

UAI Universidad Abierta Interamericana

“ESCUELA SALUDABLE”

Alumna: Ayelén Saulle

Título para obtener: Profesora Universitaria para la Educación Secundaria y Superior

Carrera: Profesorado Universitario para la Educación Secundaria y Superior

DICIEMBRE 2019

Resumen

"Escuela Saludable" incluye un proyecto educativo que intenta promover hábitos alimentarios saludables en la escuela, fomentando y colaborando en la formación de entornos más sanos.

A través de esta propuesta de escuela saludable se aúnan esfuerzos y recursos de diferentes sectores (especialmente nutrición y educación), para trabajar de manera conjunta en el mejoramiento de la salud, el desarrollo de habilidades y la mejora de la calidad de vida de la comunidad educativa.

Una buena educación garantiza una mayor calidad de vida de las personas, esta podría adquirirse en la etapa escolar, pero hoy en día debido a distintos factores sociales, culturales y familiares, la mayoría de los niños y adolescentes que concurren a las escuelas no tendrían hábitos alimentarios adecuados, dado que el 41,1 por ciento de los chicos y adolescentes de entre 5 y 17 años tiene sobrepeso y obesidad, sin diferencias por nivel socioeconómico, en Argentina.

Para el diseño de esta Propuesta de Intervención, se realiza con anterioridad un trabajo de investigación a pequeña escala, que permite reflejar el estado de situación de los alumnos de 3ero, 4to y 5to año de una escuela de educación secundaria orientada particular incorporada, situada en la localidad de Rosario, Provincia de Santa Fe.

Para la realización de esta, se emplean encuestas semiestructuradas como herramientas de recolección de datos, destinadas a actores claves y pertinentes al proyecto seleccionado.

Es a través de la valiosa información suministrada por estos actores claves encuestados, que se puede confirmar la hipótesis: "No existe en la sociedad actual, pautas o proyectos en la escuela donde la comunidad educativa desarrolle conocimientos, habilidades, destrezas, actitudes y responsabilidades respecto a la educación nutricional (personal, familiar y comunitaria), favoreciendo los factores protectores de la salud (alimentación saludable) y atenuando los factores de riesgo, con el fin de que cada alumno construya un proyecto de vida sano y equilibrado pudiendo conformar una mayor calidad de vida futura".

Por lo que me motiva a diseñar un Proyecto de Intervención que involucre a los alumnos, profesores y padres pertenecientes a la comunidad educativa. Con la finalidad

de generar un impacto positivo sobre ciertos factores críticos que hoy atañen a la educación nutricional y valores de la salud en la escuela.

Palabras claves:

Educación nutricional, hábitos alimentarios, adolescencia, obesidad, necesidades educativas, proyecto educativo, propuesta de intervención.

Índice

Resumen..... 1

Índice..... 3

Introducción…..... 4

I- Contexto de Estudio..... 5

II- Planteo del Problema..... 6

Pregunta de investigación..... 7

Objetivo general..... 7

Objetivos Específicos..... 7

Hipótesis..... 7

Área Temática..... 7

III- Marco Teórico..... 8

a - Conceptos..... 8

b- Estado del arte..... 16

IV- Análisis de los datos..... 21

V- Propuesta de intervención..... 36

VI- Estudio de Factibilidad..... 39

a. Plan de actividades por etapa..... 39

b. Recursos Pedagógicos..... 47

VII- Impacto..... 50

VIII- Conclusiones..... 52

IX- Bibliografía..... 54

X- Anexos..... 57

Introducción:

El presente trabajo se inicia con un estudio de investigación, donde comienza en el primer punto con una breve descripción del contexto del objeto del estudio.

Posteriormente se busca una identificación de factores críticos internos y externos para tener en cuenta, para poder realizar el planteamiento del problema y se detallan los objetivos perseguidos con esta investigación.

En el punto III, con el Marco teórico, se enuncian algunos conceptos que sirvieron como referentes teóricos para sustentar la propuesta y, además, se agrega el Estado del arte, en el que se enumeran y detallan investigaciones que permitieron desde experiencias ya trabajadas apoyar la intervención.

Además, se realiza un análisis de los datos recogidos durante el trabajo de investigación, donde posteriormente se realiza la propuesta de intervención y se considera el impacto que se pretende alcanzar con la realización de esta.

En este entorno, se desarrolla un proyecto de un programa de intervención con materiales educativos en educación nutricional y alimentación saludable para profesores, alumnos y sus familias, cuyo principal objetivo es elaborar instrumentos educativos en alimentación y nutrición fáciles de aplicar.

El objetivo de este trabajo es evaluar el efecto de un programa de intervención con metodologías educativas innovadoras en Educación Nutricional con profesores y alumnos de Escuela Secundaria, para lograr una mejoría en sus conocimientos, ingesta alimentaria y estado nutricional, y generar las herramientas de prevención para poder enfrentar el avance de la epidemia de sobrepeso y obesidad que nos aqueja hoy día en nuestro país.

I- Contexto de Estudio

El estudio se realiza en la ciudad de Rosario, que está ubicada en el centro-este argentino, en la provincia de Santa Fe, siendo la tercera ciudad más poblada de Argentina después de Buenos Aires y Córdoba, y constituye un importante centro cultural, económico, educativo, financiero. Junto a varias localidades de la zona conforma el área metropolitana del Gran Rosario que es el tercer conglomerado urbano del país. Con un Foco educativo y cultural, cuenta además con importantes museos y bibliotecas, y su infraestructura turística incluye circuitos arquitectónicos, paseos, bulevares y parques.

La escuela se ubica en el barrio de “El Abasto”, debe su nombre a que en esa zona estuvo instalado el antiguo "Mercado del Abasto" de la ciudad de Rosario: mercado de frutas y hortalizas, igual que en Buenos Aires.

Es una escuela mixta y laica, nace en el año 1991 con un Nivel Inicial, al año siguiente ya incorpora el 1º año de la Educación Primaria y finalmente en 1998 se funda la Escuela de Educación Secundaria quedando conformada como Complejo Educativo.

La institución no tiene orientación política ni religiosa, y dedica especial importancia a los valores éticos, morales y espirituales de los alumnos.

El sector de Educación Secundaria Orientada da terminalidad a la Formación Integral Básica.

Las modalidades que ofrece el establecimiento en su nivel secundario son:

-Economía y Gestión de las Organizaciones

-Ciencias Naturales.

También cuenta con proyectos como Educación Ambiental, Maratón de Lectura y Modelo de Naciones unidas, entre otros y dispone de un sistema informático llamado Aula Net que es utilizado por alumnos, docentes y padres.

La parte que abarca el objeto de estudio comprende un solo turno matutino e incluye los alumnos de 3ero, 4to y 5to año pertenecientes a una sola división.

La población del estudio está conformada por varones y mujeres de 15 a 18 años y suman un total de 53 alumnos.

II- Planteo del Problema

En nuestro país existen grandes problemas derivados de una alimentación poco saludable, que se expresa en un incremento muy importante del sobrepeso y la obesidad, en particular en niños y adolescentes.

La existencia de sobrepeso y obesidad en niños y adolescentes se encuentra asociado con el aumento de riesgo a desarrollar enfermedades crónicas no transmisibles como la diabetes, enfermedades cardiovasculares, enfermedades respiratorias, cáncer, etc.

Los cambios expresados en el régimen alimentario de la población general, se ha caracterizado por un consumo de alimentos de alta densidad energética, bajo consumo de frutas, verduras, granos y cereales, integrales, legumbres y un aumento paralelo del consumo de alimentos ricos en grasas saturadas, azúcar, adición de sal, cereales refinados y alimentos procesados. La disminución de la actividad física y el aumento del sedentarismo como el uso de la tecnología con teléfonos móviles, consola de juegos, televisión, internet, etc. también han acelerado el incremento de la malnutrición.

Una de las causas que se relacionan con esta problemática, es la falta de educación en alimentación saludable en escuelas y la alimentación inadecuada con alto aporte calórico que reciben los adolescentes en el hogar, como consecuencia de hábitos y conductas parentales.

Por otro lado, la escuela, por su carácter social y educativo, además de por la cantidad de horas que los adolescentes pasan en ella, es un lugar idóneo para modificar los estilos de vida de los jóvenes, al ser el principal agente de socialización junto con la familia, se puede ver la escuela como una oportunidad para que los jóvenes adquieran buenos hábitos de conducta con respecto a su salud.

La OMS defiende la necesidad de promover en el ámbito escolar la adquisición de conocimientos en materia de salud, con el fin de ayudar a los jóvenes a desarrollar estilos de vida saludables.

Por lo tanto, con esta realidad existe una necesidad de enfrentar los temas de alimentación y nutrición en las escuelas, y encontrar una propuesta para educar a los profesores, alumnos y sus familias en hábitos de alimentación saludable, con el objeto de prevenir el sobrepeso y la obesidad del adolescente y mejorar su salud junto con la calidad de vida.

Pregunta de investigación

Con todo lo mencionado anteriormente, surge el planteo de preguntarse; ¿Cuáles son las pautas o proyectos de educación nutricional que podemos encontrar en relación a los hábitos saludables de los alumnos en una escuela de enseñanza media?

Objetivo general

• Determinar cuáles son las pautas o proyectos de educación nutricional en un ámbito escolar con alumnos secundarios de 15 a 18 años de edad, durante el transcurso del año 2017.

Objetivos específicos

• Indagar sobre las representaciones que tienen los alumnos en cuanto a los hábitos alimentarios y la alimentación saludable.

• Analizar los hábitos alimentarios de los alumnos.

• Identificar y definir los temas puntuales concertados en alimentación y nutrición que requieren ser abordados.

Hipótesis

No existe en la sociedad actual, pautas o proyectos en la escuela donde la comunidad educativa desarrolle conocimientos, habilidades, destrezas, actitudes y responsabilidades respecto a la educación nutricional (personal, familiar y comunitaria), favoreciendo los factores protectores de la salud (alimentación saludable) y atenuando los factores de riesgo, con el fin de que cada alumno construya un proyecto de vida sano y equilibrado pudiendo conformar una mayor calidad de vida futura.

Área temática

"Educación y Nutrición"

III-Marco Teórico

a-Conceptos:

La educación nutricional

"Aquellas estrategias educativas diseñadas para facilitar la adopción voluntaria de conductas alimentarias y otros comportamientos relacionados con la alimentación y la nutrición propicios para la salud y el bienestar. Estas estrategias están enfocadas en el desarrollo de habilidades de los sujetos para tomar decisiones adecuadas en cuanto a su alimentación y en la promoción de un ambiente alimentario propicio. Las acciones de educación nutricional se desarrollan en los ámbitos individual, comunitario, y político."(Contento, 2007)

La Educación nutricional tiene un enfoque basado en los alimentos y puede incluir múltiples actividades como: sesiones de grupo, consejería, campañas, huertos escolares pedagógicos, demostraciones, creación de alianzas con tomadores de decisión, entre otros. No es sinónimo de mejores conocimientos en nutrición, sino se logra cuando las personas, grupos y/o comunidades mejoran sus prácticas y comportamientos alimentarios de manera sostenible, permitiendo la búsqueda de un cambio social.

Los elementos promotores de educación nutricional en un ámbito escolar podrían ser en un principio, políticas escolares saludables, con inserción en el proyecto educativo y en el currículo de contenidos y prácticas relacionados con el desarrollo de hábitos y estilos de vida saludable (alimentación, actividad física, tabaco, alcohol, desarrollo psicosocial,) seguido por un entorno físico sano y seguro, con infraestructura de apoyo para la actividad física y deportiva, junto a una alimentación saludable, con kioscos saludables donde se muestre información sobre los alimentos que deben ser incluidos en una alimentación saludable.

La FAO, (2017) sostiene que las escuelas pueden contribuir de forma decisiva a los esfuerzos de los países para lograr la seguridad alimentaria y el bienestar nutricional. Los niños deben ser considerados como los consumidores adultos de mañana. Las costumbres alimentarias se aprenden temprano, y las escuelas pueden desempeñar un papel importante al promover criterios de selección alimentaria y pautas dietéticas sanas y sostenibles.

Es muy importante también destacar la transferencia de lo aprendido a los alumnos en la escuela y hogar.

El desafío para los profesores es transferir los contenidos a los alumnos mediante diversas estrategias, identificando oportunidades y espacios en el currículo escolar, incorporando temáticas de alimentación saludable en las actividades extraprogramáticas que incorporan a la familia y a la comunidad educativa.

Entre las actividades de rápida transferencia y aplicación está lograr un cambio en las colaciones para que estas sean más saludables, incentivando el consumo de frutas y verduras y que los niños aprendan a consumirlas. Para ello deben utilizarse actividades prácticas, talleres de cocina, sesiones de conversación con recursos audiovisuales y uso de TIC, junto a la inserción en actividades de rutina diaria y en algunas asignaturas como ciencias naturales, lenguaje, educación física, laboratorio de computación u otras. Además, debe tratarse el tema con los padres y apoderados en sus reuniones y actividades extracurriculares de la escuela.

Entre los determinantes sociales de la salud relacionados con la alimentación están: el crecimiento y desarrollo (educación, cuidados y protección); la comida (cultura alimentaria, acceso y calidad de la oferta, regulación); otros temas relacionados con la publicidad de "comida chatarra"; los horarios de trabajo que impiden comer adecuadamente; el tiempo dedicado a ver televisión y la experiencia pasada por parte de los padres.

Como en el hogar la alimentación es parte de las preocupaciones diarias y responsabilidad de todo el grupo familiar, es necesario considerar que tomar decisiones de qué, cómo y cuándo comer es responsabilidad de todos los que viven juntos, no sólo de las madres o personas encargadas de la alimentación. Es fundamental tener en cuenta factores culturales, psicosociales y económicos para decidir cómo alimentarse mejor en familia, lo cual debe ser un tema importante de conversación.

