



# La nutrición y la alimentación en el adolescente

---

*Alumnos: Matias Torchelli - Gian Franco Triveli*

# **1 PROTOCOLO**

**1.1 Área temática:** Ciencia Humana.

Rama: Educación física

Especialidad: Alimentación y nutrición adolescente

**1.2 Tema:** La nutrición y la alimentación para adolescentes de (ESB).

## **1.3 Introducción:**

En la siguiente tesis trataremos el tema de Nutrición y alimentación en el adolescente, haciendo hincapié en la dependencia de ello con la salud. Para esto abordaremos diferentes temas que nos permitan entender y, a su vez, estar informados sobre esta etapa de la vida para comprender que tipos de alimentos y nutrientes son los más apropiados y esenciales para un buen desarrollo, tanto físico, psicológico e intelectual. De esta manera, como futuros agentes educativos que influimos sobre el cuerpo, podremos educar y enseñar sobre la importancia de este tema a los alumnos en las escuelas, familias, clubes, etc. Y así lograr una mejor calidad de vida en el adolescente.

**1.4 Problema:** - ¿Hay una buena alimentación en los adolescentes?

- ¿Cómo influye la alimentación en los adolescentes?

- ¿Cuáles son las necesidades en los adolescentes?

- ¿Se le da información al adolescente dentro de la escuela?

**1.5 Antecedentes:** no se encontraron antecedentes que hayan tratado el mismo tema o similar.

**1.6 Tipos de diseños:** Descriptivo - comparativo

## 1.7 MARCO TEORICO

### CAPITULO I: LA NUTRICION Y ALIMENTACION EN LOS ADOLESCENTES

La *nutrición* es el proceso biológico en el que se proporciona a los organismos animales y vegetales los nutrientes necesarios para la vida, para el funcionamiento, el mantenimiento y el crecimiento de sus funciones vitales, manteniendo el equilibrio homeostático del organismo, tanto en procesos macro sistémicos como en procesos moleculares, que son procesos fisiológicos y bioquímicos. En estos procesos se consume y se gasta energía. También es la ciencia que investiga la relación entre los alimentos consumidos por el hombre y la salud, buscando el bienestar y la preservación de la salud humana. Por otro lado la *Alimentación* es la acción y efecto de alimentar o alimentarse, es decir, es un proceso mediante el cual los seres vivos consumen diferentes tipos de alimentos para obtener de estos los nutrientes necesarios.

- Los nutrientes necesarios para nuestro organismo son:

- **Agua:** es un componente indispensable para la vida y el más abundante en todos los alimentos: llega a una proporción de 90% en algunas frutas y verduras, del 60% en las carnes, y a proporciones muy escasas en las grasas, semillas y frutas secas.

El agua se absorbe a nivel intestinal para luego ser transportada, en la sangre, a todos los demás órganos. En el organismo, se la encuentra en forma intracelular, formando parte del protoplasma sanguíneo.

Algunas de las principales funciones del agua son:

- Transporte de nutrientes y productos residuales
- Regulación de la temperatura corporal
- Disolvente de sustancias
- Componentes estructural de las células

El agua se pierde a través de la orina, la materia fecal, la piel y los pulmones.

La ganancia y la pérdida de agua deben tener un balance neutro, es decir, deben ser iguales: un balance positivo determina retención hídrica (ganancia), y un

balance negativo determinará cuadros de deshidratación (pérdida). Se estima que un adulto requiere 35 ml de agua por kilogramo de peso, cada día, y un niño requiere entre 50 y 60 ml en la misma

| BALANCE DIARIO DE AGUA |          |               |          |
|------------------------|----------|---------------|----------|
| INGRESOS               |          | EGRESOS       |          |
| Bebidas                | 650 ml   | Orina         | 700 ml   |
| Alimentos              | 750 ml   | Piel          | 500 ml   |
| Metabolismo celular    | 350 ml   | Pulmones      | 400 ml   |
|                        | 1.750 ml | Materia fecal | 150 ml   |
|                        |          |               | 1.750 ml |

proporción.

- **Proteínas:** se encuentran, principalmente en las carnes, la leche y sus derivados, los huevos, las legumbres.

Durante la digestión, las proteínas se degradan en **aminoácidos**, los cuales son transportados por la sangre y distribuidos en los distintos tejidos. Estos aminoácidos vuelven a unirse para formar proteínas humanas, como la hemoglobina y algunas hormonas. Las proteínas que no se utilizan se transforman en **urea**, la cual pasa a formar parte de la orina y se elimina, así, al exterior.

Algunas de sus funciones en el organismo son:

- Aporte de aminoácidos, necesarios para el crecimiento y la reparación de los tejidos
- Equilibrio osmótico de la célula
- Forman parte de glucoproteínas, hormonas, lipoproteínas, enzimas, anticuerpos.

Las proteínas constituyen el 20% del peso corporal de una persona adulta.

- **Hidratos de carbono, carbohidratos o glúcidos.** Las hortalizas, las frutas y la leche son algunos de los alimentos que contienen altos contenidos de hidratos de carbono. Algunas moléculas son sencillas, como los **Monosacáridos** (glucosa, fructosa). Y otras son más complejas, como los **polisacáridos** (almidón, glucógeno). Estos últimos se degradan a moléculas sencillas en el tubo digestivo.

los hidratos de carbono representan la mayor proporción de nutrientes en los que habitualmente se consume. En general, se acumulan, como glucógeno, en el hígado y los músculos. Normalmente, se establece un promedio diario de 450g de hidratos de carbono. Pero este valor puede variar entre 300g y 800g, según el consumo de energía de cada persona, y de acuerdo con la ocupación, actividad, edad, etcétera.

El organismo los utiliza:

- Como principal fuente de energía (cuando el cuerpo no dispone de hidratos de carbono, utiliza las grasas o las proteínas como fuentes de energía)
- En la estructura celular.
- Como constituyentes de los anticuerpos

- **Grasas o lípidos** están presentes en los productos lácteos, las carnes, los aceites, las frutas secas. Aportan los ácidos grasos esenciales (linoleico, arquidonico)

Las grasas representan, aproximadamente, el 10% de peso corporal, por lo que se requiere 56g diarios para mantener esa proporción.

Entre sus funciones, se pueden mencionar:

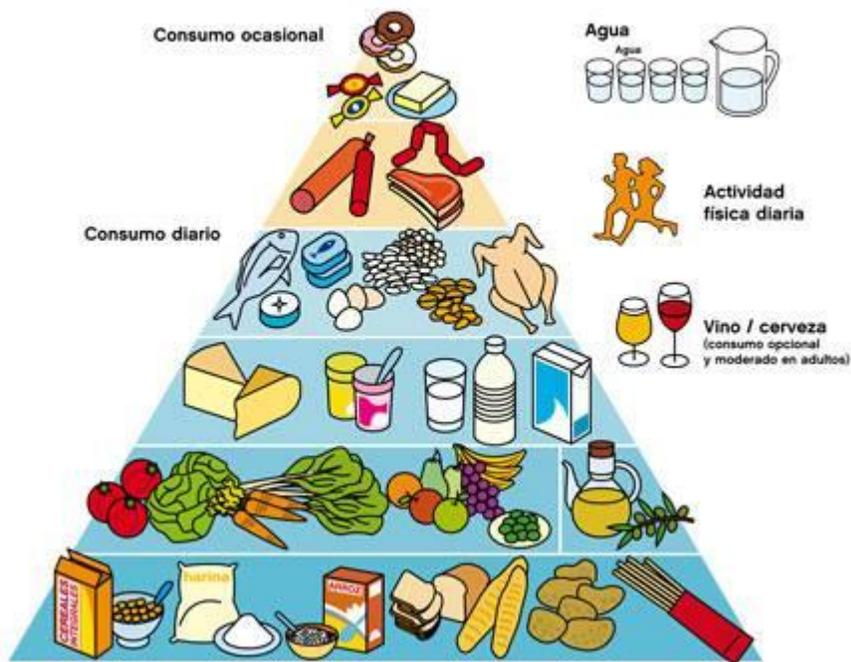
- Fuente de energía

- Protección para vasos sanguíneos, nervios y otros órganos
- Componentes de membrana celular
- Estimulante del apetito
- Vehículo para la absorción de las vitaminas A,D,K, y E
- Componentes del tejido nervioso
- **Minerales.** Representan el 5% del peso corporal, y son sustancias reguladoras de muchos procesos del organismo. Se los clasifica en:
  - Micronutrientes o macro elementos: el organismo los requiere en niveles superiores a los 100 gramos por día.
  - Micronutrientes u oligoelementos: son necesarios unos pocos miligramos diarios.
- **Vitamina.** Las vitaminas son compuestos orgánicos complejos, presentes en forma natural en los tejidos animales y vegetales. Son esenciales para asegurar las funciones celulares y, también, muchos procesos metabólicos, ya que actúan como intermediarias y protectoras del gran laboratorio químico que constituye el cuerpo humano.

**Las vitaminas no se elaboran en el organismo:** solo ingresan a el con los alimentos. Las deficiencias vitamínicas, etc. La carencia absoluta de vitaminas se denomina **avitaminosis**, y si su ingestión con la dieta es pobre, se produce **hipovitaminosis**.

Las vitaminas se clasifican en **hidrosolubles**, si se disuelven en agua, y en **liposolubles**, si se disuelven en grasas.

PIRÁMIDE DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE (SENC)



### La nutrición y el rendimiento escolar:

La desnutrición afecta radicalmente el rendimiento escolar de los niños. El haber nacido con bajo peso, haber padecido anemia por deficiencia de hierro, o deficiencia de zinc, pueden significar un costo de hasta 15 puntos en el Coeficiente Intelectual teórico, y varios centímetros menos de estatura. Un niño de baja talla social tiene hasta veinte veces más riesgo de repetir grados que otro de talla normal, y esto lógicamente se va haciendo más frecuente a medida que se avanza en los grados, o sea a medida que las exigencias curriculares se van haciendo mayores.

