



Universidad del Norte Santo Tomás de Aquino

Facultad de Ciencias de la Salud

Licenciatura en Nutrición

Tesis:

**Educación Alimentaria Nutricional para niños en
edad escolar y su proyección en el ámbito familiar.**

Un estudio realizado con niños de segundo grado, en un colegio privado de
Yerba Buena

Alumno: Luna Clarasó, María Florencia

Directora de Tesis: Lic. María Inés Hernández

Co- directora: Lic. Eliana María Rodríguez Yubrin

Asesora Metodológica: Lic. Karina Montoya

Año: 2016

Índice

1- Introducción.....	pág. 3
2- Problema de Investigación.....	pág. 4
2.1 Objetivos.....	pág. 4
2.2 Interrogantes.....	pág. 4
2.3 Justificación.....	pág. 5
3- Antecedentes.....	pág. 7
4- Marco Teórico.....	pág. 14
5- Material y Método.....	pág. 23
5.1 Tipo de Estudio.....	pág. 23
5.2 Hipótesis de Investigación.....	pág. 23
5.3 Variables.....	pág. 23
6- Diseño.....	pág. 27
6.1 Población, Muestra y Técnica de Muestreo.....	pág. 27
6.2 Instrumento de medición que se utilizará.....	pág. 28
6.3 Plan de Análisis de Datos.....	pág. 29
7- Resultados.....	pág. 30
7.1 Análisis de Datos.....	pág. 30
7.2 Comprobación de Hipótesis.....	pág. 40
8- Discusión.....	pág. 43

9- Conclusión.....	pág. 45
10- Propuestas.....	pág. 48
11- Bibliografía.....	pág. 49
12- Anexos.....	pág. 52
13- Cronograma año 2016.....	pág. 61

1- Introducción

La infancia, es una etapa crucial en la vida de todo ser humano. Es un período, en donde el niño aprende a socializar, a establecer vínculos con las personas que lo rodean, a conocer y descubrir el mundo en que se encuentra. Se le inculcan hábitos y comportamientos higiénicos, sociales y alimentarios, entre otros, que se mantendrán durante toda la vida. Es un momento, en donde es de gran importancia el desarrollo físico, psíquico y social del individuo; lo que convierte a la población infantil, en un grupo especialmente vulnerable a factores externos.

Cuando el niño alcanza la edad escolar, empieza un proceso de autonomía en cuanto a las elecciones alimentarias. Son capaces de seleccionar los alimentos que consumirán durante la jornada escolar. Sin embargo, estas elecciones se encuentran influenciadas por publicidades televisivas, llevando generalmente al consumo de productos poco nutritivos de alto valor calórico; por lo que la población infantil, se convirtió en un grupo especialmente propenso a desequilibrios nutricionales. A esta realidad, se suman los estilos de vida modernos, que promueven el consumo de alimentos *fast - food*, pre cocidos, o a través de *delivery*, generando malos hábitos alimentarios en la familia; que solo puede acrecentar la predisposición del niño a padecer enfermedades como obesidad, diabetes e hipertensión infantil.

El niño, es un individuo especialmente receptivo a nuevos conocimientos o descubrimientos, y en ocasiones, tiende a compartirlos con sus seres más cercanos. Es por esto, que resulta de gran importancia evaluar si al brindar Educación Alimentaria Nutricional, puede generarse cambios en su selección diaria de alimentos en el kiosco escolar, y a su vez, si desea transmitir esos nuevos saberes a su entorno familiar.

2- Problema de investigación

2.1- Objetivos

- Determinar si los niños de segundo grado luego de la intervención educativa tienen un mayor nivel de conocimiento sobre alimentación saludable respecto al que tenían previamente.
- Analizar si los niños de segundo grado luego de recibir Educación Alimentaria Nutricional modificaron sus elecciones alimentarias respecto a las realizadas anteriormente.
- Determinar si los niños de segundo grado que recibieron Educación Alimentaria Nutricional transmiten los conocimientos aprendidos en el ámbito familiar.

2.2- Interrogantes

- ¿Los niños de segundo grado tienen un mayor nivel de conocimiento sobre alimentación saludable respecto al que tenían previamente luego de la Intervención educativa?
- ¿Los niños de segundo grado luego de recibir Educación Alimentaria Nutricional modifican sus elecciones alimentarias respecto a las realizadas anteriormente?
- ¿Los niños de segundo grado que recibieron Educación Alimentaria Nutricional transmiten los conocimientos aprendidos en el ámbito familiar?

2.3- Justificación

El niño, a partir de los 6 meses, empieza paulatinamente a tomar contacto con las comidas a través de la alimentación complementaria. A medida que su edad avanza, el comer se transforma en acto de aprendizaje personal, independiente, de experiencias e intercambio familiar. Es decir, deja de ser principalmente un acto de ingesta calórica y nutritiva para transformarse en un acto social; ya que este *debe ser un medio educativo familiar para la adquisición de hábitos alimentarios saludables* (Ángel Gil, 2010), que influirá a corto y largo plazo en el comportamiento alimentario. El niño aprende por imitación, por lo que el entorno y comportamiento de la familia en el horario de la comida, influye en él; si un familiar rechaza un alimento, es probable que el niño haga lo mismo.

A medida que transcurre el tiempo, el niño crece y se desarrolla hasta llegar a un período de latencia, en donde su crecimiento somático se mantiene estable. Sin embargo, es en esta etapa donde se almacenan nutrientes que serán necesarios para el brote de crecimiento que iniciará nuevamente en la adolescencia, por lo que resulta de gran importancia realizar una correcta alimentación.

Desde que el niño ingresa a la etapa escolar, empieza a independizarse en la elección de los alimentos y tienen la libertad de elegir que producto consumirá al comprar en los kioscos escolares. Normalmente estas elecciones se encuentran influenciadas por los medios de comunicación, a través del *marketing* y publicidades de grandes industrias alimentarias. Estas compiten entre sí promoviendo el consumo de distintos tipos de alimentos de alto valor calórico, ricos en grasas saturadas y/o hidratos de carbono simples. Los hábitos y costumbres alimentarias familiares también generan grandes influencias en la alimentación del niño, ya que son los padres los que acostumbran a sus hijos a determinados alimentos, muchas veces golosinas o *fast - food*, dada su practicidad y rápido consumo.

Para hacer frente a esta problemática, el Licenciado en Nutrición podría trabajar utilizando como herramienta la Educación Alimentaria Nutricional (EAN). Ésta comprende tanto actividades educativas como de Salud Pública, ya que a través de la transmisión de saberes, en este caso sobre alimentación y nutrición, se podría fomentar y proteger la salud de los niños.

De esta manera, éste trabajo valorará actividades educativas que buscarían promover la incorporación de alimentos saludables durante la jornada escolar. También se determinaría, si los niños transmiten sus nuevos conocimientos sobre alimentación saludable en sus hogares, pudiendo generar cambios en la selección y compra de los mismos a nivel familiar.

3- Antecedentes

Título: Educación Alimentaria Nutricional: Impacto en la elección de productos saludables en kioscos escolares.

Universidad Nacional del Litoral, Facultad de Bioquímica y Ciencias Biológicas.

Equipo ejecutor: Maira B. Follonier; Marcela Martinelli; Estefanía Bonelli; Eugenia Berta; Valeria Fugas; Florencia Walz.

Año: 2014

El presente estudio se realizó con el fin de evaluar el impacto de la intervención educativa nutricional y el funcionamiento de un kiosco saludable.

Se realizó un estudio descriptivo y comparativo en dos escuelas (DS y MM), del área metropolitana de Santa Fe. Conto con una muestra de 637 alumnos entre 1° y 7° grado, cuyos padres firmaron su consentimiento.

El estudio se articuló en 3 fases:

- 1.Realización de encuestas: una para evaluar preferencias al momento de la compra en kiosco, y otra, acerca de los conocimientos sobre alimentación saludable que tenían los niños.
- 2.Realización de intervención educativa alimentaria nutricional, mediante talleres expositivos, participativos y con juegos didácticos.
- 3.Evaluación de eficacia de la intervención educativa, a través de la aplicación de encuestas de características similares a la primera.

Conclusión: Tras la intervención educativa, se pudo determinar que en ambas escuelas los niños realizaban un mejor reconocimiento de alimentos saludables, de los componentes de un buen desayuno y las conductas necesarias para tener una vida saludable.

En cuanto al consumo de alimentos saludables, en ambas escuelas aumentaron el consumo de frutas, cereales y lácteos; y disminuyeron el consumo de churros, facturas, caramelos y chupetines. Sin embargo, se detectó un mayor consumo de galletitas y bizcochos, así como también de gaseosas y aguas saborizadas.

Título: Experiencia del programa Mi Escuela Saludable.

Dirección general de Desarrollo Saludable, Gobierno de la Ciudad de Buenos Aires

Equipo ejecutor: Verónica B. González; Ma. Cecilia Antún; Ma. Laura Casagrande Soria; Melina Di Paola; Ma. Paula Eisenberg; María Escasany; Ma. Florencia Ferrari; Alejandro Yomal.

Año: 2012

Este programa nació, con el propósito de mejorar los hábitos alimentarios, actividad física e higiene de los niños que asisten a escuelas públicas de nivel inicial y primario de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires.

Se aplicó este programa a 37.582 alumnos de entre cinco y doce años; 3.604 familiares y 3.515 docentes. El mismo tuvo una duración de dos años, en donde el 1º año se realizó un diagnóstico de situación en salud en cada institución, determinándose que temas debían ser abordados. Se buscó sensibilizar a la comunidad educativa y fomentar estrategias relacionadas con la promoción y cuidado de la salud en la escuela y la familia. Se realizó talleres de alimentación saludable, destinados a alumnos y padres; se entregó bimestralmente “Mi Revista Saludable”, y en cincuenta escuelas se llevó a cabo el proyecto “Recreo en Movimiento” (para promover la actividad física).

El segundo año, se realizó un acompañamiento a las instituciones buscando generar autonomía respecto a la construcción de hábitos saludables.

Para recolección y análisis de los datos, se utilizaron encuestas sobre el nivel de satisfacción del programa y sobre la modificación de los hábitos alimentarios, higiénicos y de actividad física desde la implementación de los proyectos.

Conclusión: En los dos años de trabajo se realizaron en total diez talleres para niños, dos para docentes y dos para familiares por institución.

Luego de los mismos se determinó que el 90% de los niños refirió haber incorporado algún hábito saludable, principalmente relacionado con el aumento de actividad física (37%), y mejoras en la calidad de alimentación (45%).

En cuanto a los docentes y padres manifestaron estar satisfechos con el programa en un 88% y 87% respectivamente.

Título: Cambios en el patrón de consumo de alimentos en escolares chilenos con la implementación de un kiosco saludable.

Universidad de Chile, Instituto de Nutrición y Tecnología de Alimentos (INTA)

Equipo Ejecutor: Nelly Bustos; Juliana Kain; Bárbara Leyton; Fernando Vio.

Año: 2011

El propósito de este estudio, fue determinar las barreras que presentan los niños para comprar alimentos saludables y evaluar la modificación en la preferencia de compra de alimentos al incorporar un kiosco saludable.