El acceso, publicidad, gustos y preferencias, tipo, horarios y lugar de comida, así como la influencia de las presiones sociales, los medios de comunicación, el estrés, la ansiedad, las preocupaciones laborales y conflictos familiares pueden llevar a comer en forma compulsiva y tener una alimentación de mala calidad, impactando en el aprendizaje y modelando conductas inadecuadas en los niños y adolescentes.

Hábitos alimentarios

Los hábitos alimentarios son la selección y elección de la cantidad, calidad y forma de preparación de los alimentos que consume un individuo, como respuesta de sus gustos, disponibilidad de alimentos, poder adquisitivo, tradiciones familiares y socioculturales. (Borges, 1990)

Para hablar de hábitos alimentarios tendríamos que mencionar que son manifestaciones recurrentes de comportamiento individuales y colectivas respecto al qué, cuándo, dónde, cómo, con qué, para qué se come y quién consume los alimentos, y que se adoptan de manera directa e indirectamente como parte de prácticas socioculturales. (Ortiz, Vázquez, Montes, 2005).

En la adopción de los hábitos alimentarios intervienen principalmente tres agentes;

• la familia,

• los medios de comunicación

• la escuela

En el caso de la familia, es el primer contacto con los hábitos alimentarios ya que sus integrantes ejercen una fuerte influencia en la dieta de los niños y en sus conductas relacionadas con la alimentación, y cuyos hábitos son el resultado de una construcción social y cultural acordada implícitamente por sus integrantes. (Serra, Ribas, Pérez, García, Peña, Aranceta, 2002)

Los hábitos alimentarios se aprenden en el seno familiar y se incorporan como costumbres, basados en la teoría del aprendizaje social e imitado de las conductas observadas por personas adultas que respetan. Otros modos de aprendizaje se dan a través de las preferencias o rechazos alimentarios en los niños, en donde estos últimos son expuestos repetidamente a una serie de alimentos que conocen a través del acto de comer enmarcado por encuentros entre padres e hijos.

Sin embargo, Restrepo S. L, Maya M. (2005) mencionan que los hábitos alimentarios se han ido modificando por diferentes factores que alteran la dinámica e interacción familiar; uno de ellos corresponde a la situación económica que afecta los patrones de consumo tanto de los niños como de los adultos, la menor dedicación y falta de tiempo para cocinar, lo que provoca que las familias adopten nuevas formas de cocina y de

organización y la pérdida de autoridad de los padres en la actualidad, ha ocasionado que muchos niños coman cuándo, cómo y lo que quieran.

Como sostiene Sauri (2003) la publicidad televisiva forma parte del ambiente social humano, que en el caso de su influencia en los hábitos alimentarios de los niños ha ido desplazando a instancias como la familia y la escuela; promoviendo un consumo alimentario no saludable, ya que los niños son más susceptibles de influenciar, debido a que se encuentran en una etapa de construcción de su identidad, y por lo tanto son fácilmente manipulables por los anuncios publicitarios que promocionan nuevos alimentos.

En el caso de la escuela, dicha institución permite al niño o al adolescente enfrentarse a nuevos hábitos alimentarios que en muchas ocasiones no son saludables; aunque también asume un rol fundamental en la promoción de factores protectores en cuestión de hábitos alimentarios. En este sentido, las acciones de promoción y prevención escolar están a cargo de los profesores a través de los contenidos temáticos en materias como ciencias naturales. Sin embargo, es necesario tratar este tipo de temas desde una perspectiva integral que permita combinar conocimientos, actitudes y conductas saludables que promueva en los niños un estilo de vida saludable, e incluso coadyuve a evitar la aparición de síntomas de trastornos alimentarios. (De Vincezi, Tudesco, 2007)

La alimentación en la escuela.

La sociedad está cambiando su conducta alimentaria hacia patrones menos saludables, incluyendo en su dieta el consumo de comida hipercalórica.

Con razón sostiene Casimiro (1999), citado en Rodríguez (2006, p. 49), que el centro educativo es el ámbito propicio en el cual poder desarrollar diferentes políticas y programas que vayan encaminados a la promoción de hábitos saludables, argumentando los siguientes motivos:

- Acoge a la casi totalidad de la población infantil durante bastantes años, en el momento de la vida que es más fácil asimilar hábitos, actitudes y conocimientos, ya que la modificación de conductas es mucho más compleja en el adulto.

- Los profesores son profesionales especializados en educar, sabiendo fomentar estilos de vida saludables.

• Es un “derecho” del alumno, ya que la sociedad le va a exigir constantemente que decida o escoja entre diferentes opciones, y la escuela debería haberle orientado al respecto sobre lo que es positivo y negativo para su salud, para que la persona escoja voluntariamente, pero con conocimiento de causa.

Efectivamente, la escuela debe ser promotora de educación nutricional, además del ámbito familiar, pues los escolares permanecen en ésta una gran parte del día durante muchos años y comparten estos momentos con maestros que deben poseer los saberes y procedimientos necesarios para mostrarles cuáles son los hábitos saludables.

Adolescencia

Como lo describe Mahan, Escott-Stump and Raymond, (2012) la adolescencia es uno de los períodos más fascinantes del desarrollo humano, pero también supone retos importantes para el individuo. En general, se entiende como tal la etapa de la vida comprendida entre los 12 y los 21 años, y se trata de un período en el que tiene lugar una llamativa transformación fisiológica, psicológica y cognitiva, y en el que el niño se convierte en adulto joven. El patrón de crecimiento gradual que caracteriza la primera infancia cambia a un modelo de crecimiento y desarrollo rápidos, que afectan a aspectos tanto físicos como psicosociales. Los cambios en el funcionamiento cognitivo y emocional permiten a los adolescentes hacerse más independientes a medida que maduran. La influencia y la aceptación de sus iguales pueden llegar a ser más importantes que los valores familiares, dando lugar a períodos de relaciones conflictivas entre el adolescente y sus padres. Dado que todos estos cambios tienen un efecto directo sobre las necesidades nutricionales y las conductas dietéticas de los adolescentes, es importante que los profesionales de la atención de salud tengan un conocimiento completo de la manera en la que tales cambios relativos al desarrollo adolescente inciden en el estado nutricional.

Obesidad

"La obesidad es un desorden de aprendizaje que se puede revertir mediante los estímulos adecuados, pues las personas son capaces de aprender o desaprender conductas que afectan su salud". (Katz, 2014).

En las últimas décadas el sobrepeso y la obesidad adquirieron proporciones alarmantes, estamos frente a una epidemia que afecta a 40 millones de chicos y chicas en el mundo, América Latina es la región que tiene mayor prevalencia y Argentina es uno de los países más críticos con un 30% de adolescentes con sobrepeso y obesidad.

La obesidad es un complejo problema de salud multifactorial que depende de factores genéticos, de la eficiencia metabólica, del nivel de actividad física, de la ingesta dietética y de factores ambientales y psicosociales.

En la actualidad los estudios epidemiológicos sobre obesidad y riesgo de enfermedad muestran un aumento del riesgo de morbilidad en enfermedades como: cardiopatía coronaria, arterioesclerosis, determinados tipos de cáncer, gota y artritis en individuos con sobrepeso u obesidad en la adolescencia.

La obesidad del adolescente tiene consecuencias a corto y a largo plazo. Los adolescentes con sobrepeso corren un riesgo más alto de hiperlipidemia, hipertensión, resistencia a la insulina y diabetes tipo 2 que sus iguales de peso normal.

En adolescentes que presentan obesidad o sobrepeso, debe obtenerse un perfil lipídico en ayunas y han de valorarse otros factores de riesgo de enfermedad crónica, como antecedentes personales de hipertensión, hiperlipidemia y consumo de tabaco, así como antecedentes familiares de hipertensión, muerte temprana por causas cardiovasculares, accidente cerebrovascular, hiperlipidemia y diabetes mellitus tipo 2 (Krebs et al., 2007).

Una de las causas que influyen en su desarrollo es el entorno donde los chicos viven y se desenvuelven. La elevada exposición a la publicidad de alimentos procesados ricos en grasas, sal, azúcar y/o calorías vulnera el derecho a la salud de los niños, niñas y adolescentes. Existe evidencia suficiente que corrobora la influencia de la publicidad de comida chatarra en las percepciones y en las elecciones que hacen los niños, en sus patrones de consumo y en los pedidos de compra.

Por esta razón, es de vital importancia educar a la población y concientizar que estas enfermedades son evitables llevando una vida sana con una buena alimentación y la realización de actividad física desde temprana edad, disminuyendo con esto el sedentarismo y la malnutrición.

Necesidades educativas.

"La adolescencia y la juventud son etapas de desarrollo evolutivo donde tienen lugar importantes cambios fisiológicos, psicológicos y sociales que transcurren desde la aparición de los primeros signos puberales hasta que se alcanza la madurez bio-psíquico-social". (Frutos Gallego, 2005)

Los adolescentes interactúan en un medio social que ofrece la posibilidad de elegir entre conductas saludables o no saludables.

En este aspecto, es importante que los jóvenes sean capaces de tomar conciencia de aquellas situaciones en las que se deciden comportamientos relacionados con la salud sin actuar de forma automatizada, que puedan analizar qué presiones del medio reciben para elegir o no una opción saludable. Identifiquen cuáles son las consecuencias positivas y negativas para su salud cuando toman una decisión sobre los alimentos y puedan también reproducir situaciones en las que interviene la decisión de elegir una opción saludable.

Los adolescentes crecen y aprenden en una etapa que por sus características los hace estar expuestos a diferentes situaciones y conductas de riesgo que inciden en su morbimortalidad, como la mala alimentación e inactividad física; trastornos de la conducta alimentaria, sobrepeso y obesidad; consumo de alcohol, tabaco y otras sustancias ilegales; accidentes de tránsito; relaciones sexuales de riesgo; embarazos no deseados y aborto; adicciones a nuevas tecnologías y acoso escolar. (Ruiz, Rivero, 2013)

La estrategia mundial sobre alimentación, actividad física y salud propuesta por la Organización Mundial de la Salud en 2004 (OMS, 2004) aborda dos de los principales factores de riesgo de las enfermedades no transmisibles: alimentación y actividad física, que en la mayoría de los países desarrollados son responsables de la morbimortalidad hoy. Esta situación, es motivo de especial preocupación y atención en la población infanto-juvenil en la actualidad.

La Carta de Ottawa, documento en el que se puede considerar que nace la Promoción de la salud, propone que las intervenciones en promoción de la salud deben estar dirigidas a: elaborar una política sana, crear medios que favorezcan la salud, reforzar la acción comunitaria, desarrollar aptitudes personales y reorientar los servicios de salud y la herramienta principal para la promoción de la salud en el siglo XXI es la creación de un

ambiente que fomente los comportamientos positivos y los estilos de vida saludables. (Declaración de Ottawa para la Promoción de la Salud, 1987)

La importancia de llevar a cabo una intervención activa en la que la comunidad sea la principal protagonista, utilizando los recursos disponibles para trabajar con y sobre ella. Es en los contextos familiar y escolar, por sus características únicas, donde se consigue mayor eficacia y eficiencia en los programas de intervención. Por lo tanto, surge la necesidad de implicar al personal docente de los diferentes centros educativos en concordancia con las familias de los alumnos; contribuyendo así a fomentar, en clase y en casa, la salud de los jóvenes.

b- Estado del arte:

Para este proyecto resulta ser muy importante los siguientes aportes del trabajo de tesis:

En el ámbito internacional

1- En el estudio “Situación nutricional del escolar y adolescente en Chile” de Rodríguez y Pizarro publicado por una revista chilena de pediatría en el año 2006, se demuestra que la población menor de 6 años presenta cifras cada vez menores de bajo peso y un incremento importante en los niveles de malnutrición por exceso. Esta realidad no es ajena a lo que sucede en otros países en desarrollo o desarrollados, en los que al igual que en nuestro país, los cambios desfavorables en los estilos de vida están determinando un perfil epidemiológico caracterizado por el sedentarismo, los malos hábitos alimentarios y las enfermedades crónicas no transmisibles (Cents). Estas patologías, que representan una importante carga en morbilidad y mortalidad en la edad adulta, se originan en gran parte, muy precozmente en la etapa infantil, incluso antes, en la etapa fetal, y se incrementan durante toda la vida. Recientemente el Ministerio de Salud inició para todo el país una "Estrategia de Intervención Nutricional a través del Ciclo Vital", que pretende relevar el tema nutricional, a través de la consejería en vida sana, en todas las acciones de salud, con énfasis en la infancia y en el embarazo, con el objetivo de prevenir las ECNTs.

Actualmente, existen diversas iniciativas, tanto en el ámbito de salud como de educación, y en conjunto con grupos académicos expertos, cuyo objetivo es contribuir a la promoción de la salud y a la prevención tanto de la malnutrición por exceso como de las enfermedades asociadas a ella (diabetes, hipertensión, cardiovasculares y otras).

No podemos dejar de lado otro grupo de enfermedades del ámbito nutricional, que afectan a los escolares, y especialmente a los adolescentes, y que tiene que ver con alteraciones en la conducta alimentaria, de distintos niveles de gravedad, y que están relacionadas con un cambio en el modelo de belleza y éxito y que también debemos enfrentar desde la mirada de la promoción de la salud y de la prevención en grupos de riesgo.

2- Por otro lado, en el trabajo de investigación “Hábitos alimentarios en estudiantes de la Universidad Juárez Autónoma de Tabasco” de María del R. Rivera Barragán se

señala que los estilos de vida influyen en el estado de salud de la población, por lo cual la educación integral del hombre representa un componente determinante en su salud, pues influye de forma directa en su calidad de vida. Un componente de los estilos de vida, son los hábitos alimentarios, que en gran parte han provocado algunos de los problemas actuales de salud en la población. Abordar la alimentación en el espacio universitario significa avanzar en la educación integral de los futuros profesionales de la salud, aún más en el área de las Ciencias Médicas. El estado nutricional de un individuo está determinado por el consumo de los alimentos, que a su vez está condicionado por factores como la disponibilidad de alimentos, la decisión de compra y por aspectos interactuantes relacionados con el aprovechamiento biológico de los alimentos, además de factores sociales, económicos, culturales y psicológicos. Todos estos elementos conforman las costumbres alimentarias de las personas que son parte importante de su conducta humana, conjuntamente con las creencias, tabúes, propagandas de radio, prensa y televisión, entre otros.