Esta conjunción de factores negativos conspira contra el desempeño escolar de los niños. Dos estudios de nuestro grupo, uno en Tierra del Fuego, y otro en Lobería (Buenos Aires) demostraron que casi un cuarto de los niños al ingresar al primer grado de la escuela tienen un CI inferior a lo esperable. Este estudio, en dos comunidades en las que no existe malnutrición, demostró que uno de los factores responsables de este bajo desempeño es la inadecuada estimulación temprana por parte de progenitores que ignoraban cómo hacerlo. En ambas ciudades se observó, independientemente del nivel profesional y educacional, casi 10 puntos de diferencia en el CI entre las familias estimuladoras y las que no lo hacían adecuadamente.

En otro estudio, en una comunidad típica de muy bajos ingresos en un partido del Gran Buenos Aires, el 65% de los niños tenían un nivel inferior, y presentaba un 30% muy bajo CI, que indicaba un futuro de repetidores obligados.

Hoy no quedan dudas que la desnutrición afecta el desarrollo intelectual, y sin necesidad de que sea extrema como en los casos que hemos visto en la prensa estos días. Para los cientos de miles de niños que están en una situación de subalimentación y mala nutrición, el riesgo de fracaso escolar es muy alto.

- A continuación citaremos 3 aspectos principales de la relación entre la nutrición y la educación: a) las consecuencias de la desnutrición precoz sobre la función intelectual y el desarrollo de la escolaridad; b) la relación entre el estado nutricional del alumno y su escolaridad; y c) las repercusiones de los programas de alimentación complementaria en la educación. La mayoría de los estudios relativos a estos tres puntos tienen graves defectos metodológicos, y es por lo tanto imposible extraer conclusiones válidas de cualquiera de ellos, pero en general, concuerdan. La convergencia de los resultados muestra que la nutrición es un determinante importante del rendimiento escolar y un medio poderoso para reducir el desaprovechamiento de la educación. Los datos reunidos hasta el presente permiten extraer las siguientes conclusiones:

1. En los niños que han sufrido de malnutrición grave y crónica en la primera infancia y han crecido en condiciones sociales y económicas muy desfavorables la

función cognitiva y el progreso en la escuela están gravemente amenazados. Es lógico que en esos niños el rendimiento escolar sea pobre, que repitan frecuentemente el grado y que entre ellos la tasa de deserción sea elevada.

2. El porcentaje de niños malnutridos entre los casos de desaprovechamiento escolar dependerá de la incidencia de la desnutrición grave en el país. La relación estadística se mantendrá estable a menos que intervengan programas específicos destinados a paliar los efectos de la malnutrición antes de que los niños se matriculen en la escuela.

3. El riesgo más elevado lo corren, desde el punto de vista de la educación, los niños cuyo estado mal nutricional grave, crónico y precoz ha coexistido con un medio ambiente físico propicio a la aparición de enfermedades infecciosas y un medio ambiente social incapaz de proporcionar oportunidades de aprender. El riesgo más bajo se observa en los niños que, se incorporaron luego a un medio ambiente benéfico, capaz de estimular sus posibilidades de aprendizaje y de satisfacer sus necesidades sociales y afectivas básicas. No es posible prever con certeza la magnitud del déficit intelectual que puede resultar de una malnutrición grave y crónica en la primera infancia, ya que no basta para explicar el retardo intelectual ulterior. En el resultado final del desarrollo y la educación intervienen muchas variables en particular el medio ambiente social.

4. Los programas de intervención polivalentes que combinan la alimentación complementaria, la atención sanitaria y la estimulación educativa tienen una repercusión apreciable en el desarrollo. Los niños que después de haber sufrido de desnutrición moderada a grave, se beneficiaron de programas de este tipo (incluso a una edad relativamente tardía de hasta 42 meses) hicieron progresos intelectuales importantes. Además, sus resultados y progresos escolares fueron mayores que los de otros niños mejor nutridos en la primera infancia, pero que no se habían beneficiado del programa de intervención. Se observó una relación directa entre la precocidad de la intervención, la duración de los programas polivalentes y los progresos del desarrollo y la educación. Es de esperar pues que los programas preescolares polivalentes contribuyan significativamente a reducir el desaprovechamiento de la educación en las poblaciones que sufren de malnutrición endémica y presentan una incidencia elevada de enfermedades transmisibles.

5. Es discutible que los programas limitados a la alimentación complementaria en la primera infancia, tengan un efecto preventivo o correctivo del déficit intelectual que va asociado a la malnutrición crónica y temprana. No ha podido comprobarse que la alimentación complementaria suministrada a las mujeres durante el embarazo y la lactancia y a los lactantes y niños de corta edad, tenga efectos en el desarrollo mental de los escolares. Por consiguiente, probablemente sea insignificante el efecto de ese tipo de intervención en la mejora de la educación.

6. La anemia ferropénica en los niños de edad escolar constituye un obstáculo para el aprendizaje. Este hecho comprobado tiene repercusiones pedagógicas graves, a causa del elevado número de niños expuestos a la anemia tanto en los países desarrollados como en los países en desarrollo. Se ha calculado que hay en el mundo 1.300 millones de anémicos. Los efectos de la carencia de hierro sobre las funciones intelectuales son reversibles. La administración de hierro a preadolescentes con anemia ferropénica se tradujo en un mejoramiento apreciable del rendimiento escolar. No se conocen los mecanismos internos que hacen que la carencia de hierro afecte el aprendizaje. Pero la dificultad para aprender no significa que los procesos intelectuales superiores estén afectados: es probable que la carencia de hierro influya en la vivacidad del niño, y ésta a su vez en la atención, y por lo tanto en el aprendizaje.

7. En niños bien nutridos, un ayuno de 19 a 20 horas disminuye la atención y la capacidad para resolver problemas de organización perceptivo-visual. La evaluación de los programas de alimentación escolar aplicados en los países desarrollados parece indicar también que los alumnos que no desayunan tienen resultados más bajos en los test de aritmética y lectura.

8. Los niños que reciben sistemáticamente una ración calórica insuficiente consiguen un estado de equilibrio energético reduciendo el nivel de actividad. Ahora bien, la actividad es uno de los mecanismos clave por el cual los niños exploran su medio ambiente social y físico y se relacionan con él. Por eso al reducir la actividad el niño pierde muchas oportunidades de aprender. No existe información sobre el posible debilitamiento de las funciones cognitivas que, en el niño malnutrido podría resultar de ir a la escuela sin haber comido nada desde la noche anterior. Es posible que haya mecanismos de compensación que, en los niños habituados a este ritmo alimentario, protejan la función intelectual de los efectos negativos en las horas escolares de un aporte calórico insuficiente.

9. Es evidente que, los programas de alimentación escolar aplicados en los países en desarrollo mejoraron la asistencia a clase. A largo plazo, esto puede ser benéfico para la educación, en la medida en que las posibilidades de aprendizaje aumentan. Nada indica que en los países en desarrollo los programas de alimentación escolar (desayuno o almuerzo) tengan un efecto positivo en la educación que se traduzca, por ejemplo, en mejores resultados o mayor concentración.

No es posible por ahora definir con exactitud los mecanismos responsables de que la malnutrición precoz grave y crónica, afecte ulteriormente el rendimiento escolar o de que la carencia de hierro incida en la atención. Por falta de datos suficientes, no es posible evaluar los riesgos con precisión. Pero no hay que confundir la evaluación de los riesgos con gestión de los riesgos. Con los datos disponibles se puede afirmar categóricamente que protegiendo el estado nutricional del niño

durante sus primeros años de vida y en la edad escolar mejorará su rendimiento y disminuirá considerablemente el costo humano y de capital del desaprovechamiento escolar.

## **CAPITULO II: LOS ADOLESCENTES**

La adolescencia temprana es un período de muchos cambios físicos, mentales, emocionales y sociales. Con el comienzo de la pubertad, se producen cambios hormonales. Los adolescentes tempranos pueden sentir preocupación por estos cambios y por la forma en que otras personas los percibirán. Este también puede ser un período en que su adolescente tal vez enfrente presión de sus compañeros para usar alcohol, productos del tabaco y drogas, y participar en actividades sexuales. Otros retos pueden ser los trastornos de la alimentación, depresión, dificultades de aprendizaje y problemas familiares. A esta edad, los adolescentes toman más decisiones por cuenta propia sobre amigos, deportes, estudios y escuela. Se vuelven más independientes y desarrollan su propia personalidad y sus propios intereses. Aunque tal vez quieran tomar más decisiones solos, los adolescentes tempranos todavía necesitan la guía y el apoyo de usted en sus elecciones.

Los adolescentes se preocupan mucho por el desarrollo de su cuerpo, su sexualidad, autoestima, sus relaciones cambiantes con sus padres y amigos, y la necesidad de establecer su independencia. Al hablar con una adolescente, el objetivo debe ser darle información precisa y ayudarle a descubrir sus sentimientos. De esta manera, el joven podrá controlar su vida en forma responsable, especialmente la vida sexual. Los adolescentes tempranos pueden sentir presión por actuar como si lo supieran todo, aun cuando están totalmente perdidos. Es útil que usted guíe a su hijo firmemente y que tenga una buena comunicación con él o ella. Su disponibilidad para hablar de cualquier aspecto de la vida sigue siendo importante. Aun si preferiría que su adolescente se comportara en forma diferente, asegúrese de que él o ella sepa que usted se preocupa por su salud y su bienestar. Su influencia puede ser mayor si lo escucha, observa su conducta y le habla. Al ofrecerle información actualizada, usted le da la oportunidad de tomar decisiones informadas. Si el adolescente tiene un sentido claro, positivo y orgulloso de su propia sexualidad, tomará decisiones más cuidadosas y responsables más a menudo.

