



**Universidad Abierta Interamericana
Facultad de Medicina y Ciencias de la Salud**

**“Ingesta de frutas y hortalizas en jugadores de básquet
de 11 a 15 años del Club
Atlético Sportivo Paganini Alumni”**

Tesista: Matías Gabriel Ruiz

Título a obtener: Licenciado en Nutrición

Licenciatura en Nutrición

Marzo 2019

Resumen

Objetivos: el objetivo general de esta investigación es evaluar la ingesta de frutas y hortalizas de los jugadores de básquet de 11 a 15 años del Club Atlético Sportivo Paganini Alumni y compararlas con las Guías Alimentarias para la población Argentina.

Los objetivos específicos son analizar la alimentación de los jugadores de básquet de 11 a 15 años del Club Atlético Sportivo Paganini Alumni, evaluar cantidad y frecuencia de consumo de frutas y hortalizas en jugadores de básquet de 11 a 15 años del Club Atlético Sportivo Paganini Alumni y caracterizar factores que influyen en la incorporación de frutas y hortalizas.

Materiales y métodos: es un método cuantitativo en estudio descriptivo simple, observacional y transversal. La muestra total son 40 niños, entre 11 y 15 años que practican básquet en el Club Atlético Sportivo Paganini Alumni. Se utilizan encuestas individuales y planillas de frecuencia de consumo diario acompañadas de una Guía Visual de alimentos y porciones facilitando así la interpretación de las mismas.

Resultados: los niños no poseen una ingesta de frutas y hortalizas adecuada a las recomendaciones de las Guías Alimentarias para la población Argentina.

Conclusión: luego de la recolección de datos y el análisis de interpretación, los resultados evidencian la confirmación de la hipótesis planteada ya que los niños de 11 a 15 años que practican básquet en el Club Atlético Sportivo Paganini Alumni no poseen una ingesta adecuada de frutas y hortalizas ya sea por falta de hábito o por falta de información sobre su importancia en el deporte.

Palabras claves

Hábitos alimentarios- frutas- hortalizas- básquet- adolescencia

Agradecimientos

Agradezco principalmente a mi familia, por acompañarme en este camino y apoyarme en cada decisión que tomé a lo largo de esta carrera y en la vida.

A mi club, mi segunda casa, por abrirme las puertas y permitirme llevar a cabo este trabajo de investigación. También a cada niño junto a sus familiares que se tomaron la molestia de llenar las encuestas y asistir a las convocatorias para hacer cada parte del trabajo, por su disposición y buena onda.

A mis compañeros de curso, con quienes aprendí muchísimo en estos cuatro años de carrera, pero más que eso agradezco la amistad que conseguimos conforme iba pasando el tiempo.

A Nancy Kleban, por ser mi guía en este último paso de mi carrera, por estar ahí para cada consulta o duda por más simple que sea y brindarme todo su conocimiento y habilidades para lograr mi objetivo.

A todos ellos, por permitirme y empujarme a alcanzar mi sueño, gracias.

Índice

Resumen	1
Palabras claves	2
Agradecimientos	3
Índice	4
Introducción	6
Planteamiento del problema	7
Objetivos	8
Justificación	9
Hipótesis de la investigación	10
Marco teórico	11
1. Concepto y recomendaciones sobre hábitos alimentarios saludables.	11
1.1 Recomendaciones sobre ingesta de sal, sodio y potasio.	12
1.2 Recomendaciones sobre ingesta de azúcares.	13
2. Historia de los hábitos alimentarios saludables en el mundo.	14
2.1 Historia de los hábitos alimentarios saludables en Argentina.	16
3. Frutas. Concepto y propiedades.	19
3.1 Composición y propiedades nutricionales de las frutas.	19
3.2 Vitaminas y minerales presentes en las frutas	20
4. Hortalizas. Concepto y propiedades.	21
4.1 Composición y propiedades nutricionales de las hortalizas.	21
4.2 Vitaminas y minerales presentes en las hortalizas.	22
5. Beneficios de la ingesta de frutas y hortalizas en la salud.	23
5.1 Efecto de vitaminas y minerales que aportan las frutas y hortalizas:	23
5.2 Beneficios de las frutas y hortalizas según su color	25
6. Guías Alimentarias para la población Argentina.	27
6.1 Historia de las GAPA.	27
6.2 Propósito y objetivos de las GAPA.	28
6.3 Mensajes de las GAPA.	29
7. Actividad física.	32
7.1 Recomendaciones sobre la realización de actividad física.	32
7.2 Beneficios de la actividad física.	33
7.3 Efecto y factores de la actividad física insuficiente.	33
7.4 Deporte. Concepto y orientaciones.	34
7.5 Clasificación de los deportes.	36

8. Básquet. Definición e Historia.....	37
8.1 Beneficios del básquet para la salud.....	38
8.2 Distribución de categorías en la práctica del básquet.....	39
8.3 Práctica de básquet en el Club Atlético Sportivo Paganini Alumni	39
9. Adolescencia.	41
9.1 Hábitos no saludables en la adolescencia.	42
9.2 Recomendaciones de hábitos saludables en la etapa de la adolescencia.....	43
10. Antecedentes	44
10.1 “Consumo de frutas, vegetales y hortalizas en adolescentes durante el ciclo secundario de enseñanza”. Autor: Ayelén Correa Cali.....	44
10.2 “Consumo de frutas y hortalizas en niños de 3 y 4 años del jardín de infantes y maternal Pisapisuela”. Autor: Joana González.....	45
Esquema de la investigación	47
Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	49
Trabajo de campo	50
Resultados obtenidos.....	51
Conclusiones.....	67
Bibliografías	70
Anexos	74

Introducción

En este trabajo se analiza la ingesta de frutas y hortalizas de los niños de 11 a 15 años que practican básquet en el Club Atlético Sportivo Paganini Alumni, ubicado en la ciudad de Granadero Baigorria, provincia de Santa Fe, Argentina.

Para el mismo se utilizan encuestas individuales sobre consumo de frutas y hortalizas junto a una planilla de frecuencia de consumo diario para así tener una información más clara y precisa teniendo en consideración el objetivo general de la investigación orientado a evaluar la ingesta de frutas y hortalizas de los jugadores de básquet de 11 a 15 años del Club Atlético Sportivo Paganini Alumni y compararlas con las Guías Alimentarias para la población Argentina.

Además de éste, se plantean objetivos específicos sobre el tema como analizar la alimentación de los jugadores de básquet de 11 a 15 años del Club Atlético Sportivo Paganini Alumni, evaluar cantidad y frecuencia de consumo de frutas y hortalizas en jugadores de básquet de 11 a 15 años del Club Atlético Sportivo Paganini Alumni y caracterizar factores que influyen en la incorporación de frutas y hortalizas.

Planteamiento del problema

¿Es adecuada la ingesta de frutas y hortalizas en los jugadores de básquet de 12 a 15 años del Club Atlético Sportivo Paganini Alumni?

Objetivos

General:

-Evaluar la ingesta de frutas y hortalizas de los jugadores de básquet de 11 a 15 años del Club Atlético Sportivo Paganini Alumni y compararlas con las Guías Alimentarias para la población Argentina.

Específicos:

-Analizar la alimentación de los jugadores de básquet de 11 a 15 años del Club Atlético Sportivo Paganini Alumni.

-Evaluar cantidad y frecuencia de consumo de frutas y hortalizas en jugadores de básquet de 11 a 15 años del Club Atlético Sportivo Paganini Alumni.

-Caracterizar factores que influyen en la incorporación de frutas y hortalizas.

