



TRABAJO FINAL INTEGRADOR

*Los niveles socioeconómicos y
la alimentación en la adolescencia.*

- **Asignatura:** (TFI) Trabajo Final Integrador.
- **Docentes:** María Silvia González y Gustavo Bareilles.
- **Alumna:** Daniela Alicia Castello.
- **Fecha de entrega:** 12 de diciembre de 2012.

INDICE GENERAL

1. INTRODUCCIÓN

1.2. OBJETIVOS.

1.2.1. Objetivo general

1.2.2. Objetivos específicos

1.3. ASPECTOS METODOLÓGICOS

1.3.1. Tipo de diseño

1.3.2. Población y muestra

1.3.3. Criterios de inclusión

1.3.4. Criterios de exclusión

1.3.5 Estrategias

1. 3.6 Variables

1.3.6.1 Variables Cualitativas

1.3.6.2 Variables cuantitativas.

1.3.7. Procedimiento aplicado para la recolección y el relevamiento de datos.

1.3.8. Características de la Población seleccionada

1.3.8.1 Escuela N° 3. *Bernardo de Irigoyen*

1.3.8.2. Escuela N° 8. *Carmen Catrén de Méndez.*

1.3.8.3. Colegio La Salle.

2. MARCO TEÓRICO.

2.1. Estado de Arte

2.3. Marco Conceptual

2.3.1. Consideraciones sobre la Adolescencia

2.3.2. El acto de comer y el acceso a los alimentos

2.3.3. La alimentación según los niveles socioeconómicos

2.3.4. La seguridad alimentaria.

3. Resultados de la muestra

3.1 Análisis de los Datos

3.1.1. Análisis de las Tablas de Consumo

3.1.1.1. Escuela N° 3.

Tabla n° 1: Consumo de cereales y legumbres.

Tabla n° 2: Consumo de galletitas y pan

Tabla n° 3: Consumo de azúcares, dulces y golosinas

Tabla n° 4: Consumo de bebidas

Tabla n° 5: Consumo de vegetales

Tabla n° 6: Consumo de frutas

Tabla n° 7: Consumo de carnes y huevos.

Tabla n° 8: Consumo de lácteos

Tabla n° 9: Consumo de embutidos

Tabla n° 10: Consumo de aceites y grasas

3.1.1.2. Escuela N° 8

Tabla n° 1: Cereales y Legumbres.

Tabla n° 2: Galletitas y pan.

Tabla n° 3: Azúcares, dulces y golosinas.

Tabla n° 4: Bebidas.

Tabla n° 5: Vegetales

Tabla n°6: Frutas

Tabla n° 7: Carnes y huevos

Tabla n° 8: Lácteos

Tabla n° 9: Embutidos

Tabla n°10: Aceites y Grasas

3.1.1.3. Escuela La Salle

Tabla n° 1: Cereales y legumbres

Tabla n° 2: Galletitas y pan

Tabla n° 3: Azúcares, dulces y golosinas

Tabla n° 4: Bebidas

Tabla n° 5: Vegetales

Tabla n° 6: Frutas

Tabla n° 7: Carnes y huevos

Tabla n° 8: Lácteos

Tabla n° 9: Embutidos

Tabla n° 10: Aceites y grasas

3.1.2. Análisis de las Tablas de Cantidades

3.1.2.1. Escuela N° 3

3.1.2.2. Escuela N° 8

3.1.2.3. Colegio La Salle

3.1.3. Análisis de las Tablas de Frecuencia de Consumo

3.1.3.1. Escuela N° 3

3.1.3.2. Escuela N° 8

3.1.3.3. Colegio La Salle

3.1.4. Análisis Comparativo del Consumo de Alimentos

3.1.4.1. Gráfico n°1 y su correspondiente tabla.

Grupo de alimentos: Cereales y Legumbres.

3.1.4.2. Gráfico nº 2 y su correspondiente tabla.

Grupo de alimentos: Galletitas y pan.

3.1.4.3. Gráfico nº 3 y su correspondiente tabla.

Grupo de alimentos: Azúcares, dulces y golosinas.

3.1.4.4. Gráfico nº 4 y su correspondiente tabla.

3.1.4.5. Gráfico nº 5 y su correspondiente tabla.

3.1.4.6. Gráfico nº 6 y su correspondiente tabla.

3.1.4.7. Gráfico nº 7 y su correspondiente tabla.

3.1.4.8. Gráfico nº 8 y su correspondiente tabla.

3.1.4.9. Gráfico nº 9 y su correspondiente tabla.

3.1.4.10. Gráfico nº 10 y su correspondiente tabla.

3.1.5. Análisis de las Tablas de Aporte energético

3.1.5.1. Escuela Nº 3.

Tabla nº 1 de Aporte energético

3.1.5.2. Escuela Nº 8.

Tabla nº 2 de Aporte energético

3.1.5.3. Colegio La Salle.

Tabla nº 3 de Aporte energético

3.1.6. Análisis Comparativo del Aporte energético. (Kcal.)

3.1.6.1. Gráfico nº 11. Promedio de las Kcal.

4. Conclusiones

5. Bibliografía

6. Anexo

1. INTRODUCCIÓN

En nuestro país, la situación nutricional de la población en general, y la de niños y adolescentes en particular, es un tema preocupante. Son varios los investigadores que han llevado a cabo estudios exhaustivos en distintas regiones e instituciones del país para dar a conocer esta realidad y nos alertan sobre los graves problemas de salud ocasionados por una alimentación deficiente e inadecuada (Britos, 2009 y Aguirre, 2010).

Si se analiza el consumo alimentario de hogares con diferentes niveles sociales, es posible establecer una relación importante entre el tipo de alimentación y el consiguiente estado nutricional, por un lado, y las estrategias domésticas de consumo que se llevan a cabo (Aguirre, 2010).

La accesibilidad y disponibilidad de los alimentos, los diferentes canales elegidos por la población para abastecerse de los mismos a la hora de realizar sus compras, la selección y variedad de lo que consumen, muestran que los hábitos culturales, las características demográficas y el nivel socioeconómico influyen en las tendencias de consumo (Berges y Casellas, 2001).

Los nutricionistas tienen los conocimientos y las herramientas para analizar y operar en su ambiente, como así también, la posibilidad de investigar la realidad nutricional de su entorno para contribuir, mediante el esclarecimiento y la educación alimentaria al desarrollo de niños y adolescentes sanos, a través de la adquisición conocimientos y hábitos alimentarios básicos para el cuidado, la defensa y la promoción de la salud individual y colectiva.

A fines de la década del '90, el CESNI (Centro de Estudios sobre Nutrición infantil), publicó un trabajo basado en la información y datos obtenidos a través de sus propias encuestas alimentarias, de la encuesta permanente de hogares del INDEC (1994) y de la encuesta antropométrica realizada por el Ministerio de Salud de la Nación en 1996.

Si se tienen en cuenta el deterioro del poder adquisitivo que ha tenido lugar en nuestro país en las últimas décadas, como consecuencia de las reiteradas crisis políticas y económicas, y la falta de medidas gubernamentales eficaces para resolver el problema nutricional, se advierte un cambio importante en el consumo de alimentos y en la composición de la canasta básica familiar.

El aumento constante de precios, en el marco de un intenso proceso inflacionario durante las últimas décadas, ha afectado mucho más a los alimentos básicos que consumen los sectores más carenciados que a los precios de otros bienes menos indispensables. En oposición a esto, en años anteriores, los sectores sociales de menor poder adquisitivo podían tener acceso a una alimentación relativamente balanceada porque sus ingresos, aunque bajos, les permitían adquirir alimentos baratos para disponer de una canasta de consumo aceptable (Aguirre, 2010).

Aunque se sabe que la alimentación ocupa un lugar preponderante en la vida de los individuos, es significativo el estado nutricional de la población. Esto se debe a varias causas: el aumento de la pobreza y marginalidad que han afectado los recursos de amplios sectores, la marcada desigualdad existente entre los sectores acomodados y los de bajos ingresos, también al estilo de vida actual que empuja al consumo de comidas envasadas o elaboradas industrialmente.

Las dificultades económicas condicionan el tipo de alimentación, tanto debido a los costos de determinados alimentos o por la desinformación que no permite aprovechar los recursos de que se dispone.

Las condiciones donde habitan los sectores de bajos ingresos muchas veces no les permiten realizar preparaciones más saludables, con lo cual optan por platos con mayor aporte calórico y mayor contenido graso, pero más fáciles de preparar y más económicos.

Pero por otra parte, suele existir también un déficit nutricional en hogares de nivel socioeconómico alto, ya que muchas veces, si bien cuentan con mayores ingresos, disponen de menor tiempo y optan en algunos casos por comidas rápidas.

Además, en general existen insuficientes o erróneos conocimientos sobre los nutrientes, sobre cómo conseguirlos e incorporarlos a la dieta diaria, sin tener en cuenta las necesidades reales del organismo.

La información errónea proveniente de los medios masivos de comunicación, instrumentada tanto a través de programas de interés general como de publicidades, agrava la situación. No deben olvidarse tampoco las dificultades que aparecen a nivel social y familiar para asumir el compromiso con el bienestar propio y de los otros.

A estos factores debemos sumarle la falta de políticas gubernamentales eficaces, tanto a nivel nacional, como provincial y municipal.

Este trabajo se centra especialmente en adolescentes tempranos, escolarizados, entre 11 y 12 años, por considerar que constituyen una población de riesgo. La adolescencia es una etapa de la vida fundamental en la vida del individuo, en la que debe considerarse no sólo el crecimiento físico, sino también su desarrollo integral.

Se pretende investigar los hábitos de consumo alimentario que presentan los alumnos de tres escuelas de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires, de diferente extracción social, y se busca establecer la relación que existe entre el nivel socioeconómico de la población estudiada y el tipo de alimentación que realizan.

Se seleccionó esta etapa debido a que en período son importantes los cambios en la distribución corporal y se hace muy marcada la diferencia entre ambos sexos. Los adolescentes comienzan a tener cierta independencia de sus padres, muchas veces esta conducta puede jugar en contra si no recibieron una educación alimentaria adecuada dentro de la familia, a edades tempranas. Por lo general, si esta población no consumió frutas y verduras durante su niñez, difícilmente comenzarán a hacerlo en esta etapa, en la que el adolescente confronta y se rebela para diferenciarse de su núcleo familiar.

Por todas estas consideraciones, una alimentación adecuada tiene que ser balanceada y debe contener una variedad completa de alimentos para evitar la carencia de nutrientes específicos. Minerales como el calcio, hierro y zinc son de extrema importancia en esta etapa de la vida y, sin embargo, gran parte de los habitantes carece de estos nutrientes importantes para su salud.

En la actualidad existe un desorden en la alimentación de muchos adolescentes, en parte por el estilo de vida que llevan y las actividades extra escolares que realizan, en algunos casos es marcado el sedentarismo y los malos hábitos de consumo con el consiguiente desarrollo de patologías crónicas a largo plazo, como son el sobrepeso y la obesidad.

La pregunta que guía esta investigación es la siguiente: *¿Cómo influye el nivel socioeconómico de la población investigada en la calidad de su alimentación?*

Es importante realizar este tipo de investigaciones para conocer información real y actualizada acerca de la relación que existe entre el tipo de alimentación y el contexto socioeconómico en el que viven los adolescentes. El nivel socioeconómico difiere en cada uno de los colegios seleccionados, uno pertenece al ámbito privado, con alumnos provenientes de sectores altos con necesidades básicas satisfechas, hijos de profesionales, con empleos estables o permanentes, mientras que los otros establecimientos son del ámbito público, a uno de ellos concurren alumnos proveniente de sectores de clase media sus padres cuentan con empleos estables y sueldos básicos para subsistir y en el otro sus alumnos provienen de sectores carenciados, con necesidades básicas insatisfechas, sus padres están desocupados o subocupados, con empleos no estables o con subsidios que les otorga el Estado para subsistir.

Queda fuera de esta investigación, por hallarse fuera del alcance de la misma, la motivación con la que cada familia elige determinados alimentos y otros no.

1.2. OBJETIVOS.

1.2.1. Objetivo general:

Investigar la relación que existe entre los niveles socioeconómicos al que pertenecen los alumnos de la población seleccionada y la alimentación diaria que realizan.

1.2.2. Objetivos específicos:

- Conocer el consumo de alimentos de los alumnos de la población seleccionada.
- Analizar el consumo de alimentos de los alumnos de la población seleccionada en función de los requerimientos nutricionales.
- Investigar las variables socioeconómicas que pueden influir en sus conductas alimentarias.

1.3. ASPECTOS METODOLÓGICOS

1.3.1. Tipo de diseño

En cuanto a la metodología, se adoptó un criterio de diseño descriptivo de tipo observacional, de corte transversal, mixto (cuantitativo y cualitativo), para abordar el tema desde una perspectiva más amplia. La ventaja que ofrece este tipo de diseño, es que facilita la aproximación al problema, al emplear distintas fuentes a la vez que permite reunir datos del contexto.

Las técnicas de recolección de datos fueron principalmente encuestas que se aplicaron al alumnado de las escuelas de diferentes niveles socioeconómicos.

La recolección de datos fue de tipo retrospectiva y se realizaron visitas a las escuelas, para administrar las encuestas a la población seleccionada.

Para establecer los requerimientos nutricionales para dicha edad se utilizaron las tablas de la Organización para la alimentación y la agricultura (FAO, 2003) y de la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2003), que permiten determinar la cantidad de calorías y el porcentaje de micronutrientes que debería consumir cada adolescente de acuerdo a su edad.

1.3.2. Población y muestra

Se seleccionó una población acotada. Se trata de tres grupos de alumnos de ambos sexos, que concurren a tres escuelas pertenecientes a distintos barrios de la Ciudad de Buenos Aires (CABA).

Están cursando el último grado del nivel primario y sus edades oscilan entre los 11 y 12 años.

La particularidad que tienen los establecimientos educativos seleccionados, es que presentan importantes diferencias en cuanto al nivel socioeconómico: el Colegio De La Salle, ubicado en el barrio de Recoleta, posee un alumnado perteneciente a los sectores de ingresos altos, la Escuela N°

8, Carmen Catrén de Méndez , localizada en el barrio de Chacarita, corresponde a sectores medios y la Escuela N° 3, Bernardo de Irigoyen, que se encuentra en el barrio de Barracas y tiene una población escolar proveniente de sectores de ingresos bajos, muchos de ellos pertenecientes a familias de inmigrantes peruanos y bolivianos.

1.3.3. Criterios de inclusión

Se consideraron dentro del presente trabajo a todos los alumnos que asisten a 7mo grado de las instituciones seleccionadas.

1.3.4. Criterios de exclusión

Fueron excluidos del presente trabajo:

- los alumnos que no pertenezcan a estos establecimientos pero que ocasionalmente pudiesen encontrarse en el aula, como es el caso de alumnos provenientes de otros grados o, en el marco de intercambios, que sean alumnos de otros colegios.

1.3.5 Estrategias

Para recolectar información se llevaron a cabo encuestas de frecuencia de consumo que se administraron a los alumnos, se tuvo en cuenta el diagnóstico institucional de dicha población y se utilizó bibliografía de autores especializados en el tema.

Además se realizaron entrevistas a los profesionales que trabajan cotidianamente con estos alumnos.

1.3.6 Variables

1.3.6.1 Variables Cualitativas:

Variable n° 1: Calidad nutricional de los alimentos consumidos semanalmente, para saber si dicha ingesta es adecuada para los adolescentes encuestados.

Variable n° 2: Variedad de los alimentos consumidos, para poder establecer una relación entre el nivel socioeconómico al que pertenecen los alumnos encuestados y las estrategias de consumo al seleccionar los alimentos.

1.3.6.2 Variables cuantitativas.

Variable n° 3: Frecuencia de consumo de los distintos grupos de alimentos. A través de la encuesta se puede conocer la cantidad de veces que los adolescentes del presente estudio consumen determinados alimentos. Las categorías que se tuvieron en cuenta son: de 1 a 2 veces por semana, de 3 a 4 veces por semana, de 5 a 6 veces por semana, todos los días y no consume.

Variable n° 4: Cantidad de porciones consumidas por vez, para poder calcular las calorías consumidas semanalmente por los alumnos encuestados y determinar así si cubren con los requerimientos adecuados para su edad.

1.3.7. Procedimiento aplicado para la recolección y el relevamiento de datos.

Se tomaron las encuestas personalmente, a todos los alumnos seleccionados de los 3 establecimientos educativos.

Las mismas se administraron en el aula de los alumnos, dentro del horario escolar. Se les explicó claramente en qué consistían las encuesta y la finalidad del estudio. Se procedió a aclarar todas las dudas que surgieron en el momento, antes de tomar las encuestas.

Se le entregó una encuesta a cada alumno y se les dio el tiempo necesario para contestarlas.

Hubo grandes diferencias en cuanto al rendimiento de los alumnos al completar las encuestas.

Una vez completadas las encuestas, se procedió al recuento y análisis de los datos obtenidos.

Para llevar a cabo este paso, se confeccionaron tablas de consumo, cantidades y frecuencia, que permitieran operacionalizar las variables consideradas en el punto 1.3.6.

Los resultados permitieron la realización de gráficos de barras que facilitaron la comparación entre los tres establecimientos educativos.