Hasta esta etapa el ámbito social donde tiene lugar la interacción social de las personas se limita a la familia y el colegio. En la adolescencia, los espacios donde son posibles los intercambios o interacciones sociales se expanden de manera extraordinaria. Al mismo tiempo se debilita mucho la referencia a la familia. La emancipación respecto a la familia no se produce por igual en todos los adolescentes, ya que las prácticas de crianza en cada familia son distintas. En cuanto a la relación padres-hijo en la adolescencia, no siempre es mala, sino que depende del tipo de disciplina familiar. Por lo general se da un rechazo hacia los padres autoritarios, y una aceptación de los democráticos y de los permisivos. Paralelamente al distanciamiento de la familia el adolescente establece lazos más estrechos con el grupo de compañeros. Este grupo pasa por distintas fases,

primero está formado por miembros de un solo sexo, posteriormente con miembros de ambos sexos y en la tercera fase se consolidan las relaciones de pareja. A pesar de esto el adolescente sigue necesitando manifestaciones de cariño por parte de sus padres, aunque pueda mostrarse huraño y esquivo. Lo que rechaza es una actitud paternalista.

Durante la adolescencia son comunes los problemas relativos a la identidad, al modo en que el adolescente afronta el desafío de construir su propia identidad. Otro problema es la transición de la vida adulta. La adolescencia es una etapa en la que no se es niño, pero tampoco adulto. Eso puede provocar problemas tanto a los adolescentes como a sus padres o educadores, ya que habrá momentos en los que se comporten como adultos, otros como niños, y en la mayoría de los casos como lo que son, adolescentes. También podemos encontrar adolescentes que no asuman sus cambios biológicos. Sobre todo al comienzo de la etapa pueden sentirse desbordados ante su propio cuerpo, ya que todavía no han madurado emocionalmente.

### Cambios afectivos y sociales

- Se preocupan más por su imagen física, la manera como se ven y la ropa.
- Piensan demasiado en ellos; pasan por periodos de muchas expectativas y falta de confianza.
- Tienen más cambios de humor.
- Se interesan y se dejan influir más por los chicos de su edad.
- Demuestran menos afecto a los padres; puede que en ocasiones se muestren rudos o con mal genio.
- Sienten ansiedad ante los retos que les impone el trabajo escolar.
- Desarrollan problemas de alimentación.
- La tristeza o depresión puede afectar su rendimiento escolar y hacer que consuman alcohol y drogas, tengan relaciones sexuales sin protección y enfrenten otros problemas.

### Cuerpos saludables

- El adolescente debe ser activo físicamente. Puede entrar a un equipo o practicar un deporte individual. Las tareas domésticas como cortar el pasto, sacar el perro a caminar y lavar el automóvil también sirven para que el adolescente se mantenga activo.
- La hora de la comida es muy importante para las familias. Comer juntos en familia ayuda a los adolescentes a tomar mejores decisiones en cuanto a los alimentos que consumen, promueve un peso saludable y permite el diálogo entre los miembros de la familia.

- Limite el tiempo que el niño pasa frente a pantallas a no más de 1 a 2 horas al día de programas adecuados, sea en casa, en la escuela o en los centros para cuidado de niños después de la escuela.

### El adolescente y la alimentación

La adolescencia es una etapa difícil de la vida, por cuanto supone la transición entre dejar de ser niño y empezar a ser adulto. La nutrición adecuada en este periodo trae también dificultades por la personalidad más independiente y por sus patrones de alimentación social, prescindiendo en ocasiones de comidas que se sustituyen por “picoteos” y comidas rápidas consumidas fuera del hogar.

Merece especial mención también la preocupación que tienen las y los adolescentes por su imagen corporal y que condiciona a llevar a cabo dietas restrictivas para acercarse a un ideal de belleza, influenciados por los modelos sociales del momento y que pueden dar lugar a serios trastornos de la conducta alimentaria; por eso es muy importante que la familia sepa transmitir a los hijos respeto y amor por su cuerpo, al mismo tiempo que hábitos alimentarios y de vida adecuados. Los adolescentes tienen necesidades nutritivas marcadas por procesos de maduración sexual, aumento de talla y peso, aumento de masa corporal y aumento de masa ósea, por lo que requiere mayor cantidad de energía y nutrientes como carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas y minerales, en forma equilibrada o balanceada.

Las necesidades son muy distintas entre los adolescentes y dependen de sus características personales, por lo que no se puede generalizar un tipo de dieta, pero si dar pautas que sirvan de guía para llevar una alimentación, indicada en el siguiente decálogo:

#### **Decálogo de la Alimentación saludable para Niños y Adolescentes:**

Teniendo en cuenta estos 10 mensajes estarás más saludable:

**1. Alimentación variada:** Nuestro organismo necesita diferentes nutrientes para estar sano, ningún alimento contiene todos los nutrientes, de modo que no conviene comer siempre lo mismo. Disfrute de tus comidas en compañía de familiares y amigos y fíjate en lo que comen los demás seguro que descubres nuevos alimentos para dar a tu alimentación mayor variedad.

**2. Consumir frutas y verduras:** Las frutas, verduras y hortalizas contienen nutrientes que te ayudan a mantenerte sano y son el complemento ideal durante el desayuno, refrigerio, almuerzo y cena.

**3. La higiene:** No tocar los alimentos sin lavarse las manos con agua y jabón, cepillar los dientes después de cada comida, y tras el cepillado nocturno ya no deberás ingerir alimento o bebida alguna excepto agua.

**4. Beber suficiente agua:** Es fundamental mantener el cuerpo bien hidratado ya que más de la mitad del peso es agua, por lo que hay que tomar agua al menos 5

vasos al día. Si hace mucho calor o realizas una actividad física intensa, deberás aumentar el consumo de líquidos.

**5. Cambios graduales:** No intentar cambiar los hábitos de alimentación y comportamiento de un día para otro, resultará mucho más fácil hacerlo poco a poco, marcando objetivos concretos cada día, no prescindir de lo que nos gusta pero intentar que la alimentación sea equilibrada y que contengan todos los nutrientes.

**6. Consumir alimentos ricos en carbohidratos:** La mitad de las calorías de la alimentación deben proceder de estos nutrientes, especialmente productos elaborados a base de trigo, cereales, papas, yucas y legumbres y no de dulces caramelos, chocolates etc.

**7. Mantener un peso adecuado para tu edad:** Adecuado según tu edad, sexo, altura, constitución, actividad física que realizas y factores hereditarios. TENER EN CUENTA QUE NO ES BUENO PESAR MUCHO O POCO.

**8- Comer regularmente:** Nuestro cuerpo necesita disponer de energía a cada instante así como los vehículos necesitan combustible para moverse. Al levantarnos después de pasar toda la noche sin comer, nuestro nivel de energía es muy bajo, de modo que conviene hacer un buen desayuno, tomar los refrigerios a media mañana y media tarde, el almuerzo debe ser completo y la cena en menor cantidad.

**9. Hacer ejercicios:** Una bicicleta que no se usa acaba oxidándose, con los músculos y huesos ocurre lo mismo, hay que mantenerlos activos para que funcionen bien. Hay que intentar hacer algo de ejercicios cada día, por ejemplo subir por las escaleras en lugar de utilizar el ascensor, poder ir caminando al colegio y, a la hora de recreo y en tus tiempos libres, práctica alguna actividad física etc.

**10. Recordar que no hay alimentos buenos o malos:** Equilibrio y variedad son las claves para que la alimentación ayude a mantener una buena salud y disfrutar de la vida.

### *El adolescente y las nuevas tecnologías*

Los medios de comunicación tienen una responsabilidad importante en cuanto a facilitar información y educación, incrementar la concienciación y apoyar las políticas de salud pública en este entorno. Entre las medidas que desde organizaciones internacionales como la OMS se proponen para la prevención de la obesidad y el sobrepeso en materia de régimen alimentario, actividad física y salud figuran iniciativas relacionadas con aspectos como la educación, la comunicación y la concienciación de la población. Según la Organización Mundial de la Salud, la Comunicación para la Salud es “una estrategia clave destinada a informar a la población sobre aspectos concernientes a la salud y a mantener cuestiones sanitarias importantes en la agenda pública. El uso de los medios

informativos y los multimedia, además de otras innovaciones tecnológicas para difundir información sobre salud entre la población, aumenta la concienciación sobre aspectos específicos de la salud individual y colectiva y sobre la importancia de la salud en el desarrollo. Las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) generan profundos cambios en nuestra sociedad. Como esta influencia es especialmente notable en los adolescentes, se hace imprescindible describir posibles desadaptaciones para evaluar el impacto en el desarrollo psicosocial, concretamente en el proceso de socialización y adquisición de la identidad personal. Así mismo no cabe duda de la importancia de implicar en la prevención a los agentes socializadores- en tanto que personas significativas- porque está demostrada su influencia en los usos que hace el adolescente de las TIC, especialmente de Internet, móvil y videojuegos.

### **CAPITULO III: LA ESCUELA PÚBLICA Y PRIVADA**

La escuela privada legalmente ya no existe, todas las escuelas son estatales, aunque algunas se gestionan desde el ámbito privado. La Ley Nacional de Educación coloca al Estado como responsable de la totalidad del sistema educativo, la educación es un “bien público”. En la provincia de Buenos Aires se acaba de resolver unificar inspectores de las escuelas públicas y de las privadas, como una manera de reafirmar que el Estado controla por igual a unos y otros.

Sin embargo, aunque los esfuerzos estatales en la inyección de inversión en el sistema público educativo persisten año a año, los especialistas coinciden en que muchas familias siguen convencidas de que la educación que imparten las escuelas de gestión privada es de mayor “calidad” que el de las públicas o, al menos, piensan que en esas aulas los chicos aprenden más. Desde el punto de vista de lo que la sociedad invierte en sus alumnos, no parece haber una gran diferencia. Las últimas estadísticas disponibles, del 2011, indican que el Estado gasta un promedio de 6537 pesos por alumno.

Y en lo privado, si se suman los subsidios estatales y la inversión de las familias, el número no varía demasiado.

