

Universidad Abierta Interamericana



**“Hábitos Alimentarios y Sedentarismo en la
Población Adolescente en Edad Escolar Durante el
Ciclo Secundario de la Enseñanza”**

Yanina Paola Carbone

Título:

“Hábitos Alimentarios y Sedentarismo en la Población Adolescente en Edad Escolar Durante el Ciclo Secundario de la Enseñanza”

Autor: Yanina Paola Carbone

Tutor: Mgr. Dr. Raúl Álvarez Lemos

Asesor Metodológico: Mgr. Dr. Raúl Álvarez Lemos

Titulo a Obtener: Licenciada en Nutrición

Fecha de Presentación: 30 de Junio de 2009

AGRADECIMIENTOS

Agradezco en forma especial al Dr. Raúl Álvarez Lemos por aceptar la dirección de este trabajo, aconsejarme, guiarme y brindarme su confianza y su gran experiencia.

Al colegio por haberme cedido el espacio necesario para poder trabajar con los adolescentes.

A mi familia por acompañarme y apoyarme todos estos años en mi carrera.

A mi novio, Sebastián, por estar al lado mío y alentarme en todo momento en este trabajo.

A mi amiga Nadia quien colaboró en el análisis estadístico. A mis compañeras de trabajo por darme el tiempo que necesitaba para el desarrollo de esta investigación. Gracias a todos, amigos y familiares por estar siempre...

INDICE

RESUMEN.....	5
INTRODUCCIÓN.....	6
MARCO TEORICO.....	8
PLANTEO DEL PROBLEMA.....	28
OBJETIVOS.....	28
METODOLOGIA.....	29
DESARROLLO DE LA INVESTIGACIÓN.....	35
CONCLUSIONES.....	43
BIBLIOGRAFIA.....	46
ANEXO.....	48

RESUMEN

Este trabajo se llevo a cabo en un colegio privado de la ciudad de rosario en el cual se tomo como muestra a 100 alumnos de entre 15 y 18 años, a través de ellos se busco reflejar el estilo de vida de los adolescentes.

La adolescencia es un periodo desafiante para el desarrollo humano, donde se comienzan a generar los primeros intereses vocacionales, las primeras inquietudes de conocimiento y conjuntamente las primeras observaciones criticas de la realidad.

En este escenario de cambios y adaptaciones del adolescente, los cambios emocionales adquieren un grado de superlativa importancia, ya que sin duda alguna determinan sus conductas y, dentro de las mismas, sus hábitos alimentarios, los cuales suelen vincularse en forma estrecha con la percepción de si mismos y por ende su propia autoestima. En este contexto los trastornos de alimentación más frecuentes y peligrosos son la anorexia y la bulimia nerviosa y en el polo opuesto la obesidad, causante de un mal hábito alimentario y del sedentarismo, tema al cual debemos darle mucha importancia y del cual también hablaremos.

Para realizar este trabajo se planteo como objetivo conocer y analizar la relación que existe entre bs hábitos alimentarios y el sedentarismo en escolares adolescentes de entre 15 y 18 años de edad.

Conocer si cumplen con una nutrición adecuada respetando las cuatro comidas requeridas, determinar la frecuencia de consumo de lácteos, frutas y verduras, conocer si realizan actividad física en forma periódica, en que emplean sus tiempos libres y que importancia le dan al mismo.

Esto se llevo a cabo mediante una encuesta de carácter anónima, con preguntas cerradas, durante el horario de clases.

Y se concluyo que gran parte de los adolescentes no cumplen con las pautas alimentarias, ni tampoco incluyen a la actividad física en su estilo de vida.

D) INTRODUCCIÓN

La adolescencia es uno de los periodos más críticos del desarrollo humano, y a su habitual complejidad debemos sumarle las condiciones desfavorables del estilo de vida de nuestras sociedades contemporáneas, tales como el sedentarismo, el individualismo, el consumo acrítico, la falta de tiempo para el esparcimiento en los deportes, la falta de comunicación familiar y la excesiva valoración por la propia imagen corporal.

De todas estas condiciones desfavorables a las que los adolescentes están expuestos vamos a centrar este trabajo en el sedentarismo, tendencia que día a día crece en gran parte de esta población en particular, y que se evidencia en la falta de una comunicación activa con sus pares a través del desarrollo de las potencialidades del cuerpo, suplantándose por una adicción casi compulsiva al consumo de las imágenes, ya sea a través de la informática, la televisión, o los estereotipos culturales impuestos por la sociedad, mecanismos que conducen al joven a encerrarse en su propio yo, con el consecuente retardo de su maduración psico-afectiva.

Siguiendo el pensamiento de Heidegger, podría decirse que estamos inmersos en una sociedad cada vez más superficial, más inauténtica y menos comunicativa, donde incluso suplantamos el diálogo con los otros, mediante formas reduccionistas de la comunicación (mensajes de textos, deformación del lenguaje, dificultad en la expresión de nuestras propias inquietudes), donde el aislamiento muchas veces se transforma en una forma de vivir ¿O será que tenemos demasiados medios para comunicarnos y no lo sabemos utilizar?...

La adolescencia se presenta con grandes cambios, no solo en lo físico o en lo intelectual, también – y fundamentalmente – en lo emocional y en lo actitudinal. El adolescente comienza a hacer uso de una independencia recién adquirida, tiene más

autonomía y se enfrenta a más responsabilidades, inicia una vida social fuera de su casa y de la escuela; comienza, en definitiva, a construir su propia identidad.

Estos cambios se reflejan también en sus hábitos alimentarios, los cuales forman parte de su conducta, notándose que:

- Al estar mucho tiempo fuera de casa tiende a pasar por alto comidas, sobre todo el desayuno y el almuerzo.
- Consume alimentos no nutritivos o de escaso valor alimenticio para su desarrollo, sobre todo dulces y comidas rápida;
- Consume dietas mal balanceadas y por lo tanto insuficientes en su valor nutricional.
- Es susceptible de desarrollar algún tipo de trastorno alimenticio en función a someterse a dietas excesivas.
- Su alimentación muchas veces no está acorde a sus necesidades metabólicas, en especial si realizan algún tipo de actividad física o, en el caso de las mujeres, si deben llevar adelante un embarazo.

Este trabajo se propone, explorar y analizar las problemáticas en cuanto los hábitos alimentarios y el sedentarismo de los adolescentes, que cursan el ciclo secundario de su educación, considerando un rango cronológico que va entre los 15 y los 18 años de edad. Para ello se realizara encuestas con preguntas cerradas y buceo bibliográfico.

II) MARCO TEORICO

La adolescencia comprende un periodo vital del desarrollo humano; este proceso, singularmente trascendente en el desarrollo de la personalidad adulta, comienza con la aparición de las características sexuales secundarias finalizando cuando cesa el crecimiento somático.

La pubertad en cambio, es un proceso fisiológico en el cual a partir de modificaciones hormonales comienzan a desarrollarse modificaciones corporales en forma conjunta con las características sexuales secundarias de la especie humana.

Según López y Suárez (2002) el crecimiento y el desarrollo constituyen dos aspectos complementarios que reflejan la magnitud y calidad de los cambios madurativos en un organismo, pudiendo definirse a el crecimiento como el proceso por el cual se logra un incremento en el tamaño corporal, que es consecuencia de la multiplicación celular; mientras que el desarrollo consiste en el proceso asociado mediante el cual los tejidos y órganos adquieren mayor complejidad en sus funciones. (No esta relacionado con los cambios en el tamaño, sino con cambios en las funciones de órganos y sistemas)

Es entonces que puede definirse a la adolescencia como aquel período de la vida humana que transcurre entre el inicio de la pubertad y la vida adulta. A diferencia de la pubertad, que comienza a una edad determinada que oscila entre los doce a los trece años debido a cambios hormonales, la adolescencia puede variar mucho en edad y en duración en cada individuo, pues está relacionada no solamente con la maduración de la psiquis de cada sujeto, sino que depende también de factores psico-sociales más amplios y complejos, originados principalmente en el seno familiar.

En la adolescencia se produce un cambio brusco en la tasa de crecimiento, alcanzándose un veinte por ciento (20%) del incremento de la talla y un cincuenta por ciento (50%) de aumento del peso corporal (Bonnie; 2001). Este “crecimiento acelerado” se da en un periodo de 18 a 24 meses; es una proceso de transito, en el cuál se revisan las

primeras etapas de la vida y se actualizan los valores que sirven de apoyo para iniciar la búsqueda de la personalidad y afirmarse como sujeto diferente ante los demás. (Bonnie; 2001).

En el proceso de maduración corporal total, se modifica la composición del cuerpo. En el periodo previo a la pubertad, la proporción de grasa y músculo en los varones y en las mujeres tiende a ser similar, de manera que la grasa corporal promedia cerca de 15 y 19%, respectivamente. Las niñas adquieren más grasas que los niños durante la pubertad y en la adultez, tienen casi un 22 a 26% de grasa corporal, necesaria para la fertilidad y la salud reproductiva, en cambio el aumento de los varones es de un 15 a 18% de tejido magro, el doble que en las mujeres (Bonnie; 2001).

El peso y la estatura se pueden comparar con gráficas estándares para determinar si los individuos están manteniendo su patrón de crecimiento. La relación entre el peso y la talla se valoran utilizando las tablas de National Center for Health Statistics. Los pesos apropiados para la estatura, de acuerdo con edad y sexo, se encuentran entre el 25 y el 75 percentilos, un rango que permite diferencias individuales en la constitución corporal (Mahan y Rees, 1984 citado por Bonnie).

Durante la etapa de la adolescencia, el sujeto se torna cada vez más consiente de sí mismo y va dejando atrás la docilidad infantil. A través de este periodo, se eligen y se generan los intereses vocacionales así como comienza a gestarse una propia interpretación del mundo exterior.

Siguiendo el pensamiento de García (2005), la adolescencia podría llegar a definirse de una manera simple como es la búsqueda de la propia identidad. El adolescente inicia un proceso de identificación a través de cuestionamientos, planteamientos de dudas y exploración de posibilidades diferentes a las habituales. Que a su vez dan origen a nuevas dudas e interrogantes.