1.3.8. Características de la población seleccionada

1.3.8.1 Escuela N° 3. *Bernardo de Irigoyen*

La Escuela N° 3, *Bernardo de Irigoyen*, se encuentra situada en Montes de Oca 439, en el barrio de Barracas. Actualmente hay muchas fábricas cerradas, en su momento fueron importantes centros productivos, generadoras de puestos de trabajo, pero ahora se hallan ocupadas ilegalmente (“casa tomadas”), allí habitan varios de los adolescentes de este establecimiento, con sus familias, en condiciones precarias. Muchas de estas viviendas ocupadas, son casas antiguas, en malas condiciones de infraestructura o a punto de derrumbarse.

Entro los alumnos de esta Escuela, hay un alto porcentaje de alumnos de diversas nacionalidades, especialmente de países limítrofes, peruanos y bolivianos.

En lo que respecta a los alumnos de dicha institución, se pudo observar que mostraron dificultades para entender las consignas, sumado a un gran desconocimiento sobre el tema de una alimentación adecuada. Requirieron de ayuda para completar las encuestas e información sobre determinados alimentos.

Con respecto al nivel socioeconómico de estos chicos, según la información aportada por la maestra, son chicos de clase baja, sus padres están desocupados en algunos casos, en otros casos están subocupados, son empleados o peones con sueldos bajos, provenientes de familias inmigrantes. Muchos de ellos trabajan en *negro* (changas), o son vendedores ambulantes, empleadas domésticas. Trabajan diariamente para mantener la alimentación de su familia, cuentan con comedor escolar, que es sustentado por el Gobierno de la Ciudad de Buenos Aires.

Para muchos de estos estudiantes, la alimentación en la Escuela puede ser la única comida del día. Lo que se pudo observar en los recreos es el consumo de comida *chatarra* (papas fritas y alfajores).

1.3.8.2. Escuela N° 8. *Carmen Catrén de Méndez*.

La Escuela N° 8, *Carmen Catrén de Méndez*, se sitúa en Jorge Newbery 4436, en el barrio de Chacharita, barrio de clase media y media baja.

En lo que respecta a los alumnos de dicha institución, pidieron ayuda para completar las encuestas. Algunos alumnos comprendieron con facilidad la consigna, mientras que para otros fue más dificultosa su comprensión.

En líneas generales, no requirieron de ayuda ni información sobre los alimentos. Con respecto al nivel socioeconómico de estos chicos, según la información brindada por la maestra de grado, son niños de clase media, sus padres cuentan con trabajos estables y sueldos que alcanzan para poder satisfacer las necesidades básicas de la alimentación, salud y vestimenta de sus hijos, a excepción de dos alumnos (hermanos) cuya familia se encuentra desempleada, su madre es cafetera en el barrio y subsiste vendiendo café y facturas durante la semana. La institución cuenta con comedor el cual es sustentado por el Gobierno de la Ciudad de Buenos Aires.

1.3.8.3. Colegio De La Salle.

El Colegio *De La Salle*. , situado en Ayacucho 665, en el barrio de Recoleta, uno de los barrios más exclusivos y distinguidos de Buenos Aires, no sólo por el poder adquisitivo de la gente que vive allí, sino también por la gran cantidad de comercios, restaurantes, transportes y servicios que ofrece. Generalmente la gente que habita en el barrio, cuenta con personal doméstico, que ayuda en las tareas diarias del hogar o con la actividad de los niños y adolescentes.

En lo que respecta a los alumnos de dicha institución, mostraron tener amplios conocimientos sobre una adecuada alimentación, la consigna fue comprendida con mucha facilidad, sin necesidad de ayuda o referencias sobre algún tipo de alimento.

Con respecto al nivel socioeconómico de estos chicos, según la información aportada por la maestra, son chicos de clase alta y media alta, sus padres son profesionales (médicos, psicólogos, abogados) en algunos casos, en otros son empleados o propietarios de comercios, con ingresos medianamente altos para poder sustentar los gastos de dicha institución, así como la también la del comedor al cual acuden los niños diariamente.

Este comedor cuenta con una amplia y adecuada variedad de alimentos, y opciones de menús supervisados por una nutricionista.

2. MARCO TEÓRICO.

2.1. Estado de Arte

En la *Serie de Informes Técnicos* de la Organización Mundial de la Salud, se presentan estudios de diversos grupos de científicos, cuya función es prestar asesoramiento a este organismo en los temas relacionados con la salud y la alimentación (OMS, 2003)

El informe de la OMS señala que los mecanismos que conducen a las enfermedades crónicas están, hoy en día, más claros, y que existen intervenciones que reducen el riesgo de contraerlas.

Ha sido de utilidad este estudio para el presente Trabajo Final Integrador, debido a que establece pautas claras, que sirven de guía, como por ejemplo, la enumeración de algunas repercusiones negativas del estilo de vida actual, en lo que se refiere a los hábitos alimentarios inadecuados (mayor consumo de alimentos muy energéticos con alto contenido de grasas y bajos en carbohidratos no refinados), la falta de actividad física, el sedentarismo y el aumento en el consumo de bebidas gaseosas y tabaco, con el correspondiente incremento de las enfermedades crónicas relacionadas con la dieta, especialmente entre las personas pobres.

Además, se plantea el papel de la alimentación en relación a la prevención y control de la morbilidad y la mortalidad prematuras, causadas por las enfermedades no transmisibles.

Existen coincidencias con otros trabajos que alertan sobre el hambre y la malnutrición, los que siguen siendo algunos de los problemas más devastadores que enfrenta la mayoría de la población que se encuentra en situación de pobreza.

Se reconoce que es un problema complejo y grave: casi el 30% de la humanidad está actualmente sufriendo una o más de las diversas formas de malnutrición.

Los acelerados cambios en las dietas y los modos de vida, que hasta hace poco eran considerados tradicionales, trae consecuencias indeseables como la inseguridad alimentaria y la desnutrición. De este modo, se puede hablar de una epidemia de enfermedades crónicas, como la malnutrición, la obesidad y las enfermedades que ésta desencadena: problemas cardíacos, hipertensión y diabetes, entre otros.

En cuanto a los menores, la situación no es muy diferente, el sobrepeso y los déficits nutricionales tienen lugar en muchos países del mundo. En relación a la niñez y la adolescencia, se hace hincapié en la estrecha relación que existe entre un crecimiento deficiente y un mayor riesgo de padecer de cardiopatía coronaria o de hipertensión, independientemente del tamaño alcanzado al nacer.

Se encontraron varias relaciones notables:

- En primer lugar, se halló que hay una relación estrecha entre el bajo peso al nacer y la hipertensión.
- Por su parte, el peso relativo en la adolescencia parecería estar vinculado a ciertas patologías, como al cáncer de colon así como el aporte energético en la niñez, con una elevada tasa de mortalidad por cáncer en la vida adulta, lo que parece confirmar una relación entre la aparición de la obesidad (tanto temprana como posterior) y el riesgo de contraer cáncer.

Se toma la talla como un indicador del estado nutricional y de la situación socioeconómica en la niñez. En este sentido, se plantea que un desarrollo fetal deficiente y un crecimiento escaso durante la niñez estarían asociados a un mayor riesgo de enfermedades cardiovasculares en la edad adulta, mientras que un aporte calórico alto en la infancia podría estar relacionado con un mayor riesgo de cáncer en etapas posteriores de la vida.

Es importante destacar que el informe deja en claro que las causas fundamentales de la malnutrición son la pobreza y la falta de equidad, y que se necesitan acciones políticas y sociales amplias y sostenidas.

Para finalizar, se hace referencia al concepto de transición nutricional, es decir al conjunto de cambios, tanto cuantitativos como cualitativos que sufre la dieta. Los cambios alimentarios no están favoreciendo una mejor y más saludable calidad de vida, por el contrario, el aumento de carbohidratos y grasas en la dieta, la disminución en el consumo de frutas y verduras mientras que aumenta la ingesta de alimentos preelaborados y las comidas rápidas, el tabaquismo, el mayor sedentarismo atentan contra la salud de la población.

Para el Trabajo Final Integrador se tomaron las conclusiones de este estudio que confirma existe una relación importante entre la salud de los habitantes y los ingresos que estos perciben.

Queda en evidencia que los sectores más pobres, son también los más vulnerables, los que padecen de severas patologías asociadas a una alimentación inadecuada (OMS, 2003)

Se recomienda implementar políticas integrales que contemplen varios aspectos:

- El acceso de todos los sectores sociales a los alimentos considerados indispensables para una nutrición completa.
- Una mayor distribución de los recursos, para terminar con las desigualdades, la marginación y las situaciones de inequidad.
- Mayor protección para los sectores más vulnerables: niños, adolescentes, embarazadas y ancianos.
- Acceso igualitario a sistemas de salud.
- Educación en materia de alimentación y salud.
- Programas y políticas sociales sustentables para erradicar la pobreza.

La Organización para la alimentación y la agricultura dio a conocer un informe donde se ocupa específicamente de la relación entre la dieta, una nutrición saludable y la prevención de enfermedades no transmisibles. En el mismo se sostiene que el aumento significativo de enfermedades crónicas en la población mundial se encuentra estrechamente ligado a los cambios producidos en las últimas décadas, tanto en los hábitos alimentarios como en el modo de vida de los habitantes.

Dichos cambios, que se han expandido rápidamente en el marco de la industrialización, la urbanización y la globalización de los mercados, afectan sobre todo a las poblaciones de los países en desarrollo y de los países en transición económica (FAO, 2003).

Para tener un análisis más completo de la alimentación en la Argentina, es posible ir más allá de del punto de vista biológico, y tomar en cuenta aspectos fundamentales, como lo son la disponibilidad y la accesibilidad de los alimentos, tanto desde la perspectiva física como económica (Couceiro, 2007).

Es grave situación alimentaria a nivel mundial, en especial por los problemas que llevan a la inaccesibilidad de alimentos, tanto en zonas urbanas como en las zonas rurales. Las poblaciones rurales presentan un estado de marginación y de extrema pobreza, que los obligan a emigrar a las ciudades con la esperanza de conseguir una mejor calidad de vida, trabajo y alimentos. Como consecuencia se produce un incremento de la pobreza urbana, aumenta la inseguridad alimentaria y pasan a formar parte de la población desocupada o subocupada.

La Argentina ha intentado resolver el acuciante problema del hambre, pero que ha fracasado en tanto no se asume el compromiso de abordar los problemas profundos, estructurales que provocan la inequidad y la marginación en el país (Couceiro, 2007).

Desde esta perspectiva, considera la alimentación como un derecho de todos los seres humanos. En este sentido plantea que nuestro país tiene una deuda pendiente y propone abordar el problema desde los tres aspectos analizados:

- El biológico, considerado como tiempo fundamental en el desarrollo de los individuos.
- Desde la perspectiva de la disponibilidad de alimentos y macronutrientes
- En relación a la accesibilidad, en sus dos variables, la física y la económica.

Al estudiar los mercados de alimentos y las consecuencias que tienen los mismos en las distintas áreas, tanto rurales como urbanas, se hacen evidentes las dificultades que se les presentan a los distintos sectores sociales para poder acceder a ellos.

Los programas sociales alimentarios muestran la incapacidad que tienen los mismos para lograr las metas u objetivos nutricionales destinados a paliar la situación de la población más vulnerable.

En un recorrido por los distintos intentos gubernamentales por revertir esta situación, se refiere a casos concretos como el Programa de Nutrición y Alimentación Nacional (2003), Alimentario Nacional (PAN,1980), y concluye que estas medidas no cumplieron con los objetivos a largo plazo. Se destaca que parecen ser más interesantes para la población, aquellas celebridades que logran bajar de peso en forma considerable entre ellos futbolistas, artistas o cantantes famosos, en lugar de tomar conciencia y darle importancia de aquellos sectores de la Argentina que luchan contra los problemas de una nutrición inadecuada y deficitaria.

Se caracteriza a la Argentina como un país inequitativo en temas relacionados con salud y la nutrición. La alimentación está determinada por distintos puntos de vista, desde componentes biológicos, económicos, sociales, culturales y políticos que afectan constantemente el estado nutricional de toda la población.

La disponibilidad de alimentos a nivel nacional, regional o local, está influida por la producción, el almacenamiento y el comercio de los alimentos.

Los factores sociales, culturales, ambientales, económicos y también políticos van a influir en todo el sistema de alimentación y nutrición del país. Lo que hace que cualquier cambio en estos procesos pueda afectar o contribuir a la inseguridad alimentaria (Couceiro, 2007).

Para que la disponibilidad alimentaria sea efectiva y tenga lugar en cada hogar, se debe contar con un correcto sistema de mercado permitiendo el acceso a los alimentos, los que, a su vez deben llegar al mercado local.

Sin embargo, ésto tampoco garantiza que aún con los alimentos dentro de cada hogar, se haga un adecuado consumo de los mismos. En este sentido analiza los aspectos ligados a la cultura, la ubicación de cada miembro en el hogar y los conocimientos básicos que tiene cada familia sobre los requerimientos nutricionales de sus integrantes. Concluye que se hace indispensable la educación para poder hacerle frente a los factores condicionantes de la pobreza tanto en área urbana como rural (Couceiro, 2007).

Para su investigación, se emplearon los datos de corte transversal, obtenidos de la Encuesta Nacional de Gastos de los Hogares (ENGHO) 1996-97, que toma una muestra de 27260 hogares estudiados, en todo nuestro país.

Los lugares en los que la población realiza sus compras cotidianamente, agrupando dichos lugares de la siguiente manera: en primer lugar, clasifican a los grandes mercados según las categorías del INDEC en *hiper-supermercado*, si tienen más de 25 cajas registradoras y en *supermercados* a los que tienen entre 4 y 25 cajas registradoras. Otra categoría es la de los *negocios especializados*, como almacenes y verdulerías, tiendas, entre otros del mismo estilo.

Para referirse a los vendedores ambulantes, negocio pequeño en vivienda familiar y proveedurías de obra social, se emplea el término *otros lugares de adquisición*.

En las conclusiones exponen que los comportamientos las familias consideradas en estudio, a la hora de hacer sus compras, están relacionados con su nivel de ingresos y educación.

En el caso de familias de mayores recursos, que tienen acceso a una educación más completa, al empleo de tarjetas de crédito y buena calidad de vida, las preferencias se orientan a los supermercados grandes, donde pueden realizar sus compras con comodidad y donde encuentran todo lo que necesitan.

Sin embargo, en el caso de algunos artículos o alimentos frescos, como el pescado o frutas, prefieren los negocios especializados.

Resultan interesantes algunos datos obtenidos, como por ejemplo el promedio para todo el país, indica altos porcentajes, del orden del 51%, a la hora de adquirir los alimentos en el supermercado. Sin embargo las variaciones particulares influyen, en el caso de que los ingresos familiares superen los \$500, posean auto, tarjeta de crédito, el lugar de residencia sea la Patagonia y sea una mujer con alto nivel de educación la jefa de familia, los porcentajes promedio aumentan hasta un 93%.

En las familias pertenecientes a sectores de menores ingresos, la situación es diferente. Compran lo que necesitan en pequeños negocios, que presentan mejores precios aunque tengan menos variedad de productos y pagan al contado. Si no tiene dinero, no compran.

La situación del hambre y de la falta de acceso a una buena alimentación no es exclusiva de nuestro país, es un tema pendiente a nivel mundial (Berges y Casellas, 2001).

En el año 2008, se llevó a cabo una investigación realizada por la Cátedra de Economía y Política alimentaria, del Centro Universitario de los Altos, en el estado de Jalisco, México.

Se trató de un estudio de campo, realizado por la docente Macías González y los alumnos, cuyo objetivo fue estudiar la relación entre la distribución del ingreso familiar de algunas familias del estado de Jalisco y de Michoacán, y el consumo de alimentos en la canasta básica.

El objetivo principal del trabajo fue el de establecer la relación existente entre los ingresos de las familias seleccionadas, su consumo de bienes y servicios que constituyen la canasta familiar básica, la producción y disponibilidad de alimentos locales y las preferencias en el consumo de los mismos. Se analizaron los ingresos de las familias estudiadas, las características socioeconómicas, así como el consumo diario de alimentos. En particular se estudiaron los recursos de que disponen los miembros de dichas familias para cubrir sus necesidades y para enfrentar el día a día.

También se analizan otros trabajos e investigaciones previas que tuvieran como objetivo dar cuenta de la relación entre los ingresos y el consumo familiar, como por ejemplo, el estudio del Programa de Estudios conjuntos sobre Integración Económica Latinoamericana sobre ingreso y consumo familiar en América Latina urbana (ECIEL, 1982).

Lo que resulta interesante, es que para estudiar en forma conjunta los problemas sociales y económicos de América Latina, ECIEL integra al Instituto Torcuato Di Tella de la Argentina, a la Fundación Vargas del Brasil y a la Universidad de Chile.

El análisis de las encuestas arrojó los siguientes resultados:

- En relación al consumo de alimentos, las preferencias señalan en mayor proporción a los cereales y el último lugar lo ocupan leguminosas.
- Entre los grupos de mayores ingresos, se consumen diariamente leche, frutas y verduras.
- Los alimentos más consumidos por los sectores de medios recursos son de origen animal, grasas y aceites, azúcares y en menor medida, verduras.
- En cuanto a los sectores de menores recursos, los cereales y leguminosas son alimentos que ocupan un lugar muy importante en la conformación de la dieta cotidiana.