Año a año, los resultados de bachillerato parecen confirmar la supremacía de la educación privada: la nota promedio de bachillerato de quienes vienen de colegios privados es mucho mejor que la de quienes vienen de colegios públicos. De los estudiantes que hacen bachillerato, la nota promedio obtenida por quienes vienen de colegios públicos es de 69,2, mientras que quienes vienen de colegios privados obtienen una nota promedio de 79,9. Hay más de diez puntos de diferencia a favor de los colegios privados. Hay elementos que contribuyen a que los colegios privados tengan algunas ventajas sobre muchos colegios públicos: infraestructura, equipamiento, horarios más amplios, mayor involucramiento de las familias y, claro, en la selección de los estudiantes. Además, el nivel socioeconómico y el nivel educativo de sus hogares es una de las variables que más se relacionan con el rendimiento académico.

Los colegios privados suelen ser costosos. Su costo puede variar entre \$300 y \$1.500 mensuales. En consecuencia, atienden principalmente a aquellos estudiantes que provienen de las familias de mayores ingresos del país. Suelen pertenecer también a las familias de un mayor nivel educativo y que se ubican, por lo general, en las áreas urbanas del país. Los colegios cuyos estudiantes

proviengan de los sectores más acomodados de la sociedad tendrán, sin duda, una ventaja de partida.

Además, los colegios privados suelen tener no solo una estricta política de admisión, sino una política muy rigurosa sobre quién puede continuar en el colegio: sobre todo en los últimos años de secundaria, se busca retener principalmente a los estudiantes que tienen una alta probabilidad de enfrentar con éxito las pruebas de bachillerato. A los demás –a los que fracasan y repiten– se les suele impedir repetir allí y se les suele invitar a salir del colegio.

Los colegios públicos, por el contrario, están en la obligación de atender a todos los que lo requieran. De hecho, atienden a la inmensa mayoría de la población estudiantil del país, desde los más amplios sectores de la clase media hasta los que viven en pobreza extrema en las barriadas marginales; desde los que viven en el centro del país hasta los que viven a pocos metros de las fronteras o en las zonas de más difícil acceso. En los colegios públicos encontramos no solo a estudiantes con especial talento y disposición para el estudio, sino también a muchachos que, por sus condiciones socioeconómicas, por el nivel educativo de su entorno familiar y por el ambiente en que les toca vivir, deben superar enormes dificultades para enfrentar con algún éxito el reto educativo. Por eso, no deja de ser lógico que las notas promedio que obtienen los estudiantes de colegios privados que presentan bachillerato, sean diez puntos más altas que las notas promedio de quienes estudiaron en colegios públicos. Pero ¿significa esto realmente que la educación pública es de menor calidad que la privada?

La nota promedio de los privados es superior a la de los públicos, y es lógico que así sea. Lo que sorprende es que una enorme cantidad de estudiantes que provienen de colegios públicos –tanto que es igual al total de estudiantes que vienen de colegios privados– obtiene en bachillerato notas superiores que quienes estudian en centros privados.

Pero por otro lado, es necesario cuestionar el estereotipo contrario: la creencia de que la educación privada es buena y la pública es mala. La educación pública es capaz de dar tan buenos resultados como la privada, y cumple además con una función social que, sin financiamiento público, sería imposible de lograr: atender a

toda la población estudiantil y permitir que las brechas de la desigualdad educativa empiecen a revertirse.

Es necesario repensar la reasignación de los subsidios estatales con criterios de equidad y eficiencia, mejorar los cuadros de supervisión técnica de la educación privada, un Estado que regule lo que pasa en el sector privado para garantizar el derecho a la educación de los chicos, repensar la función de la escuela en general tanto las públicas como las privadas y tratar de que la escuela subsidiada socialice con la sociedad los conocimientos que produce.

### **Ley de educación nacional**

#### **CAPÍTULO II FINES Y OBJETIVOS DE LA POLÍTICA EDUCATIVA NACIONAL**

ARTÍCULO 11.- Los fines y objetivos de la política educativa nacional son:

- a) Asegurar una educación de calidad con igualdad de oportunidades y posibilidades, sin desequilibrios regionales ni inequidades sociales.
- b) Garantizar una educación integral que desarrolle todas las dimensiones de la persona y habilite tanto para el desempeño social y laboral, como para el acceso a estudios superiores.
- c) Brindar una formación ciudadana comprometida con los valores éticos y democráticos de participación, libertad, solidaridad, resolución pacífica de conflictos, respeto a los derechos humanos, responsabilidad, honestidad, valoración y preservación del patrimonio natural y cultural.
- d) Fortalecer la identidad nacional, basada en el respeto a la diversidad cultural y a las particularidades locales, abierta a los valores universales y a la integración regional y latinoamericana.
- e) Garantizar la inclusión educativa a través de políticas universales y de estrategias pedagógicas y de asignación de recursos que otorguen prioridad a los sectores más desfavorecidos de la sociedad.
- f) Asegurar condiciones de igualdad, respetando las diferencias entre las personas sin admitir discriminación de género ni de ningún otro tipo.
- g) Garantizar, en el ámbito educativo, el respeto a los derechos de los/as niños/as y adolescentes establecidos en la Ley N° 26.061.
- h) Garantizar a todos/as el acceso y las condiciones para la permanencia y el egreso de los diferentes niveles del sistema educativo, asegurando la gratuidad de los servicios de gestión estatal, en todos los niveles y modalidades.
- i) Asegurar la participación democrática de docentes, familias y estudiantes en las instituciones educativas de todos los niveles.
- j) Concebir la cultura del trabajo y del esfuerzo individual y cooperativo como principio fundamental de los procesos de enseñanza-aprendizaje.
- k) Desarrollar las capacidades y ofrecer oportunidades de estudio y aprendizaje necesarias para la educación a lo largo de toda la vida.

- l) Fortalecer la centralidad de la lectura y la escritura, como condiciones básicas para la educación a lo largo de toda la vida, la construcción de una ciudadanía responsable y la libre circulación del conocimiento.
- m) Desarrollar las competencias necesarias para el manejo de los nuevos lenguajes producidos por las tecnologías de la información y la comunicación.
- n) Brindar a las personas con discapacidades, temporales o permanentes, una propuesta pedagógica que les permita el máximo desarrollo de sus posibilidades, la integración y el pleno ejercicio de sus derechos.
- ñ) Asegurar a los pueblos indígenas el respeto a su lengua y a su identidad cultural, promoviendo la valoración de la multiculturalidad en la formación de todos/as los/as educandos/as.
- o) Comprometer a los medios masivos de comunicación a asumir mayores grados de responsabilidad ética y social por los contenidos y valores que transmiten.
- p) Brindar conocimientos y promover valores que fortalezcan la formación integral de una sexualidad responsable.
- q) Promover valores y actitudes que fortalezcan las capacidades de las personas para prevenir las adicciones y el uso indebido de drogas.
- r) Brindar una formación corporal, motriz y deportiva que favorezca el desarrollo armónico de todos/as los/as educandos/as y su inserción activa en la sociedad.
- s) Promover el aprendizaje de saberes científicos fundamentales para comprender y participar reflexivamente en la sociedad contemporánea.
- t) Brindar una formación que estimule la creatividad, el gusto y la comprensión de las distintas manifestaciones del arte y la cultura.
- u) Coordinar las políticas de educación, ciencia y tecnología con las de cultura, salud, trabajo, desarrollo social, deportes y comunicaciones, para atender integralmente las necesidades de la población, aprovechando al máximo los recursos estatales, sociales y comunitarios.
- v) Promover en todos los niveles educativos y modalidades la comprensión del concepto de eliminación de todas las formas de discriminación.

#### CAPÍTULO IV EDUCACIÓN SECUNDARIA

ARTÍCULO 29.- La Educación Secundaria es obligatoria y constituye una unidad pedagógica y organizativa destinada a los/as adolescentes y jóvenes que hayan cumplido con el nivel de Educación Primaria.

ARTÍCULO 30.- La Educación Secundaria en todas sus modalidades y orientaciones tiene la finalidad de habilitar a los/las adolescentes y jóvenes para el ejercicio pleno de la ciudadanía, para el trabajo y para la continuación de estudios. Son sus objetivos:

- a) Brindar una formación ética que permita a los/as estudiantes desempeñarse como sujetos conscientes de sus derechos y obligaciones, que practican el pluralismo, la cooperación y la solidaridad, que respetan los derechos humanos, rechazan todo tipo de discriminación, se preparan para el ejercicio de la ciudadanía democrática y preservan el patrimonio natural y cultural.

- b) Formar sujetos responsables, que sean capaces de utilizar el conocimiento como herramienta para comprender y transformar constructivamente su entorno social, económico, ambiental y cultural, y de situarse como participantes activos/as en un mundo en permanente cambio.
- c) Desarrollar y consolidar en cada estudiante las capacidades de estudio, aprendizaje e investigación, de trabajo individual y en equipo, de esfuerzo, iniciativa y responsabilidad, como condiciones necesarias para el acceso al mundo laboral, los estudios superiores y la educación a lo largo de toda la vida.
- d) Desarrollar las competencias lingüísticas, orales y escritas de la lengua española y comprender y expresarse en una lengua extranjera.
- e) Promover el acceso al conocimiento como saber integrado, a través de las distintas áreas y disciplinas que lo constituyen y a sus principales problemas, contenidos y métodos.
- f) Desarrollar las capacidades necesarias para la comprensión y utilización inteligente y crítica de los nuevos lenguajes producidos en el campo de las tecnologías de la información y la comunicación.
- g) Vincular a los/as estudiantes con el mundo del trabajo, la producción, la ciencia y la tecnología.
- h) Desarrollar procesos de orientación vocacional a fin de permitir una adecuada elección profesional y ocupacional de los/as estudiantes
- i) Estimular la creación artística, la libre expresión, el placer estético y la comprensión de las distintas manifestaciones de la cultura.
- j) Promover la formación corporal y motriz a través de una educación física acorde con los requerimientos del proceso de desarrollo integral de los adolescentes.

