



TRABAJO FINAL

HÁBITOS ALIMENTARIOS EN LA ADOLESCENCIA Y ESCUELAS SALUDABLES.

**BERASATEGUI DIEGO JOAQUÍN, BIOQUÍMICO Y FARMACÉUTICO, UBA
UNIVERSIDAD ABIERTA INTERAMERICANA (UAI)**

TRABAJO FINAL

JORGE SANCHEZ

ITUZAINGÓ, PROVINCIA DE BUENOS AIRES, ARGENTINA

07 DE SEPTIEMBRE DE 2023

RESUMEN

El sobrepeso y la obesidad infantil es una epidemia que representa uno de los principales problemas de salud pública en Argentina y el mundo. Los cambios en los hábitos alimentarios en general, y en particular en niños y adolescentes hacen necesario el control de los alimentos que se ofrecen en las escuelas para generar “entornos escolares saludables”. En ese contexto, y basados en las recomendaciones de diversos organismos nacionales e internacionales se ha ido estableciendo el tipo de alimentos que deberían ser ofertados a los niños y adolescentes en los establecimientos escolares, y en el mismo sentido, se ha ido regulando la publicidad y propaganda ofrecida en los kioscos escolares.

El presente trabajo pretende determinar la situación actual, a través del análisis de los kioscos escolares de 6 colegios secundarios de la Provincia de Buenos Aires, intentando determinar si se cumplen con las recomendaciones establecidas respecto al tipo de alimentos que ofrecen los kioscos, como así también si se respeta la normativa vigente en lo que respecta a la publicidad y propaganda de los alimentos y bebidas con sellos octogonales.

Para realizar la investigación se utilizará un diseño de tipo no experimental, de corte transversal y en la que se recolectarán datos en un único momento y será de tipo descriptiva.

Palabras claves: Sobrepeso, obesidad, entornos escolares, hábitos alimentarios, kioscos saludables

INDICE

Resumen.....	1
Indice.....	2
Introducción.....	3
Problema planteado.....	5
Objetivos.....	5
Marco Teórico.....	6
Requerimientos nutricionales.....	6
Hábitos alimentarios en los adolescentes.....	9
Alimentación saludable.....	13
Situación Epidemiológica en Argentina.....	13
Guías alimentarias para la población argentina.....	14
Educación Alimentaria.....	20
Entornos escolares saludables.....	25
Marco Metodológico.....	27
Población.....	27
Muestra.....	27
Recolección de datos.....	27
Trabajo de campo.....	28
Análisis de datos.....	28
Conclusiones.....	33
Bibliografía.....	35
Anexo A.....	36

INTRODUCCIÓN

“El crecimiento y el desarrollo son el resultado de factores genéticos aportados por la herencia y las condiciones del medio ambiente en el que vive el individuo. Si las condiciones de vida (físicas, biológicas, nutricionales, psicosociales) son favorables, el potencial genético podrá expresarse en forma completa y el niño crecerá hacia su meta genéticamente programada. En caso contrario, bajo condiciones ambientales desfavorables, el potencial genético se verá limitado dependiendo de la intensidad y la persistencia del agente agresor” (Mahan, 2001).

El sobrepeso y la obesidad en niños y adolescentes, así como en adultos, es una epidemia en aumento y representa uno de los principales problemas de salud pública en Argentina y el mundo. El sobrepeso y la obesidad muestran una curva ascendente, afectan tanto la salud psico-física inmediata, como el nivel educativo que pueden alcanzar y a nivel más general, la calidad de vida. Asimismo, los NNyA con sobrepeso y obesidad tienen mayores probabilidades de seguir siendo obesos/as en la edad adulta y presentan mayor riesgo de sufrir enfermedades no transmisibles (ENT), como las cardiovasculares, la diabetes o el cáncer tipo 2. En Argentina, en sintonía con lo que ocurre a nivel mundial, el sobrepeso y la obesidad representa la forma más prevalente de malnutrición. En la actualidad, y como consecuencia de numerosos cambios sociales, culturales y económicos, como por ejemplo los cambios en los modelos de producción de alimentos, su disponibilidad, asequibilidad, comercialización y marketing, nos encontramos en “entornos obesogénicos”. Un entorno obesogénico es aquel que fomenta el consumo excesivo de kilocalorías y nutrientes críticos como azúcares, grasas y sodio. Sumado a esto la falta de regulación que promueva entornos más saludables ha favorecido en las últimas décadas al crecimiento del sobrepeso y la obesidad. Existen pruebas convincentes de que la publicidad y la comercialización de alimentos y bebidas con alto contenido de sodio, grasas, azúcares y kilocalorías, pero deficientes en micronutrientes, pueden repercutir en las preferencias alimentarias, el comportamiento de compra y el consumo. La comercialización y provisión en las escuelas de alimentos y bebidas con altos niveles de azúcar, grasa, sal y bajo valor nutricional, también influyen en los patrones y hábitos de consumo en los adolescentes.

La prevención y el tratamiento de la obesidad exige un enfoque intersectorial y debería estar entre las prioridades a nivel de políticas de estado. La Organización Mundial de la Salud (OMS) y otros organismos internacionales han publicado en los últimos años, numerosos documentos que establecen un conjunto de medidas para regular los entornos obesogénicos y los productos que se comercializan en el ámbito escolar, de modo de fomentar hábitos saludables y así detener el crecimiento de esta epidemia. Dentro de estas medidas recomendadas, una que resulta clave y que cuenta con alto consenso a nivel internacional es la regulación de los entornos escolares para promover la nutrición adecuada.

Se pretende a partir del presente trabajo, teniendo en cuenta las necesidades alimenticias de los adolescentes, los hábitos alimentarios en esta etapa y las distintas regulaciones y recomendaciones de organismos internacionales, determinar el tipo de alimentos y bebidas que se ofrecen en los entornos escolares, la regulación existente y el grado de conocimiento y/o cumplimiento de la misma.

PROBLEMA PLANTEADO

¿Es adecuado de acuerdo a las necesidades de los adolescentes, los alimentos ofrecidos en los kioscos escolares?

¿Esta regulado y controlado la oferta de alimentos y publicidad que brindan los mismos?

OBJETIVOS

A partir del presente trabajo se pretende:

- Analizar las necesidades alimenticias de los adolescentes en esta etapa y sus hábitos alimentarios, y determinar el tipo de alimentos y bebidas que se ofrecen en los entornos escolares.
- Determinar la regulación existente respecto a la publicidad y propaganda en los kioscos escolares y el grado de cumplimiento de esta.

MARCO TEÓRICO

Requerimientos nutricionales

Según la OMS, la etapa adolescente es un período de crecimiento entre la niñez y la edad adulta que se desarrolla cronológicamente aproximadamente entre los 10 y los 19 años de edad y se la considera una etapa de grandes cambios a nivel físico, social y emocional. (OMS, 2013)

Durante la adolescencia todos los cambios, ya sean físicos, psicológicos o sociales que se producen están relacionados directa o indirectamente con la alimentación, por lo que es necesario que ésta sea adecuada, suficiente y equilibrada.

Patrones de crecimiento

Luego del nacimiento, se pierde un 5 a 10% del peso corporal, durante el primer año de vida se duplica el peso corporal que se tenía al nacer, luego la tasa de crecimiento disminuye considerablemente y se mantiene estable hasta la adolescencia que se considera como el único período luego del nacimiento en la que realmente hay un aumento en la tasa de crecimiento. Se producen cambios en la estatura, y cambios hormonales que impactan en diferentes órganos del cuerpo influenciando no solamente el crecimiento físico, sino también el desarrollo psíquico y emocional. (Torresani M. , 2008)

A nivel físico se producen cambios que originan una modificación de las necesidades de nutrientes tanto a nivel cualitativo como a nivel cuantitativo. Los factores que modifican dichas necesidades son:

- La aceleración del crecimiento en longitud y el aumento de la masa corporal

Durante la etapa adolescente se gana aproximadamente un 20% de la talla y un 50% del peso del adulto, principalmente por el aumento de la masa ósea y muscular.

- La modificación de la composición del organismo

Se observa una diferencia entre sexos debido a la diferente distribución de la masa magra o muscular, respecto a la masa grasa. En los varones hay un mayor crecimiento óseo durante esta etapa y un aumento de la masa magra, a

diferencia de las mujeres en las que hay un mayor aumento de la masa grasa y el crecimiento óseo es menos marcado.