El consumo de alimentos inadecuado puede llevar consigo un estado de mal nutrición por deficiencia o exceso. En el caso de las deficiencias puede conducir a enfermedades tales como: anemias, anorexia y bulimia; en el caso de excesos, enfermedades como: obesidad, diabetes mellitus y las cardiovasculares, entre otras.

En general, es relevante destacar que los que presentaron obesidad tipo I y obesidad tipo II, conformaron el 36,5 % de la muestra.

3-Podemos encontrar antecedentes de trabajos sobre promoción de salud en un artículo del año 2005, donde se menciona el trabajo “Iniciativa Regional Escuelas Promotoras de la Salud en las Américas” con programas integrales de promoción de la salud en el ámbito escolar, que toman en cuenta la Iniciativa Regional Escuelas Promotoras de la Salud de la Organización Panamericana de la Salud, Oficina Regional de la Organización Mundial de la Salud (OPS/OMS), que propician un mejor encuentro entre los sectores salud y educación. Su fin es formar futuras generaciones para crear y mantener ambientes y comunidades saludables. La Iniciativa se centra en tres componentes: la educación para la salud con enfoque integral, la creación y mantenimiento de entornos físicos y psicosociales saludables, y el acceso a servicios de salud, salud mental, alimentación sana y vida activa.

En el ámbito nacional:

4- En la VII Jornada de Sociología de la UNLP, de diciembre de 2012 se presenta un trabajo titulado "Percepciones y prácticas sobre alimentación y actividad física en estudiantes secundarios. El caso de la Escuela Secundaria Básica n° 1 de la Ciudad de la Plata" realizado por los autores: Ortale, Santos, Aimetta. Weingast, el mismo señalo los resultados de un estudio piloto realizado a fines de 2011 en la Escuela Ni 1 de La Plata enmarcado en otro más abarcativo, representativo de escolares de nivel medio de escuelas públicas de la provincia de Buenos Aires. Las respuestas relacionadas a las percepciones sobre la alimentación permiten dar cuenta de que los jóvenes ponen en juego su visión para la evaluación de las características de su propia alimentación. Esto llevó a que más de la mitad de los estudiantes consideraran que su alimentación no resulta adecuada ni variada. Los estudiantes basaron tal evaluación no tanto con el volumen de la ingesta o con la falta de alimentos específicos sino más bien con el consumo de alimentos inadecuados usando argumentos como "como porquerías", "como chatarra", "como cosas que me hacen mal", "porque a veces como saludable y a veces no", "porque a veces como lo que no tengo que comer", "porque como cualquier cosa".

Concluyendo, tanto en las percepciones como en las prácticas alimentarias puede observarse un conjunto de indicadores de "alerta" En efecto, y en contraste con las consideraciones de los estudiantes acerca de lo que se considera una alimentación saludable, existe un corrimiento -a atender- entre las percepciones sobre la alimentación saludable (presentes en ellos) y la práctica alimentaria.

En el ámbito local:

5- Finalmente en un estudio local llamado "Comportamiento de la relación entre índice de masa corporal y antecedentes familiares en niños de 5 A 13 años de la Ciudad de Rosario" se puede observar como los autores refieren que la obesidad es una enfermedad de prevalencia creciente, y mencionan que diversos estudios longitudinales demuestran su aumento en las últimas décadas.

En la Argentina, estudios realizados en escolares, observaron que constituye un problema ya instalado desde temprana edad. El aumento del peso representaría la

interacción entre factores genéticos con un medio ambiente que aporta el sedentarismo y un elevado consumo de calorías.

En este estudio se trabajó con una muestra de 1082 niños, 549 de sexo masculino (50,7%), de cuatro escuelas primarias de la ciudad de Rosario, con edades comprendidas entre 5 y 13 años (x = 8,70 ± ds 2,04). El trabajo se realizó en forma observacional de corte transversal, para el cual se realizaron encuestas cerradas a padres para valorar la presencia de antecedentes familiares de obesidad; y mediciones directas de peso y talla. Se emplearon los valores de referencia de la OMS. El análisis estadístico se realizó en la Universidad del Centro Latinoamericano

Estudio de Investigación

Metodología

El tipo de investigación es mixta, con un estudio de tipo analítico de corte transversal, el cual permite analizar la relación de las diferentes variables planteadas dentro del proyecto en un tiempo determinado, y también es cuali-cuantitativo porque utiliza recolección y análisis de datos de respuestas obtenidas durante el estudio de investigación.

La población estudio está conformada por adolescentes entre 15 y 18 años de edad.

Técnicas.

En este proyecto como primera medida, se evalúa la representación que tienen los alumnos sobre hábitos saludables y educación nutricional aplicando un diseño de cuestionario para los alumnos que están incluidos en este trabajo y con respecto a los hábitos alimentarios se lleva a cabo a través de una encuesta autoadministrada semiestructurada.

Las preguntas se organizan alrededor de distintas dimensiones: características del alumno, de su hogar, hábitos alimentarios, razones y apreciación de la propia alimentación, uso y sugerencias referidas al consumo de alimentos en la escuela; apreciación sobre la educación nutricional, interés sobre talleres o proyectos de educación nutricional.

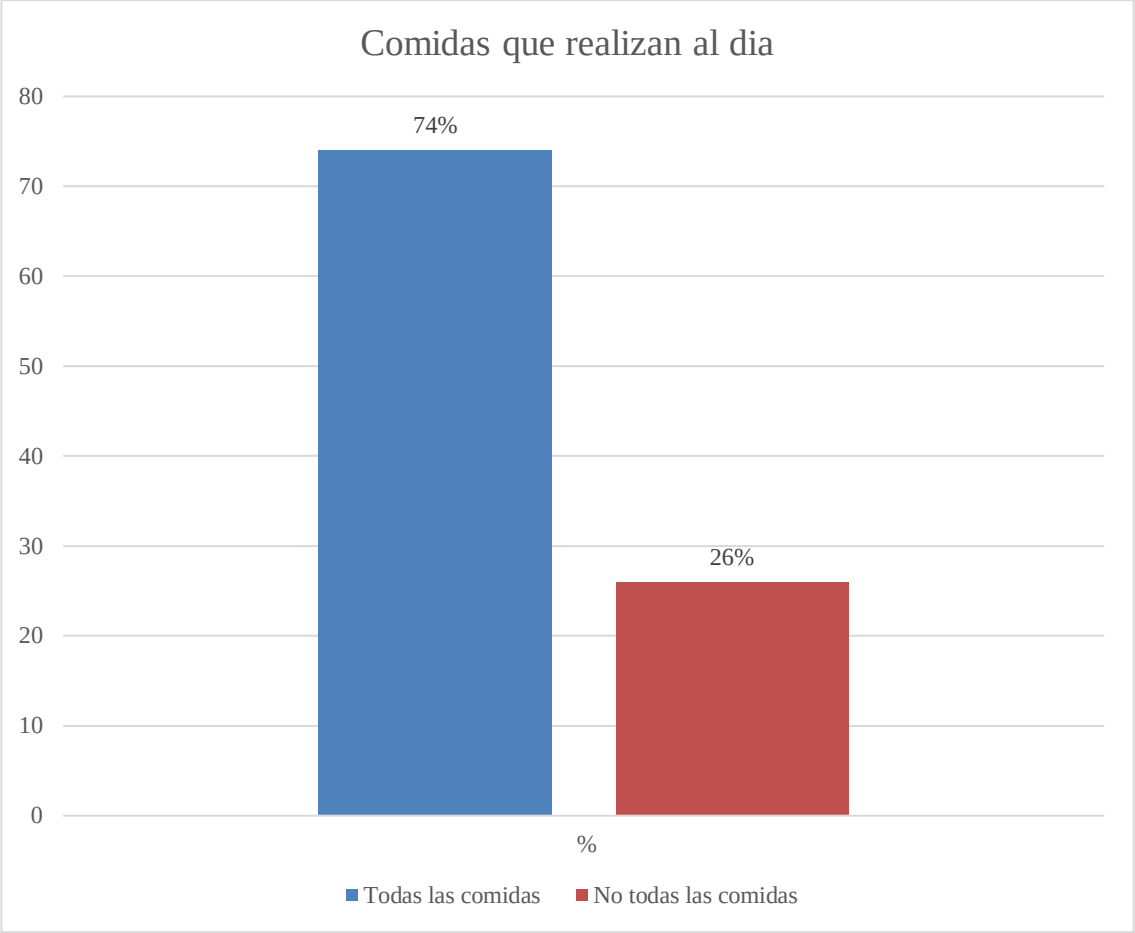
En el análisis se tiene en cuenta las diferencias de género en tanto que esta variable interviene en percepciones y prácticas diferenciales.

IV- Análisis de los Datos

Hábitos alimentarios:

Resultados expresados en números absolutos y relativos

Comidas que realizan al día	**N.º**	**%**
Todas las comidas	39	74
No todas las comidas	14	26
Total	**53**	**100%**

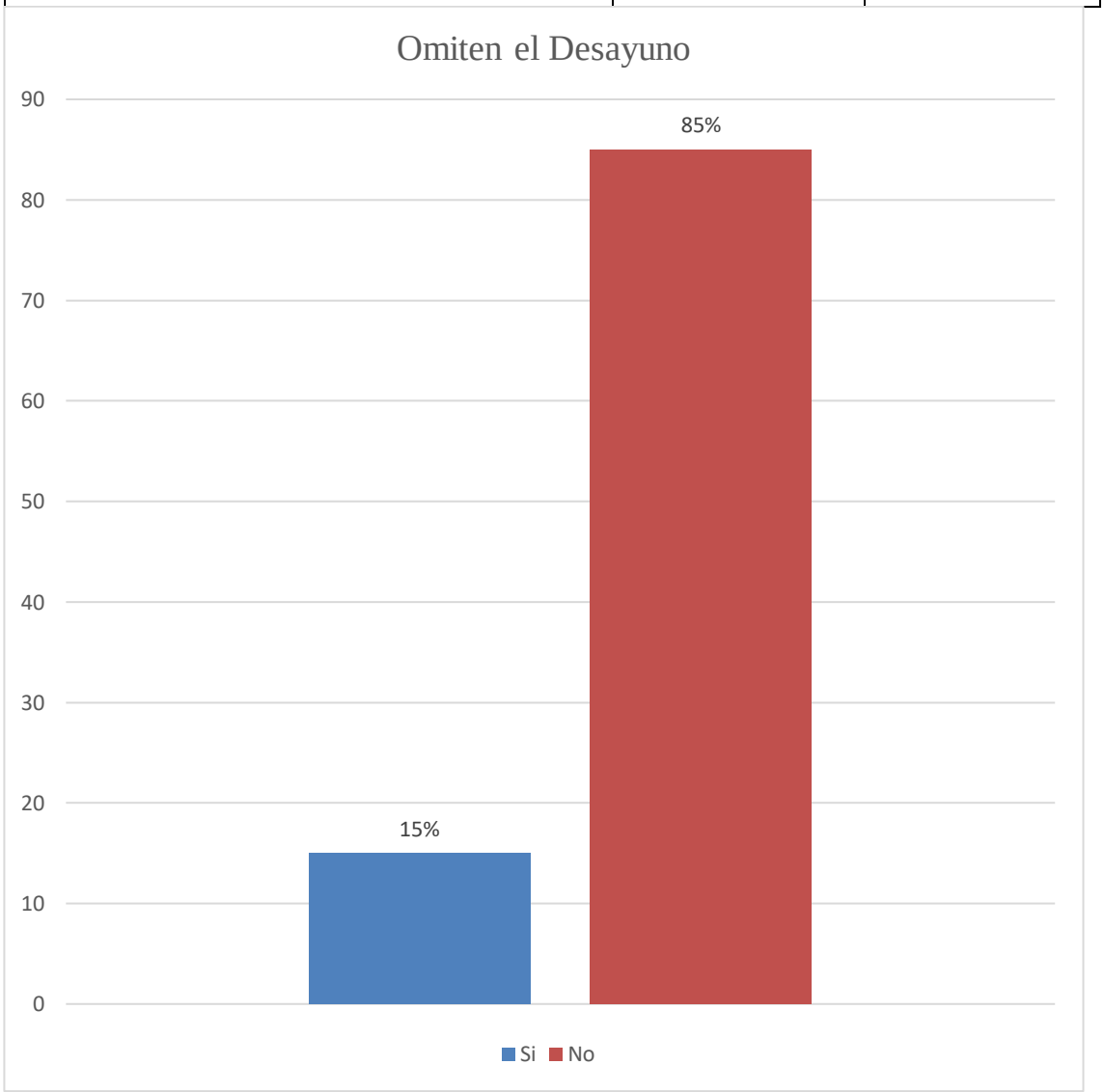


Interpretación de los datos obtenidos:

