[ADH] --> Estimulan[La estimulan]; ADH --> Inhiben[La inhiben]; Estimulan --> Osmolaridad[Cambios en la osmolaridad.]; Estimulan --> Volumen[Reducción del volumen plasmático.]; Estimulan --> Sintomas[Naúseas, vómitos, hipoxia, hipoglucemia, Angiostensina II, altas temperaturas y fibre.]; Inhiben --> Alcohol[Ingesta de alcohol.]; Inhiben --> Temperaturas[Bajas temperaturas.];
```

La estimulan

Cambios en la osmolaridad.

Reducción del volumen plasmático.

Naúseas, vómitos, hipoxia, hipoglucemia,
Angiostensina II, altas temperaturas y fibre.

La inhiben

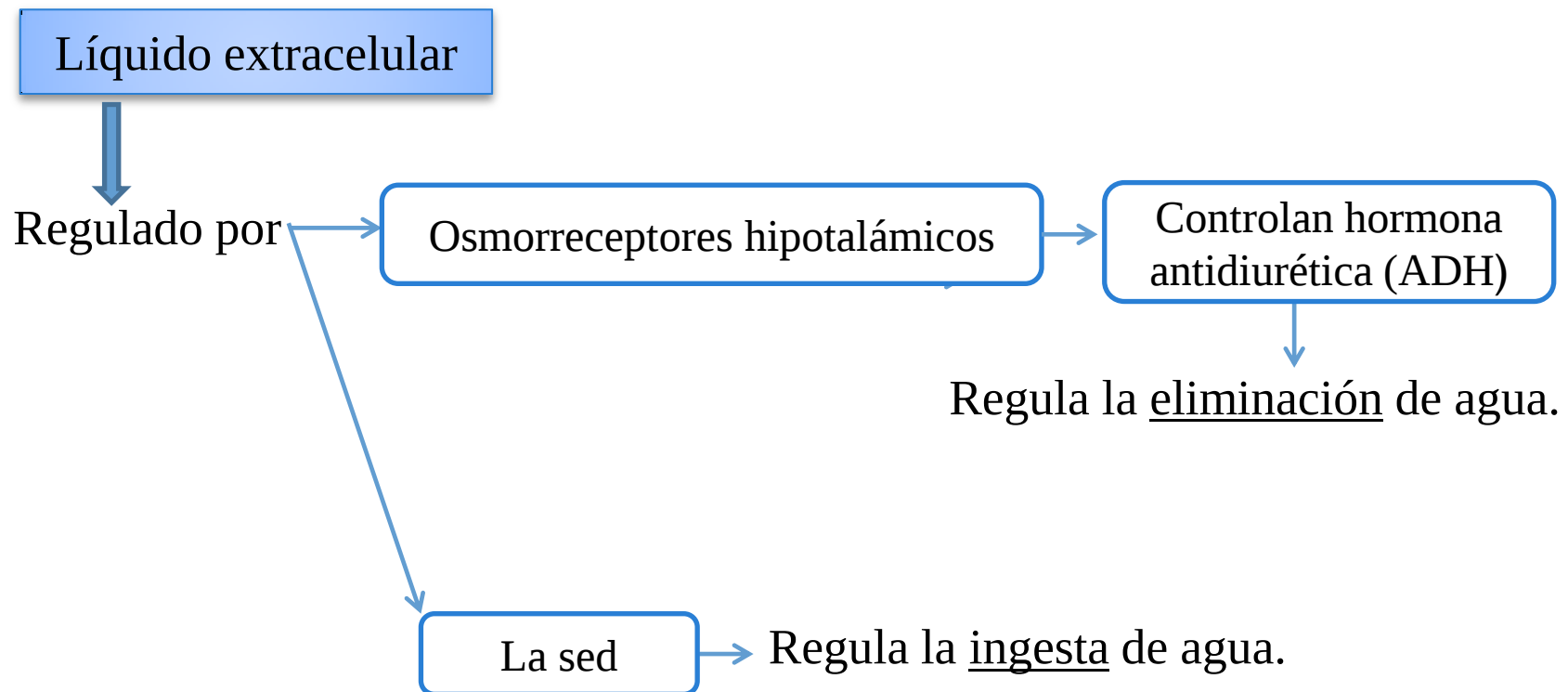
Ingesta de alcohol.

Bajas temperaturas.

Regulación del balance hídrico:

Balance hídrico: Es la relación entre las entradas y las pérdidas de agua. Debe estar en equilibrio, especialmente, en niños y ancianos.

Los **riñones** son los encargados de mantener este equilibrio mediante la producción de orina concentrada o diluida.





Sed

→ Concepto →

“Es el deseo de beber, inducido por razones fisiológicas o conductuales, y permite recuperar las pérdidas de fluidos”.

Existen 3 disparadores fisiológicos de la sed:

1. Osmorreceptores cerebrales.
2. Osmorreceptores extracerebrales.
3. Receptores de volumen.

Éstos se estimulan cuando disminuye el volumen celular o el espacio extracelular. También se libera ADH para disminuir la pérdida renal de agua.

Deshidratación

Concepto

→ La deshidratación es el resultado de un balance acuoso negativo, motivado por aportes de agua insuficientes o por pérdidas de agua excesivas.

Signos de deshidratación

- Falta de turgencia y flacidez de la piel.
- Orina concentrada.
- Sequedad de las mucosas.
- Taquicardia.
- Desorientación.



www.mdsaude.com/es

Necesidades hídricas

→ 1 ml por kcal ingerida

Bebidas azucaradas

Concepto → Según la Boston Public Health Commission se consideran bebidas azucaradas aquellas que tengan en su composición un edulcorante calórico.

Los azúcares presentes en los refrescos son mayoritariamente la sacarosa, la glucosa y la fructosa, en cantidad entre el 10 y el 12 %.

Efectos negativos del consumo excesivo de las bebidas azucaradas sobre la salud:

Caries dentales.

Diabetes mellitus tipo 2.

Hipertensión arterial.

Sobrepeso y obesidad.

Riesgo de osteoporosis.

Síndrome metabólico.

Incrementa al doble el
Riesgo de muerte
Cardiovascular

Datos y cifras:



- El consumo de alimentos ultra procesados, entre los que se encuentran las bebidas azucaradas, es un importante contribuyente a la epidemia de obesidad que afecta America Latina.
- Argentina es el mayor consumidor de gaseosas en el mundo ya que se consumen en promedio 133 litros/ habitante/año .
- En Argentina, el consumo de azúcar agregado estimado es alrededor del triple del recomendado y nuestro país se encuentra entre los 5 países de mayor consumo de azúcar agregada del mundo.
- Esto se ve reflejado en los niveles de sobrepeso y obesidad en la población infantil (34%) y adulta (58%).
- Según la Encuesta Mundial de Salud Escolar Argentina 2012, el 48% de los estudiantes consume dos o más veces al día gaseosas azucaradas y solo el 5,6% de las escuelas relevadas tienen bebederos o dispensers de agua potable.
- Las enfermedades cardiovasculares constituyen la primera causa de mortalidad en Argentina, son responsables de 1 de cada 3 fallecimientos.