- Las variaciones individuales en la actividad física y el comienzo de los cambios puberales.

La adolescencia es una etapa marcada en general por un aumento en la vida social, comienzan a desarrollarse actividades grupales y deportivas de todo tipo. Los varones en general debido al crecimiento óseo y al mayor desarrollo de la masa magra o muscular tienen una mayor necesidad de nutrientes y energía total. Por otro lado, el comienzo de la menarca en la mujer hace que las necesidades de hierro, por ejemplo, sean mayores que en los varones de la misma edad (Servicio de Programas de la salud, servicio de Sanidad, 2008)

Al evaluar los requerimientos nutricionales de la etapa adolescente diversos autores coinciden en que debe tenerse en cuenta no sólo la mayor demanda energética sino también las necesidades de algunos nutrientes en particular como el hierro en el caso de las mujeres y el calcio y el zinc en aquellos adolescentes que desarrollen una actividad física elevada.

Todos los nutrientes son importantes en su justa proporción, aunque en esta etapa adquieren mayor importancia las proteínas, sobre todos las denominadas de “alto valor biológico”, además el total de calorías aportadas por los hidratos de carbono y grasas deben ser suficientes para cubrir el gasto energético ya que, sino esas proteínas serán utilizadas para aportar energía, dejando de cumplir su función principal relacionado al desarrollo de masa muscular (Torresani M. , 2008).

Las IDR (Ingesta diaria recomendada) de los nutrientes está basada de acuerdo con las necesidades energéticas diarias (Kcal/día), la cual puede ser variada en los adolescentes de acuerdo al sexo y actividad física que realice.

A nivel de los macronutrientes se recomienda una ingesta de un 15 a 20% del V.C.T (Valor calórico total) de Proteínas, un 50% de Glúcidos y un 30% de Lípidos.

Por otro lado, se debe ingerir una suficiente cantidad de Agua (mínimo dos litros por día) y una cantidad moderada de bebidas azucaradas.

A nivel de los micronutrientes es fundamental el aporte de:

-Minerales: Calcio, Hierro y Zinc.

El calcio es utilizado por el organismo para el correcto funcionamiento del sistema nervioso y muscular, se encuentran mayoritariamente en la leche y derivados.

El hierro es necesario para el transporte del oxígeno por parte de la hemoglobina y formación de glóbulos rojo El hierro se encuentra en forma disponible en las carnes rojas, mientras que, en legumbres, verduras y otros alimentos no se encuentra en su forma biodisponible. Finalmente, el zinc es un cofactor que interviene en la síntesis de numerosas enzimas que participan en la síntesis de proteínas, fundamentales durante esta etapa. La fuente principal de zinc se encuentra en las carnes, huevos y pescados, aunque también se encuentra en cantidades apreciables en girasol, quesos y levadura de cerveza.

-Vitaminas: Principalmente las relacionadas con la síntesis de proteínas y el desarrollo: Vitaminas A, D, E, Ácido Fólico, B12, B6, riboflavina, niacina y tiamina. Las vitaminas se encuentran mayoritariamente en las frutas y verduras, alimentos que en general no son de elección entre los adolescentes (García Morales, 2011)

Hábitos alimentarios en los adolescentes

Durante la infancia, los padres y demás adultos que rodean al niño son referentes y modelos para el desarrollo de hábitos alimenticios saludables. A través de las actitudes de los adultos se van incorporando conductas alimenticias saludables. De acuerdo con el diccionario de la Real Academia Española, hábito es el “modo especial de proceder o conducirse adquirido por repetición de actos iguales o semejantes, u originado por tendencias instintivas”. Es decir, es un comportamiento que se aprende, y que requiere de práctica y repeticiones regulares para poder ser internalizado y realizar luego esas acciones en forma automatizada.

Los hábitos alimentarios se construyen desde los primeros años y duran para toda la vida, es clave abordar esta temática desde el comienzo de la escolaridad, de manera que al llegar al final de la escuela secundaria los chicos hayan adquirido la autonomía y la capacidad crítica necesarias para poder optar por una alimentación saludable.

En la alimentación, es importante la calidad de los alimentos que se le imparte a los niños desde edades tempranas, para evitar enfermedades que están asociadas con los excesos (obesidad, hipertensión, entre otras) y déficits (desnutrición, anemia), así como también aquellas relacionadas con trastornos alimentarios (bulimia y anorexia)(G.C.B.A, 2012, pág. 16)

Ciertas características de la vida moderna influyen negativamente en la instauración de hábitos saludables de alimentación. Algunas de estas “influencias negativas” son las siguientes:

- La falta de organización familiar para respetar las cuatro comidas diarias necesarias en los adolescentes.
- La ampliación y la mayor heterogeneidad del concepto de comida.
- La reducción significativa del tiempo dedicado a la elaboración de comidas y a comer en sí y la realización de otras actividades paralelas como mirar televisión, usar el celular, juegos electrónicos, etcétera.
- La falta de información sobre la adecuada preparación de los alimentos.

- El auge de la comida rápida, los alimentos procesados y ultraprocesados, en detrimento de las comidas más elaboradas.

Es importante que, al menos una vez al día, todos o casi todos los miembros de la familia se reúnan para comer, ya que posibilita afianzar vínculos y establecer una buena comunicación, y esto permite beneficiar la salud y el desarrollo integral de cada uno de sus miembros. A su vez, para que los niños en edad escolar obtengan la alimentación que necesitan para crecer, desarrollarse correctamente y estar saludables y activos, deberían hacer cuatro comidas diarias e ingerir, además, algunos refrigerios o colaciones saludables entre ellas; de esta forma, distribuirán de manera equilibrada los alimentos que deben consumir diariamente. Las comidas diarias necesarias para alcanzar un adecuado nivel nutricional son:

- Desayuno. Esta comida es esencial, en especial si el alumno se levanta muy temprano, tiene que caminar un trayecto largo hasta la escuela o no come demasiado al mediodía.
- Almuerzo. Los niños deberían ingerir en el almuerzo alimentos variados y saludables, en cantidades moderadas pero suficientes.
- Merienda. Debe incluir alimentos variados, ricos en nutrientes.
- Cena. Es importante que sea saludable y balanceada, y que se realice en una franja horaria estable, no demasiado tarde.
- Refrigerios o colaciones. Estas son comidas adicionales que se intercalan con las comidas regulares. Para que el “comer entre horas” sea beneficioso, esos consumos de alimentos deben ser planificados y saludables. Algunos ejemplos de colaciones saludables son: leches pasteurizadas, yogures, cereales, galletas de agua, frutas, verduras, huevos hervidos, quesos. Los kioscos escolares suelen ser la fuente principal de la alimentación recibida en estos refrigerios o colaciones ya que los adolescentes en esta etapa suelen pasar una gran parte del día en los colegios.

A nivel psicosocial, la adolescencia se caracteriza por ser una etapa de cambios con unos requerimientos nutricionales y energéticos específicos, en la que la adopción o adquisición de hábitos se encuentra altamente influenciada por la “moda” y corrientes sociales y en ciertas ocasiones, por la propia exigencia de

los adolescentes. La búsqueda de la identidad y los patrones de alimentación social es característica de esta etapa y puede llevar a la sustitución de las comidas “clásicas” en casa, reemplazándolas por picoteos y comidas rápidas fuera del hogar que pueden llevar a desarrollar ciertos hábitos alimentarios perjudiciales para la salud.

Los alimentos dan identidad a los adolescentes, y les permiten pertenecer a un grupo, adquiriendo con facilidad hábitos alimentarios relacionados a una dieta vegetariana, naturista o de control de peso, o, por el contrario, dietas hipercalóricas para aumentar la masa muscular. En ocasiones se utiliza a la alimentación como una forma de canalizar la angustia adquiriendo hábitos de no comer que pueden desencadenar en trastornos alimentarios como la anorexia o comer compulsivamente que puede llevar a la obesidad u otro tipo de enfermedades como la bulimia (Servicio de Programas de la salud, servicio de Sanidad, 2008)

La falta de educación alimentaria puede llevar a falsas creencias respecto a las verdaderas necesidades alimenticias, a modo de ejemplo, puede mencionarse la falsa creencia de que para desarrollar musculatura (en muchas ocasiones buscada por los adolescentes para tener cuerpos esbeltos y tonificados), se debe ingerir una mayor proporción de Proteínas respecto al resto de los macronutrientes incurriendo muchas veces en el consumo de suplementos proteicos perjudiciales a nivel hepático y renal. La realidad es que, si bien los requerimientos proteicos son un poco más elevados que en otras etapas de la vida, lo importante es mantener una dieta equilibrada en todos sus componentes, teniendo en cuenta además los micronutrientes como las vitaminas y minerales los cuales actúan como cofactores en la generación de masa muscular. Al igual que los carbohidratos y la grasa consumida en forma externa, las proteínas en exceso se acumulan en el cuerpo como grasa logrando en ocasiones un efecto antagónico al buscado.