La investigación fue llevada a cabo, en dos escuelas municipales de la comuna de Macul, que presentaban similares características. La escuela Villa Macul D- 200 fue intervenida durante un año, mientras que la escuela José Bernardo Suarez N° 167 fue escuela control.

La muestra constó de 477 alumnos de 4° a 7° entre las dos instituciones.

En la escuela intervenida, se construyó un espacio saludable constituido por un kiosco saludable con mesas y sillas, que ofrecía sándwich de palta, yogurt, leche descremada, jugos y bebidas light, agua, frutas frescas, secas y deshidratadas, entre otros. Paralelamente, se fue disminuyendo la oferta de alimentos como pizzas, hot dog, papas fritas, jugos y gaseosas azucaradas.

De esta manera, se trabajó implementando como estrategia la campaña “Yo me divierto comiendo sano”, en donde se le entregaba a cada niño junto con la compra de un alimento saludable, paletas para jugar al ping pong, pelotas o cupones de sorteo por un alimento saludable.

Resultados y Conclusión: Se observó que durante el tiempo trabajado, los niños de la escuela intervenida fueron incorporando a su compra alimentos saludables, con preferencia por frutas, leche, yogurt y sándwiches saludables; mientras que los niños de la escuela control, aumentaron sus preferencias por alimentos poco saludables como snack salados y dulces, jugos y helados de crema.

En cuanto a las viandas que algunos alumnos pertenecientes a la escuela Villa Macul llevaban, aumentaron la preferencia por yogurt, frutas y cereales.

Por lo tanto, estos cambios podrían estar relacionados con el cambio en el ambiente escolar al implementar un espacio saludable, y a la variedad de alimentos saludables ofrecidos. También, otro factor favorecedor en estas elecciones, fue la disminución progresiva de alimentos poco saludables.

Título: Salud escolar: Una intervención educativa en nutrición desde un enfoque integral.

Universidad Católica de Córdoba.

Equipo ejecutor: Graciela Scruzzi; Cynthia Cebeiro; Sonia Pou; Constanza Rodríguez Junyent.

Año 2013

El objetivo del presente trabajo, fue promover los estilos de vida saludables en niños en edad escolar de una escuela pública de la Ciudad de Córdoba. Se trabajó con un proyecto llamado “Promoción de estilos de vida saludable en la escuela”, y contó con la participación voluntaria de 127 alumnos entre seis y doce años de una escuela ubicada en un barrio periférico de la Ciudad de Córdoba.

Se trabajó además, conjuntamente con un CAPS de la zona para poder realizar un correcto diagnóstico de situación.

Se realizaron encuestas a docentes, padres y alumnos; y evaluación nutricional a los niños. En las encuestas se indagó sobre hábitos alimentarios de los niños y de la familia, frecuencia de consumo del grupo familiar.

En función a lo indagado, se planificaron talleres de educación alimentaria y nutricional, con modalidad participativa para docentes y niños, los cuales tenían por objetivo reforzar los hábitos alimentarios adecuados para mantener la salud.

Resultados y Conclusión: Se detectó durante la investigación, que el 25,5% de las mujeres y el 45,7% de los varones presentaban sobrepeso u obesidad, mientras que el porcentaje de bajo peso no supero el 2%.

Se pudo conocer que en el 74% de los casas, la encargada de la alimentación familiar era la madre. El 53,5% de los alumnos realizaba alguna comida en familia, y el 4% lo hacía solo.

Del total de niños que llevaban alimentos desde sus casas, el 75% llevaba golosinas o panificados como facturas o galletas. Luego de la intervención educativa, se logró incrementar el consumo de frutas y cereales, sin embargo persistió el consumo de golosinas, snack y bebidas azucaradas.

En lo referente a las prácticas alimentarias familiares, se detectó que consistían en un consumo elevado de golosinas, gaseosas, panificados, y un bajo consumo de leche y frutas.

En cuanto a la participación en los talleres, se obtuvo un porcentaje de participación del 89% de docentes.

Se determinó que la familia juega un papel importante en la construcción de hábitos alimentarios, por lo que se propuso posteriormente a la investigación realizar un trabajo conjunto entre la comunidad educativa y las familias.

Título: Alimentación infantil en el ámbito escolar: entre patios, aulas y comedores.

Ministerio de Salud de Ciudad Autónoma de Buenos Aires.

Equipo Ejecutor: Laura Paggio; Celeste Concilio; Marina Rolón; Guadalupe Macedra; Silvina Dupraz.

Año 2011

Se realizó el presente trabajo por la creciente relevancia epidemiológica de la obesidad como problema de malnutrición en la infancia.

La investigación se realizó en 18 escuelas: 10 de jornada simple, que entregaba desayuno o merienda según el turno; y 8 de jornada completa, que entregaba desayuno y almuerzo.

El grupo muestra estuvo conformado por 5.800 alumnos de 3º, 5º y 7º grado, por ser el último de cada ciclo.

Se envió a padres encuestas semi - estructuradas, para evaluar las condiciones socio demográficas de los hogares, la frecuencia de consumo de alimentos; incluía también una pregunta abierta sobre qué tipo de bebidas y alimentos consideraban más adecuados para una buena nutrición.

Paralelamente, se analizó los alimentos brindados por las instituciones, y se observó las compras realizadas por los niños durante los recreos; a los cuales se les entregó un listado de alimentos en donde tenían que seleccionar los que consideraban saludables.

Resultados y Conclusión: A través este estudio, se pudo determinar que el 89% de los alumnos consume algún alimento durante los recreos. El 90% de los niños que viven en situación de privación de recursos compran en el kiosco escolar, mientras que el consumo de los niños que no se encuentran en situación de privación de recursos es de un 88%; siendo el gasto promedio en los kioscos por niño de 2,60 pesos. Entre los alimentos más solicitados, se encuentran jugos y gaseosas azucaradas, alfajores, galletas dulces, caramelos y chizitos.

En la encuesta realizada a niños, se pudo observar que reconocían como alimento saludable: yogurt, leche, barritas de cereal y frutas; sin embargo las consideraban de alto costo por lo que no las consumían.

Se pudo concluir de esta manera, que en las escuelas que no brindaban alguna comida durante el día se duplicaba la compra en kioscos. En escuelas que no poseían bebederos, se cuadruplicaba el consumo de gaseosas.

En cuanto a algunos directivos y docentes, opinaron negativamente sobre los alimentos en el kiosco escolar; sin embargo manifestaron la necesidad de la venta en el kiosco escolar como fuente de ingreso a través de la cooperadora.

4- Marco teórico

La edad escolar: niños de 6 a 11 años de edad

Según Jesica Lorenzo y cols. (2015), esta etapa es denominada período de crecimiento latente, ya que se caracteriza por presentar un crecimiento lento y estable, por una progresiva madurez biopsicosocial, que trae asociado variaciones en la alimentación y la actividad física, causadas por influencias externas a la familia (compañeros, escuela, TICS – tecnologías de la información y la comunicación). El gran desarrollo tecnológico, la revolución informática y mediática trajeron como consecuencia la creación del ciberespacio, concibiendo transformaciones tecnológicas que influyeron en los procesos macro sociales y hechos cotidianos de la vida impactando en lo subjetivo (percepción de nosotros mismos y nuestro contexto). El acceso irrestricto a la tecnología permite que los niños postmodernos sean manipulados por las publicidades, principalmente televisiva, influyendo de esta manera en los hábitos alimentarios y estilos de vida, resultando difícil para los padres y docentes competir con ellas. Es por eso que estos mensajes son dirigidos principalmente al público infantil, promocionando productos ricos en azúcares y grasas saturadas.

Con respecto a los sistemas de órganos, se puede destacar que a esta edad, se han adquirido las habilidades neuromotoras y madurez de los órganos (principalmente el aparato digestivo y renal) permitiéndole al niño incorporarse totalmente a la mesa consumiendo los mismos alimentos que el adulto y compartiendo costumbres familiares.

La reunificación del mercado en torno a un sistema Capitalista con hegemonía de los EE.UU, provocó la globalización del mercado, promoviendo su cultura alimentaria e insertándola como propia dentro de los hábitos alimentarios actuales. Las grandes industrias

se ven favorecidas por esta realidad utilizando diversas técnicas de persuasión, para lograr el interés y deseo de comprar alimentos nuevos o de moda que le permiten al sujeto ser partícipe de la sociedad en la que se encuentra inserto.

Los cambios en los estilos, el desarrollo socioeconómico, y la incorporación de la mujer en el ámbito laboral (consecuencia de la globalización y necesidad de potenciar los ingresos económicos en el hogar), trajeron como consecuencia cambios en los hábitos alimentarios caracterizados por un consumo aumentado de alimentos de origen animal (ricos en energía, proteínas y grasas saturadas), así como también, de productos manufacturados (ricos en energía, azúcares y sal). El tipo de alimento consumido, está relacionado con lo práctico, fácil, de rápida elaboración o compra económica.

Actualmente existe una pérdida en el papel de la supervisión familiar en cuanto al número, calidad de las comidas o alimentos que ingiere el niño, como consecuencia de la ausencia paterna durante el día. Paralelamente a esta situación se formó un sistema de sobornos, premios y recompensas alimentarias para lograr que el niño obedezca, lo cual es poco recomendado. La atmósfera familiar creada en el horario de la comida y el comportamiento de cada miembro de ésta en la mesa, puede estimular al niño a imitarlos y comer de forma correcta o no. Si un miembro de la familia rechaza un alimento determinado es probable que el niño imite su comportamiento.

Desarrollo psicosocial del niño

Según Papalia y cols. (2005), los humanos somos seres sociales, seres de relaciones, que necesitamos desarrollarnos dentro de un contexto social e histórico. El ser humano es un ser de necesidades, que solo se satisface socialmente en relaciones que lo determinan. Es la vida social, la interacción e intercambio permanente, las experiencias de vida, lo que permite

a cada individuo acrecentar y desplegar todas sus posibilidades. No hay nada en el sujeto que no sea resultado de una interrelación entre individuos, grupos o clases; es decir, que está configurado y determinado en y por una red relacional.

El hombre es un ser en el mundo que se relaciona con él, permitiéndole construirse dentro de un mundo material, social y vincular. Es un ser de praxis, en relación recíproca con la realidad que lo trasciende, a la cual se adapta y que a su vez modifica.

Para un niño, uno de los contextos en donde se desenvuelve y relaciona es la familia. Ésta, tiene la función de ser mediadora entre el infante y la sociedad, es decir, es socializadora ya que gracias a ella los integrantes de este grupo aprenden a insertarse y convivir armónicamente en una sociedad y cultura ya establecida. Le enseña al niño a relacionarse e interactuar con el otro y a asumir el rol que le corresponda, cumpliendo pautas y normas familiares y sociales.

En cuanto a lo alimentario, se encarga de definir el acto de comer, la manera correcta de hacerlo, a combinar los alimentos, los horarios y comidas que se ingieren a lo largo del día. Si bien éstas son establecidas por la cultura en la que viven los individuos, a su vez cada familia provee y transmite costumbres o hábitos alimentarios heredados de sus antepasados.