ARTÍCULO 31.- La Educación Secundaria se divide en dos (2) ciclos: un (1) Ciclo Básico, de carácter común a todas las orientaciones y un (1) Ciclo Orientado, de carácter diversificado según distintas áreas del conocimiento, del mundo social y del trabajo. ARTÍCULO 32.- El Consejo Federal de Educación fijará las disposiciones necesarias para que las distintas jurisdicciones garanticen:

- a) La revisión de la estructura curricular de la Educación Secundaria, con el objeto de actualizarla y establecer criterios organizativos y pedagógicos comunes y núcleos de aprendizaje prioritarios a nivel nacional.
- b) Las alternativas de acompañamiento de la trayectoria escolar de los/as jóvenes, tales como tutores/as y coordinadores/as de curso, fortaleciendo el proceso educativo individual y/o grupal de los/as alumnos/as.
- c) Un mínimo de veinticinco (25) horas reloj de clase semanales.
- d) La discusión en convenciones colectivas de trabajo de mecanismos de concentración de horas cátedra o cargos de los/as profesores/as, con el objeto de constituir equipos docentes más estables en cada institución.
- e) La creación de espacios extracurriculares, fuera de los días y horarios de actividad escolar, para el conjunto de los/as estudiantes y jóvenes de la comunidad, orientados al desarrollo de actividades ligadas al arte, la educación física y deportiva, la recreación, la vida en la naturaleza, la acción solidaria y la apropiación crítica de las distintas manifestaciones de la ciencia y la cultura. f) La

inclusión de adolescentes y jóvenes no escolarizados en espacios escolares no formales como tránsito hacia procesos de reinserción escolar plena.

g) El intercambio de estudiantes de diferentes ámbitos y contextos, así como la organización de actividades de voluntariado juvenil y proyectos educativos solidarios, para cooperar en el desarrollo comunitario, en el marco del proyecto educativo institucional.

h) La atención psicológica, psicopedagógica y médica de aquellos adolescentes y jóvenes que la necesiten, a través de la conformación de gabinetes interdisciplinarios en las escuelas y la articulación intersectorial con las distintas áreas gubernamentales de políticas sociales y otras que se consideren pertinentes.

ARTÍCULO 33.- Las autoridades jurisdiccionales propiciarán la vinculación de las escuelas secundarias con el mundo de la producción y el trabajo. En este marco, podrán realizar prácticas educativas en las escuelas, empresas, organismos estatales, organizaciones culturales y organizaciones de la sociedad civil, que permitan a los/as alumnos/as el manejo de tecnologías o brinden una experiencia adecuada a su formación y orientación vocacional. En todos los casos estas prácticas tendrán carácter educativo y no podrán generar ni reemplazar ningún vínculo contractual o relación laboral. Podrán participar de dichas actividades los/as alumnos/as de todas las modalidades y orientaciones de la Educación Secundaria, mayores de dieciséis (16) años de edad, durante el período lectivo, por un período no mayor a seis (6) meses, con el acompañamiento de docentes y/o autoridades pedagógicas designadas a tal fin. En el caso de las escuelas técnicas y agrotécnicas, la vinculación de estas instituciones con el sector productivo se realizará en conformidad con lo dispuesto por los artículos 15 y 16 de la Ley N° 26.058.

### **TITULO III EDUCACIÓN DE GESTIÓN PRIVADA**

ARTÍCULO 62.- Los servicios educativos de gestión privada estarán sujetos a la autorización, reconocimiento y supervisión de las autoridades educativas jurisdiccionales correspondientes.

ARTÍCULO 63.- Tendrán derecho a prestar estos servicios la Iglesia Católica, las confesiones religiosas inscriptas en el Registro Nacional de Cultos; las sociedades, cooperativas, organizaciones sociales, sindicatos, asociaciones, fundaciones y empresas con personería jurídica y las personas físicas. Estos agentes tendrán los siguientes derechos y obligaciones:

a) Derechos: crear, administrar y sostener establecimientos educativos; matricular, evaluar y emitir certificados y títulos con validez nacional; nombrar y promover a su personal directivo, docente, administrativo y auxiliar; formular planes y programas de estudio; aprobar el proyecto educativo institucional de acuerdo con su ideario y participar del planeamiento educativo.

b) Obligaciones: Cumplir con la normativa y los lineamientos de la política educativa nacional y jurisdiccional; ofrecer servicios educativos que respondan a

necesidades de la comunidad; brindar toda la información necesaria para la supervisión pedagógica y el control contable y laboral por parte del Estado.

ARTÍCULO 64.- Los/las docentes de las instituciones de educación de gestión privada reconocidas tendrán derecho a una remuneración mínima igual a la de los/las docentes de instituciones de gestión estatal, conforme al régimen de equiparación fijado por la legislación vigente, y deberán poseer títulos reconocidos oficialmente.

ARTÍCULO 65.- La asignación de aportes financieros por parte del Estado destinados a los salarios docentes de los establecimientos de gestión privada reconocidos y autorizados por las autoridades jurisdiccionales competentes, estará basada en criterios objetivos de justicia social, teniendo en cuenta la función social que cumple en su zona de influencia, el tipo de establecimiento, el proyecto educativo o propuesta experimental y el arancel que se establezca.

ARTÍCULO 66.- Las entidades representativas de las instituciones educativas de gestión privada participarán del Consejo de Políticas Educativas del Consejo Federal de Educación, de acuerdo con el artículo 119, inciso a) de la presente ley.

## ESCUELAS PÚBLICAS DE BAHIA BLANCA

Según los datos obtenidos hay 51 escuelas secundarias públicas en la ciudad de bahía blanca

| Nivel       | Escuela N° |   |
|-------------|------------|---|
| E.S.B.      | 305        |   |
|             | 322        |   |
|             | 337        |   |
|             | 341        |   |
|             | 348        |   |
|             | 302        |   |
|             | 316        |   |
|             | 317        |   |
|             | 319        |   |
|             | 320        |   |
|             | 332        |   |
|             | 353        |   |
|             | 301        |   |
|             | 308        |   |
|             | 313        |   |
|             | 321        |   |
|             | 339        |   |
|             | E.S.S.     | 3 |
|             |            | 4 |
| 6           |            |   |
| 11          |            |   |
| 12          |            |   |
| 15          |            |   |
| 24          |            |   |
| 27          |            |   |
| T.2         |            |   |
| 26          |            |   |
| 5           |            |   |
| 7           |            |   |
| 13          |            |   |
| 14          |            |   |
| 17(325/338) |            |   |
| 23          |            |   |
| 25          |            |   |
| 29(EX 311)  |            |   |
| T.1         |            |   |
| T.3         |            |   |
| 21          |            |   |
| 32          |            |   |
| 1           |            |   |
| 2           |            |   |
| 88          |            |   |
| 10          |            |   |
| 16          |            |   |
| 19          |            |   |
| 20          |            |   |
| 22          |            |   |
| 28          |            |   |
| 30          |            |   |
| 33          |            |   |
| T.4         |            |   |

ESCUELAS PRIVADA DE BAHIA BLANCA

| DIEGEP | Nombre                  |
|--------|-------------------------|
| 3251   | Americano               |
| 3365   | Victoria Ocampo         |
| 3516   | San Martin              |
| 3526   | San Francisco de Asis   |
| 3568   | Martin M. de Güemes     |
| 4109   | Don Bosco               |
| 4111   | La Inmaculada           |
| 4112   | Maria Auxiliadora       |
| 4115   | La Asuncion             |
| 4116   | La Piedad               |
| 4118   | Sta.M. de los Apostoles |
| 4119   | Sagrado Corazon         |
| 4120   | Claret                  |
| 4122   | San Roque               |
| 4126   | Juan Jose Paso          |
| 4127   | San Vicente de Paul     |
| 5017   | I.A.B.A.                |
| 5750   | San Cayetano            |
| 5907   | Colegio Del Solar       |
| 5952   | Pompeya                 |
|        | Rosario Vera Peñaloza   |

**1.8 Hipótesis:**

La nutrición y la alimentación influyen directamente en el desarrollo intelectual del adolescente (12 a 15 años) según concluirá a una escuela pública o privada en Bahía Blanca.

**1.9 Objetivos:**

- 1- Determinar en qué medida los hábitos alimenticios influyen según se asista a una escuela pública o privada.
- 2- Analizar en qué medida influye la alimentación en el ámbito escolar.
- 3- Concientizar a los adolescentes sobre una buena alimentación.
- 4- Abordar los beneficios de la nutrición en el organismo.

## **2 Material y Método**

### **2.1 Matriz de datos:**

Unidad de análisis SUPRA Los directivos de las escuelas secundarias

|   |                                 |                          |                       |
|---|---------------------------------|--------------------------|-----------------------|
| Bufet o kiosco saludable en el establecimiento                                | Si                              | No                       | Más de uno            |
| Charlas de nutrición en las escuelas  | Muchas                          | Pocas                    | Ninguna               |
| Convocatoria de los padres a las charlas                                      | Siempre                         | A veces                  | Nunca                 |
| Trabajo del tema en el aula con los chicos                                    | Lo trabajan en 2 materias o mas | Lo trabajan en 1 materia | No se trabaja el tema |
| Interés de los padres sobre la buena alimentación de sus hijos                | Mucho                           | Poco                     | Ninguno               |
| Comercios que vendan cosas saludables en los alrededores de la escuela        | Muchos                          | Pocos                    | Ninguno               |
| Alumnos que se observan con alimentos saludables                              | Muchos                          | Pocos                    | Ninguno               |
| Comedores extra escolares   | Si                              | No                       | Más de uno            |
| Casos de mala alimentación en el establecimiento                              | Muchos                          | Pocos                    | Ninguno               |
| Importancia del Desempeño en las materias de los chicos con mala alimentación | Muy bueno                       | Bueno                    | Malo                  |