La inestabilidad emocional que se da en la etapa de la adolescencia, implica una transición en la vida de los adolescentes en la que muchos de los hábitos desarrollados dependen como se ha mencionado, más de lo que está de moda o de lo que nos ofrecen a través de las propagandas y publicidad, que de decisiones propias. La alimentación no es ajena a ésta situación, el desarrollo de una personalidad más independiente y ciertos patrones de alimentación social

ligados a una vida que comienza a desarrollarse mayoritariamente fuera del hogar, hace que se sustituyan las comidas clásicas y elaboradas en casa por los alimentos ultraprocesados, fast foods, snacks, bebidas con exceso de azúcares y golosinas con valores nutricionales bajos o desbalanceados en cuanto a la composición de nutrientes (Bernal & Serna, I., 2008, pág. 14)

En este contexto el buffet y los kioscos escolares cobran importancia como proveedores de una parte de la alimentación diaria de los adolescentes, además las propagandas, posters y otras formas de publicidad, tienen un impacto e influencia directa en los adolescentes al momento de realizar la elección en los kioscos.

Alimentación saludable

Situación epidemiológica en Argentina

En Argentina, a pesar de ser un país con excedente en alimentos, la dificultad de los hogares de contar con una alimentación básica cubierta radica fundamentalmente en la accesibilidad a los alimentos, dado principalmente por motivos económicos. Es por ello que las iniciativas, fundamentalmente desde el Estado nacional, se han orientado a paliar esa situación de crisis de accesibilidad.

En el año 2003, en el marco de la ley 25724, se crea el Plan Nacional de Seguridad Alimentaria destinado a cubrir los requisitos nutricionales de niños hasta los 14 años, embarazadas, discapacitados y ancianos desde los 70 años en situación de pobreza.

En año 2004-2005 se realizó la Encuesta Nacional de Nutrición y Salud (ENNyS) realizada en 2004-2005. Los resultados de esos estudios indican que los principales problemas en ese grupo poblacional son la anemia nutricional, fundamentalmente en los menores de 2 años (41,1% de los niños de familias pobres y 29,4% de las no pobres), obesidad (el 10,4% de los niños menores de 6 años) y baja talla (en el 8,2% de los niños menores de 6 años). La proporción de estos problemas es más acentuada en las poblaciones pobres, indistintamente del área geográfica. También se identifican deficiencias dietéticas de calcio, vitaminas A, C y B₁₂.

Esos déficits de nutrientes son el resultado de ingestas de dietas pobres en verduras, frutas, lácteos, aceites diferentes al girasol, legumbres y cereales integrales, al mismo tiempo que de un exceso de azúcares, bebidas azucaradas, carnes, y cereales muy refinados y de baja densidad de nutrientes.

En el año 2007 se implementó en el país la Encuesta Mundial de Salud escolar (EMSE) que evalúa factores de riesgo en adolescentes y fue aplicado en estudiantes entre 13 y 15 años. Dicha encuesta mostró que un 19% de los estudiantes presentaba sobrepeso y un 2,6% obesidad, dicha encuesta repetida en el año 2012 mostró un aumento de dichos porcentajes y el porcentaje de obesidad se elevó a más del doble.

La encuesta revela además un escaso consumo de frutas y verduras por parte de los estudiantes, el bajo consumo de este tipo de alimentos se acentúa en la edad adulta.

Respecto al consumo de bebidas azucaradas el 46,9% de los estudiantes las consumió dos o más veces por día durante los últimos 30 días, según datos de la EMSE 2012. (Nación, 2019)

El análisis de la Encuesta de Gasto de los Hogares del Instituto Nacional de Estadística y Censos (INDEC) permite observar cómo los sectores de bajos ingresos han incorporado progresivamente, desde la década de 1990, hábitos alimentarios con dietas monótonas, y han perdido la diversidad de su canasta de alimentos, sustituyéndola por hidratos de carbono.

En síntesis, se puede decir que los principales problemas en función de su magnitud, extensión de grupos etarios afectados y trascendencia sanitaria son el sobrepeso y la obesidad, la anemia nutricional, la baja talla, los déficits de ingesta de nutrientes (como calcio y vitaminas A, C y B₁₂) y las altas ingestas de azúcares simples. (Abeyá Gilardon, 2016)

Guías alimentarias para la población argentina (GAPA)

Las normas GAPA definen a la alimentación saludable como aquella que aporta todos los nutrientes esenciales y la energía necesaria para que cada persona pueda llevar adelante las actividades diarias y mantenerse sana. La alimentación debe respetar los gustos y hábitos, o sea, la cultura de cada persona y/o familia (Nación, 2019).

Las primeras GAPA, surgen en el año 1996, siguen vigentes en la actualidad y se han ido modificando y transformando, y es utilizada como una herramienta para la difusión de hábitos alimentarios saludables. Además, son utilizadas como un elemento educativo que ayuda al desarrollo de hábitos y comportamientos alimentarios saludables.

También son una herramienta de planificación para los sectores de: salud, educación, producción, industria, comercio y todos aquellos que trabajen en el área de alimentación.

Son de carácter Nacional y para su diseño se tuvo en cuenta la situación alimentaria-nutricional y epidemiológica de todo el país.

Las nuevas GAPA se fueron perfeccionando y hoy en día constituyen una herramienta fundamental para favorecer la difusión de conocimientos, son un instrumento educativo y contribuyen a generar comportamientos alimentarios y nutricionales más equitativos y saludables por parte de la población de nuestro país. Traducen las metas nutricionales establecidas para la población argentina en mensajes prácticos, redactados en lenguaje sencillo y comprensible. También son una herramienta de planificación para los sectores de: salud, educación, producción, industria, comercio y todos aquellos que trabajen en el área de alimentación.

Son de carácter Nacional y para su diseño se tuvo en cuenta la situación alimentaria-nutricional y epidemiológica de todo el país.

La norma deja de plantear la necesidad alimentaria como algo piramidal, sino más bien como un círculo, posee 10 mensajes principales y por otro lado marca como importante el consumo de agua segura, realizar más actividad física, consumir menos sal, aumentar el consumo de fibra, ácidos grasos poliinsaturados con disminución del consumo de grasas saturadas y azúcares. Se ha propuesto una nueva Gráfica para estas GAPA que se muestra en la [Imagen 1](#).



Las GAPA establece diez recomendaciones para mantener una alimentación saludable:

1. Incorporar a diario alimentos de todos los grupos y realizar al menos 30 minutos de actividad física.

No se deben saltar comidas, realizar las 4 comidas (desayuno, almuerzo, merienda y cena) incluyendo además colaciones entre comidas.

En lo posible elegir alimentos elaborados en casa en lugar de los procesados, ultraprocesados y las comidas rápidas, moderando además el tamaño de las porciones y comiendo en forma tranquila.

Es muy importante realizar actividad física moderada por un lapso no menor a 30 minutos todos los días.

2. Tomar diariamente 8 vasos de agua segura.

Se deben consumir al menos dos litros de líquido por día, preferentemente agua y sin contenido de azúcares agregados. Es importante hidratarse sin

esperar la sensación de sed para hacerlo con el objetivo de poder llegar a la cantidad de líquido recomendada como consumo diario. Además, hay que considerar el agua que utilizamos para lavar alimentos, cocinar, debe ser potable y segura.

3. Consumir a diario 5 porciones de frutas y verduras en variedad de tipos y colores.

El consumo de frutas y verduras es fundamental para tener una dieta equilibrada, además de contribuir al desarrollo de enfermedades crónicas como la obesidad, la diabetes y las enfermedades cardiovasculares, por lo que se aconseja consumir verduras tanto en el almuerzo como en la cena, incorporando además dos o tres frutas por día.

Es importante el consumo de frutas y verduras de estación por tener una mejor calidad y accesibilidad.