- El Boletín de Vigilancia del Ministerio de Salud detalla que, en comparación con quienes consumen menos de un vaso de bebida azucarada al mes, aquellos que consumen dos o más vasos diarios tienen un 26% más riesgo de desarrollar diabetes tipo 2, un 20% más riesgo de sufrir síndrome metabólico y un 35% más de adquirir enfermedad coronaria. La Argentina se encuentra entre los países de América Latina con mayor mortalidad atribuida al consumo de bebidas azucaradas: por cada millón de adultos, 74 mueren por consumirlas.
- Resultados del estudio HidratAr II, realizado por el CESNI, en 2009:



Recomendaciones sobre el consumo de azúcar:



Desde el punto de vista nutricional, las personas no necesitan ningún tipo de azúcar en su alimentación.

La OMS recomienda que si consumen azúcares libres, mantengan su ingesta por debajo del 10% de sus necesidades totales de energía, y que la reduzcan a menos del 5% para lograr beneficios en salud adicionales.

La [Asociación Americana del Corazón](#) (AHA) recomienda el consumo de sólo 6 cucharaditas de azúcar al día, el equivalente a 100 calorías o 25 gramos, para niños de 2 a 18 años. Los niños menores de 2 no deben consumir ningún tipo de azúcares añadidos.





Bebidas edulcoradas

La reducción del aporte energético de las bebidas refrescantes bajas en calorías se consigue mediante la eliminación total o parcial de los azúcares naturales y su sustitución por edulcorantes acalóricos de síntesis. Son sustancias de gran poder endulzante, que añadidas en muy pequeñas cantidades obtienen resultados con una intensidad de dulzor similar a la de los azúcares tradicionales. Presentan además la ventaja de no ser fermentables y, por lo tanto, no cariogénicos, entre ellos podemos citar al Acesulfamo K, Ciclamato y sacarina.

Obesidad



Concepto

→ “Es el incremento de grasa corporal, en relación con la masa magra, que por lo general, se acompaña con un aumento de peso, que pone en riesgo la salud del individuo”.

Etiología

→ La ingesta excesiva de energía y el sedentarismo son los principales desencadenantes. También, pueden reconocerse factores hereditarios, sociales, culturales, psicológicos y desconocidos.

Comienzo

→ Existen 3 períodos críticos para el desarrollo de la obesidad y sus complicaciones:

- Durante la gestación y primer año de vida.
- Durante los 5 a 7 años (rebrote).
- Durante el desarrollo puberal o adolescencia.



Valoración nutricional

→ En niños y adolescentes, el IMC guarda muy buena correlación con la grasa corporal medida por pliegues cutáneos.

Factores que favorecen el desarrollo de la obesidad:

Televisión y
publicidad



Ambiente

Hábitos alimentarios
erróneos



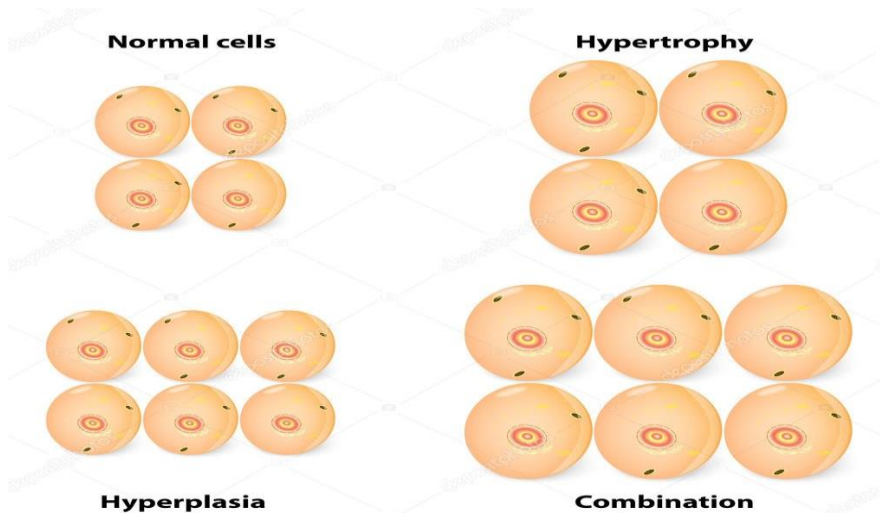
Estado nutricional en niños y estilos de alimentación en áreas urbanas y rurales:

Clasificación de la obesidad:

- ❖ Según el lugar donde se deposite el exceso de grasa:



- ❖ Según el tipo celular:



En la infancia, es más común la obesidad generalizada e hiperplásica.

Anteriormente, el sobrepeso y la obesidad predominaban más en el área urbana respetando más las áreas del campo. Actualmente ya no es así debido a la existencia del llamado “ambiente obesogénico” el cual consiste en un conjunto de factores que promueven hábitos de vida poco saludables

Varios estudios han revelado que no existe diferencia ya entre el medio rural y urbano en cuanto al consumo de comida chatarra, colesterol y triglicéridos altos. Esto por el cambio que ha habido en la dieta tradicional con la incorporación de alimentos industrializados.

Ante la situación de crecimiento acelerado de las tasas de obesidad se recomienda fomentar la adquisición de buenos hábitos alimentarios para promover un estilo de vida saludable y prevenir enfermedades crónicas no transmisibles, como la obesidad.



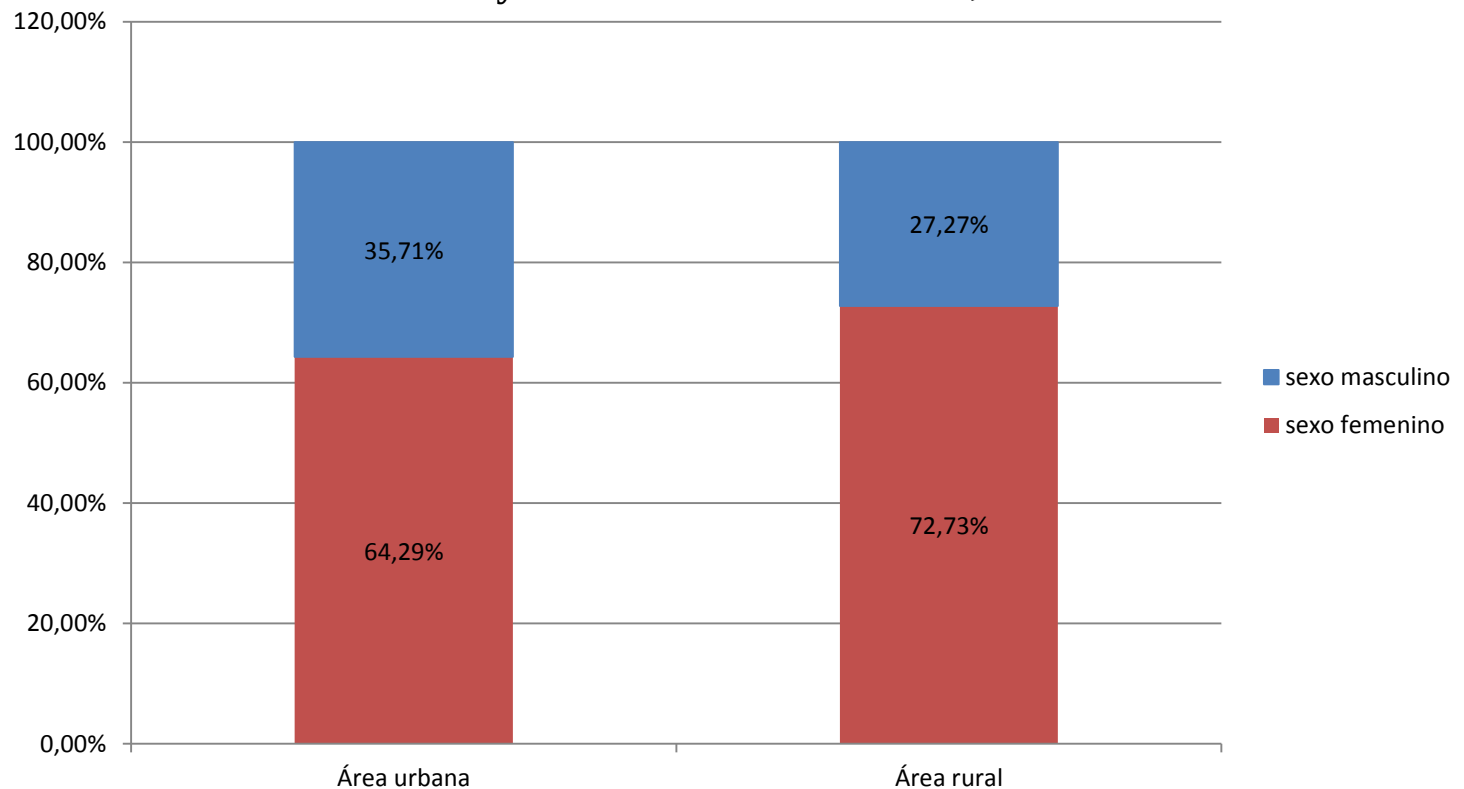
Resultados

La muestra en la escuela del área urbana estuvo compuesta por 14 niños. La edad promedio fue de 10,5 años.