Justificación

Se conoce que una ingesta temprana de alimentos saludables junto con la actividad física promueve hábitos saludables en un futuro, además de la obtención de un peso corporal adecuado sostenido en el tiempo, junto con una buena calidad de vida.

El deportista, a diferencia del ciudadano común, requiere un ingreso de energía mayor para equilibrar el gasto que realiza durante cada entrenamiento y/o partido.

Este estudio se realiza en niños en etapa de adolescencia temprana-media en donde sus requerimientos nutricionales se encuentran elevados debido al período biológico por el que están pasando.

Entonces, en esta etapa deportista, el niño ya no practica el deporte como una actividad recreativa, sino que se convierte en una competencia, lo que incluye un mayor compromiso y un mayor gasto energético y mental.

Se necesita una buena ingesta de frutas y hortalizas que ayuden al niño en su etapa biológica, ayude a cubrir sus requerimientos nutricionales en mayor parte, que también promueva hábitos alimentarios saludables para el futuro y pueda conseguir un desarrollo óptimo en el campo del deporte que realiza.

Hipótesis de la investigación

Los jugadores de básquet del Club Atlético Sportivo Paganini Alumni carecen de una adecuada ingesta de frutas y hortalizas por falta de hábito alimentario y de información sobre su importancia en la práctica del deporte diariamente.

Marco teórico

1. Concepto y recomendaciones sobre hábitos alimentarios saludables.

Según la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (ONUAA) se llama hábito alimentario al conjunto de costumbres que condicionan la forma como los individuos o grupos seleccionan, preparan y consumen los alimentos, influidas por la disponibilidad de estos, el nivel de educación alimentaria y el acceso a los mismos.¹

Para mantener hábitos alimentarios sanos la Organización Mundial de la Salud recomienda:

- Menos del 10% de la ingesta calórica total de azúcares libres, que equivale a 50 gramos (o unas 12 cucharaditas rasas) en el caso de una persona con un peso corporal saludable que consuma aproximadamente 2000 calorías al día, aunque para obtener beneficios de salud adicionales lo ideal sería un consumo inferior al 5% de la ingesta calórica total. Los azúcares libres son todos aquellos que los fabricantes, cocineros o consumidores añaden a los alimentos o las bebidas, así como los azúcares naturalmente presentes en la miel, los jarabes y los zumos y concentrados de frutas.
- Menos del 30% de la ingesta calórica diaria procedente de grasas. Las grasas no saturadas (presentes en pescados, aguacates, frutos secos y en los aceites de girasol, soja, canola y oliva) son preferibles a las grasas saturadas (presentes en la carne grasa, la mantequilla, el aceite de palma y de coco, la nata, el queso, la mantequilla clarificada y la manteca de cerdo), y las grasas trans de todos los tipos, en particular las producidas industrialmente (presentes en pizzas congeladas, tartas, galletas, pasteles, obleas, aceites de cocina y pastas untadas), y grasas trans de rumiantes (presentes en la carne y los productos lácteos de rumiantes tales como vacas, ovejas, cabras y camellos). Se sugirió reducir la ingesta de grasas saturadas a menos del 10% de la ingesta total de calorías, y la de grasas trans a menos del 1%. En particular, las grasas trans producidas industrialmente no forman parte de una dieta saludable y se deberían evitar.

¹ Glosario de términos FAO [Internet] fao.org [Actualizado 2019; citado enero 2019]. Disponible en: <http://www.fao.org/docrep/014/am401s/am401s07.pdf>

Para reducir la ingesta de grasas, especialmente las grasas saturadas y las grasas trans de producción industrial se puede: cocinar al vapor o hervir, en vez de freír; reemplazar la mantequilla, la manteca de cerdo y la mantequilla clarificada por aceites ricos en grasas poliinsaturadas, por ejemplo, los de soja, canola (colza), maíz, cártamo y girasol; ingerir productos lácteos desnatados y carnes magras, o quitar la grasa visible de la carne; y limitar el consumo de alimentos horneados o fritos, así como de aperitivos y alimentos envasados (por ejemplo, rosquillas, tortas, tartas, galletas, bizcochos y barquillos) que contengan grasas trans de producción industrial.

1.1 Recomendaciones sobre ingesta de sal, sodio y potasio.

La mayoría de la gente consume demasiado sodio a través de la sal (una media de 9 g a 12 g de sal diarios) y no consume suficiente potasio (menos de 3,5 g). Un consumo elevado de sal e insuficiente de potasio contribuye a la hipertensión arterial que, a su vez, incrementa el riesgo de enfermedad coronaria y accidente cerebrovascular. La reducción de la ingesta de sal al nivel recomendado, esto es, menos de 5 gramos diarios, permitiría prevenir 1,7 millones de muertes cada año.

Las personas no suelen ser conscientes de la cantidad de sal que consumen. En muchos países, la mayor parte de la ingesta de sal se realiza a través de alimentos procesados (por ejemplo, fiambres y embutidos) o de alimentos que se consumen con frecuencia en grandes cantidades (por ejemplo, el pan). La sal también se añade a los alimentos cuando se cocinan (por ejemplo, caldos, concentrados de caldo de distinto tipo, salsa de soja y salsa de pescado) o en el lugar en que se los consume (por ejemplo, la sal de mesa).

Para reducir el consumo de sal se aconseja: limitar la cantidad de sal y de condimentos ricos en sodio (por ejemplo, salsa de soja, salsa de pescado y caldo) al cocinar y preparar alimentos; no poner sal o salsas ricas en sodio en la mesa; y escoger productos con menor contenido de sodio.

Algunos fabricantes de alimentos están reformulando sus recetas para reducir el contenido de sodio de sus productos; además, se debería alentar a los consumidores a leer las etiquetas de los alimentos para comprobar la cantidad de sodio que contiene un producto antes de comprarlo o consumirlo.

1.2 Recomendaciones sobre ingesta de azúcares.

Adultos y niños deberían reducir la ingesta de azúcares libres a menos del 10% de la ingesta calórica total. Una reducción a menos del 5% de la ingesta calórica total aportaría beneficios adicionales para la salud.

El consumo de azúcares libres aumenta el riesgo de caries dental. El exceso de calorías procedentes de alimentos y bebidas con un alto contenido en azúcares libres también contribuye al aumento insalubre de peso, que puede dar lugar a sobrepeso y obesidad. Pruebas científicas recientes revelan que los azúcares libres influyen en la tensión arterial y los lípidos séricos, y sugieren que una disminución de su ingesta reduce los factores de riesgo de enfermedades cardiovasculares.

La ingesta de azúcar puede reducirse del modo siguiente: limitar el consumo de alimentos y bebidas con alto contenido de azúcares, por ejemplo, aperitivos y bebidas azucaradas y golosinas (o sea, todos los tipos de bebidas que contienen azúcares libres, incluidos refrescos con o sin gas; jugos y bebidas de frutas o verduras; concentrados líquidos y en polvo; agua aromatizada; bebidas energéticas e isotónicas; té y café listos para beber; y bebidas lácteas aromatizadas); y consumir frutas y verduras crudas en vez de productos azucarados. ²

²Alimentación sana, Organización Mundial de la Salud [Internet] who.int 2018 [citado enero 2019]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>

2. Historia de los hábitos alimentarios saludables en el mundo.

El progreso alimentario ha sufrido una cronología, desde el Paleolítico inferior donde la alimentación era a base de la caza y de la domesticación del fuego en África, China y Europa, con unos homínidos carnívoros. Hasta el Paleolítico superior donde los cambios en los homínidos fueron de gran interés, puesto que además de la caza, se inicia la cosecha de cereales; pero no fue hasta el Neolítico, cuando los asentamientos agrícolas y el sedentarismo del hombre van iniciarse en Europa y también, la domesticación de determinados animales. A partir de estos inicios, se fueron cultivando más y más diferentes tipos de productos para el consumo propio para su comercialización, cada vez el hombre era más autónomo y el paladar más refinado. El proceso de importación y exportación de productos agrícolas, permitía que el resto del mundo descubriera y participara de los hallazgos. En 1804, en Francia se descubrió la conservación por esterilización, también denominada, Método Appert; en 1842 en Alemania se descubrieron las calorías, en 1912 se descubrieron las vitaminas a Polonia.