El estudio consideró el estado de salud relacionado al consumo diario de los integrantes de la familia, estableciendo que encontraron altos porcentajes de sobrepeso y desnutrición en la población estudiada.

Las familias estudiadas gastan más del cincuenta por ciento de los ingresos en el consumo de alimentos de la canasta básica, pero se aclara que muchas veces, muchos de estos bienes alimenticios se obtienen en crédito o por otros medios, como donaciones o mantenimiento de una pequeña huerta familiar (ECIEL, 1982).

2.3. Marco Conceptual

2.3.1. Consideraciones sobre la adolescencia

Se considera adolescencia a *“la etapa que transcurre entre los 11 y 19 años, considerándose dos fases, la adolescencia temprana 12 a 14 años y la adolescencia tardía 15 a 19 años. (...) Es el período de la vida en el cual el individuo adquiere la madurez reproductora, transita los patrones psicológicos de la niñez a la adultez y establece su independencia psicológica”* (OMS, 1995).

La adolescencia es uno de los períodos más exigentes en el desarrollo humano y conflictivo desde el punto de vista psicológico. El niño empieza la transición al adulto y comienzan a sucederle cambios psicológicos, fisiológicos y cognitivos. Estos cambios le permiten a los adolescentes adquirir mayor independencia. Su ambiente, el entorno en general de su círculo social, puede influir en su conducta siendo para ellos inclusive más importante que la de sus propios padres, característica propia de la etapa que están vivenciando. Como todo cambio puede afectar también las conductas dietéticas y hábitos alimentarios.

El rápido aumento en la talla se da simultáneamente con un incremento del peso, al mismo tiempo que se producen modificaciones en la composición general del cuerpo.

Entre los cambios hormonales que le suceden en el cuerpo, el adolescente adquiere la capacidad para la reproducción sexual, comienza a aparecer el vello púbico, aumento de la glándula sudorípara, la menstruación en las mujeres, como aumento de la grasa corporal y de la masa muscular, entre otros cambios (Spear, 2004).

Según el sexo presentan diferentes características: en las niñas el primer signo es la aparición del botón mamario que puede comenzar en un solo lado y un tiempo después iniciarse el desarrollo de la otra mama. Habitualmente las niñas refieren un aumento de sensibilidad o ligero dolor en la zona. En los varones el desarrollo puberal puede iniciarse entre los 9 y los 14 años de edad. El primer signo de desarrollo es el aumento del volumen testicular con leve agrandamiento y rugosidad de la bolsa escrotal.

Con respecto a los cambios psicológicos, en la adolescencia se presenta un desarrollo emocional e intelectual más acelerado que en otros períodos de la vida. La capacidad de los adolescentes para el pensamiento abstracto, por contraposición a los patrones de pensamiento concreto de la infancia les permite realizar las tareas que influyen en su desarrollo nutricional.

La importancia nutricional en esta etapa se basa en que los adolescentes en esta etapa están dispuestos a hacer o intentar cualquier cosa que les haga verse mejor o que mejore su imagen corporal ante los demás, desean resultados inmediatos, por lo cual el asesoramiento nutricional deberá ajustarse a metas a corto plazo y enfocarse a los problemas alimentarios que ejercen un impacto en el aspecto o rendimiento del adolescente.

En cuanto a los requerimientos nutricionales las recomendaciones para esta población en cuanto a la energía en el caso de las mujeres entre 11 y 14 años de edad se estima un requerimiento energético de 2200 kcal, en el caso de los hombres entre el mismo rango de edad se estima unas 2500 kcal.

Tanto las necesidades de proteínas como las de energía en ambos sexos tienen una relación con el patrón de crecimiento. Los requerimientos de proteínas son de 45 a 72g/día.

En el caso de las vitaminas y minerales se destacan principalmente porque permiten un adecuado crecimiento y salud de los adolescentes. Es recomendable para dicha población el consumo de cinco porciones diarias de frutas y verduras, lo cual muchas veces no se cumple.

Durante esta etapa de crecimiento el adolescente incorpora mayores cantidades de calcio, hierro y zinc. En el caso del calcio sus necesidades son mayores durante la pubertad y adolescencia debido

al desarrollo muscular y esquelético y endocrino. Las recomendaciones del mismo son de 1200 a 1500 mg de calcio para adolescentes entre 11 a 24 años de edad (NIH, 1994).

El hierro presenta altos requerimientos de hierro para ambos sexos. En el hombre esta supeditado al aumento de la masa muscular acompañado de un mayor volumen sanguíneo y en el caso de las mujeres, al inicio de las menstruaciones porque se pierde mensualmente.

El otro mineral importante es el zinc, para el crecimiento y la madurez sexual. Sus concentraciones plasmáticas son menores durante el desarrollo puberal mientras que su retención es mayor durante el brote o pico de crecimiento.

En el caso de las vitaminas se requiere una mayor demanda de ciertas vitaminas debido al aumento de energía durante esta etapa, entre ellas podemos citar: tiamina, riboflavina y niacina que intervienen en la liberación de energía de los hidratos de carbono; vitamina B6, ácido fólico y vitamina B12 son importantes por el aumento de la síntesis de los tejidos; vitamina D para el crecimiento de los huesos, y vitaminas A, C y E para el desarrollo de nuevas células (Spear, 2004).

2.3.2. El acto de comer y el acceso a los alimentos.

El acto de comer se diferencia de un simple hecho biológico o natural, por el contrario, la forma de combinar los alimentos, el horario en que se realiza cada comida, la cantidad y calidad de las ingestas que se hacen durante el transcurso del día: desayuno, almuerzo, merienda o cena; además de las comidas típicas de los días festivos propios de cada pueblo, que se realizan en una fecha determinada, todo esto muestra la importancia de entender la estrecha relación que tiene el acto de comer con la sociedad, tradiciones y época en que tiene lugar.

Con el transcurso de los años se fueron adoptando en nuestro país otras formas de comer, otras costumbres, se trata de variaciones que ocurrieron gradualmente, por ejemplo, la falta de comensalidad o mesa familiar, el “picoteo” permanente en cualquier lugar y horario o el “saltarse” comidas o realizarlas en cualquier horario (Aguirre, 2010).

Llama la atención que en un país como el nuestro, con muchos recursos, no todas las personas puedan tener acceso a los alimentos mientras que otras, si bien acceden a cualquier variedad de alimentos, no comen bien y no se alimentan desde el punto de vista nutricional. En otros casos, desde el punto de vista económico se gasta demasiado dinero en alimentos que no logran ser de buena calidad.

Para que una comida pueda ser considerada como tal, debe adoptar una forma significativa para el grupo que la recibe, pues la cultura a la cual se pertenece determinan quién puede comer y qué es lo que pueden comer. Así explica las diferentes concepciones que adquieren los alimentos según las clases sociales y habla de comidas “de pobres”, como los fideos, el arroz; o de “platos femeninos” en el caso en que la mujer tiene más preferencia por las carnes blancas como el pollo, o de “platos masculinos” para referirse a las preferencias de los hombres por las carnes rojas.

También hay los diferentes tipos de menús de acuerdo a la edad, en el caso de los niños pequeños las papillas, o la preferencia de los adolescentes por las hamburguesas y papas fritas, mientras que los adultos consumen una mayor variedad de platos.

El hecho de que, más que la producción de alimentos, en una época que ha llegado a niveles de pobreza y desnutrición alarmantes, el verdadero problema es la desigualdad en la distribución de los mismos y la situación de inequidad (Aguirre, 2010).

Un desafío de nuestra época consiste en tomar conciencia del aumento de la obesidad y la desnutrición que afectan a la sociedad actual, y que fundamentalmente pueden ser consideradas enfermedades de la pobreza.

Las representaciones sociales que tiene cada sector social influye a la hora de seleccionar los alimentos. Por ejemplo, es típico de los hogares de ingresos medios, la identificación con la delgadez y la belleza corporal de acuerdo a los parámetros mediáticos, que los lleva a hacer regímenes para adelgazar sin tener en cuenta las necesidades nutricionales del organismo. O que en

los hogares de bajos ingresos, para aquellos trabajos donde es necesario un gran esfuerzo físico, los empleadores prefieren un tipo de cuerpo más robusto y no un cuerpo esbelto, entonces, su alimentación se basa en alimentos como son las carnes y los fideos, porque son alimentos “rendidores”, es decir que llenan y son baratos, esto hace que se repitan con frecuencia estas comidas, con la consiguiente carencia de determinados nutrientes específicos (hierro, calcio y algunas vitaminas), que afecta la talla desde edades tempranas, al no llegar a desarrollar su pico máximo de crecimiento, convirtiéndose en desnutridos crónicos (Aguirre, 2010).

Finalmente describe la situación en los sectores de ingresos más altos, en los que la comida tiene lugar en un contexto más individual que familiar, y es considerada como una “medicina” que contribuye a tener el cuerpo sano además de la exigencia de ser delgados, objetivo que se logra a través de una dieta no siempre balanceada y gracias al trabajo en el gimnasio.

Existe una estrecha relación entre la problemática alimentaria y las estrategias domésticas de consumo en hogares de diferentes niveles sociales (Aguirre, 2010).

En los hogares investigados, no todos comen por igual, algunos no pueden comer lo que realmente les gustaría comer y sólo consumen lo que pueden debido a que no tienen acceso a una gran cantidad de alimentos de calidad. En otros casos, desconocen la existencia de determinados productos.

El conocimiento de las condiciones materiales del lugar donde se vive determina el acceso que pueden tener a determinados alimentos. El factor ingresos de los consumidores y las costumbres alimentarias de cada hogar, influyen a la hora de comprar los alimentos.

La comida depende tanto de los hábitos, gustos y costumbres de cada familia influenciado por los alimentos disponibles, como por el precio de los alimentos y los recursos disponibles para adquirirlos (Britos, 2006).

2.3.3. La alimentación según los niveles socioeconómicos.

Se pueden identificar diferentes canastas alimentarias, de acuerdo al nivel de ingresos, a través de la información provista por encuestas, en base a estudios de campo realizados en el conurbano bonaerense, lo que permitió la identificación de tres tipos de canastas principales: las “canastas normativas”, que fueron diseñadas para aquellos con consumos habituales y con normas nutricionalmente adecuadas, las “canastas de consumo promedio”, diseñadas a través de los consumos más frecuentes, y las “canastas de consumo sectoriales”, diseñadas para alguna clase de característica determinada (Aguirre, 2010).

En relación a este relevamiento fue posible armar tres grupos de alimentos según el consumo de cada sector social. En primer lugar, alimentos como pan envasado, facturas, galletitas saladas, arroz, cuadril, bife, pescado, conservas, hamburguesas, leche en polvo, quesos manteca y yogur, entre otros, corresponden a sectores de altos ingresos; mientras que harina de trigo o maíz, fideos y pastas, asado, verduras, nalga, carne picada, bola de lomo, cacao, polvos para postres, son algunos de los relevados en los sectores medios.

En los sectores bajos predominan alimentos como el pan fresco, fideos secos, tanto para sopa como para guisos, carne con hueso y carnaza común, vino común, entre otros.

Entre las estrategias o prácticas realizadas por los pobres para sobrevivir, podemos mencionar: la diversificación de las fuentes del ingreso para obtener alimentos y de las fuentes de abastecimiento, el manejo de la composición familiar con la frecuente autoexploración. En algunos casos y de ser posible, compran los alimentos en los mercados, en otros casos reciben donaciones, algún plan alimentario o regalos de personas amigas, vecinas o instituciones.

Los alimentos que se consideran “rendidores” en los sectores sociales de menores recursos, tienen por un lado, una de sus características es la de estirarse para que pueda comer toda la familia y en algunos casos para cubrir más de una comida diaria. Según esta investigadora, un alimento es

considerado “rendidor” cuando cumple tres características básicas: ser baratos, deben “llenar” y también gustar.

En esta categoría entran el pan, los fideos y la carne bovina (cortes de mayor contenido graso), que se consideran más económicos que las frutas y las verduras, poco consumidas en los sectores de bajos recursos.

Otra característica de este tipo de alimentos es que deben “llenar”, si son alimentos baratos pero no otorgan sensación de saciedad no es un alimento “rendidor”. En muchas ocasiones se consumen comidas con agregado de grasas, de digestión más lenta, logrando sensación de saciedad con un gran contenido calórico.

En cuanto a los alimentos considerados “rendidores” deben “gustar”, no sirve si un alimento es barato y satisface pero no gusta, porque ningún integrante de la familia lo consumiría.

La malnutrición no es exclusiva de los sectores de ingresos más bajos, en los que la carencia de micronutrientes junto con el exceso de un grupo de alimentos (pan, fideos, azúcar y carnes grasas) que proporciona un determinado grupo de nutrientes nos dará como resultado final una desnutrición crónica asociada a un sobrepeso. También la misma puede darse en los sectores de mayores ingresos donde predomina la malnutrición por exceso o por mala selección de alimentos (Aguirre, 2010).

La producción de alimentos en Argentina es suficiente para alimentar a millones de personas, sin embargo existe un estado nutricional preocupante, una monotonía alimentaria que se traduce en pocas opciones de alimentos y comidas en el menú típico de la mesa de un argentino (asado, milanesas, pastas, ensalada de lechuga y tomate, papa, cebolla, pan, pizzas, sándwiches y tartas), lo que contribuye a generar problemas nutricionales graves en la población (Britos, 2009).

A esta situación se suma la ausencia de políticas alimentarias gubernamentales y que un 30% de los argentinos vive en condición de pobreza mientras que un 13% lo hace en condición de indigencia absoluta.

Existen brechas en el consumo de alimentos de mejor calidad nutricional en la dieta de los argentinos, considerando el concepto de brecha alimentaria como “la diferencia entre las cantidades consumidas de diferentes grupos de alimento respecto de las recomendadas por las diferentes guías alimentarias” (Britos, 2009).

Un modelo de dieta saludable elaborado sobre la base de las guías alimentarias para la familia argentina desarrolladas por la Asociación Argentina de Dietistas y Nutricionistas, el patrón expuesto en el capítulo V del Código Alimentario Argentino y las Guías Dietéticas Americanas, permite determinar estas brechas.

El tema del precio de los alimentos y el costo económico que tiene en los hogares de los argentinos influye en una correcta alimentación. Es posible lograr que familias con escasos recursos puedan realizar una adecuada compra, invirtiendo el menor dinero posible y obteniendo una correcta calidad nutricional. Se debe contribuir a dicho objetivo, destacando las cualidades de una alimentación completa y variada desde el punto de vista nutricional, manteniendo su inocuidad mediante correctas condiciones higiénicas y una compra responsable de alimentos. Señala que se debe tener en cuenta tanto la cantidad como la calidad de la ingesta, debido a que cuando ésta es inadecuada, tanto por exceso como por déficit, puede ser la principal causa de diferentes patologías tales como obesidad, diabetes tipo 2 y coronarias, entre otras (Britos, 2006).

Una alimentación saludable consiste en consumir diariamente una variedad de alimentos de todos los grupos, en cantidades y porciones adecuadas, realizando con ellos diferentes preparaciones. Cuando se habla de comer saludablemente, no necesariamente implica un gran gasto económico, es posible comer bien y barato pero para ello es importante una buena elección y utilización de los alimentos bajo el criterio adecuado a fin de obtener un mejor rendimiento y mejorar la alimentación de la familia.

Se pueden clasificar los alimentos en seis grupos, entre los alimentos esenciales para el cuerpo encontramos: cereales, frutas y verduras, lácteos, carnes, huevo, aceites, grasas y agua por otro lado los poco esenciales como son los azúcares y dulces.

Para optimizar el gasto es importante planificar la alimentación teniendo conocimientos básicos sobre cantidades y alimentos necesarios para cubrir los requerimientos calóricos diarios. Se logra así el aporte de energía necesaria para mantener en óptimas condiciones las funciones del organismo de una persona. Un factor determinante de la cantidad total de comida necesaria para una familia es el requerimiento calórico. Por un lado encontramos los alimentos que aportan nutrientes adecuados mientras que existen otros alimentos que aportan poco o cero cantidad de nutrientes, los cuales aportan las calorías denominadas “vacías”.

A la hora de planificar una comida es importante elegir siempre alimentos de buena calidad nutricional: hortalizas principalmente de colores verdes, rojos y anaranjados, frutas, carnes magras, lácteos descremados, legumbres y cereales comunes o integrales y algunos tipos de aceite (canola, oliva). Se deben evitar alimentos que aportan demasiadas calorías y pocos nutrientes como azúcar, dulces mermeladas, golosinas, jugos, gaseosas, alfajores, facturas, galletitas, en especial rellenas, productos de repostería, snacks y comidas rápidas.

Es fundamental brindar a distintos profesionales que trabajan con familias y las asesoran sobre la alimentación, tales como nutricionistas, médicos, asistentes sociales y organizaciones sociales, capacitación para brindar una mejor orientación sobre la manera de lograr una compra de alimentos, racional, económica y adecuada a los requerimientos nutricionales (Britos, 2006).

2.3.4. La seguridad alimentaria.

Un concepto interesante es el de “seguridad alimentaria”, que fue definido en 1974 como “*el derecho de todas las personas a una alimentación cultural y nutricionalmente apropiada*” (FAO, 2009).

La inseguridad alimentaria es, en parte, consecuencia de la mala distribución de las riquezas, la falta de una adecuada nutrición en algunos sectores de la población es el reflejo de cómo la sociedad construyó su sistema de relaciones.

