

Licenciatura en Nutrición Trabajo Final Integrador

Autora: María Sol De Pina

**ESTADO NUTRICIONAL, PREFERENCIAS ALIMENTARIAS Y
CONSUMO DE FRUTAS Y VERDURAS EN ADOLESCENTES
DE 15 A 17 AÑOS DEL PARTIDO DE MALVINAS
ARGENTINAS DURANTE EL MES DE MAYO DE 2021**

2021

Tutoras: Lic. Celeste Concilio
Lic. Eleonora Zummer

Citar como: De Pina MS. Estado nutricional, preferencias alimentarias y consumo de frutas y verduras en adolescentes de 15 a 17 años del partido de Malvinas Argentinas durante el mes de mayo de 2021. [Trabajo Final de Grado]. Universidad ISALUD, Buenos Aires; 2021. <http://repositorio.isalud.edu.ar/xmlui/handle/123456789/3337>

Resumen

Estado nutricional, preferencias alimentarias y consumo de frutas y verduras en adolescentes de 15 a 17 años del partido de Malvinas Argentinas en mayo de 2021

de Pina Maria Sol

mariasoldepina1995@gmail.com

Universidad ISALUD

Introducción: La nutrición en la adolescencia es de gran importancia ya que en esta etapa se adquieren hábitos alimentarios que se mantendrán toda la vida. La malnutrición por déficit o exceso, sigue siendo uno de los principales problemas en el mundo. El consumo de frutas y verduras se utiliza como parámetros de medición mundial de la alimentación adecuada.

Objetivos: Relacionar el estado nutricional y el consumo de frutas y verduras en adolescentes de 15 a 17 años del partido de Malvinas Argentinas (BA) durante el mes de mayo de 2021. Conocer las preferencias alimentarias en adolescentes de 15 a 17 años del partido de Malvinas Argentinas (BA) durante el mes de mayo de 2021.

Metodología: Diseño descriptivo de corte transversal, de correlación no causal. Muestra no probabilística por conveniencia. Los datos se recolectaron a través de una encuesta de elaboración propia. Se analizó mediante el programa Excel 2020.

Resultados: Se encuestaron 133 adolescentes de 15 a 17 años. El 67,67 % (n:90) presento un adecuado estado nutricional para la edad, mientras que el 20,30% (n:27) presento sobrepeso, el 6,77% (n:9) obesidad, el 4,51 % (n:6) riesgo de bajo peso y el 0,75 % (n:1) bajo peso. La ingesta de verduras promedio fue de $1,47 \pm 0,95$ unidades, mientras que de fruta arrojó un promedio de $1,85 \pm 1,16$ unidades. El 77,44 (n:103) no cumple con las recomendaciones de las Guías alimentarias para la población Argentina.

Conclusiones: En los adolescentes el consumo de frutas y verduras es inadecuado independientemente del estado nutricional que presenten. En preferencias alimentarias predominan los alimentos refinados y con mayor contenido de grasas saturadas, bajo contenido de fibra, vitaminas y minerales.

Palabras clave: Estado nutricional, frutas y verduras, adolescentes, preferencias alimentarias, GAPA

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN.....	1
MARCO TEÓRICO	2
ESTADO DEL ARTE	9
PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN	15
OBJETIVOS.....	15
VARIABLES.....	16
METODOLOGÍA.....	19
RESULTADOS	20
CONCLUSIONES.....	27
BIBLIOGRAFÍA.....	29
ANEXOS.....	31

INTRODUCCIÓN

La adolescencia es un periodo de crecimiento acelerado, en donde se adquieren conductas, hábitos alimentarios y preferencias alimentarias siendo difíciles de modificar en la vida adulta.

En este proceso biopsicosocial la nutrición juega un papel de gran importancia debido a que los requerimientos nutricionales aumentan asociados a la etapa de la vida que transcurren.

En la actualidad, diversos estudios realizados en Argentina y el mundo demuestran que los índices de sobrepeso y obesidad han aumentado, debido a los hábitos no saludables y a una alimentación, ya sea en exceso o en déficit, que llevan a una malnutrición de los adolescentes pudiendo en un futuro cercano o bien en la adultez acarrear problemas de salud. (1)

Así mismo uno de los parámetros de medición mundial de la alimentación adecuada, se realiza en función al consumo de frutas y verduras debido al impacto que tiene su deficiencia como factor de riesgo para enfermedades crónicas no transmisibles. (2)

Por lo cual en este trabajo se pretende evaluar el estado nutricional, las preferencias alimentarias y el consumo de frutas y verduras de los adolescentes del Partido de Malvinas Argentinas, con el propósito de diseñar programas de educación alimentaria en colegios, para poder mejorar las elecciones alimentarias y con ello prevenir la aparición de enfermedades crónicas no transmisibles.

MARCO TEÓRICO

La adolescencia se define como un período de transición entre la infancia y la edad adulta, de gran importancia, correspondiendo a una etapa donde suceden los cambios más relevantes del ser humano, caracterizado por un ritmo acelerado de crecimiento, cambios, experiencias y aptitudes. Se puede segmentar en tres etapas, adolescencia temprana (10 a 13 años), mediana (14-16 años), y tardía (17-19). (3)

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la adolescencia como el período de crecimiento y desarrollo humano que se produce después de la niñez y antes de la edad adulta, entre los 10 y 19 años. (4)

En este período, caracterizado por un rápido crecimiento y significativos cambios en la composición corporal, la nutrición adecuada es fundamental, tanto para lograr las metas de crecimiento acordes como para evitar efectos negativos en la salud a corto o a largo plazo, a consecuencia de una alimentación insuficiente o desbalanceada y de estilos de vida inadecuados. Es por eso que el estado nutricional es de gran importancia en el cuidado de la salud de los adolescentes, para poder detectar alteraciones o realizar intervenciones. (1)

El estado nutricional de un individuo es la condición física que presenta, como resultado entre el balance de las necesidades e ingesta de energía y nutrientes.

Se presentan distintos factores que pueden afectar al estado nutricional, entre los cuales podemos destacar la educación alimentaria (conocimientos alimentarios, hábitos alimentarios), disponibilidad alimentaria, nivel de ingreso (capacidad de compra de los alimentos, saneamiento ambiental, manejo higiénico de los alimentos) y el aprovechamiento de los alimentos por el organismo. (5)

La alimentación tiene una función muy importante, y más en esta etapa, en la cual hay un crecimiento acelerado, en donde los cambios biológicos, psicosociales y cognitivos de esta etapa tienen efectos directos en relación al estado nutricional de los adolescentes. Este crecimiento acelerado a su vez aumenta los requerimientos de energía, proteína, vitaminas y minerales. (6)

En los adolescentes los procesos biológicos varían dependiendo del sexo: en los varones el desarrollo de la masa muscular, el aumento del volumen sanguíneo y la talla sucede de forma simultánea, en cambio en las mujeres primero hay un crecimiento de talla y luego de los tejidos blandos y volemia. El índice de masa corporal (IMC) suele ser mayor en los varones, a pesar de que los mismos presentan menor proporción de masa grasa que las mujeres, pero presentan mayor peso de masa magra.

Con estos cambios corporales comienzan distintos hábitos y conductas alimentarias, acompañado de mayor preocupación por la imagen corporal.

Hay distintos factores que afectan la conducta alimentaria de los adolescentes, que van desde el medio ambiente que los rodea hasta factores personales:

Factores medioambientales:

- Normas y valores sociales/culturales
- Tendencias y modas alimenticias
- Comidas rápidas
- Comidas escolares
- Características de la unidad familiar
- Prácticas de los padres
- Entorno familiar
- Patrones de alimentación familiar
- Normas e influencias de otros adolescentes

Los factores personales a su vez los podemos clasificar en cognitivos-afectivos, conductuales y biológicos:

Cognitivos-afectivos:

- Valores y creencias personales de la salud
- Significados funcionales de la comida
- Imagen corporal
- Concepto de sí mismo

Conductuales:

- Preferencias alimenticias
- Eficacia propia
- Habilidades relacionadas con los alimentos
- Prácticas alimenticias

Biológicos:

- Estado de pubertad
- Crecimiento
- Necesidades fisiológicas
- Predisposición genética
- Estado de salud

Todos estos factores pueden afectar o mejorar el estilo de vida de los adolescentes, así como también la conducta alimenticia individual y en consecuencia el estado nutricional de los mismos. (7)

El estado nutricional se evalúa a través de indicadores antropométricos como peso, talla, IMC, composición corporal, etc. El IMC nos permite diagnosticar si una persona se encuentra en bajo peso, normopeso, sobrepeso u obesidad. El IMC se calcula a partir de la fórmula: $\text{Peso(kg)}/\text{Talla(m}^2\text{)}$.

A diferencia de los adultos en los que hay límites de inclusión absolutos que definen sobrepeso ($\text{IMC} \geq 25 \text{ kg/m}^2$) u obesidad ($\text{IMC} \geq 30 \text{ kg/m}^2$), en niños y adolescentes el valor se modifica con la edad por lo que se cuenta con tablas percentilares que permiten la evaluación de sobrepeso mayor al percentilo 85 y obesidad mayor al percentilo 97. (8)

Los estudios de los requerimientos nutricionales en los adolescentes son limitados, por lo que se realizaron ingestas recomendadas para este colectivo por extrapolación de los datos obtenidos en niños y adultos. Las recomendaciones se indican por la edad cronológica, y ésta muchas veces no coincide con la edad biológica en los adolescentes, por lo que se expresan en función de talla o peso.