Es por todo lo expuesto, que Ana Quiroga afirma que la familia es el contexto vincular primario socialmente determinado y significado, en donde se realizan los primeros y más vitales aprendizajes. Le permite al individuo configurar estilos, modelos internos de aprendizaje, matrices de sentimientos, pensamientos y acción: Interpretación de la realidad.

Sin embargo, la familia también es influenciada por el medio que la rodea como ser vecinos, comunidad, sociedad, todos en interacción compartiendo una misma cultura. Es la cultura de cada región la que pauta las costumbres, tradiciones, valores, lenguaje y hábitos

alimentarios que tiene esa sociedad o comunidad. Sin embargo, ésta se encuentra en constante cambio estando influenciada por modas, corrientes filosóficas u otras culturas, afectando también a la familia.

En cuanto a la escuela, es el ámbito que debe complementar la educación recibida en el hogar. Le permite al niño relacionarse con sus semejantes y establecer vínculos afectivos que le otorguen un sentido de pertenencia social e identidad. Es allí, donde va a ser influenciado por sus pares (compañeros de curso), imitando su comportamiento y conductas entre las cuales se pueden destacar las alimentarias.

Cada cónyuge o individuo al momento de formar una pareja, trae consigo creencias, expectativas, hábitos alimentarios y conductas que son heredadas de su familia de origen. Ellos deberán negociar y determinar su nueva identidad como unidad, y transmitir sus conocimientos a los hijos. Los padres establecen un vínculo afectivo con su hijo desde el momento que toman conocimiento de su llegada, otorgándole un significado y un lugar en la familia.

A medida que el niño crece y se desarrolla, va adquiriendo y perfeccionando habilidades que le permiten desenvolverse en diversas actividades día a día. En la niñez temprana, los niños no están preparados para realizar operaciones mentales, ya que carecen de pensamiento lógico. Sin embargo, a medida que crecen se va estableciendo y desarrollando el pensamiento simbólico que le permitirá comunicarse con los demás y realizar razonamientos (niñez intermedia). Es esta etapa también, en donde los niños empiezan a incorporar hábitos (higiénicos, sociales y alimentarios), por lo que es el momento indicado para trabajar sobre buenos hábitos alimentarios (alimentación saludable). Dadas las características de su pensamiento, la mejor manera de enseñar nuevos conocimientos es a través de juegos y enseñanzas prácticas.

Nutrición en el niño

En cualquier momento de la vida, la alimentación debe proveer de los nutrientes, la energía y los componentes bioactivos que son necesarios para mantener un buen estado de salud.

El alimentarse, es un acto social, personal, satisfactorio y gratificante que tiene, en el niño, la función de favorecer el crecimiento y el desarrollo de manera óptima (Jesica Lorenzo y cols., 2015). El acto de comer debe ser un medio educativo familiar que permita la adquisición de hábitos alimentarios saludables. Dicho aprendizaje, luego se plasmará en la conducta alimentaria a corto, mediano y largo plazo. La conducta alimentaria puede definirse como un comportamiento normal, relacionado con los hábitos de alimentación, la selección de alimentos que se sugieren, las preparaciones culinarias y la cantidad ingerida de ellos. El desarrollo de ésta está condicionado por el aprendizaje y las experiencias que vive el niño en los primeros 5 años de vida.

En la actualidad, la escolarización a edades cada vez más tempranas, convierten a las escuelas en puntos críticos en la educación nutricional. La práctica de hábitos saludables y la promoción de la actividad física que de llevarse a cabo exitosa y sostenidamente, repercute en toda la familia, favoreciéndola de forma duradera.

Educación

Etimológicamente, la palabra educación, proviene del sustantivo Latín *educativo*, derivado de *Educare* que significa *criar, alimentar*; la cual se formó mediante el prefijo *ex*, traducido como *fuera*, y al verbo *ducere* que significa guiar, formar, conducir. Permite adquirir nuevas ideas, conceptos, conocimientos y perder prejuicios sobre ciertos temas, mitos y creencias. Es por esto que es un proceso abarcativo, que se utiliza como herramienta,

brindándonos un abanico de posibilidades físicas, intelectuales, culturales, sociales, éticas; así como también, nos permite apreciar nuestros límites en cada ámbito.

La educación es un proceso pluridimensional, que según Jack Delors (1994), debe estructurarse en torno a cuatro pilares fundamentales:

- Aprender a conocer: permitiendo generar habilidades de apertura al mundo. Implica aprender a relacionar lo universal y lo particular; adquirir saberes, actitudes; y perder prejuicios, estructuras obstaculizadoras. Consiste en aprender a comprender el mundo que la rodea, al menos suficientemente para vivir con dignidad, desarrollar sus capacidades profesionales y comunicarse con los demás.
- Aprender a hacer: Implica enfrentar las diversas situaciones que se presenten en la vida personal y social. Desechar ideas erróneas, temores; y aceptar riesgos de la vida cotidiana.
- Aprender a convivir: Implica aprender a vivir, compartir con los demás; a comprender y respetar otras opiniones y formas de vida.
- Aprender a ser: implica revelar nuestra singularidad y personalidad, sin temer a perder afectos. Aprender significa un cambio, una crisis que implica un arduo trabajo con uno mismo.

También es un proceso de enseñanza-aprendizaje de saberes y conocimientos (saber hacer, construir conocimientos). Es un proceso que comprende la construcción de subjetividad, ya que mediante éste, el sujeto aprende y se inserta en la cultura en la que vive.

Según Ángel Gil (2010), la educación no se realiza únicamente dentro del ámbito familiar, sino que la educación como proceso formal, estructurado, se realiza en la escuela. Ésta tiene como objetivo formar un sujeto crítico, que se adapte a la sociedad y esté en

condiciones de construir nuevos saberes y conocimientos y utilizarlos para resolver los problemas que su medio social le presente (problemas políticos, económicos, de salud, vivienda, etc.); y a su vez también le permita convivir con sus semejantes, siendo respetuoso, tolerante y solidario.

El aprendizaje es un proceso mediante el cual se adquieren nuevos saberes, conocimientos, se desarrollan actividades y se modifican actitudes que favorecen el desenvolvimiento del individuo en su ambiente. Este proceso es individual, depende de cada uno, sin embargo en todo proceso educativo, es necesaria una ayuda contingente o ayuda justa, es decir, que se realice una intervención pedagógica diferente en cada momento del proceso de aprendizaje, ya que cada persona tiene un proceso individual y único en la construcción del conocimiento

El educador, debe crear un ambiente adecuado para la adquisición y desarrollo de nuevos saberes y brindar esquemas básicos sobre los cuales el alumno explorará, observará y construirá las mismas.

No se puede olvidar, que el aprendizaje es una comunicación de doble vía, es decir, el docente transmite sus conocimientos, y a su vez escucha la devolución el planteamiento que el alumno realiza. Se basa en una relación de respeto mutuo y la libre expresión de ideas, sentimientos y conocimientos.

El proceso de adquisición de saberes también se logra por interacción alumno – alumno, en donde se comparten saberes, se esclarecen ideas y se pone en juego el trabajo conjunto de los integrantes del grupo (Interacción Social).

El docente tiene como función mantener en movimiento el grupo, ponerlo en marcha, acompañarlo hacia la meta, plantear un ritmo de trabajo y señalar los límites de tiempo que

existan. También, debe crear un clima, un ambiente adecuado para mantener al grupo en armonía y dispuestos a trabajar; debe proveerles de la información o material de trabajo que ayude al grupo a desarrollar la tarea y evalúa sus decisiones y procedimientos de trabajo (Elsa Longo, 2001)

Educación Alimentaria Nutricional (EAN)

La educación para la salud, según Elsa Longo, tiene por finalidad la adquisición de estilos de vida saludable, el desarrollo de un ambiente saludable y la asistencia saludable adecuada. Dentro de este campo se encuentra la educación nutricional, la cual es entendida, como la combinación de experiencias de aprendizaje diseñadas para facilitar la adopción voluntaria de conductas alimentarias y otras conductas relacionadas con la nutrición, que conduzcan a la salud y el bienestar (FAO/OMS, 1992). Tiene por objetivo principal la modificación de la conducta alimentaria de la sociedad, favoreciendo el desarrollo de las aptitudes de todas las personas, con el fin de que obtengan un mejor nivel de vida. Para esto se utiliza como herramienta los programas de educación nutricional dirigidos a la población en general o particular (dependiendo de la necesidad que se observa).

Se encarga de prevenir y controlar los problemas relacionados a la alimentación en el mundo; presenta una combinación de experiencias de aprendizajes diseñados para facilitar la adopción de conductas alimentarias, y otras conductas relacionadas con la nutrición que favorezcan el bienestar de la persona.

Según las publicaciones realizadas en 1992 y 1995 por la FAO/OMS, la educación alimentaria nutricional debe ser:

1. Efectiva: Cuando las personas aplican en su familia o comunidad lo que han aprendido. Se empieza a solucionar sus problemas y toda la familia se beneficia de los cambios que se realizaron.
2. Participativa: Cuando las personas enfrentan el problema que tienen en común, se unen y trabajan conjuntamente para resolverlo.
3. Planificada: Se refiere a investigar el problema que se quiere resolver, y quienes deben participar en el proceso.
4. Creativa: Cuando el grupo responsable explota sus recursos para alcanzar su fin.
5. Respetuosa: No impone, ni cambia la cultura de las personas que participan; sino que se las apoya en lo que deciden para beneficio de la salud.
6. Integradora: Enfoca las diferentes causas de las problemáticas de alimentación y nutrición.

De esta manera, implicará un proceso de aprendizaje que debe ser planificado, necesitando un tiempo e intensidad; utilizando como punto de partida el preconcepto de los educandos. Estará ligada a la promoción de la salud y prevención de enfermedades; incluirá el análisis de las causas de los problemas nutricionales, y permitirá la participación activa de la gente, logrando transformar los conocimientos en comportamientos alimentarios saludables.

Las acciones en educación para la salud pueden llevarse a cabo mediante una prevención primaria, dirigida a disminuir posibles factores de riesgo de enfermedades en personas sanas; prevención secundaria, evitando la evolución de procesos patológicos y secuelas; y prevención terciaria que busca mejorar la calidad de vida del enfermo. Ésta debe aplicarse en todas las etapas de la vida principalmente en edad escolar y adolescencia, en las

que se forman fácilmente los hábitos saludables. Debe tenerse en cuenta la disponibilidad de alimentos, los factores geográficos y climáticos, los recursos económicos y la capacidad de elección que presente la población.