Desde los s. VI y V a.C., la dieta fue un elemento dentro la sociedad, Pitágoras la ideó en tres partes: la dietética para él se basaba en las reglas de la vida -buena manera de comportarse-; en el ejercicio físico para fortalecer el cuerpo -sin competición, porque impedía pensar correctamente-; y en el régimen alimentario -la moderación a base de pan de mijo o de cebada, miel, verdura cruda o cocida y poca carne y la abstención de determinados alimentos, tales como: riñones y habas porque eran símbolos de vida por su forma de embrión y otros alimentos como: genitales, médula, cabeza, patas y algunos pescados-. Estos filósofos seguían esta dieta, porque sanaba la mente y los aportaba una práctica de vida que permitía establecer un nexo armónico entre el hombre y el universo.

Hipócrates, describió en su libro: "La Dieta Saludable", la efectividad de los principios dietéticos, remarcando que sería necesario que fueran adaptados a cada persona (inicios del régimen personalizado) en función de la edad, sexo, complejión, momento del día, estación del año, ocupación laboral, sitio de residencia, etc. Este régimen personalizado se basaba en dos principios: el principio de compensación (Inverno -régimen caliente y seco- y Verano -régimen frío y húmedo-; Jóvenes -régimen húmedo- y Viejos -régimen seco-) y por el principio de la conformidad (evitar cambios bruscos de alimentación, seguir paulatinamente las variaciones de estación y realizar dietas de 6 periodos de 8 días). En esta época Hipocrática, se empezaron a clasificar los alimentos, según digestibilidad, valor nutritivo y efectos fisiológicos, se consideraba que una buena alimentación era como los medicamentos.

En la época cristiana, los seguidores de Jesús simbolizaron muchos alimentos y bebidas como emblemas intocables (vino-sangre; pan-cuerpo de cristo). Los Romanos hacían dos o tres comidas al día, y en función de la clase social las comidas divergían mucho, los ricos tenían alimentos de todas las partes del mundo y realizaban comidas copiosas, fueron los Romanos los que expandieron los alimentos por toda la Mediterránea. Pero, a partir de las colonizaciones orientales -siglo I a.C.- (China e India) los Romanos fueron aprendiendo y sintiéndose atraídos. Se instauró la Medicina China (canon de la medicina interna y la acupuntura), la medicina hindú (medicamentos a base de plantas). La alimentación a la China era el mijo, el trigo, la cebada, la soja y el arroz; algunas de los platos que comían los ricos eran: tortuga asada, pescado fresco, bambú, puntas de caña, y el pueblo: judías de soja y granos aromatizados con hierbas amargas. Instauraban la condimentación de los alimentos: para los salados -sal y ciruelas amargas- para los dulces -miel, maltosa-, y para los picantes -mostaza y jengibre-. Un factor decisivo, de la evolución de la cultura alimentaria, por parte de los orientales, fue las normas y reglas del comportamiento en la mesa.

Otras culturas, como la Árabe, y la influencia de las iglesias, fueron configurando la dieta, la alimentación y las tradiciones alimentarias que hoy en día perduran, algunas con determinadas variaciones. La iglesia influyó en la dieta vegetariana, el ayuno y la abstinencia para determinadas comidas y la importancia terapéutica de algunas dietas.

El siglo XVI y XVII, establecieron las rutas comerciales y el intercambio de alimentos entre toda la población mundial.

Catalunya, en el 1400, se tiene constancia de que se comía pan y vino, sopas y quesos, carne (dos veces por semana), leche de oveja o cabra, frutos secos y miel, cereales y legumbres, y aceite de oliva.

A partir del Mundo moderno, la alimentación perdió el significado del alma, pasó a ser un instrumento a nivel del cuerpo. Hasta mediados del siglo XX, que la nutrición aconteció Ciencia en base a dos principios: el recambio material y energético del organismo (metabolismo, combustión, calorías) y el conocimiento de los alimentos y la composición (nitrógenos, principios inmediatos, minerales, vitaminas).³

³ Seguridad Alimentaria, material didáctico para secundaria [Internet] edualter.org [citado enero 2019] Disponible en: <http://www.edualter.org/material/alimentaria/introducciones.htm>

2.1 Historia de los hábitos alimentarios saludables en Argentina.

Los hábitos alimentarios de los habitantes del territorio de la República Argentina han experimentado diferentes cambios a través del tiempo. Los pueblos originarios se alimentaban principalmente de la caza y de la pesca. En el siglo XVI los españoles introducen los primeros bovinos y ovinos, los cuales se reproducen libres y abundantemente en un suelo con buenas pasturas. También comienza la siembra de trigo, vides y frutales que son introducidos desde Chile. En el S. XVIII comienzan a instalarse en Buenos Aires las verdulerías y carnicerías que estaban ubicadas en la Recova y empieza también un servicio incipiente de “entrega a domicilio” que distribuye leche ordeñada en el momento, mazamorra, pasteles fritos, masas dulces, alfajores, roscas, aceitunas condimentadas con cebollas, aceites, pimientos y vinagre.

Desde el siglo XIX en adelante la principal comida hispano-criolla es la carne vacuna y en 1812 se instala en Ensenada (Buenos Aires) el primer saladero. El consumo de carne anual por habitante se encontraba en ese momento en 180 kg. El menú de la población urbana comenzaba con un plato principal de asado o puchero, éste era una versión de la “olla podrida española” que contenía gallina, vaca, carnero, panceta, paloma, perdices, lomo de cerdo, longanizas, salchicha, liebre, y morcilla. Las verduras eran repollo, nabos, perejil y hierbabuena. Una porción contenía alrededor de 1.500 Kcal. Las frutas que se consumían eran peras, duraznos, naranja, sandía, melones e higos y los postres más comunes eran mazamorra, cuajada, natilla, yema quemada y arroz con leche.

Las principales bebidas eran el vino carlón y sus variedades carlín y carlete que tenían el agregado de agua para abaratarlo. Las poblaciones más pudientes consumían “vino fuerte” traído desde San Juan.

El pan no era considerado un “buen acompañamiento de las comidas” pero era un alimento que diferenciaba a las clases sociales, el pan blanco era para las clases altas y las bajas consumían pan negro; recién después de 1850 se extiende el consumo de pan blanco a toda la población.

A fines del S. XIX con las llegadas de los inmigrantes comienza a ampliarse el hábito alimentario, aunque la carne continúa siendo el plato principal, pero empieza a compartir su espacio con otros productos.

Los italianos introducen las pastas: fugazza, fainá, canelones, tallarines macarrones, ñoquis, capelettis y las salsas bolognesa, filetto, parmesana y el pesto. También las

variedades de vinos nebiolo, barbera, chianti y toscano. Los catalanes introducen el puchero a la española reemplazando la gallina por carne de vaca y los garbanzos por porotos y maíz. Se incorporan como condimentos el pimentón, azafrán, cebolla y ajo.