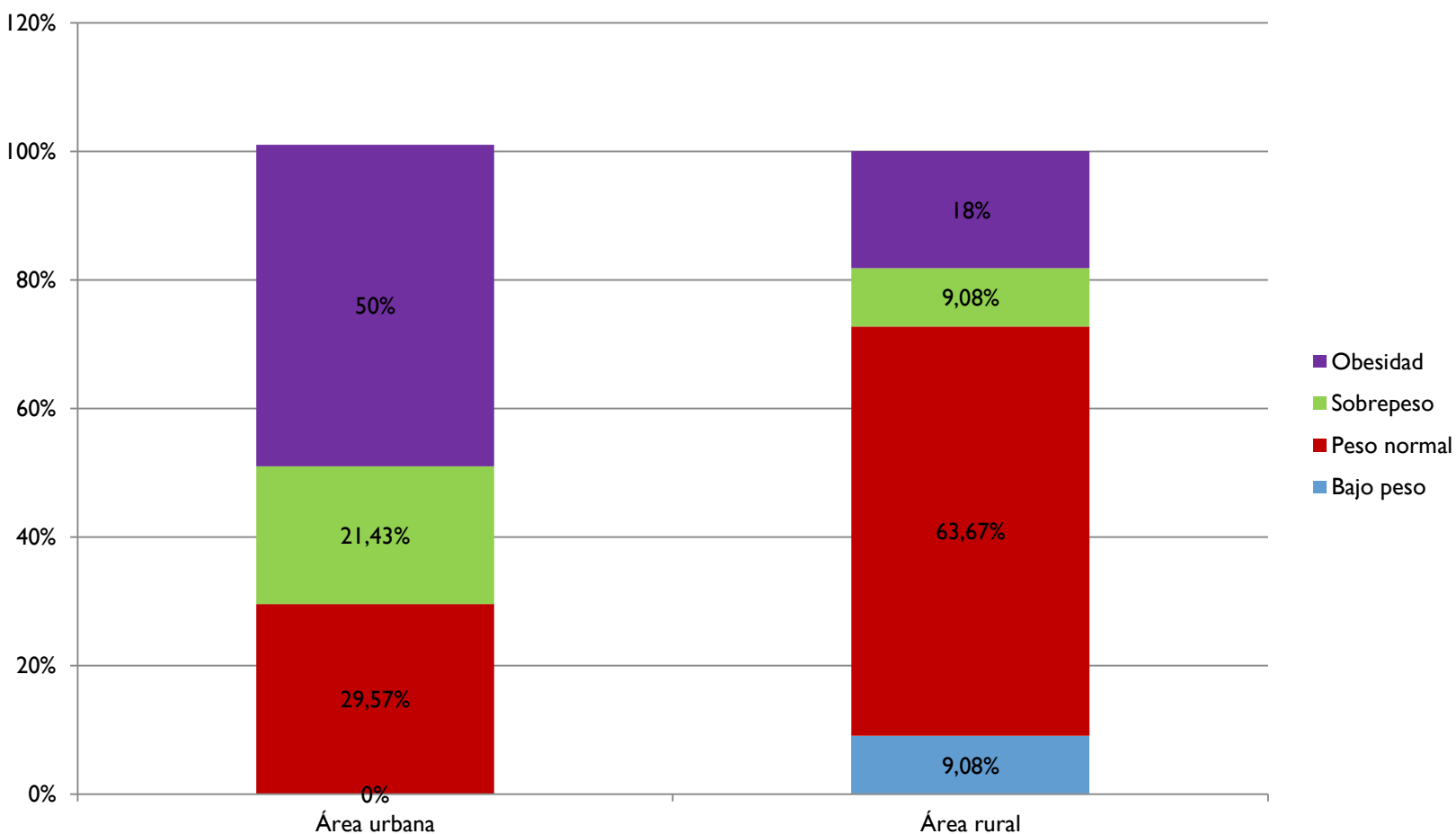
La muestra en la escuela del área rural estuvo compuesta por 11 niños. La edad promedio fue de 10,45 años.