La familia (principalmente la madre) es la principal responsable de la adquisición y mantenimiento de los hábitos alimentarios en los niños. En los primeros años de vida el niño se pone en contacto con sabores, formas y tamaños de diversos alimentos y costumbres culinarias de la familia. Este modelo alimentario enseñado será el que mantendrá durante toda su vida (Ángel Gil, 2010)

En cuanto a la escuela, debe continuar a través de la educación alimentaria nutricional, la formación de los hábitos alimentarios saludables que se iniciaron en los hogares. Ésta proporciona el medio idóneo para poder llevar a cabo programas de Educación Alimentaria, ya que en ella se puede ayudar a adquirir conocimientos, hábitos, y actitudes favorables de manera gradual y sistemática. El propósito de una educación en nutrición en las escuelas, es lograr que los niños y adolescentes adquieran una capacidad crítica para elegir una alimentación saludable en un mundo que cambia rápidamente y en el cual, se observa una continua diversificación de alimentos procesados y pérdida de estilos de alimentación familiar. Al desarrollar en los escolares los hábitos de alimentación saludable, se contribuye a su desarrollo físico, mental y social; y a la prevención de enfermedades relacionadas con las malas elecciones alimentarias (OMS, 1998; FAO/OMS, 1995)

Por todo lo expuesto, se debe considerar todos los elementos que influye directa o indirectamente en las personas para alcanzar la concientización del problema alimentario y buscar las soluciones más adecuadas que se deben llevar a cabo.

En cualquier campo de acción, el nutricionista tiene como principal objetivo lograr un cambio en el comportamiento alimentario y de esta manera promover la salud. Es por esto que los nutricionistas son educadores. Su trabajo se centra en la formación de la conciencia crítica sobre toda la información referida a alimentos y a alimentación; y debe tener una actitud favorable a los cambios de comportamiento alimentario que beneficie a la salud de la población. Debe motivar y reconocer todo logro alcanzado por el paciente y transmitir una correcta forma de pensar y actuar; de manera que facilite el proceso de cambio alimentario.

Como educador, debe considerar las tres áreas de la conducta: cognoscitiva, afectiva y psicomotora; ya que el individuo es un ser integral, es una unidad, que es capaz de pensar, sentir y actuar y se encuentra dentro de un ambiente que influye en él.

5- Material y Método

5.1- Tipo de Estudio

Es un estudio correlacional y descriptivo.

Es correlacional, ya que se indagará acerca de las diferencias que puedan existir tanto en el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable, como en la selección de alimentos antes y después de la Intervención Educativa.

Es descriptiva, ya que se describirá la transmisión de conocimientos enseñados en el ámbito familiar.

5.2- Hipótesis de investigación

1. Hi: Los niños de segundo grado luego de la intervención educativa tienen un mayor nivel de conocimiento sobre alimentación saludable respecto al que tenían previamente.

2. Hi: Los niños de segundo grado luego de recibir Educación Alimentaria Nutricional modificaron sus elecciones alimentarias respecto a las realizadas anteriormente.

3. Hi: Los niños de segundo grado que recibieron Educación Alimentaria Nutricional transmiten los conocimientos aprendidos en el ámbito familiar.

5.3- Variables

Variable 1: Nivel de conocimiento

Definición Conceptual: Es el grado o medida en cantidad, de entender o saber sobre el consumo de alimentos, que en su conjunto logran un crecimiento y desarrollo en la infancia, y mantienen un nivel óptimo de estado de salud a lo largo de la vida.

Definición Operacional: Para determinar si los niños adquirieron un mayor nivel de conocimiento sobre alimentación saludable, se realizará previamente a la intervención pedagógica una prueba sobre el tema. La misma consistirá en diez preguntas cerradas, en donde se pedirá al niño que una con flechas o separe grupos de alimentos o seleccione colaciones saludables, entre otros. A cada pregunta se le adjudicará un punto (1 pto) y a cada respuesta incorrecta se le adjudicará cero puntos (0 pto). Se sumarán los puntos y se categorizará los resultados en:

Bajo: de 0 a 4 respuestas correctas.

Medio: de 5 a 7 respuestas correctas.

Alto: de 8 a 10 respuestas correctas.

Posteriormente a la intervención educativa, se realizará una prueba de características similares a la primera, para analizar si los niños incorporaron los nuevos conocimientos enseñados.

Variable 2: Educación Alimentaria Nutricional.

Definición Conceptual: Es la combinación de experiencias de aprendizaje, diseñadas para facilitar la adopción voluntaria de conductas alimentarias y otras conductas relacionadas con la nutrición, que conduzcan a la salud y el bienestar.

Definición Operacional: Se realizará en el aula, durante la jornada escolar, talleres de Educación Alimentaria Nutricional destinado al grupo muestra; el mismo consistirá en encuentros planificados que tratarán temáticas sobre las que se detectó dificultades o inconvenientes en las encuestas realizadas

La intervención educativa culminara con la realización de una “Feria de alimentación Saludable” la cual consistirá en la exposición de lo realizado con los niños durante los talleres, degustaciones de preparaciones realizadas durante los mismos y realización de juegos deportivos que promuevan la salud física como complemento de una alimentación saludable.

Variable 3: Elecciones alimentarias.

Definición Conceptual: Selección o preferencia de distintas variedades de preparaciones o productos caseros o industrializados, que aportan al organismo materiales y energía necesaria para llevar a cabo procesos biológicos.

Definición Operacional: Para poder analizar las elecciones alimentarias de los niños al momento de la compra en el kiosco escolar, se incorporaran alimentos saludables en el mismo previamente a la intervención educativa. Se preguntará oralmente a cada niño, una vez terminado el recreo, que alimento compraron en el kiosco o que alimento trajeron desde sus casas. Se recopilará los datos en una ficha de registro de compra y se analizará la información. Una vez finalizada la intervención educativa, se utilizará nuevamente la misma metodología. Se recopilara y analizará las respuesta, y se comparará con los primeros resultados. Los resultados obtenidos se categorizarán en:

- **Si modificó elección alimentaria:** si el alumno realizó un cambio en la elección de alimentos del kiosco escolar (de poco saludable a más saludable).
- **No modificó elección alimentaria:** si el alumno mantuvo la preferencia por alimentos poco saludables.

Variable 4: Transmisores de conocimientos aprendidos

Definición Conceptual: capacidad que los niños tienen para poder difundir o hacer llegar a otra persona los nuevos conceptos incorporados.

Definición Operacional: Para poder determinar si los niños transmitieron en sus casas sus nuevos conocimientos sobre alimentación saludable, se pedirá a los padres que contesten un cuestionario que constará de cuatro preguntas abiertas, indagando sobre los temas que más le llamaron la atención al niño; y si éste propone realizar cambios en hábitos alimentarios familiares.

Las respuestas obtenidas a través del cuestionario, se categorizarán según la cantidad de preguntas respondidas en forma completa.

- **Si transmitió conocimientos:** Si el padre o madre responde 3 o 4 preguntas del cuestionario.
- **No transmitió conocimientos:** Si el padre o madre responde 2 preguntas o menos del cuestionario.

6- Diseño

Se utilizara un diseño mixto, ya que se realizará en los alumnos, un estudio de diseño experimental. Éste, se encontrará dentro de pre-experimento, ya que su grado de control será mínimo. Se emplea un diseño de pre prueba y pos prueba, el cual consistirá en la aplicación, en el grupo de muestra, de cuestionarios previamente a la intervención educativa; después se implementará el programa planificado con intervención didáctica, y finalmente se aplicara una prueba con similares características a la primera para evaluar resultados. También se analizará las elecciones alimentarias realizadas por los niños antes y después de dicha intervención.

En cuanto a los padres de los alumnos, se aplicara un diseño no experimental transversal, a través de un cuestionario, para evaluar si los niños transmitieron los conocimientos aprendidos, durante la intervención educativa.

6.1- Población, Muestra y Técnica de Muestreo

La población de estudio se encuentra constituida por alumnos de 2° grado del nivel primario, turno tarde, del Colegio de Los Arcos (Pedro Maderuelo 162, Yerba Buena); y contará con el consentimiento informado de los padres de los niños. La investigación se llevará a cabo entre Junio y Agosto del 2016.

La muestra estará conformada por 28 niños (alumnos del Colegio de Los Arcos), de siete a ocho años y sus respectivos padres. Se trata de un muestreo no probabilístico, ya que la muestra no fue elegida al azar, sino en relación al tema de investigación y a la edad de los niños.

6.2- Instrumento de medición que se utilizara

Para recolectar los datos necesarios, se utilizara como instrumento de medición cuestionarios, las cuales consisten en:

1) Cuestionario realizado a alumnos: Se compone de un saludo inicial, junto con el propósito y consigna general de la encuesta; luego se realizan diez puntos con actividades prácticas que hacen referencia al conocimiento que se tenga sobre alimentación saludable, y sobre los cuales se trabajara posteriormente durante la intervención educativa (Ver anexo 1).

2) Luego de aplicar este instrumento, se realizará una intervención educativa sobre alimentación saludable; se utilizará como herramientas actividades didácticas, cartelera, videos informativos y talleres de cocina. Posteriormente se aplicara una encuesta sobre alimentación saludable de características similares a la primera, para conocer qué efectos tuvo EAN en los niños.

3) Para evaluar si los talleres de alimentación saludable incidieron en la elección alimentaria de los niños durante la jornada escolar: Se incorporará en el kiosco escolar alimentos saludables (previamente a la intervención educativa) y se preguntará oralmente a cada niño que alimento compró durante el recreo. Se volcarán las respuestas en una ficha de registro de compra. Posteriormente a la intervención, se realizará la misma metodología.(Ver Anexo 3)

4) Encuesta realizada a los padres, con el objeto de conocer si los niños transmitieron sus nuevos conocimientos en sus casas y si buscan modificar los hábitos alimentarios familiares.

Los cuestionarios serán auto administrado, es decir, que se proporcionaran directamente al encuestado, quien responderá las consignas. No habrá intermediarios, sin embargo se acompañará al encuestado durante el proceso. (Ver Anexo 2)

6.3- Plan de análisis de datos

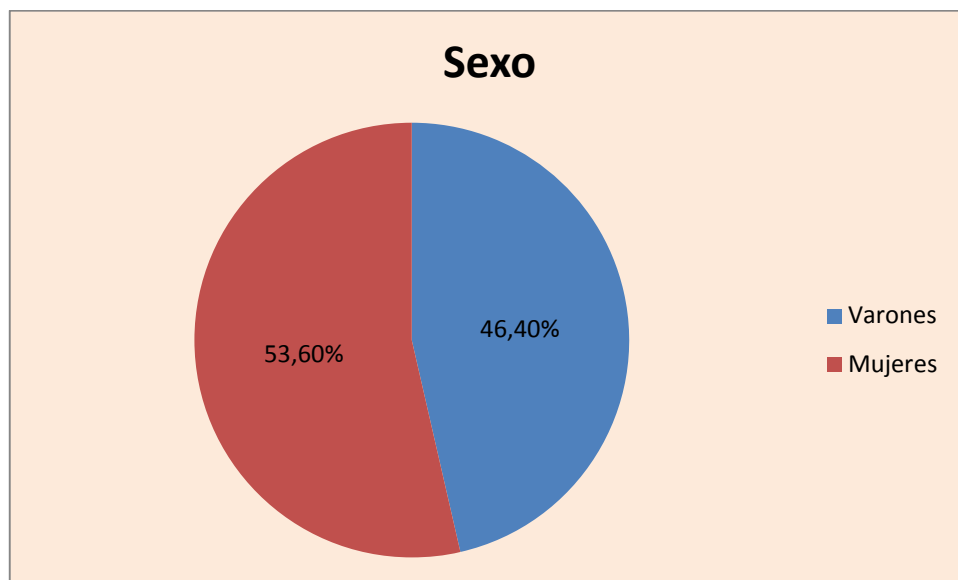
Todos los datos recolectados serán volcados en una matriz de datos, en el programa Excel. A partir de la misma, se generaran tablas, gráficos y demás análisis estadísticos descriptivos. La comprobación de las Hipótesis se realizara mediante la aplicación de pruebas no paramétricas, utilizando Chi Cuadrada para una y dos variables.