En el S. XX, la alimentación va tomando un matiz cada vez más cosmopolita, pero conservando la carne su lugar de preeminencia, si bien su consumo per cápita disminuye 4 a 100 Kg. por año por habitante. Es más común la concurrencia a restaurantes en donde se van refinando cada vez más los platos de comida. En 1974 con la aparición de Pumper Nic, se instala el primer local de comidas rápidas de la Argentina. Posteriormente hacen su aparición Mc. Donalds en 1986 y Burger King en 1989, éstos dos últimos se mantienen hasta la actualidad. Asimismo, los denominados “tenedores libres” ofrecen la posibilidad de poder comer todo lo que uno quiera, lo cual también cambia el típico menú de 2 o 3 pasos en una hiperabundancia alimentaria.

Otro de los factores que colaboran con el cambio de hábitos alimentarios es la aparición desde fines del S. XX de los servicios de entrega a domicilio de los locales de comidas rápidas, pizzerías, casas de empanadas y rotiserías, los cuales producen que con solo un llamado telefónico llegue la comida hasta la puerta de su casa.

También cobra una gran importancia la cantidad cada vez mayor de mujeres que trabajan fuera de su hogar, teniendo un tiempo de permanencia menor en sus casas, lo cual ha producido que tengan que optar por alimentos de preparación más rápida y no siempre saludables como así también que carezcan del tiempo suficiente como para poder realizar una planificación alimentaria correcta y adecuada. Otra modificación importante ha sido la sustitución de la clásica merienda de la tarde por gaseosas o jugos artificiales junto a alfajores o galletitas de alto tenor graso.

A partir del inicio del S.XXI, empiezan a generarse nuevos cambios: el consumo de carne vacuna disminuye a 53,7 Kg. por año por habitante, el consumo de pollo aumenta de 20 Kg. en 2003 a 39 kg. en 2011, mientras el consumo de pescados se mantiene estable en 10 Kg y el de cerdo es de 4,74 Kg. por habitante por año.

El consumo de pizzas también va en franco aumento. Según datos del Observatorio Turístico del Gobierno de la Ciudad de Buenos Aires, en 2011 la cantidad de locales habilitados para su comercialización es de 650. En cambio, según la 2a Encuesta Nacional de Factores de Riesgo (ENFR), en el año 2009 a nivel nacional apenas el 4,8% de la población consumía la cantidad recomendada de 5 porciones o más por día de frutas y verduras, siendo el consumo promedio de 1 porción de frutas y 0,98 de verduras por día.

El porcentaje de la población que consume frutas diariamente se mantiene en niveles bajos (36,3 % en 2005 y 35,7 % en 2009). En la misma medición el consumo diario de verduras cayó del 40 % al 37,6 %, mientras que la proporción de población que le agrega sal a las comidas pasó del 23,1 % al 25,3 %.

Argentina es un país cuya disponibilidad alimentaria registrada según Hojas de Balance (FAO) siempre ha variado entre algo más de 2850 Kcal y un poco menos de 3100 Kcal por habitante. Según datos del Instituto Nacional de Estadísticas y Censos en el período 1985-1986, en el ámbito de la Capital Federal y Gran Buenos Aires, el consumo energético medio es de 2951 Kcal. /día por persona.⁴

⁴ Sandro Murray RE, Ridner E, Munner M, Marzó A, Rovirosa A. Estudio hábitos de vida en argentina y su relación con las enfermedades prevenibles. [Internet] sanutricion.org.ar [citado enero 2019]. Disponible en:
http://www.sanutricion.org.ar/files/upload/files/Estudio_habitos_de_Vida_en_Argentina_Doc_final_CO_PAL_SAN.pdf

3. Frutas. Concepto y propiedades.

Según el Código Alimentario Argentino, en su capítulo XI de alimentos vegetales, el artículo 887 dice que se entiende por fruta destinada al consumo, el fruto maduro procedente de la fructificación de una planta sana.

Fruta Fresca: es la que, habiendo alcanzado su madurez fisiológica, de acuerdo al Art. 887 bis, presenta las características organolépticas adecuadas para su consumo al estado natural. Se hace extensiva esta denominación a las que reuniendo las condiciones citadas se han preservado en cámaras frigoríficas.

Fruta Seca: Es aquella que presenta, en su estado natural de maduración un contenido de humedad tal, que permite su conservación sin necesidad de un tratamiento especial. Se presentan con endocarpio más o menos lignificados, siendo la semilla la parte comestible (nuez, avellana, almendra, castaña, pistacho, entre otras).

Fruta desecada: Es la fruta fresca, sana, limpia, con un grado de madurez apropiada, entera o fraccionada, con o sin epicarpio, carozo o semillas, que ha sido sometida a desecación en condiciones ambientales naturales para privarlas de la mayor parte del agua que contienen.

Fruta deshidratada: Es la que, reuniendo las características citadas precedentemente, se ha sometido principalmente a la acción del calor artificial por empleo de distintos procesos controlados, para privarlas de la mayor parte del agua que contienen.⁵

3.1 Composición y propiedades nutricionales de las frutas.

La composición de las frutas en valores medios son los siguientes:

- Agua: 80-90 %.
- Glúcidos: 5-18 %.
- Fibra: 2 %.
- Proteínas y lípidos: 0,6 %.
- Vitaminas: β -caroteno (pro-vitamina A), vitamina C y vitaminas del grupo B.

⁵ Código Alimentario Argentino. Capítulo XI [Internet]. anmat.gov.ar 2018 [citado enero 2019]. Disponible en: http://www.anmat.gov.ar/alimentos/codigoa/Capitulo_XI.pdf

- Sales minerales: magnesio (Mg), potasio (K), hierro (Fe) y calcio (Ca).

El agua es el componente más abundante de las frutas, oscilando entre un 82 % en las uvas, un 90 % en las fresas y hasta un 93 % en tomates. Debido a este alto porcentaje de agua y a los aromas de su composición, la fruta es muy refrescante.

Los glúcidos son generalmente azúcares simples tales como la fructosa, la sacarosa y la glucosa, azúcares de fácil digestión y rápida absorción. También podemos encontrar polisacáridos como el almidón, la celulosa, hemicelulosa y sustancias pécticas y pequeñas cantidades de xilosa, arabinosa, manosa, galactosa y maltosa. El contenido en glúcidos puede variar según la especie y también según la época de recolección. Los azúcares más importantes en las frutas son la glucosa y la fructosa.

La fibra dietética está constituida por sustancias estructurales de las células vegetales que resisten el ataque de las enzimas digestivas. De ella forman parte los polisacáridos estructurales de la pared celular y la lignina. El contenido en fibra de las frutas frescas se encuentra entre 0,7 % y 4,7 %. Las frutas con menor contenido en agua o cuya porción comestible contenga semillas, ofrecen valores de fibra más elevados.

Las proteínas suelen representar menos del 1% del peso fresco de las frutas. Los elementos estructurales de las proteínas son los aminoácidos, entre los que cabe mencionar asparagina y glutamina y ácidos aspártico y glutámico que están presentes en cítricos, tomates y fresas. Las manzanas y las peras contienen asparagina y las naranjas prolina.

El contenido lipídico de las frutas suele situarse por debajo del 1 % y varía con el producto. Las frutas no son una buena fuente de lípidos y entre las producidas en las zonas templadas, los limones y los tomates son los que ofrecen un contenido más alto.

3.2 Vitaminas y minerales presentes en las frutas

El contenido en vitaminas de las frutas varía considerablemente con la especie y la variedad, así como con las condiciones de cultivo, la climatología, la composición del suelo y los fertilizantes usados. Las fresas y las grosellas negras son especialmente ricas en ácido ascórbico o vitamina C y las frutas cítricas contienen cantidades moderadas de esta vitamina. La vitamina A es liposoluble y no se encuentra, como tal, en frutas, aunque algunos carotenoides pueden convertirse en vitamina A en el organismo humano, por lo que se hace referencia a provitamina A en forma de β -caroteno.