Cuestionar para el adolescente y poner en tela de juicio la figura de los adultos (crisis de oposición), es necesario para conocer y analizar lo que hasta ese momento han significado estas personas. Es una expresión de la necesidad de dejar la dependencia de los padres y de otros adultos aunque éstos continúan siendo queridos, necesarios y positivos.

Los cambios biológicos, psicológicos y sociales son muchos y diferentes, y por lo general generan angustia, inseguridad, inestabilidad y pasión. Todo este trabajo intelectual y emocional del adolescente para encontrar un nuevo estilo y sentido de socialización es difícil, pero al mismo tiempo desempeña en él nuevos intereses y motivaciones (García, 2005).

En esta etapa las relaciones de grupo adquieren gran importancia, es por ello que la convivencia social y afectiva con personas de esa misma edad toma mucha fuerza y hace a un lado, de manera temporal, la presencia de los padres y la familia. Para el adolescente la opinión, la aceptación y el reconocimiento de sus iguales adquiere gran valor social, esta fuerte socialización provoca en él la adquisición a valores culturales diferenciados y específicos, que lo transforman en un ser singular, equidistante entre la niñez y la vida adulta.

Dentro de los cambios del adolescente se encuentran los emocionales, que afectan sus conductas y hábitos alimentarios, siendo la prueba más crucial el desarrollo de la autoimagen y de la autoestima.

Para Bonnie, el desarrollo cognitivo y emocional se divide en la adolescencia temprana, media y tardía. Es de gran utilidad determinar la etapa del adolescente para poder brindar un asesoramiento nutricional y para diseñar los programas de educación alimentaria.

En la etapa de la adolescencia temprana, el adolescente

- Se preocupa por su cuerpo y su imagen corporal.
- Confía y respeta a los adultos.

- Se muestra ansioso respecto a las relaciones con sus compañeros.
- Es ambivalente respecto a la autonomía.

Las implicancias nutricionales en esta etapa implican la predisposición a hacer o intentar cualquier cosa que los haga verse mejor o que logre mejorar su imagen corporal, deseando obtener resultados inmediatos, de manera que 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 el deporte como en su actividad cotidiana (Bonnie; 2001).

Un joven en la adolescencia media:

- Es influenciado en alto grado por su grupo de compañeros.
- Desconfía de los adultos.
- Le da gran importancia a la independencia.
- Experimenta un desarrollo cognitivo importante.

El asesoramiento nutricional en esta etapa deberá enfocarse en metas a largo plazo. El adolescente en esta fase quiere todavía tomar sus propias decisiones, pero sin embargo comienza a abrirse a la información racional que les brindan los profesionales de la atención de la salud. Los nutricionistas no solo deberán anunciar las recomendaciones actuales, sino que también tendrán que explicar su justificación (Bonnie; 2001).

A medida que el adolescente se esfuerza por alcanzar su independencia, comienza a tomar riesgos; muchos de estos riesgos son importantes para el logro de su independencia, como por ejemplo, ingresar a la Facultad, integrar un equipo deportivo, iniciar relaciones sexuales, sin embargo muchas conductas riesgosas son peligrosas. Resnick y Krause observaron que estas conductas peligrosas, a las que denominaron *conductas desinhibidas*, pueden clasificarse en: consumo de drogas, ausentismo escolar y riesgo de lesiones no

intencionales, como por ejemplo el consumo de alcohol, conducir vehículos a velocidad, o no utilizar medidas de autoprotección.

Un segundo grupo de conductas serias, denominadas, *conductas alteradas tranquilas*, son de interés para los nutricionistas ya que incluyen una imagen corporal deficiente; trastornos en la alimentación como bulimia y anorexia tensiones emocionales e incluso ideas suicidas.

En la etapa tardía de la adolescencia el sujeto escucha más a sus homólogos que sus padres u otros adultos y comienza a ocuparse más por sí mismo de los alimentos que consume. Bonnie al igual que García (2005), señalan que el impulso hacia la independencia ocasiona a menudo, el rechazo temporal a los patrones alimentarios familiares. El asesoramiento nutricional incluirá la toma de decisiones prudentes cuando se come fuera de su hogar.

Por último, el joven adolescente en la etapa tardía:

- Ha establecido una imagen corporal.
- Se orienta para el futuro y realiza planes.
- Cada vez se hace más independiente.
- Es más constante en sus valores y creencias.
- Está desarrollando relaciones de intimidad.

Los hábitos alimentarios de la especie humana se incorporan a través de los padres desde la niñez, formando pautas culturales acordes a modelos sociales e históricos establecidos y aceptados; es decir se inculcan a través de los actos cotidianos de los mayores como un mecanismo más de reproducción de la especie. (García; 2005)

Generalmente los hábitos alimentarios de la población de adolescentes se caracterizan por:

- Mayor tendencia a pasar por alto las comidas, especialmente el desayuno y almuerzo.

- Consumo de comidas rápidas, a menudo de escaso valor nutricional, ricas en grasas y en sodio.
- Seguir dietas disarmónicas.
- Deficiente consumo de fibra alimentaria, de vitaminas y de minerales.

El patrón alimentario de este grupo etéreo se caracteriza por el alto consumo de dulces, golosinas, vegetales C, cereales y aumento en la preparación de frituras; al mismo tiempo que es bajo el consumo de lácteo, verduras y frutas.

Como resultado de su educación escolar, la mayoría de los adolescentes conocen que es lo que deben comer y qué es lo que no deben comer, sin embargo el problema radica en parte en que identifican la falta de tiempo como la barrera más importante para cumplimentar en la vida diaria este conocimiento.

Como estrategia, para que puedan modificar sus hábitos alimentarios y adoptar mejores conductas a ese nivel, el asesoramiento se debe centrar en la adaptación de una nutrición en el tiempo disponible, la selección más fácil de alimentos sanos y hacer que estos sean de una selección atractiva

Según Escudero la nutrición es el resultado de un conjunto de funciones armónicas y solidarias entre sí, que tienen como finalidad mantener la composición e integridad normal de la materia y conservar la vida.

García (2005) la define como un proceso involuntario comprendido por fenómenos químicos, fisiológicos y bioquímicos en que los nutrimentos y otras sustancias ingeridas se incorporan al medio interno del organismo y desempeñan funciones energéticas, estructurales y reguladoras.

López y Suárez definen a los nutrientes como sustancias integrantes normales del organismo y de los alimentos, cuya ausencia o disminución por debajo de un límite mínimo producen, al cabo de cierto tiempo, enfermedades por carencia. Estos nutrientes se clasifican según las necesidades diarias, basadas en las recomendaciones nutricionales en

macro nutrientes, como son los hidratos de carbono, proteínas y grasas y micro nutrientes como los minerales y vitaminas.

Una alimentación saludable es aquella que aporta todos los nutrientes esenciales para la vida, proveyendo la energía que cada persona necesita para mantenerse sana y vital.; y en este orden, la alimentación es un proceso voluntario mediante el cual se eligen los alimentos y la manera de consumirlos según hábitos, apetencias, cultura, clima, religión y creencias; por lo cual ello no es solo un simple proceso químico o biológico (García, 2005).

En función a esta idea, y para promover una alimentación saludable, capaz de prevenir las enfermedades relacionadas con la dieta, la Asociación Argentina de Dietistas y Nutricionistas publicó en el año 2000 las **Guías Alimentarias para la Población Argentina** que proporcionan los siguientes mensajes como orientación:

Para vivir con salud es bueno....

- *Comer con moderación e incluir alimentos variados en cada comida.*
- *Consumir todos los días leche, yogures o quesos. Es necesario en todas las edades.*
- *Comer diariamente frutas y verduras de todo tipo y color.*
- *Comer una amplia variedad de carnes rojas y blancas retirando la grasa visible.*
- *Preparar las comidas con aceite preferentemente crudo y evitar la grasa para cocinar.*
- *Disminuir el consumo de azúcar y sal.*
- *Consumir variedad de panes, cereales, pastas, harinas, féculas y legumbres.*

- *Disminuir el consumo de bebidas alcohólicas y evitarlo en niños, adolescentes, embarazadas y madres lactantes.*
- *Tomar abundante cantidad de agua potable durante todo el día.*
- *Aprovechar el momento de las comidas para el encuentro y el diálogo con otros.*



Estas Guías Alimentarias se acompañan de una “Gráfica de Alimentación Saludable”. La cual ayuda a elegir y a combinar los alimentos y ha sido diseñada para reflejar cuatro aspectos fundamentales a tener en cuenta en la alimentación cotidiana:

1. *Consumir una amplia variedad de alimentos.*
2. *Incluir alimentos de todos los grupos a lo largo del día.*

3. *Consumir una proporción adecuada de cada grupo.*
4. *Elegir agua potable para beber y preparar los alimentos.*



Comer **VARIADO** es bueno
para vivir con **SALUD**.

Para hacer una correcta selección y un adecuado consumo de los alimentos, estos se los clasifica en diferentes grupos, los que reúnen propiedades nutricionales semejantes.

Consumir alternativamente diferentes alimentos de un mismo grupo asegura la variedad necesaria en el aporte de sustancias nutritivas.

En el diseño de la gráfica, la ubicación y tamaño de cada grupo de alimentos, refleja la proporción en que éstos se deben comer en forma diaria, recomendándose incluir mayor cantidad de alimentos de los niveles más bajos (cereales, derivados y legumbres) y menor cantidad de los que aparecen en los niveles superiores (azúcares y dulces, grasas y aceites).

Hay algunos alimentos que contienen cantidades mayores de alguna de esas sustancias nutritivas o las contienen de una manera más biodisponible, es decir, el organismo puede aprovecharlas al máximo; a estos alimentos se lo conoce como

“*alimentos fuente*” de esa sustancia. Por medio de estos alimentos es que esta formada la gráfica de alimentación saludable.