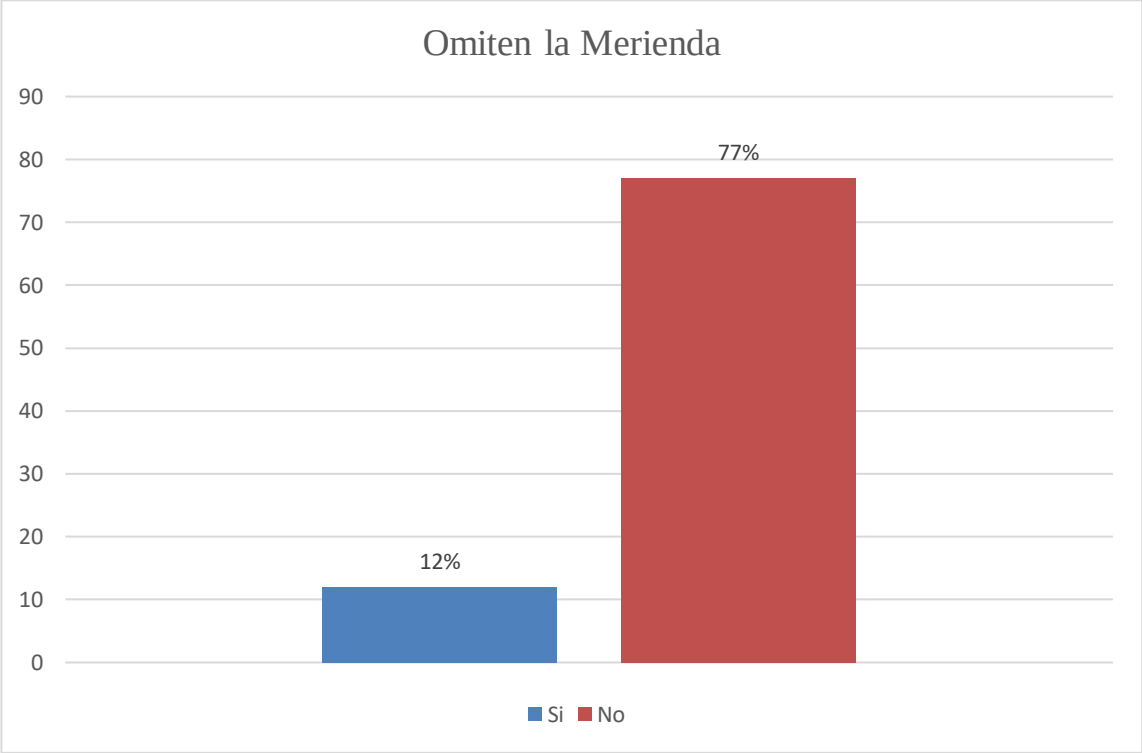
Se observa que el 74% de los encuestados realiza las cuatro comidas en el día, mientras que el 26 % restante no la realizan, esto puede indicar que la mayoría no omite las comidas principales , no obstante, la totalidad de los encuestados debe realizar todas las

comidas del día, ya que esta distribución es fundamental para la etapa de la adolescencia, la cual es el momento biológico de mayores cambios en el ser humano y con significativas transformaciones. Se sugiere un régimen de cuatro comidas con la siguiente distribución calórica: desayuno, 25% del valor calórico total; comida, 30%; merienda, 15-20%, y cena 25-30%. El reparto calórico a lo largo del día debe realizarse en función de las actividades desarrolladas, evitando omitir comidas o realizar algunas excesivamente copiosas.

Omiten en el Desayuno	**Nº**	**%**
Si	8	15
No	45	85
Total	**53**	**100%**



Omiten la Merienda	**Nº**	**%**
Si	12	23
No	41	77
Total	**53**	**100%**

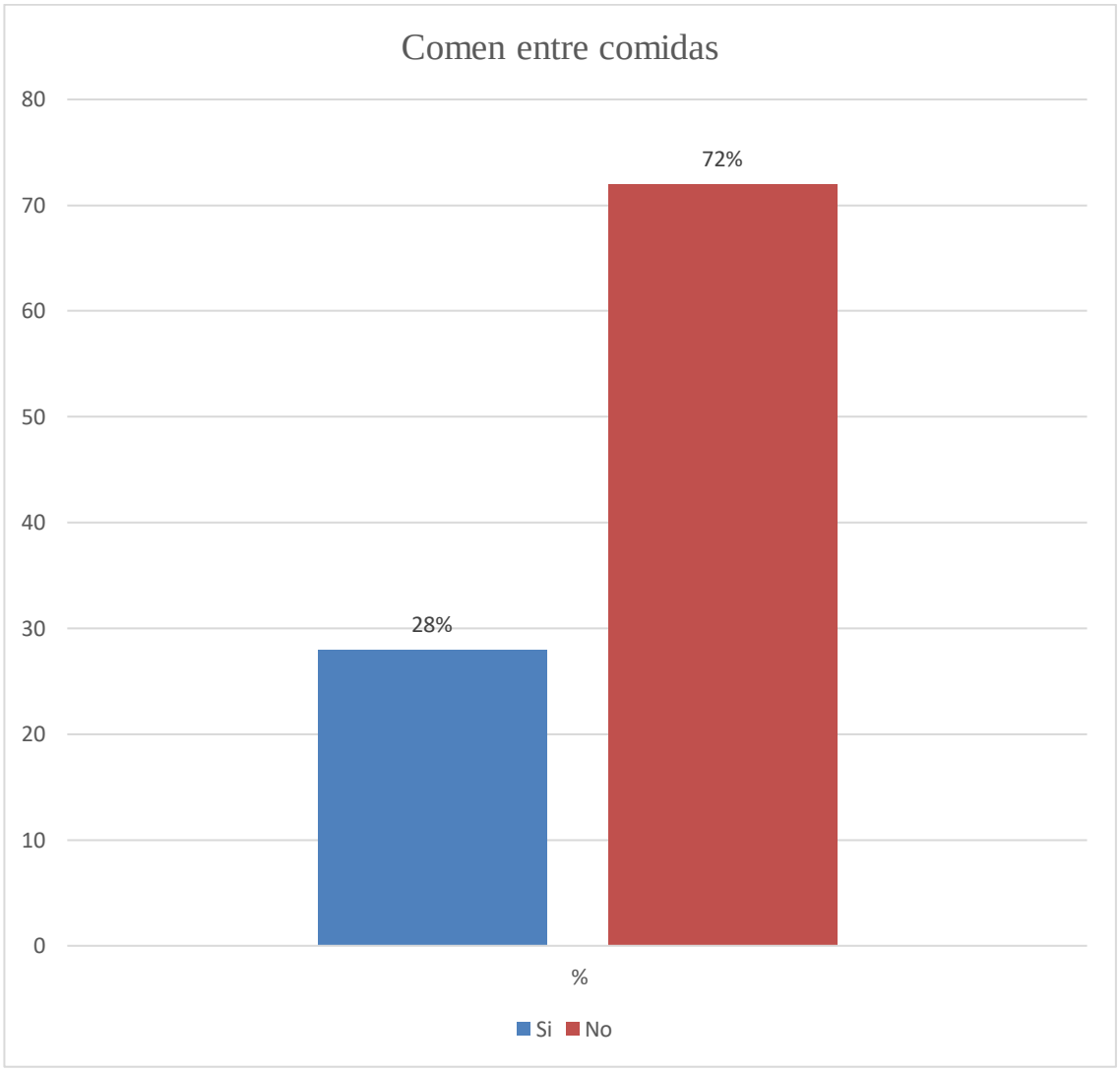


Se puede observar que la mayoría de los encuestados no omite el desayuno, pero tenemos un 15% que si lo hace. El hábito del desayuno también es muy importante para este periodo de crecimiento y desarrollo, ya que influye positivamente en el rendimiento físico e intelectual de las personas. Cuando se omite el desayuno la persona puede presentar falta de energía, debilidad, y menor capacidad de concentración y atención. Por lo tanto, la recomendación es que todos los adolescentes o niños deben realizar esta comida.

El 77% de los encuestados omite la merienda, como he mencionado anteriormente, esta comida es principal y debe estar entre un 15 a 20 % del aporte calórico diario del adolescente. El organismo de una persona en desarrollo y crecimiento necesita reponer fuerzas y hacer acopio de reservas contantemente. Por otro lado, omitiendo la merienda

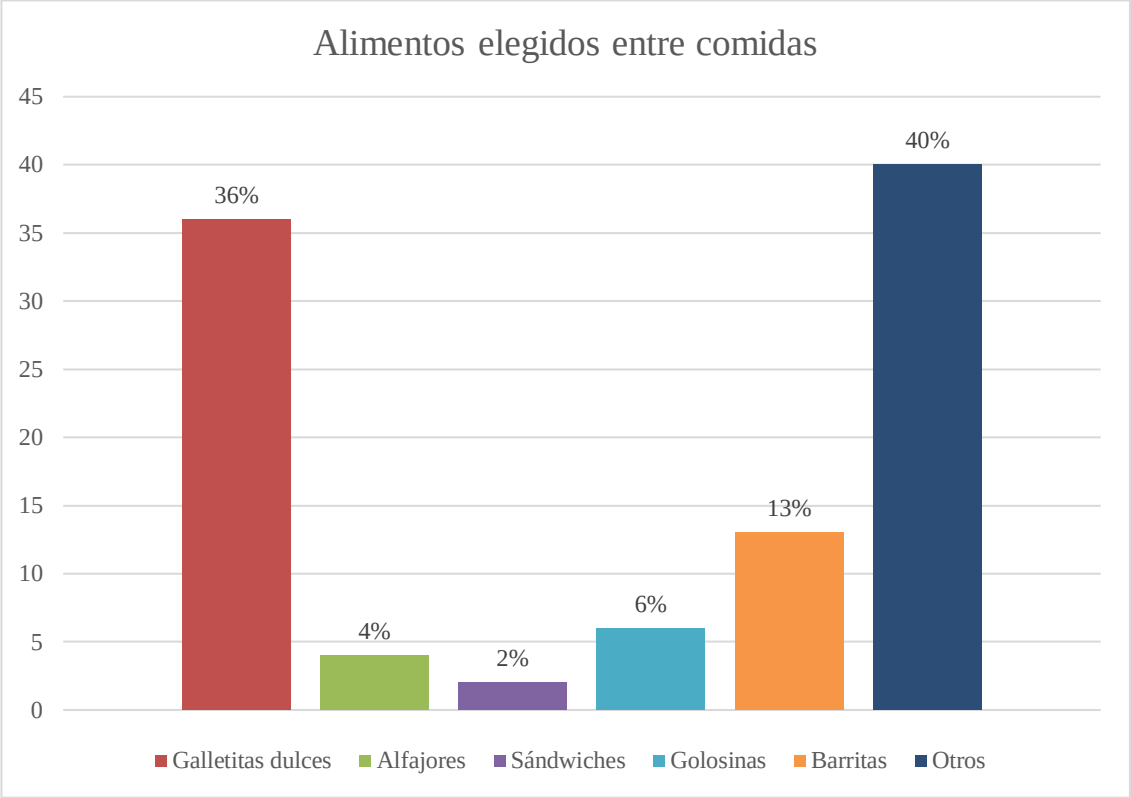
la persona tendrá muchas horas hasta la cena, fomentando la ansiedad, que se traduce en un aumento considerable de hambre para la siguiente comida.

Porcentaje de encuestados que comen entre comidas	**Nº**	**%**
Si	15	28
No	38	72
Total	**53**	**100%**



El 72% de los encuestados responde positivamente que come entre las comidas principales, mientras que un 28% no lo realiza.

Alimentos elegidos por los encuestados que comen entre comidas	**N.º**	**%**
Galletitas dulces	19	36
Alfajores	2	4
Sándwiches	1	2
G6olosinas	3	6
Barritas	7	13
Otros	21	40
Total	**53**	**100%**



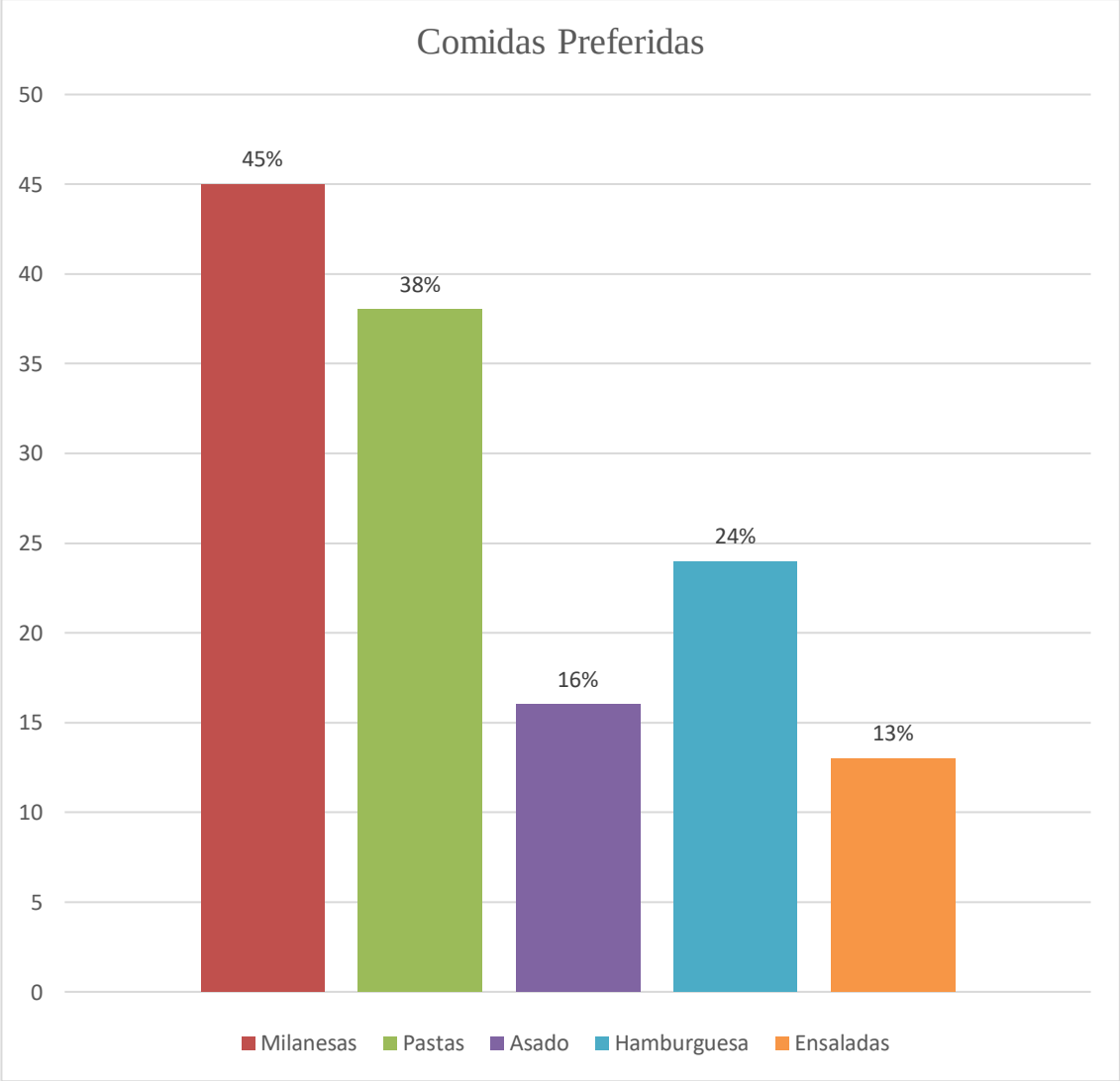
Un 72 % de los encuestados come entre comidas. Y los alimentos que consumen entre comidas son; el 36% son galletitas dulces, otro 13 % consumen barritas, 4% alfajores y

alimentos como el sándwich, un 2%, mientras que dentro del 40 % incluye alimentos variados como frutas, snacks, bizcochos, facturas, etc.