Las frutas contienen también minerales esenciales, aunque las hortalizas son mucho más ricas en estos elementos. El más abundante en las frutas es el potasio. El contenido mineral suele variar significativamente dependiendo del área en que se ha cultivado. El calcio se halla siempre en las sustancias pécticas de la pared celular, el magnesio en las moléculas de clorofila y el fósforo puede jugar un papel importante en el metabolismo de glúcidos.⁶

4. Hortalizas. Concepto y propiedades.

Según el Código Alimentario Argentino se denomina a la hortaliza como toda planta herbácea producida en la huerta, de la que una o más partes pueden utilizarse como alimento. Son ejemplos de estas la acelga, la zanahoria, el brócoli, la chaucha, la berenjena, el tomate, el zapallo, el zapallito, etc.⁷

4.1 Composición y propiedades nutricionales de las hortalizas.

La composición de las hortalizas en valores medios es la siguiente:

- Agua: 85-95 %.
- Glúcidos: 1-10 %.
- Fibra: 1-5 %.
- Proteínas y lípidos: 1 %.
- Vitaminas: β -caroteno (pro-vitamina A), vitamina C y vitaminas grupo B.
- Sales minerales: magnesio (Mg), potasio (K), sodio (Na), hierro (Fe) y calcio (Ca).

El agua es el componente mayoritario en las hortalizas, representado en torno al 85-95 % de su peso.

Con respecto a los glúcidos, la proporción es variables según el tipo de hortaliza, siendo en su mayoría de absorción lenta. Según la cantidad de glúcidos las hortalizas se pueden dividir en los siguientes grupos:

⁶ Propiedades nutricionales de frutas y hortalizas [Internet]. infoalimentacion.com [citado enero 2019]. Disponible en:

http://www.infoalimentacion.com/frutas_hortalizas/propiedades_nutricionales_frutas_hortalizas.htm

⁷ Código Alimentario Argentino. Capítulo XI [Internet]. anmat.gov.ar 2018 [citado enero 2019].

Disponible en: http://www.anmat.gov.ar/alimentos/codigoa/Capitulo_XI.pdf

Grupo A: contienen menos de un 5 % de hidratos de carbono. Pertenecen a este grupo la acelga, el apio, la espinaca, la berenjena, la coliflor, la lechuga, el pimiento, el rábano y el tomate.

Grupo B: contienen de un 5 a un 10 % de hidratos de carbono. Pertenecen a este grupo la alcachofa, el guisante, la cebolla, el nabo, el puerro, la zanahoria y la remolacha.

Grupo C: contienen más del 10 % de hidratos de carbono. Pertenecen a este grupo la patata y la mandioca.

La fibra alimentaria constituye entre el 1-5 % del peso de las hortalizas. Esta fibra dietética es pectina y celulosa, menos digerible que en la fruta, siendo precisa la cocción de las hortalizas para su consumo en la mayor parte de las ocasiones. Las hortalizas más ricas en fibra son la berenjena, la coliflor, las judías verdes, el brócoli, la escarola y el guisante.

Al igual que las frutas, las hortalizas presentan un contenido bajo de lípidos y proteínas.

4.2 Vitaminas y minerales presentes en las hortalizas.

En cuanto al contenido de vitaminas y minerales, la mayoría de las hortalizas contienen gran cantidad de ellos. Los minerales son más abundantes en las hortalizas mientras que las frutas son más ricas en vitaminas. La vitamina A está presente en la mayoría de las hortalizas en forma de provitamina A, especialmente en zanahorias, espinacas y perejil. La vitamina C, por su parte, está presente especialmente en pimientos, perejil, coles de Bruselas y brócoli. También podemos encontrar, en menos cantidad, vitamina E y vitamina K en guisantes y espinacas. Como representante de las vitaminas del grupo B tenemos el ácido fólico que se encuentra en las hojas de las hortalizas verdes. En cuanto a los minerales, el potasio (K) abunda en la remolacha y la coliflor, el magnesio (Mg) en espinacas y acelgas, el calcio (Ca) y el hierro (Fe) están presente en cantidades pequeñas, absorbiéndose con dificultad en nuestro tubo digestivo y, finalmente, el sodio (Na) está presente en el apio.⁸

⁸ Fundación española del corazón. Hortalizas-Verduras [Internet]. fundaciondelcorazon.com [citado enero 2019]. Disponible en: <https://fundaciondelcorazon.com/nutricion/alimentos/801-verduras-hortalizas.html>

5. Beneficios de la ingesta de frutas y hortalizas en la salud.

Las frutas y hortalizas nos proporcionan gran cantidad de las vitaminas, minerales y otros compuestos que nuestro cuerpo necesita para mantenerse sano. Se poseen muchos más datos sobre el modo de actuar de los nutrientes esenciales que encontramos en ellas, principalmente vitaminas y minerales, que sobre algunos de los otros compuestos a los que se atribuye un efecto protector contra enfermedades relacionadas con la edad, entre las que encontramos la mayoría de tipos de cáncer o enfermedades degenerativas de las arterias que desembocan en infartos o apoplejías. Muchos de los compuestos que se extraen de las frutas y hortalizas tienen propiedades que nos ayudan a estar sanos y nos protegen de enfermedades de larga duración. La sinergia tiene un papel relevante, ya que muchos de los compuestos requieren cofactores y solo serán efectivos si están presentes todos los compuestos necesarios.⁹

5.1 Efecto de vitaminas y minerales que aportan las frutas y hortalizas:

- Calcio: necesario para el crecimiento y mantenimiento de dientes y huesos, así como para el funcionamiento normal de músculos, nervios y algunas glándulas. Una deficiencia de este mineral puede causar entumecimiento de dedos de manos y pies, calambres musculares, convulsiones, pérdida de apetito y ritmo cardíaco anormal. Las verduras con alto contenido en calcio son las espinacas, la col rizada, las hojas de betabel, las hojas de nabo, la col china, las acelgas y el brócoli.
- Ácido Fólico: ayuda al cuerpo a formar glóbulos rojos y es de especial importancia para las mujeres en edad fértil que pueden quedar embarazadas, pues deben consumir ácido fólico a partir de los alimentos y en forma sintética para reducir el riesgo de defectos del tubo neural, espina bífida y anencefalia durante el desarrollo fetal. Son buenas fuentes de ácido fólico los espárragos, el brócoli, los garbanzos, las endibias, la col rizada, las habas, los chícharos, las espinacas y las fresas.
- Hierro: mineral esencial utilizado para transportar oxígeno a todas las partes de nuestro cuerpo, su deficiencia puede causar anemia, aunque su exceso conduce a la producción de radicales libres dañinos que pueden causar daños a órganos como el corazón y el hígado. Afortunadamente, el hierro que proviene de frutas y

⁹ Jenny Mathew Fruit & Veg Project. Guías de las mejores Frutas y Hortalizas [Internet] frutas-hortalizas.com 2018 [citado enero 2019]. Disponible en: http://www.frutas-hortalizas.com/articulos/fh_beneficiosas.pdf

verduras está bien regulado por el cuerpo y la sobredosis es rara. Son grandes fuentes las hortalizas de hojas verdes oscuras, los guisantes, los espárragos, los champiñones, la calabaza, los puerros, los ejotes, el coco y las frambuesas.