Unidad de análisis ANCLAJE: Los alumnos de las escuelas secundarias de BB:

| Comidas que hace al día   | Más de 4 | Menos de 4 |
|---|----------|------------|
| Come frutas   | Si       | No         |
| Come verduras   | Si       | No         |
| Consume lácteos   | Si       | No         |
| Ingiere frituras 3 veces por semana   | Si       | No         |
| Consume alimentos con margarina o manteca 3 veces por semana                | Si       | No         |
| Consume facturas, bizcochitos y dulces en general más de 3 veces por semana | Si       | No         |
| Consume gaseosas o bebidas saborizadas más de 3 veces por semana            | Si       | No         |
| Consume golosinas o "comida chatarra" más de 3 veces por semana             | Si       | No         |
| Le pone mucha sal a sus comidas   | Si       | No         |
| Realiza actividad física  | Si       | No         |

Unidad de análisis INFRA: La alimentación

|   |                 |                      |                           |                    |
|---|-----------------|----------------------|---------------------------|--------------------|
| Participación en algún programa contra la desnutrición  | Si              | No                   |                           |                    |
| Conocimiento de alguna familia afectada por la falta de recursos o alimentos básicos dentro de la institución | Si              | No                   |                           |                    |
| Nutrición de los adolescentes en la escuela   | Entre 1 y 3     | Entre 4 y 7          | Entre 8 y 10              |                    |
| Implementación de proyectos para reforzar la nutrición de los adolescentes                                    | Si              | No                   |                           |                    |
| Principal causa de mala alimentación  | Comida chatarra | Falta de información | Poco interés por la salud | Motivos económicos |
| Importancia de una buena alimentación en cuanto al desarrollo intelectual del adolescente                     | Entre 1 y 3     | Entre 4 y 7          | Entre 8 y 10              |                    |
| En los alumnos de esta institución prevalece una actitud sedentaria   | Si              | No                   |                           |                    |
| Concurrencia de los alumnos a la clase de educación física  | Buena           | Mala                 | Regular                   |                    |
| Educación física trabaja articuladamente con otras ciencias   | Si              | No                   |                           |                    |

## **2.2 Fuentes de datos:** - ES nº 20

- Escuela San Francisco de Asís

## **2.3 Población y muestra**

**Población:** Nivel secundario 51 escuelas con 16693 alumnos

**Muestra:** 139 alumnos del nivel secundario de BB

## **2.4 instrumentos de recolección de datos:**

- bosquejo de entrevista
- actividad no participativa

## **2.5 plan de actividades de contextos:**

### **Escuela ES Nº 20**

| Lunes<br>10/10/16                           | Martes<br>11/10/16 | Miércoles<br>12/10/16 | Jueves<br>13/10/16 | Viernes<br>14/10/16                                   |
|---|--------------------|-----------------------|--------------------|---|
|   |                    |                       |                    | Charla con la directora y entrega de la autorización. |
| Lunes<br>17/10/16                           | Martes<br>18/10/16 | Miércoles<br>19/10/16 | Jueves<br>20/10/16 | Viernes<br>21/10/16                                   |
| 13:00 hs se entrego y retiro las encuestas. |                    |                       |                    |   |

### **Escuela San Francisco de Asis**

| Lunes<br>17/10/16 | Martes<br>18/10/16 | Miércoles<br>19/10/16 | Jueves<br>20/10/16 | Viernes<br>21/10/16  |
|-------------------|--------------------|-----------------------|--------------------|--|
|                   |                    |                       |                    | Charla con la directora.<br>Entrega y retiro con la directora. |

## **2.6 tratamiento y análisis de los datos:**

En la escuela ES N° 20 la directora nos aporó los siguientes datos: en la institución actualmente no se brindaron charlas sobre la nutrición como tampoco se han convocado a los padres para tratar dichos temas. Sin embargo dentro del aula los alumnos han tenido conocimientos de este tema. Desde afuera podemos observar que la mayoría de los alumnos consumen golosinas no saludables y establecen una mala alimentación, (también estos incide que en la escuela no existen kioscos saludables ni comedores extra escolares que brinden una mejora sobre esto). Teniendo en cuenta que en la cercanía del establecimiento existen comercios que venden alimentos saludables. La directora afirma que el desempeño de los alumnos en relación a la mala alimentación afecta en forma directa, ya que ha observado que muchos alumnos concurren descompuestos al inicio de la jornada por no desayunar ni consumir nada en toda la mañana.

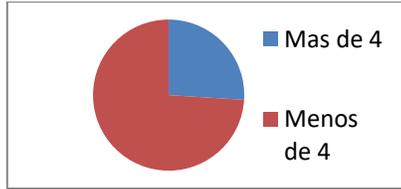
Por su parte nos comenta que no ha participado en ningún programa contra la desnutrición, pero que si se trabajan proyectos que refuercen la nutrición de los adolescentes (siendo la falta de información la principal causa de mala alimentación). Dentro de la escuela se conocen familia afectadas por la falta de recursos y es de suma importancia una buena alimentación para el desarrollo intelectual. Para finalizar nos comento que existe una baja concurrencia de los alumnos a las clases de educación física y que ésta no trabaja articulada mente con otras ciencias.

En base a la entrevista realizada a los alumnos se puedo recolectar los siguientes datos.

Encuesta de los alumnos de primero (ES N° 20)

1) ¿Cuántas comidas haces al día?

Menos de 4: 74%      Más de 4: 26%



2) ¿Comes todos los días frutas?

SI: 70%      NO: 30%

3) ¿Comes todos los días verduras?

SI: 46%      NO: 54%

4) ¿Consumes lácteos? (leche, yogurt, quesos)

SI: 100%      NO: 0%

5) ¿Ingieres frituras por lo menos 3 veces por semana?

SI: 54%      NO: 46%

6) ¿Consumes alimentos con harina o manteca al menos 3 veces por semana?

SI: 66%      NO: 34%

7) ¿Consumes facturas, bizcochitos y dulces en general más de 3 veces por semana?

SI: 34%      NO: 66%

8) ¿Consumes gaseosas o bebidas saborizadas más de 3 veces por semana?

SI: 77%      NO: 33%

9) ¿Consumes golosinas o "comida chatarra" más de 3 veces por semana?

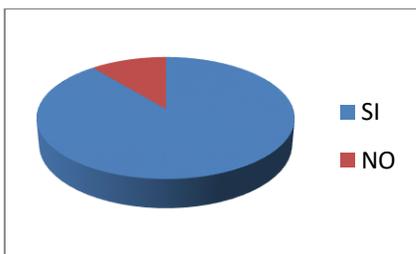
SI: 46%      NO: 54%

10) ¿Le pone mucha sal a sus comidas?

SI: 19%      NO: 81%

11) ¿Realiza actividad física?

SI: 91%      NO: 11%



Encuesta de los alumnos de segundo (escuela pública)

1) ¿Cuántas comidas haces al día?

Menos de 4: 56% Más de 4: 44%

2) ¿Comes todos los días frutas?

SI: 44% NO: 56%

3) ¿Comes todos los días verduras?

SI: 38% NO: 62%

4) ¿Consume lácteos? (leche, yogurt, quesos)

SI: 89% NO: 11%

5) ¿Ingiere frituras por lo menos 3 veces por semana?

SI: 62% NO: 38%

6) ¿Consume alimentos con harina o manteca al menos 3 veces por semana?

SI: 56% NO: 44%

7) ¿Consume facturas, bizcochitos y dulces en general más de 3 veces por semana?

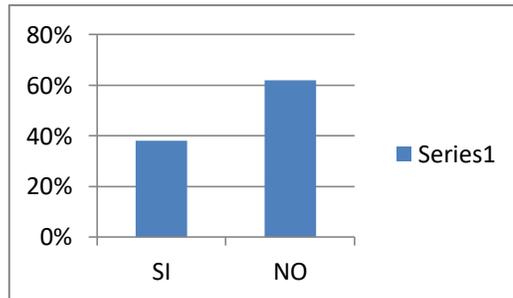
SI: 38% NO: 62%

8) ¿Consume gaseosas o bebidas saborizadas más de 3 veces por semana?

SI: 44% NO: 56%

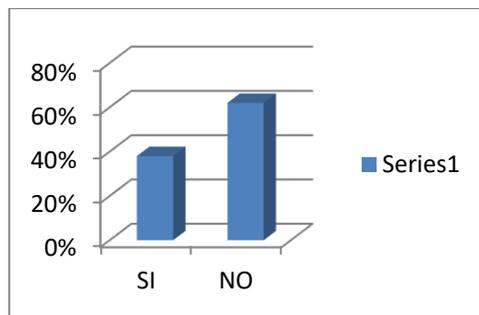
9) ¿Consume golosinas o "comida chatarra" más de 3 veces por semana?

SI: 38% NO: 62%



10) ¿Le pone mucha sal a sus comidas?

SI: 38% NO: 62%



11) ¿Realiza actividad física?

SI: 78% NO: 22%

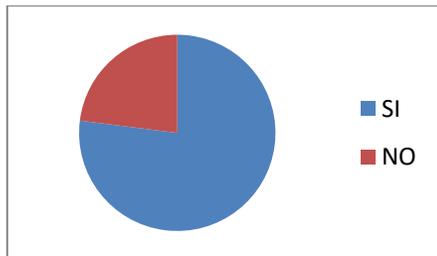
Encuesta de los alumnos de tercero (ES Nº 20)

1) ¿Cuántas comidas haces al día?  
Menos de 4: 69%      Más de 4: 31%

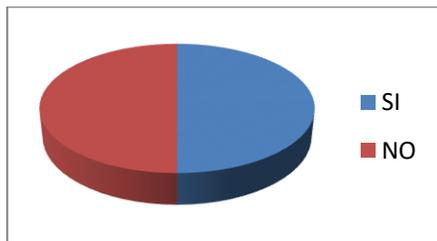
2) ¿Comes todos los días frutas?  
SI: 19%      NO: 81%

3) ¿Comes todos los días verduras?  
SI: 50%      NO: 50%

4) ¿Consume lácteos? (leche, yogurt, quesos)  
SI: 77%      NO: 23%



5) ¿Ingieres frituras por lo menos 3 veces por semana?  
SI: 50%      NO: 50%



6) ¿Consume alimentos con harina o manteca al menos 3 veces por semana?  
SI: 85%      NO: 15%

7) ¿Consume facturas, bizcochitos y dulces en general más de 3 veces por semana?  
SI: 42%      NO: 58%

8) ¿Consume gaseosas o bebidas saborizadas más de 3 veces por semana?  
SI: 76%      NO: 34%

9) ¿Consume golosinas o "comida chatarra" más de 3 veces por semana?  
SI: 50%      NO: 50%

10) ¿Le pone mucha sal a sus comidas?  
SI: 50%      NO: 50%

11) ¿Realiza actividad física?  
SI: 77%      NO: 23%

En la escuela San Francisco de Asís la directora María Pía Núñez nos aportó los siguientes datos: en la institución actualmente se brindaron charlas sobre la nutrición como también se convoca a los padres para tratar dichos temas. Dentro del aula los alumnos han tenido conocimientos de este tema. Desde afuera podemos observar que pocos son los alumnos que consumen golosinas no saludables y establecen una mala alimentación, (también esto incide que en la escuela no existen kioscos saludables ni comedores extra escolares que brinden una mejora sobre esto). Teniendo en cuenta que en la cercanía del establecimiento existen comercios que venden alimentos saludables. La directora afirma que el desempeño de los alumnos en relación a la mala alimentación afecta en forma directa en algunos casos.