Distribución de la muestra según sexo en

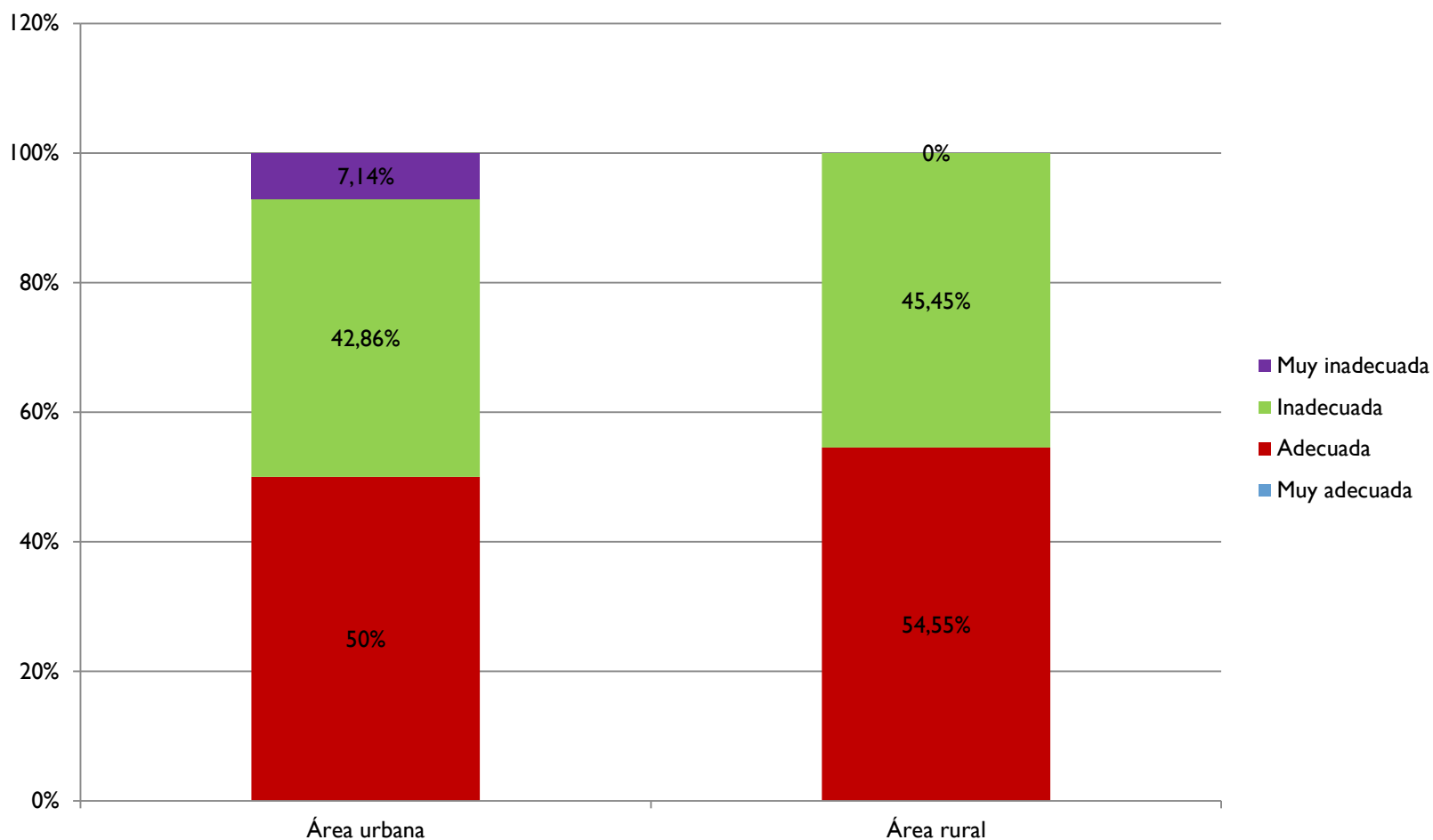
escuela Juan Bautista Alberdi y escuela N° 141 El Puesto, en Octubre de 2017 ●



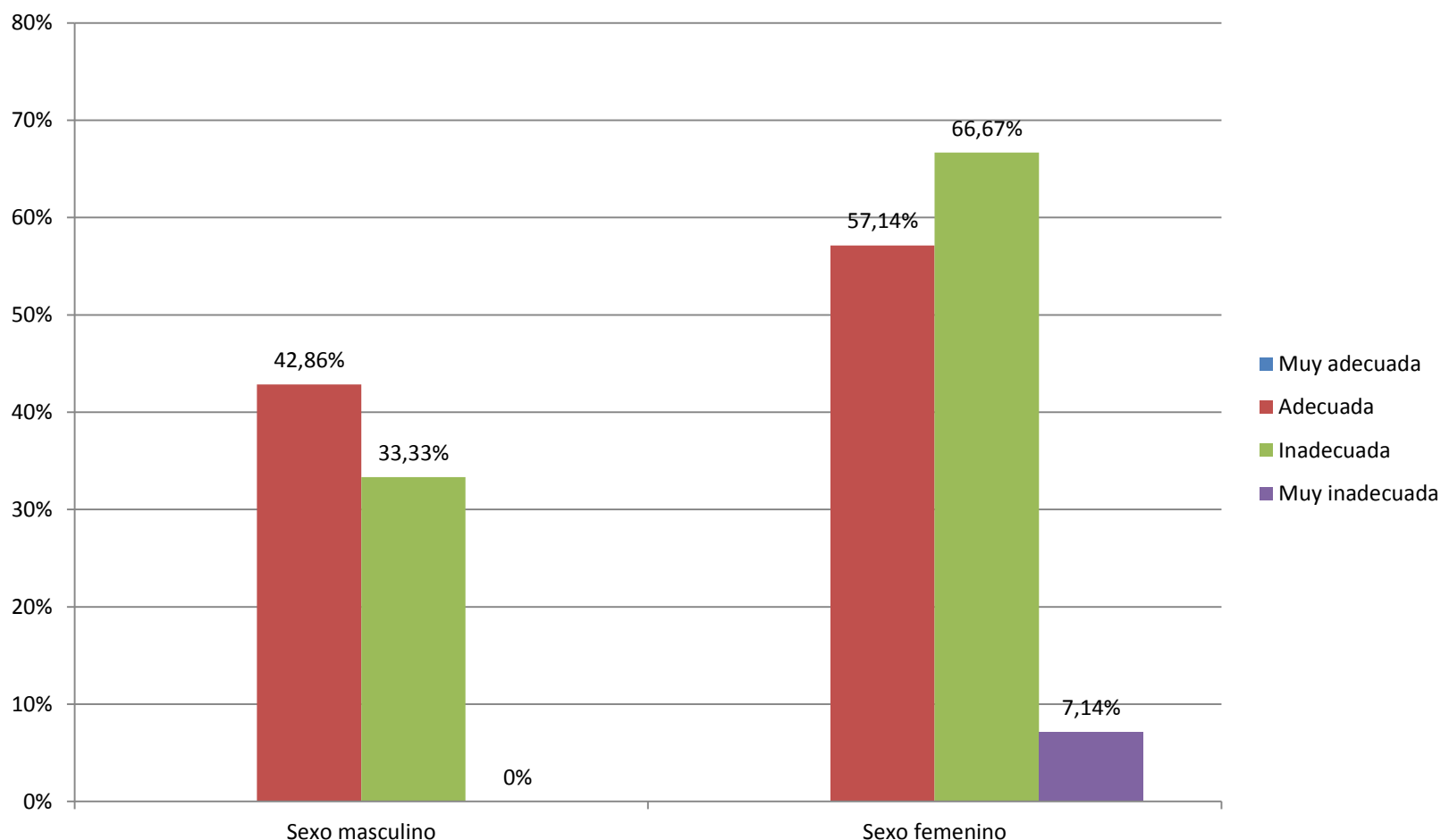
Distribución de la muestra según Estado Nutricional Antropométrico en escuela Juan Bautista Alberdi y escuela N° 141 El Puesto, en Octubre de 2017.