El requerimiento energético diario (RED), es superior en los adolescentes que en cualquier otra edad, y se puede estimar por el método factorial que es la suma del metabolismo basal, actividad física, termogénesis inducida por la dieta y el costo energético del crecimiento. Las diferencias en las necesidades energéticas son muy amplias y varían fundamentalmente con el patrón de actividad, la velocidad de crecimiento y el sexo, siendo estos dos últimos factores importantes ya que condicionan cambios en la composición corporal y por tanto en la cantidad de masa magra, que es el principal condicionante del gasto energético basal. (9)

El RED está conformado como anteriormente nombramos por el metabolismo basal (MB), que representa la cantidad mínima de energía necesaria para las funciones vitales a nivel celular. La

termogénesis inducida por la dieta (TID) equivale al gasto energético necesario para la absorción, metabolización y transporte de los nutrientes y representa en promedio un 10% del MB.

Para la determinación del RED se utilizan diversas fórmulas que determinan en primera instancia el gasto energético en reposo a las que se le adiciona un porcentaje extra según el grado de actividad física realizada.

En la práctica se utilizan las siguientes ecuaciones:

Método recomendado por la American Dietetic Association A.D.A (Según Krause):

- Hombres: $(1 \text{ kcal} \times \text{peso (kg)} \times 24 \text{ hs}) + \% \text{ Actividad}$
- Mujeres: $(0,95 \text{ kcal} \times \text{peso (kg)} \times 24 \text{ hs}) + \% \text{ Actividad}$

Fórmula de Harris-Benedict (para todas las edades):

- Hombres: $66 + (13,7 \times \text{peso (kg)}) + (5 \times T \text{ (cm)}) - (6,8 \times E \text{ (años)}) + \% \text{ Actividad}$
- Mujeres: $655 + (9,7 \times \text{peso (kg)}) + (1,8 \times T \text{ (cm)}) - (4,7 \times E \text{ (años)}) + \% \text{ Actividad}$

El cálculo en estas ecuaciones se realiza utilizando el peso actual, en caso de no encontrarse en los rangos de normalidad, primero se determina el peso ideal para reemplazarlo por el peso actual.

Al cálculo de requerimiento energético diario, se le deben adicionar los porcentajes de actividad física, según el tipo de actividad que realizan. En sedentarios se adiciona el 30%, en actividades moderadas 50%, en activa o moderadamente activa el 75% y por último en actividades intensas, vigorosas o pesadas el 100% extra al RED (9)

Las necesidades energéticas en la adolescencia son muy variables, en función del sexo, edad, altura, índice de masa corporal y especialmente nivel de actividad física.

Las ingestas diaria recomendada de los distintos macronutrientes son:

Hidratos de carbono: 130 g/día (45-65% del VCT); con un aporte de fibra de 31 y 38 g/día según grupos de edades.

Proteínas: 0,95 g/kg/día para el grupo de 10 a 13 años, y de 0,85 g/kg/día para el grupo de 14 a 18 años, lo que significa un aporte aproximado de 34 g/día de 9 a 13 años, y de 52 g/ día en varones y

46 g/día en mujeres para el grupo de mayor edad, con el rango sobre el valor calórico total (VCT) del 10 al 30%.

Lípidos: aporte entre el 25 y 35% del VCT

Ácidos grasos saturados (AGS) hasta el 8% del VCT, AGP del orden del 11% del VCT. Los requerimientos de la mayoría de micronutrientes se incrementan durante el embarazo y sobre todo durante la lactancia, especialmente el de determinadas vitaminas (A, C, folatos) y minerales (calcio, yodo, cobre) cuyos requerimientos son un 30-70% superiores a los de las mujeres de su misma edad. (9)

En Argentina contamos con las Guías Alimentarias para la Población Argentina (GAPA), las cuales son de carácter nacional y se dirigen a la población general mayor a 2 años, teniendo como objetivo traducir las metas nutricionales establecidas para la población en mensajes prácticos que contemplen factores epidemiológicos, sociales, económicos y culturales que alientan a mejorar el perfil de hábitos y consumo de alimentos de la población. No se dirigen sólo al ámbito individual, sino también al ámbito gubernamental y al de la industria de alimentos. Son un insumo fundamental para la formulación de políticas relacionadas con la alimentación y la nutrición.

Las GAPA traducen los mensajes sobre una alimentación saludable mediante 10 mensajes y una gráfica de alimentación saludable que la complementan.

Los mensajes son:

- 1) Incorporar a diario alimentos de todos los grupos y realizar al menos 30 minutos de actividad física
- 2) Tomar a diario 8 vasos de agua segura
- 3) Consumir a diario 5 porciones de frutas y verduras en variedad de tipos y colores**
- 4) Reducir el uso de sal y el consumo de alimentos con alto contenido de sodio
- 5) Limitar el consumo de bebidas azucaradas y de alimentos con elevado contenido de grasas, azúcar y sal
- 6) Consumir diariamente leche, yogur o queso, preferentemente descremados
- 7) Al consumir carnes quitarle la grasa visible, aumentar el consumo de pescado e incluir huevo
- 8) Consumir legumbres, cereales preferentemente integrales, papa, batata, choclo o mandioca
- 9) Consumir aceite crudo como condimento, frutas 13 secas o semillas

10) El consumo de **bebidas alcohólicas** debe ser responsable. **Los niños, adolescentes y mujeres embarazadas no deben consumirlas.**

En el mensaje tres de las GAPA se recomienda consumir a diario 5 porciones de frutas y verduras en variedad de tipos (no incluida en este grupo la papa, batata , choclo y mandioca), consumir al menos medio plato de verduras en el almuerzo, medio plato en la cena y 2 ó 3 frutas por día, lavar las frutas y verduras con agua segura, consumir las frutas y verduras de estación ya que son más accesibles y de mejor calidad e informa que el consumo de frutas y verduras a diario disminuye el riesgo de padecer obesidad, diabetes, cáncer de colon y enfermedades cardiovasculares.

Las frutas y verduras son fuente de vitaminas, minerales, fibra, antioxidantes y sustancias beneficiosas como fitoesteroles y flavonoides necesarios para el funcionamiento de nuestro organismo. (2)

Según el Código Alimentario Argentino (CAA) (Artículo 819), con la denominación genérica de Hortaliza, se entiende toda planta herbácea producida en la huerta, de la que una o más partes puede utilizarse como alimento en su forma natural. (10)

También, según el código ya mencionado, (Artículo 879), se entiende por Fruta destinada al consumo, el producto maduro procedente de la fructificación de una planta sana.

Fruta Fresca: Es la que presenta una madurez adecuada y que manteniendo sus características organolépticas se consume al estado natural. Se hace extensiva esta denominación a las que reuniendo las condiciones citadas se han preservado en cámaras frigoríficas. (10)

La palabra “verduras” se considerarán en este estudio como sinónimos de “hortalizas”, por ser más utilizadas en la población de estudio.

Una buena nutrición en la adolescencia tiene como objetivo conseguir un crecimiento adecuado, asegurar un aporte calórico suficiente, mantener un peso saludable, evitar déficits de nutrientes específicos, y consolidar hábitos alimentarios correctos para prevenir en épocas posteriores enfermedades crónicas no transmisibles, como obesidad, diabetes, hipertensión y dislipidemia. Sin embargo, el aumento en la producción de alimentos ultraprocesados, la rápida urbanización y el cambio en los estilos de vida han dado lugar a un cambio de los hábitos alimentarios, siendo con mayor frecuencia consumidos los alimentos hipercalóricos, con alto contenido de grasas, azúcar, sal

y en menor frecuencia alimentos frescos como frutas, verduras, cereales integrales y fibra dietética, estas preferencias de consumo están relacionadas con el tiempo que pasan los adolescentes en los alrededores de los colegios, los distintos tipos de alimentos listos para su consumo disponibles, y los patrones de consumo alimentario establecidos.

ESTADO DEL ARTE

En Argentina se realizó la segunda encuesta nacional de nutrición y salud (ENNyS 2) en 2018-2019, fue realizada en niños, niñas y adolescentes (NNyA) de ambos sexos de 0 a 17 años, y en adultos de ambos sexos de 18 años y más.

La ENNyS es una encuesta nacional que proporciona información sobre aspectos relacionados con la nutrición a través de la evaluación de numerosas dimensiones, entre ellas la frecuencia de consumo de diferentes grupos de alimentos, los hábitos alimentarios de la población argentina, la ingesta de alimentos y nutrientes a través de un recordatorio de 24 hs (R24H), y la lactancia materna. También indaga sobre alimentación en los entornos escolares, políticas alimentarias, etiquetado nutricional, publicidad de alimentos, y sobre otros temas relevantes de salud como actividad física, enfermedad celíaca y vacunas.

Asimismo la encuesta aporta información sobre índices antropométricos (peso y talla) y otras variables objetivas y bioquímicas para evaluar el estado nutricional de la población, la ingesta de sodio y la función renal.