En este contexto, el agua es imprescindible para la vida por lo cual es fundamental que se beba en abundancia diariamente, siendo necesario beber aproximadamente alrededor de dos litros de agua potable por día.

Siguiendo este análisis, los alimentos pueden ser agrupados en seis grupos:

Primer grupo:

Cereales (arroz, avena, cebada, maíz, trigo), sus **derivados** (harinas y productos elaborados con ellas: fideos, pan, galletas, etc.) y **legumbres secas** (arvejas, garbanzos, lentejas, porotos, soja).



Estos alimentos son fuente principal de hidratos de carbono y fibra.

Este grupo de alimentos aporta la mayor parte de las calorías que una persona consume al día, por esa razón es que se consumen más porciones de este grupo de alimentos que de cualquier otro.

La cantidad que cada persona debe consumir depende de la energía que gasta en el día lo cual esta relacionado con su edad, sexo y actividad física.

Se recomienda en general que en una dieta equilibrada el aporte energético de los carbohidratos represente entre el 50 y 60 % de la energía total consumida, incluyendo principalmente hidratos de carbono complejos.

Segundo grupo:

Verduras y frutas: son fuente principal de Vitaminas (C y A), de fibra y de sustancias minerales como el Potasio y el Magnesio.

Incluye todos los vegetales y frutas comestibles.

Se debe aprovechar la variedad de frutas y verduras que existen en nuestro país para elegir las más económicas y de diferentes tipos y colores, ingiriendo así una variedad de vitaminas y minerales.



Se recomienda comer cinco porciones entre fruta y verduras por día, tratando de ingerir por lo menos una vez al día, frutas y verduras crudas.

Tercer grupo:

Leche, yogurt y queso:

Ofrecen proteínas de muy buena calidad y son fuente principal de Calcio. Aportan también algunas vitaminas.

Estos alimentos aportan el calcio que el organismo necesita para formar dientes y huesos sanos y fuertes, entre otras funciones.



Es importante que todas las personas consuman diariamente estos alimentos, especialmente los niños, *los adolescentes* y las embarazadas.

Se recomienda consumir diariamente dos tazas de leche fluida

Una taza de leche fluida es igual a:

- 2 cucharadas soperas de leche en polvo
- 1 taza (o pote) de yogur
- 1 porción tamaño caja de fósforo de queso fresco
- 3 fetas de queso de máquina

- 6 cucharadas soperas de queso untado entero
- 3 cucharadas de queso de rayar

Cuarto grupo:

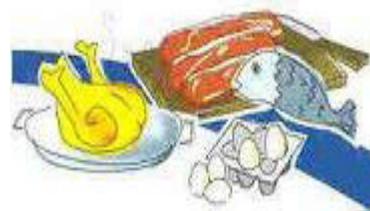
Carnes y Huevo:

Ofrecen las mejores proteínas y son fuente principal de Hierro. Incluye todas las carnes comestibles (de animales y aves de crianza o de caza y pescados y frutos de mar) también nos ofrecen zinc, fósforo vitaminas, etc.

Por esta razón es que es bueno comer una amplia variedad de carnes.

Las carnes y el huevo contienen grasas saturadas y colesterol, que consumidas en exceso son perjudiciales para la salud. Por esta razón, se recomienda:

- Retirar la grasa visible de las carnes antes de consumirlas. Hay que preferir los cortes magros (sin grasa) de carnes.



- No excederse en el consumo de huevos (3 unidades semanales son suficientes).
- Moderar el consumo de fiambres y embutidos.
- Retirar la piel de las carnes de aves.

El pescado contiene grasas insaturadas que tienen un efecto beneficioso para la salud, contribuyendo a reducir los niveles de colesterol en sangre.

Quinto grupo:

Aceites y Grasas:

Son fuente principal de energía y de vitamina E.

A través de las grasas se absorben las vitaminas liposolubles (A, K, D, E) y aportan al organismo ácidos grasos esenciales.

Los aceites vegetales y las grasas de las semillas y frutas secas tienen grasas insaturadas y nunca tienen colesterol. Algunas de estas son indispensables para la salud, por lo que deben formar parte de nuestra alimentación diaria.



Las grasas de origen animal contienen grasas saturadas y colesterol. Estas sustancias aumentan el riesgo de contraer una enfermedad cardiovascular por lo que su ingesta debe ser controlada.

Tanto los aceites como las grasas aportan gran cantidad de energía por lo que su consumo debe ser limitado.

Sexto grupo:

Azúcar y Dulces:

Dan energía y son agradables por su sabor, pero no nos ofrecen sustancias nutritivas indispensables, por esto es que se las conoce como “calorías vacías”.



Se recomienda reducir el consumo de todos estos productos ricos en azúcares simples (dulces, miel, golosinas, bebidas azucaradas, etc.) para evitar problemas de salud, como el sobrepeso.

Desde una óptica científica, los seres humanos son omnívoros; vale decir, son criaturas que comen alimentos tanto de origen animal como vegetal consumiendo una gran variedad de sustancias. Comemos y digerimos toda clase de cosas, no obstante, como otros

casos de omnivorismo, no comemos literalmente de todo, ya que si se considera la gama total de posibles alimentos existentes en el mundo, el inventario dietético de la mayoría de los grupos humanos parece bastante reducido por considerarlos biológicamente inadecuados para que la especie humana los consuma.

Hay muchas sustancias que no se consumen pero son perfectamente comestibles desde el punto de vista biológico. Esto se demuestra claramente cuando en algunas sociedades se comen y aun se encuentran deliciosos algunos alimentos que otras sociedades, menosprecian y aun aborrecen. (Harris; 1997).

Podemos entender que en la definición de lo que es apto para el consumo interviene algo más que la pura fisiología de la digestión. Esto es las tradiciones gastronómicas de cada pueblo, y su propia cultura alimentaria. (Harris; 1997).

. El alimento tiene un sentido simbólico de comunicación, a través de él se dan modelos de conducta, relaciones de jerarquía, normas y aun prohibiciones religiosas (García, 2005).

Marvin Harris señala que sobre el relativismo cultural en materia de gustos culinarios, no se debe ridiculizar ni condenar los hábitos alimentarios por el mero hecho de ser diferentes, este autor opina que los hábitos alimentarios son accidentes de la historia que expresan o transmiten mensajes derivados de valores fundamentalmente arbitrarios o creencias religiosas inexplicables desde la racionalidad científica, aspectos estos que se incluyen dentro del perfil cultural de cada grupo social en particular.

Harris plantea que existe una relación entre costos y beneficios, que puede cobrar más importancia que el valor nutritivo explícito de los alimentos, haciéndolos buenos o malos para comer; observando que algunos alimentos apenas valen el esfuerzo que requiere producirlos y prepararlos mientras que otros tienen sustitutos más baratos y nutritivos, y algunos sólo se pueden consumir a costa de renunciar a productos más ventajosos.

Desde la mirada antropológica, Fischler (1995) plantea que la sensación del gusto resulta de una combinación de informaciones que proceden de varios sentidos diferentes además del de la gustación propiamente dicha; y en este orden observa que el recién nacido reacciona a los gustos mediante mímicas faciales que son valorizadas culturalmente, y que pueden incluso subsistir en el adulto.

Otro antropólogo, Steiner, ha mostrado que los estímulos gustativos dulces, salados, ácidos y amargos provocan respuestas innatas bajo la forma de expresiones faciales estereotipadas en el recién nacido, y que estas muecas son de naturaleza refleja. (Steiner; 1977).

Los gustos o aversiones innatas pueden ser modelados, modulados o incluso invertidos por la influencia cultural, social y la inmersión en un contexto histórico dado. (Fischler; 1995).

Sobre el escenario sociocultural se ejerce una presión indirecta que tiene efectos considerables sobre la formación de los gustos alimentarios que perdurarán en la vida adulta. Esto se instrumenta esencialmente a través de un sistema de reglas y de representaciones que tienden a restringir el abanico de los alimentos que puede probar el niño. (Fischler; 1995).

La influencia de la familia y la educación constituyen el factor más importante en la transmisión y la génesis de los gustos alimentarios.

García, Ervin, Koelling y Fischler, observaron que una sola experiencia alimentaria desagradable, aun cuando los trastornos digestivos que pudieran aparecer se observen varias horas después de la ingesta, puede ser suficiente para inducir una aversión durable; por el contrario, la adquisición de preferencias durables parece ser mucho más rápida y fácil.

Según el pensamiento de Contreras Hernández, (1995) la comida no es, y nunca ha sido, solo una actividad fisiológica; sino que constituye algo más que una mera colección de nutrientes elegidos de acuerdo a una racionalidad estrictamente dietética o biológica.

Comer: es un fenómeno social y cultural, impregnado de significaciones y representaciones que poseen una carga de valoración cultural y psíquica indiscutible, mientras que la nutrición es un proceso de preservación y equilibrio de la economía humana, vinculado con la conservación de la salud.

Desde esta óptica, y en la consideración de estos elementos, la etapa de la adolescencia no escapa al conjunto de significaciones biológicas, sociales y culturales que en forma cotidiana y continua la atraviesan, siendo los hábitos alimentarios de este período de la vida un aspecto central sobre el cual impactan todas las variables que integran este contexto; en especial aquellas que, propias de determinados encuadres, valoran y enfatizan los rituales del culto a la imagen.

El deseo que tienen los adolescentes para modificar su tasa de crecimiento o sus proporciones corporales, asimilándose a modelos estereotipados de belleza o atractivo físico, puede conducir a cambios alimentarios que tienen consecuencias negativas y que se transforman más de una vez en objeto de explotación por intereses comerciales, o lo que es peor, en claras manifestaciones patológicas.

La imagen corporal es la interpretación personal y subjetiva del propio cuerpo, y en esta visión intervienen valores y significaciones mentales, emocionales, históricas y fisiológicas de sí mismo.

Los sentimientos que se tienen con respecto a la propia imagen corporal afectan de lleno la autoestima; con el cuerpo las personas se muestran a los demás y se pide ser conocido, amado y deseado. Por esta razón la imagen corporal es una manera importante de comunicación humana (García, 2005).