La crisis actual en la alimentación, consecuencia del proceso de exclusión económica ha llevado a la pérdida de la *seguridad alimentaria*, es decir al derecho de los seres humanos a tener “una alimentación cultural y nutricionalmente adecuada y suficiente”(Aguirre, 2010).

Las políticas alimentarias y nutricionales argentinas deben ser capaz de superar la inseguridad alimentaria, generando una dieta mas saludable y garantizando a los hogares más pobres, con bajos ingresos, el acceso a una canasta básica adecuada, a través de instrumentos eficientes y eficaces, como la creación de una tarjeta alimentaria que habilite la compra o haga descuentos en productos seleccionados desde el punto de vista nutricional (Britos, 2006).

Una asignatura pendiente en la alimentación de los argentinos es el consumo de una canasta de verduras y frutas frescas, granos enteros, legumbres, variedad de quesos y lácteos y otros tipo de aceite diferentes al de girasol mezcla. Para ello se basa en las Guías alimentarias de países con políticas alimentarias adecuadas y en las recomendaciones de instituciones como la OMS.

Entre los alimentos de mejor calidad nutricional sugeridos en este estudio, se encuentran principalmente las frutas, hortalizas, lácteos no enteros, por su bajo contenido en grasas, carnes magras, huevo, granos, harinas, legumbres, pan, vegetales amiláceos y aceites vegetales que representan un 80% de las calorías necesarias, y el 20 % restante se consideran calorías discrecionales que poseen mayor densidad calórica y menor aporte de nutrientes, como las grasas saturadas trans, sodio y azúcares.

Es posible implementar medidas que van desde la tarjeta alimentaria para poder comprar alimentos con descuento o el “programa de comedores escolares” administrado por cada provincia y

municipio, además de campañas educativas de comunicación social sobre una adecuada alimentación que incluya a todas las clases sociales, hasta programas educativos para enseñar desde la escuela mediante experiencias en el laboratorio o mediante recetas saludables, es prioritario que las autoridades gubernamentales realicen planes y programas racionales, que otorguen subsidios y transferencias para resolver definitivamente el tema de la alimentación.

Se debe destacar la influencia de los medios masivos de comunicación que diariamente muestran diferentes publicidades que impulsan a consumir determinados productos aparentemente beneficiosos, muchas veces están son publicidades engañosas que ofrecen grandes beneficios y el aporte específico de determinados nutrientes.

Para ésto es importante aprender a leer los rótulos atentamente y no dejarse engañar por las publicidades, una vez adquirido ese conocimiento es posible decidir si es conveniente o no optar por ese alimento.

La calidad de un alimento depende tanto de su valor nutricional como de sus propiedades organolépticas (sabor, color, textura) y su inocuidad.

La inocuidad de un alimento es la ausencia de contaminantes, toxinas o cualquier tipo de sustancias que pueda alterar el producto, convirtiéndolo en algo nocivo para la salud en forma leve puede provocar trastornos como diarrea, vómitos, molestar abdominal o, en el peor de los casos puede incluso producir la muerte.

3. Resultados de la muestra

Los datos obtenidos en las encuestas se volcaron en las tablas correspondientes a cada escuela, que se exponen y analizan a continuación.

3.1 Análisis de los Datos

3.1.1. Análisis de las Tablas de Consumo

3.1.1.1. Escuela N° 3 (barrio de Barracas).

Tabla n° 1: Consumo de cereales y legumbres.

Tabla N° 1 Cereales y legumbres	Arroz blanco	Arroz integral	Fideos	Polenta	Lentejas	Pizza	Empanadas
%	78,57	21,42	92,85	57,14	35,71	92,85	92,85

Entre los cereales, los que más consume este grupo son: arroz blanco (78,57%); fideos, pizza y empanadas, muestran un porcentaje menor, del 92,85%, mientras que sólo el 21,42% consume arroz integral y un 35,75%, lentejas.

En un lugar intermedio en el consumo se sitúa polenta con un 57,14%.

Tabla n° 2: Consumo de galletitas y pan

Tabla N° 2 Galletitas y pan	Galletitas de agua	Galletitas de salvado	Galletitas dulces simples	Galletitas dulces rellenas
%	57,14	35,71	92,85	71,42

Porción de torta	Facturas	Pan blanco	Pan negro	Pan de pebete	Pan árabe
85,71	92,85	21,42	7,14	28,57	14,28

En cuanto al consumo de galletitas y pan, los alumnos de esta escuela mostraron mayor preferencia por las galletitas dulces, simples (92,85%) y rellenas (71,42%), torta (85,71%) y facturas (92,85%). En menor porcentaje consumen galletitas de agua (57,14%) y de salvado (35,73%), mientras que los porcentajes son muy bajos en el consumo de pan blanco (21,42%), negro (7,14%), pebete (28,57%) o pan árabe (14,28%).

Tabla n° 3: Consumo de azúcares, dulces y golosinas

Tabla N° 3 Azúcares, dulces y golosinas	Azúcar	Alfajor	Mermelada o dulce de leche	Caramelos	Chocolates	Helados
%	42,85	45,71	78,57	92,85	64,28	92,85

La mayoría de los alumnos consume caramelos (92,85%), helados (92,85%) y mermelada o dulce de leche (78,57%). En un lugar intermedio se sitúa el consumo de chocolate (64,28%). En menor proporción manifestaron consumir azúcar (42,85%) y alfajores (45,71%).

Tabla n° 4: Consumo de bebidas

Tabla N° 4 Bebidas	Jugo de frutas o licuados	Gaseosas
%	100	100

Toda la población estudiada consume jugos de frutas, licuados y gaseosas

Tabla n° 5: Consumo de vegetales

Tabla N° 5 Vegetales	Lechuga	Tomate	Zanahoria	Zapallito o calabaza
%	85,71	78,57	85,71	42,85

Ajo y cebolla	Acelga o espinaca	Remolacha	Papa o batata	Otros	Ninguna
35,71	42,85	0	50	42,85	7,14

Todos los alumnos encuestados manifestaron consumir alguna verdura en su ingesta semanal. Las verduras que tienen un consumo más alto entre los alumnos son: tomate (78,57%), lechuga y zanahoria (85,71%). En un lugar intermedio se sitúan papa o batata (50%), acelga o espinaca (42,85%), zapallito o calabaza (42,85%), ajo y cebolla (35,71%).

Este grupo no consume remolacha, mientras que un 42,85% consume otras verduras como pepino, morrón, albahaca, champiñones, pimiento, choclo, brócoli o alcaucil.

Tabla n° 6: Consumo de frutas

Tabla N° 6	Manzana	Mandarina o naranja	Banana	Frutilla
Frutas				
%	78,57	92,85	50	78,57

Ananá	Pera	Durazno	Otras	Ninguna
28,57	35,71	57,14	78,57	0

Las frutas de mayor consumo entre esta población son, en primer lugar, naranja y mandarina (92,85%), luego encontramos que el consumo de manzana, así como el de frutilla, se sitúan en un 78,57%. Aproximadamente la mitad de la población consume duraznos (57,14%) y bananas (50%). En menor medida, entre un 28,57% y un 35,71%, consumen ananá y pera. Todos los alumnos encuestados manifestaron consumir alguna fruta.

Tabla n° 7: Consumo de carnes y huevos.

Tabla N° 7	Carnes y rojas	Pollo	Pescado	Hamburguesa	Medallón de pollo o pescado	Huevos
Carnes y huevos						
%	57,14	100	64,28	92,85	50	78,57

Todos los alumnos consumen pollo y casi todos consumen hamburguesas (92,85%) y huevos (78,57%). El consumo de pescado alcanza el 64,29%. Aproximadamente la mitad de los alumnos consume carnes rojas (57,14%) o medallones de pollo o pescado (50%).

Tabla n° 8: Consumo de lácteos

Tabla N° 8	Leche descremada	Leche entera	Yogur descremado	Yogur entero
Lácteos				
%	50	92,85	50	92,85

Yogur con copos	Quesos blandos	Quesos untables	Quesos duros
50	78,57	28,57	57,14

Entre los lácteos de mayor consumo se encuentran la leche entera y el yogurt entero, ambos con un porcentaje de consumo de (92,85%), y los quesos blandos (78,57%).

En un nivel intermedio, se encuentran: la leche descremada, el yogurt descremado, y yogurt con copos (50%), además de los quesos duros (57,14%), mientras que el queso untable se consume en un porcentaje de un 28,57%.

Tabla n° 9: Consumo de embutidos.

Tabla N° 9 Emitidos	Fetas de jamón u otros fiambres	Salchichas	Chorizos
%	85,71	92,85	50

La mayor parte de los alumnos consume fetas de jamón u otros fiambres (85,71%), salchichas (92,85%), y en menor proporción, chorizos (50%).

Tabla n° 10: Consumo de aceites y grasas.

TablaN° 10 Aceites y grasas	Aceite	Crema	Aderezos	Snacks
%	64,28	78,57	57,14	92,85

La mayor proporción de los alumnos consume snacks (92,85%) y crema (78,57%). En un porcentaje menor, emplean aceites (64,28%) y aderezos (57,14%).

3.1.1.2. Escuela N° 8(barrio de Chacarita).

Tabla n° 1: Cereales y Legumbres.

Tabla N° 1 Cereales y legumbres	Arroz blanco	Arroz integral	Fideos	Polenta	Lentejas	Pizza	Empanadas
%	93,33	20	93,33	53,33	0	93,33	93,33

Entre los cereales, los que más consume este grupo, en un 93,33% son arroz, fideos, pizza y empanadas, mientras que un bajo porcentaje, 20% de los alumnos, consume arroz integral. Ninguno consume lentejas.

En un lugar intermedio en el consumo se sitúa la polenta con un 53,33% de la población

Tabla n° 2: Galletitas y pan.

Tabla N° 2 Galletitas y pan	Galletitas de agua	Galletitas de salvado	Galletitas dulces simples	Galletitas dulces rellenas
--	---------------------------	------------------------------	----------------------------------	-----------------------------------

Porción de torta	Facturas	Pan blanco	Pan negro	Pan de pebete	Pan árabe
60	66,66	60	13,33	26,66	6,66

La mayor parte de los alumnos consumen galletitas dulces simples (93,33%) y rellenas (86,66%) y más de la mitad de la población consume galletitas de agua, facturas (66,66%), torta y pan blanco (60%). Los datos evidencian bajos porcentajes de consumo entre los alumnos de galletitas de salvado (26,66%), pan negro (13,33%), pebete (26,66%) y pan árabe (6,66%).

Tabla n° 3: Azúcares, dulces y golosinas.

Tabla N° 3 Azúcares, dulces y golosinas	Azúcar	Alfajor	Mermelada o dulce de leche	Caramelos	Chocolates	Helados
%	80	80	80	73,33	66,66	86,66

Los datos demuestran que la mayor parte de los alumnos consumen todo tipo de azúcares, dulces y golosinas: el 86% de los alumnos consumen helado, el 80% consume alfajores, azúcar y mermelada o dulce de leche, el 73,33% consume caramelos y el 66,66% consume chocolate.

Tabla n° 4: Bebidas.

Tabla N° 4 Bebidas	Jugo de frutas	Gaseosas
%	100	86,66

Todos los alumnos de esta escuela consumen jugo de frutas y la gran mayoría (86,66%) consume gaseosas.

Tabla n° 5: Vegetales

Tabla N° 5 Vegetales	Lechuga	Tomate	Zanahoria	Zapallito o calabaza
%	46,66	40	26,66	13,33

Ajo y cebolla	Acelga o espinaca	Remolacha	Papa o batata	Otros	Ninguna
6,66	0	6,66	40	20	40

En esta población, el porcentaje de alumnos que consume verduras es bastante bajo, en ningún caso supera la mitad de los alumnos. Entre el 40% y el 46,66% de los alumnos consumen lechuga, tomate, papa o batata. En un nivel intermedio, aparece el consumo de zanahoria (26,66%), zapallito o calabaza (13,33%) y otras verduras, como pepino, morrón, albahaca, champiñones, repollo, choclo, brócoli o alcaucil (20%). Sólo el 6,66% de los alumnos consume ajo, cebolla o remolacha, mientras que ningún alumno consume acelga o espinaca. El 40% de los alumnos manifestaron no consumir ningún tipo de verdura.

Tabla n°6: Frutas

Tabla N° 6 Frutas	Manzana	Mandarina o naranja	Banana	Frutilla
%	93,33	60	73,33	26,66

Ananá	Pera	Durazno	Otras	Ninguna
0	33,33	40	26,66	0

La mayor parte de los alumnos consume manzana (93,33%), banana (73,33%) y mandarina o naranja (60%). Un porcentaje menor de alumnos consume durazno (40%), pera (33,33%) y frutilla (26,66%).

Ningún alumno manifestó no comer ninguna fruta.

Tabla n° 7: Carnes y huevos

Tabla N° 7 Carnes y huevos	Carnes rojas	Pollo	Pescado	Hamburguesa	Medallón de pollo o pescado	Huevos
%	80	86,66	33,33	93,33	66,66	60

Un alto porcentaje de alumnos consume, en primer lugar, hamburguesas (93,33%) seguido de carnes rojas (80%), pollo (86,66%) y medallones de pollo o pescado (66,66%). Más de la mitad de los alumnos consumen huevo (60%) mientras que el porcentaje de alumnos que consumen pescado es menor (33,33%).

Tabla n° 8: Lácteos

Tabla N° 8 Lácteos	Leche descremada	Leche entera	Yogur descremado	Yogur entero
%	13,33	80	13,33	80

Yogur con copos	Quesos blandos	Quesos untables	Quesos duros
60	33,33	13,33	26,66

Un alto porcentaje de la población (80%) consume leche entera y yogurt entero. Más de la mitad de los alumnos consumen yogurt con copos (60%) mientras que es menor la proporción de los que consumen quesos blandos (33,33%) y duros (26,66%), leche y yogurt descremados y quesos untables (13,33%).

Tabla n° 9: Embutidos

Tabla N° 9 Embutidos	Fetas de jamón u otros fiambres	Salchichas	Chorizos
%	80	80	53,33

Un alto porcentaje de alumnos consumen salchichas y embutidos como jamón u otros fiambres (80%), mientras que un menor porcentaje (53,33%) consumen chorizo.

Tabla n°10: Aceites y Grasas

TablaN° 10 Aceites y grasas	Aceite	Crema	Aderezos	Snacks
%	20	46,66	66,66	80

La mayor parte de los alumnos, alcanzando el 80%, consumen snacks y el consumo de aderezos supera la mitad de la población encuestada (66,66%). Una menor proporción de alumnos consume crema (46,66%) y aceite (20%).

3.1.1.3. Escuela De La Salle (barrio de Recoleta).

Tabla n° 1: Cereales y legumbres

Tabla N° 1 Cereales y legumbres	Arroz blanco	Arroz integral	Fideos	Polenta	Lentejas	Pizza	Empanadas
%	81,81	18,18	100	27,27	45,45	100	81,81

Todos los alumnos encuestados consumen pizza y la mayor parte de los mismos consumen empanadas y arroz blanco (81,81%), siendo mucho menor la proporción de alumnos que consumen lentejas (45,45%), polenta (27,27%) y arroz integral (18,18).

Tabla n° 2: Galletitas y pan

Tabla N° 2 Galletitas y pan	Galletitas de agua	Galletitas de salvado	Galletitas dulces simples	Galletitas dulces rellenas	Porción de torta
%	54,54	45,45	63,63	45,45	72,72

Factura	Pan blanco	Pan negro	Pan de pebete	Pan árabe
81,81	81,81	36,36	54,54	45,45

Un alto porcentaje de alumnos encuestados consume facturas y pan blanco (81,81%) y torta (72,72%). Aproximadamente la mitad de los alumnos consume galletitas dulces simples (63,63%), galletitas de agua y pan de pebete (54,54%), galletitas dulces rellenas, galletitas de salvado y pan árabe (45,45%) y en menor proporción, pan negro (36,36%).

Tabla n° 3: Azúcares, dulces y golosinas

Tabla N° 3 Azúcares, dulces y golosinas	Azúcar	Alfajor	Mermelada o dulce de leche	Caramelos	Chocolates	Helados
%	45,45	72,72	72,72	72,72	90,90	81,81

Los datos muestran que son elevados los porcentajes de alumnos que consumen azúcares, dulces y golosinas. Entre el 80% y el 90% consumen chocolates y helado y el 72,72% consumen alfajores, mermelada o dulce de leche y caramelos. Sin embargo, menos de la mitad de los alumnos manifestaron consumir azúcar (45,45%)

Tabla n° 4: Bebidas

Tabla N° 4 Bebidas	Jugo de frutas	Gaseosas
%	72,72	72,72

Un alto porcentaje de alumnos (72,72 %) consume tanto jugo de frutas como gaseosa.

Tabla n° 5: Vegetales

Tabla N° 5 Vegetales	Lechuga	Tomate	Zanahoria	Zapallito o calabaza
%	72,72	81,81	72,72	18,18

Ajo y cebolla	Acelga o espinaca	Remolacha	Papa o batata	Otros	Ninguna
0	27,27	0	72,72	72,72	0

La mayor parte de los alumnos consumen una amplia variedad de verduras: en primer lugar tomate (el 81,81% de los alumnos) y luego lechuga, zanahoria, papa, batata, pepino, morrón, albahaca, champiñones, repollo, choclo, brócoli o alcaucil (el 72,72 % de la población encuestada). Sin embargo, es considerablemente baja la proporción de alumnos que consume zapallito, calabaza (18,18 %), acelga o espinaca (27,27%) mientras que ningún alumno manifestó consumir ajo, cebolla o remolacha.