4. Reducir el uso de sal y el consumo de alimentos con alto contenido de sodio.

La disminución del consumo de sal agregada es importante para prevenir enfermedades como la hipertensión, las enfermedades vasculares y renales entre otras. Se recomienda cocinar sin sal, evitando el agregado posterior, se pueden utilizar distintos condimentos que exalten el sabor en su reemplazo (ají, pimentón, orégano, pimientos)

5. Limitar el consumo de bebidas azucaradas y de alimentos con elevado contenido de grasas, azúcar y sal.

Se debe limitar el consumo de bebidas azucaradas, así como la cantidad de azúcar agregada a las infusiones. También se debe controlar el consumo de golosinas, productos de pastelería, snacks (como palitos salados, papas fritas chizitos, etc).

Se debe limitar el consumo de productos derivados de animales con alto contenido graso (manteca, crema, grasa animal) reemplazándolos por alimentos provenientes de aceites vegetales (margarinas, aceite de oliva)

6. Consumir diariamente leche, yogurt o queso, preferentemente descremados.

Se recomienda consumir 3 porciones al día de dichos alimentos. Los alimentos de éste grupo son ricos en calcio.

Preferentemente consumir quesos blandos antes que los duros y mantener una correcta cadena de frío.

7. Al consumir carnes, quitarle la grasa visible, aumentar el consumo de pescado e incluir huevo.

Se recomienda consumir hasta 3 veces por semana carnes rojas, y dos o más veces a la semana pescados y otras carnes blancas. La porción a consumir de este tipo de alimentos no debe superar el tamaño de la palma de la mano. Se recomienda incluir a la dieta hasta un huevo diario.

Las carnes deben ser bien cocidas sin que queden partes rojas o rosadas en su interior para prevenir las enfermedades transmitidas por los alimentos

8. Consumir legumbres, cereales preferentemente integrales, papa, batata, choclo o mandioca.

Las legumbres son una alternativa como reemplazo de las carnes en algunas comidas. Se pueden elegir lentejas, porotos, garbanzos, soja y arvejas. Entre los cereales se pueden consumir arroz integral, avena, maíz, cebada y centeno

9. Consumir aceite crudo como condimento, frutas secas o semillas.

Utilizar aceites vegetales (girasol, maíz, soja, oliva) en lugar de las grasas animales, evitando las frituras. Utilizar dos cucharadas soperas al día de aceite crudo.

Consumir al menos una vez a la semana frutas secas (maní, nueces, avellana, almendras

-Optar por otras formas de cocción antes que la fritura.

10. El consumo de bebidas alcohólicas debe ser responsable y en cantidades moderadas. Los niños, adolescentes y mujeres embarazadas no deben consumirlas. Evitarlas siempre al conducir.

Educación alimentaria

En el contexto actual es necesario relacionar las necesidades Nutricionales y Energéticas, los hábitos alimentarios de los adolescentes y las diversas Guías alimentarias existentes para establecer políticas que permitan acceder a una alimentación saludable, principalmente en los entornos escolares, teniendo en cuenta la pandemia mundial de sobrepeso y obesidad en niños y adolescentes. Se considera necesario la regulación por parte del Estado respecto al tipo y calidad de alimentos que se ofrecen en general en los establecimientos educativos y como parte de ello, la regulación del tipo de alimentos y la publicidad ofrecida por los Kioscos y buffet escolares.

Evaluando el marco regulatorio a nivel de CABA y Provincia de Buenos Aires encontramos diferencias apreciables.

En la Ciudad Autónoma de Buenos Aires, a través de la Ley 3704 y su Decreto Reglamentario del año 2013 se fomenta el consumo de alimentos saludables en la escuela, con el objetivo de generar cambios en la conducta alimentaria de los niños, niñas y adolescentes.

A través de la Ley se Reglamenta los kioscos y comedores escolares tanto en escuelas públicas como privadas dentro del ámbito de CABA. A nivel de los Kioscos escolares podemos diferenciar el Kiosco Básico, Bufete y Cantina. En base a las guías de Alimentos y Bebidas Saludables (GABS) se propone ampliar la oferta de alimentos y bebidas saludables acompañando estas acciones con la Educación Alimentaria y Nutricional en búsqueda que se elijan alimentos saludables.

De acuerdo a las GABS los alimentos que deben ofrecerse en los Kioscos escolares son:

-Kiosco básico: Deben incluir al menos 5 alimentos del siguiente listado:

- Cereales solos, con frutas secas y/o desecadas
- Barra de cereal
- Alfajores a base de galletas de arroz
- Galletitas con cereales integrales, frutas y/o semillas
- Frutas desecadas

- Frutas secas/ semillas
- Lechas, jugos naturales
- Agua mineral o mineralizada

-Kiosco Bufett: Incluir lo solicitado para kiosco básico + 3 alimentos del siguiente listado:

- Yogur solo o con cereales o frutas.
- Postres lácteos
- Frutas frescas
- Ensalada de vegetales o frutas
- Sándwich de pan blanco o integral con queso y vegetales

Kiosco Cantina: Incluir lo solicitado para kiosco Bufete + 3 alimentos del siguiente listado:

- Pizzetas con vegetales
- Tartas y empanadas de vegetales
- Budines y soufflés de vegetales
- Tortilla de vegetales
- Panaché de vegetales
- Frutas en compotas asadas y gelatinas con frutas
- Licuados de frutas
- Plato del día con vegetales

(Gobierno CABA, 2014)

A nivel de la provincia de Buenos Aires a través de La ley 14556 promulgada en 2014 se garantiza las políticas orientadas a una estrategia integral de educación para la salud. Dicha ley en su artículo 20 establece que los comercios ubicados en los establecimientos educativos de la provincia de Buenos Aires deberán garantizar el expendio de productos tendientes a promover una alimentación saludable.

(Gobierno Buenos Aires, 2014)

La ley fue reglamentada en el año 2015 y se estableció un plazo de 90 días para la elaboración de un listado de alimentos mínimos que deberían ofrecerse en los

kioscos y otro de 180 días para adecuar los stocks. Sin embargo en la provincia de Buenos Aires no se avanzó en la implementación de una Guía de Alimentos y Bebidas Saludables (GABS) que abarque a todos los kioscos de las escuelas de gestión pública y privada ni se controla ni regula el funcionamiento de los kioscos escolares y los tipos de alimentos que ofrecen en el entorno escolar.

Si observamos a nivel nacional y de las distintas provincias, la regulación existente si bien trata algunos puntos del entorno escolar, no lo hacen de modo integral considerando las recomendaciones internacionales y evidencia científica disponible. Tales son los casos de la Ley de Trastornos Alimentarios (N°26.396/2008) a nivel nacional y las múltiples leyes y resoluciones vigentes que han sido sancionadas en la mayoría de las provincias. Los múltiples esfuerzos en todo el país denotan que el tema se encuentra instalado en la agenda política y se observa un gran interés por la temática en los integrantes políticos tanto del nivel nacional como provincial por lo que el contexto brinda una gran oportunidad para mejorar los marcos regulatorios y trabajar mancomunadamente para fortalecer las políticas de entornos escolares.

Diversos organismos internacionales como la Organización Panamericana de la salud (OPS), la Organización de Naciones Unidas para la alimentación y la Agricultura (FAO) y el Fondo de las naciones unidas para la infancia (UNICEF) sostienen que una dieta saludable no sólo previene la desnutrición y la obesidad, sino también otras ENT. El aumento de la producción de alimentos ultraprocesados y el cambio en los hábitos de vida han provocado un cambio en los patrones de alimentación. Los adolescentes consumen más alimentos ricos en calorías, grasas, azúcares libres y sal y en general no se consume suficiente cantidad de frutas, verduras y otras fibras dietéticas. Plantean además que el etiquetado frontal de advertencias es una de las líneas de acción recomendadas a los Estados para la prevención de la obesidad, especialmente en la niñez y la adolescencia (OPS, 2020)

Advertir sobre las cantidades excesivas de nutrientes críticos asociados al sobrepeso y obesidad, previenen el desarrollo de enfermedades como la diabetes. Estos datos dispuestos de una manera clara, sencilla y directa son una herramienta más para que los consumidores puedan mejorar el conocimiento sobre la información de los alimentos y así disminuir el consumo de aquellos con exceso de nutrientes críticos.