A menudo los adolescentes se sienten incómodos con sus cuerpos rápidamente cambiantes, y a la vez desean semejarse a modelos condicionados por el consumo y valorados socialmente como símbolos de perfección física.

Su sentido de valía se deriva de sentimientos sobre sus propios atributos físicos, un rasgo que los torna particularmente vulnerables a distorsiones serias cuando se desarrolla un trastorno en la alimentación (Bonnie; 2001)

García (2005) observa acertadamente que la mejor manera de afrontar las inseguridades con respecto a la propia imagen corporal es aceptando y apreciando al cuerpo que tienen y todas las funciones que éste puede realizar, entendiendo el propio cuerpo como una determinación genética individual, propia e irreplicable.

El aumento rápido de peso que acompaña al desarrollo de las características sexuales secundarias hace que muchas mujeres adolescentes restrinjan indebidamente la cantidad de alimento que consumen en función a lograr un modelo de imagen corporal social y culturalmente aceptada; mientras que los varones por el contrario, se ven tentados a utilizar suplementos nutricionales, con la esperanza de aumentar su aspecto físico hipertrofiando sus masas musculares.

Estos trastornos alimentarios, definidos como adicciones a comportamientos alimentarios anormales, y las conductas de alimentación no sanas, como las dietas restrictivas, la sobrealimentación y las prácticas de control de peso dañinas, representan problemas de salud importantes que deben ser seriamente tomados en cuenta y jamás minusvalorados.

La presentación de los trastornos en la alimentación del adolescente suele darse entre los 14 y los 20 años de edad, constituyendo la segunda causa de enfermedades crónicas prevalentes de este grupo etáreo después del asma bronquial.

Los trastornos de mayor frecuencia de presentación son la anorexia y la bulimia nerviosa, teniéndose en el polo opuesto la obesidad, enfermedad crónica, compleja y multifactorial, que hoy en muchas sociedades adquiere un estatus epidémico.

Las variables que están relacionadas con estos trastornos son los de orden genético, fisiológico y metabólico, teniendo también que ver en ellos factores ambientales y psicosociales, así como los hábitos alimentarios y los patrones de inactividad física.

Otro elemento que debe tener un análisis particular en este abordaje son las hiperlipidemias; se ha establecido que muchas de las principales enfermedades cardiovasculares de la vida adulta, como la cardiopatía coronaria o la hipertensión arterial, tiene parte de su génesis en el tipo de alimentación en la infancia.

Vinculada en forma significativa al desarrollo de la vida adolescente, en el cual una nutrición adecuada conforma un eje cardinal, debe considerarse la actividad física.

La práctica adecuada de rutinas de actividad física asegura un equilibrado crecimiento y desarrollo psicomotor en la infancia que, de continuarse en esta práctica, se extiende a toda la vida del sujeto; pudiendo entonces lograr, junto con otros factores, una mejor calidad de vida en todas las etapas de su existencia. (Torresani; 2003).

En la actualidad, la inactividad física y el estrés pueden ocasionar con frecuencia problemas orgánicos y psicológicos con el consecuente deterioro de la calidad de vida; la falta de ejercicio hace que el cuerpo se debilite y se torne más vulnerable a las enfermedades.

Uno de los factores importantes para llevar a cabo rutinas de actividad física es la nutrición, ya que un estilo de alimentación equilibrada es parte integral de cualquier programa de acondicionamiento deportivo. La principal meta alimentaria para los individuos activos radica en tener un estado nutricional adecuado para optimizar la salud y la condición o el rendimiento en los deportes. (Berning en Krausse; 2001).

Torresani, resalta el papel negativo del sedentarismo, recordando que el mismo es considerado como un factor de riesgo mayor en la producción de cardiopatías, junto con el tabaquismo, la hipertensión arterial, la hipercolesterolemia y el stress, mientras que el ejercicio regular da lugar a modificaciones favorables en el cuerpo humano de forma específica y relativamente predecible que incluyen cambios estructurales, hormonales y bioquímicos, gravitando además de manera significativa en el humor y la sociabilidad de los sujetos.

Un concepto importante que remarca Torresani (2003), es el de la energía humana, la cual puede ser definida sintéticamente como la capacidad de realizar un trabajo. Todo trabajo biológico llevado a cabo por cualquier célula requiere la energía inmediata que proviene de las diferentes reacciones químicas denominadas metabolismo, así entonces cada actividad deportiva tiene un requerimiento específico de energía que debe ser satisfecho para poder llevarla a cabo.

Si bien las necesidades nutritivas son iguales entre los jóvenes que desarrollan actividades físicas recreativas y aquellos que no la llevan a cabo, se suele observar un incremento de los nutrientes inorgánicos, como determinadas vitaminas y minerales: tiamina, riboflavina, niacina, piridoxina y sodio. (Torresani; 2003).

Este incremento se produce cada vez que aumenta el metabolismo energético, dado que estas mayores necesidades se cubren fácilmente con una dieta adecuada, no es necesario ni recomendable el manejo de suplementos vitamínicos y de minerales; sí, en cambio se deberá hacer una correcta educación alimentaria indicando la realización de una dieta completa y equilibrada, así como también la necesidad de un fraccionamiento adecuado según la duración de la realización de la actividad física que se realiza (Torresani; 2003).

Los beneficios para la salud que se asocian con la práctica de los deportes y ejercicios con regularidad han sido ampliamente documentados por más de treinta años, no obstante,

durante el último decenio han surgido nuevos datos científicos según los cuales la actividad física no tiene que ser vigorosa para aportar beneficios en la salud; siendo de hecho necesario treinta minutos diarios de ejercicio físico de intensidad moderada cada día o durante casi todos los días de la semana para obtener beneficios de salud importantes.

La actividad física moderada pero regular — subir escaleras, caminar rápidamente y andar en bicicleta como parte de la rutina diaria — puede reducir el estrés, aliviar la depresión y la ansiedad, estimular la autoestima y mejorar la claridad mental. Además, los escolares que suelen ser activos tienen mejor rendimiento académico y un sentido de responsabilidad personal y social más acentuado que los que son más sedentarios. (Revista Panamericana de la Salud; 2003).

La mayor parte de esos beneficios de salud han sido ampliamente divulgados y son conocidos en alguna medida por la población en general. Sin embargo, los estilos de vida sedentarios son los que predominan en casi todas las zonas urbanas en el mundo entero; tanto es así, que la inactividad constituye uno de los grandes factores de riesgo que explican las proporciones epidémicas actuales de las enfermedades no transmisibles (ENT). En su Informe sobre la salud en el mundo (2002), la Organización Mundial de la Salud (OMS) indicó que 76% de todas las defunciones en el continente americano en el año 2000 se debieron a ENT, siendo esta proporción semejante a la encontrada en zonas desarrolladas de Europa (86%) y del Pacífico Occidental (75%). Ese mismo año se produjeron solo en América Latina 119 000 defunciones vinculadas con estilos de vida sedentarios. (Revista Panamericana de la Salud; 2003).

Estas observaciones, lejos de ser propias de una etapa específica y definida de la vida, abarcan la totalidad de los años del hombre, con la particularidad que implica el hecho que es precisamente en la adolescencia donde su incorporación se considera vital, ya que contribuye a un adecuado desarrollo biológico, psicoemocional y social.

III) PLANTEO DEL PROBLEMA

¿Existe una relación concreta entre los hábitos alimentarios y el sedentarismo en la población de adolescentes escolares de 15 a 18 años de edad?

IV) OBJETIVOS

General:

- Conocer y analizar la relación que existe entre los hábitos alimentarios y el sedentarismo en escolares adolescentes entre 15 y 18 años de edad.

-

Específicos:

- Conocer si los adolescentes cumplen con una nutrición adecuada respetando las 4 cuatro comidas diarias requeridas.

- Determinar la frecuencia de consumo de lácteos, frutas y verduras en la población en estudio.

- Evaluar la importancia que este grupo poblacional le atribuye a la nutrición.

- Conocer si realizan actividad física en forma periódica, en que emplean su tiempo libre y que importancia le dan al mismo.

V) METODOLOGÍA

V-1) ANÁLISIS DEL CONTEXTO

La investigación se llevó a cabo en el Colegio Santo Tomás de Aquino, ubicado en la zona sur del Municipio de Rosario, en el barrio Mercedes de San Martín, perteneciente al área geográfica de la Ciudad conocida como las Delicias. Es un colegio privado de nivel socioeconómico medio, en el cual se desarrollan el Primero, Segundo y Tercer Ciclo de la Educación General Básica y Polimodal.

V-2) POBLACIÓN EN ESTUDIO

La población en estudio – población blanco de esta investigación – estuvo compuesta por 100 alumnos del Colegio Santo Tomás de Aquino, que cursan tercero, cuarto y quinto año del ciclo secundario, siendo la misma evaluada en su totalidad.

Se consideraron como variables igualitarias la edad y el grado de escolarización alcanzado.

V-3) TIPO DE ESTUDIO

El diseño de la investigación fue de tipo exploratorio, descriptivo, observacional y transversal.

V- 4) TÉCNICA DE RECOLECCIÓN DE DATOS

En la recolección de los datos se aplicó una encuesta de carácter anónima compuesta de veintidós ítems, indagando sobre hábitos alimentarios y sedentarismo de la población en estudio.

Las encuestas fueron realizadas durante el horario de clase, para lo cual se contó con la colaboración del personal docente, contándose también con el permiso y la supervisión del representante legal y los directivos de la Institución.

Las encuestas se realizaron en los primeros quince minutos de la segunda hora de clases, ya que es la hora en que se cuenta con mayor grado de atención por parte de los alumnos, la observación esta formulada por los docentes de la Institución.

En la confección del instrumento se emplearon preguntas de tipo cerradas, las cuales debían ser contestadas por la afirmativa o por la negativa.

La respuesta de las encuestas fue individual, no aceptándose respuestas confeccionadas en forma grupal.