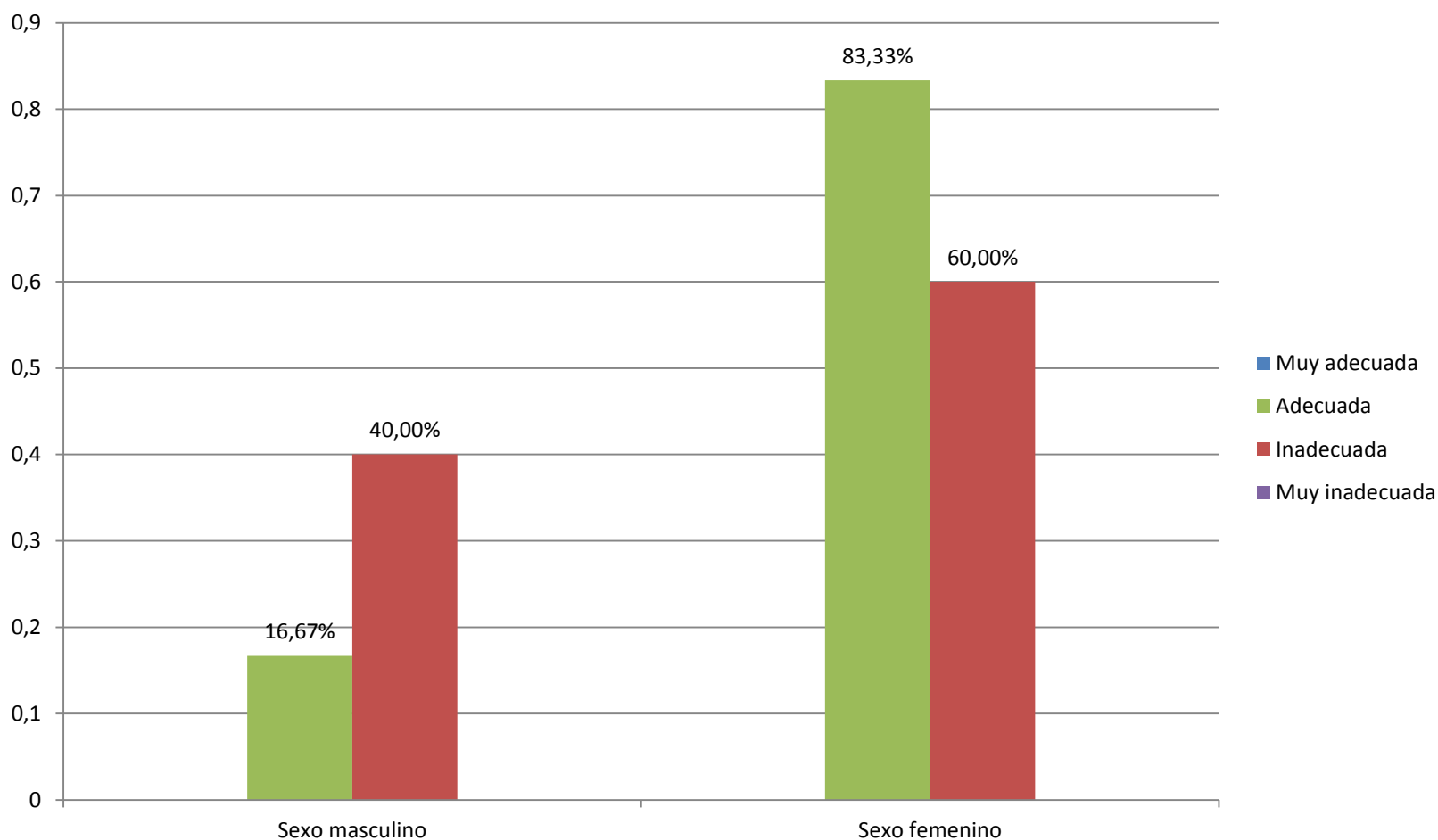
Distribución de la muestra según tipo de hidratación diaria en función de la RDA según área de residencia en escuela Juan Bautista Alberdi y escuela N° 141 El Puesto, en Octubre de 2017.



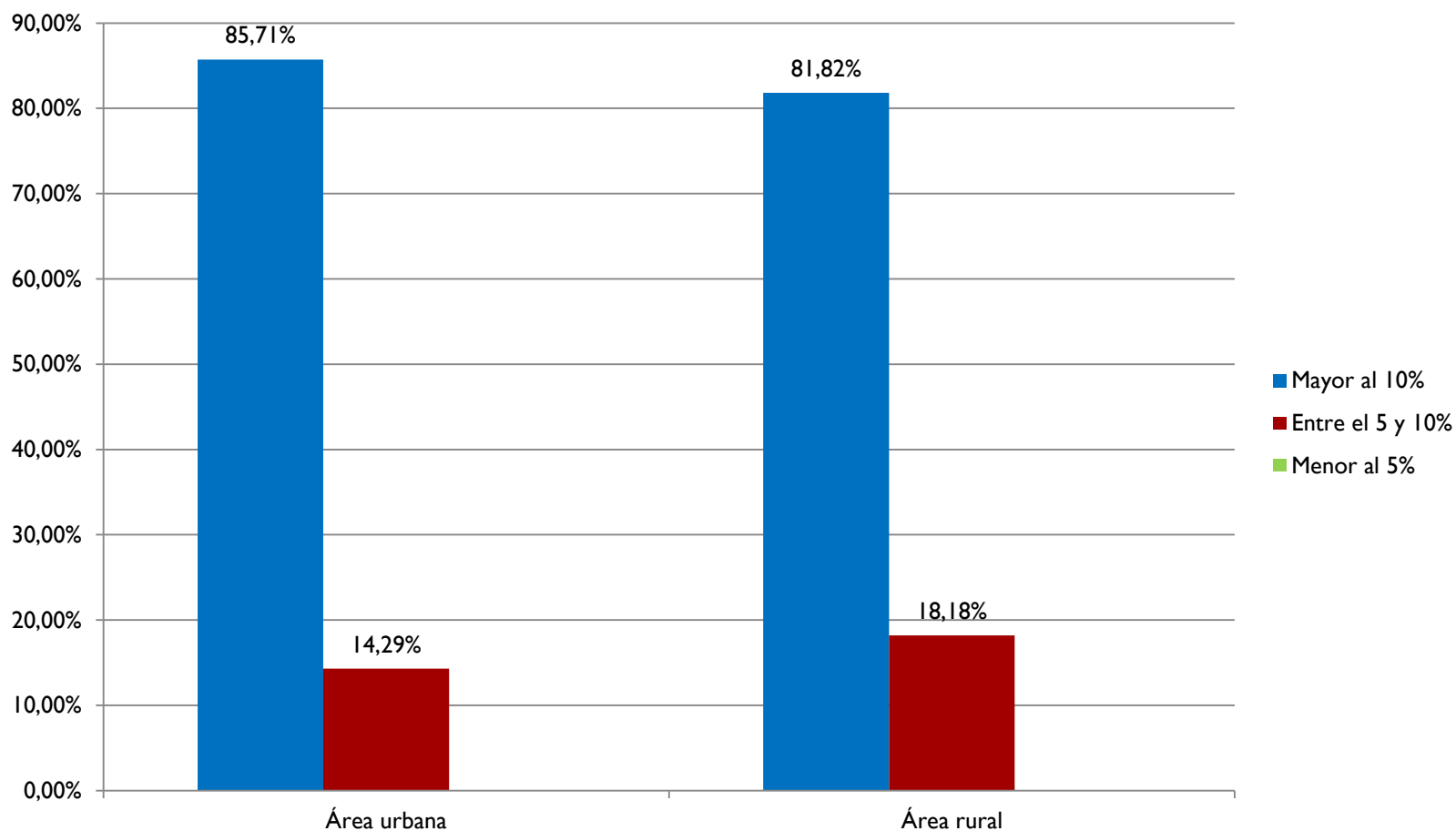
Distribución de la muestra según tipo de hidratación diaria en función de la RDA según sexo, correspondiente a niños de la escuela Juan Bautista Alberdi, en Octubre de 2017.