Tabla n° 6: Frutas

Tabla N° 6 frutas	Manzana	Mandarina o naranja	Banana	Frutilla
%	72,72	81,81	54,54	54,54

Ananá	Pera	Durazno	Otras	Ninguna
27,27	18,18	18,18	72,72	0

Todos los alumnos encuestados consumen fruta, la mayor parte de los mismos consumen manzana (72,72 %), mandarina o naranja (81,81 %), ciruela, melón, sandía, mango, arándanos, cerezas, frambuesas, kivi y uvas (72,72 %) . Aproximadamente la mitad consume banana y frutilla (54,54 %) y una menor proporción de alumnos consume durazno (18,18%) y ananá (27,27%).

Tabla n° 7: Carnes y huevos

Tabla N° 7 Carnes y huevos	Carnes rojas	Pollo	Pescado	Hamburguesa	Medallón de pollo o pescado	Huevos
%	63,63	90,90	63,63	45,45	72,72	63,63

La mayor parte de los alumnos consume pollo (90,90 %). También es elevada la proporción de alumnos que consumen carnes rojas, pescado, medallones de pescado o pollo y huevo (entre el 72% y el 63%) mientras que el consumo de hamburguesas no supera la mitad de los alumnos encuestados (45,45%).

Tabla n° 8: Lácteos

Tabla N° 8 Lácteos	Leche descremada	Leche entera	Yogur descremado	Yogur entero
%	45,45	54,54	18,18	54,54

Yogur con copos	Quesos blandos	Quesos untables	Quesos duros
36,36	81,81	36,36	63,63

Un alto porcentaje de alumnos consume quesos blandos (81,81 %). Una menor proporción, aproximadamente la mitad de los encuestados, consume leche entera (54,54%), yogurt entero (54,54 %), quesos duros (63,63%) y leche descremada (45,45 %), mientras que es bajo el porcentaje de alumnos que consume yogurt descremado (18,18 %), con copos (36,36 %) y quesos untables, (36,36 %).

Tabla n° 9: Embutidos

Tabla N° 9 Embutidos	Fetas de jamón u otros fiambres	Salchichas	Chorizos
%	72,72	81,81	45,45

Es alta la proporción de alumnos que consume salchichas, jamón y otros fiambres (entre el 72 y el 82%) mientras que menos de la mitad de la población manifestó consumir chorizo.

Tabla n° 10: Aceites y grasas

TablaN° 10 Aceites y grasas	Aceite	Crema	Aderezos	Snacks
%	72,72	54,54	81,81	81,81

La mayor parte de los alumnos manifestó consumir snacks, aderezos (81,82%) y aceites (72,72%) siendo mucho menor la proporción de alumnos que consumen crema (54,54%).

3.1.2. Análisis de las Tablas de Cantidades

Este análisis se basó en las Tablas de Consumo realizadas para cada establecimiento educativo.

3.1.2.1. Escuela N° 3 (barrio de Barracas).

Los datos que arrojan las Tablas de cantidades indican que los alumnos encuestados en este establecimiento, consumen mayores cantidades de porciones semanales de los siguientes alimentos: pizza, empanadas, entre 2 y 8 raciones semanales; galletitas dulces, simples y rellenas, de 2 a 10 unidades por semana; facturas, entre 2 y 7 unidades por semana, caramelos, embutidos y gaseosa. También se registró un consumo elevado de frutas como naranja y mandarina, entre 2 y 10 veces por semana.

La mayoría de los alumnos consume un plato de arroz por semana y dos platos de fideos semanales. Mientras que el pan, en sus diversas variedades, es el que muestra una menor cantidad de porciones consumidas por semana, entre 1 y 2 porciones.

Las verduras que tienen un consumo semanal mayor son: tomate (de 1 a 6 porciones semanales), lechuga y papa (entre 2 y 6 raciones), y en segundo lugar se sitúan la zanahoria y el ajo (de 1 a 4 porciones).

Las mayores cantidades semanales consumidas dentro del grupo de carnes y huevos, corresponden al pollo y a hamburguesas (entre 1 y 6 raciones). En menor medida consumen: pescado, medallones de pollo o pescado, huevos y carnes rojas (entre 1 y 3 porciones).

Las mayores cantidades de lácteos consumidos corresponden a la leche entera y a los quesos blandos (de 1 a 6 raciones semanales).

3.1.2.2. Escuela N° 8 (barrio de Chacarita).

De acuerdo a los datos arrojados por la tabla de cantidad de este establecimiento, alimentos como pizza y empanadas se consumen hasta 8 porciones semanales; galletitas dulces, simples y rellenas, y galletitas de agua, hasta 20 unidades por semana; facturas, hasta 12 unidades semanales. En cuanto a los embutidos, las cantidades oscilan entre 1 y 6 raciones semanales.

Otros alimentos como el arroz, fideos, azúcar, alfajores, carnes rojas, pollo, huevos se consumen de 1 a 3 porciones semanales.

Esta tabla muestra que el consumo de vegetales entre los alumnos estudiados es bajo, la mayoría de los vegetales se consume 1 o 2 porciones semanales, con excepción de la papa que llega a una cantidad de 6 raciones por semana. Por su parte, el consumo de frutas es apenas superior, entre 1 y 3 unidades por semana.

En la tabla se observa que las unidades de los distintos lácteos: leche entera, yogurt entero y con copos va de 1 a 3 por ingesta, mientras que la leche descremada, el yogurt descremado y los quesos untables presentan una cantidad mucho menor de ingesta semanal.

3.1.2.3. Colegio De La Salle (barrio de Recoleta).

El análisis de los datos de la tabla de cantidades de este establecimiento arroja que la distribución de las cantidades de los diferentes grupos de alimentos es equilibrada, así es posible observar las cantidades oscilan de 1 a 3 raciones o unidades por ingesta.

Las pocas diferencias que se encuentran no son significativas porque corresponden a porcentajes muy bajos de alumnos.

3.1.3. Análisis de las Tablas de Frecuencia de Consumo:

Para el análisis de la Frecuencia de Consumo, se emplearon las Tablas de Frecuencia de Consumo (ver Anexo), numeradas del 1 al 10, de acuerdo a la clasificación de los alimentos en 10 grupos.

3.1.3.1. Escuela N° 3 (barrio de Barracas).

Las Tablas de Frecuencia de Consumo correspondientes a la Escuela N° 3 (Barracas), muestran los porcentajes de la frecuencia de consumo de los alimentos de cada grupo.

Los alimentos consumidos con mayor frecuencia por los alumnos de este establecimiento, entre 5 o 6 veces por semana e incluso todos los días son: leche entera (50%), jugos de frutas y gaseosas (35,71% y 42,85%, respectivamente), verduras como tomate y zanahoria (35,71%) y frutas como naranjas y mandarinas (42,85%).

Los datos obtenidos indican que hay un alto porcentaje de alumnos que consume, de 1 a 2 veces por semana, los siguientes alimentos: arroz blanco, fideos, pizza (50%), empanadas (57,14%), galletitas dulces simples, torta y alfajores (78,57%), facturas (71,42%), mermelada o dulce de leche (57,14%), jugos de frutas (50%), huevos y pescado (64,29%) y salchichas (85,71%).

Los resultados obtenidos muestran asimismo, que un alto porcentaje de los alumnos nunca consume los siguientes alimentos: lentejas (64,29%), arroz integral (78,57%), galletitas de salvado (64,29%), pan en sus distintas variedades, blanco, negro, pebete o árabe (entre 71,43% y 92,86%), azúcar (57,14%).

En cuanto a las verduras, entre un 71,43% y un 92,86% de los alumnos, nunca consume zapallo o calabaza, papa o batata, ajo o cebolla, acelga o espinaca y remolacha.

Entre un 50% y 85,71% de los alumnos manifestó no consumir nunca frutas como durazno, pera y ananá. En el grupo de los lácteos, entre un 57,14% y 78,57% no consume yogur con copos y quesos untables.

3.1.3.2. Escuela N° 8 (barrio de Chacarita).

La Tablas de Frecuencia de Consumo correspondientes a la Escuela N° 8 (Chacarita), arrojan los siguientes resultados: los porcentajes más altos de alumnos, consumen de 1 a 2 veces por semana arroz blanco (73,33%), alfajores (66,67%), helados (60%), yogur entero y con copos (47,67%), fiambres y chorizo (47,67%).

Entre los alimentos que nunca son consumidos por un alto porcentaje de la población estudiada, se pueden citar: arroz integral, lentejas, galletitas de salvado, pan en sus variedades, blanco, negro, pebete y árabe, (entre el 73,33% y 93,33%).

Entre el 73,33% y el 100 % de los estudiantes seleccionados, nunca consumen zanahoria, zapallo o calabaza, ajo o cebolla, acelga o espinaca, remolacha, ananá y frutilla.

Los lácteos descremados tampoco son consumidos en grandes cantidades, sólo lo hace un porcentaje entre el 6,67% y 13,33%.

Entre el 46,67% y 53,33% de los alumnos consume de 3 a 4 veces por semana fideos, pizza, empanadas, pollo, hamburguesas y salchichas.

Los porcentajes de alumnos que consumen con la frecuencia de todos los días, algún alimento, son bajos, entre el 6,67% y el 33,33%. Se trata de alimentos como empanadas, snacks, galletitas, facturas, azúcar, jugos y gaseosas, lechuga, tomate, papa o batata, manzana, banana y mandarina.

3.1.3.3. Colegio De La Salle (barrio de Recoleta).

La Tablas de Frecuencia de Consumo correspondientes al Colegio De La Salle (Recoleta), muestran que, entre el 54,54 % y el 90,90 % de los alumnos de este establecimiento, consumen de 1 a 2 veces por semana los siguientes alimentos: empanadas, pizza, torta, helados, chocolate, gaseosa, salchichas, aceite, aderezos y snacks.

Se aprecia además, que entre el 54,54 % y el 100% de esta población, nunca se consumen polenta, arroz integral, lentejas, galletitas de salvado, pan árabe, azúcar, acelga o espinaca, ajo o cebolla, zapallo o calabaza. Entre las frutas, dichos porcentajes de la población estudiada nunca ingieren frutas como banana, frutilla, pera, durazno o ananá. Tampoco hamburguesas, yogur con copos, queso untable, leche descremada y chorizo.

De 3 a 5 veces por semana, el único alimento que se destaca es el pollo, el 54,54% lo consume con esta frecuencia.

3.1.4. Análisis Comparativo del Consumo de Alimentos

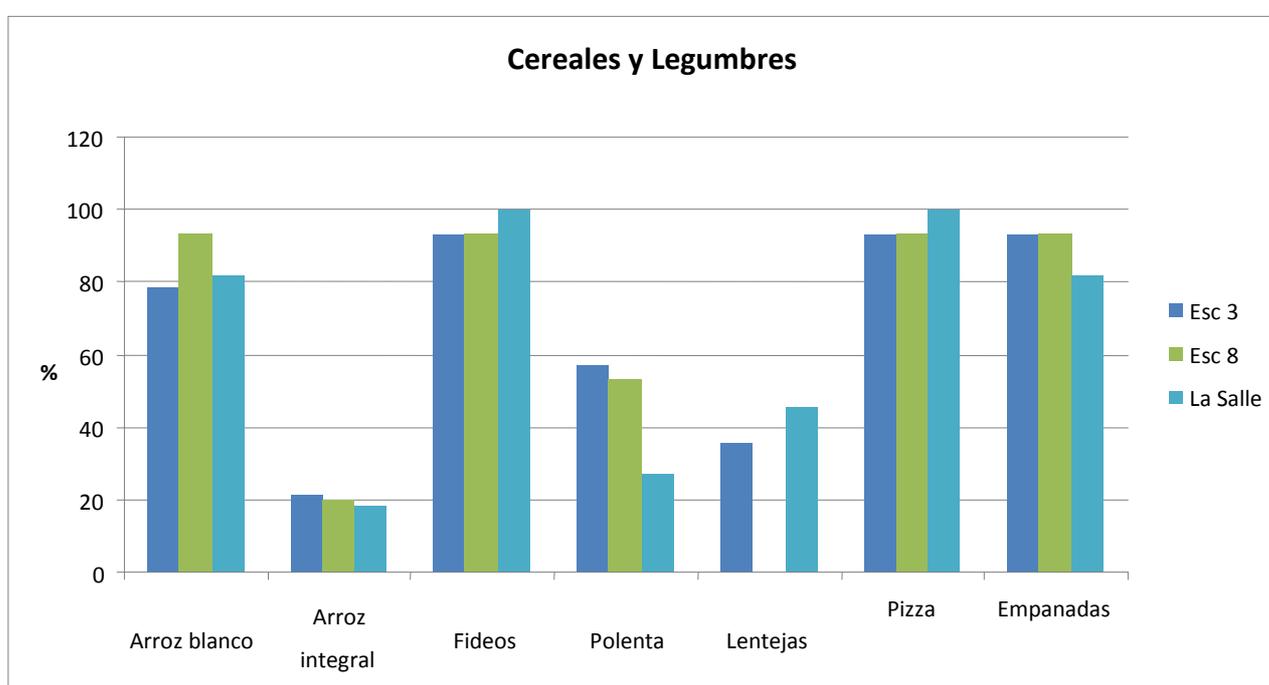
Con los datos de las encuestas, se confeccionaron Tablas de Frecuencia de Consumo, los resultados se expresaron en porcentajes. Estas tablas proporcionaron los porcentajes para la confección de las siguientes tablas comparativas y gráficos de barras correspondiente, cuya función fue la de facilitar la comparación entre los tres grupos estudiados.

El análisis de la información obtenida en los gráficos ya ha sido analizada a partir de las Tablas de Consumo, en el punto 3.1.1.

3.1.4.1. Gráfico n°1 y su correspondiente tabla.

Grupo de alimentos: Cereales y Legumbres.

Cereales y legumbres	Arroz blanco	Arroz integral	Fideos	Polenta	Lentejas	Pizza	Empanadas
Esc 3	78,57	21,42	92,85	57,14	35,71	92,85	92,85
Esc 8	93,33	20	93,33	53,33	0	93,33	93,33
La Salle	81,81	18,18	100	27,27	45,45	100	81,81



El gráfico n°1 muestra una mayor tendencia al consumo de cereales refinados, como arroz blanco, fideos y harinas (pizza y empanadas).

El arroz integral, la polenta y las lentejas muestran un menor porcentaje de consumo entre los alumnos de los tres establecimientos.

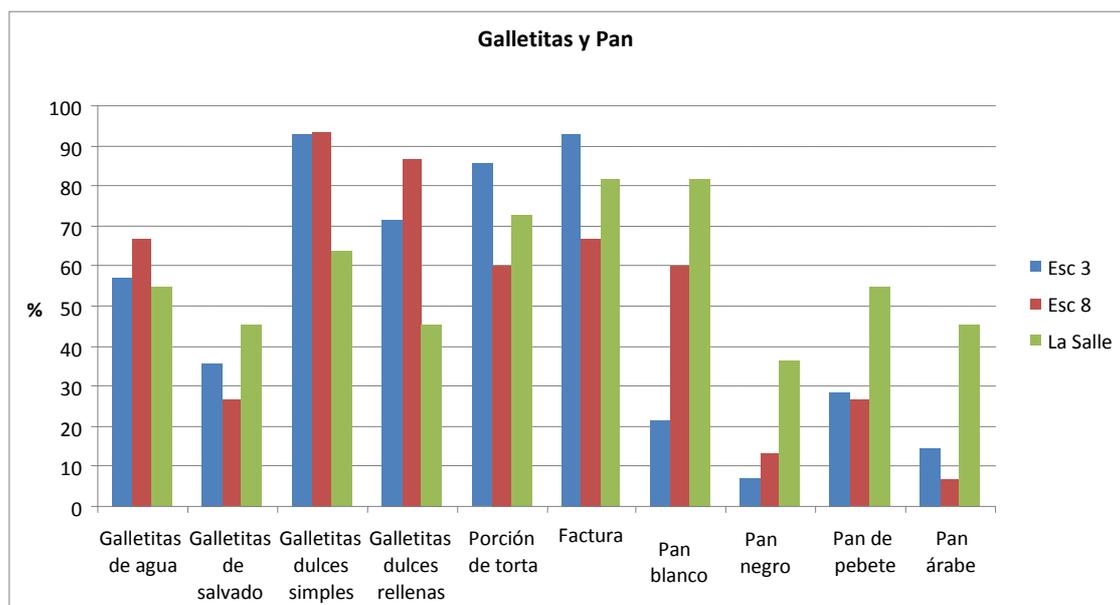
En el caso de la población estudiada de la Escuela N°8 (Chacarita), no consumen lentejas y el consumo de arroz blanco es superior al de las otras escuelas.

Por su parte, los estudiantes del Colegio De La Salle (Recoleta), superan al resto en el consumo de fideos y pizza.

3.1.4.2. Gráfico n° 2 y su correspondiente tabla.

Grupo de alimentos: Galletitas y pan.