La ENNyS 2 constituye una herramienta fundamental para realizar un diagnóstico de la situación epidemiológica sobre el estado nutricional, los patrones alimentarios y hábitos de consumo en la población de NNyA y adultos que viven en la República Argentina.

La recolección de información fue electrónica en tablets, y se realizó en tres etapas. En la primera etapa se realizaron cuestionarios estructurados por autorreporte para cada subgrupo de edad, e información socio demográfico y recordatorio de 24 hs. En la segunda etapa se tomaron medidas antropométricas según los grupos de edad, y en la tercer y última etapa se realizaron mediciones bioquímicas de sangre y orina.

Los resultados con respecto al estado nutricional fueron:

- La proporción de delgadez en la población de NNyA de 5 a 17 años fue de 1,4%.
- El exceso de peso estuvo presente en el 41,1% de la población de 5 a 17 años: la proporción de sobrepeso y obesidad en la población de 5 a 17 años fue del 20,7% y 20,4% respectivamente.

Con respecto a frecuencia de consumo de alimentos los datos arrojaron:

- El grupo de 13 a 17 años refirió un consumo de frutas frescas de 21,4%, que resultó menor que el porcentaje del grupo de 2 a 12 años (36,3%), y al de 18 años y más (33%).
- El 37,8% de la población reportó haber consumido verduras al menos una vez al día, tomando como referencia los últimos tres meses
- Entre los lácteos recomendados, 4 de cada 10 individuos refirieron haber consumido leche, yogur y/o queso al menos una vez al día, tomando como referencia los últimos tres meses
- Entre las carnes recomendadas, 5 de cada 10 individuos refirieron haber consumido carne roja, carne de ave y/o huevo al menos una vez al día, tomando como referencia los últimos tres meses.
- El 25% de la población refirió haber consumido pescado fresco y/o enlatado al menos una vez por semana. Los adolescentes de 13 a 17 años reportaron menor frecuencia de consumo (16,5%) respecto de los otros grupos etarios (alrededor del 25%)
- El 36,7% de la población refirió haber consumido bebidas artificiales con azúcar al menos una vez al día, tomando como referencia los últimos tres meses. Entre los NNyA se observó un porcentaje de consumo mayor (46%) que entre los adultos (32,9%)
- El 17,2% de la población refirió haber consumido productos de pastelería, y/o facturas, galletitas dulces, cereales con azúcar al menos una vez al día, tomando como referencia los últimos tres meses
- El 15,1% de la población refirió haber consumido productos de copetín (papas fritas, palitos de maíz, etc.) dos veces por semana o más, tomando como referencia los últimos tres meses. En los NNyA se observó mayor consumo de productos de copetín.
- El 36% de la población refirió haber consumido golosinas (caramelos, alfajores, chupetines, chicles, barras de cereal, etc.) dos veces por semana o más, tomando como referencia los últimos tres meses
- 5 de cada 10 adolescentes de 13 a 17 años consumieron golosinas dos veces por semana o más. En estos grupos etarios se evidenció un porcentaje mayor respecto de la población adulta

En Argentina los cambios en los patrones de consumo de alimentos siguen la tendencia mundial, la proporción de población que refiere haber consumido diariamente los alimentos recomendados como frutas frescas y verduras, carnes, leche, yogur o quesos, se encuentra por debajo de las recomendaciones de consumo, siendo más marcado en algunos casos como frutas y verduras. Por el contrario, la proporción de la población que refiere consumir diaria o frecuentemente alimentos no

recomendados como bebidas azucaradas, productos de pastelería, productos de copetín y golosinas, que poseen alto contenido de azúcar, grasas y sal y bajo valor nutricional es alarmante.

Al comparar poblaciones según su edad, el patrón alimentario de NNyA es significativamente menos saludable que el de los adultos. Los NNyA consumen un 40% más de bebidas azucaradas, el doble de productos de pastelería o productos de copetín y el triple de golosinas respecto de los adultos. Este peor patrón alimentario entre los NNyA obedece probablemente a múltiples causas como un marketing dirigido a los niños, y entornos escolares obesogénicos, entre otros. Es, sin duda, un determinante que puede contribuir a explicar el crecimiento más acelerado de la epidemia de obesidad en los niños. (11)

Un estudio del tipo observacional descriptivo, multicéntrico realizado en una provincia Andaluza de España, en el año 2014 sobre “Patrones de consumo de alimentos entre adolescentes”, el cual se aplicó en 1005 adolescentes, elegidos mediante muestreo aleatorio polietápico, con el objetivo de conocer sus hábitos alimentarios, demuestra que el consumo de lácteos es deficitario (sólo dos terceras partes toman diariamente), pasta, frutas, verduras y hortalizas (consumo diario en un 30%). el 64,5% consumen las legumbres semanalmente. El consumo semanal de pescado (62,8%) se iguala al de carne (64,4%), y a la de ave (63,6%) ; menos de la mitad (37,4) consumen embutidos diariamente. El aceite de oliva es el tipo de aceite (27,5%) más empleado en el grupo de las grasas se consume más de una vez al día frente al 8,3% del aceite de girasol. La recolección de datos se realizó mediante un cuestionario anónimo, validado, en donde se recogió la frecuencia de consumo semanal de diferentes tipos de alimentos. (12)

Otro estudio de España sobre “Valoración del estado nutricional y de hábitos y preferencias alimentarias en una población infanto-juvenil (7 a 16 años) de la comunidad de Madrid”, del tipo descriptivo transversal llevado a cabo en diferentes centros escolares pertenecientes a la Comunidad de Madrid durante los cursos escolares 2016/2017 y 2017/2018 arrojó que el patrón dietético se caracteriza por una progresiva disminución en el consumo de frutas, verduras y hortalizas, junto a un bajo consumo en general de alimentos frescos, locales y de temporada, y un aumento de alimentos de origen animal (destacando el consumo de carne fresca y carne procesada o derivados cárnicos) y alimentos procesados de alto contenido calórico pero baja densidad nutricional. El consumo de este último tipo de productos ha aumentado en más del 50% en los últimos diez años debido a su alta oferta por un bajo valor económico, su facilidad para adquirirlos y consumirlos y sus características organolépticas, que los hacen sabrosos y apetecibles ya que estos, en su mayoría, aportan una gran cantidad de azúcar añadido, grasas refinadas, harinas refinadas y sal, todos ellos asociados en exceso a las enfermedades crónicas más prevalentes en la actualidad.

En dicho estudio, participaron 1.939 escolares, 911 mujeres (46,98%) y 1.028 hombres (53,02%). Dentro de los centros escolares se han diferenciado dos grupos de edad diferentes: de siete a once años y de doce a dieciséis años.

La recogida de datos fue de manera individual, con cada participante en una sala habilitada dentro del centro escolar por los antropometristas y encuestadores.

Todas las medidas se llevaron a cabo en parejas: el medidor y el anotador, en donde se tomaron los datos de edad (años), peso (kg), estatura (cm) y perímetros a nivel umbilical (cm).

El estado nutricional fue evaluado a través de IMC, y se adaptó a cada edad y sexo según los puntos de corte y arrojó los siguientes datos: un 64,26% del total (1.246) se encontraba en normopeso. Un 27,23% padece sobrepeso u obesidad, un 24,61% del sexo masculino y un 30,19% del sexo femenino. Un 19,70% (382) se representa por el sobrepeso y un 7,53%, por la obesidad. En conjunto, la adiposidad elevada fue mayor en el sexo femenino que masculino; los escolares masculinos padecían más sobrepeso, pero los escolares femeninos presentaban mayor obesidad.

Los grupos de edad de 12 a 16 años padecían mayor sobrepeso y obesidad que el grupo de Educación Primaria (29,08% frente a 26,64% en los chicos y 30,34% frente a 23,47% en el caso de las chicas)

Con respecto a los gustos y preferencias en general, la pasta fue el alimento que más gustó (79,58%), seguido de las bolsas de snacks (patatas de bolsa, gusanitos, etc.) (65,65%), la fruta (64,72%) y la carne procesada (63,68%). En cambio, las verduras cocinadas fueron el grupo de alimentos que menos gustó (a un 22,48% no les gustaban nada, aunque a un 35,59% les gustaron), seguido de la ensalada (no gustó nada a un 20,78%, aunque a un 49,36% les gustó). La legumbre gustó a un 46,83%, gustó a un 37,18% y no gustó nada a un 15,99%. (13).

Otro estudio que implementó la misma metodología descrita anteriormente, y que se realizó en Cienfuegos, ciudad de Cuba, sobre “Patrón alimentario en adolescentes de octavo grado y su repercusión en la adecuación dietética”, en donde se les aplicó una encuesta de preferencias alimentarias y otra de recordatorio de 24 horas, elaborada por el Instituto de Nutrición e Higiene de los Alimentos, arrojó como resultados una preferencia en los alimentos fritos y azucarados; solo el 3,38% recibió el aporte de hierro recomendado; el 49,15% de los niños recibieron más del 60% de la energía de los carbohidratos; el 59,32% recibió bajas cantidades de proteínas. (14)

En el año 2012 en Argentina se realizó la Segunda Encuesta Mundial de Salud Escolar (EMSE) con el objetivo de proporcionar datos precisos sobre comportamientos relativos a la salud, factores de riesgo y de protección entre los adolescentes.