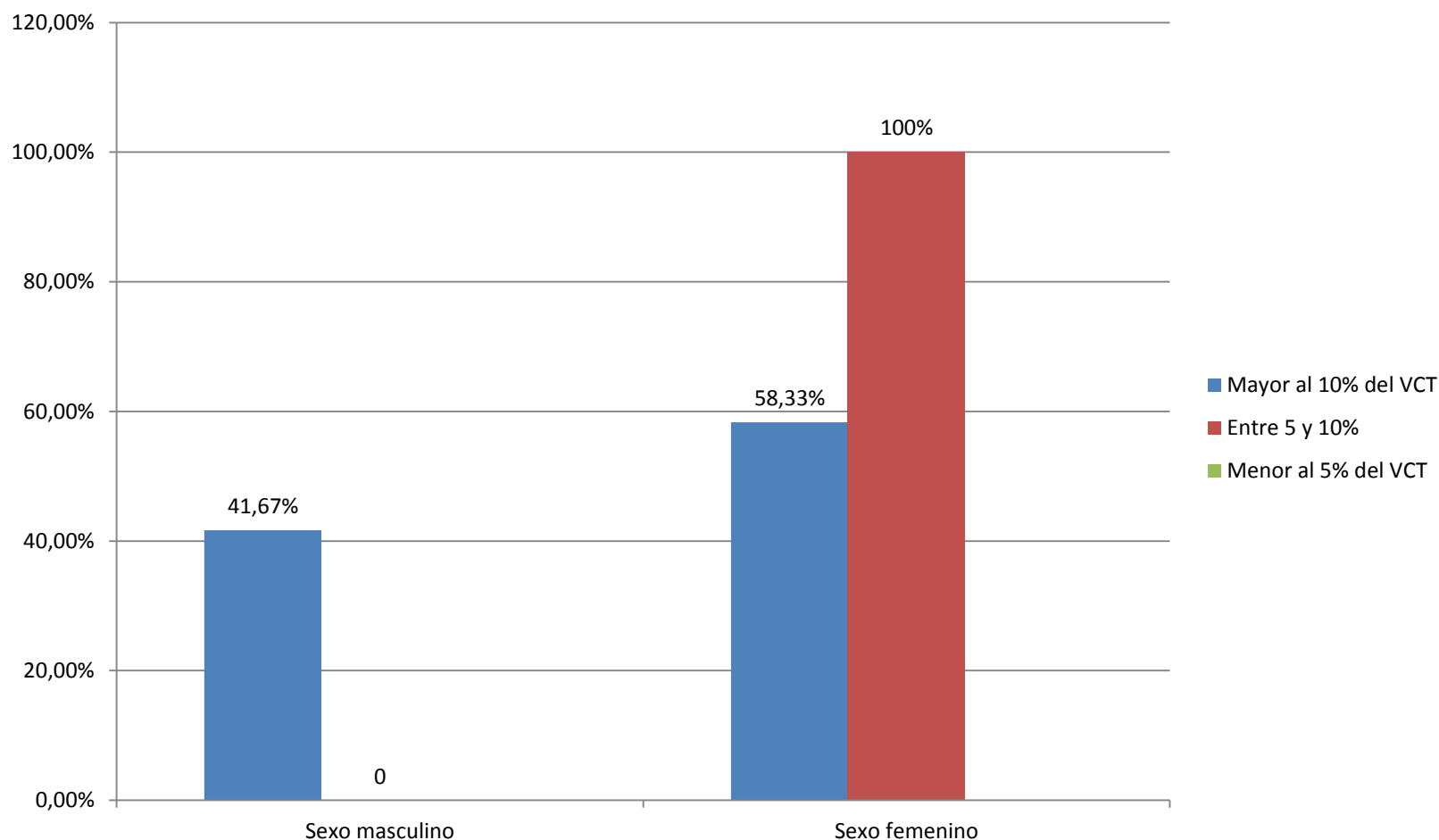
Distribución de la muestra según tipo de hidratación diaria en función de la RDA según sexo, correspondiente a niños de la escuela N° 141 El Puesto, en Octubre de 2017.



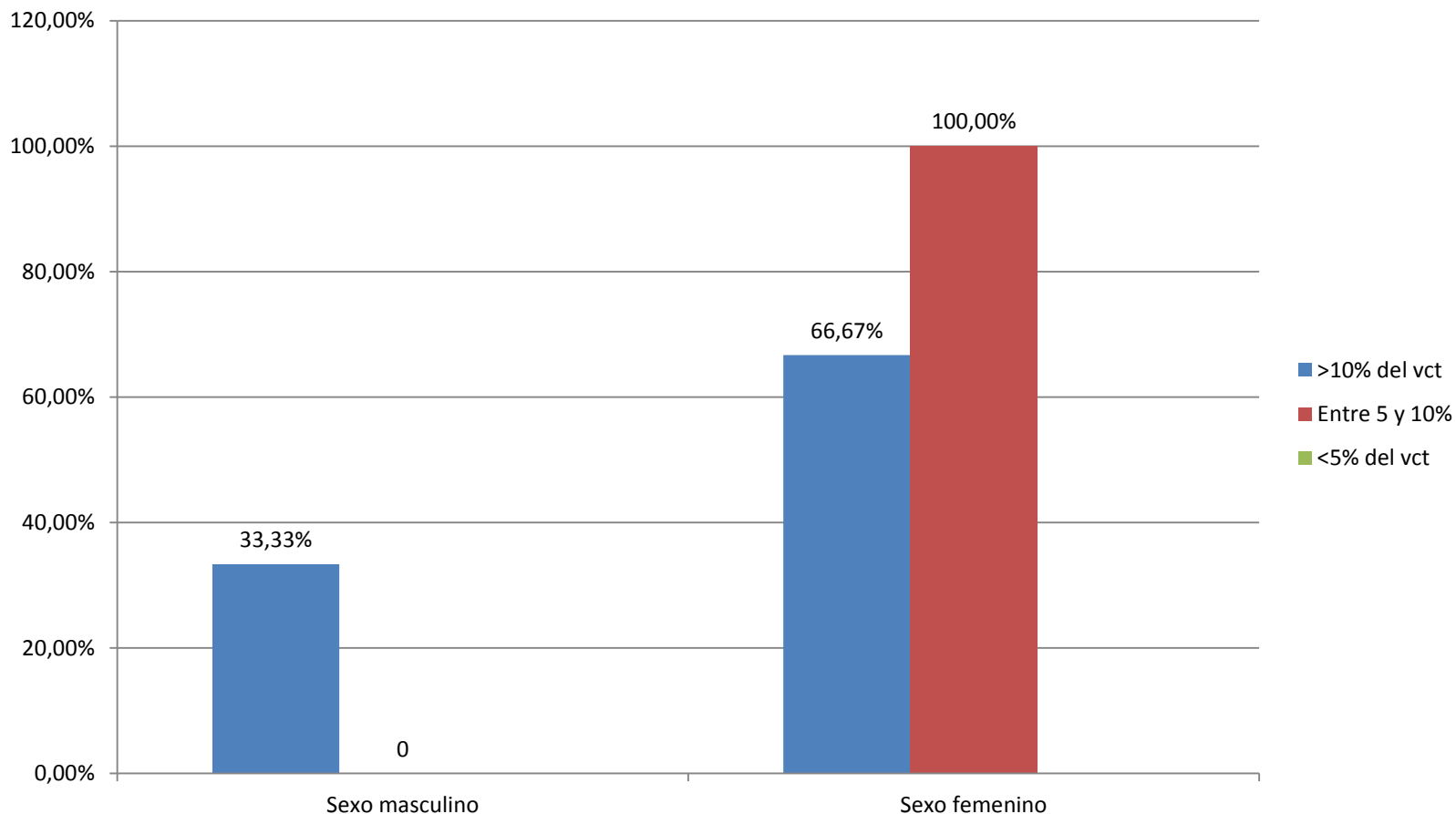
Distribución de la muestra según porcentaje del VCT diario recomendado cubierto por las calorías aportadas por las bebidas azucaradas según área de residencia en escuela Juan Bautista Alberdi y escuela N° 141 El Puesto, en Octubre de 2017.