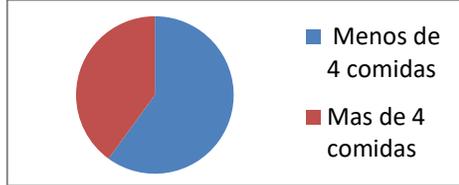
Por su parte nos comenta que si ha participado en programas contra la desnutrición (charlas con ALBA), también se trabajan proyectos que refuerzan la nutrición de los adolescentes, en varias materias articulándolas, por ejemplo educación física, construcción ciudadana, salud, biología y formación religiosa. (Siendo la comida chatarra la principal causa de mala alimentación). Dentro de la escuela no se conoce familia afectada por la falta de recursos. Para finalizar nos comento que existe una buena concurrencia de los alumnos a las clases de educación física.

En base a la entrevista realizada a los alumnos se pueden recolectar los siguientes datos.

## Encuesta a los alumnos de primero: (San Francisco de Asís)

1) ¿Cuántas comidas haces al día?

Menos de 4: 60%      Más de 4: 40%



2) ¿Comes todos los días frutas?

SI: 45%      NO: 55%

3) ¿Comes todos los días verduras?

SI: 45%      NO: 55%

4) ¿Consume lácteos? (leche, yogurt, quesos)

SI: 95%      NO: 5%

5) ¿Ingieres frituras por lo menos 3 veces por semana?

SI: 36%      NO: 64%

6) ¿Consume alimentos con harina o manteca al menos 3 veces por semana?

SI: 77%      NO: 23%

7) ¿Consume facturas, bizcochitos y dulces en general más de 3 veces por semana?

SI: 50%      NO: 50%

8) ¿Consume gaseosas o bebidas saborizadas más de 3 veces por semana?

SI: 55%      NO: 45%

9) ¿Consume golosinas o "comida chatarra" más de 3 veces por semana?

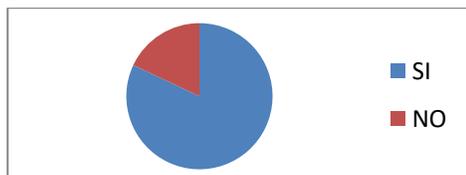
SI: 64%      NO: 36%

10) ¿Le pone mucha sal a sus comidas?

SI: 77%      NO: 23%

11) ¿Realiza actividad física?

SI: 82%      NO: 18%



Encuesta a los alumnos de segundo: (San Francisco de Asís)

1) ¿Cuántas comidas haces al día?

Menos de 4: 28%      Más de 4: 72%

2) ¿Comes todos los días frutas?

SI: 36%      NO: 64%

3) ¿Comes todos los días verduras?

SI: 42%      NO: 58%

4) ¿Consumes lácteos? (leche, yogurt, quesos)

SI: 96%      NO: 4%

5) ¿Ingieres frituras por lo menos 3 veces por semana?

SI: 57%      NO: 43%

6) ¿Consumes alimentos con harina o manteca al menos 3 veces por semana?

SI: 89%      NO: 11%

7) ¿Consumes facturas, bizcochitos y dulces en general más de 3 veces por semana?

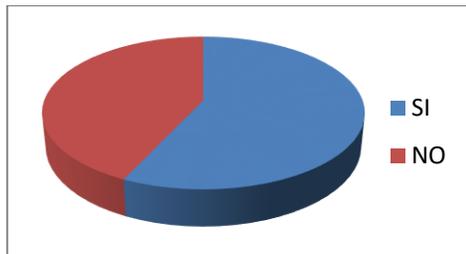
SI: 32%      NO: 68%

8) ¿Consumes gaseosas o bebidas saborizadas más de 3 veces por semana?

SI: 50%      NO: 50%

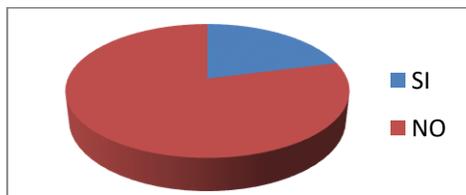
9) ¿Consumes golosinas o "comida chatarra" más de 3 veces por semana?

SI: 57%      NO: 43%



10) ¿Le pone mucha sal a sus comidas?

SI: 21%      NO: 79%



11) ¿Realiza actividad física?

SI: 72%      NO: 28%

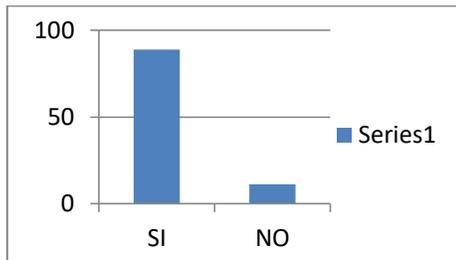
## Encuesta a los alumnos de tercero: (San Francisco de Asís)

1) ¿Cuántas comidas haces al día?  
Menos de 4: 37%      Más de 4: 63%

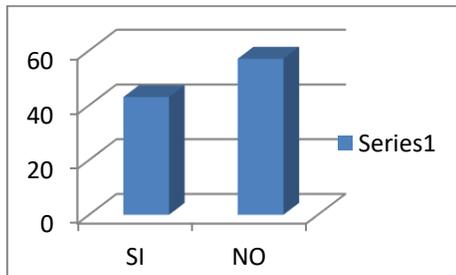
2) ¿Comes todos los días frutas?  
SI: 31%      NO: 69%

3) ¿Comes todos los días verduras?  
SI: 57%      NO: 43%

4) ¿Consumes lácteos? (leche, yogurt, quesos)  
SI: 89%      NO: 11%



5) ¿Ingieres frituras por lo menos 3 veces por semana?  
SI: 43%      NO: 57%



6) ¿Consumes alimentos con harina o manteca al menos 3 veces por semana?  
SI: 89%      NO: 11%

7) ¿Consumes facturas, bizcochitos y dulces en general más de 3 veces por semana?  
SI: 37%      NO: 63%

8) ¿Consumes gaseosas o bebidas saborizadas más de 3 veces por semana?  
SI: 47%      NO: 53%

9) ¿Consumes golosinas o "comida chatarra" más de 3 veces por semana?  
SI: 57%      NO: 43%

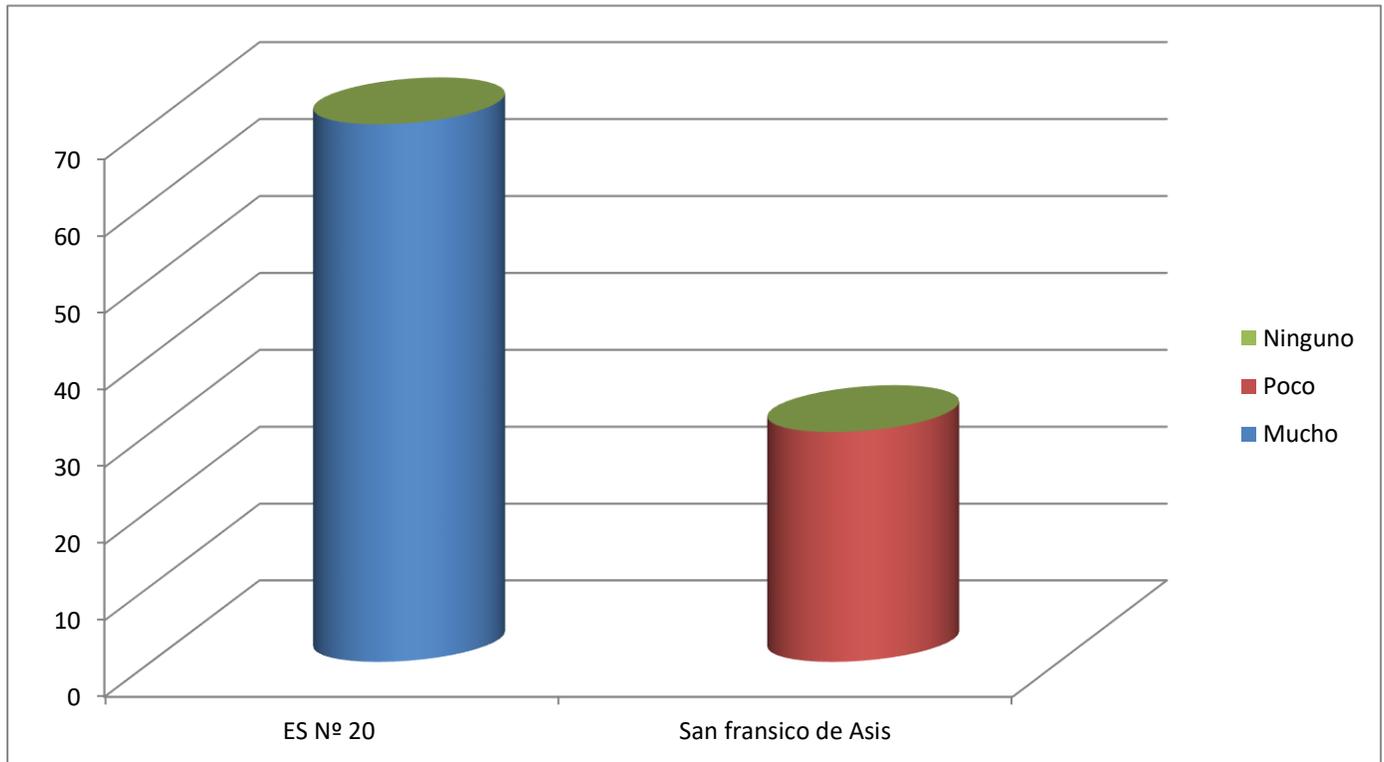
10) ¿Le pone mucha sal a sus comidas?  
SI: 26%      NO: 74%