- Magnesio: un mineral esencial requerido por el cuerpo para mantener normal la función muscular y nerviosa, mantener un sistema inmunológico saludable, mantener el ritmo cardíaco y formar huesos fuertes. Los alimentos con alto contenido de magnesio incluyen las espinacas, las habas, los aguacates y los plátanos.
- Potasio: es un nutriente necesario para mantener el equilibrio de líquidos y electrolitos en el cuerpo, y su deficiencia puede causar fatiga, irritabilidad e hipertensión. Los alimentos ricos en potasio son las hojas de betabel, los aguacates, las papas, los champiñones, los plátanos y los jitomates.
- Sodio: es necesario para mantener la presión arterial adecuada y para proporcionar canales de señales nerviosas. Su deficiencia es rara, pero puede ocurrir después de un exceso de vómitos o diarrea y en atletas que consumen excesiva cantidad de agua o que ayunan con agua y jugos. Por otro lado, su sobre consumo puede causar presión arterial alta y riesgo de infarto. Son buenas fuentes de sodio los betabeles, las zanahorias, el apio, las espinacas y las acelgas.
- Vitamina A: necesaria para la visión, la transcripción de genes, el aumento de las funciones inmunes y la salud de la piel, su deficiencia puede conducir a la ceguera y al incremento de infecciones virales. Se encuentra en dos maneras: vitamina A preformada procedente de alimentos de origen animal como el hígado, el pescado y los lácteos; o en carotenoides, que se encuentran en alimentos vegetales y que el cuerpo convierte en vitamina A. Entre estos se encuentran los camotes, las zanahorias, las calabazas de invierno, las hortalizas de hojas verdes, la lechuga, los pimientos, el brócoli, el melón y la toronja.
- Vitamina C: es esencial para nuestro organismo para desarrollar y mantener el tejido cicatricial, los vasos sanguíneos y el cartílago. Es también un antioxidante que se cree reduce el riesgo de cáncer. Son excelentes fuentes de vitamina C las guayabas, el kiwi, las fresas, las naranjas, la papaya, los pimientos, el brócoli, los jitomates y los chícharos.
- Vitamina E: un grupo de 8 vitaminas liposolubles que ayudan a prevenir el estrés oxidativo en el cuerpo y a proteger contra enfermedades cardíacas, el cáncer y el daño ocular relacionado con la edad. Entre las frutas y verduras que lo contienen

destacan los aguacates, las espinacas, las calabazas de invierno, el brócoli, los kiwis, el mamey, las zarzamoras, los mangos y los arándanos.

- **Vitamina K:** necesaria para la modificación de proteínas y la coagulación de la sangre, la encontramos en el brócoli, las coles de Bruselas, la col, el pepino, los espárragos, los ejotes, la lechuga, el kiwi, los aguacates, los arándanos azules, las granadas, las zarzamoras, las uvas y las frambuesas.¹⁰

5.2 Beneficios de las frutas y hortalizas según su color

Según la nutricionista Claudia Angarita, para planificar las porciones de frutas y verduras diarias en el menú, es importante realizar diferentes combinaciones seleccionando por colores, de esta manera se logra obtener todas las vitaminas y minerales que son necesarias para la prevención del desarrollo de enfermedades cardiovasculares, trastornos digestivos, algunos tipos de cáncer y enfermedades neurodegenerativas, además de ayudar con el sobrepeso y la obesidad.¹¹

¹⁰ Vitaminas y minerales de las frutas [Internet] directoalpaladar.com 2018 [citado enero 2019]. Disponible en: <https://www.directoalpaladar.com.mx/ingredientes-y-alimentos/que-vitaminas-minerales-nos-aportan-frutas-verduras>

¹¹ Beneficios de frutas y hortalizas por colores [Internet]. fucsia.com 2019. [citado enero 2019]. Disponible en: <https://www.fucsia.com/belleza-y-salud/en-forma/articulo/descubre-beneficios-verduras-frutas-colores/24935>

COLOR	FRUTA Y HORTALIZA	BENEFICIOS
Amarillo y naranja	Melón, toronja, lima, mango, naranja, papaya, durazno, pera amarilla, piña, mandarina, zanahoria, pimientos amarillos, calabaza amarilla y tomates amarillos y anaranjados	Protegen contra algunos tipos de cáncer, ayudan a la vista (especialmente la visión nocturna), mantienen sano el corazón y el sistema inmune. Los alimentos de color amarillo o anaranjado brillante contienen vitamina C y beta caroteno
Rojos	Manzanas rojas, naranja de interior rojo, cerezas, uvas rojas, peras rojas, fresas, sandía, pimientos rojos, rábanos, cebollas moradas, papas rosadas y jitomates	Ayuda a la salud de la memoria, el corazón, el tracto urinario y protege contra algunos tipos de cáncer. Este grupo contiene los fotoquímicos licopeno y antocianinos
Verdes	Aguacates, manzanas verdes, uvas verdes, kiwis, limones, peras verdes, brócoli, alcachofas, esparrago, coliflor, col de Bruselas, col china, col verde, apio, calabaza verde, pepinos, verduras de hojas verdes como el perejil, el cilantro, puerro, lechuga, cebollines, pimiento verde, espinacas, chiles serrano y jalapeño, berro y el calabacín	Protegen contra algunos tipos de cáncer, mantienen los huesos y dientes fuertes y ayudan a la vista. Las frutas y verduras verdes contienen luteína indispensable para la salud visual

Blanco	Plátanos, peras cafés, dátiles, duraznos, coliflor, ajo, jengibre, champiñones, cebollas, cebollín y nabo	Ayudan a mantener los niveles sanos de colesterol cuando éstos están en un rango normal, así como también a mantener la salud coronaria y a disminuir el riesgo de algunos tipos de cáncer
Morados	Moras, zarzamoras, ciruelas frescas y secas, higos morados, uvas moradas, pasas y ciruelas pasa, arándanos (blue berries), esparrago morado, col morada, berenjena	Ayudan a prevenir los efectos del envejecimiento. También ayudan en la protección contra algunos tipos de cáncer, al funcionamiento de la memoria y a la salud de las vías urinarias

Fuente: Beneficios de frutas y hortalizas por colores (cita 11).

6. Guías Alimentarias para la población Argentina.

Las “Guías Alimentarias para la Población Argentina” (GAPA) constituyen una herramienta fundamental para favorecer la aprehensión de conocimientos que contribuyan a generar comportamientos alimentarios y nutricionales más equitativos y saludables por parte de la población de usuarios directos e indirectos.

6.1 Historia de las GAPA.

Argentina comenzó el proceso de desarrollo de su Guía Alimentaria en el año 1996, en el marco del VII Congreso Argentino de FAGRAN (Federación Argentina de Graduados en Nutrición), coordinado por la AADYND (Asociación Argentina de Dietistas y Nutricionistas Dietistas) junto a profesionales de todo el país. El material fue publicado en noviembre del año 2000, cuya denominación oficial fue Guías Alimentarias para la Población Argentina (GAPA). Las GAPA del año 2000 se organizaron en torno a 10 mensajes primarios, cada uno de ellos, a su vez, desagregado en mensajes secundarios. El conjunto de mensajes constituyó el cuerpo de contenidos educativos que las guías

transmitían a la población y se acompañaban de una imagen que grafica la conceptualización de los mensajes de alimentación saludable.

Este muestra los grupos de alimentos recomendados en una alimentación saludable, la vala proporcionalidad de cada grupo, y la importancia del agua en la alimentación.

6.2 Propósito y objetivos de las GAPA.

Propósito: contribuir a un cambio de hábitos alimentarios en la población argentina que conlleven a mejorar su estado de salud y calidad de vida.

Objetivo general: adaptar las metas alimentario-nutricionales establecidas para la población en mensajes prácticos que contemplen factores epidemiológicos, sociales, económicos y culturales que alienten a mejorar el perfil de hábitos y consumo de alimentos de la población.