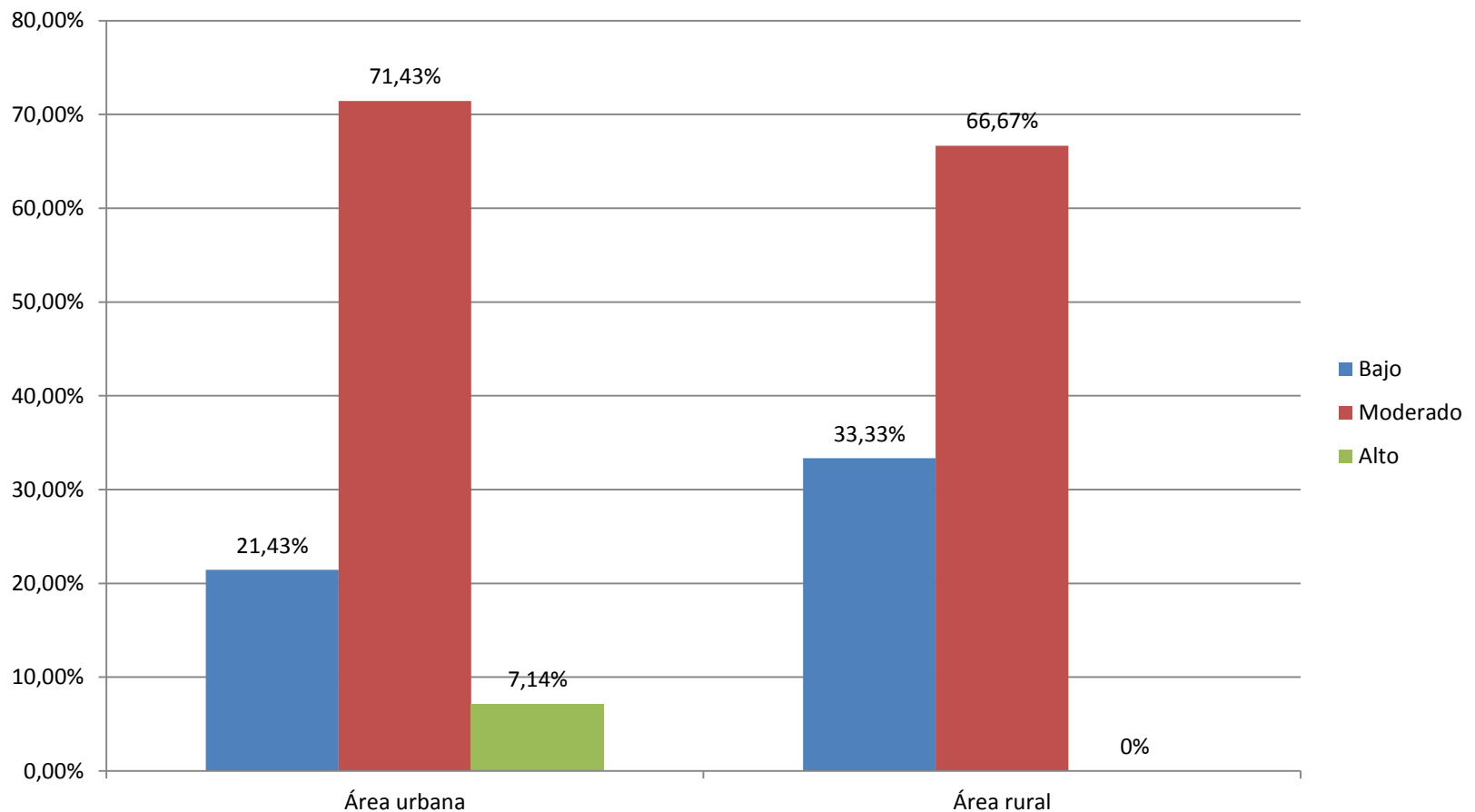
Distribución de la muestra según porcentaje del VCT diario recomendado cubierto por las calorías aportadas por las bebidas azucaradas según sexo, en escuela Juan Bautista Alberdi, en Octubre de 2017.



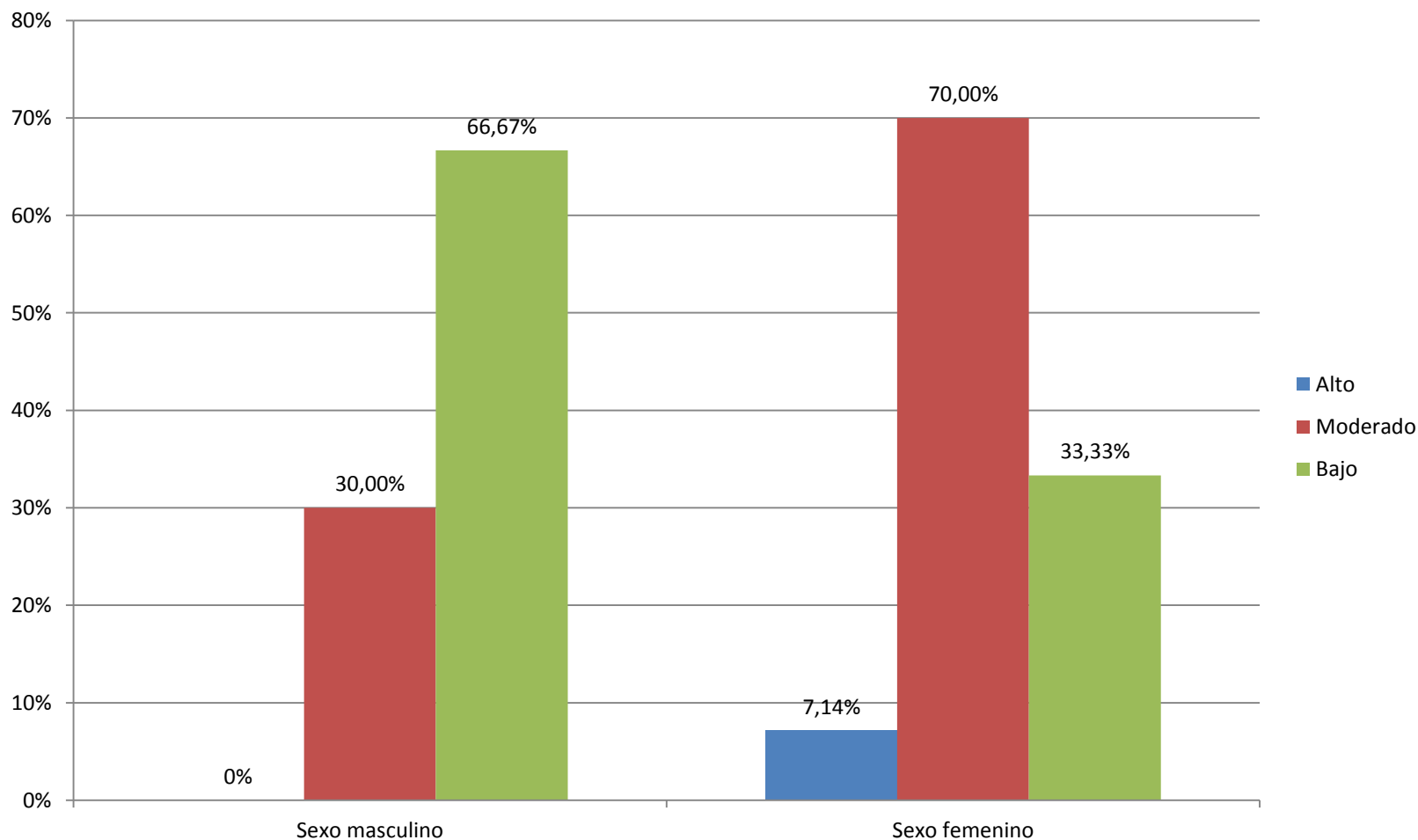
Distribución de la muestra según porcentaje del VCT diario recomendado cubierto por las calorías aportadas por las bebidas azucaradas según sexo, en escuela N° 141 El Puesto, en Octubre de 2017.