V- 5) MODELO DE ENCUESTA

Aclaración Preliminar

Esta encuesta es de carácter anónimo, realizada por Yanina Carbone estudiante de la Licenciatura en Nutrición, tiene por objeto permitir avanzar en el conocimiento de los hábitos alimentarios y el sedentarismo en la población adolescente que cursa el ciclo secundario de la enseñanza.

Todas las opiniones que se expliciten son muy importantes; por lo tanto no hay respuestas correctas o incorrectas., se solicita su colaboración contestando con total sinceridad.

Los resultados de estas encuestas serán usados solo con fines de investigación académica.

Muchas Gracias

Edad..... Sexo..... Fecha.....
 Ocupación..... Localidad.....

1) ¿Desayunas todos los días? Si [] No []

Si es no ¿Cuántas veces por semana? _____

2) ¿Omitís comidas (fuera del desayuno)? Si [] No []

¿Cuál? _____

3) ¿Que desayunas y merendas?

Leche [] Galletitas dulces []

Mate cocido/ té [] Galletitas de agua []

Café solo [] Facturas []

Otro [] Cereales []

4) ¿Comes usualmente algo entre comidas? Si [] No []

Golosinas []

Snack []

Gaseosas []

Frutas []

Otros [] _____

5) Durante la semana ¿Dónde comes la mayoría de las comidas?

	Casa	Escuela	Otros
Desayuno			
Almuerzo			
Merienda			
Cena			

6) ¿Qué tiempo le dedicas a cada comida? (en minutos aproximadamente)

Desayuno [min.] Almuerzo [min.] Merienda [min.] Cena
[min.] Colaciones [min.]

7) ¿Cuál es tu comida más importante? _____

8) ¿Estás bajo dieta especial? Si [] No []

¿Quien te la recomendó? _____

9) ¿Has tenido algún problema con el peso? Si [] No []

¿Cual? Sobrepeso [] Bajo peso []

10) ¿Cómo te sentís con respecto a tu peso?

Demasiado pesado [] Demasiado delgado [] Bien []

11) ¿Cómo está preparada habitualmente tu alimentación?

Frito [] Asado [] Horneado [] Al vapor [] Hervido []

microondas [] ¿Porqué? _____

12) ¿Ingerís lácteos y derivados? Si [] No []

Si es sí, ¿cuáles? Leche []

Yogurt []

Quesos []

¿Con qué frecuencia en el día? _____

¿Calidad?: Enteros [] Descremado []

13) ¿Comes frutas? Si [] No []

¿Con que frecuencia?

Diariamente [] 2 o 3 veces a la semana [] 1 vez a la semana []

14) ¿Comes verduras? Si [] No []

Crudas [] Cocidas []

Diariamente [] 2 o 3 veces a la semana [] 1 vez a la semana []

15) Listá 3 comidas preferidas.

a. _____

b. _____

c. _____

16) Listá 3 comidas que no elegiría.

a. _____

b. _____

c. _____

17) Cuando estas en la escuela ¿Qué comes durante los recreos?

18) ¿Cómo está compuesto el núcleo familiar? _____

19) ¿Quién planea las comidas?

20) ¿Realizas algún deporte o actividad física fuera de la escuela? Si [] No []

¿Cuál?_____ ¿Con que frecuencia?

Diariamente [] 2 veces por semana [] 3 veces por semana []

21) ¿Qué actividad realizas con mayor frecuencia en tu tiempo libre?

Mirar TV [] Jugar en la compu [] Hacer deportes []

22) Evalúa de acuerdo a tus hábitos alimentarios y tu estilo de vida....

a) Consideras a la nutrición como un tema:

Muy importante [] Importante [] Poco importante [] Nada importante []

b) Te preocupas para que tu nutrición sea saludable

Mucho [] Poco [] Nada []

c) A la actividad física la consideras como un estilo de vida

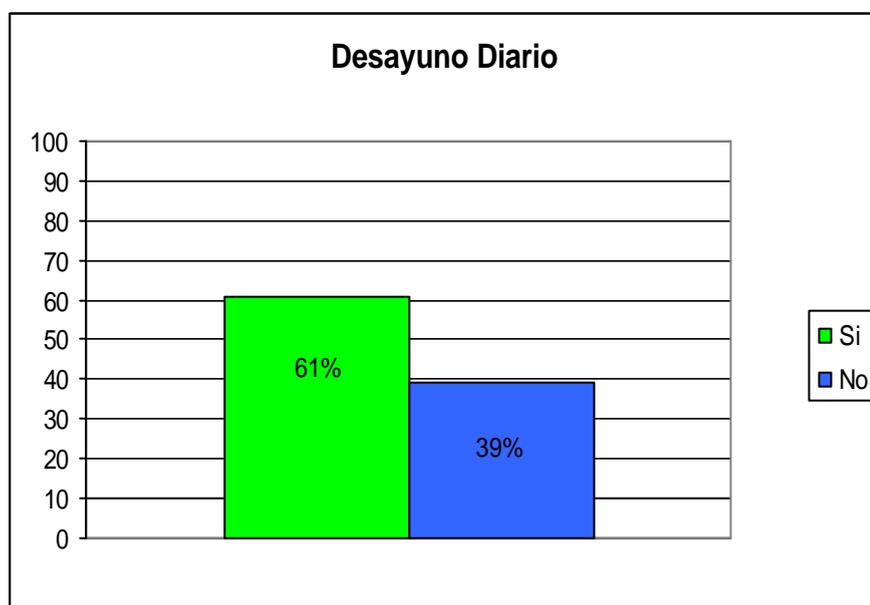
Muy importante [] Importante [] Poco importante [] Nada importante []

VI) DESARROLLO DE LA INVESTIGACIÓN

Análisis de datos

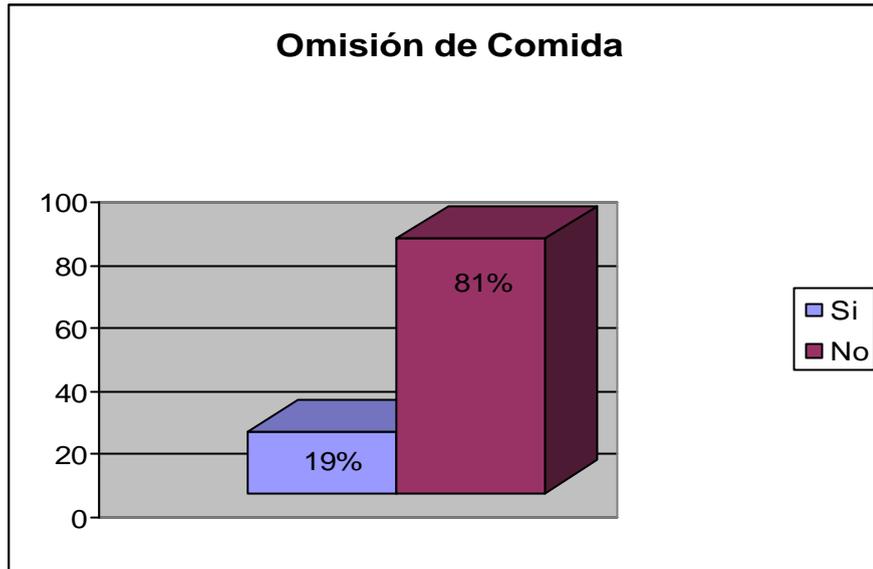
En forma previa a la implementación en sí de la recolección de datos a través de la encuesta, actividad que se llevó a cabo el 4, 5 y 6 de Noviembre del año 2008, se efectuó una charla inicial con los adolescentes, a manera de disparador, destinada a clarificar las posibles dudas que existieran sobre el propósito de la investigación.

La recepción y colaboración obtenida fue altamente satisfactoria.

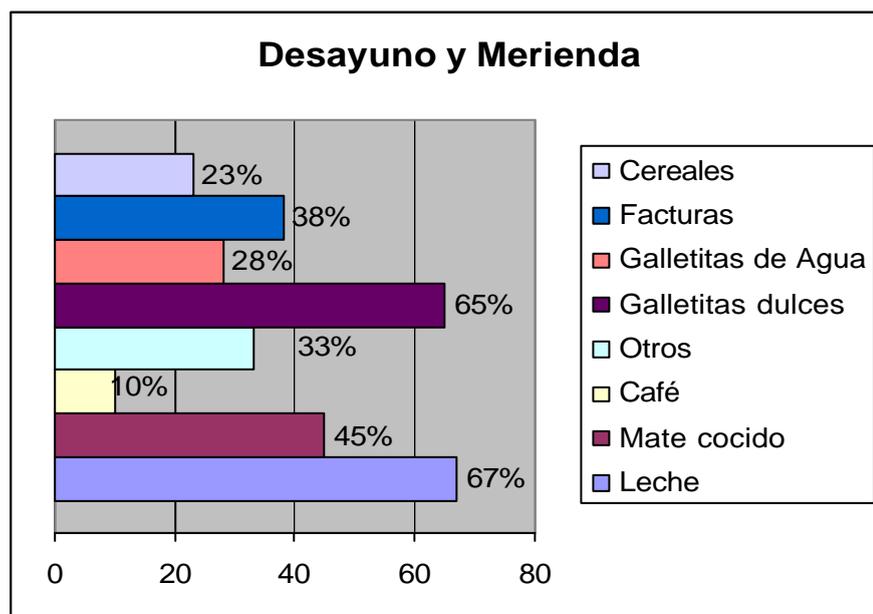


Más de la mitad de los adolescentes encuestados (61%) realiza la primera y más importante de las comidas, aportando así la energía necesaria que el organismo requiere para iniciar las diferentes actividades diarias.

Un porcentaje menor (39%) manifestó que no acostumbraba desayunar, comenzando así, su jornada escolar sin haber ingerido ningún tipo de alimentos con las consecuencias de rendimiento que esto produce.