En ese sentido, el Programa Nacional de Alimentación Saludable determinó que el Etiquetado Nutricional Frontal de advertencias, obligatorio y con el formato de octógonos negros resulta un buen sistema para identificar correctamente un producto con al menos un nutriente crítico, ya que permite distinguir los alimentos saludables de aquellos que no los son y comprender toda la información brindada en corto tiempo, por ser clara, precisa y uniforme, lo cual influye además en el patrón de compra (Ministerio de Salud Nacional, 2020)

En el año 2021 se sanciona y se reglamenta en 2022 la Ley 27642 de Promoción de la Alimentación Saludable, la cual se espera que genere incentivos para la industria de alimentos y bebidas para reformular y desarrollar nuevos productos con perfiles nutricionales más saludables.

La ley de Promoción de Alimentación Saludable incorpora los sellos para reconocer los productos que tienen exceso de azúcares, sodio, grasas y calorías. También advierten sobre el contenido de edulcorantes y cafeína, que no se recomiendan en la infancia.

La escuela es un lugar clave para mejorar los hábitos alimentarios, y el compromiso de la comunidad educativa es fundamental. Por ello, se recomienda que no se compren ni ofrezcan alimentos o bebidas con sellos en las comidas o los eventos escolares; que los kioscos dentro de las escuelas reemplacen los alimentos y bebidas con sellos por aquellos que no los tengan como frutas, licuados, preparaciones caseras.

Además, no está permitida la publicidad de productos con sellos, como los que suelen aparecer en heladeras y pósters. Tampoco que patrocinen eventos o se entreguen de manera gratuita.

Es importante que cada persona, en su casa, trate de ofrecer, para llevar a la escuela, productos que no tengan sellos, priorizando alimentos y bebidas caseras, frutas y agua (Ministerio de Salud Nacional, 2021)

Como puede observarse, la Ley por un lado recomienda la oferta de ciertos alimentos particulares, y por otro regula la publicidad que puede ofrecerse en los entornos escolares, particularmente los kioscos. La ley Nacional es de aplicación reciente, y tiene similitudes con lo que ya se está aplicando en CABA, sin embargo a nivel provincial, los entornos escolares están menos controlados en

cuanto al tipo de alimentos que se ofrecen en los kioscos escolares y tampoco hay un control de la publicidad ofrecida por lo que se considera un buen momento, aprovechando la ley Nacional de aplicación reciente para comenzar a regular y controlar el entorno escolar para que los estudiantes tengan acceso a una alimentación saludable y que esto comience a ser parte de algo más integral que sería en definitiva una educación alimentaria.

Entornos escolares saludables

La OMS define a los “Entornos Saludables” como aquellos que promocionan y apoyan el concepto de salud, ofreciendo protección ante las amenazas. Comprende el lugar donde cada niño y adolescente vive, su entorno social, los sitios de estudio y los lugares de esparcimiento. Los entornos saludables permiten identificar los factores protectores (físicos y sociales) y comprender como éstos contribuyen a la salud y la calidad de vida de los niños y adolescentes. En este sentido, desde el marco normativo nacional e internacional, se entiende a la escuela como un lugar favorable para elaborar distintas estrategias que permitan mejorar la calidad alimentaria de los estudiantes. Las Escuelas Saludables representa sólo una línea de acción dentro de la estrategia más amplia de Entornos Saludables, que incluye intervenciones en el entorno para promover y mejorar la salud a nivel poblacional.

Para considerar que estamos ante la presencia de “Entornos Escolares Saludables”, deberían seguirse una serie de Recomendaciones:

- Se debería brindar una oferta de alimentos y bebidas saludables, que incluya productos con buena calidad nutricional, priorizando aquellos naturales o mínimamente procesados y eliminar o minimizar la venta de alimentos y bebidas con altos niveles de azúcar, sodio o grasas saturadas, así como la oferta de alimentos ultraprocesados.
- Eliminar o disminuir la venta de bebidas azucaradas en los establecimientos escolares.
- Eliminar o disminuir la venta de golosinas y snacks en los establecimientos escolares.
- Difundir mensajes que promuevan el consumo de alimentos saludables en la escuela.
- Ofrecer frutas, verduras, leche, yogur, queso y otros productos a un precio accesible.
- Establecer acuerdos con comercios habilitados para la elaboración de alimentos, por ejemplo, panaderías, a los fines de facilitar productos fraccionados y envasados de alimentos saludables.

- Capacitar a los encargados de la concesión de los kioscos en: Alimentación saludable, Rotulado nutricional, Higiene y manipulación de alimentos, Estrategias de comunicación, promoción y exhibición de alimentos saludables.

Finalmente, se considera que estamos ante la presencia de una “Escuela Saludable” cuando el establecimiento educativo realiza acciones sostenidas en el tiempo destinadas a promover y facilitar un estilo de vida saludable en la comunidad educativa. Estas acciones son:

- Establecer regulaciones para las comidas que se ofrecen en las escuelas, o para los alimentos y las bebidas que se venden en ellas, cumplan con las directrices sobre una nutrición sana.
- Eliminar en entornos escolares el suministro o la venta de alimentos no saludables como las bebidas azucaradas y los alimentos de alto contenido calórico y bajo valor nutricional.
- Garantizar el acceso a agua potable tanto en las escuelas como en los centros deportivos.
- Incentivar actividades educativas sobre nutrición y salud en el plan de estudios básico de las escuelas.
- Mejorar los conocimientos básicos y competencias de los padres y los cuidadores en materia de nutrición.
- Ofrecer clases sobre preparación de alimentos tanto a los niños y adolescentes como así también a sus padres y cuidadores.
- Desarrollar la currícula de nutrición y educación alimentaria en colaboración entre los sectores de salud y educación. Capacitar docentes e integrar la educación en nutrición en los contenidos nucleares.

MARCO METODOLÓGICO

A partir del presente trabajo se investigará algunos de los aspectos relacionados a la “escuela saludable”, principalmente el relacionado al nivel de conocimiento de los profesores respecto a las leyes vigentes en materia de salud alimentaria y la situación actual de los Kioscos escolares en donde desarrollan sus actividades, para evaluar a nivel general, el grado de cumplimiento de las normativas relacionadas a la publicidad y las recomendaciones respecto al tipo de alimentos que se deberían ofrecer en las escuelas. Con los resultados obtenidos se planteará las posibles mejoras que podrían abordarse en el ámbito escolar para lograr entornos escolares saludables, tal como lo plantean diversos organismos oficiales tanto a nivel nacional como internacional, teniendo en cuenta que el problema de sobrepeso y obesidad infantil es una característica que se da a nivel mundial y se encuentra en la agenda política de todos los países.

Para realizar la investigación se utilizará un diseño de tipo no experimental, de corte transversal ya que se va a investigar la situación en los kioscos de cada colegio en el que los docentes desarrollan su actividad y en la que se recolectarán datos en un único momento y será de tipo descriptiva (Sampieri, 2014)

La población objeto del estudio son los kioscos escolares que funcionan en la Provincia de Buenos Aires.

La muestra se selecciona en forma aleatoria entre todos los establecimientos educativos de la provincia de Buenos Aires, y se seleccionan 6 docentes que desempeñan sus actividades en establecimientos educativos de nivel secundario, 3 que desarrollan sus actividades en el conurbano bonaerense y 3 en interior de la provincia de Buenos Aires, específicamente en 9 de julio, una ciudad ubicada en el centro oeste de la provincia, ubicada a unos 300 km de CABA y que cuenta con aproximadamente unos 50000 habitantes, con el objeto de comparar si hay diferencias de acuerdo a la zona de la provincia evaluada.

La recolección de datos se realiza a través de una encuesta, de formulario estructurado, implementando un cuestionario a los docentes seleccionados, para obtener los datos y evaluar el grado de conocimiento y cumplimiento de las recomendaciones/regulaciones destinadas a lograr entornos escolares

saludables y por otro lado evaluar el grado de cumplimiento de las leyes referidas a publicidades en los kioscos escolares.