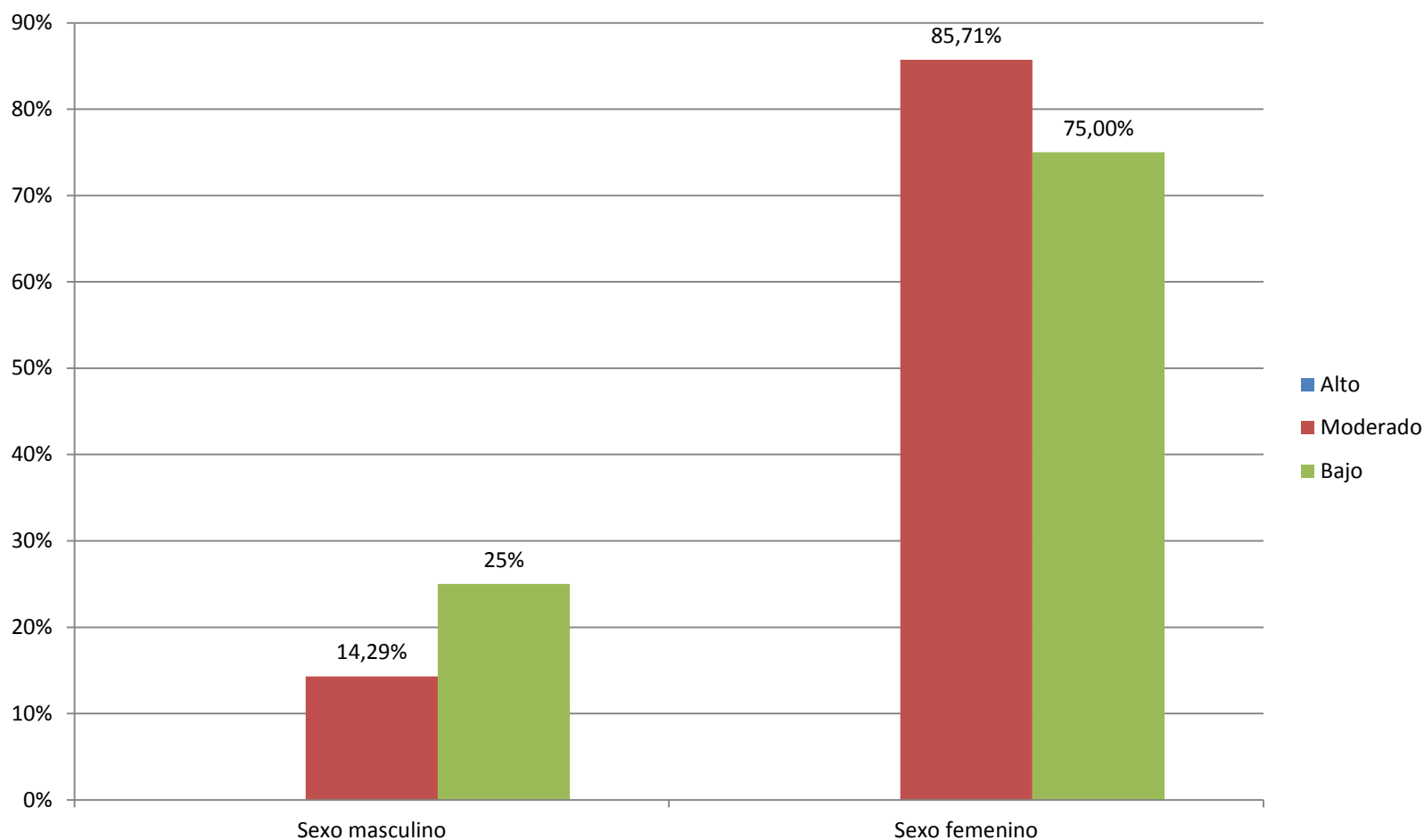
Distribución de la muestra según el grado de información sobre las bebidas azucaradas y sus posibles efectos sobre la salud según área de residencia, en escuela Juan Bautista Alberdi y escuela N° 141 El Puesto, en Octubre de 2017.



Distribución de la muestra según el grado de información sobre las bebidas azucaradas y sus posibles efectos sobre la salud según sexo, en escuela Juan Bautista Alberdi, en Octubre de 2017.



Distribución de la muestra según el grado de información sobre las bebidas azucaradas y sus posibles efectos sobre la salud según sexo, en escuela N° 141 El Puesto, en Octubre de 2017.





Conclusiones



1. No existen diferencias significativas entre el tipo de hidratación diaria, en función de la RDA, predominante en niños de la escuela del área urbana con respecto a los niños de la escuela del área rural, según el promedio diario de agua, de bebidas azucaradas y de bebidas edulcoradas; predominando en ambas escuelas el tipo de hidratación adecuada, según la RDA.

2. No existen diferencias significativas en el porcentaje del VCT diario recomendado que cubren las calorías aportadas por las bebidas azucaradas en la hidratación diaria de los niños de ambas escuelas, ya que, la mayoría de los niños cubren, a través de las calorías aportadas por las bebidas azucaradas, más del 10% del VCT diario recomendado para su edad.

3. El estado nutricional antropométrico que predomina en los niños de la escuela correspondiente al área urbana no era el sobrepeso como se plantea en la hipótesis de investigación, sino la obesidad, pero en los niños de la escuela del área rural predominó el peso normal, como lo plantea la hipótesis de investigación.

4. No existen diferencias significativas en el grado de información que predomina entre los niños de la escuela urbana y los niños de la escuela rural acerca del consumo de bebidas azucaradas y sus efectos sobre la salud, predominando en ambas escuelas un moderado grado de información sobre el tema.

Proyecciones



Promover el consumo adecuado de agua potable a través de charlas en las instituciones educativas y haciendo uso de los medios de comunicación para tal fin.

Facilitar el acceso al agua potable mediante la colocación de dispensers de agua en todos los lugares públicos y privados.

Reducir el consumo de bebidas azucaradas mediante el incremento de los impuestos en las mismas.

Proponer a las industrias la reducción de la cantidad de azúcar que se agrega en las bebidas o el reemplazo parcial por edulcorantes.



Brindar charlar sobre la importancia de una hidratación saludable y sobre los efectos negativos que tiene sobre la salud el consumo excesivo de bebidas azucaradas.

Recomendar que los niños reduzcan las horas que dedican al día a ver la televisión, ya que a través de la misma son influenciados por publicidades que fomentan el consumo de bebidas azucaradas y otros alimentos no saludables.

Instalar más kioscos saludables para que todas las personas tengan acceso a alimentos y bebidas más nutritivos.

Alentar a las personas a realizar actividad física frecuente como estrategia para prevenir el sobrepeso/obesidad y las enfermedades asociadas.



**¡Gracias por su
atención!**