La EMSE utiliza una metodología estandarizada a nivel mundial para relevar datos sobre los comportamientos y factores de protección en alumnos de entre 13 a 15 años, relacionados con las principales causas de enfermedad y muerte entre los jóvenes y adultos. Incluye información sociodemográfica e indaga sobre conductas relacionadas con el comportamiento alimentario, la higiene, la vacunación, el consumo de alcohol y otras drogas, la violencia y daños no intencionados, la salud mental, el consumo de tabaco, los comportamientos sexuales que contribuyen a la infección del VIH, de otras ETS y embarazos no deseados, la actividad física y los factores de protección.

Con el objetivo de obtener información sobre la población de estudiantes de 13 a 15 años de Argentina, los Centros de Control de Enfermedades (CDC) de Estados Unidos de América diseñaron un muestreo representativo de alumnos de 1ro, 2do y 3er año de escuelas secundarias de todas las jurisdicciones de nuestro país (con excepción de la provincia de Formosa que no participó).

Se utilizó un muestreo por conglomerados bietápico. En primer lugar se seleccionaron 25 escuelas secundarias por jurisdicción; el listado de escuelas públicas y privadas del país fue proporcionado por el Ministerio de Educación de la Nación. La probabilidad de selección de cada escuela fue proporcional al número de estudiantes cursando 1ro a 3er año. En una segunda instancia, se seleccionaron al azar 2 o 3 cursos por escuela. El diseño de muestreo descripto permitió obtener resultados representativos tanto a nivel nacional como provincial.

El tamaño muestral estimado fue de 36.000 alumnos distribuidos en 600 escuelas de todo el país. La tasa de respuesta de las escuelas fue del 91% mientras que la de estudiantes fue del 79%; contribuyendo a una tasa de respuesta global del 71%. De este modo, la EMSE 2012 fue completada por 28.368 alumnos de 544 escuelas de Argentina. Dado que la población blanco de este informe fueron los estudiantes de entre 13 y 15 años, se excluyeron del análisis a aquellos que no pertenecieran a dicha franja etaria. Por este motivo, la muestra analizada incluyó 20.890 estudiantes.

El cuestionario de la EMSE fue autoadministrado y anónimo. Las preguntas, validadas en el idioma español utilizado en Argentina, fueron diseñadas para optimizar la calidad de los datos recogidos.

En el módulo de comportamientos alimentarios se analizó la prevalencia de obesidad y sobrepeso. Para determinar estos indicadores se calculó el Índice de Masa Corporal (IMC), a partir del autoreporte de peso y altura. Posteriormente se utilizaron las tablas de distribución de IMC según sexo y edad y los valores de corte proporcionados por la Organización Mundial de la Salud.

También se analizaron los siguientes indicadores: consumió frutas y verduras al menos 5 veces al día durante los últimos 30 días; consumió frutas al menos 2 veces al día durante los últimos 30 días;

consumió verduras 3 veces o más diariamente durante los últimos 30 días; consumió al menos 2 veces al día habitualmente bebidas azucaradas durante los últimos 30 días; comió en lugares de comida rápida al menos 3 días durante los últimos 7 días.

Los resultados de la EMSE 2012 evidenciaron que el sobrepeso entre los estudiantes fue de 28,6% siendo mayor entre varones (35,9% vs. 21,8% mujeres) y con mayor prevalencia a menor edad y el 5,9 %evidenciaron obesidad. En la provincia de Tierra del Fuego se registró un porcentaje de sobrepeso mayor que el del resto de las jurisdicciones (45,2%), mientras que en Córdoba, CABA y Salta se evidenciaron las prevalencias más bajas (22,5% - 23,1% -23,6% respectivamente).

Al analizar el consumo de frutas y verduras según las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud, que sugiere consumir al menos 400gr diarios de frutas y verduras (lo que equivale aproximadamente a 5 porciones diarias), se observó que el 17,6% de los estudiantes declaró haberlo hecho, sin distinciones según sexo y edad.

En cuanto al consumo diario de frutas en los últimos 30 días, el 38,8% de los encuestados las consumió 2 o más veces al día y fue mayor la proporción entre mujeres. Asimismo, el 13,1% de los adolescentes declaró haber consumido verduras al menos 3 veces por día durante los últimos 30 días.

Por otra parte, con relación al consumo diario habitual de bebidas gaseosas azucaradas, el 48,1% de los estudiantes encuestados declaró haberlas bebido 2 ó más veces al día en los últimos 30 días, sin diferencias según sexo y edad.

Por último, el 6,8% de los jóvenes manifestó haber consumido al menos 3 de los últimos 7 días en locales de comida rápida, sin distinciones entre segmentos. (15)

PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN

- ¿Cuál es la relación entre el estado nutricional y el consumo de frutas y verduras en adolescentes de 15 a 17 años del partido de Malvinas Argentinas (BA) durante el mes de mayo de 2021?
- ¿Cuáles son las preferencias alimentarias en adolescentes de 15 a 17 años del partido de Malvinas Argentinas (BA) durante el mes de mayo de 2021?

OBJETIVO GENERAL

- Relacionar el estado nutricional y el consumo de frutas y verduras en adolescentes de 15 a 17 años del partido de Malvinas Argentinas (BA) durante el mes de mayo de 2021
- Conocer las preferencias alimentarias en adolescentes de 15 a 17 años del partido de Malvinas Argentinas (BA) durante el mes de mayo de 2021

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Conocer el estado nutricional de los adolescentes de 15 a 17 años del partido de Malvinas Argentinas (BA) en el mes de Mayo de 2021
- Estimar la ingesta diaria de frutas y verduras de los adolescentes de 15 a 17 años del partido de Malvinas Argentinas (BA)
- Comparar el consumo de frutas y verduras del grupo participante con las recomendaciones según las GAPA
- Describir las preferencias alimentarias de los adolescentes de 15 a 17 años del partido de Malvinas Argentinas (BA)

VARIABLES

1. Edad: Años de edad

Definición conceptual: Es el tiempo transcurrido desde el nacimiento de un individuo hasta la realización del estudio

Método/Instrumento de recolección de datos: Cuestionario Online a través de Google Form

2. Género:

Definición conceptual: Características físicas, biológicas, anatómicas y fisiológicas con la se define el adolescente

Categoría: Femenino / Masculino / Otro

Método/Instrumento de recolección de datos: Cuestionario Online a través de Google Form

3. Peso: Kilogramos en peso corporal referido por el participante

Definición conceptual: Masa o cantidad de peso de un individuo

Método/Instrumento de recolección de datos: Cuestionario Online a través de Google Form

4. Talla: Estatura en metros y centímetros referido por el participante

Definición conceptual: Distancia desde la base a la parte más alta de la cabeza, con el cuerpo en postura erecta sobre una superficie plana y totalmente estirado

Método/Instrumento de recolección de datos: Cuestionario Online a través de Google Form

5. Estado Nutricional: Estado del cuerpo en relación al consumo y utilización de nutrientes

Dimensión: Antropométrica

Indicador: IMC/Edad según sexo

Categoría:

Pc <3: Bajo peso

Pc 3 - < 10: Riesgo de Bajo Peso

Pc 10-85: Normopeso

Pc > 85-97: Sobrepeso

Pc >97: Obesidad

(Curvas de crecimiento y desarrollo en niños OMS 2007)

6. Hábitos Alimentarios:

6.1 Dimensión: Preferencias alimentarias de consumo

Definición conceptual: Actitud con respecto a cierto tipo de alimento, generalmente en comparación con otros alimentos, basada en una reacción fisiológica favorable, en normas sociológicas o en sensaciones agradables

Comportamiento alimentario acerca de variedad de frutas, variedad de verduras, tipo de cereales, tipo de legumbres, semillas, frutos secos, frutos desecados, leche, yogur, quesos, carnes y bebidas

Método/Instrumento de recolección de datos: Cuestionario Online a través de Google Form

6.2 Dimensión: Consumo de hortalizas

Definición conceptual: Ingesta de hortalizas. Ingesta de toda planta herbácea producida en la huerta, de la que una o más partes puede utilizarse como alimento en su forma natural.

Dimensión: Cantidad de porciones consumidas al día

Categorías:

- Menos de una porción al día (1/4 ó ½ porción)
- 1 porción al día
- 2 porciones al día
- 3 porciones al día
- 4 porciones al día
- 5 o más porciones al día
- Nunca

Método/Instrumento de recolección de datos: Cuestionario Online a través de Google Form

6.3 Dimensión: Consumo de frutas frescas

Definición conceptual: Ingesta del producto maduro procedente de la fructificación de una planta sana, que presenta una madurez adecuada y que manteniendo sus características organolépticas se consume al estado natural. Se hace extensiva esta denominación a las que reuniendo las condiciones citadas se han preservado en cámaras frigoríficas

Indicador: Cantidad de porciones consumidas al día

Categorías:

- Menos de una porción al día (1/4 ó ½ porción)
- 1 porción al día
- 2 porciones al día

- 3 porciones al día
- 4 porciones al día
- 5 o más porciones al día
- Nunca

Método/Instrumento de recolección de datos: Cuestionario Online a través de Google Form

METODOLOGÍA

Diseño de la Investigación:

Se realizó un estudio cuantitativo, descriptivo de corte transversal, de correlación no causal.