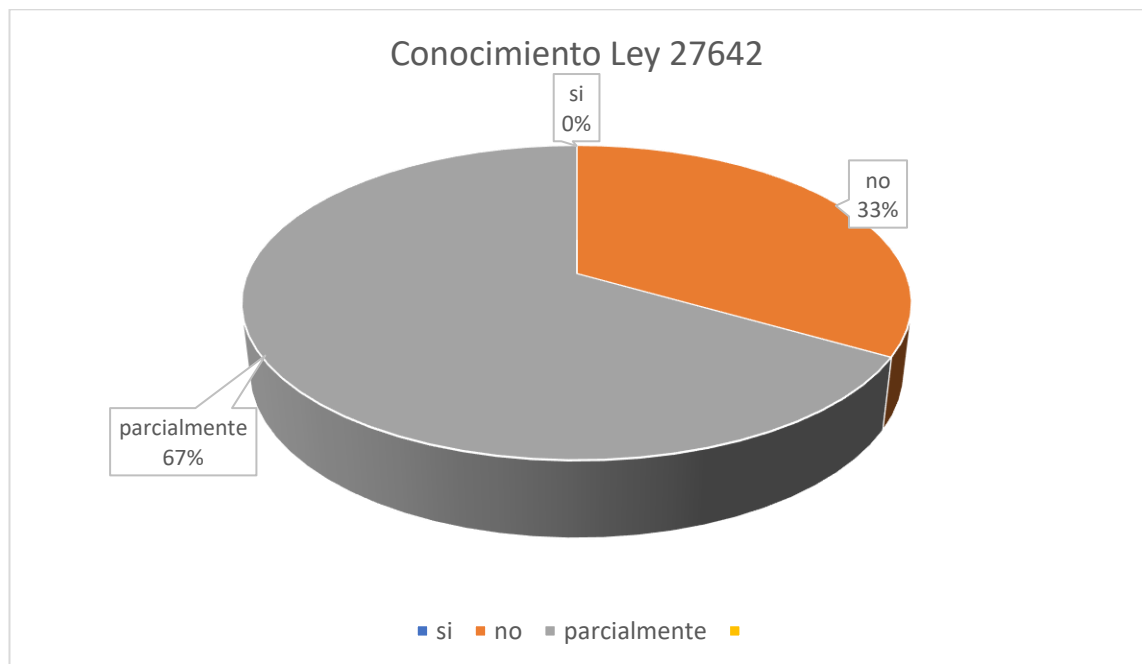
TRABAJO DE CAMPO

En el campo de la investigación la encuesta alude a un procedimiento mediante el cual los docentes nos brindan directamente información sobre el aspecto a investigar, lo cual es útil en este caso para obtener un conocimiento colectivo del objetivo de nuestra investigación. El instrumento por medio del cual se obtiene dicha información es a través de un cuestionario de administración directa, las cuales son enviadas por correo para que los docentes contesten y envíen sus respuestas.

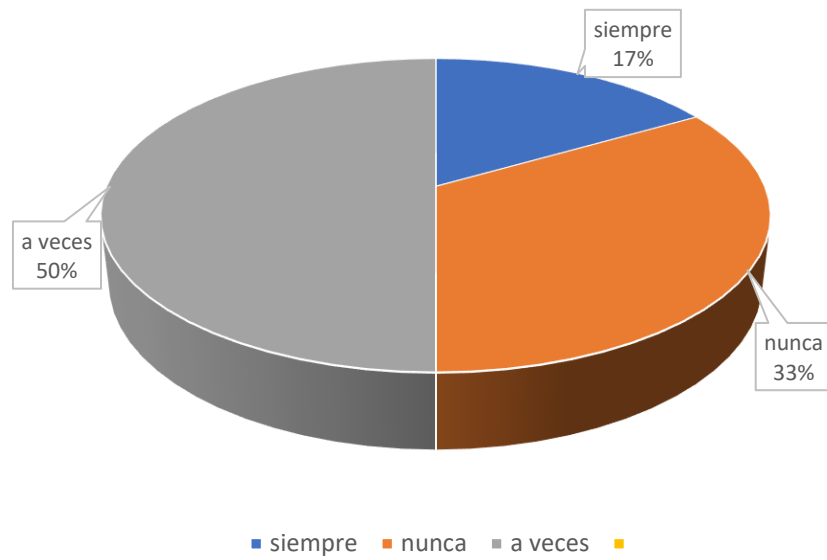
Las preguntas son cerradas y tienen como objetivo obtener información sobre el tema tratado, indagando sobre cuánto y que conoce el docente, para luego encontrar una respuesta a nuestra pregunta problema.

ANÁLISIS DE DATOS

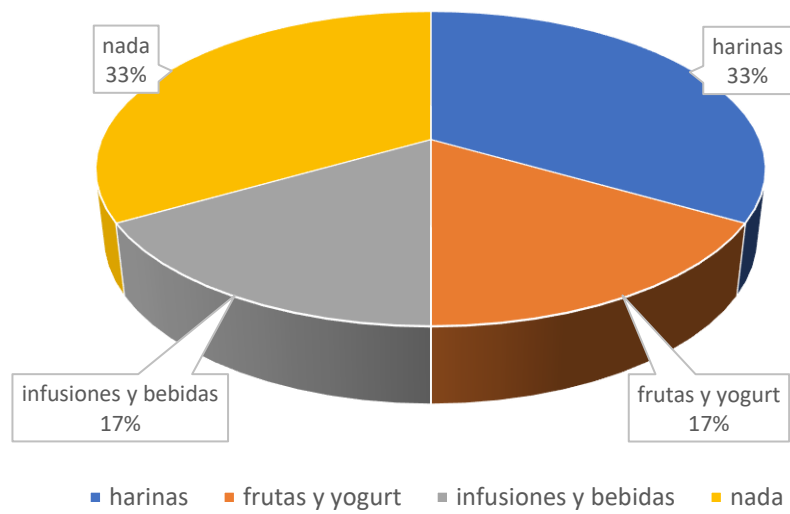
Resultados y análisis del cuestionario realizado a los docentes de 6 escuelas secundarias de Provincia de Buenos Aires

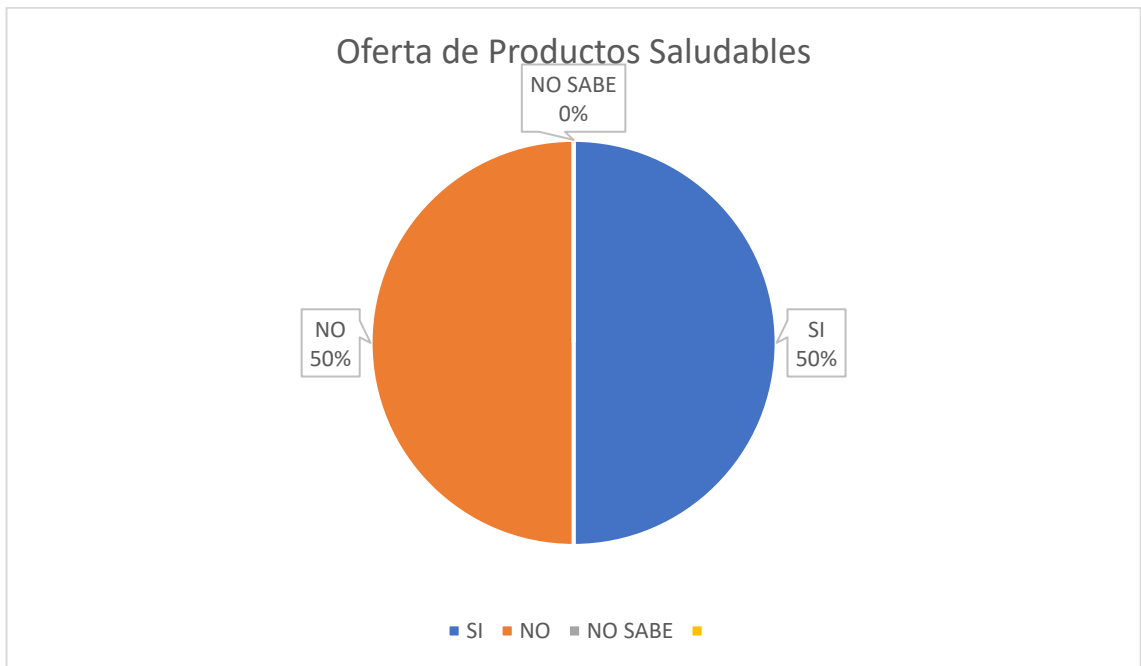
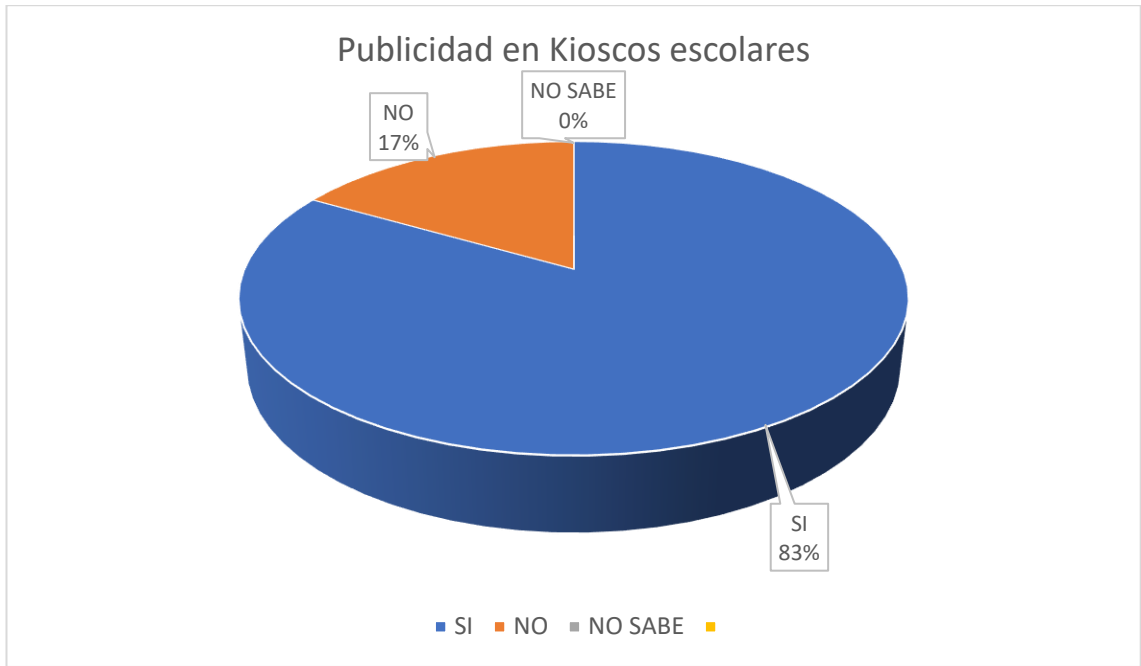