7- Resultados

7.1- Análisis de Datos

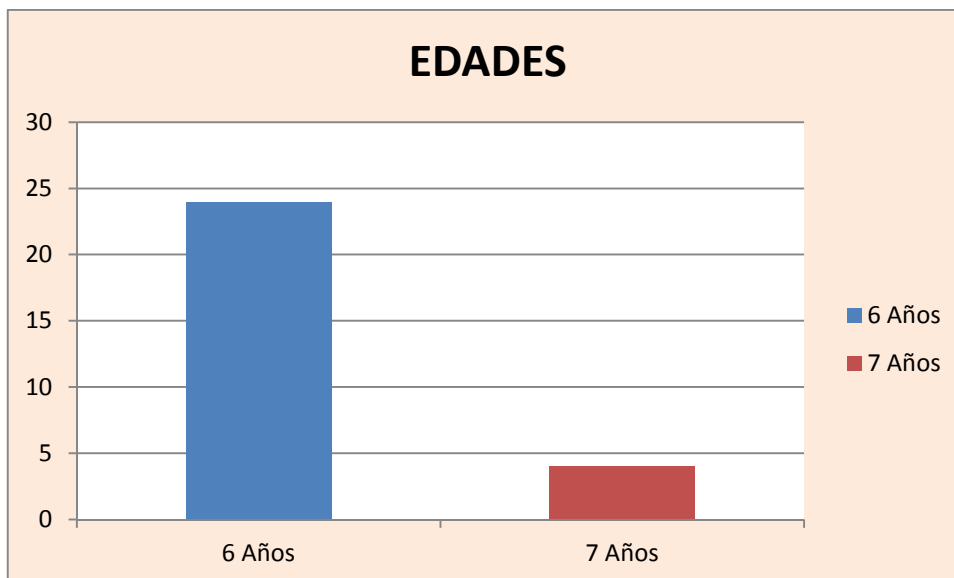
El presente trabajo fue realizado en alumnos de segundo grado, Nivel Primario, del Colegio de los Arcos. Contó con una muestra de constituida por 28 alumnos: 53,6% Mujeres (15) y 46,4% Varones (13). (Ver Figura N° 1)

Figura N° 1: Distribución porcentual del sexo de los alumnos de 2° grado del Colegio de los Arcos durante el periodo Mayo- Junio 2016.



Del total de alumnos, el 85,71% (24) tenían 7 años al momento de iniciar la investigación. (Ver Figura n° 2)

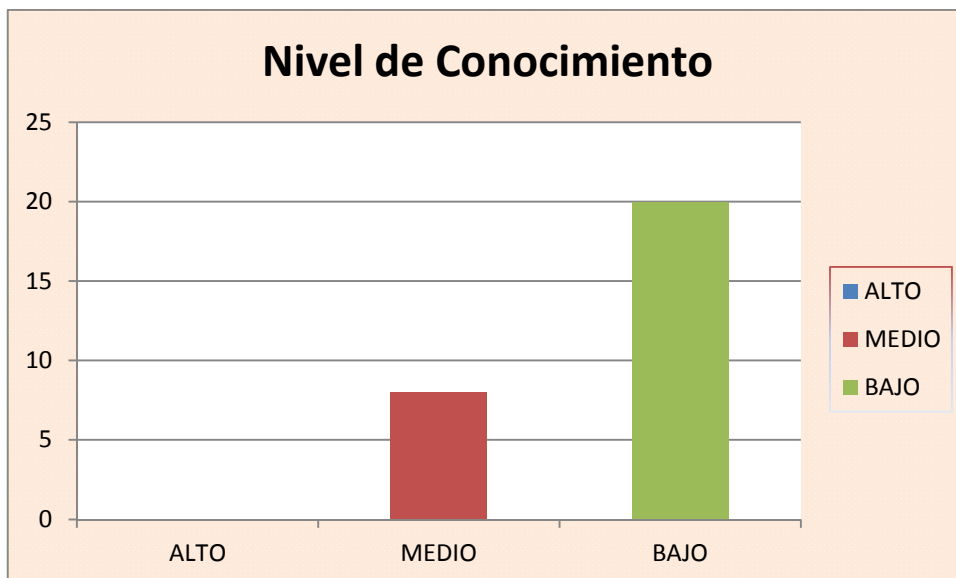
Figura N°2: Distribución de edades de los alumnos de 2° grado del Colegio de los Arcos durante el periodo Mayo-Junio 2016.



Durante la última semana de mayo, se realizó a los niños como pre prueba, una encuesta de diez preguntas sobre alimentación saludable para determinar el nivel de conocimiento que tenían los alumnos sobre el tema.

Se categorizó los resultados en nivel de conocimiento alto, medio y bajo. Como se puede observar en la Figura N° 3, se obtuvo que del total de alumnos, el 71,42% (20) alcanzó un nivel bajo de conocimiento sobre alimentación saludable, el 28, 58% (8) un nivel de conocimiento medio, y un 0% alcanzó un nivel de conocimiento alto.

Figura N° 3: Distribución de frecuencia del nivel de conocimiento sobre alimentación saludable alcanzado por los alumnos de 2° grado del Colegio de los Arcos en instancia de Pre-prueba. Periodo Mayo 2016.



Paralelamente, se realizó una recolección de datos sobre los alimentos comprados en el kiosco escolar (antes de comenzar con los talleres) a través de una ficha de registro de compras. Se introdujo también en el kiosco escolar alimentos saludables para comparar elecciones. Se pudo concluir que los niños preferían comprar alimentos ricos en azúcares simples como ser alfajores, gaseosas, galletas y golosinas, entre otros. (Ver Figura N° 4).

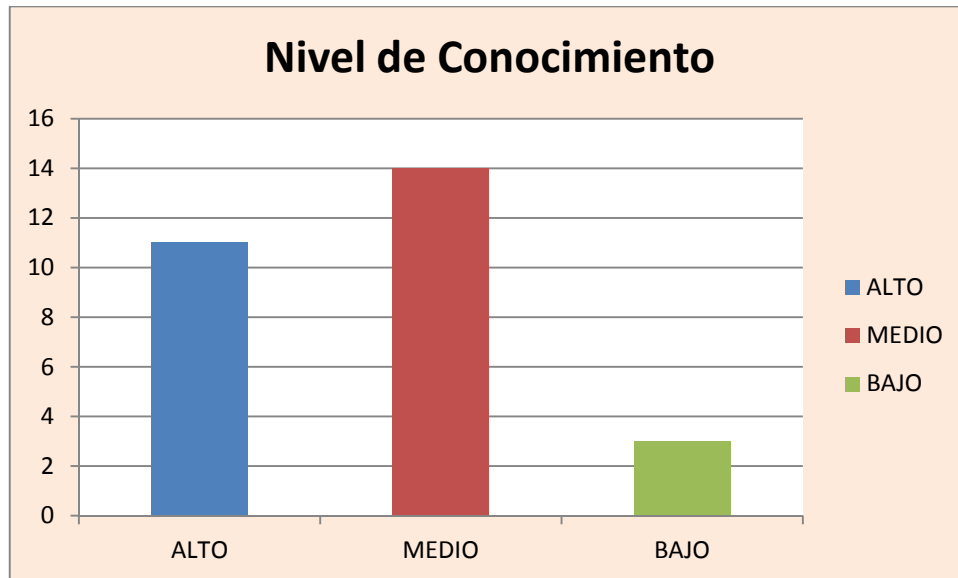
Figura N°4: Tabla de distribución de frecuencias de compra en el kiosco escolar realizados por alumnos de 2° grado del Colegio de los Arcos en instancia de Pre- prueba. Periodo Mayo 2016.

Alimento elegido	Cantidad
Saladix	1
Papas fritas	3
Golosinas	3
Alfajor	4
Galletas	4
Gaseosa	6
Tortilla	3
Jugo de Frutas	0
Bizcochuelo de Manzana	3
Bizcochuelo de Naranja	0
Galletas de Limón	0
Galletas de Vainilla	1

Luego de analizar los resultados obtenidos en la pre-prueba, se planificaron y llevaron a cabo 4 talleres sobre Alimentación Saludable, en donde se trabajó generalidades sobre una buena alimentación, desayuno saludable, diferencias entre frutas y verduras y cocina saludable. Se dictó un taller por semana con una duración de una hora veinte minutos cada uno. Los mismos estuvieron conformados por una parte teórica participativa, una parte práctica en donde se buscó afianzar y aplicar los conocimientos enseñados a través de juegos de postas, sopa de letras, o tesoro escondido; y finalmente una parte práctica donde se realizó un taller de cocina, permitiendo a los niños tomar contacto con diversos alimentos y aprender a combinarlos para armar un desayuno o vianda saludable. También compartieron preparaciones que no podían realizarse en el aula, como ser bizcochuelo de manzana o zanahoria y naranja, galletas caseras y postre de avena y manzanas.

Los talleres concluyeron la última semana de junio, realizando nuevamente la misma encuesta utilizada en la pre-prueba. Se obtuvo que del total de alumnos, el 10,71% (3) mantuvo un nivel de conocimiento bajo sobre alimentación saludable, el 50% (14) obtuvo un nivel de conocimiento medio, y 39,3 % (11) alcanzó un nivel de conocimiento alto.

Figura N°5: Distribución de frecuencia sobre los resultados de la encuesta respecto al nivel de conocimiento en alimentación saludable en instancia de pos- prueba. Periodo Mayo – Junio 2016.



En cuanto a la elección de los alumnos al momento de la compra en el kiosco escolar, se obtuvo un aumento de la demanda por jugos de frutas, galletas caseras y bizcochuelo de frutas; y paralelamente, disminuyó la preferencia de golosinas, gaseosas, papas fritas y galletas industrializadas.

Figura N° 6: Tabla de distribución de frecuencias de compra en el kiosco escolar realizados por alumnos de 2° grado del Colegio de los Arcos en instancia de Pos- prueba. Periodo Mayo- Junio 2016.