Población:

Adolescentes que residan en el partido de Malvinas Argentinas, Buenos Aires durante el mes de Mayo de 2021

Criterios de Inclusión:

Adolescentes de ambos sexos

Adolescentes de 15 a 17 años

Criterios de Exclusión:

Adolescentes que no presenten el consentimiento informado (ANEXO 1)

Criterios de Eliminación:

Adolescentes de ambos sexos de 15 a 17 años que residan en el partido de Malvinas Argentinas que decidan no terminar las encuestas y registros

Todos aquellos participantes cuyas encuestas y registros sean incompletos, ilegibles o incoherentes

Tipo de muestreo: No probabilístico por conveniencia.

Metodología de recolección, tratamiento y análisis de datos:

Para la realización del presente trabajo se estableció, en una primera etapa, un consentimiento que debían firmar los participantes (Anexo nº 1).

Por el contexto actual de pandemia, se empleó para la recolección de datos un cuestionario auto administrado, el cual fue elaborado mediante el formulario de Google, que se dividió en 3 secciones. (Anexo N°2)

En la primera sección se indagó acerca de los datos personales de los participantes, se requirió conocer sexo, edad, peso y talla para determinar posteriormente el estado nutricional por IMC, y una vez obtenidos los datos, se compararon con los gráficos para niños, niñas y adolescentes de 5 a 19 años de edad de la OMS.

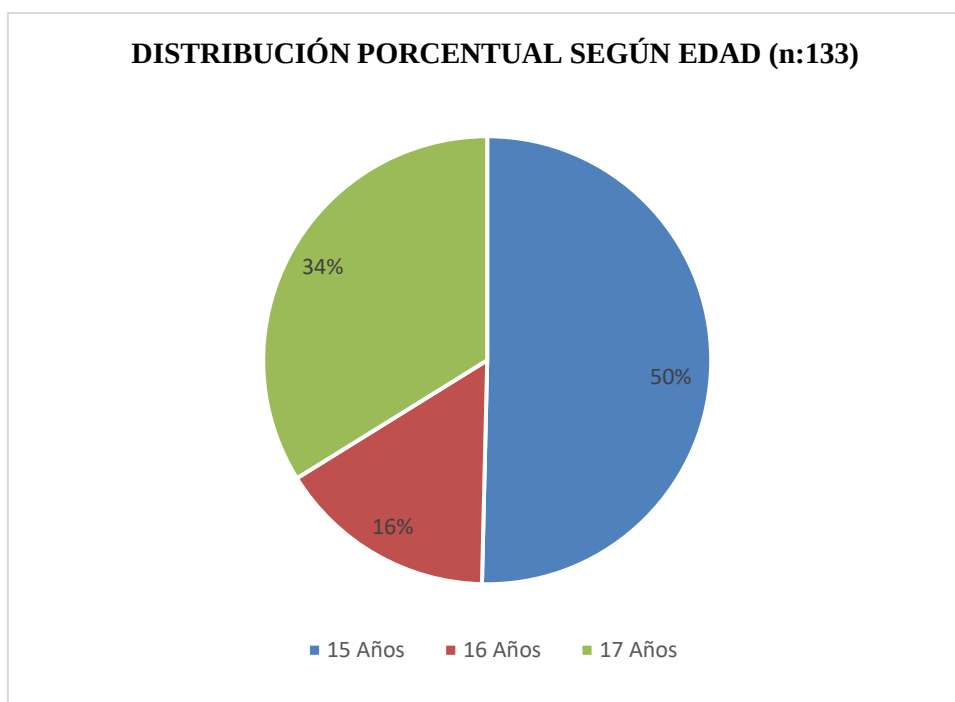
En la segunda, se indagó sobre las preferencias alimentarias y en la última sección se investigó el consumo de frutas y verduras para luego compararlo con las recomendaciones de GAPA.

La carga de datos obtenidos se realizó en una planilla de Microsoft Excel versión 2020. Se utilizó estadística descriptiva para analizar los datos.

RESULTADOS

La muestra quedó conformada por 133 adolescentes del partido de Malvinas Argentinas. Del total de la muestra el 63% (n=84) de la población fueron de sexo femenino y el 37% (n=49) de sexo masculino.

Gráfico N°1

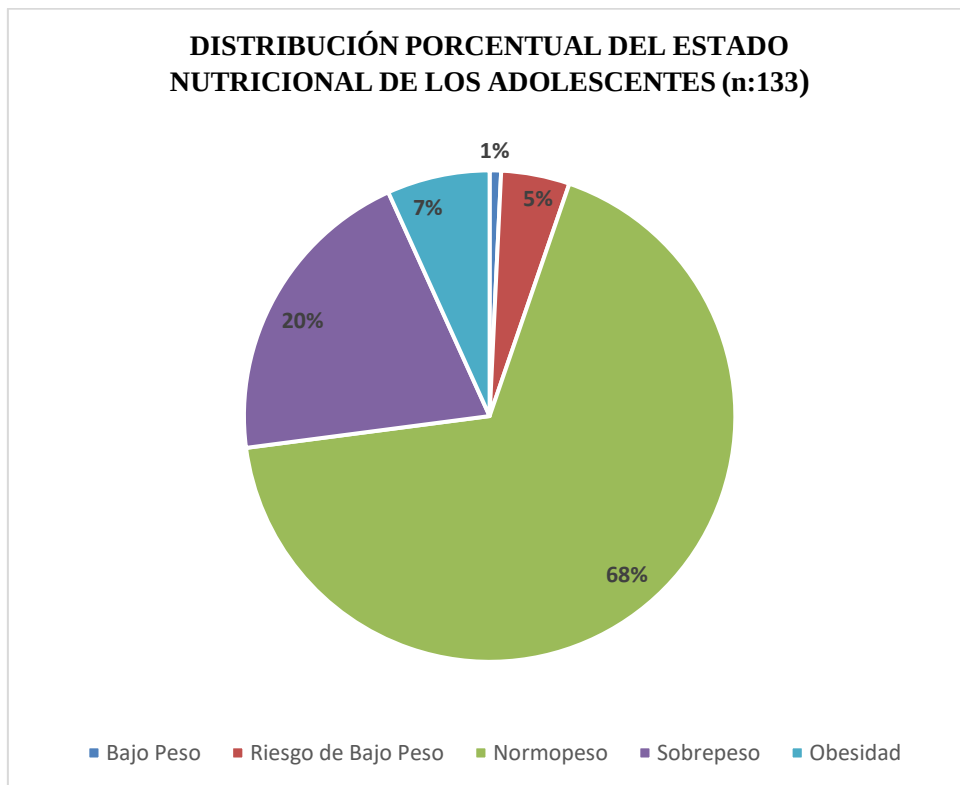


Fuente: Elaboración propia

La mitad de los adolescentes encuestados fueron de 15 años (n:67) (**Gráfico N°1**).

Estado Nutricional

Gráfico N° 2

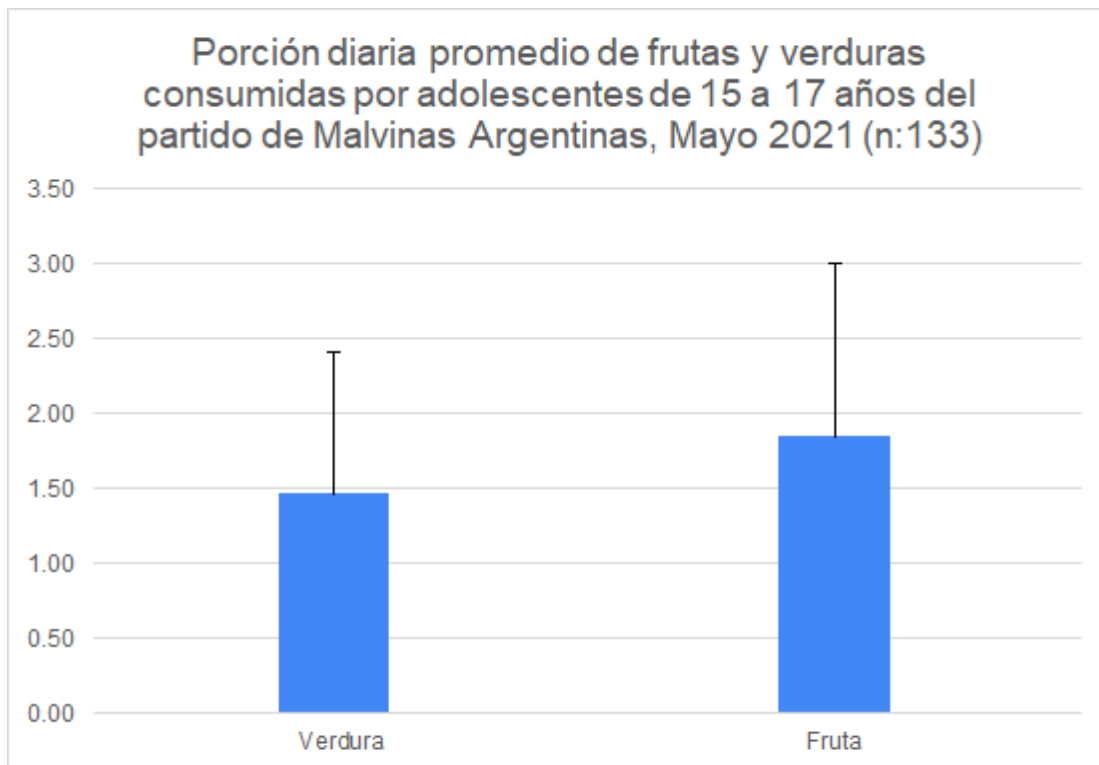


Fuente: *Elaboración propia*

Con respecto al estado nutricional de los adolescentes (**Gráfico N° 2**), del total de la muestra, el 32,33% (n:43) no presentó un adecuado estado nutricional para la edad, predominando en este grupo el sobrepeso y obesidad 27,07% (n:36).