Se puede concluir que la mayoría come entre las comidas principales del día, sin embargo, realizan colaciones poco saludables como las golosinas, galletitas dulces, snacks, facturas, etc. que son alimentos con una ingesta excesiva de grasas saturadas y azúcares elaborados, no pudiendo aportar macro (proteínas y calorías) y micronutrientes (vitaminas, minerales como calcio, hierro, zinc, etc., entre otros) adecuados para la edad y actividad que realizan.

Con respecto a las golosinas, se pudo observar que existe un consumo preferentemente en caramelos, chicles y chocolates, lo que aportaría un valor nutritivo casi nulo, ya que están constituidas por azúcares simples (fructosa, glucosa y sacarosa) de rápida asimilación, también contienen aditivos y colorantes artificiales, que con el consumo frecuente puede generar enfermedades como la obesidad y caries dental.

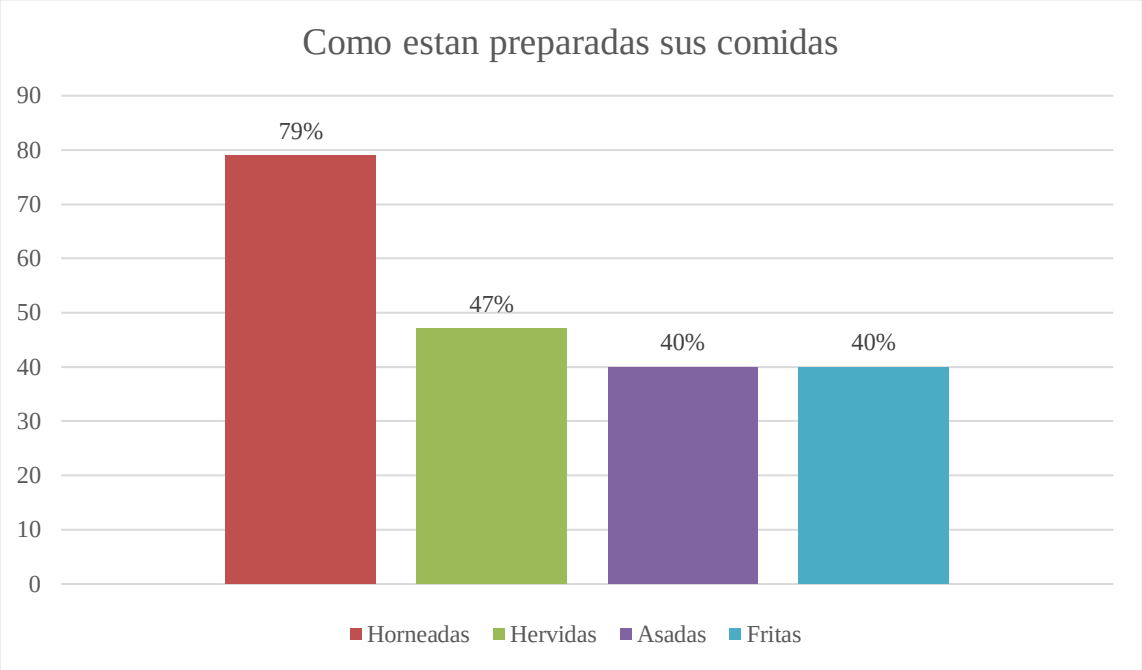
Comidas preferidas los encuestados	**Nº**	**%**
Milanesas	24	45
Pastas	20	38
Asado	16	30
Hamburguesa	13	24
Ensalada	7	13



Dentro de sus comidas preferidas se pudo observar que el 45% le gustan las milanesas, un 38% las pastas y un 16% asado, por otro lado, un 24% elige hamburguesas, mientras que un 13% elige ensaladas.

Nos encontramos que la mayoría de las comidas son milanesas, pastas, hamburguesas, sándwiches, etc. Mientras que los alimentos que menos les gusta son las frutas, las verduras, las legumbres, el pescado o las frutas secas y las legumbres, lo que implica un bajo aporte de vitaminas, minerales y ácidos grasos esenciales.

Como están preparadas sus comidas	**Nº**	**%**
Fritas	21	40
Asadas	21	40
Horneadas	42	79
Hervidas	25	47

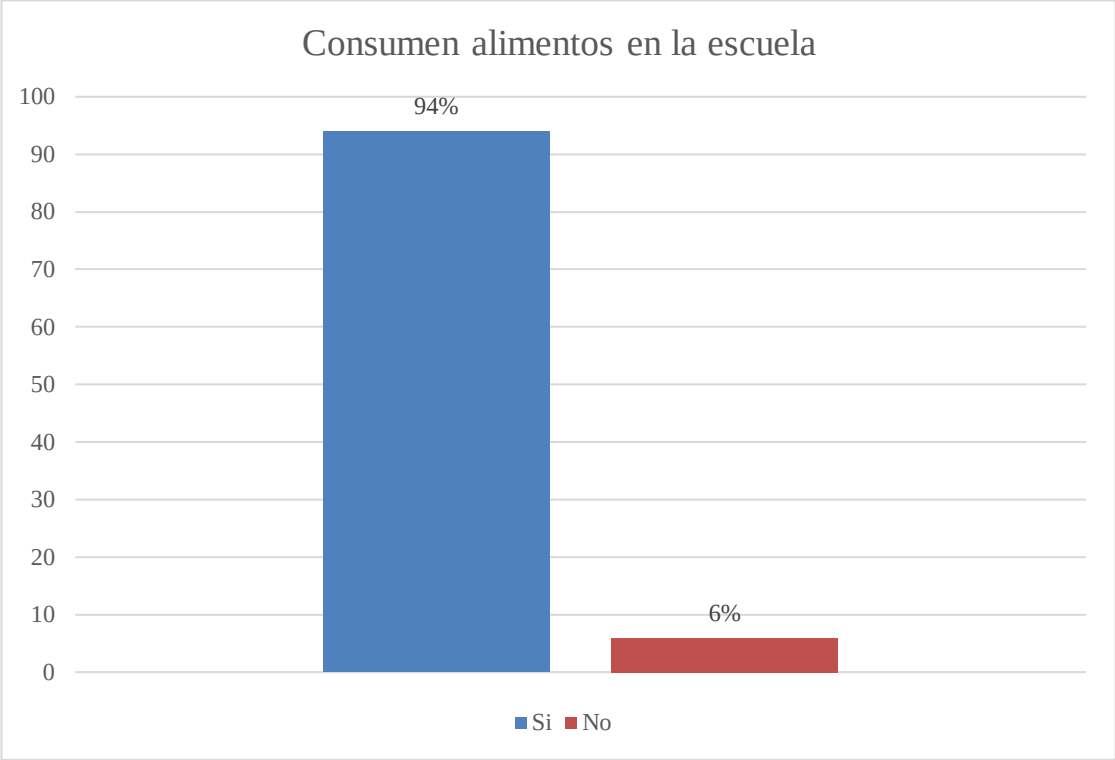


Donde come la mayoría de sus comidas	**Nº**	**%**
Casa	53	100
Escuela	25	48
Club	1	2
Otros	7	13

Alimentación en la Escuela:

Resultados expresados en números absolutos y relativos

Consume alimentos en la escuela	**Nº**	**%**
Si	50	94
No	3	6
Total	**53**	**100%**



El 79% refiere comer comidas preparadas al horno, un 47 % hervidas y un 40% fritas y asadas, el porcentaje de la forma de preparación de comidas fritas es muy alto, el exceso de frituras favorece el sobrepeso y las patologías cardiovasculares, por su aporte de grasa, contribuyen al aumento del colesterol, triglicéridos y del porcentaje de grasa corporal . Cuando se consume frituras con mucha frecuencia (por ejemplo, en forma de comida rápida y precocinados), estas preparaciones suelen realizarse en aceites de calidad media o baja y son vehículo de calorías, grasas y sal. Además, se generan algunas sustancias perjudiciales para la salud durante el proceso de fritura, como la acrilamida o productos derivados de la oxidación y degradación térmica de las grasas.

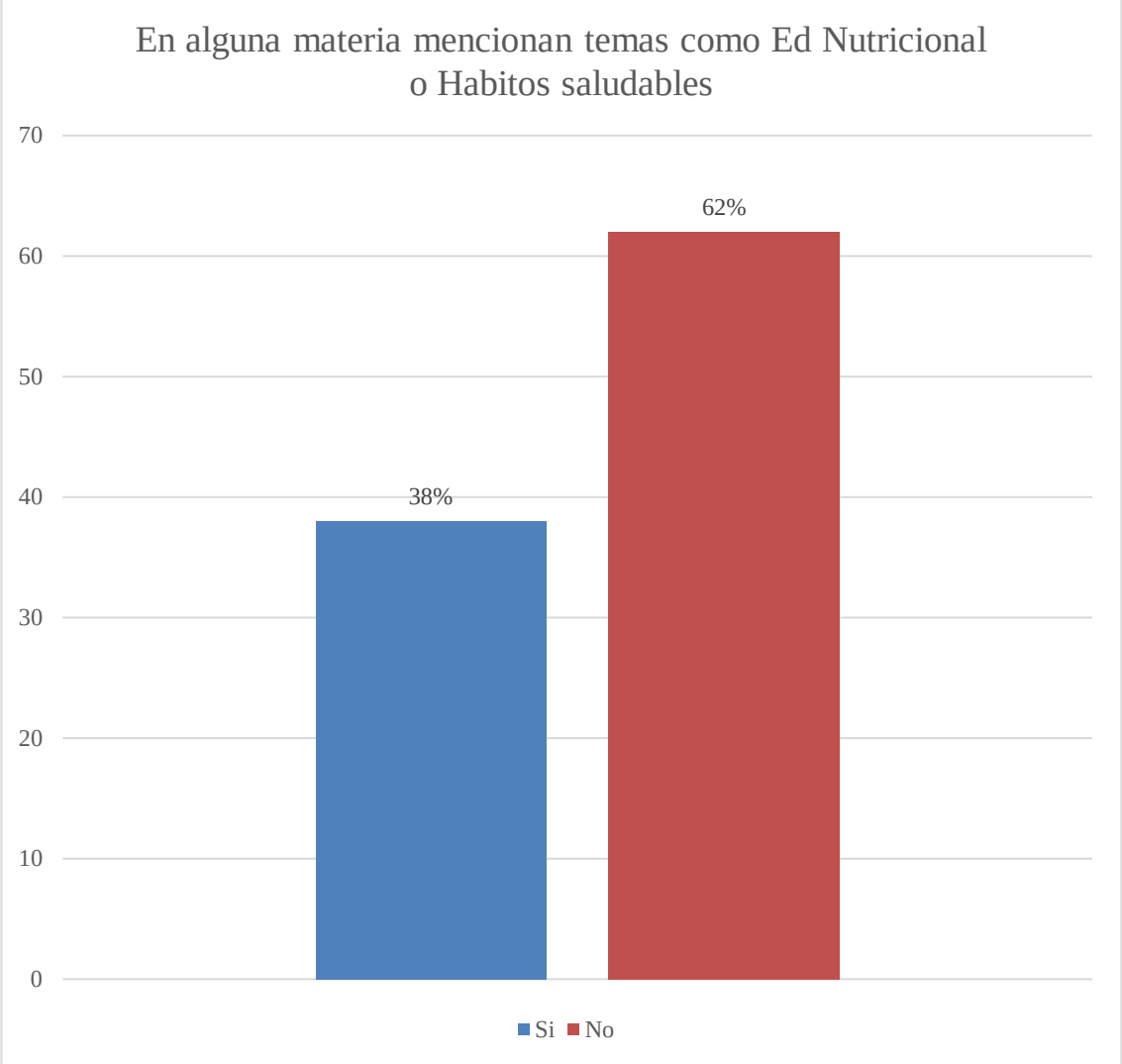
Un 94% de los encuestados consume alimentos en la escuela, la alimentación no solo tiene lugar dentro de los hogares, sino que trasciende incluso las escuelas, donde no solo los kioscos ofrecen golosinas, gaseosas y snacks en lugar de frutas, lácteos o cereales, cotidianamente los alumnos que comen en la escuela consumen un 20% más de calorías de lo debido, y registran ingestas elevadas de azúcar y sodio por encima de lo recomendado.

La idea de quioscos saludables en las escuelas no se cumple en las mayorías de los casos, tanto en escuelas públicas o privadas, quienes son los responsables de los locales ubicados dentro y en los alrededores de las escuelas no expenden productos saludables y, en muchos casos, los propios padres les dan dinero a sus hijos para que compren algo en los recreos y son muy pocos los que generan que los chicos lleven comida de alta valor nutricional desde sus hogares.