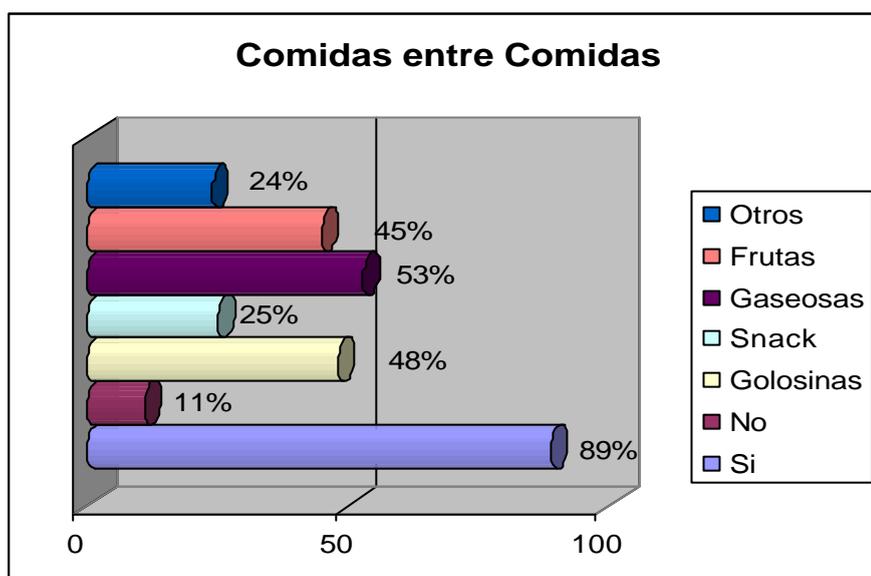


En cuanto a la omisión de comidas, un pequeño porcentaje de los encuestados (19%) le suman a la omisión del desayuno, la de otras comidas como por ejemplo la merienda. La mayor parte de los encuestados (81%) dejó en claro que, sin saltar ninguna, cumplen con las cuatro comidas requeridas del día.



Frente a la pregunta de qué ingieren tanto en el desayuno como en la merienda, las respuestas fueron variadas.

Se evidenció que tanto la leche como las galletitas dulces son los más consumidos por los encuestados, los restantes alimentos aparecen de manera pareja y sin grandes variables. Sólo el café se presenta como una de las infusiones menos requeridas por los adolescentes.



La mayor parte de los encuestados (89%) afirmaron comer algo entre comidas, dentro de este porcentaje, más de la mitad de los adolescentes consume durante el día gaseosas, golosinas y snack.

Otro porcentaje importante opta por una opción más saludable que es el consumir frutas; por último un porcentaje mínimo (11%) expresa no comer entre las comidas.

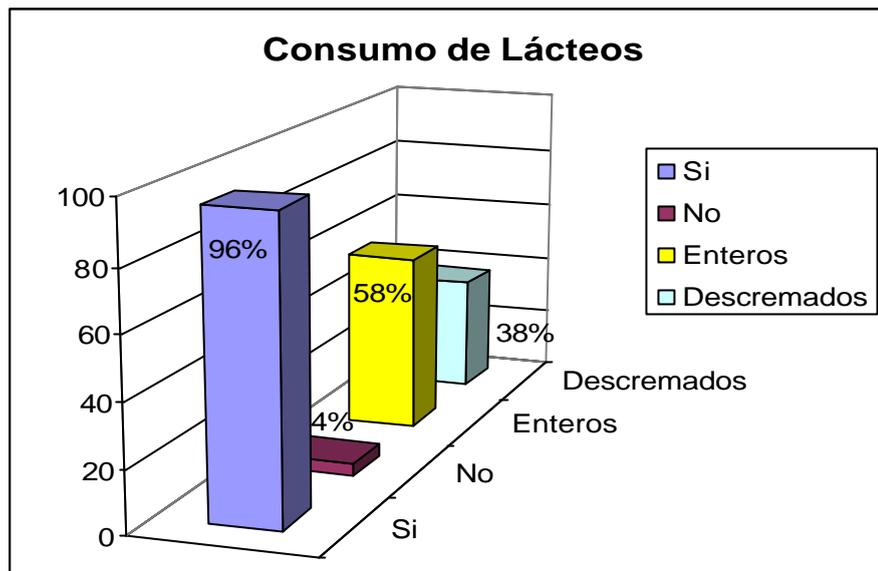
Recordemos que tanto las gaseosas como los snack y las golosinas, no son alimentos saludables, ya que su aporte se basa en grandes contenidos de azúcares y grasas. Este consumo en amplias cantidades diarias puede producir a largo plazo patologías crónicas como la Hipertensión Arterial, la Hipercolesterolemia y la Diabetes Tipo II.



Dentro de las cuatro comidas del día, el almuerzo fue considerado como el más importante (81%), a respuesta se debería a que los adolescentes realizan esta comida, generalmente, luego de su jornada escolar cuando regresan a sus domicilios, y la valoran de esta manera, dándole un sentido fundamental.

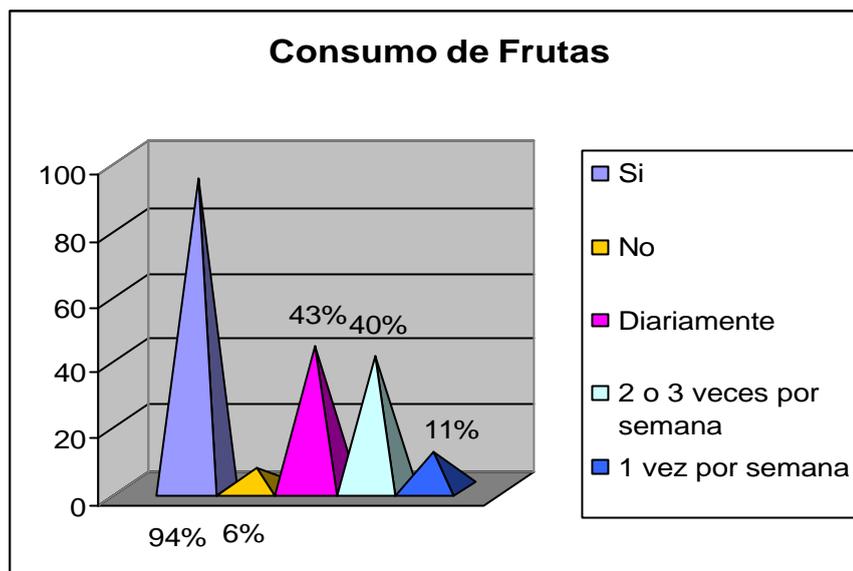
Siendo el desayuno una de las ingesta más importante solo el 21% de la totalidad de los encuestados la considera como tal.

Notablemente la merienda, no se valora lo suficiente en comparación a las tres restantes, esto puede ser debido a que en ese horario muchos adolescentes se encuentran realizando diferentes actividades que, en algunos casos, los puede llevar a pasarla por alto.

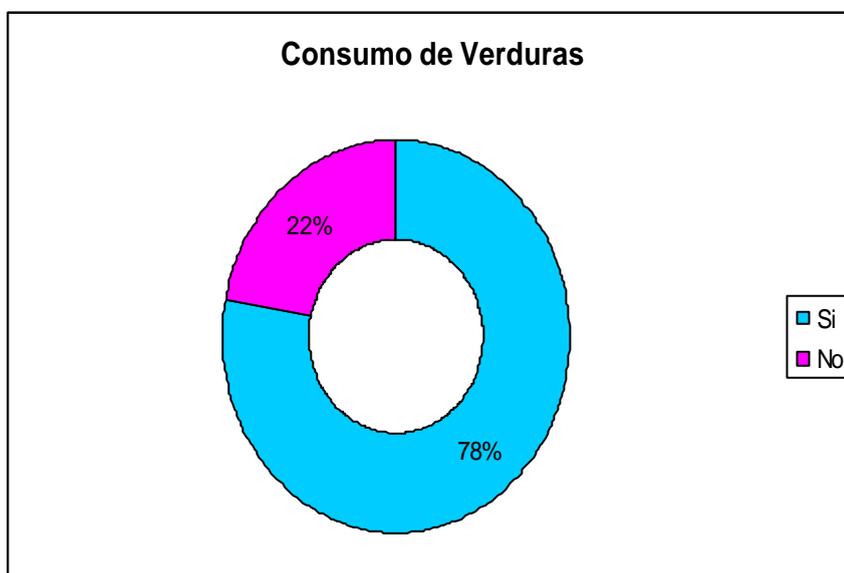


Casi la totalidad de los encuestados (96%) manifestó consumir lácteos, entre ellos: yogurt, quesos, leche, etc. Este aporte resulta altamente significativo ya que con él se estarían cubriendo las necesidades diarias de calcio que esta población necesita para un buen crecimiento y desarrollo.

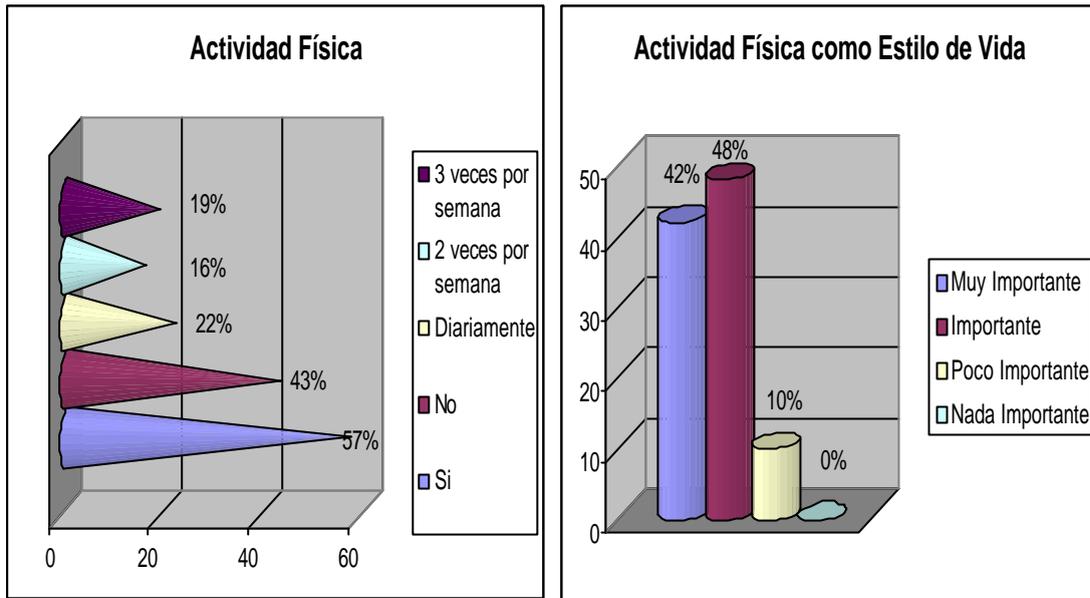
Dentro de este consumo, los lácteos enteros aparecen (58%) como los más ingeridos en comparación con los descremados (38%), a pesar de que estos últimos son los recomendados por su escaso contenido en grasas.