Objetivos específicos: se enumerarán siguiendo los lineamientos propuestos por el Instituto de Nutrición de Centroamérica y Panamá y Organización Panamericana de la Salud (INCAP/OPS), separándolos según su ámbito de aplicación en: individual, gubernamental y de la industria de alimentos.

Ámbito individual:

- Promover una alimentación saludable y culturalmente aceptable para la población.
- Corregir los hábitos alimentarios indeseables y reforzar aquellos deseables para el mantenimiento de la salud.
- Orientar al consumidor con respecto a la elección de una alimentación saludable de acuerdo con los recursos económicos disponibles, los alimentos producidos localmente y su estacionalidad.

Ámbito gubernamental:

- Servir de base para la planificación y evaluación de programas sociales y de alimentación y nutrición.
- Servir de insumo para la formulación de políticas relacionadas con la alimentación y la nutrición.
- Orientar y unificar el contenido de los mensajes sobre alimentación y nutrición de las distintas organizaciones e instituciones.

- Proporcionar información básica para incluir en los programas de educación formal y no formal en todos los niveles (primario, secundario y universitario).
- Promover la oferta de alimentos de alta calidad nutricional en todos los programas de alimentación coordinados por los gobiernos.

Ámbito de la industria de los alimentos:

- Orientar a la industria de alimentos en la elaboración de los mismos con el mejor perfil nutricional.
- Orientar el etiquetado nutricional en la industria alimentaria

6.3 Mensajes de las GAPA.

MENSAJE 1: Incorporar a diario alimentos de todos los grupos y realizar al menos 30 minutos de actividad física.

- Realizar 4 comidas al día (desayuno, almuerzo, merienda y cena) incluir verduras, frutas, legumbres, cereales, leche, yogur o queso, huevos, carnes y aceites.
- Realizar actividad física moderada continua o fraccionada todos los días para mantener una vida activa.
- Comer tranquilo, en lo posible acompañado y moderar el tamaño de las porciones.
- Elegir alimentos preparados en casa en lugar de procesados.
- Mantener una vida activa, un peso adecuado y una alimentación saludable previene enfermedades.

MENSAJE 2: Tomar a diario 8 vasos de agua segura.

- A lo largo del día beber al menos 2 litros de líquidos, sin azúcar, preferentemente agua.
- No esperar a tener sed para hidratarse.
- Para lavar los alimentos y cocinar, el agua debe ser segura.

MENSAJE 3: Consumir a diario 5 porciones de frutas y verduras en variedad de tipos y colores.

- Consumir al menos medio plato de verduras en el almuerzo, medio plato en la cena y 2 o 3 frutas por día.

- Lavar las frutas y verduras con agua segura.
- Las frutas y verduras de estación son más accesibles y de mejor calidad.
- El consumo de frutas y verduras diario disminuye el riesgo de padecer obesidad, diabetes, cáncer de colon y enfermedades cardiovasculares.

MENSAJE 4: Reducir el uso de sal y el consumo de alimentos con alto contenido de sodio.

- Cocinar sin sal, limitar el agregado en las comidas y evitar el salero en la mesa.
- Para reemplazar la sal utilizar condimentos de todo tipo (pimienta, perejil, ají, pimentón, orégano, etc.).
- Los fiambres, embutidos y otros alimentos procesados (como caldos, sopas y conservas) contienen elevada cantidad de sodio, al elegirlos en la compra leer las etiquetas.
- Disminuir el consumo de sal previene la hipertensión, enfermedades vasculares y renales, entre otras.

MENSAJE 5: Limitar el consumo de bebidas azucaradas y de alimentos con elevado contenido de grasas, azúcar y sal.

- Limitar el consumo de golosinas, amasados de pastelería y productos de copetín (como palitos salados, papas fritas de paquete, etc.).
- Limitar el consumo de bebidas azucaradas y la cantidad de azúcar agregada a infusiones.
- Limitar el consumo de manteca, margarina, grasa animal y crema de leche.
- Si se consumen, elegir porciones pequeñas y/o individuales. El consumo en exceso de estos alimentos predispone a la obesidad, hipertensión, diabetes y enfermedades cardiovasculares, entre otras.

MENSAJE 6: Consumir diariamente leche, yogur o queso, preferentemente descremados.

- Incluir 3 porciones al día de leche, yogur o queso.

- Al comprar mirar la fecha de vencimiento y elegirlos al final de la compra para mantener la cadena de frío.
- Elegir quesos blandos antes que duros y aquellos que tengan menor contenido de grasas y sal.
- Los alimentos de este grupo son fuente de calcio y necesarios en todas las edades

MENSAJE 7: Al consumir carnes quitarle la grasa visible, aumentar el consumo de pescado e incluir huevo.

- La porción diaria de carne se representa por el tamaño de la palma de la mano.
- Incorporar carnes con las siguientes frecuencias: pescado 2 o más veces por semana, otras carnes blancas 2 veces por semana y carnes rojas hasta 3 veces por semana.
- Incluir hasta un huevo por día especialmente si no se consume la cantidad necesaria de carne.
- Cocinar las carnes hasta que no queden partes rojas o rosadas en su interior previene las enfermedades transmitidas por alimentos.

MENSAJE 8: Consumir legumbres, cereales preferentemente integrales, papa, batata, choclo o mandioca.

- Combinar legumbres y cereales es una alternativa para reemplazar la carne en algunas comidas.
- Entre las legumbres puede elegir arvejas, lentejas, soja, porotos y garbanzos y entre los cereales arroz integral, avena, maíz, trigo burgol, cebada y centeno, entre otros.
- Al consumir papa o batata lavarlas adecuadamente antes de la cocción y cocinarlas con cáscara.

MENSAJE 9: Consumir aceite crudo como condimento, frutas secas o semillas.

- Utilizar dos cucharadas soperas al día de aceite crudo.
- Optar por otras formas de cocción antes que la fritura.

- En lo posible alternar aceites (como girasol, maíz, soja, girasol alto oleico, oliva y canola).
- Utilizar al menos una vez por semana un puñado de frutas secas sin salar (maní, nueces, almendras, avellanas, castañas, etc.) o semillas sin salar (chía, girasol, sésamo, lino, etc.).
- El aceite crudo, las frutas secas y semillas aportan nutrientes esenciales.

MENSAJE 10: El consumo de bebidas alcohólicas debe ser responsable. Los niños, adolescentes y mujeres embarazadas no deben consumirlas. Evitarlas siempre al conducir.

- Un consumo responsable en adultos es como máximo al día, dos medidas en el hombre y una en la mujer.
- El consumo no responsable de alcohol genera daños graves y riesgos para la salud.¹²

7. Actividad física.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) considera actividad física a cualquier movimiento corporal provocado por una contracción muscular que resulte en un gasto de energía.

La actividad física se puede clasificar como:

Actividad física no estructurada: incluye las actividades de la vida cotidiana como limpiar, caminar, jugar con los chicos, etc.

Actividad física estructurada o ejercicio: es una variedad de la actividad física planificada, estructurada, repetitiva y realizada con un objetivo relacionado con la mejora o el mantenimiento de uno o más componentes de la aptitud física.¹³

7.1 Recomendaciones sobre la realización de actividad física.

Según la OMS las recomendaciones para niños y adolescentes entre 5 y 17 años son practicar al menos 60 minutos de actividad física moderada o intensa diariamente.

¹² Guías Alimentarias para la población Argentina. [Internet] msal.gob.ar 2016 [citado enero 2019]. Disponible en: http://www.msal.gob.ar/images/stories/bes/graficos/0000000817cnt-2016-04_Guia_Alimentaria_completa_web.pdf

¹³ Onzari, M. Fundamentos de la nutrición en el deporte. 2ª ed. Ciudad Autónoma de Buenos Aires: El ateneo, 2014.