Alimento elegido	Cantidad
Saladix	1
Papas fritas	1
Golosinas	0
Alfajor	3
Galletas	1
Gaseosa	3
Tortilla	2
Jugo de Frutas	6
Bizcochuelo de Manzana	5
Bizcochuelo de Naranja	2
Galletas de Limón	1
Galletas de Vainilla	3

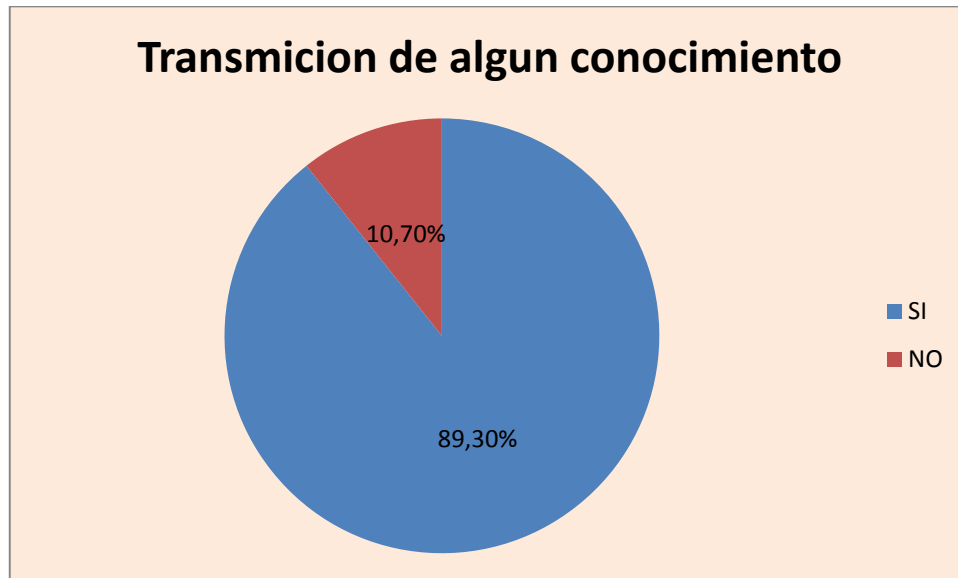
Por último, se realizó una “Feria de Alimentación Saludable” en donde participaron padres y alumnos de 2° grado. En la misma, se colgó por toda la galería afiches utilizados durante los talleres con información de cómo se puede llevar una alimentación saludable y su importancia. También se elaboró un mural con fotos y trabajos realizados por los alumnos cada semana.

En el patio, se colocaron mesones con los ingredientes necesarios para que realicen y compartan con sus familiares una de las preparaciones que obtuvo mayor aceptabilidad: panqueques con frutas y queso crema. También se realizaron degustaciones de bizcochuelos de manzana, naranja y zanahoria y jugo de frutas y verduras, con el objeto ampliar los conocimientos sobre diversos sabores e incentivar a los padres a realizarlos en casa. Se entregó a su vez, folletos informativos con temas trabajados en clase y recetas fáciles y sabrosas para poner en práctica.

Antes de dar por finalizado el evento, se entregó a cada padre asistente una encuesta que contó con 4 preguntas abiertas con el objetivo de conocer si su hijo/a transmitió algún conocimiento enseñado en los talleres.

En la primera pregunta se indagó si el niño/a había comentado en su casa sobre algún tema tratado en los talleres. Se obtuvo un 89,3% (25) de respuestas afirmativas como se puede observar en la Figura N° 7.

Figura N° 7: Distribución porcentual de respuestas a la primera pregunta de la encuesta a padres de alumnos de 2° grado del Colegio de los Arcos en el periodo Mayo-Junio 2016.

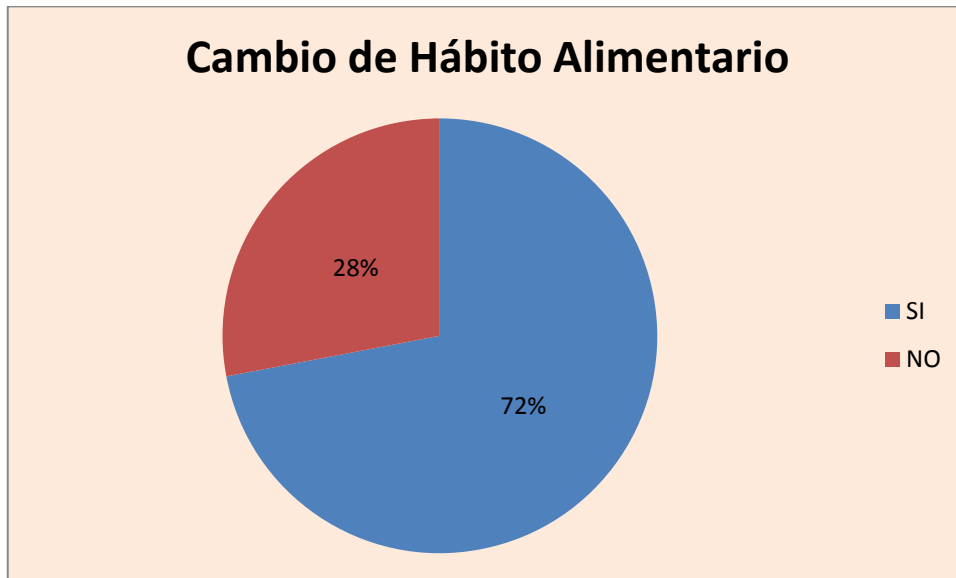


Entre las respuestas sobre los temas comentados se nombró:

- El disminuir la ingesta de dulces y aumentar la de frutas y verduras
- El desayuno es la comida más importante del día y que les brinda energía para poder estudiar en el Colegio.
- No se deben freír los alimentos.
- Los lácteos nos ayudan a tener huesos fuertes.
- Se pueden comer todos los alimentos pero no debemos excedernos.
- Se comentó sobre los juegos realizados.
- Se deben comer frutas y verduras todos los días.

Los padres que contestaron afirmativamente a la primera pregunta podían continuar completando el resto del cuestionario. Como respuestas a la segunda pregunta, que indagaba si el niño/a había sugerido cambiar algún hábito alimentario, se obtuvo un 72% (18) de respuestas afirmativas como se observa en la Figura N°8.

Figura N° 8: Distribución porcentual de respuestas a la segunda pregunta de la encuesta a padres de alumnos de 2° grado del Colegio de los Arcos en el periodo Mayo-Junio 2016.

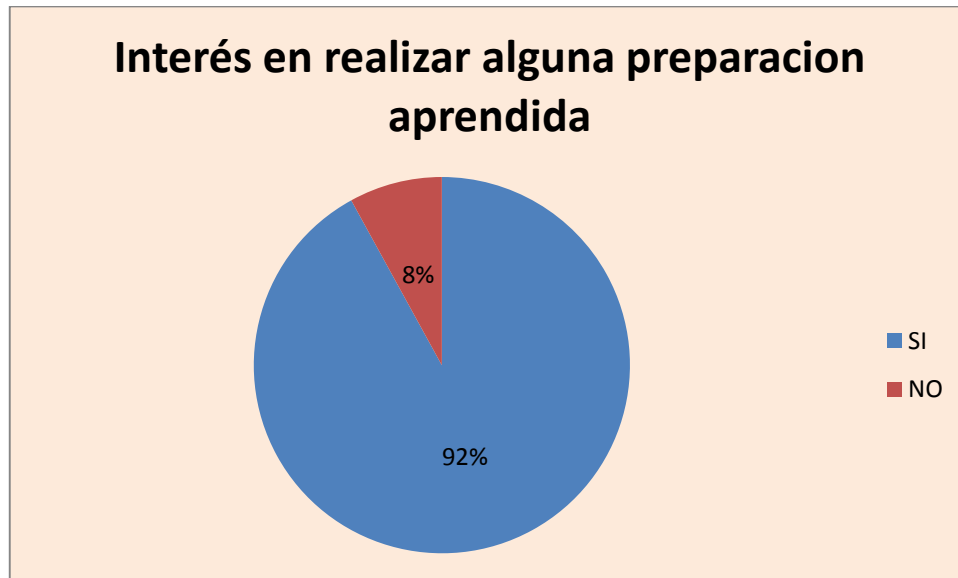


Entre las respuestas brindadas se destacó:

- Cambios en el tipo de desayuno. Se empezó a reemplazar infusiones como te o mate cocido por yogurt y Leche.
- Algunos niños empezaron a desayunar antes de ir al Colegio.
- Se empezó a incorporar frutas como postre.
- Se empezó a incorporar fruta con el yogurt, Licuados y jugos.

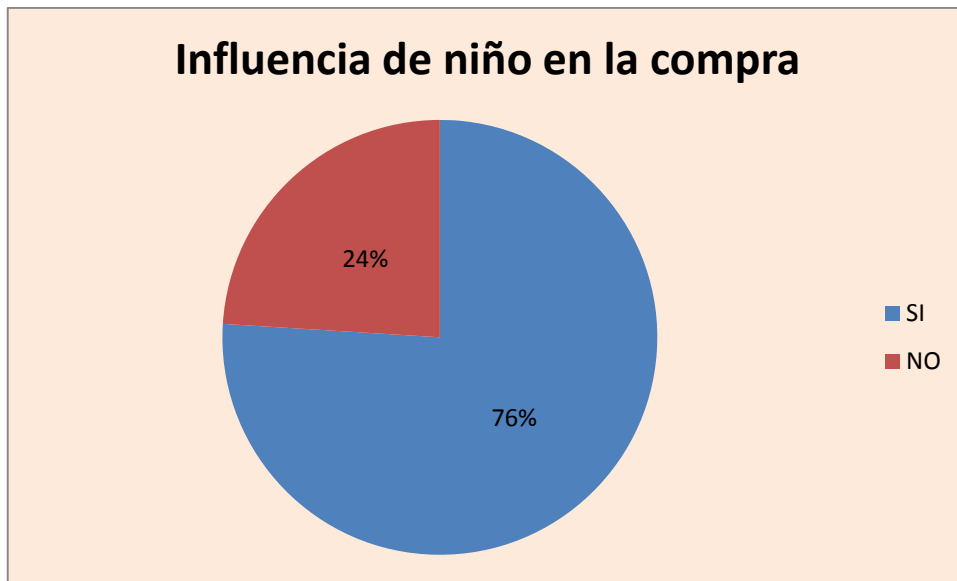
En cuanto a la tercera pregunta, se interrogó si los niños se mostraron interesados en realizar alguna de las preparaciones vistas durante los talleres. Se obtuvo un 92% (23) de respuestas afirmativas, como se puede observar en la Figura N° 9. Se nombró entre las preparaciones preferidas panqueques con frutas, jugos de frutas y verduras, licuados de frutas, bizcochuelos, manzana asada, entre otros.

Figura N°9: Distribución porcentual de respuestas a la tercera pregunta de la encuesta a padres de alumnos de 2° grado del Colegio de los Arcos en el periodo Mayo-Junio 2016.



La última indagó si el niño/a había influido en algún momento en las compras de la casa, a lo que el 76% de los padres contestaron que si (ver Figura N° 10). Las respuestas estuvieron dirigidas hacia los ingredientes que se necesitaban para poder realizar las preparaciones nombradas en la pregunta anterior.

Figura N° 10: Distribución porcentual de respuestas a la cuarta pregunta de la encuesta a padres de alumnos de 2° grado del Colegio de los Arcos en el periodo Mayo-Junio 2016.



7.2- Comprobación de Hipótesis

1. **Primera Hipótesis:** Los niños de segundo grado luego de la intervención educativa tienen un mayor nivel de conocimiento sobre alimentación saludable respecto al que tenían previamente.