Galletitas y pan	Galletitas de agua	Galletitas de salvado	Galletitas dulces simples	Galletitas dulces rellenas	Porción de torta	Factura	Pan blanco	Pan negro	Pan de pebete
Esc 3	57,14	35,71	92,85	71,42	85,71	92,85	21,42	7,14	28,57
Esc 8	66,66	26,66	93,33	86,66	60	66,66	60	13,33	26,66
La Salle	54,54	45,45	63,63	45,45	72,72	81,81	81,81	36,36	54,54



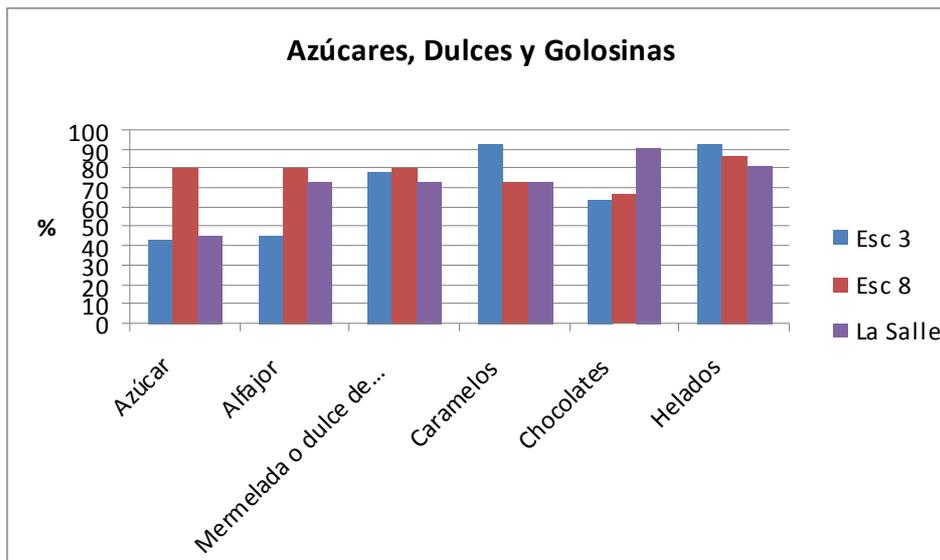
El gráfico n° 2 arroja los siguientes resultados: los estudiantes de Colegio De La Salle (Recoleta), consumen menores porcentajes de galletitas dulces y de agua, mientras que su ingesta de galletitas de salvado y pan (en todas las variedades), es mayor que la de los otros alumnos.

La Escuela N° 3 (Barracas), presenta los mayores porcentajes en el consumo de torta y facturas, mientras que la Escuela N° 8 (Chacarita) consume más galletitas de agua y menos pan árabe, en relación a los alumnos de las otras escuelas.

3.1.4.3. Gráfico n° 3 y su correspondiente tabla.

Grupo de alimentos: Azúcares, dulces y golosinas.

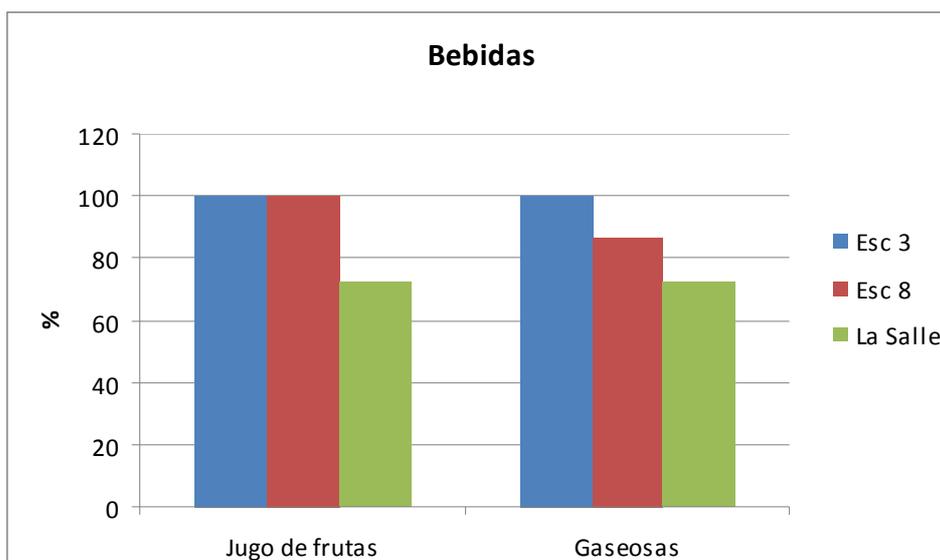
Azúcares, dulces y golosinas	Azúcar	Alfajor	Mermelada o dulce de leche	Caramelos	Chocolates	Helados
Esc 3	42,85	45,71	78,57	92,85	64,28	92,85
Esc 8	80	80	80	73,33	66,66	86,66
La Salle	45,45	72,72	72,72	72,72	90,9	81,81



De acuerdo al gráfico N° 3 los alumnos de la Escuela N° 8 (Chacarita), consumen más porcentajes de azúcar, alfajores y mermeladas o dulces, mientras que los de la Escuela N° 3 (Barracas), se destacan en el consumo de caramelos y helados. Los alumnos del Colegio De La Salle (Recoleta) muestran un mayor porcentaje en el consumo de chocolates.

**3.1.4.4. Gráfico n° 4 y su correspondiente tabla.
Bebidas.**

Bebidas	Jugo de frutas	Gaseosas
Esc 3	100	100
Esc 8	100	86,66
La Salle	72,72	72,72

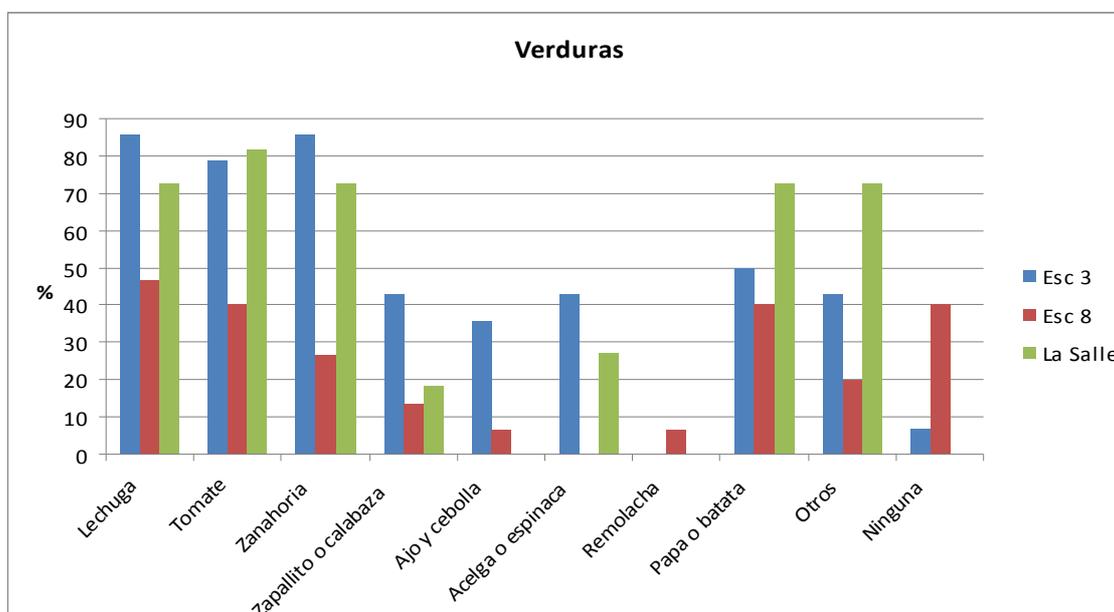


En el gráfico n° 4, los alumnos de las Escuelas N° 3 (Barracas) y N° 8 (Chacarita), muestran un mayor porcentaje en el consumo de jugos de frutas, mientras que la primera sobresale en el consumo de gaseosas, el Colegio De La Salle (Recoleta), muestra un menor consumo.

3.1.4.5. Gráfico n° 5 y su correspondiente tabla.

Verduras

Lechuga	Tomate	Zanahoria	Zapallito o calabaza	Ajo y cebolla	Acelga o espinaca	Remolacha	Papa o batata	Otros	Ninguna
85,71	78,57	85,71	42,85	35,71	42,85	0	50	42,85	7,14
46,66	40	26,66	13,33	6,66	0	6,66	40	20	40
72,72	81,81	72,72	18,18	0	27,27	0	72,72	72,72	0

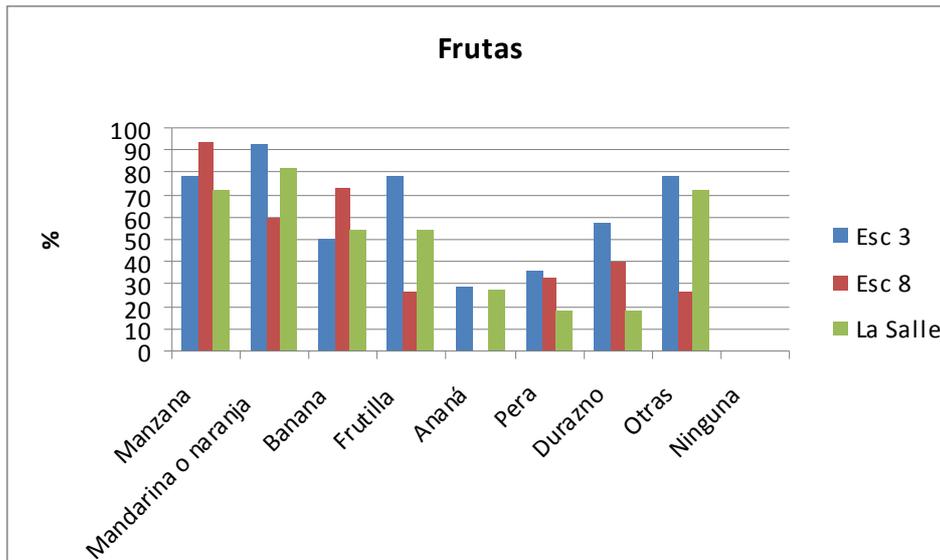


El gráfico n° 6 muestra una gran dispersión de los porcentajes, el alumnado encuestado de la Escuela N° 8 (Chacarita) es el que consume menos porcentajes de verduras, mientras que la Escuela N° 3 (Barracas) y el Colegio De La Salle (Recoleta), presentan porcentajes bastante similares.

3.1.4.6. Gráfico n° 6 y su correspondiente tabla.

Frutas.

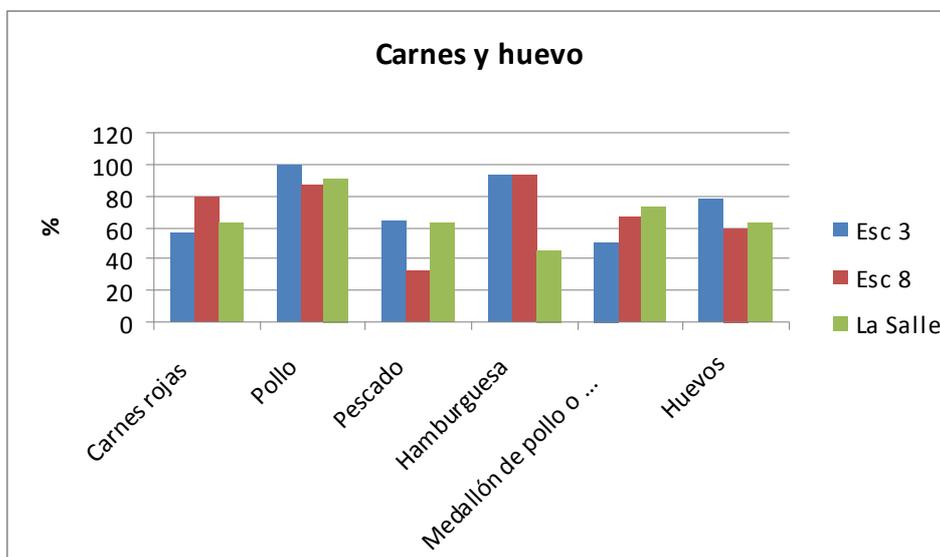
Frutas	Manzana	Mandarina o naranja	Banana	Frutilla	Ananá	Pera	Durazno	Otras	Ninguna
Esc 3	78,57	92,85	50	78,57	28,57	35,71	57,14	78,57	0
Esc 8	93,33	60	73,33	26,66	0	33,33	40	26,66	0
La Salle	72,72	81,81	54,54	54,54	27,27	18,18	18,18	72,72	0



En el gráfico N° 6, los alumnos de la Escuela N° 3 (Barracas) y del Colegio De La Salle (Recoleta), muestran una tendencia similar en los porcentajes de consumo de frutas. Los alumnos de la Escuela N° 8 (Chacarita) presentan mayores diferencias entre el consumo de algunas frutas como la manzana, la banana o la mandarina o naranja, y la frutilla o ananá.

3.1.4.7. Gráfico n° 7 y su correspondiente tabla. Carnes y huevos.

Carnes y huevos	Carnes rojas	Pollo	Pescado	Hamburguesa	Medallón de pollo o pescado	Huevos
Esc 3	57,14	100	64,28	92,85	50	78,57
Esc 8	80	86,66	33,33	93,33	66,66	60
La Salle	63,63	90,9	63,63	45,45	72,72	63,63

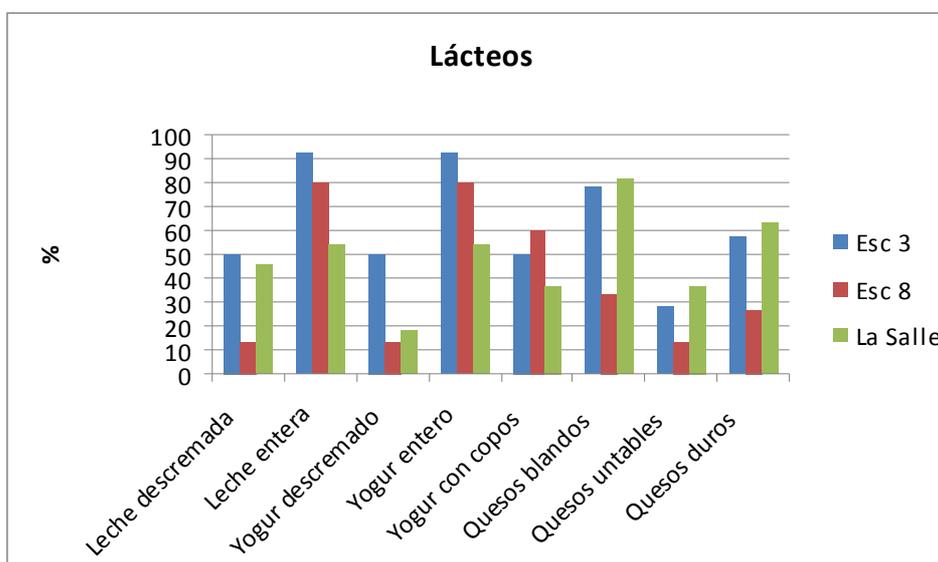


En el gráfico N° 7 se observa que la Escuela N° 8 (Chacarita), consume mayores porcentajes de carnes rojas, pollo y hamburguesas que de pescado. Los alumnos de la Escuela N° 3 (Barracas) y del Colegio De La Salle (Recoleta), consumen una mayor variedad de carnes, inclusive pescado.

3.1.4.8. Gráfico n° 8 y su correspondiente tabla.

Lácteos.

Lácteos	Leche descremada	Leche entera	Yogur descremado	Yogur entero	Yogur con copos	Quesos blandos	Quesos untables	Quesos duros
Esc 3	50	92,85	50	92,85	50	78,57	28,57	57,14
Esc 8	13,33	80	13,33	80	60	33,33	13,33	26,66
La Salle	45,45	54,54	18,18	54,54	36,36	81,81	36,36	63,63



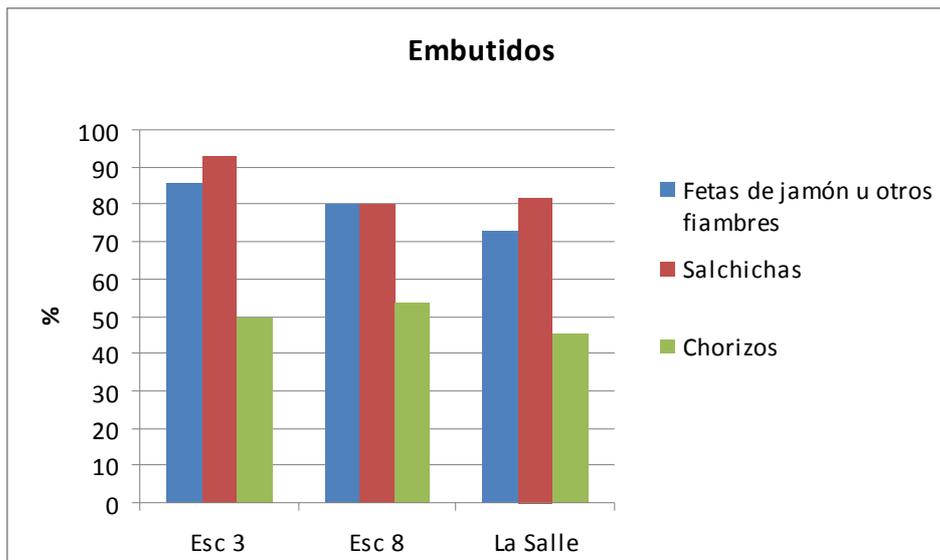
En el gráfico n° 8, los alumnos de la Escuela N° 8 (Chacarita), son los que presentan una mayor dispersión en relación a los otros dos establecimientos, en casi todo los alimentos, con excepción de la leche entera, yogur entero y yogur con copos.