Hábitos de consumo de verduras y frutas

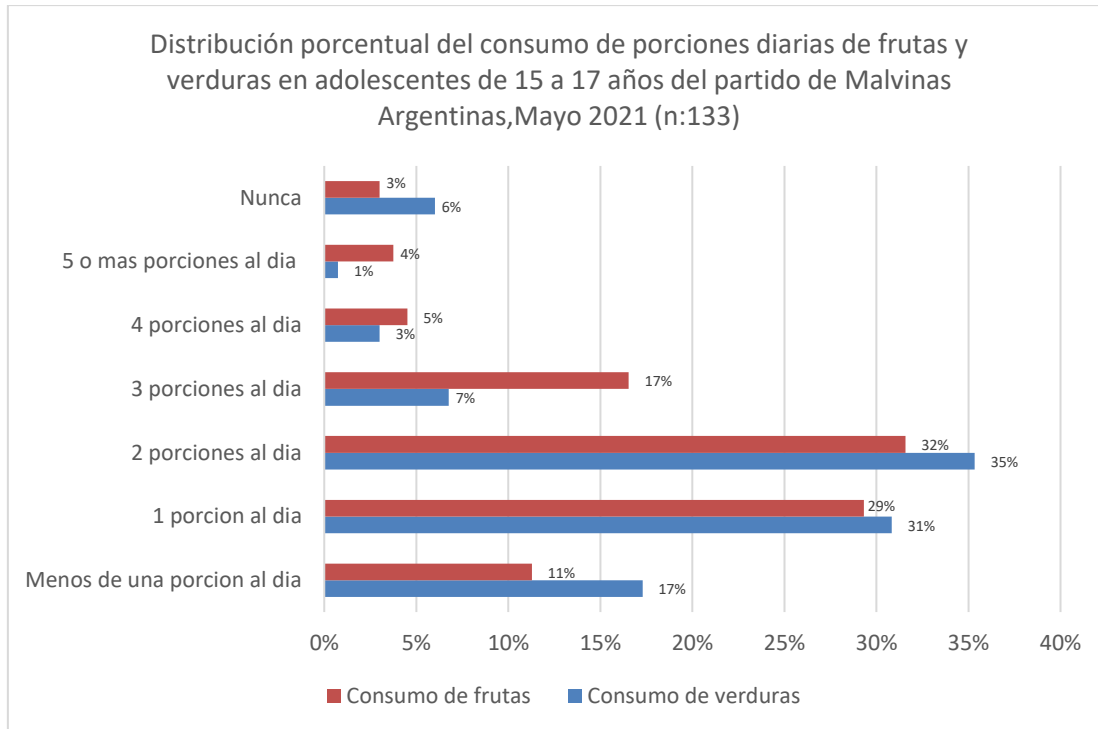
Gráfico N°3



Fuente: *Elaboración propia*

Se referenció una ingesta diaria de verduras con un promedio de $1,47 \pm 0,95$ unidades, mientras que de frutas arrojó un promedio diario de $1,85 \pm 1,16$ unidades.

Gráfico N°4



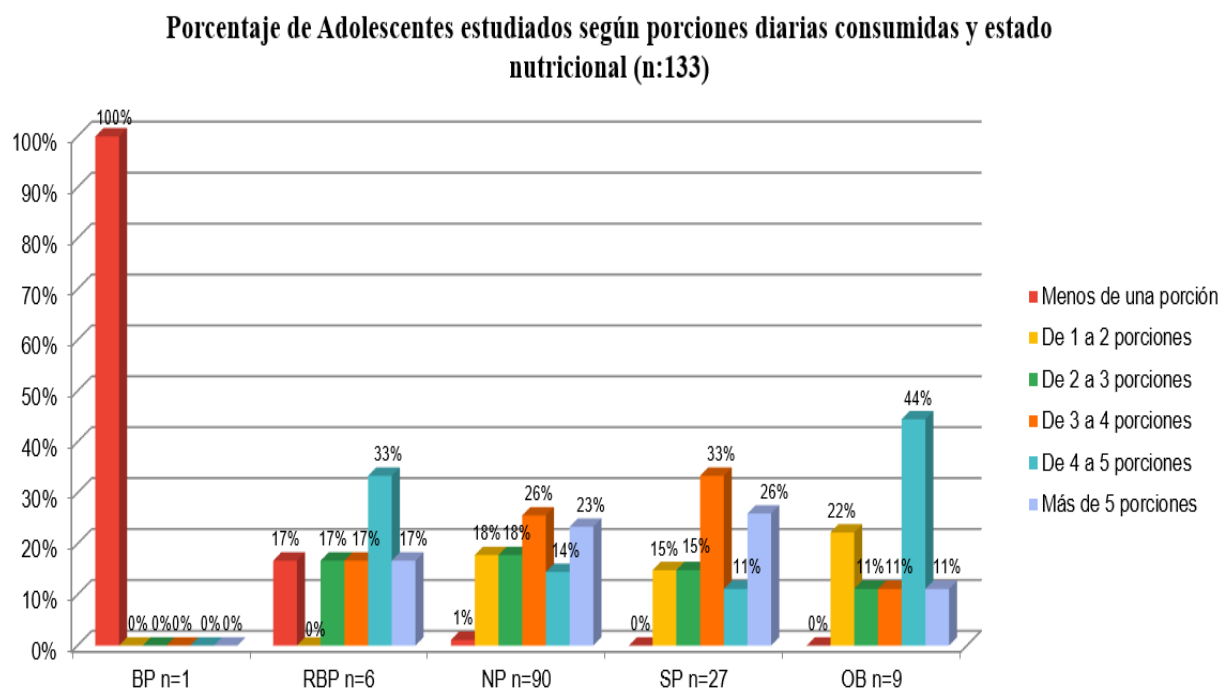
Fuente: Elaboración propia

Se demostró que el (96,99% n:129) consume frutas en relación con el (93,98% n:125) que consume verduras.

A su vez, el (75,19% n:100) de los encuestados no cubre con el consumo diario de frutas y el (54,14% n:72) no cubre con el consumo diario de verduras recomendado por las GAPA.

Relación del estado nutricional de los adolescentes con el consumo diario de frutas y verduras

Gráfico N° 5



Fuente: Elaboración propia

Al comparar el estado nutricional con el consumo de porciones diarias de frutas y verduras, se demostró que en aquellos adolescentes que presentaron normopeso y sobrepeso predominó el consumo de 3 a 4 porciones entre frutas y verduras. En cambio, en aquellos que presentaron riesgo de bajo peso y obesidad, predominó el consumo de 4 a 5 porciones diarias entre frutas y verduras.

Tabla N°1: Distribución de adolescentes de 15 a 17 años encuestados en relación a la recomendación de “consumir 5 porciones de frutas y verduras por día” según las GAPA. Malvinas argentinas. Año 2021. (n=133)

	Número de encuestados	% de encuestados
Cumplen recomendación GAPA	30	22,56
No cumplen recomendación GAPA	103	77,44
Total	133	100

Fuente: Elaboración propia

Al comparar el número de porciones diarias de frutas y verduras consumidas por persona con las recomendaciones de las GAPA “consumir 5 porciones por día por persona”, resultó que más de las tres cuartas partes de los adolescentes no cumplen con la misma (n=103) (*Tabla N°1*).

Tabla N°2: Adolescentes de 15 a 17 años según la adecuación a la recomendación de las GAPA “consumir 5 porciones de frutas y verduras por día” por estado nutricional. Malvinas Argentinas. Año 2021 (n=133)

	Cumplen recomendación GAPA		No cumplen recomendación GAPA	
	%	n	%	n
Bajo peso y Riesgo de bajo peso	3,33	1	5,83	6
Normopeso	70	21	66,99	69
Sobrepeso	23,33	7	19,42	20
Obesidad	3,33	1	7,76	8
Totales	100 %	30	100	103

Fuente: Elaboración propia

En este sentido, interesó conocer la relación entre el estado nutricional por IMC/Edad y el consumo de verduras y frutas con respecto a las recomendaciones de las GAPA de los adolescentes encuestados, en los cuales se observó que más de la mitad de los adolescentes que presentaron sobrepeso, normopeso y casi la totalidad de los adolescentes que presentaron bajo peso y obesidad no cumplen con las recomendaciones GAPA (*Tabla N°2*).