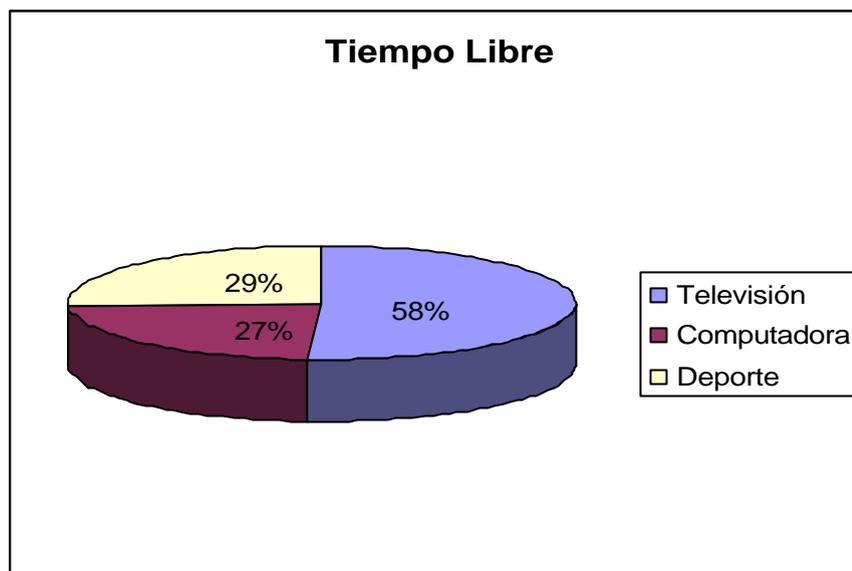
El consumo de frutas aparece como un hábito común entre los adolescentes (94%) Teniendo en cuenta que se recomienda la ingesta diaria de frutas, resulta significativo que los encuestados hayan incorporado esto dentro de su plan alimentario, ya que es importante para el aporte de vitaminas.



Se evidencia una notable diferencia entre la cantidad de adolescentes que consumen verduras y los que no (78% contra 22 %), evidenciándose que la mayoría de los encuestados se encuentran, a ese nivel, realizando un correcto hábito alimentario

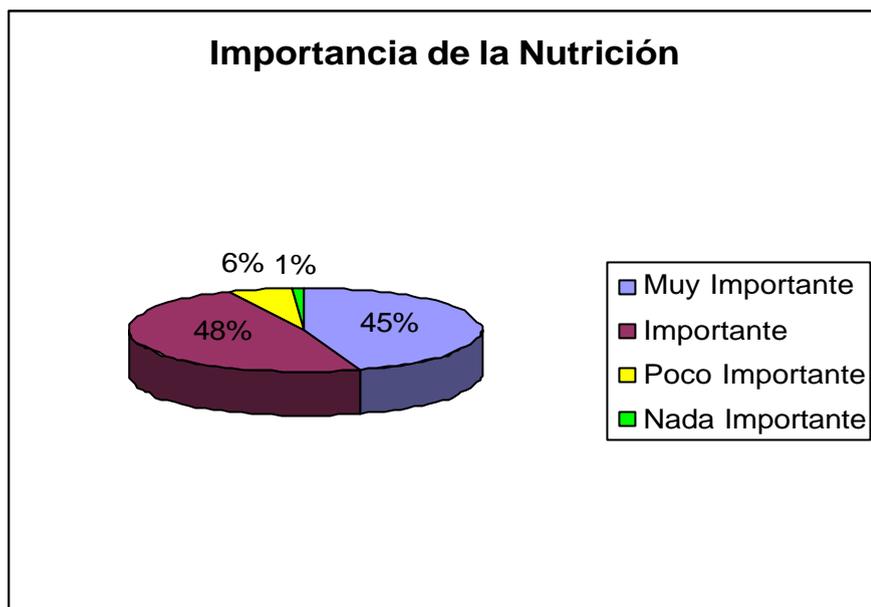


El 43% de los encuestados no realiza actividad física fuera de la escuela, esto podría conllevar a una vida sedentaria, la cual hace que el cuerpo se debilite y se torne más vulnerable a las enfermedades, estos riesgos son alarmantes ante los acelerados cambios del estilo de vida que fomentan la comodidad y el mínimo esfuerzo en todos los ámbitos de la vida: el trabajo, las tareas de la casa, la forma de transporte y los pasatiempos; para evitar esto, lo ideal es realizar al menos 30 minutos diarios de actividad física.



Solo un 29% de los encuestados dedica su tiempo libre a realizar deportes, lo cual facilita una vida mas activa que, junto a una buena alimentación, ayudarían a lograr una vida más saludable.

Mirar TV sigue siendo la actividad central a la que recurren en sus tiempos libres (58%), a esto se suma el uso de la computadora en un 27%, lo que daría por resultado una tendencia a la inactividad, al encierro dentro de una ambiente y a la falta de sociabilidad, factores propios de la posmodernidad.



Este último gráfico representa la importancia que tiene para la población en estudio la nutrición, comenzando por el valor más pequeño podemos decir que afortunadamente solo para el 1% le interesa nada la nutrición y que al 6% le interesa poco el tema.

Continuando con los valores más grandes casi la mitad de los encuestados (45%) consideran a la nutrición como un tema muy importante y el resto (48%) importante.

Favorablemente para casi la totalidad de los encuestados (93%) la nutrición ocupa un lugar en su estilo de vida, actualmente hay mucha preocupación por lo estético y la imagen corporal, el 39% de los encuestados expresaron que habían tenido problemas con su peso, y de esta proporción el 29% tuvo problemas de sobre peso.

Se observó también que en más de la mitad de total, habitualmente su alimentación consta de frituras y el resto asegura comer variado. Importante destacar que no es saludable que el método de cocción sea diariamente frito, pero si este método se utiliza una vez por semana con un plan alimentario variado no va a perjudicar la salud.

VII) CONCLUSIONES

En base a los datos obtenidos, puede concluirse que la mayor parte de la población estudiada no cumple en su totalidad con las pautas de una nutrición acorde a las necesidades biológicas de su crecimiento y desarrollo, en el sentido de conservar las cuatro comidas requeridas con la proporción adecuada de nutrientes necesarios en las mismas.

Si bien la proporción es escasa en relación a la totalidad de los encuestados, se observa que un 19% de la población en estudio omite el desayuno, sin tomar conciencia de la importancia básica que tiene el mismo, al constituirse en la primera ingesta luego del ayuno nocturno

Afortunadamente casi la totalidad de los encuestados consumen lácteos, ya sea yogurt, leche y quesos, entre enteros y descremados, siendo este último el menos consumido.

En cuanto a las frutas y verduras se puede decir que son consumidas en forma diaria, con una frecuencia de dos o tres veces por semana; lo cual, si bien no es lo adecuado, deja abierta la posibilidad de reforzar este hábito alimentario a través de una correcta reeducación nutricional

En lo relacionado a la actividad física, aparte de las actividades de este tipo implementadas en la escuela – prácticas que no se encuentran dentro de lo deseado como para ser consideradas rutinas orgánicas, estables y continuadas de esta naturaleza – la mitad de esta población no hace ningún otro tipo de actividad; solo un 48% si lo hace y considera a la actividad física como muy importante y como un verdadero estilo de vida. Esta proporción, si bien es importante, está lejos de ser la adecuada considerando el rango etáreo en que ha sido realizada esta investigación

El resto de los adolescentes que no realizan ninguna actividad, emplean su tiempo libre en estar horas frente a la computadora y frente a la televisión, una vida no solamente sedentaria, sino además contraproducente para su formación integral como sujetos.

En base a estos resultados, puede plantearse que en lo futuro para poder revertir las tendencias negativas que se han evidenciado, habrá que crear nuevas estrategias de intervención capaces de incentivar y motivar profundamente a la adhesión a una correcta calidad de vida en esta particular población, impulsando la valoración de una nutrición adecuada, una realización regular y periódica de actividad física, implementando sitios de recreación al aire libre, con accesibilidad para todos; donde los Colegios, así como todos los ámbitos de la enseñanza, se comprometan a redescubrir una cultura capaz de integrar al sujeto que crece con su propia naturaleza como medio de contacto y comunicación con lo que lo rodea, reduciendo las desviaciones que alejan al adolescente, como individuo en formación y por lo tanto vulnerable, de una adecuada preservación y calidad de vida.