Educación Nutricional:

Resultados expresados en números absolutos y relativos

En alguna materia se menciona temas como Ed nutricional o Hábitos saludables	**Nº**	**%**
Si	20	38
No	33	62
Total	**53**	**100%**



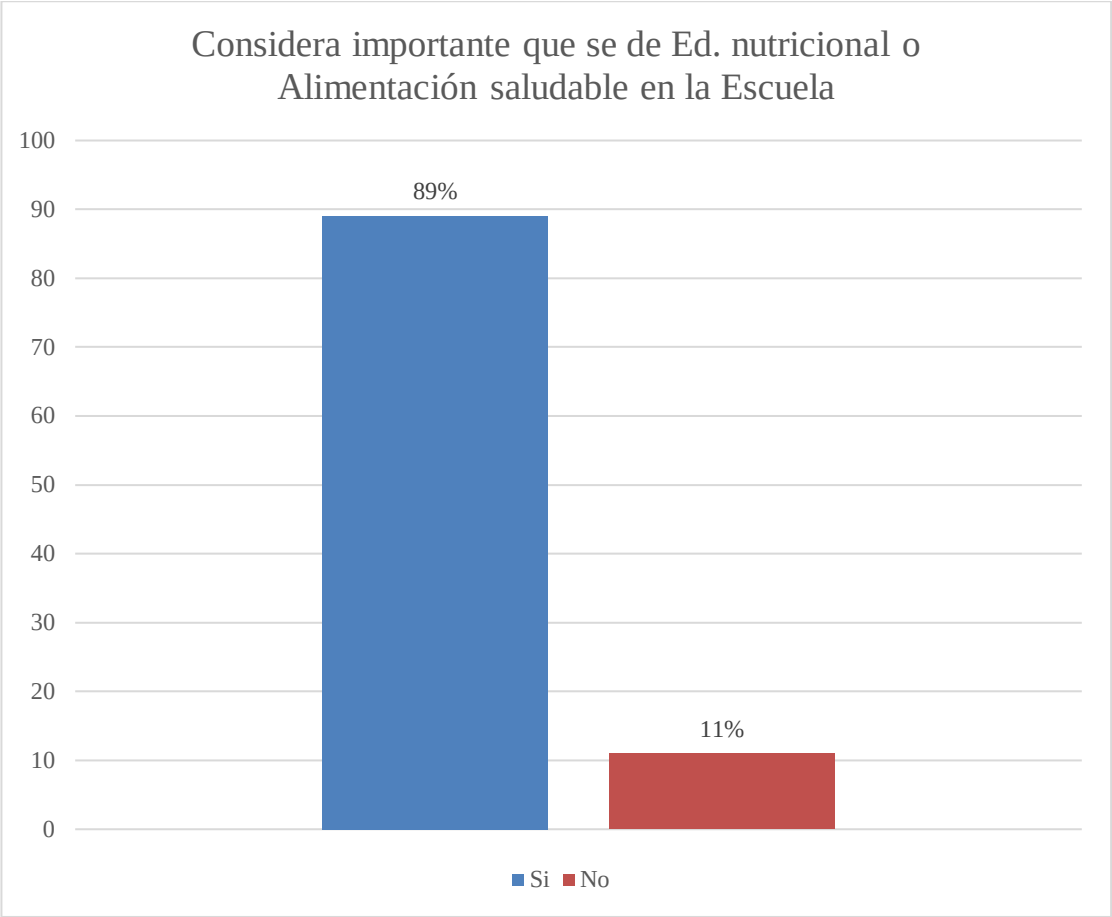
Un 62% no advierte que se mencionen temas como Ed. Nutricional o Hábitos saludables en los cursados de las materias.

Esto refiere que la mayoría de los alumnos no tienen contacto con temas relacionados a la educación nutricional o con la alimentación saludable ya sea en materias competentes o no.

La educación nutricional es casi nula y se desaprovecha como espacio pedagógico para reforzar prácticas saludables en las escuelas. En este sentido, la escuela debe ser un ámbito donde se adquieran habilidades para la vida, debe orientar al conocimiento de procesos de enseñanza más activos que motiven a adquirir hábitos saludables. La educación contribuye a modificar la mayoría de las conductas del ser humano; los hábitos saludables son comportamientos que se pueden aprender a través de una enseñanza de valores.

Es esencial que los adolescentes y las adolescentes adquieran los conocimientos básicos sobre nutrición que garanticen bienestar, salud y educación entre otros muchos derechos y, sobre todo, para que aprendan a alimentarse sanamente y desarrollen estilos de vida beneficiosos para su bienestar físico y mental.

Considera importante que se de Ed. nutricional o Alimentación saludable en la Escuela	**Nº**	**%**
Si	47	89
No	6	11
Total	**53**	**100%**

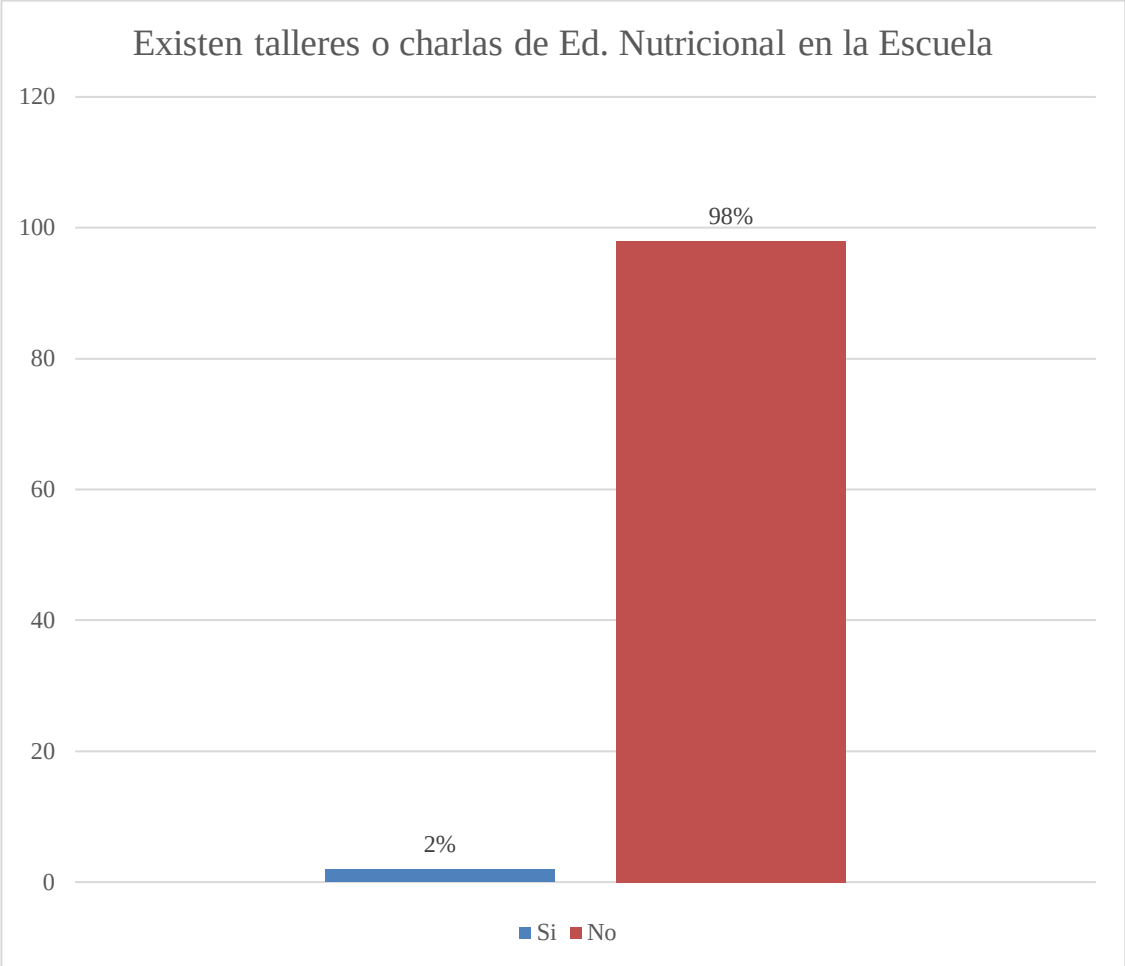


El 89% de los encuestados considera importante que se den contenidos como Ed. Nutricional o Alimentación Saludable en la Escuela.

En este resultado puede observarse claramente que los encuestados poseen un gran interés por recibir educación nutricional o temas referentes a la alimentación saludable en la escuela.

Es de vital importancia considerar este interés por parte de los encuestados ya que puede ser una motivación significativa para esta etapa donde las vivencias que tienen los adolescentes están muy relacionadas, por ejemplo, con la creación de la identidad del joven, la pertenencia a un grupo y su identificación con ellos. El uso de este interés juega un rol interesante y puede ser muy positivo tanto para ellos como para la escuela y sus familias.

Existen talleres o charlas de Ed. Nutricional en la Escuela	**Nº**	**%**
Si	52	2
No	1	98
Total	**53**	**100%**



El 98 % de los encuestados refiere que no hay talleres o charlas de Ed. Nutricional en la Escuela.

El Taller como estrategia metodológica en el ámbito educativo es una herramienta muy importante que hace posible que las habilidades de los alumnos interactúen y se apoyen mutuamente a fin de desarrollar el pensamiento crítico como parte de su proceso intelectual y como producto de sus esfuerzos al interpretar la realidad que lo rodea.

Se trata de una forma de enseñar, y sobre todo de aprender, mediante la realización de actividades que en gran medida se llevan a cabo conjuntamente y cuando ambos elementos, profesores y alumnos se encuentran trabajando activamente los resultados son muy exitosos.

La escuela debe tener intervenciones complementarias con educación sobre alimentación y nutrición, los alumnos pueden mejorar sus hábitos, desarrollar prácticas alimentarias más sanas y extenderlas a sus familias y comunidades.

Existen factores socioculturales, económicos y ambientales que influyen en los hábitos y en la cultura alimentaria de la población. En algunos casos, estos factores pueden incidir de manera negativa en las prácticas alimentarias y en los estilos de vida.

Por ello, la educación alimentaria a través de talleres o charlas, en esta etapa crucial de la adolescencia, constituye una estrategia fundamental para promover actitudes y hábitos saludables en relación con la alimentación en toda la comunidad educativa.

V- Propuesta de intervención

La intervención educativa se diseña en base al marco conceptual y metodológico antes presentado, los resultados de las encuestas y de los grupos focales con profesores y padres son un rol clave como educadores de los adolescentes en el desarrollo de conductas y hábitos saludables.

La intervención en escuelas en temas como la alimentación es compleja, por no estar en el currículo escolar y aparecer como una carga adicional para la comunidad educativa, ya que esta sólo está focalizada en obtener un máximo rendimiento escolar.

Objetivo del Proyecto de intervención:

• Promover hábitos saludables en la población escolar incluyendo alumnos, personal docente y padres, mediante una formación centrada en proyectos y dinámicas que fomenten un proyecto educativo que hable sobre nutrición y un estilo de vida saludable.

Objetivos específicos:

• Clasificar correctamente los alimentos del grafico nutricional.

• Interpretar adecuadamente las etiquetas de los alimentos.

• Conocer los beneficios para la salud con las guías alimentarias argentinas al finalizar el programa en relación con desayuno, almuerzo, merienda y cena saludables.

-En cuanto a los padres de alumnos adolescentes:

• Comprender los beneficios para la salud de una alimentación saludable.

-En cuanto al personal docente de la institución educativa:

• Entender los contenidos educativos en materia de educación nutricional y alimentación en adolescentes después del proyecto.

• Participar de forma transversal en la promoción de una alimentación saludable y balanceada.

• Incluir en sus asignaturas los contenidos educativos relativos a la a la educación nutricional y la alimentación saludable.

El Proyecto se desarrollará en las siguientes Fases:

1er Fase:

Incluye una evaluación preliminar de las problemáticas nutricionales y alimentarias existentes en la escuela y de sus factores determinantes. Se realizan entrevistas a los docentes, alumnos, personal no docente, directivos, padres, a fin de conocer su percepción de las problemáticas alimentarias y nutricionales existentes.

2da Fase:

A partir de la información recabada en la fase anterior, se diseña una estrategia de evaluación para; conocer en profundidad algunos problemas, definir la metodología e indicadores a utilizar para monitoreo y evaluación de resultados del proyecto. Se diseña una línea de base de datos cuantitativos y cualitativos, se realiza una evaluación de hábitos alimentarios de los alumnos y se toman encuestas para conocer hábitos, creencias sobre la alimentación y pautas de educación alimentaria.

3er Fase:

Intervención del proyecto educativo y promoción de alimentación saludable según los objetivos planteados.

4ta Fase:

Al finalizar el proyecto se efectúa una evaluación de la intervención realizada donde se aplica nuevamente los instrumentos cualitativos y cuantitativos empleados.

Se realiza una participación de la experiencia que permite comunicar lo realizado de modo que futuras intervenciones puedan aprovechar los aprendizajes realizados en el curso del proyecto.

Metodología

La metodología propuesta también le da importancia al trabajo con metodologías participativas y Tecnologías de Información y Comunicación (TIC).

La participación se considera como un proceso en que se comparten las decisiones que afectan la vida propia y de la comunidad donde se vive, maximizando la oportunidad de adolescentes y adultos para que lleven su propia participación al mejor nivel posible.

El actual desarrollo de las TIC presenta una nueva oportunidad de introducir formas participativas de trabajo para alcanzar un cambio de hábitos y hacer frente al creciente problema de sobrepeso y obesidad en nuestro país. Si bien las nuevas tecnologías pueden ser una fuente de problemas asociados frecuentemente al sedentarismo, también encierran un potencial transformador cuando se las asocia a su componente de colaboración positiva para la salud.

VI- Estudio de Factibilidad

a-Plan de actividades por etapa

El proyecto consiste en talleres, por un lado, con alumnos y profesores y por otro padres. En una primera sesión el taller se presenta un programa preliminar, consultando sus expectativas y aspectos organizativos con el personal educativo donde sus opiniones son incorporadas al proceso. Se realizan 1 sesión, de 60 minutos, dirigido a Padres, consensuado entre profesores y docentes, y 4 sesiones, una vez por semana de 60 a 90 minutos, dirigidos a profesores y alumnos de la Escuela.

La estructura y contenidos de cada sesión son:

Para Talleres de alimentación saludable con padres de los alumnos de la Escuela

Nº de Sesión	**Contenidos**	**Recursos pedagógicos**
1	Alimentación Saludable. Importancia de las comidas en familia Etiquetado Nutricional	Charla informativa Taller

Talleres de alimentación saludable con profesores y alumnos de la Escuela.