Preferencias alimentarias de los adolescentes

Al analizar los gustos y preferencias alimentarias de los adolescentes encuestados (n:133) se encontró que:

- Dentro del grupo de los lácteos, más de la mitad de los encuestados (63,91% n:85) prefieren el yogurt entero que el descremado (20,30% n:27), lo mismo ocurrió con la leche pero con una diferencia mínima entre entera (45,11% n:60) a descremada (42,11% n:56). El resto de los encuestados refirió no gustarle la leche (12,78% n:17) ni el yogur (15,79% n:21).
- Predominó dentro de las carnes, la preferencia por la carne la vacuna (51,13% n:68) seguida por el pollo (24,81% n:33), siendo las menos preferidas las de cerdo y pescado.
- Con respecto a los cereales, más de las tres cuartas partes de los encuestados prefirió aquellos alimentos en su versión refinada frente a su versión integral y en el grupo de las legumbres las más referidas como preferidas fueron las lentejas (76,7 n:102)
- Dentro del grupo de las semillas, frutos secos y frutos desecados las preferidas fueron las semillas de girasol (68,42% n:91), las almendras (60,2% n:80) y la banana desecada (42,9% n:57)
- Con respecto a las verduras, casi la totalidad de los encuestados eligieron como preferidas la papa (96,2% n:128) , siguiendo en forma decreciente la zanahoria (83,5% n:111), lechuga (82 % n:109), zapallo (74,4 % n:99), acelga (72,9 n:97) y choclo (72,2% n:96) y dentro de

las frutas la más preferida fueron la banana (85,7 % n:111), manzana y la naranja con mismo porcentaje (82 % n:109).

- En el grupo de grasas y aceites fue preferido el aceite de girasol (87,2% n:116) seguido por el aceite de oliva (64,7% n:86).
- Por último con respecto a las bebidas, la mitad de los encuestados (51,13% n:68) prefirió el agua que las bebidas azucaradas (28,57% n:38) y no azucaradas(20,30% n:27).

CONCLUSIONES

A partir del análisis del estado nutricional, el consumo de frutas y verduras y las preferencias alimentarias de los adolescentes de 15 a 17 años del partido de Malvinas Argentinas, se arribó a las siguientes conclusiones:

Del total de la muestra, el 20,30% presento sobrepeso y el 6,77% obesidad. Estos resultados son similares a los reportados en un estudio publicado en 2020 “Valoración del estado nutricional y de hábitos y preferencias alimentarias en una población infanto-juvenil (7 a 16 años) de la comunidad de Madrid” cuyos resultados fueron que un 64,26% presenta normopeso, un 19,70% representa sobrepeso y un 7,53%, obesidad.

En la actualidad se han producido cambios en el patrón alimentario, generando un aumento en el consumo de alimentos ricos en azúcares simples, sal y grasas y un marcado descenso del consumo de alimentos ricos en fibra, vitaminas y minerales como lo son las frutas y hortalizas, además de los cereales integrales y legumbres, constituyendo un factor de riesgo para el desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles.

Al indagar sobre los gustos y preferencias alimentarias, en el presente trabajo, predominan los alimentos refinados y con mayor contenido de grasas saturadas, con bajo contenido de fibra, vitaminas y minerales.

Las Guías Alimentarias para la Población Argentina (GAPA) recomiendan consumir diariamente 5 porciones de frutas y verduras en variedad de tipos y colores, que se cubren consumiendo al menos medio plato de verduras en el almuerzo, medio plato en la cena y 2 o 3 frutas por día. En la presente investigación se observa que solo el 22,56 % (n:30) cumple con estas recomendaciones.

Estos resultados son similares a los de la EMSE 2012, en el cual, al analizar el consumo de frutas y verduras según las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud, que sugiere consumir al menos 400gr diarios de frutas y verduras (lo que equivale aproximadamente a 5 porciones diarias), se observa que solo el 17,6% cumple con las recomendaciones.

Al comparar los resultados de las recomendaciones GAPA y el estado nutricional de los adolescentes de la presente investigación, se observa que más de la mitad de aquellos que presentan

sobrepeso y normopeso y en casi la totalidad de los que presentan obesidad y bajo peso no cumplen con las recomendaciones.

Como aspecto positivo a destacar, si bien un elevado porcentaje de los encuestados en esta investigación (77,4%) no cubre con las recomendaciones diarias de consumo de frutas y verduras, el 93,98 % (n:125) consume diariamente verduras, con un promedio de $1,47 \pm 0,95$ porciones. Con respecto a las frutas el 96,99% (n:129) las consume diariamente, con un promedio de $1,85 \pm 1,16$ unidades.

Las limitaciones que presentó la investigación fueron la cantidad de adolescentes encuestados y el tipo de muestreo no probabilístico, cuyos datos no permiten generalizar los resultados.

Es necesario enfatizar en la necesidad de seguir investigando y profundizando sobre el consumo de frutas y verduras, así como también el consumo de otros grupos de alimentos y su relación con el desarrollo de las enfermedades crónicas no transmisibles en este grupo etario, además de incluir variables del nivel socioeconómico, que guardan una relación directa con el estado nutricional.

Como sugerencias de acciones a realizar son la realización de talleres liderados por nutricionistas en colegios, tanto para los adolescentes como para los padres; y así, poder desde la educación alimentaria, brindar estrategias e información para llevar a cabo una alimentación completa, segura y de calidad. Sugerir acciones de promoción del consumo de frutas y verduras, especialmente en adolescentes, desde las políticas públicas

BIBLIOGRAFÍA

- (1) Manuel J, Miguel sanz M De, Corral LM, Pilar M, Belinchón P. Artículo Alimentación. 1941[citado 2021 Abr 21]; Disponible en:
https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/alimentacion_adolescente.pdf
- (2) Ministerio de Salud y Presidencia de la Nación. Guías alimentarias para la población Argentina. Guías Alimentarias para la población Argentina [Internet]. 2020. [citado 2021 Abr 23]. Disponible en:
https://bancos.salud.gob.ar/sites/default/files/2020-08/guias-alimentarias-para-la-poblacion-argentina_manual-de-aplicacion_0.pdf
- (3) Adolescencia y juventud. [Online].;2011 [citado 2020 Octubre. Disponible en:
[https://www.unicef.org/spanish/adolescence/index_bigpicture.html#:~:text=La%20adolescencia%20es%20un%20per%C3%ADodo,tard%C3%ADa%20\(17%2D19\)](https://www.unicef.org/spanish/adolescence/index_bigpicture.html#:~:text=La%20adolescencia%20es%20un%20per%C3%ADodo,tard%C3%ADa%20(17%2D19))
- (4) OMS. Desarrollo en la adolescencia. [Online]. [citado 2020 Octubre. Disponible en:
https://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/adolescence/dev/es/#:~:text=La%20OMS%20define%20la%20adolescencia,10%20y%20los%2019%20a%C3%B1os
- (5) Oyhenart E, Dahinten S, Alba J, Alfaro Gómez E, Bejarano I, Cabrera G, et al. Estado nutricional infanto juvenil en seis provincias de Argentina: variación regional. Estado NutrinfantoJuv en seis Prov Argentina variación Reg. 2008;10(1):5–62
- (6) Torresani M. E. Cuidado nutricional pediátrico. 2da ed. 3ra reimp. Buenos Aires. Eudeba. 2010
- (7) Lorenzo J, Guidoni M, Díaz M, Marenzi M, Lestingi M, Lasivita J, et al. Nutrición del niño sano. 1era. Rosario, Argentina. Corpus Editorial. 2007
- (8) Del Pino M, Rodríguez MM, Videla V, Abeyá. Enrique, Arce J. Sociedad Argentina de Pediatría Por un niño sano en un mundo mejor [Citado 2021 Abr 23]. 2013. 132 p. Disponible en:
http://www.sap.org.ar/docs/publicaciones/libro_verde_sap_2013.pdf

(9)Suárez M. M., López B. L. Alimentación Saludable: Guía práctica para su realización. 1era Edición. Buenos Aires, Argentina. Hipocrático. 2009

(10)Ministerio de Salud. Código Alimentario Argentino. Capítulo XI: Alimentos vegetales. Libro, DIGITAL. ANMAT; 2019. [citado 2021 Abr 25]. Disponible en: https://www.argentina.gob.ar/sites/default/files/capitulo_xi_vegetales_actualiz_2020-08.pdf

(11) Ministerio de Salud y Desarrollo Social. Encuesta Nacional de Nutrición y Salud. [Online].; 2019 [citado 2020 Octubre].Disponible en: https://cesni-biblioteca.org/wp-content/uploads/2019/10/0000001565cnt-ennys2_resumen-ejecutivo-20191.pdf.

(12) Palenzuela Paniagua S.M., Pérez Milena A., Torres L.A. Pérula de, Fernández García J.A., Maldonado AlconadaJ.La alimentación en el adolescente. Anales Sis San Navarra [Internet]. 2014 Abr [citado 2020 Oct 25];37(1): 47-58. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1137-66272014000100006&lng=es.