GL: 2 χ^2 teórico= 5,99

	Nivel de Conocimiento			Total
	Alto	Medio	Bajo	
Pre- Prueba	0	8	20	28
Pos- Prueba	11	14	3	28
Total	11	22	23	56

$$\text{Fe pre-alto: } \frac{28 \times 11}{56} = 5,5$$

$$\text{Fe pre-medio} = \frac{28 \times 22}{56} = 11$$

$$\text{Fe pre-bajo} = \frac{28 \times 23}{56} = 11,5$$

$$\text{Fe pos- alto} = 5,5$$

$$\text{Fe pos- medio} = 11$$

$$\text{Fe pos-bajo} = 11,5$$

__CATEGORIA	Fo	Fe	Fo - Fe	(Fo - Fe) 2	(Fo-Fe)2/Fe
Pre- alto	0	5,5	-5,5	30,25	5,5
Pre- medio	8	11	-3	9	0,81
Pre- bajo	20	11,5	8,5	72,25	6,28
Pos- Alto	11	5,5	5,5	30,25	5,5
Pos- medio	14	11	3	9	0,81
Pos- Bajo	3	11,5	-8,5	72,25	6,28
Total					25,18

Chi cuadrada obtenida resulta significativa. Se puede afirmar con un nivel de confianza del 95%, que luego de la intervención educativa los niños de segundo grado del Colegio de los

Arcos tienen un mayor nivel de conocimiento sobre Alimentación Saludable respecto al que tenían previamente.

Segunda Hipótesis: Los niños de segundo grado luego de recibir Educación Alimentaria Nutricional modificaron sus elecciones alimentarias respecto a las realizadas anteriormente.

$$Fe = \frac{N}{2} = \frac{28}{2} = 14 \quad Gl: 1 \text{ (categorías - 1)} \quad X^2 \text{ Teórica: } 3,84$$

Categorías 2

CATEGORIA	Fo	Fe	Fo-Fe	(Fo-Fe) ²	(Fo-Fe) ² /Fe
Si modifica	17	14	3	9	0,64
No modifica	11	14	-3	9	0,64
Total					1,28

Al obtener Chi cuadrada con valores poco significativos, se puede afirmar con un nivel de confianza del 95%, que luego de la intervención educativa los niños no modificaron sus elecciones alimentarias respecto a la que tenían anteriormente. Se refuta la Hipótesis.

Tercera Hipótesis: Los niños de segundo grado que recibieron Educación Alimentaria Nutricional transmiten los conocimientos aprendidos en el ámbito familiar.

$$GL: 1 \text{ (categorías - 1)}$$

$$X^2 \text{ Teórico: } 3,84 \quad Fe: 14$$

Categoría	Frecuencia
Si transmitieron	20
No transmitieron	8

De los cuales, **3** contestaron No a la primera pregunta y no siguieron contestando el resto de las preguntas del cuestionario, mientras que 5 tuvieron 2 o menos de las preguntas contestadas.

CATEGORIA	Fo	Fe	Fo-Fe	(Fo-Fe)²	(Fo-Fe)²/Fe
Si transmite	20	14	6	36	2,57
No transmite	8	14	-6	36	2,57
Total					5,14

Chi cuadrada resultó significativa. Por lo tanto, se puede afirmar con un nivel de confianza del 95%, que los alumnos de segundo grado del Colegio de los Arcos que recibieron Educación Alimentaria Nutricional, transmitieron los conocimientos aprendidos en el ámbito escolar.

8- Discusión

La mayoría de los trabajos citados en el capítulo de Antecedentes, fueron llevados a cabo en más de una institución escolar y durante un periodo de tiempo de un año o dos.

Sin embargo, la presente investigación a pesar del corto período de tiempo utilizado, pudo articularse en 3 fases al igual que el trabajo realizado en la Universidad Nacional del Litoral. Estuvo estructurado por una pre prueba diagnóstica para evaluar a los niños, una intervención educativa, y una pos prueba similar a la primera para evaluar resultados. Como en todos los estudios, la intervención educativa fue planificada en base al Diagnostico obtenido.

Durante la intervención, no se realizó un Kiosco Saludable como logro hacer la Universidad de Chile para promover el consumo de alimentos o preparaciones saludables, sino que solamente se autorizó a incorporar nuevos alimentos (sin modificar los industrializados ya ofrecidos), por lo que no fue posible lograr modificaciones significativas en las elecciones alimentarias durante la jornada escolar. Esto también pudo ser consecuencia de la falta de tiempo en el dictado de los talleres y la ausencia de capacitación docente y familiar para potenciar el trabajo realizado con los alumnos, como lo hizo la Dirección General de Desarrollo Saludable y la Universidad Católica de Córdoba.

La Dirección General de Desarrollo Social de la Ciudad de Buenos Aires, entregó bimestralmente una revista con información sobre alimentación saludable. En la presente investigación se realizó una entrega a padres y alumnos de un folleto educativo con recetas e información sobre la misma temática.

A pesar de las diferencias planteadas, se pudo lograr a igual que la Universidad Nacional del Litoral, un mayor nivel de conocimiento sobre alimentación saludable, el que

logró proyectarse en el ámbito familiar. Esto pudo ser producto de una participación grupal e intercambio de conocimientos realizados durante los encuentros, en donde se logró discutir y corregir algunos mitos o hábitos alimentarios adquiridos en los hogares.

Los padres y docentes de la Institución manifestaron gran satisfacción por el desarrollo y los resultados obtenidos en los talleres brindados a los niños. También se destacó el interés por mantener y profundizar esta temática alimentaria y por la realización y distribución de folletos mensuales con nuevas recetas de cocina saludable. Logros similares se obtuvieron en investigaciones y trabajos realizados por el Ministerio de Salud de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires y la Dirección General de Desarrollo Saludable de la Ciudad de Buenos Aires.

El cuerpo directivo, docentes y padres del Colegio de los Arcos, destacaron la necesidad de incorporar dichos talleres al PEI (Proyecto Educativo Institucional) de la Institución.

9- Conclusión

Una alimentación sana es fundamental para disminuir riesgos de padecer algunas enfermedades crónicas. Por ello, formar buenos hábitos alimentarios en la población, resulta de gran importancia.

En la actualidad, existe un amplio mercado de comidas rápidas y preparaciones calóricas que promocionan sus productos a través de publicidades televisivas, gráficas, radiales, internet, que buscan vender alimentos sabrosos e irresistibles (como gaseosas, chocolates, papas fritas, golosinas, etc.), que provocarían situaciones divertidas que conducirían, a los receptores de las mismas, hacia la felicidad o lograrán que ganen afecto familiar o aceptación social.

Tanto padres como niños son grandes consumidores de estos alimentos prácticos a la hora de comprar, transportar e ingerir.

El presente trabajo se desarrolló teniendo en cuenta que los hábitos alimentarios son adquiridos desde pequeños. Resulta necesario brindar educación y concientización a los mismos para que a medida que crezcan, puedan realizar mejores elecciones alimentarias y llevar un estilo de vida saludable.

Luego de realizar una intervención educativa en la muestra, dirigida a enseñar y trabajar sobre alimentación saludable, se puede afirmar que la población infantil es receptiva a la adquisición de nuevos saberes; es decir, se pudo comprobar la primera hipótesis ya que los niños presentaron un mayor nivel de conocimiento en el tema, a pesar del corto período de tiempo utilizado para realizar las prácticas. Este resultado se obtuvo como consecuencia del trabajo participativo, la buena predisposición y ganas de aprender jugando que tuvieron los alumnos durante la intervención educativa.

Similar actitud se puso de manifiesto en los talleres – prácticos de cocina, en donde pudo observarse gran entusiasmo en los niños, por conocer y al preparar en conjunto alimentos nuevos, sabrosos y saludables.

A pesar de lo aprendido, las elecciones alimentarias realizadas luego de los talleres, no resultaron significativas desde una evaluación estadística, por lo que se refuta la segunda Hipótesis. En consecuencia, puede inferirse, que con una intervención educativa de corto tiempo no es posible generar un cambio alimentario en la población infantil. Cabe aclarar, que durante el estudio no se realizó restricción de los alimentos ofrecidos anteriormente en el kiosco escolar, solo fueron incorporadas las preparaciones trabajadas durante los encuentros semanales.

Sin embargo, en la muestra seleccionada, se observó una modificación en las elecciones, al aumentar la preferencia por alimentos saludables como jugos de frutas, bizcochuelos de frutas y galletas caseras. Es de gran interés el destacar, que durante los recreos pudo observarse que parejas o grupos de amigos compraban alimentos similares en el kiosco escolar, es decir, cuando uno realizaba una elección saludable su compañero lo imitaba, así como también sucedió con las elecciones de alimentos industrializados. Probablemente, si se hubiese desarrollado los talleres durante un periodo de tiempo más largo, el resultado podría haberse modificado de manera significativa.

En cuanto a la última Hipótesis, se puede afirmar que los niños son buenos transmisores de los conocimientos aprendidos, por lo tanto, no solo es posible modificar sus hábitos y elecciones alimentarias (las cuales son la base de conocimientos y hábitos alimentarios que permanecerán el resto de su vida), sino que, ellos a su vez pueden ser modificadores o disparadores de cambios alimentarios en sus familias.

Por todo lo expuesto, concluimos que es de gran importancia desarrollar actividades en instituciones educativas, que propicien y difundan un estilo de vida saludable que

comprenda la participación de profesionales (Lic. en Nutrición, Maestros, Profesores de Educación Física), como así también la participación activa de la familia.

El nutricionista es un educador, ya que su trabajo está centrado en la formación de una conciencia crítica referente a todo tema relacionado con la alimentación, y a proveer cambios en el comportamiento alimentario que traiga beneficios para la salud. Es decir, busca generar cambios de hábitos alimentarios a través de la Educación Nutricional para promover la salud y concientizar sobre el control de enfermedades crónicas.

Consideramos que si los escolares logran cambiar sus hábitos alimentarios, sosteniéndolos e incorporándolos paulatinamente a su estilo de vida, se logrará disminuir riesgos de origen alimentario; y a su vez, estos niños re educados podrían influir en las elecciones alimentarias familiares, o cuando lleguen a la adultez transmitir sus conocimientos nutricionales a sus hijos.

Sin embargo como se expuso anteriormente, esta no es tarea sencilla, se necesita tiempo, dedicación, y que se lleve a cabo una acción conjunta de profesionales de la salud, instituciones educativas, docentes y familia.

10- Propuestas

En función a las experiencias realizadas y de las conclusiones alcanzadas, considero relevante realizar las siguientes propuestas con el fin de ampliar y promover esta temática educativa.

- Realizar un programa teórico - práctico de intervención educativa alimentaria, destinado a colegios y escuelas interesados en incorporar esta temática al PEI Institucional.
- Promover en escuelas y colegios ferias de Educación Saludable abiertas a padres y alumnos, que cuenten con la participación y el trabajo conjunto del Licenciado en Nutrición, Docentes y Profesores de Educación Física.
- Planificar charlas y talleres sobre Alimentación Saludable dirigido a alumnos del Nivel Secundario, con el objetivo de concientizar sobre la importancia de una buena alimentación y prevenir posibles trastornos alimentarios.
- Realizar capacitaciones a docentes y padres sobre esta temática y como apoyar a los niños a tener elecciones alimentarias saludables.
- Capacitar a dueños y personal de kioscos escolares sobre la importancia de ofrecer alimentos saludables. Se puede dictar talleres de cocina y elaborar un recetario para que ellos elaboren los productos que ofrecerán.