La Escuela N° 3 (Barracas) es la que presenta los porcentajes más altos en el consumo de leche entera y yogur entero. Mientras comparte porcentajes similares con el Colegio De La Salle (Recoleta), en relación al consumo de quesos blandos y duros.

3.1.4.9. Gráfico n° 9 y su correspondiente tabla.

Embutidos.

Embutidos	Fetas de jamón u otros fiambres	Salchichas	Chorizos
Esc 3	85,71	92,85	50
Esc 8	80	80	53,33
La Salle	72,72	81,81	45,45

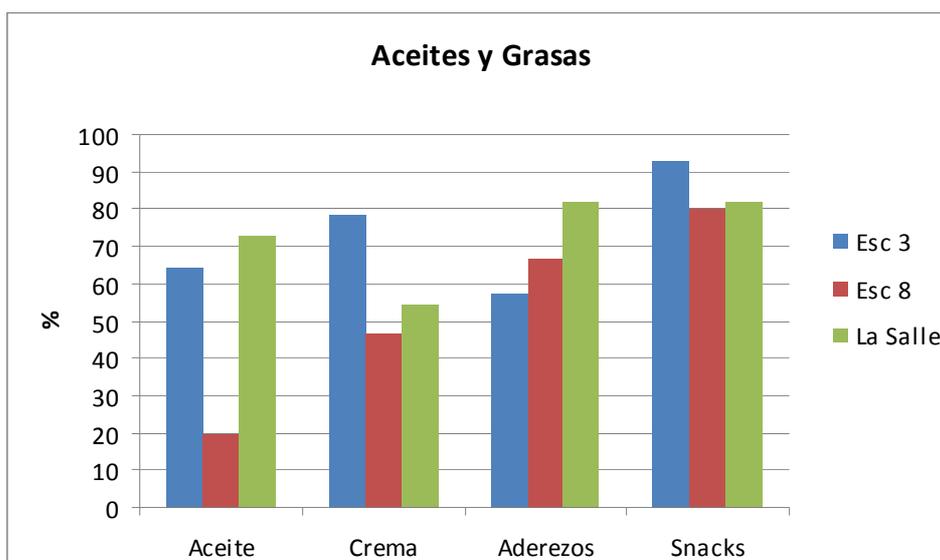


En el gráfico N° 9, los estudiantes de los tres establecimientos no muestran diferencias significativas. Los alumnos del Colegio De La Salle (Recoleta) son los que consumen los menores porcentajes de embutidos.

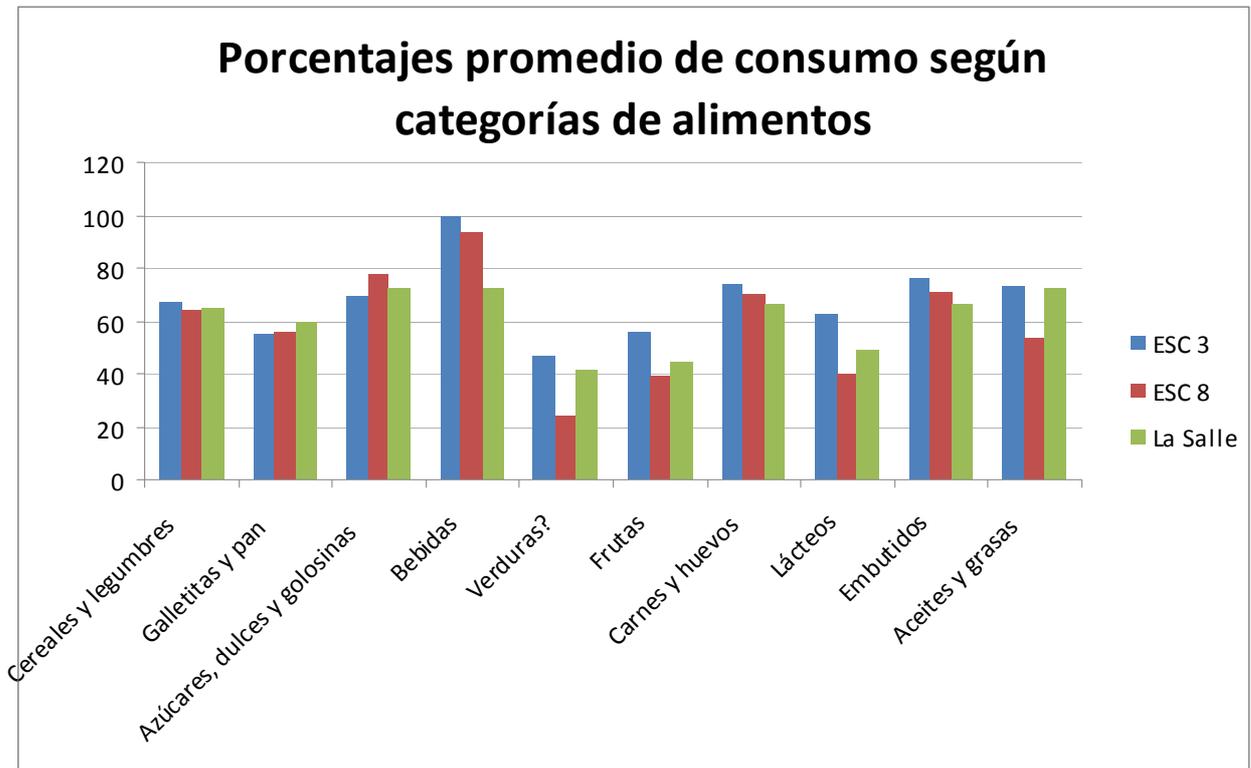
3.1.4.10. Gráfico n° 10 y su correspondiente tabla.

Aceites y grasas

Aceites y grasas	Aceite	Crema	Aderezos	Snacks
Esc 3	64,28	78,57	57,14	92,85
Esc 8	20	46,66	66,66	80
La Salle	72,72	54,54	81,81	81,81



En este gráfico n° 10, se observa que los alumnos de la Escuela N° 8 (Chacarita), presentan una diferencia significativa en el consumo de una mayor proporción de snacks, en detrimento de los aceites. El resto de los alumnos, pertenecientes a la Escuela N° 3 (Barracas) y al Colegio De La Salle (Recoleta), muestran un mayor equilibrio en el consumo de los aceites y grasa.



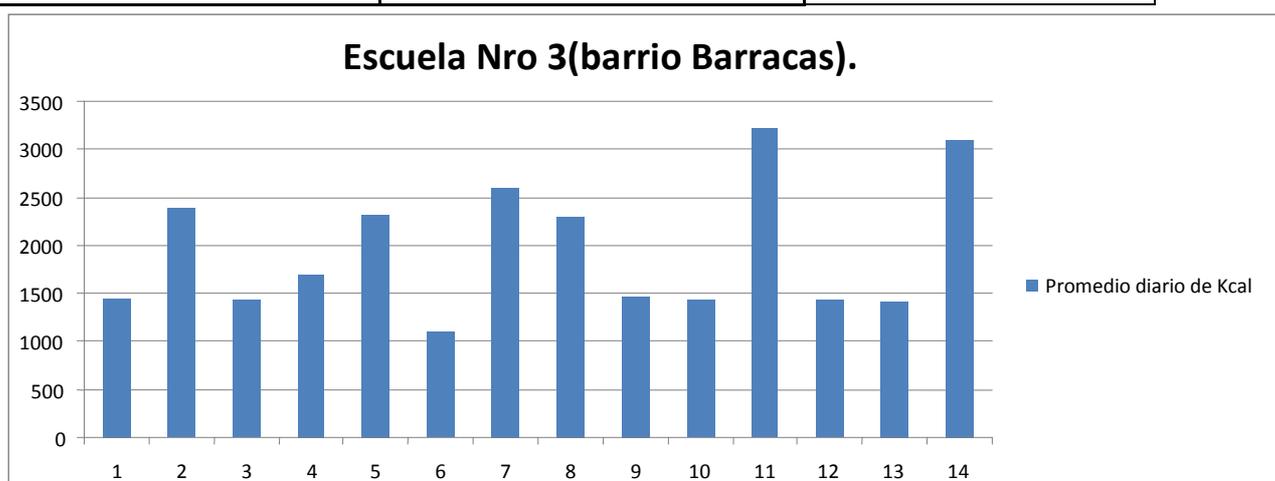
3.1.5. Análisis de las Tablas de Aporte energético

Estas Tablas se elaboraron a partir de las Tablas de Composición química promedio. Se hallaron los valores semanales y a partir de los mismos, se obtuvieron los valores diarios, que se compararon con los recomendados: 2200 Kcal. para las adolescentes mujeres y 2500 Kcal para los varones adolescentes.

3.1.5.1. Escuela N° 3 (Barracas).

Tabla n° 1 de Aporte calórico

Alumnos de la Escuela n° 3	Kcal. consumidas semanalmente	Promedio diario de Kcal.
1	10.177,7	1.453,95
2	16.712,6	2.387,5
3	10.001,9	1.428,84
4	11.922,7	1.703,24
5	16.205,5	2.315,07
6	7630,1	1.090
7	18.142,5	2.591,79
8	16.045	2.292,14
9	10.239,7	1.462,81
10	10.075,7	1.439,39
11	22.548,8	3221,26
12	10.045,2	1.435,03
13	9933,2	1.419,03
14	21.677,6	3.096,8

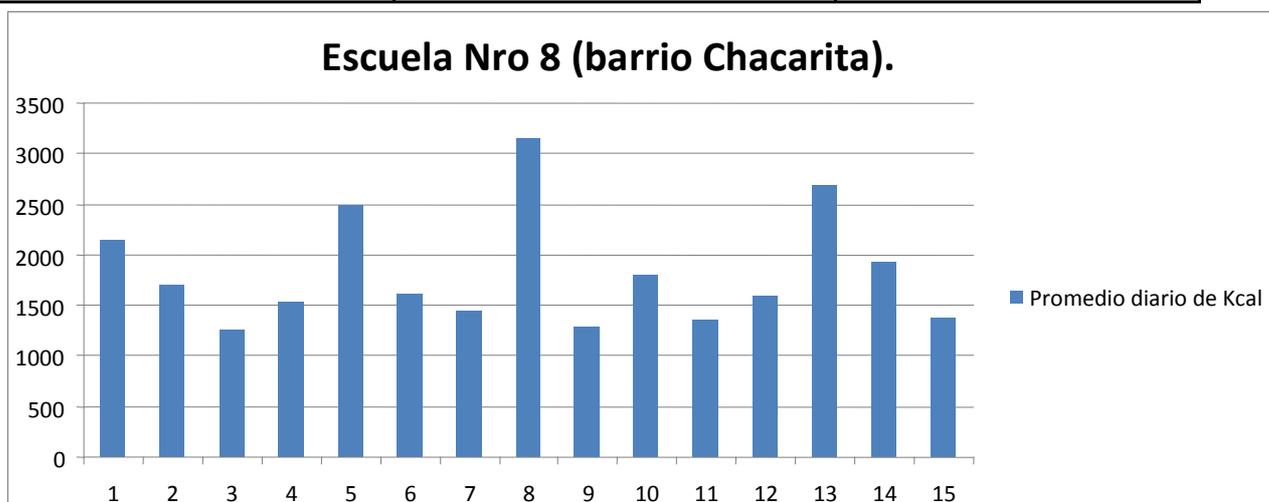


En esta Tabla y su correspondiente gráfico, se puede constatar que sólo el 28,57% de los alumnos de este establecimiento se encuentran dentro de los valores recomendados. El 14,29% excede dichos valores mientras que el resto no llega a cubrirlos.

3.1.5.2. Escuela N° 8 (Chacarita).

Tabla n° 2 de Aporte calórico

Alumnos de la Escuela n° 8	Kcal semanalmente consumidas	Promedio diario de Kcal
1	14.912	2.130,29
2	11.828	1.689,7
3	8.812	1.258,86
4	10.822	1.546
5	17.446	2.492,29
6	11.241	1.605,86
7	10.168	1.452,57
8	22.079	3.154,14
9	8.993,8	1.284,83
10	12.594	1.799,14
11	9.542,12	1.363,16
12	11.790	1.684,29
13	18.794	2.684,86
14	13.530	1.932,86
15	9.671,2	1.381,6

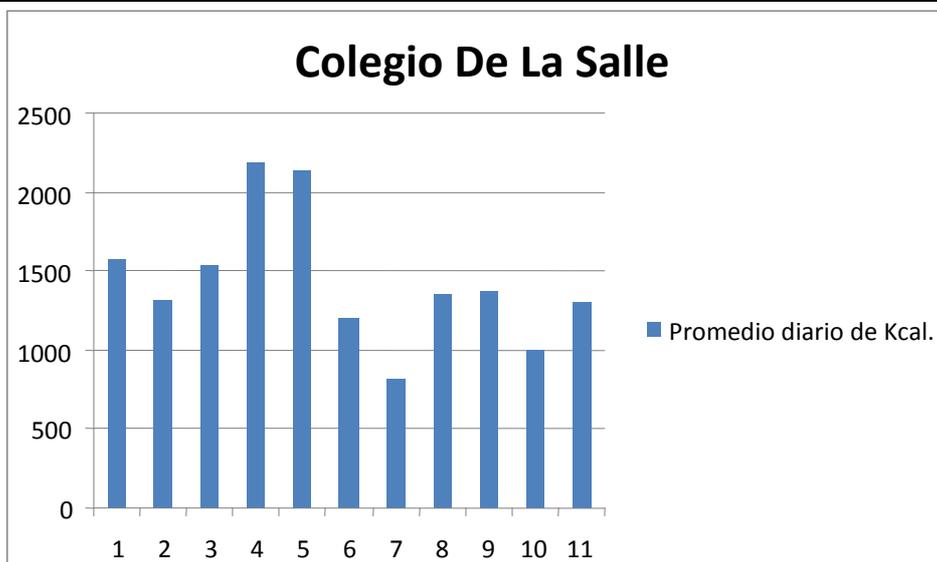


En esta Tabla y su correspondiente gráfico, se puede determinar que apenas el 20% de los alumnos alcanza los valores energéticos recomendados, mientras que el 6,6% los excede. El resto no alcanza a cubrirlos y presenta valores por debajo de los niveles recomendados.

3.1.5.3. Colegio De La Salle (Recoleta).

Tabla n° 3 de Aporte calórico

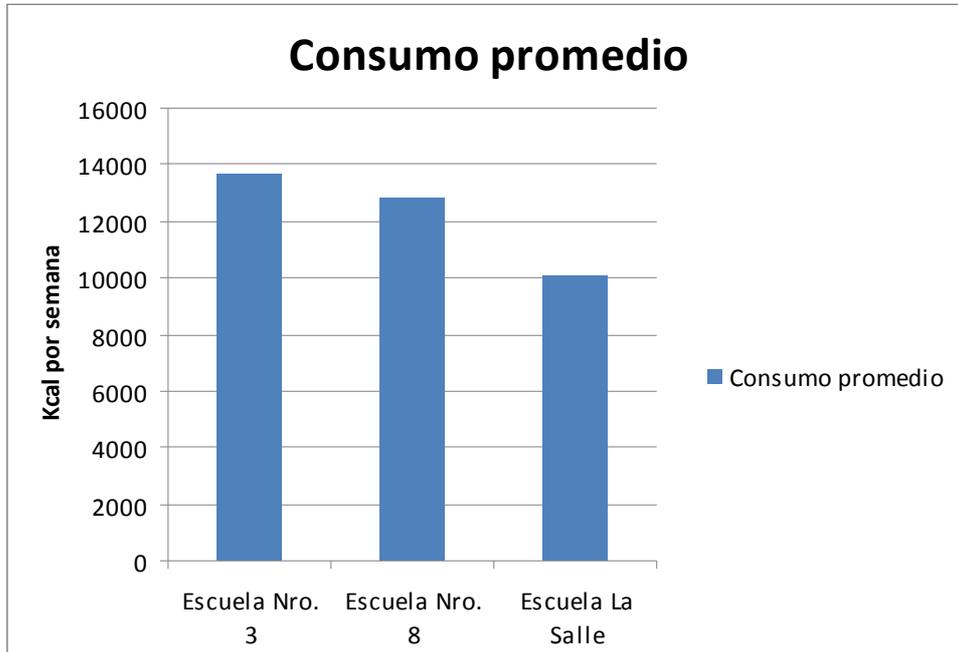
Alumnos del Colegio de La Salle.	Kcal. consumidas semanalmente	Promedio diario de Kcal.
1	11.046	1.578
2	9174,6	1.310,66
3	10.825	1.546,42
4	15.300	2.185,71
5	14.926	2.132,29
6	8.400	1.200
7	5.734	819,14
8	9.437	1.348,14
9	9.603	1.371,86
10	7.011,06	1.001,58
11	9.068,7	1.295,53



En la presente Tabla y su correspondiente gráfico, se observa que el 18,18% de los adolescentes encuestados llega a alcanzar los valores recomendados. El 82 % n presenta valores muy por debajo de la media recomendada para la edad.