(13) Calderón García A, Marrodán Serrano M D, Villarino Marín A, Martínez Álvarez J. R.Valoración del estado nutricional y de hábitos y preferencias alimentarias en una población infanto-juvenil (7 a 16 años) de la Comunidad de Madrid. Nutr. Hosp. [Internet]. 2019 Abr [citado 2020 Oct 25] ; 36(2): 394-404. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112019000200394&lng=es. Epub 20-Ene-2020

(14) Alejo Zeida, Rodríguez Fuente Amarelis, López Sosa Daysi, Almaguer Sabina Pilar. Patrón alimentario en adolescentes de octavo grado y su repercusión en la adecuación dietética. Medisur [Internet]. 2011 Dic [citado 2020 Oct 28] ;9(6): 518-522. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-897X2011000600001&lng=e

(15) Goldber, L., Ferrante, D., Y Konfino J. Encuesta mundial de salud escolar. Argentina. Minist salud la Nación. 2012;2º(octubre):50. Disponible en: https://extranet.who.int/ncdccs/Data/arg_C7_2014-09_informe-EMSE-2012.pdf

ANEXOS

ANEXO N° 1

CONSENTIMIENTO INFORMADO



Estado Nutricional, preferencias alimentarias y consumo de frutas y verduras en adolescentes de 15 a 17 años del partido de Malvinas Argentinas, 2021.

Mi nombre es María Sol de Pina DNI: 39106107 y me encuentro realizando una investigación como trabajo final integrador para obtener el título de Licenciada en Nutrición en la Universidad Isalud.

Este cuestionario ha sido formulado con el objetivo de determinar la relación entre el estado nutricional y el consumo de frutas y verduras, así como también poder conocer las preferencias alimentarias de los adolescentes de 15 a 17 años del partido de Malvinas Argentinas durante el mes de mayo de 2021.

Consta de 3 secciones en total y no tomará más de 10 minutos en responderlas.

En cumplimiento de la Ley N° 17622/68 (y su decreto reglamentario N°3110/70), se le informa que los datos que usted proporcione serán utilizados solo con fines estadísticos, quedando garantizado entonces la absoluta y total confidencialidad de los mismos.

Ante cualquier consulta acerca del estudio a realizarse o relacionada con la nutrición se pueden comunicar al siguiente email mariasoldepina1995@gmail.com

Desde ya, muchas gracias por su colaboración

***Obligatorio**

¿Acepta participar de la encuesta? *

- ☐ Sí
- ☐ No

Siguiente

ANEXOS N° 2

Datos Personales

Nombre (Opcional)

Tu respuesta

DNI *

Tu respuesta

Edad *

☐ 15 Años

☐ 16 Años

☐ 17 Años

Género *

☐ Femenino

☐ Masculino

☐ Otro

¿Vivís en el partido de Malvinas Argentinas? *

☐ Si

☐ No

Atrás

Siguiente

Estado Nutricional

¿Cuál es tu Peso expresado en Kilogramos? Ejemplo: 70,5 kg *

Tu respuesta

¿Cuál es tu altura/estatura expresada en metros? Ejemplo: 1,60 metros *

Tu respuesta

Atrás

Siguiente

Preferencias Alimentarias

Marca la/las opción/opciones correspondientes de acuerdo a tu agrado y preferencia según los siguientes alimentos

Leche *

- ☐ Entera
- ☐ Descremada
- ☐ No me gusta la leche

Yogur *

- ☐ Entero
- ☐ Descremado
- ☐ No me gusta el yogur

Carne *

- ☐ Vacuna
- ☐ Pollo
- ☐ Cerdo
- ☐ Pescado
- ☐ No me gusta la carne

Frutas (Podes elegir más de 1 opción) *

- ☐ Naranja
- ☐ Mandarina
- ☐ Pomelo
- ☐ Limón
- ☐ Manzana
- ☐ Pera
- ☐ Cereza
- ☐ Ciruela
- ☐ Banana
- ☐ Damasco
- ☐ Durazno
- ☐ Guinda
- ☐ Pelón
- ☐ Frambuesa
- ☐ Arándano
- ☐ Mora
- ☐ Kiwi
- ☐ Papaya
- ☐ Acaí
- ☐ Frutilla
- ☐ Maracuyá
- ☐ Ananá
- ☐ Mango
- ☐ Uva
- ☐ Melón
- ☐ Sandía
- ☐ Pepino
- ☐ Granada
- ☐ Coco
- ☐ Palta
- ☐ Higo
- ☐ Quinoto
- ☐ Tomate
- ☐ No me gustan las frutas

Verduras (Podes elegir más de una opción) *

- ☐ Apio
- ☐ Batata/Boniato
- ☐ Mandioca
- ☐ Papa
- ☐ Rábano
- ☐ Radicheta
- ☐ Rúcula
- ☐ Remolacha
- ☐ Zanahoria
- ☐ Ajo
- ☐ Cebolla de verdeo
- ☐ Cebolla blanca
- ☐ Cebolla morada
- ☐ Ciboulette
- ☐ Puerro
- ☐ Espárrago
- ☐ Hinojo
- ☐ Acelga
- ☐ Albahaca
- ☐ Berro
- ☐ Espinaca
- ☐ Lechuga
- ☐ Scarola
- ☐ Kale
- ☐ Alcaucil
- ☐ Berenjena
- ☐ Chaucha
- ☐ Choclo
- ☐ Zapallo/Calabaza
- ☐ Zapallito verde
- ☐ Zucchini
- ☐ Morrón
- ☐ Brócoli
- ☐ Coliflor
- ☐ Repollito de bruselas
- ☐ No me gustan las verduras

Fideos *

- ☐ Comunes
- ☐ Integrales
- ☐ No me gustan los fideos

Arroz *

- ☐ Blanco común
- ☐ Integral/Yamani
- ☐ No me gusta el arroz

Pan *

- ☐ Blanco común
- ☐ Integral/De salvado/Con semillas
- ☐ No me gusta el pan

Galletitas *

- ☐ De agua
- ☐ Dulces
- ☐ Integrales/con salvado/con semillas
- ☐ No me gustan las galletitas

Frutos secos (Podés elegir mas de una opción) *

- ☐ Maní sin tostar/tostado/sin sal
- ☐ Maní salado
- ☐ Maní con chocolate
- ☐ Almendras
- ☐ Nueces
- ☐ Castañas de Cajú
- ☐ Avellanas
- ☐ Pistachos
- ☐ No me gustan los frutos secos

Frutas desecadas (deshidratadas) (Podés elegir más de una opción) *

- ☐ Pasas de uva
- ☐ Ciruela
- ☐ Damasco
- ☐ Durazno
- ☐ Higo
- ☐ Dátiles
- ☐ Pera
- ☐ Manzana
- ☐ Banana
- ☐ Coco
- ☐ Mango
- ☐ Papaya
- ☐ Arándano
- ☐ Mora
- ☐ Ananá
- ☐ No me gustan las frutas desecadas (deshidratadas)

Legumbres (Podés elegir más de una opción) *

- ☐ Lentejas
- ☐ Garbanzos
- ☐ Porotos de soja
- ☐ Porotos alubia, negros, mung
- ☐ Arvejas secas
- ☐ No me gustan las legumbres

Harinas *

- ☐ Blancas
- ☐ Integrales/Con salvado
- ☐ No me gustan las harinas

Semillas (Podés elegir más de una opción) *

- ☐ Girasol
- ☐ Lino
- ☐ Chía
- ☐ Zapallo
- ☐ Sésamo
- ☐ Amapola
- ☐ No me gustan las semillas

Aceites y Grasas (Podés elegir más de una opción) *

- ☐ Aceite de maíz
- ☐ Aceite de girasol
- ☐ Aceite de oliva
- ☐ Aceite mezcla
- ☐ Aceite de lino
- ☐ Aceite de canola
- ☐ Aceite de soja
- ☐ Crema
- ☐ Manteca
- ☐ Margarina
- ☐ No me gustan los aceites, ni grasas

Bebidas *

- ☐ Azucaradas (Aguas saborizadas, jugos comerciales, gaseosas)
- ☐ Sin azúcar (Aguas saborizadas, jugos comerciales, gaseosas)
- ☐ Agua

Atrás

Siguiente

Consumo de frutas y verduras

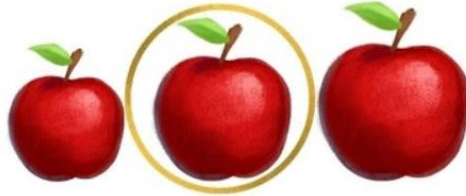
Las próximas 2 preguntas son acerca de lo que comes habitualmente

¿Cuántas porciones de verdura al día consumís habitualmente? (Teniendo en cuenta que 1 porción equivale a medio plato de verduras crudas y/o cocidas), NO incluida en este grupo ni la papa, ni batata, ni choclo, ni mandioca) (Elegir 1 opción) *



- ☐ Menos de una porción al día ($\frac{1}{4}$ o $\frac{1}{2}$ porción)
- ☐ 1 porción al día
- ☐ 2 porciones al día
- ☐ 3 porciones al día
- ☐ 4 porciones al día
- ☐ 5 o más porciones al día
- ☐ Nunca

¿Cuántas porciones de fruta fresca al día consumís habitualmente? (Teniendo en cuenta que se toma como referencia que 1 porción equivale a una fruta mediana o una taza tamaño té de ensalada de frutas) (Elegir 1 opción) *



- ☐ Menos de una porción al día ($\frac{1}{4}$ o $\frac{1}{2}$ porción)
- ☐ 1 porción al día
- ☐ 2 porciones al día
- ☐ 3 porciones al día
- ☐ 4 porciones al día
- ☐ 5 o más porciones al día
- ☐ Nunca

Título sin título

[Atrás](#)

[Enviar](#)