11- Bibliografía

- **Gil, A.**, (2010). *Tratado de Nutrición Tomo III Nutrición Humana en el Estado de Salud*. 2° Edición. Buenos Aires. Editorial Médica Panamericana
- **Longo E. y otros**, (2001). *Técnica Dietoterápica*. Buenos Aires. Editorial El Ateneo.
- **López L. y otros**, (2002). *Fundamentos de Nutrición Normal*. Buenos Aires. Editorial El Ateneo.
- **Lorenzo J y otros**, (2015). En *Nutrición del niño sano*. Rosario- Argentina. Editorial Corpus.
- **Navarro A. y otros**, (2001) *Hacia una Didáctica de la Nutrición*. Buenos Aires. Editorial Universitas - Editorial Científica Universitaria.
- **Torresani M. E.** (2006). *Cuidado Nutricional Pediátrico*. 2° Edición. Buenos Aires, Argentina. Editorial Eudeba
- **Krause** (1998). *Nutrición y Dietoterapia*. 9° Edición. Editorial McGraw Hill Interamericana.
- **Hernández Sampieri, R. Fernández Collado, C.; Baptista, P.** Metodología de la Investigación. 5ta Edición. Editorial: Mc Grawhill.
- **Ana Quiroga.** Enfoques y Perspectivas en Psicología Social. Editorial: Cinco
- Diccionario integral de la Lengua Española (2010), Editorial Lexicón.
- Diane E. Papalia, Sally Wendkos Olds, Ruth Auskin Feldman (2005). *Psicología del desarrollo de la infancia a la adolescencia*. 9° Edición. Editorial McGraw Hill.

Páginas de internet consultadas:

- Normas APA actualizadas 2016. 6ta Edición: www.normasapa.com
- Centro de Estudio Sobre Nutrición Infantil: www.cesni.org.ar
- Ministerio de Educación. Dirección Nacional de Información y Evaluación de la calidad educativa: www.diniece.me.gov.ar
- OPS, Incap, (1997), Guías alimentarias en América Latina.
- FAO/OMS, (1992), Elementos principales de estrategias nutricionales. Fomento de dietas y estilos de vida sanos.
- Sociedad Argentina de Pediatría, Guías para evaluación del crecimiento.
- Delors, J. (1996.): “Los cuatro pilares de la educación” en La educación encierra un tesoro. Informe a la UNESCO de la Comisión internacional sobre la educación para el siglo XXI, Madrid, España: Santillana/UNESCO. pp. 91-103.
- Piaggio, L.; Concilio, C.; Rolon, M.; Macedra, G.; Dupraz, S. (2011). Alimentación Infantil en el Ámbito Escolar: entre patios, aulas y comedores. (Tomado de Revista Salud Colectiva. Vol. 7 n°2)
- Del Campo, M.L.; Vara Messler, M.; Navarro, A. (2010) Educación Alimentaria Nutricional (EAN) en la enseñanza primaria municipal de Córdoba. Una experiencia en Investigación-acción participativa (IAP). (Tomado de Revista Diaeta, Vol. 28 n°132)
- Follonier, M.B.; Martinelli, M.; Bonelli, E.; Berta, E.; Fugas, V.; Walz, F. (2014) Educación Alimentaria: Impacto en la elección de productos saludable en kioscos escolares (Tomado de Revista Actualización en Nutrición, Vol.15 n°2, págs.: 33-39).
- Bustos, N.; Kain, J.; Leyton, B.; Vio, F. (2011) Cambios en el patrón de consumo de alimentos en escolares chilenos con la implementación de un kiosco saludable.

(Tomado de la Publicación oficial de la Sociedad Latinoamericana de Nutrición, Vol.61 n°3)

- Scruzzi, G.; Cebeiro, C.; Pou, S.; Rodríguez Junyent, C. (2014). Salud escolar: una intervención educativa en nutrición desde un enfoque integral (tomado de Cuadernos.info, n°35).
- González, Beatriz, Antun, Ma. Cecilia; Casagrande Soria, Ma. Laura; Di Paola, Melina, Ferrari, Ma. Florencia; Yomal, Alejandro (2015). Experiencia del programa Mi Escuela Saludable. (Tomado de revista Actualización en Nutrición, Vol. 16 N° 2, pags: 51 – 61)

12- ANEXOS

Anexo 1

Encuesta sobre conocimiento de alimentación saludable

¡Buenas tardes chicos! Estas preguntas buscan conocer lo que saben sobre alimentación saludable. Tienen que contestarlo individualmente, sin preguntarle al compañero.

1. ¿Cuál es la comida más importante del día? (Encierra con un círculo la respuesta que creas correcta).

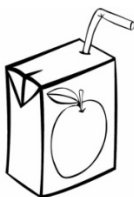
Desayuno Almuerzo Merienda Cena

2. ¿Qué debería tener un desayuno Saludable? (Encierra con un círculo la respuesta que creas correcta).

Leche	Leche	Agua
Cereales o pan	Cereales o pan	Cereales o pan
Fruta o Jugo		Jugo

3. ¿Qué bebida deberíamos tomar durante el día? (Encierra con un círculo la respuesta correcta)

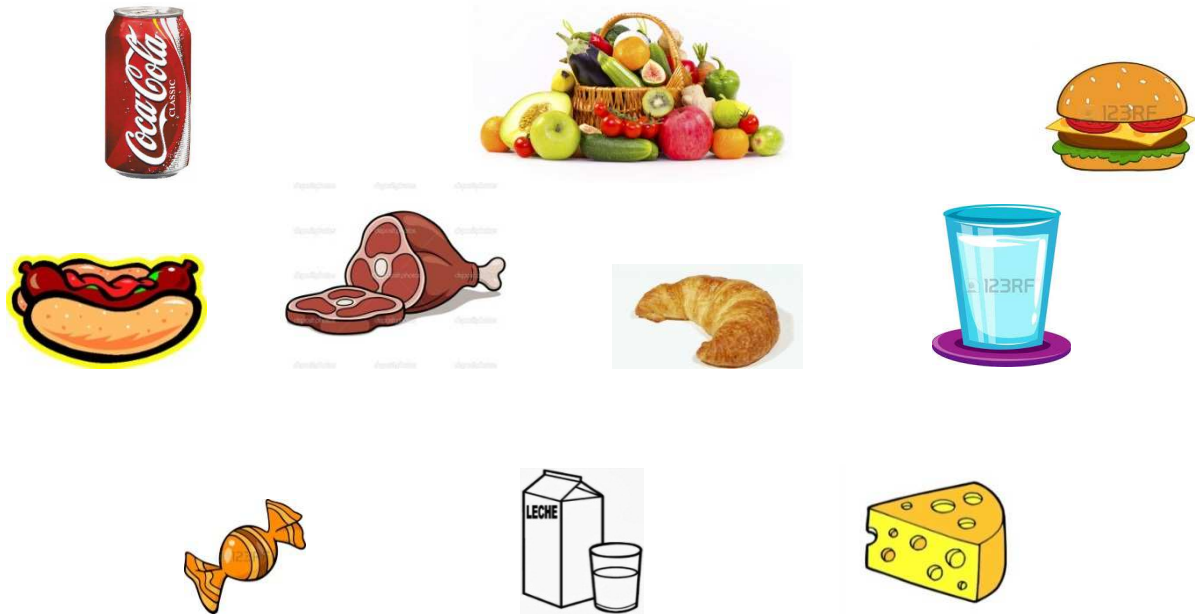
Jugo Agua Gaseosa











4. ¿Cuántas veces al día hay que comer frutas? (Encierra con un círculo la respuesta que creas correcta)

1 3 5 Ninguna

5. ¿Qué alimentos son buenos para ayudarnos a crecer sanos? (Encierra con un circulo todos los que creas correctos)



6. Une con flechas las verduras y las frutas.

	Cereza	
Verdura	Zanahoria	
	Papa	
	Manzana	
Fruta	Zapallo	
	Pera	
	Remolacha	
	Frutilla	

7. Une con flechas.

COMIDA RÁPIDA

COMIDA SALUDABLE

HAMBURGUESAS

CARAMELOS Y CHUPETINES

JUGOS DE FRUTAS

FIDEOS O ARROZ

PESCADO, POLLO Y CARNE DE VACA

VERDURAS Y FRUTAS

PAPAS FRITAS

8. ¿Qué color de frutas y verduras deberíamos comer? (Encierra con un círculo la respuesta que creas correcta)

VERDE

ROJO

NARANJA O AMARILLO

TODOS LOS COLORES

9. ¿Cómo se deberían cocinar los alimentos? (Encierra con un círculo la o las respuesta que creas correcta)

a) En el Horno



b) En microondas



c) Hervida



d) A la plancha



e) Fritas



10. ¿Qué alimento debería llenar la mitad de tu plato durante las comidas? (Elegir la respuesta que creas correcta)

CARNES

ARROZ

FIDEOS

VEGETALES

Grilla de respuestas correctas

- 1) **Desayuno**
- 2) **Leche, pan o cereales y Frutas o jugo**
- 3) **Agua**
- 4) **3**
- 5) **Verduras y Frutas; Carne; Agua; Leche; Queso**
- 6) **Verduras: Zanahoria, Papa, Zapallo y Remolacha**

Frutas: Cereza, Manzana, Pera, Frutilla

- 7) **Comida Chatarra: Hamburguesa, Caramelos y chupetines; Papas fritas.**

Comida Saludable: Jugo de frutas; pescado, pollo, carne de vaca; verduras y frutas; fideo o arroz.

- 8) **Todos los colores**
- 9) **Al horno, Hervidas, A la plancha.**
- 10) **Vegetales.**

Anexo 2

Encuestas sobre Talleres Sobre Alimentación Saludable para niños

Buen día, esta encuesta es realizada a fines de consultarles si sus hijos manifestaron interés acerca de los talleres sobre Alimentación Saludable. Le agradezco su colaboración.

- 1) ¿Su hijo/a comento a Ud. o a algún miembro de la familia sobre los temas aprendidos en los talleres? ¿cual/es?

De ser positiva su respuesta, conteste las siguientes preguntas:

- 2) ¿Su hijo/a sugirió cambiar algún hábito alimentario en la familia? ¿Cual/es?

- 3) ¿Su hijo/a se mostró interesado en realizar alguna de las preparaciones elaboradas durante los talleres? ¿Cual/es?

- 4) ¿Su hijo/a le ha sugerido la compra de algún alimento en las últimas semanas?
(encierre en un círculo la respuesta)

SI

NO

¿Cuáles?..

Anexo 3

Ficha de Registro de Compra

Alumnos	Previo a Intervención Educativa ¿Qué compraste en el kiosco?	Posterior a Intervención Educativa ¿Qué compraste en el kiosco?
1-		
2-		
3-		
4-		
5-		
6-		
7-		
8-		
9-		
10-		
11-		
12-		
13-		
14-		
15-		
16-		
17-		
18-		
19-		
20-		
21-		
22-		
23-		

24-		
25-		
26-		
27-		
28-		