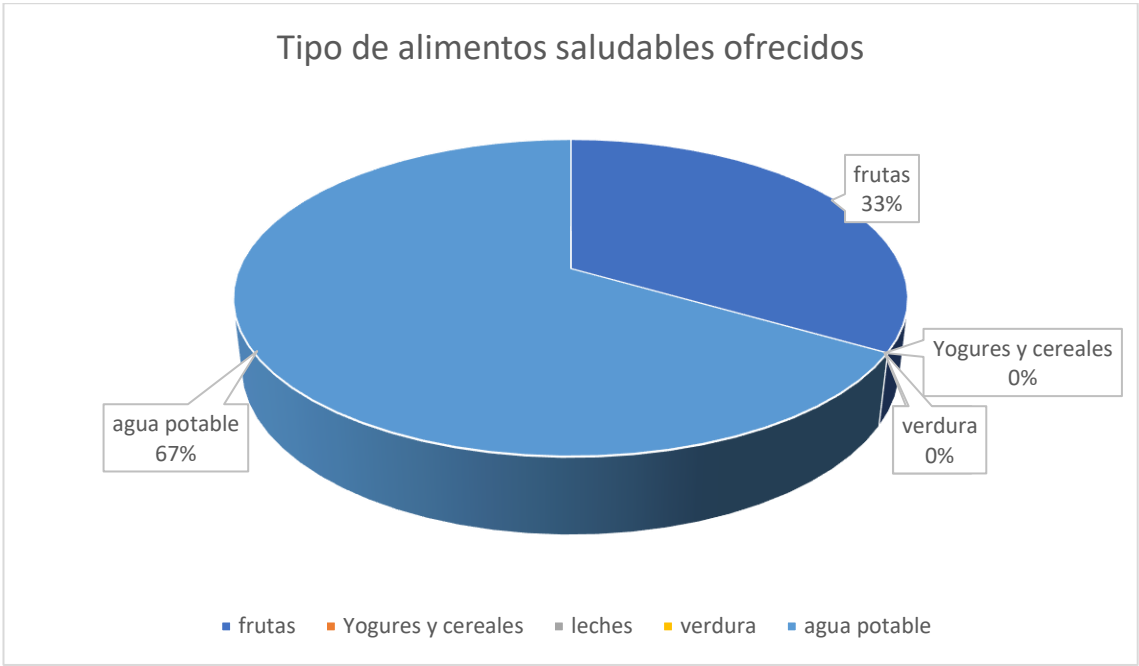
Consumo de alimentos o bebidas en kioscos escolares

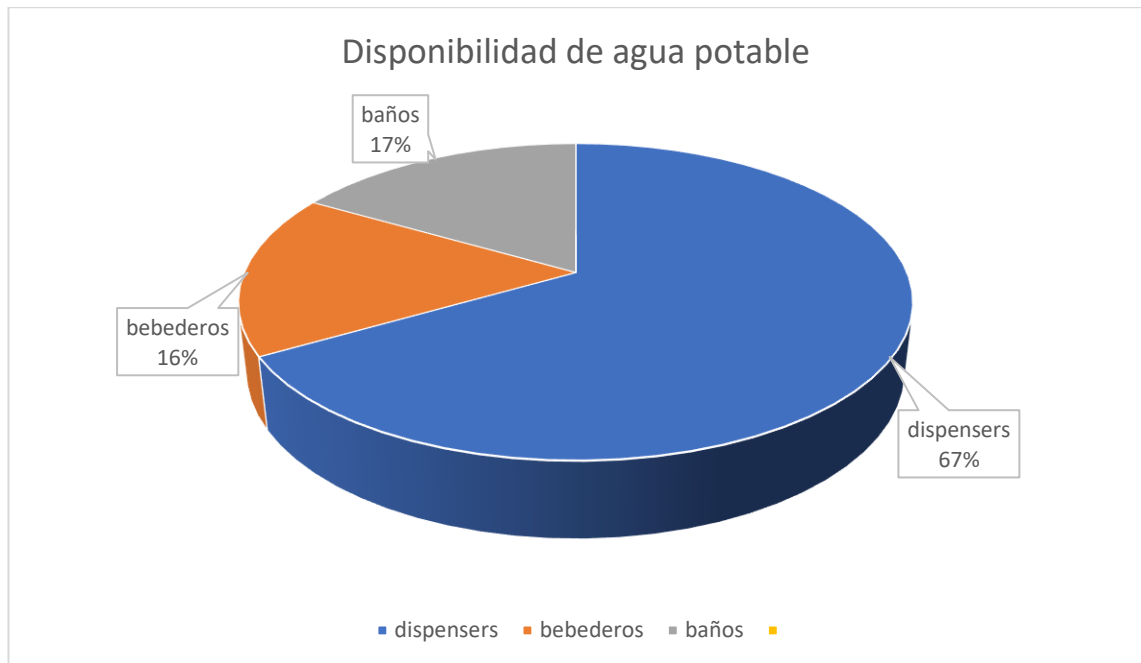


Tipo de alimentos consumidos en kioscos escolares









De acuerdo a los resultados obtenidos podemos concluir:

- Del total de encuestados, ninguno conocía la ley 27642 en su totalidad, aunque un 67% tenía conocimiento en forma parcial de la misma.
- Un 67% de los encuestados consume algún tipo de alimento o bebida adquiridos en los kioscos escolares, y entre los más consumidos se encuentran las harinas y/o derivados.
- El 83% de los encuestados reconoce la existencia de algún tipo de publicidad/propaganda en los kioscos escolares.
- La mitad de los encuestados reconoce la existencia de productos saludables, principalmente agua potable.
- Todos los encuestados coinciden en que se debe controlar el tipo de alimento que se ofrece en los kioscos escolares.

CONCLUSIONES

Los cambios en los hábitos alimentarios de la población en general y de los niños y adolescentes en particular, se ha acelerado en los últimos años en paralelo con el avance de los cambios tecnológicos asociados a la elaboración de alimentos. Los adolescentes consumen más alimentos ricos en calorías, grasas, azúcares libres y sal y en general no se consume suficiente cantidad de frutas, verduras y otras fibras dietéticas.

En la adolescencia, además, juega un rol importante en la adquisición de hábitos alimentarios lo que está de moda o lo que se ofrece a través de las propagandas y publicidad.