Nº de Sesión	**Contenidos**	**Recursos pedagógicos**
1	Gráfico de la alimentación diaria- Distribución de las comidas	Presentación en Diapositivas
2	Etiquetado nutricional	Lectura y análisis del etiquetado nutricional
3	Compra saludable	Visita al supermercado
4	Menú saludable. Grupo de Alimentos. Porciones. Distribución diaria	Lamina, Imágenes. Fotos. Uso de TIC Blog. Debate final

Taller de Alimentación Saludable con padres de los alumnos de la Escuela.

Sesión Nro. 1

Nombre de la Actividad	"Alimentación Saludable". "Charla para Padres"
Objetivos	-Despertar el conocimiento de los padres sobre la alimentación saludable. -Informar sobre el etiquetado nutricional de los productos de alimentación. -Conocer los tipos y funciones de los alimentos.
Contenidos	Tipo y función de los Alimentos. Distribución de las comidas. Importancia de las comidas en familia. Etiquetado Nutricional de los alimentos.
Tiempo	Primera semana del curso escolar Una sesión de 60 minutos
Materiales	Pizarrón. Proyector. Powers Point. Notebook. Alimentos y etiquetas nutricionales.
Evaluación	Continua. Procesual. Diagnóstica Criterios de evaluación: Expresión oral. Habilidad de abstracción y síntesis. Se evalúa a través de las respuestas de las preguntas teóricas.

Descripción de la sesión

1-Encuadre del taller (5 minutos)

Se introduce el tema explicando que durante el año escolar los alumnos van a trabajar en distintos talleres la Alimentación saludable y que a través de este taller- charla los padres o familias queremos que también conozcan el tema y se incorporen para realizar acciones conjuntas.

2-Explicacion del significado de Alimentación Saludable (30-40 minutos)

Comenzar preguntando que entienden ellos por Alimentación saludable o que acciones consideran que se relacionan con el tema. Se va anotando lo que dicen los padres en un pizarrón.

Se continúan los temas como tipo y la función de los alimentos con una breve exposición de diapositivas y se finaliza con el etiquetado nutricional de los alimentos con afiches y ejemplos de productos alimenticios y sus rótulos.

3-Trabajo grupal (20 minutos)

Se les pide a los participantes que se reúnan en grupos de 4 o 5 personas y armen una distribución de comidas saludable para un día y analicen el etiquetado nutricional de un producto alimenticio.

4-Cierre (5 minutos)

Se termina el taller con una pequeña charla sobre la importancia de las comidas en familia y luego se realiza una ronda en forma libre donde puedan expresar que aprenden de la sesión y realizar algún comentario o reflexión final.

Talleres de alimentación saludable con profesores y alumnos de la Escuela.

Sesión Nro. 1

Nombre de la Actividad	"Conociendo el Gráfico de Alimentación Diaria"
Objetivos	-Trabajar sobre el Gráfico de Alimentación diaria de los alimentos -Despertar el conocimiento de los alumnos y profesores sobre la alimentación saludable - Integrar los conceptos básicos para reconocer alimentos saludables y su relación con la alimentación y distribución de las comidas

Contenidos	Grupo de alimentos. Distribución diaria de las comidas
Tiempo	Segunda semana del curso escolar Una sesión de 60 minutos
Materiales	Proyector. Power Point. Notebook.
Evaluación	Continua. Procesual. Diagnóstica Se evalúa a través de la observación directa y sistemática

Descripción de la sesión

1-Encuadre del taller (5 minutos)

Se presenta el taller para alumnos y profesores explicando brevemente en que consistirán los talleres a lo largo del curso escolar, preguntando inicialmente que entienden ellos por alimentación saludable y como se puede abordar el tema a través de los talleres.

2-Explicacion del Gráfico de Alimentación diaria (50 minutos)

Se inicia una presentación explicando el Gráfico de Alimentación saludable mediante Power Point donde se tratan los grupos de alimentos saludables y sus porciones diarias, y se ejemplifica finalmente con una distribución diaria de comidas.

3- Cierre (5 minutos)

Se termina el taller con una pequeña charla sobre la exposición, que pudieron aprender y luego se pregunta de forma libre algún comentario o reflexión final.

Sesión Nro. 2

Nombre de la Actividad	"Leamos Etiquetas"
Objetivos	-Informar sobre el etiquetado nutricional de los productos de alimentación. -Aprender a reconocer la información nutricional que proporcionan los envases de alimentos -Ser agente educador en su familia respecto de la información que proporcionan los envases de alimentos
Contenidos	Nutrientes Etiquetado nutricional Importancia del etiquetado en los alimentos
Tiempo	Tercera semana del curso escolar Una sesión de 60 minutos
Materiales	Pizarrón. Lamina. Envases de Alimentos y etiquetas nutricionales. Videos y Fotos
Evaluación	Continua. Procesual. Diagnóstica Criterios de evaluación: Expresión oral. Habilidad de abstracción y síntesis Trabajo Práctico

Descripción de la sesión

1-Encuadre del taller (5 minutos)

Se introduce el tema presentando la actividad que se va a trabajar en la segunda sesión

Previamente al taller en curso se pide a los alumnos traer envases reales de alimentos que sus familias hayan comprado en almacenes o supermercados.

2- Información del etiquetado nutricional (30 minutos)

Se les presenta la información, con un breve video explicándoles cuales son los nutrientes y la importancia del etiquetado nutricional en los envases de los productos alimenticios utilizando también un gran afiche con un esquema informativo sobre el tema. Se escribe en el pizarrón las pautas principales y lo que consideran los alumnos para luego hacer el ejercicio práctico que se realiza a continuación.

3- Trabajo practico (20 minutos)

Se les pide a los alumnos que realicen una lectura con los envases de productos traídos por ellos, que puedan confeccionar una etiqueta nutricional para poder llevarla a sus hogares y aplicar lo que aprendieron en el taller.

4- Cierre (5 minutos)

Finaliza el taller con un pequeño debate de como lograr una compra inteligente a partir de la lectura de los etiquetados de los alimentos que se ofrecen en los supermercados.

Sesión Nro. 3

Nombre de la Actividad	"Vamos al Super"
Objetivos	-Conocer sobre los alimentos que se venden en el supermercado -Observar que grupos de alimentos se ofrecen -Diferenciar los alimentos saludables y los que no lo son -Visualizar las etiquetas de información nutricional
Contenidos	Grupo de alimentos Etiquetado nutricional Compra saludable
Tiempo	Cuarta semana del curso escolar

	Una sesión de 90 minutos
Evaluación	Continua. Procesual. Diagnóstica Se evalúa a través de las respuestas de las preguntas teóricas.

Descripción de la sesión

1-Encuadre del taller (15 minutos)

Se convoca a los alumnos con previa autorización a realizar la visita a un supermercado mas cercano de la escuela supervisado por los docentes a cargo.

2- Visita al supermercado (60 minutos)

Se ingresa al supermercado y se inicia un recorrido por las distintas secciones del local comercial, donde comienza una observación sobre los grupos de alimentos, se realiza preguntas sobre que alimentos reconocen, cuales les parecen saludables y cuales no. Luego se hace un ejercicio de elegir dos alimentos y leer su etiqueta nutricional para poder elaborar una compra saludable.

3- Cierre (15 minutos)

Se finaliza la sesión con una pequeña discusión sobre la experiencia realizada en el día, qué aspectos quedaron completamente claros, cuáles les sorprendieron y en cuáles quieren profundizar. Se pretende poder llegar a una breve conclusión. Se puede agregar una pregunta o reflexión final.

Sesión Nro. 4

Nombre de la Actividad	"Menú Saludable"
Objetivos	Elaborar un menú saludable siguiendo las pautas del Grafico de Alimentación Diaria
Contenidos	Menú saludable. Grupo de Alimentos. Porciones. Distribución diaria
Materiales	Fotos. Uso de internet. Blog. Afiche

Tiempo	Quinta semana del curso escolar. Una sesión de 90 minutos
Evaluación	Continua. Procesual. Diagnóstica Expresión oral. Habilidad de abstracción y síntesis. Trabajo Práctico

Descripción de la sesión

1-Encuadre del taller (15 minutos)

Se inicia el taller con un repaso del Grafico de Alimentación diaria a través de un afiche en el pizarrón con lo anteriormente expuesto. Se explica las porciones diarias y la distribución de alimentos nuevamente y se contestan dudas o nuevas preguntas sobre el tema.

2- Trabajo Práctico (60 minutos)

Se desarrolla un trabajo práctico que consiste en diseñar un menú diario que pueda ser saludable para toda la familia, basado en todo lo dado en las sesiones anteriores. Cada alumno arma su menú saludable para luego llevarlo a casa y compartirlo. Aquí se unirán las experiencias del taller de padres con el de los alumnos. También en este armado de menú se combinan fotos o imágenes en forma de plato con diversos alimentos y se obtienen fotos para luego subirlas a un blog creado por ellos.

3- Cierre (15 minutos)

Se finaliza con un dialogo sobre las ideas claves del taller y su aplicación en la escuela y en sus hogares.

Posteriormente se da la despedida con una ronda en forma libre donde puedan expresar que les gusto más, o cual no, que pudieron aprender y realizar una reflexión final con todo lo experimentado en el transcurso de las sesiones.

B-Recursos Pedagógicos

Sobre esta opción metodológica, el reconocimiento de la influencia del ambiente social escolar y familiar y en concordancia con un sujeto activo en el aprendizaje, se plantea la realización de actividades educativas prácticas y vivenciales, con recursos pedagógicos innovadores que faciliten la apropiación de nuevas formas de alimentarse, permitiéndoles observar, recuperar experiencias y conocimientos que las personas y familias tienen cotidianamente.

Algunas de ellas podrían ser:

• Videos expositivos y posterior análisis en base a una pauta de discusión. Se pueden usar videos elaborados especialmente para el grupo objetivo, o bien videos antiguos seleccionados de la web en base a criterios de pertinencia y calidad.

• Uso de las TIC: (Presentación con Diapositivas, videos educativos, uso de internet con Blog, foros) En otras sesiones como tiempos de comida, etiquetado nutricional, se utilizarán como material audiovisual videos educativos descargados de la web, cuyos contenidos serán previamente revisados y seleccionados. Se realizará un blog en el cual se dará a conocer a la comunidad educativa el proyecto, facilitando material didáctico, educativo y juegos para ser descargados y utilizados por profesores, alumnos y familias.

• Talleres prácticos de lectura de etiquetado nutricional y compra inteligente. Con el uso de TIC se podrá hacer análisis y presentación de videos educativos, diapositivas y fotografía participativa. se prepararán recetas saludables de bajo costo y fáciles de preparar para cada uno de los tiempos de comida y colaciones de los alumnos.

• Talleres de menú saludable destinados a desarrollar o mejorar habilidades culinarias elaborando diseños de menú de platos saludables, con recetas fáciles de poner en práctica, de bajo costo y presentados en forma atractiva. Se combinan la creatividad con la educación nutricional para mejorar factores relacionados con la alimentación, como son el conocimiento, las actitudes, la autoeficacia y las expectativas, lo cual debería ser reforzado a través de su aplicación en la escuela y el hogar, con el objetivo de fortalecer comportamientos sostenibles para la prevención de la obesidad. Con el uso de Fotografía participativa se podrá hacer con imágenes tomadas por los mismos participantes y utilizadas en la sesión de comidas saludables.

•Visitas guiadas a una feria libre, verdulería o supermercado más cercano, actividad conducida por una pauta, cuyos registros se analizan posteriormente con el grupo de aprendizaje, para poder aplicar de manera práctica lo aprendido, como conocimientos adquiridos en la sesión de etiquetado nutricional y realizar una compra inteligente.

En la última sesión se resumirán los temas tratados, se compartirán las experiencias de aprendizaje y se realizarán debates finales con todos los participantes de los talleres.

Lo aprendido por los profesores podrá ser transferido a los alumnos en su contacto diario y en algunas materias del currículo.

Evaluación

Se evalúan los cambios de conducta planteados en los objetivos.

Se emplean una serie de instancias que permite obtener información y tomar decisiones para, así, mejorar la situación evaluada.

Primero se inicia una evaluación diagnóstica o inicial que comprende un registro de opiniones, se puede realizar la observación, registro e interpretación de la información a través de situaciones de prueba que demuestren los prerrequisitos para iniciar el aprendizaje.

Luego viene una valoración formativa o procesual donde se usan instrumentos como una planilla de seguimiento, crónicas, o encuestas de opinión, que permite una observación sistemática y continua del proceso.

Y por último una evaluación final, sumativa, que consiste en producciones, intercambios orales que demuestren las competencias establecidas a través de los objetivos.

Para poder evaluar las habilidades de los participantes del proyecto, es necesario observar una demostración de estas habilidades en la práctica. Esta demostración debe realizarse estableciendo las condiciones apropiadas: por ejemplo, la selección de los alimentos incluye disponer de una variedad de ellos para que los participantes puedan elegir los alimentos apropiados en cantidad y calidad, de esta forma se puede trabajar con láminas de alimentos de tamaño real, que el educador puede diseñar y confeccionar.

Puede observarse la habilidad de los alumnos disponiendo de los elementos necesarios en el lugar en el que se realizó la capacitación o el taller, cuando ellos forman parte de las actividades en el programa educativo, en general, observar si los cambios de conducta fueron adquiridos y se mantienen en el tiempo, demanda un gran esfuerzo para realizar actividades de seguimiento y evaluación por parte del que desarrolla el proyecto de intervención.

Sin embargo, los beneficios obtenidos con estas actividades, que también representan una continuidad de la acción educativa, representan un considerable beneficio para la comunidad, cuyos cambios de conducta generalmente se logran en el largo plazo y requieren de continuos refuerzos hasta incorporar definitivamente las conductas esperadas a su vida diaria.