11) ¿Realiza actividad física?  
SI: 74%      NO: 26%

## 2.7 Exposición de los resultados:

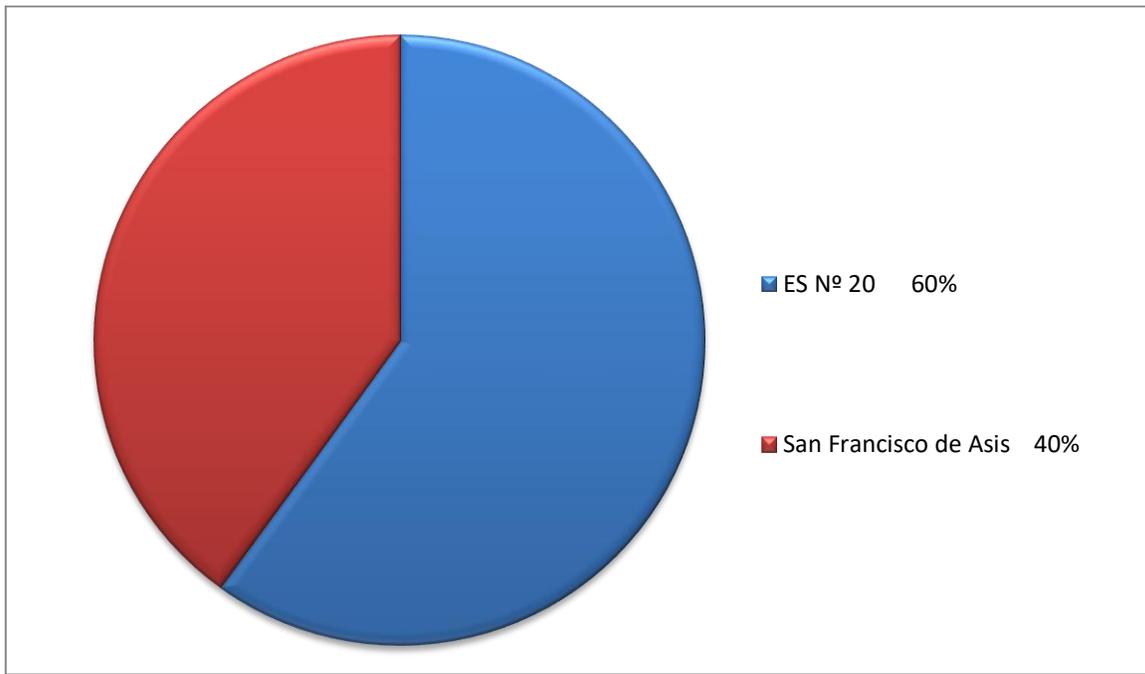
Unidad de análisis de supra: directivos de las escuelas secundarias

- Casos de mala alimentación en el establecimiento



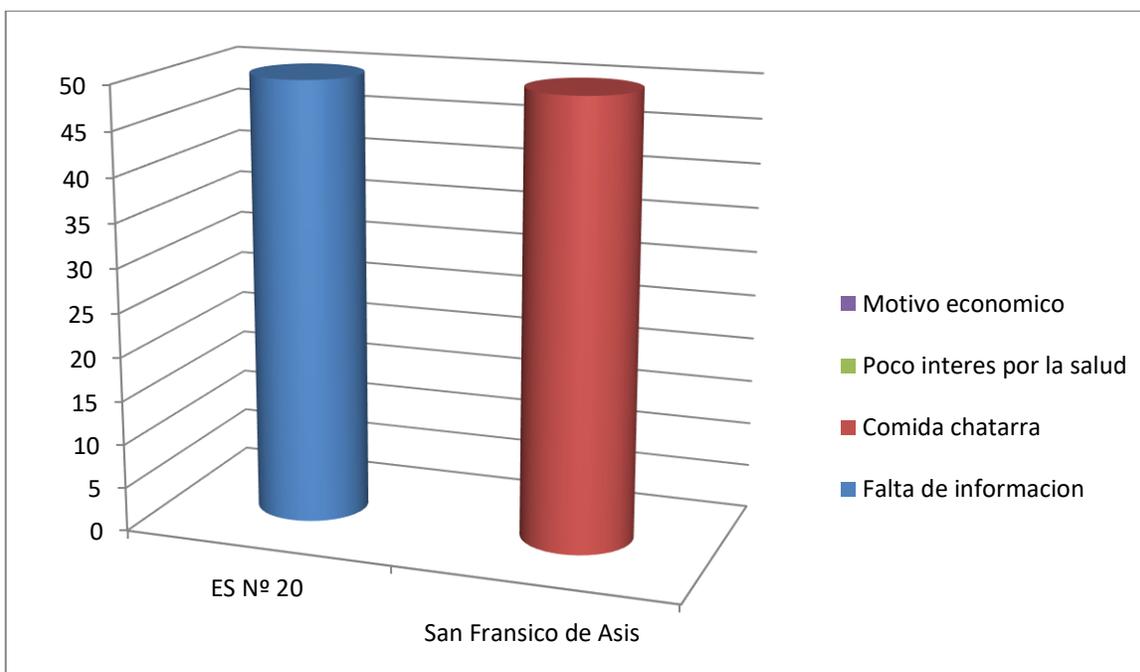
Unidad de análisis de anclaje: "Los alumnos de las escuelas secundarias de BB"

- ¿Realiza más de 4 comidas al día?



Unidad de análisis INFRA: La alimentación

- Principal causa de mala alimentación



### **3 Conclusiones**

En la sociedad actual los seres humanos nos estamos volviendo cada vez más cómodos e inactivos por las comodidades que nos proporcionan los avances tecnológicos, aunque paralelamente experimentamos mayores niveles de estrés en el cuerpo y mayores problemas de salud, como consecuencia los malos hábitos alimenticios que se suman a esta problemática. Esta mala nutrición nos pasa factura a nuestro cuerpo, favoreciendo la aparición de enfermedades y desmejorando nuestra calidad de vida, ya que muchas de estas patologías se podrían prevenir adoptando buenos usos de los alimentos. La mala alimentación tiene muchos factores de riesgos que se pueden producir en el cuerpo, uno de ellos es la obesidad, entre otros, por lo cual es muy importante concientizar a las personas sobre lo saludable y lo no saludable. La causa por la cual las personas no se dan cuenta que están consumiendo algo que no le está haciendo bien a su organismo, es la falta de información y el ritmo de vida que llevan hoy en día.

La nutrición puede ser mala no sólo por un exceso de alimentos sino también por su falta o, en su defecto, porque existe un desequilibrio entre los que ingerimos, considerando que la *nutrición* es el proceso biológico en el que se proporciona a los organismos animales y vegetales los nutrientes necesarios para la vida, para el funcionamiento, el mantenimiento y el crecimiento de sus funciones vitales, manteniendo el equilibrio del organismo, en todas estas situaciones se producen trastornos que afectan de manera directa al cuerpo debidas a la falta o exceso de algún nutriente concreto.

Sin duda, en nuestra sociedad se está llenando de lugares de comidas rápidas (no saludables), por lo cual los niños, y adolescente adoptan esta vida y son perjudicados, puesto que en nuestra vida cotidiana esta cada vez mas instaurada esta práctica. Y es de suma importancia que en esta etapa pre-adolescente se tenga en cuenta una alimentación adecuada ya que en este periodo trae también dificultades por la personalidad más independiente y por sus patrones de alimentación social, prescindiendo en ocasiones de comidas que se sustituyen por “picoteos” y comidas rápidas consumidas fuera del hogar. Y no tenemos los beneficios que ciertas comidas nos proporcionan, como por ejemplo la energía suficiente para correr, saltar, estudiar, pensar o cualquier otra actividad. Es por esto debemos enseñarles a tener una alimentación variada; Consumir frutas y verduras; mantener una higiene personal; Beber suficiente agua; Consumir alimentos ricos en carbohidratos; Mantener un peso adecuado para tu edad; Comer regularmente y Hacer ejercicios frecuentemente.

Por último podemos concluir que es de suma importancia que dicha información sobre la buena alimentación, debe tener lugar en las instituciones escolares, siendo ésta la formadora de muchos de los individuos; para que cada niño, niña y adolescente tenga en su poder los saberes esenciales para llevar adelante un buen desempeño y una mejor calidad de vida, mas allá de la escuela a la que asiste.

## **Bibliografía:**

### **Información extraída de un libro:**

- “EDUCACION PARA LA SALUD” – María Gabriela Barderi

### **Información extraída de sitios web:**

- CHILDREN TRUST - (CRECIMIENTO Y DESARROLLO)
- SERIE DE EDUCACION SOBRE NUTRICION
- SIGNIFICADOS DE NUTRICION
- DIARIO “LA NACION”: EFECTOS DE LA NUTRICION
- SU SALUD ES PRIMERO (ADOLESCENTE)
- TRABAJO Y ALIMENTACION.
- FAPA-RM (CARACTERISTICAS DE ESCUELAS PÚBLICAS Y PRIVADAS)
- ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD
- NUTRICION, ACTIVIDAD FISICA Y PREVENCION DE LA OBESIDAD

# ANEXO