3.1.6. Análisis Comparativo del Aporte calórico. (Kcal.)

3.1.6.1. Gráfico n° 11. Promedio de las Kcal.



En el gráfico n° 11, se observa el Aporte calórico promedio, calculado sobre el consumo de la ingesta semanal de los alumnos de cada establecimiento educativo.

La Escuela N° 3 (Barracas) es la que presenta el mayor promedio semanal de kilocalorías, le sigue la Escuela N° 8 (Chacarita), y por último, el Colegio De La Salle (Recoleta).

Este promedio está basado en las Tablas de Aporte calórico, elaboradas a partir de las Tablas de Composición química promedio.

4. Conclusiones

A lo largo del presente trabajo, a pesar de su alcance limitado debido a la acotada muestra poblacional estudiada, ha sido posible establecer la relación entre el tipo de alimentación que prevalece en cada uno de los grupos seleccionados y su nivel socioeconómico.

También se ha podido percibir a través de algunos ejemplos, cómo influyen las pautas culturales, entre otros condicionamientos, en la elección y estrategias de consumo de los alimentos en la dieta de los adolescentes.

En coincidencia con los resultados obtenidos en otros estudios sobre el tema, se observó que los cambios en el estilo de vida influyen en la alimentación: el excesivo consumo de carbohidratos y grasas en la dieta, acompañado de una significativa disminución del consumo de legumbres, verduras y frutas, atenta contra una alimentación saludable y expone al adolescente a padecer serias deficiencias nutricionales y patologías como obesidad y diabetes (OMS, 2003).

Los alumnos pertenecientes a las tres escuelas investigadas, mostraron, por ejemplo, consumir altos porcentajes de fideos, pizza (entre 92,85% y 100%), embutidos (entre 72,72% y 85,71%) y snacks (entre 80% y 92,85%), en comparación con el consumo de lentejas (entre 35,71% y 45,45%) y de verduras como acelga o espinaca (entre 27% y 42,85%) o remolacha (6,66%).

El ritmo actual de vida, afectado por la globalización y creciente urbanización, deja poco tiempo disponible para la preparación de una comida variada y saludable (Couceiro, 2007).

Nuestro país presenta un progresivo proceso de exclusión económica de grandes sectores de la población. Esta situación de gran desigualdad, sobre todo en salud y nutrición, trae aparejada una crisis en la alimentación.

En este sentido se hallaron coincidencias con lo investigado por otros autores en relación a que los sectores de bajos ingresos no tienen las condiciones para realizar preparaciones saludables, y debido a esta razón, eligen alimentos con mayor aporte calórico y mayor contenido graso, pero más fáciles de preparar y más baratos (Aguirre, 2010).

La inserción de la mujer en el mercado laboral tiene como consecuencia un aumento en el consumo familiar de alimentos preelaborados y comidas rápidas, alimentos con escaso valor nutricional pero que brindan una sensación de saciedad.

Cabe destacar que, a pesar de que los alumnos de la Escuela N°3, del barrio de Barracas, pertenecen a un sector de bajos recursos, su alimentación mostró ser más variada y completa desde el punto de vista nutricional, que la de los alumnos de la Escuela N° 8, del barrio de Chacarita. Una explicación posible es que la población escolar de la Escuela N° 3 (Barracas), proviene en su mayoría de países limítrofes como Bolivia y Perú, y todavía mantienen los patrones de alimentación de sus lugares de origen.

Así, se puede observar la estrecha relación que existe entre la alimentación y las estrategias domésticas de consumo en hogares de diferentes niveles socioeconómicos, y como influyen distintos factores, desde componentes biológicos, económicos, sociales, culturales y políticos que afectan constantemente el estado nutricional de toda la población (Aguirre, 2010).

A partir de la comparación de los resultados obtenidos, se pudieron establecer similitudes y diferencias entre los tres grupos de alumnos, lo que a su vez permitió hallar una tendencia de consumo en cada uno de los grupos de la población seleccionada, y relacionarla con su nivel socioeconómico.

En cuanto a las similitudes, al analizar y comparar los resultados obtenidos de las tablas de aportes de energía, se pudo determinar que en la mayoría de los casos no se cubrían los requerimientos calóricos recomendados, establecidos aproximadamente en 2200 kilocalorías para las adolescentes mujeres y, en el caso de los varones, en alrededor de 2500 kilocalorías (NIH, 1994).

El cálculo del aporte energético obtenido de la ingesta de alimentos de los estudiantes encuestados, muestra que es muy bajo el porcentaje de los que alcanzan los niveles de kilocalorías

recomendados. Sobre una población de 40 alumnos, solamente el 22,5% llega a estos niveles; el resto no cubre los requerimientos esperables para su edad.

Es muy preocupante esta situación, dado que como la adolescencia es un período de suma importancia en el desarrollo del ser humano, la alimentación inadecuada compromete la salud presente y futura de estos jóvenes.

Aunque la situación es similar para los adolescentes de los tres establecimientos educativos, es probable que las causas difieran en cada caso. Por ejemplo, entre los sectores de mayor poder adquisitivo, la identificación con el estereotipo transmitido por los medios de comunicación, en especial por la televisión, que impone la *tiranía* de la delgadez y la belleza corporal de acuerdo a los parámetros mediáticos, lleva a los adolescentes a hacer regímenes para adelgazar sin tener en cuenta las necesidades nutricionales del organismo (Aguirre, 2010).

Otro denominador común encontrado, a pesar de las diferencias socioeconómicas de los tres grupos estudiados, es el consumo excesivo de comida denominada *chatarra*, que consiste en alimentos hipercalóricos, con muy reducido aporte nutricional y con alto contenido de grasas saturadas y azúcares. Se observó que su consumo es alto: hamburguesas (93,33%), salchichas (entre 92,85% y 80%), productos a base de harinas refinadas, snacks (entre 92,85% y 80%), y golosinas figuran con altos porcentajes en las tablas de consumo. O también, puede deberse este déficit nutricional a que, sumado a una cuestión de gustos, se disponga de menos tiempo para la preparación de los alimentos. Se opta en algunos casos por las comidas rápidas, como la pizza, las hamburguesas o las empanadas. El porcentaje de alumnos de las tres escuelas que consumen dichos alimentos, es alto, entre 92,85% y 100%.

La incidencia que tiene este tipo de alimentación en la salud de los adolescentes varía con la proporción relativa en la dieta. Si se las consume con mucha frecuencia, pueden ocasionar carencias en micronutrientes, a la vez que un exceso calórico y de grasas se considera un factor de riesgo, a largo o corto plazo, en relación a enfermedades como obesidad y desnutrición (ECIEL, 1982).

Por otra parte, la variable socioeconómica tiene una incidencia indiscutible en la selección y consumo de alimentos.

Entre las diferencias más significativas, el análisis de los datos mostró que los adolescentes pertenecientes a la Escuela N° 8 (Chacarita), privilegian la cantidad por sobre la calidad, su alimentación tiene un exceso de hidratos de carbono y grasas, a la vez que presenta un déficit en alimentos ricos en proteínas, vitaminas y minerales, indispensables para el crecimiento y desarrollo durante esta etapa de la vida. Esta tendencia coincide con otros estudios recientes, que alertan sobre la incorporación de alimentos que aportan calorías denominadas *vacías*, en detrimento de otros con un alto valor nutritivo. La excesiva ingesta de harinas refinadas o productos elaborados con bajo contenido nutricional, como galletitas, pan, dulces, pizza, gaseosas o snacks, atenta contra una alimentación saludable, acorde a las necesidades de este período (Britos, 2006).

En el caso de los alumnos de esta escuela, esta situación se pone de manifiesto, por ejemplo, en el hecho de que no consumen legumbres, como es el caso de las lentejas, mientras que el consumo de arroz blanco es alto (93,33%), al igual que el de fideos (92,85%). Es probable que la falta de una buena información nutricional, los gustos a los que se hayan acostumbrados y las representaciones sociales que tiene esta población acerca de los alimentos considerados atractivos, fáciles de preparar y ricos, influyan a la hora de seleccionarlos. También es probable que las mujeres de estas familias deban trabajar fuera del hogar para cubrir las necesidades básicas y que no dispongan de tiempo suficiente para realizar comidas elaboradas. Por lo general, la falta de tiempo lleva al consumo de alimentos preelaborados, que se adquieren en supermercados.

Un hecho a destacar, entre las diferencias de consumo de los adolescentes pertenecientes a los distintos niveles socioeconómicos, es el que se refiere al consumo de chocolates. El mismo es mayor (90,9%) entre los alumnos del Colegio De La Salle (Recoleta), que entre el resto de la población estudiada (alrededor del 65%).

Esto podría deberse al precio de los chocolates, que resulta menos accesible para los sectores de menores recursos, mientras que su consumo es frecuente entre los adolescentes de nivel socioeconómico más alto.

En relación a los lácteos, la Escuela N° 3 (Barracas) que presenta una población de menores recursos, muestra un mayor consumo de leche entera (92,85%), yogur entero (92,85%) y quesos (57,14%). Es probable que estas familias valoren el consumo de los lácteos como un beneficio para la salud de sus hijos en la etapa de crecimiento, a pesar del precio que estos productos tienen. Los alumnos del Colegio De La Salle (Recoleta), consumen también lácteos, especialmente quesos (81,81%), que tienen un alto costo en el mercado y son valorados principalmente por el aporte de calcio.

En relación al consumo de frutas, la Escuela N° 3 (Barracas) muestra un porcentaje elevado de consumo de frutas como la frutilla (78,57%), pera (35,71%) y manzana (78,57%). Como parte de esta población proviene de familias de inmigrantes peruanos y bolivianos, es probable que valoren los aportes nutricionales de los alimentos frescos, frutas y verduras, conservando las costumbres de alimentación de sus países de origen. Además, muchas de estas familias se dedican a la venta de verduras y frutas, lo que les permite tener facilitado el acceso a estos alimentos.

En niveles socioeconómicos de mayor poder adquisitivo, como los alumnos del Colegio De La Salle (Recoleta), el consumo de frutas también es alto (81,81% en el caso de mandarinas o naranjas y 54,54% en el de frutillas). El cuidado de la silueta y la identificación con la delgadez influyen a la hora de incluir frutas y verduras en la dieta cotidiana, porque aportan vitaminas y nutrientes sin engordar (Aguirre, 2010)

Los alumnos de la Escuela N° 8 (Chacarita), a excepción de lo que ocurre con el consumo de manzanas(93,33%) y bananas(73,33%), consume menos frutas que los adolescentes de los otros dos establecimientos educativos. Es probable que los sectores medios de la población no dediquen mucha atención al consumo de alimentos frescos, debido a que disponen de poco tiempo para su compra y preparación.

Otra diferencia, que se refiere también a ciertas pautas culturales que condicionan la elección de alimentos, es la observada en relación a la inclusión de ajo y cebolla en la dieta. Cerca de un 40% de los alumnos de la Escuela N° 3 (Barracas) manifestaron comer estas verduras, mientras que los porcentajes obtenidos para el mismo ítem de la Escuela N° 8 (Chacarita), son sensiblemente menores (6,66%). En cuanto a los alumnos del Colegio De La Salle (Recoleta), la totalidad de la muestra (100%) manifestó claramente no consumir ni ajo ni cebolla. Entre los sectores de ingresos altos y medios, suele evitarse, también por razones culturales, el consumo de ajo y cebolla, debido al olor particular que estos alimentos dejan en el organismo.

Existe la posibilidad de que los consuman de manera inadvertida, sin tomar conciencia de los mismos en los alimentos ya preparados. Sin embargo, es interesante apreciar la importancia dada a un alimento en función de las costumbres y pautas culturales, en este caso, tanto el ajo como la cebolla, son un ingrediente principal y básico en muchas preparaciones culinarias de los pueblos andinos, quienes conocen y valoran sus propiedades y beneficios para la salud, sin preocuparse por su olor.

También en el consumo de pescado se pone de manifiesto la importancia del aspecto cultural, los alumnos de la Escuela N° 3 (Barracas) y del Colegio De La Salle (Recoleta), muestran altos porcentajes de consumo (64,28% y 63,63%, respectivamente), mientras que los de la Escuela N°8 (Chacarita), lo hacen en un porcentaje mucho menor (33,33%). Aunque el precio del pescado es alto, constituye un ingrediente básico en la dieta de las poblaciones de origen andino, quienes no resignan su consumo. Mientras que para los alumnos del Colegio De La Salle, el pescado es un alimento saludable que pueden adquirir sin problema, los de la Escuela N° 8 (Chacarita), no pueden costear su consumo de la misma manera.

Las frutas, verduras, legumbres y cereales integrales son los que se consumen en menor cantidad y con menor frecuencia. Los menores porcentajes en el consumo de verduras, los presentan los

alumnos de la Escuela N° 8 (Chacarita), que aunque representan a un sector de la población de nivel medio y medio bajo, pueden estar todavía influenciados por patrones de alimentación que consideran que las carnes y pastas son alimentos nutritivos y a la vez más rendidores y “llenadores” (Aguirre,2010).

Aunque los alumnos del Colegio De La Salle (Recoleta) manifestaron tener, en general, un mayor conocimiento sobre una alimentación saludable, y mostraron, a través de las encuestas, consumir una ingesta más variada y en apariencia más equilibrada que la de los adolescentes de las Escuelas N° 3 (Barracas) y N° 8 (Chacarita), los problemas nutricionales subsisten.

En este sentido se debe considerar la incidencia de los diferentes estilos de vida de cada grupo, que se modifican rápidamente a medida que los adolescentes son influenciados por nuevas amistades y modas, por nuevos estilos de consumo, que interfieren con los patrones de alimentación inculcados tradicionalmente en la familia.

Para finalizar, ante los problemas nutricionales que existen, es indispensable una toma de conciencia y una actitud responsable, no sólo por parte de los propios adolescentes, sino también por parte de la comunidad escolar, de las familias, de los profesionales que trabajan con estos grupos y de las autoridades pertinentes.

Las conclusiones esbozadas en el presente trabajo son tentativas, y se hace necesario continuar con la investigación en una etapa posterior, para ampliarlas y profundizarlas.

Para llevar a cabo una tarea responsable, transformadora, debe contextualizarse, en primer lugar, la situación en la que se encuentran los adolescentes, comprender los mecanismos invisibles que existen entre las posibilidades económicas de cada grupo social y su manera de alimentarse, entre los condicionamientos culturales y la falta de una información real y eficaz sobre una dieta sana y equilibrada. Cualquier estudio que no tenga en cuenta estas variables, no podrá llegar a cumplir sus objetivos con eficacia.

5. Bibliografía

- AGUIRRE, P. (2010). *Ricos flacos y gordos pobres*. Buenos aires: Capital intelectual.
- (2006): *Estrategias de consumo: que comen los argentinos que comen*. Argentina: Mino y Dávila.
- KATZ, M., AGUIRRE, P y BRUERA, M. (2011). *Comer. Puentes entre la alimentación y la cultura*. Buenos Aires, Argentina : Zorzal
- LESTINGI, M.E. (2005). Cap. XI *Pautas de alimentación en el niño escolar, preescolar y adolescente*. En ROGGIERO, E. *Nutrición pediátrica*. (143-160). Rosario, Argentina: Corpus.
- SPEAR, B. Cap. XI. *Nutrición en la adolescencia*. MAHAN, L.K. y ESCOTT-STUMP, S. (2004). *Nutrición y dietoterapia (KRAUSE)*. (280-294). México. MCGRAW-HILL INTERAMERICANA
- SUAREZ, M y LOPEZ, L (2005) *Alimentación saludable: Guía practica para su realización* (51-52). Buenos Aires, Argentina: Akadia.
- **Comamos mejor gastando menos.**

<http://www.cesni.org.ar/sistema/archivos/79->

comamos_mejor_gastando_menos.pdf (Consulta: 17/04/2012).

- **Buenas prácticas para una alimentación saludable de los argentinos**, N° 1, 2010.

<http://www.fundacionbyb.org/investigacion/documentos/Buenas-practicas-para-una-alimentacion-saludable-de-los-argentinos.pdf> (Consulta: 14/04/2012).

- **Hay que cambiar la mesa de los argentinos**, N° 11, 2010.

<http://www.fundacionbyb.org/Hay-que-cambiar-la-mesa-de-los-Argentinos->

(Consulta: 14/04/2012).

- **Alimentación económica en la familia: hacia una mejor compra de alimentos.**

http://www.cesni.org.ar/sistema/archivos/56-alimentaci_n_econ_mica_en_la_familia.pdf (Consulta: 20/05/2012).

- **Preferencias en canales de distribución y nivel de ingresos.**

<http://nulan.mdp.edu.ar/895/1/00380.pdf> (Consulta: 13/06/2012).

- **La alimentación como un tiempo de la nutrición, su disponibilidad y accesibilidad económica**, N° 003, 2007.

<http://redalyc.uaemex.mx/src/inicio/ArtPdfRed.jsp?iCve=21433319> (Consulta: 01/07/2012).

- Serie de Informes Técnicos (OMS), N° 916,2003.<http://ftp.fao.org/docrep/fao/006/ac911s/ac911s00.pdf>
(Consulta: 26/05/2012)
- **Una mirada a la economía familiar y a su gasto en alimentos** en Observatorio de la Economía Latinoamericana, N° 102, 2008. Texto completo en <http://www.eumed.net/cursecon/ecolat/mx/2008/mggg2.htm>
<http://www.sap.org.ar/comu-temas-62-pubertad.php>
(Consulta: 19/06/2012)

6. Anexo