En este contexto, el sobrepeso y la obesidad infantil se ha convertido en una epidemia a nivel mundial y se la considera uno de los grandes factores de riesgo que explica la gran proporción de Enfermedades No Transmisibles (ENT) que existen actualmente.

Diversos organismos internacionales como la Organización Panamericana de la salud (OPS), la Organización de Naciones Unidas para la alimentación y la Agricultura (FAO) y el Fondo de las naciones unidas para la infancia (UNICEF) sostienen que una dieta saludable no sólo previene el sobrepeso y la obesidad, sino también otras ENT.

Siguiendo las recomendaciones de los organismos internacionales, en el año 2022 se sanciona la Ley 27642 de Promoción de la Alimentación Saludable la cual incorpora sellos octogonales negros para reconocer los productos que tienen exceso de azúcares, sodio, grasas y calorías. A nivel de las escuelas se recomienda que no se compren ni ofrezcan alimentos o bebidas con sellos en las comidas o los eventos escolares; que los kioscos dentro de las escuelas reemplacen los alimentos y bebidas con sellos por aquellos que no los tengan como frutas, licuados, preparaciones caseras y además, no está permitida la publicidad de productos con sellos, como los que suelen aparecer en heladeras y posters de los kioscos escolares.

Desde el marco normativo nacional e internacional, se entiende a la escuela como un lugar favorable para elaborar distintas estrategias que permitan mejorar la calidad alimentaria de los estudiantes. Las Escuelas Saludables representan sólo una línea de acción dentro de la estrategia más amplia de Entornos

Saludables, que incluye intervenciones en el entorno para promover y mejorar la salud a nivel poblacional.

De acuerdo a la investigación realizada hay un acuerdo total entre los docentes encuestados en cuanto a la necesidad de controlar el tipo de alimentos que se ofrecen en los kioscos escolares. La ley de Promoción de Alimentación saludable es de aplicación reciente y se espera que de a poco todo el personal docente y no docente que forma parte de los entornos escolares pueda tener conocimiento y capacitación, tal como lo estipula la ley, respecto a la importancia de regular y limitar el tipo de alimentos que se ofrecen en los kioscos a los niños y adolescentes y que se amplíe la oferta de productos naturales, o de elaboración casera.

La ley prohíbe la existencia de publicidad de alimentos que contengan sellos octogonales en los kioscos escolares, aunque por el momento esto no se está cumpliendo en todos los establecimientos educativos y tampoco se controla dicha situación.

Para lograr “un entorno escolar saludable” es fundamental contar con el apoyo del ministerio de educación, incorporando políticas educativas, tanto a nivel de personal docente y no docente, como así también a nivel de los niños y adolescentes que concurren a los establecimientos escolares, destinados a mejorar la alimentación, teniendo en cuenta que la misma es fundamental para evitar a futuro Enfermedades No Transmisibles.

Bibliografía

- Abeyá Gilardon, E. (2016). <https://doi.org/10.18294/sc.2016.935>.
- Bernal, L., & Serna, I. (2008). Guía de nutrición y alimentación saludable en el adolescente. Ayuntamiento de Valencia, consejería de salud.
- G.C.B.A, M. d. (2012). https://www.buenosaires.gob.ar/sites/gcaba/files/alimentacion_saludable_en_la_escuela.pdf.
- García Morales, M. (2011). Alimentación y rendimiento escolar en adolescentes. *Pasaje a la ciencia*, 99-104. Obtenido de <https://www.pasajealaciencia.es/2011/pdf/18-garciamorales.pdf>
- Gobierno Buenos Aires. (2014). <https://normas.gba.gob.ar>. Obtenido de <https://normas.gba.gob.ar/documentos/xA6nAFoB.html>
- Gobierno CABA. (2014). <https://buenosaires.gob.ar>. Obtenido de <https://buenosaires.gob.ar/educacion/familias/alimentacion-saludable/ley-de-alimentacion-saludable-en-la-escuela>
- Mahan, L. (2001). Krause Dietoterapia 10° edición. Editorial Mexicana.
- Martínez Jaimes, A. M. (2015). Métodos y estrategias Pedagógicas utilizadas a nivel internacional en la educación Nutricional del niño y adolescente con obesidad. 51.
- Ministerio de Salud Nacional. (2020). <https://www.argentina.gob.ar>. Obtenido de <https://www.argentina.gob.ar/salud/ley-de-promocion-de-la-alimentacion-saludable/sellos-de-advertencia-y-sistema-de-perfil-de>
- Ministerio de Salud Nacional. (2021). <https://www.argentina.gob.ar>. Obtenido de <https://www.argentina.gob.ar/salud/ley-de-promocion-de-la-alimentacion-saludable/aplicacion-de-la-ley-en-las-escuelas#:~:text=La%20Ley%20de%20Promoci%C3%B3n%20de,%2C%20sodio%2C%20grasas%20y%20calor%C3%ADas>
- Ministerio Nacional de Educación. (2022). <https://infod.educacion.gob.ar>. Obtenido de <https://infod.educacion.gob.ar/cursos/1837>
- Nación, M. d. (29 de 04 de 2019). <https://bancos.salud.gob.ar/recurso/guias-alimentarias-para-la-poblacion-argentina-manual-de-aplicacion>.
- nación, M. d. (2019). https://www.argentina.gob.ar/normativa/321282_res564_pdf/archivo. Obtenido de <https://www.argentina.gob.ar>
- OMS. (2013). https://www.who.int/es/health-topics/adolescent-health#tab=tab_1.
- OPS. (2020). <https://www.paho.org/es/temas/alimentacion-saludable>.
- Sampieri, R. (2014). *Metodología de la investigación*. México: Interamericana Editores .
- Servicio de Programas de la salud, servicio de Sanidad. (2008). <https://socvalped.com>. Obtenido de <https://socvalped.com/wp-content/uploads/2019/06/GUIA-ALIMENTACION-ADOLESCENTES-AYUNTAMIENTO-VALENCIA.pdf>
- Torresani, M. (2008). *Cuidado Nutricional Pediátrico 2 Edición*. Buenos Aires: Eudeba

ANEXO A:

Cuestionario a docentes de establecimientos educativos de la Provincia de Buenos Aires.

INSTRUCCIONES

No hay respuestas correctas o incorrectas. Simplemente reflejan su opinión personal. Elija la que mejor describa lo que usted piensa. Marque con claridad la opción elegida con una cruz, o bien, una “paloma” (símbolo de verificación).

CONFIDENCIALIDAD

Sus respuestas serán anónimas y absolutamente confidenciales. Además, como usted puede ver, en ningún momento se le pide su nombre.

De antemano: ¡muchas gracias por su colaboración!

1- ¿Conoce la existencia y/o contenido de la ley Nacional 27642 de Promoción de la alimentación saludable?

SI ☐

NO ☐

PARCIALMENTE ☐

2- ¿Son consumidores de alimentos o bebidas en los Kioscos escolares en los que desarrollan su actividad?

SIEMPRE ☐

NUNCA ☐

A VECES ☐

3- En caso de consumirlos ¿Cuáles?

HARINAS	☐
FRUTAS	☐
YOGURT	☐
INFUSIONES (TÉ, MATE COCIDO, CAFÉ)	☐
GASEOSAS, AGUAS SABORIZADAS	☐
AGUA CON/SIN GAS	☐
SNACKS Y/O GOLOSINAS	☐

- 4- ¿Reconoce la existencia en los kioscos de publicidad sobre alimentos o bebidas con sellos octogonales negros indicativos de alimentos con exceso de azúcares, sodio, grasas y calorías?

SI ☐

NO ☐

NO SABE ☐

- 5- ¿Identifican la oferta de “Productos saludables”: agua potable, frutas, cereales, yogures, leches, verduras?

SI ☐

NO ☐

NO SABE ☐

6- Si los identifica, ¿cuáles?

FRUTAS ☐

CEREALES ☐

YOGURES ☐

LECHES ☐

VERDURAS ☐

AGUA POTABLE ☐

7- ¿Considera necesario el control del tipo de alimentación que se brinda en los Kioscos escolares?

SI ☐

NO ☐

NO SABE ☐

8- ¿Tiene conocimiento si hay disponibilidad de agua potable en la escuela?

SI ☐

NO ☐

NO SABE ☐

9- En caso afirmativo, ¿Dónde?

BAÑOS ☐

BEBEDEROS EN LOS PATIOS ☐

DISPENSERS ☐