BIBLIOGRAFÍA

- Berning Jacqueline R. PhD, RD. *Nutrición para el rendimiento en el ejercicio y en los Deportes*. En: Mahan L. Kathleen en, *Nutrición y Dietoterapia*, de Krausse. 10ª edición. MacGraw-Hill. Interamericana: Ciudad de México; 2001. Cáp. 25 pág. 581- 587.
- Bonnie A, Spear, PhD, RD. *Nutrición en la adolescencia*. En: Mahan L. Kathleen, *Nutrición y Dietoterapia*, de Krausse. 10ª edición. MacGraw-Hill. Interamericana: Ciudad de México; 2001. Cáp. 11 pág. 280- 294.
- Contreras Hernández, Jesús. 1993: *Antropología de la alimentación*. Madrid, Eudema
- Contreras Hernández, Jesús. *Alimentación y Cultura. Necesidades, gustos y costumbres*. Universidad de Barcelona. 1995
- Fischler, Claude. *El (h) omnívoro. El gusto, la cocina y el cuerpo*, Barcelona, Anagrama; 1995.
- García MA. *Nutrición para el adolescente: donde se tome en cuenta tu manera de sentir, pensar y actuar*. 1ª edición. México, DF; ETM; 2005.
- Harris Marvin. *Bueno para Comer*. Editorial Alianza. Madrid; 1997.
- Heidegeer Martín. *Construir. Habitar. Pensar*; 1969
- Jensen E. *Learning with the body in mind*. San Diego: Brain Store; 2000.
- Longo EN, Navarro ET. *Técnica Dietoterápica*. Buenos Aires, Argentina. ED EL Ateneo; 2da edición; 2002.
- López LB, Suárez MM. *Alimentación Saludable: Guías Prácticas para su Realización*. Buenos Aires, Argentina. ED. Akadia; 2004.

- López LB, Suárez MM. *Alimentación Saludable: Guías Prácticas para su Realización*. Buenos Aires, Argentina. Ed. Akadia; 2006.
- López LB, Suárez MM. *Fundamentos de nutrición normal*. Buenos Aires. El Ateneo; 1ª edición 2002
- Matsudo, S. M., Matsudo, V. R., Araujo, T. L., "El Programa Agita São Pablo como modelo para el uso de la actividad física en la promoción de salud" Revista Panamericana de Salud Pública. Vol. 14 N° 4 pp. 265 – 272. ISSN 1020 – 4989. Washington Octubre 2003.
- Pate RR, Pratt M, Blair SN, Haskell WL, Macera CA, Bouchard C, et al. Physical activity and public health. A recommendation from the Centers for Disease Control and Prevention and the American College of Sports Medicine. JAMA 1995;273(5):402407.
- "Promoción de la Salud: Una Antología" Publicación Científica 557 OPS/OMS. 1997.
- Revista Panamericana de Salud Pública. Vol. 14 n° 4. Washintong. Octubre 2003.
- Torresani ME, Somoza MI. *Lineamiento para el cuidado nutricional*. Buenos Aires, Argentina. ED. Eudeba; 1ª reimpresión 2000.
- Torresani ME. *Cuidado Nutrición Pediátrica*. Buenos Aires, Argentina. ED. Eudeba; 2da edición; Julio 2003.
- www.fao.org/docrep/006/w0073s/w0073s0d.htm - 43k

ANEXO I

Definiciones Operacionales

NUTRICIÓN

Según Escudero es el resultado de un conjunto de funciones armónicas y solidarias entre sí, que tienen como finalidad mantener la composición e integridad normal de la materia y conservar la vida. (López y Suárez. 2002)

García (2005) la define como un proceso involuntario comprendido por fenómenos químicos, fisiológicos y bioquímicos en que los nutrimentos y otras sustancias ingeridas se incorporan al medio interno del organismo y desempeñan funciones energéticas, estructurales y reguladoras.

El Consejo de Alimentación y Nutrición de la Asociación Médica Americana en 1963 sugirió que la nutrición era una ciencia en la cual se estudian los alimentos, los nutrientes; la interacción en relación con la salud y la enfermedad; los procesos de digestión, absorción, utilización y excreción de las sustancias alimenticias y también los aspectos económicos, culturales, sociales y psicológicos relacionados con los alimentos y la alimentación.

NUTRIENTE O PRINCIPIO NUTRITIVO

López y Suárez (2002) definen a los nutrientes como sustancias integrantes normales del organismo y de los alimentos, cuya ausencia o disminución por debajo de un límite mínimo producen, al cabo de cierto tiempo, una enfermedad por carencia.

Estos nutrientes se clasifican según las necesidades diarias, basadas en las recomendaciones nutricionales en macro nutrientes, como son los hidratos de carbono, proteínas y grasas y en micro nutrientes que son los minerales y vitaminas.

ALIMENTACIÓN

La alimentación, es un proceso voluntario mediante el cual se eligen los alimentos y la manera de consumirlos según hábitos, apetencias, cultura, clima, religión y creencias; por ello no es solo un proceso químico o biológico (García, 2005).

ALIMENTO

Es toda sustancia o mezcla de sustancias naturales o elaboradas que ingeridas por el hombre aportan al organismo los materiales y la energía necesaria para los procesos biológicos. Se incluyen sustancias que se ingieren por hábitos o costumbres, tengan o no valor nutritivo, tales como el té, el café y los condimentos (López y Suárez, 2002).

García (2005) además de definirlo como las sustancias inocuas que reponen partes sólidas o líquidas del organismo y satisfacen las necesidades de materia, calor o energía mecánica, lo define también no únicamente como un conjunto de nutrimentos ya que también posee propiedades organolépticas (olor, color, sabor y textura) que estimulan los órganos de los sentidos.

HÁBITOS

Acciones repetitivas que se llevan a cabo en circunstancias, actividades o en relación a acontecimientos cotidianos de un sujeto; forman parte de la conducta relacional y se ejecutan en forma mecánica, sin un proceso previo de elaboración conciente, formando parte de la conducta cotidiana.

HÁBITOS ALIMENTARIOS:

Son los hábitos, encuadrados en la definición operacional antes expuesta, que se vinculan en forma directa con la alimentación; tales como el número de comidas que una persona realiza usualmente en forma diaria, así como el horario, el lugar, la frecuencia y la cantidad de alimentos que consume.

Los hábitos alimentarios se relacionan en forma estrecha con aspectos emocionales, así como con otras variables propias de la cultura, el lugar y el momento histórico de los sujetos, el ingreso económico, la identidad étnica, el lugar de residencia, las creencias sobre la salud, las creencias religiosas, las características fisiológicas, y la formación del hogar familiar; lo cual determina, por lo general, la singularidad de los mismos. (García, 2005)

REQUERIMIENTO NUTRICIONAL

Es la mínima cantidad de un nutriente que una persona necesita para mantener un buen estado de salud, su determinación es individual y va a depender del estado fisiológico, la edad, la talla, del sexo, de la actividad física, del lugar de residencia, etc., así como de la presencia o no de patologías asociadas..

Hay dos tipos de requerimientos:

- **Requerimiento Basal:** es la cantidad de nutrientes necesarios para impedir un deterioro clínicamente demostrable en sus funciones vitales. Alcanzar este grado de requerimiento pueden mantener un nivel de crecimiento y reproducción adecuado. Su satisfacción implica una muy baja reserva de nutrientes en los tejidos, y por b tanto hace susceptible al sujeto a carencias causadas por inadecuada ingesta dietética.
- **Requerimiento Optimo:** es la cantidad de un nutrientes necesarios para mantener reservas en los tejidos (López y Suárez, 2005)

RECOMENDACIONES ALIMENTARIAS

Recomendaciones Alimentarias éstas a diferencia de los requerimientos implican indicaciones y sugerencias brindadas, por fuentes científicamente formadas en el Campo de la Nutrición, a nivel poblacional.

A través de las mismas se pueden diseñar Programas de Educación Nutricional, desarrollar nuevos productos en la industria alimentaria, y orientar en materia de alimentación a la población para mantener el crecimiento y el desarrollo satisfactorios en los niños y conservar el peso corporal y prevenir deficiencias nutricionales en los adultos.. Finalmente, dichas recomendaciones ayudan a establecer guías para etiquetar los alimentos (García, 2005).

PLAN DE ALIMENTACIÓN:

Escudero (en López y Suárez)) plantea que el plan alimentario es el que le permite al individuo perpetuar a través de varias generaciones los caracteres biológicos de su especie, haciendo posible:

- *Mantener constante la composición de los tejidos.*
- *Permitir el funcionamiento de aparatos y sistemas.*
- *Asegurar la reproducción y mantener el embarazo.*
- *Favorecer la lactancia.*
- *Asegurar una sensación de bienestar que impulse a la actividad.*

En la implementación concreta de estos objetivos, fueron creadas reglas o normas destinadas a establecer, de manera científica, un plan adecuado de alimentación, las cuales conforman las Leyes Fundamentales de la Alimentación.

1. *LEY DE LA CANTIDAD:* *“La cantidad de la alimentación debe ser suficiente para cubrir las exigencias calóricas del organismo y mantener el equilibrio de su balance”*
2. *LEY DE LA CALIDAD:* *“El régimen de alimentación debe ser completo en su composición para ofrecer al organismo, todas las sustancias que lo integran”*
3. *LEY DE LA ARMONIA:* *“las cantidades de los diversos principios nutritivos que integran la alimentación deben guardar una relación de proporciones entre sí”*
4. *LEY DE LA ADECUACIÓN:* *“ La finalidad de la alimentación está subordinada a su adecuación al organismo”*

Estas cuatro leyes se encuentran relacionadas entre sí y se complementan, debiendo adaptarse a cada individuo en función de los gustos, costumbre, edad, situación

socioeconómica, cultura, hábitat, momento histórico, etc. En base a estas leyes surge el postulado de que “*toda alimentación debe ser suficiente, completa, armónica y adecuada*” (López y Suárez, 2002).

CRECIMIENTO

Proceso por el cual se logra un incremento en el tamaño corporal, que es consecuencia de la multiplicación celular. Es un proceso biológico complejo, referido a los cambios cuantitativos en el tamaño y la masa corporal a partir de la transformación de una célula inicial en un organismo pluricelular.

El crecimiento se consigue por una doble acción; un aumento en el tamaño de las células y un aumento en su número real.

DESARROLLO

Es un proceso asociado al crecimiento, mediante el cual la totalidad de los órganos y los tejidos de la economía humana adquieren mayores niveles de complejidad funcional que hacen posible la maduración de los mecanismos bio-fisiológicos del hombre, necesarios para la vida adulta.