Cuando la población cambia sus actitudes y sus hábitos alimentarios, transformándolos en conductas saludables, aumentan las posibilidades de que estos cambios contribuyan efectivamente al logro de las metas de la intervención global, y esto sería disminuir la prevalencia de la malnutrición y la obesidad.

VII- Impacto

Se espera que, con la realización de este Proyecto de intervención, sea un proceso sustentado por el trabajo conjunto e interdisciplinario de diferentes agentes de la comunidad y la escuela.

Que las actividades puedan ser utilizadas con docentes, padres y los propios alumnos, y que se articulen dentro de una metodología que toma elementos de la investigación-acción participativa al incorporar un trabajo conjunto de análisis de una situación problemática, para realizar cambios que promueven un proceso reflexivo por medio del uso de materiales audiovisuales, lo que empodera a los participantes, generando nuevos niveles de autoconciencia.

Que las actividades puedan ser planificadas y coordinadas por un profesional nutricionista, quien debería contar con el apoyo de un facilitador que motive, conduzca, realice las actividades prácticas y eduque en el desarrollo de habilidades, pudiendo ser un profesional o técnico con interés en el tema y entrenamiento en su uso pedagógico.

La importancia de lograr una rápida transferencia y aplicación con dichas actividades busca encontrar cambios, por ejemplo; en las colaciones para que estas sean más saludables, también incentivando el consumo de frutas y verduras y que los alumnos aprendan a consumirlas, el impacto de la malnutrición y que enfermedades provoca. Para ello se utilizan por ejemplo estas actividades prácticas, talleres de cocina, sesiones de conversación con recursos audiovisuales y uso de TIC, junto a la inserción en actividades de rutina diaria y en algunas asignaturas como ciencias naturales, lengua, educación física, computación u otras. Además, de tratarse el tema con los padres en reuniones y actividades que puedan ser extracurriculares de la escuela.

Conseguir informar y abrir la posibilidad de reflexión y debate de los adolescentes y sus familias al tema de los hábitos de la alimentación en relación con la salud y la enfermedad, constituye un intento de compensar o moderar la influencia de las modas, la publicidad, la sociedad de consumo y el sedentarismo que están instalados en nuestra sociedad.

Espero un impacto positivo no solo en la educación nutricional sobre hábitos alimentarios saludables , sino también propiciar el desarrollo del conocimiento científico, a través de la enseñanza de los procesos que permiten obtener valores, herramientas, experiencias, etc., pudiendo así involucrarlos en actividades que los

acerque al conocimiento. Que les dé la posibilidad de dejar una posición pasiva y de oyente por un lugar más activo y constructivo.

Se busca reforzar junto con el conocimiento, el proceso de enseñanza aprendizaje dinámico, en el cual se pueda encontrar una retroalimentación que no solo el que aprende es el educando, sino que también, al enseñar aprende el educador, generando en los docentes y alumnos posturas reflexivas y críticas sobre las practicas pedagógicas y que estas puedan producir futuros proyectos.

En el rol de educadora y nutricionista a la vez espero poder facilitar la apropiación de la información de manera que las personas puedan realizar la modificación en la conducta y que esta sea beneficiosa para su calidad de vida, que las comunidades en las que se desarrollan proyectos educativos en nutrición se conviertan a su vez en educandos, pudiendo de este modo transmitir la importancia de la educación nutricional.

VIII- Conclusiones:

Al no existir hoy en día una política de estado para prevenir la obesidad, es necesario contar con modelos innovadores educativos con contenidos en nutrición en las escuelas, que consideren la situación actual de conocimiento y hábitos de consumo de los adolescentes, de padres y docentes, para hacer una intervención basada en sus conocimientos y motivaciones. Este modelo puede servir de base para el diseño de intervenciones educativas en alimentación y nutrición con enfoque familiar en las escuelas.

La escuela puede brindar un espacio en donde se posibilite una interacción entre los docentes los alumnos, la familia y la comunidad, favoreciendo así una buena convivencia en el ámbito escolar, donde los docentes y no docentes deberían ser los facilitadores de estos espacios, los cuales pueden ser desarrollados en el aula o, fuera de ella y así fortalecer las relaciones y poder contagiar a los alumnos y la comunidad escolar con conductas y actitudes saludables. Esto le permite a la escuela transformarse en un motor de fortalecimiento de los vínculos de los diferentes actores de la comunidad en la sociedad.

Se puede concluir que, a través de una colaboración de esfuerzos asociados en proyectos y dinámicas que fomenten la educación con el enfoque nutricional, entre diferentes actores en un ámbito escolar se puede lograr un impacto positivo en los jóvenes, que en un futuro formarán parte de la comunidad, pero desde la interpretación de roles activos, que apuesten a mejorar la calidad de vida colectiva en una sociedad.

Con el conocimiento de los hábitos alimentarios de los adolescentes, así como el paradigma desde el cual realizan la tarea pedagógica, el nutricionista, los docentes, el rol de la educación y las formas de evaluación de tipo constructivistas, dichas intervenciones no deben quedar circunscriptas solo a los docentes, sino abarcar a todos los actores involucrados, alumnos, padres, autoridades, no docentes etc. Otras experiencias dan cuenta de esto, mostrando resultados positivos respecto de los hábitos alimentarios y el estilo de vida de los adolescentes cuando se involucra a los padres y a los encargados del expendio de alimentos en los colegios, por ejemplo.

De acuerdo con otros estudios realizados, las intervenciones educativas relacionadas con la educación nutricional en las escuelas muestran resultados positivos que se traducen en mejoras en la alimentación de los escolares. Los programas educativos en

nutrición llevados a cabo con docentes al igual que aquellos efectuados con los propios escolares han demostrado conducir a mejoras tanto en los conocimientos como en las prácticas de unos y otros. Cabe destacar que ninguno de ellos evidencia que estos resultados sean duraderos, razón que amerita un cuidadoso diseño en los indicadores de evaluación en el corto y largo plazo.

Propuestas como el presente trabajo, promueven la recuperación crítica del saber, la fecundidad del análisis y la discusión colectiva de las experiencias que viven los diferentes actores y en consecuencia la transformación de la realidad social, contribuyendo de esta manera, a la construcción de hábitos alimentarios saludables y duraderos.

IX- Bibliografía

-Borges H. (1990). Costumbres prácticas y hábitos alimentarios. Cuadernos de Nutrición, Volumen 13, Número 2.

-Casimiro, A.J. (1999). Comparación, evolución y relación de hábitos saludables y nivel de condición física-salud en escolares, entre final de educación primaria (12 años) y final de educación secundaria obligatoria (16 años). Tesis doctoral. Universidad Granada. Disponible en: http://cdeporte.rediris.es/biblioteca/habitos.PDF (Con acceso el 2 de julio de 2017).

-Centro para el control y prevención de enfermedades CDC. (2003). Niveles de actividad física en niños de 9 a 13 años. Estados Unidos, 52(33):785-8

-Cherner, N, Faifer, M. J, Herrera, M, Liberti, M. R, Molinas, J, Comportamiento de la relación entre índice de masa corporal y antecedentes familiares en niños de 5 a 13 años de la Ciudad de Rosario. Invenio [en línea] (2010), 13 (noviembre-Sin mes): [Fecha de consulta: 2 de julio de 2017] Disponible en:<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=87715116009> ISSN 0329-3475

-Conferencia Internacional sobre Promoción de salud. (1987) Declaración de Ottawa para la Promoción de la Salud. Sanidad e Higiene Pública 1987; 61:129-133.

- Contento IR. (2007). Nutrition education: Linking research, theory and practice. Jones & Bartlett. Disponible en: http://www.fao.org/red-icean/acerca-de-la-red-icean/que-es-la-educacion-alimentaria-y-nutricional/es/(Con acceso el 2 de julio de 2017).

-De Vincezi A, Tudesco F. (2007).La educación como proceso de mejoramiento de la calidad de vida de los individuos y de la comunidad. Revista Iberoamericana Educación; 49: 1-12.

-FAO Food and Agriculture Organization (2017). Información nutricional, comunicación y educación. [online] Available at: http://www.fao.org/ag/humannutrition/nutritioneducation/49740/es/ [Accessed 11 Jul. 2017].

-Frutos Gallego E.(2005) Controles de salud en la adolescencia. Pediatría Integral 2005;9(1):29-36.

-Ippolito Shepherd J, Cerqueira, M T, Ortega, D P. (2005) Iniciativa Regional Escuelas Promotoras de la Salud en las Américas. Promotion & Education, vol. 12, 3-4: pp. 220-229. First Published Sep 1, 2005. Disponible en: http://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/10253823050120030139 (Con acceso 2 de Julio de 2017).

- Katz, M. (2014). Médicos advierten que el 80% de los adolescentes a nivel mundial son sedentarios. Telam. [Online] Available at: http://www.telam.com.ar/notas/201409/78063-medicos-advierten-que-el-80-de-los-adolescentes-a-nivel-mundial-son-sedentarios.html [Accessed 17 Nov. 2016].

-Mahan, L., Escott-Stump, S. and Raymond, J. (2012). Krause Dietoterapia. 1st ed. London: Elsevier Health Sciences Spain.

-OMS.FAO. (2003). Informe de una consulta mixta de expertos OMS/FAO. 916. Dieta, nutrición y prevención de enfermedades crónicas. Ginebra. pág. 14-22.

-Organización Mundial de la salud, (2016).Promoción de salud [en línea]: http://www.who.int/features/qa/health-promotion/es/

-Organización Mundial de la Salud. (2004) Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. Asamblea Mundial de la Salud 2004.

-Ortale, María Susana; Santos, Javier Alberto; Aimetta, Corina; Weingast, Diana Beatriz (2012) Percepciones y prácticas sobre alimentación y actividad física en estudiantes secundarios: El caso de la Escuela Secundaria Básica N°1 de la ciudad de La Plata (En línea). Trabajo presentado en VII Jornadas de Sociología de la UNLP, 5 al 7 de diciembre de 2012, La Plata, Argentina. Disponible en: http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/trab_eventos/ev.2159/ev.2159.pdf

-Ortiz A S, Vázquez V, Montes M. (2005). La alimentación en México: enfoques y visión a futuro. Estudios Sociales; 13: 8-25.

-Rodríguez O, Lorena, & Pizarro Q, Tito. (2006). Situación nutricional del escolar y adolescente en Chile. Revista chilena de pediatría, 77(1), 70-80. Disponible en: http://dx.doi.org/10.4067/S0370-41062006000100012 (Con acceso el 2 de julio de 2017).

-Rodríguez, P.L. (2006). Educación Física y salud en Primaria. Hacia una educación corporal significativa y autónoma. Barcelona: INDE

-Ruiz MS, Rivero JC. (2013) Problemas de salud en la adolescencia. Pediatría Integral 2013; 17(2):94-100.

-Sauri M. C. (2003).Publicidad televisiva, hábitos alimentarios y salud en adolescentes de la ciudad de Mérida, Yucatán, México. Centro de Investigación y de Estudios Avanzados del Instituto Politécnico Nacional Unidad Mérida, México.

-Serra L, Ribas L, Pérez C, García C, Peña L, Aranceta J. (2002). Determinants of nutrient intake among children and adolescents: Results from the En Kid Study. Ann Nutri and Metab; 46: 31-38.

-Serra Alias, M. (2005). La educación nutricional en la escuela - educaweb.com. [online] Educaweb.com. Available at: http://www.educaweb.com/noticia/2005/10/10/educacion-nutricional-escuela-718/ [Accessed 7 Jul. 2017].

X- Anexos

ENCUESTA

Fecha:

Edad:	**Sexo:**

1-Cuantas comidas haces al día? (Desayuno- Almuerzo- Merienda – Cena) _____

2-Omitis algunas de estas comidas?

¿Si es si, cuál? _____

3- Comes algo entre las comidas? **Si ☐** **No☐**

Si es si, ¿qué alimento? _____

4- Cuáles son tus comidas preferidas?

_____

5- Donde comes la mayoría de tus comidas?

	Casa	**Escuela**	**Club**	**Otros**
Desayuno				
Almuerzo				
Merienda				
Cena				

7- Como están preparadas tus comidas?

-Fritas -Asadas - Horneadas -Hervidas

8- Que bebidas acompañan tus comidas?

-Agua - Soda -Gaseosa -Jugo

9- Consumís diariamente Lácteos y derivados? (Leche, yogur, queso, manteca)

Si ☐ No☐

10- Consumís diariamente Carnes? (Vaca, Cerdo, Pollo, Pescado)

Si ☐ No☐

11-Consumis fiambre y embutidos? (Salchichas, salame, jamón cocido, mortadela)

Si☐ No☐

12- Comes diariamente verduras y hortalizas? Si☐ No☐

13- Consumís diariamente frutas? Si☐ No☐

14- Comes legumbres? (Lentejas, Garbanzos, Porotos) Si ☐ No☐

15- Consumís alimentos en la escuela? Si ☐ No☐

Si es si, ¿qué alimento? -Galletitas y amasados de pastelería_____

-Golosinas_____

-Snacks (Chizitos, palitos, papas fritas)_____

-Sándwiches, pizza, empanadas_____

-Frutas_____

-Barritas de cereal_____

-Turrones_____

16- Te interesa la educación nutricional?

Si ☐ No☐

17- ¿En alguna materia del año que estás cursando se mencionan temas como la educación nutricional, o hábitos saludables?

Si ☐ No☐

17- Tienen talleres o charlas de educación nutricional en la escuela?

Si ☐ No☐

18- Consideras importante que se den contenidos de educación nutricional y alimentación saludable en tu escuela?

Si ☐ No☐

FORMULARIO DE AUTORIZACIÓN DE PUBLICACIÓN DE TRABAJO FINAL O TESIS

En mi carácter de estudiante de la carrera Profesorado Universitario para la Educación Secundaria y Superior de la Universidad Abierta Interamericana, autorizo a que mi Trabajo Final sea publicado en el repositorio digital de la UAI, aceptando que los documentos allí consignados, sean de libre disponibilidad bajo las bases y condiciones que rigen para el uso de material bibliográfico de la biblioteca de la universidad.