Duraciones superiores a los 60 minutos procuran aún mayores beneficios para la salud. También recomiendo que la actividad física, en su mayor parte, debe ser aeróbica con el acompañamiento de actividades vigorosas que refuercen, en particular, los músculos y los huesos al menos tres veces por semana.¹⁴

7.2 Beneficios de la actividad física.

La realización de una correcta actividad física en cuanto a calidad y cantidad ayuda a los jóvenes a:

- Desarrollar el aparato locomotor (huesos, músculos y articulaciones) sano
- Desarrollar un sistema cardiovascular (corazón y pulmones) sano
- Aprender a controlar el sistema neuromuscular (coordinación y control de los movimientos)
- Mantener un peso corporal saludable

La actividad física se ha asociado también a efectos psicológicos beneficiosos en los jóvenes, gracias a un mejor control de la ansiedad y la depresión. Asimismo, la actividad física puede contribuir al desarrollo social de los jóvenes, dándoles la oportunidad de expresarse y fomentando la autoconfianza, la interacción social y la integración. También se ha sugerido que los jóvenes activos pueden adoptar con más facilidad otros comportamientos saludables, como evitar el consumo de tabaco, alcohol y drogas, y tienen mejor rendimiento escolar.¹⁵

7.3 Efecto y factores de la actividad física insuficiente.

La falta de actividad física es un factor de riesgo considerable para las enfermedades no transmisibles (ENT), como los accidentes cerebrovasculares, la diabetes y el cáncer. Son muchos los países en los que la actividad física va en descenso. En el ámbito mundial, el 23% de los adultos y el 81% de los adolescentes en edad escolar no se mantienen suficientemente activos. La mengua de la actividad física se debe parcialmente a la inacción durante el tiempo de ocio y al sedentarismo en el trabajo y el hogar. Del mismo modo, el mayor uso de modos de transporte “pasivos” también contribuye a una insuficiente actividad física.

¹⁴ Organización Mundial de la salud. La actividad Física en los jóvenes. [Internet]. who.int [citado enero 2019]. Disponible en: https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_young_people/es/

¹⁵ Ídem ¹⁴

Varios factores ambientales relacionados con la urbanización pueden desalentar a las personas de mantenerse más activos, como:

- El miedo a la violencia o delincuencia en los espacios exteriores
- El tráfico denso
- La mala calidad del aire y la contaminación
- La falta de parques, aceras e instalaciones deportivas y recreativas¹⁶

Según la OMS, que dispone de recomendaciones sobre la cantidad mínima de actividad para mejorar la salud en todos los grupos de edad, es importante ser consciente de que algo de actividad física siempre es mejor que nada. Las personas inactivas deben comenzar realizando pequeñas cantidades de actividad física como parte de su rutina diaria e incrementar gradualmente su duración, frecuencia e intensidad. Asimismo, los países y comunidades deben tomar medidas para ofrecer a las personas más oportunidades de mantenerse activas.

7.4 Deporte. Concepto y orientaciones.

El deporte involucra toda forma de actividad física que, mediante la participación casual u organizada, tienda a expresar o mejorar la condición física y el bienestar mental, estableciendo relaciones sociales y obteniendo resultados en competición a cualquier nivel.¹⁷

El deporte tiene diferentes puntos de clasificación dependiendo de su tiempo dedicado, capacidad de actuación, número de competencias anuales, objetivos y hazañas deportivas. Si el deportista cumple estas condiciones al máximo de su capacidad se considera un deportista de alto rendimiento.

Orientaciones de los deportes:

Deporte escolar: Se trata de todo deporte practicado en la escuela durante las sesiones de Educación Física programadas por el centro escolar. Aquí también entrarían aquellas actividades deportivas llevadas a cabo fuera de la institución escolar pero que hayan sido planificadas y programadas por el centro dentro del horario lectivo del mismo.

¹⁶ Organización Mundial de la Salud. Inactividad física: un problema de salud pública mundial. [Internet]. who.int [citado enero 2019]. Disponible en: https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_inactivity/es/

¹⁷ Ídem ¹³

Deporte en edad escolar: Hace referencia a las actividades deportivas realizadas por los niños y niñas que están en edad escolar al margen del centro escolar, y, por tanto, de las clases de Educación Física. Se trataría de aquellas prácticas deportivas realizadas en escuelas deportivas, clubes deportivos, etc.

Deporte para todos: esta orientación nació como un eslogan y como una reivindicación, porque en el pasado sólo podían acceder a la práctica deportiva unos pocos. Por tanto, el movimiento a favor del Deporte para Todos, nace como una reivindicación del derecho a la realización de actividad física y deporte. Este tipo de deportes intenta saciar la necesidad humana de movimiento lúdico-competitivo, pero tiene en cuenta los valores humanos y sociales del deporte, es decir, la salud, el esparcimiento, la socialización, el descanso, etc. Además, el concepto de Deporte para todos hace alusión al hecho de que toda persona tiene el derecho de practicar una actividad deportiva independientemente de su clase socio-económica, sexo, etc.

Deporte recreativo: el deporte recreativo “es aquél que es practicado por placer y diversión, sin ninguna intención de competir o superar a un adversario, únicamente por disfrute o goce”. Pretende que el individuo se entretenga y se divierta corporalmente de manera que logre su equilibrio personal. Se trata de una práctica abierta, donde nada está prefijado con anterioridad y donde lo que menos importa es el resultado.

Deporte competitivo: Hace referencia a aquellas prácticas deportivas en la que el objetivo consiste en superar, vencer a un contrario o a sí mismo. En esta concepción del deporte lo importante es conseguir grandes e importantes resultados, muchas veces sin importar el medio, lo cual conlleva un gran sacrificio por parte de los participantes y un entrenamiento sistemático para lograr los fines deseados. Esta orientación se rige por el principio de selectividad, de forma que la elite deportiva constituye un colectivo minoritario por definición, y comporta un gran sacrificio.

Deporte educativo: En este tipo de deporte lo que importa es la persona que realiza la actividad deportiva, es decir, el deportista. De esta manera, el deporte educativo ha de fomentar el desarrollo y la mejora de las distintas capacidades cognitivas, afectivas, sociales, motrices y psicomotrices de la persona que lo realiza. En este pensamos que el deporte que se proponga a niños/as y a jóvenes debe basarse en un planteamiento estrictamente educativo.

Deporte adaptado: Se trata de todas aquellas actividades deportivas en las es necesario reestructurar, acomodar y ajustar las condiciones de práctica, es decir, las normas y reglas,

los móviles o aparatos, la técnica o formas de ejecución, el espacio y el tiempo de juego, etc., para que puedan ser practicadas por las personas que presentan alguna discapacidad física, psíquica o psicofísica.¹⁸

7.5 Clasificación de los deportes.

Por la cantidad de personas que intervienen:

Individuales: no es necesaria la confluencia de personas para que el mismo se desarrolle.

Grupales: necesitan de varias personas para poder llevarse a cabo y que la dinámica pueda producirse de forma óptima, en este caso se habla de prácticas en la que es inexorable la presencia de varias personas.

Por la temporada que se celebren:

Verano: Deportes que solo pueden ser practicados por las condiciones propias de la temporada de verano, como es el caso, de la pesca, competencias en bote, o bien el rafting.

Invierno: Estos son los que ameritan de las condiciones propias del invierno, es decir, la baja temperatura y nieve para poder llevarse a cabo, como es el caso del patinaje sobre hielo.

Demás categorías:

Atléticos: deportes en los que se conjugan los saltos y las carreras.

Pelota: todas las prácticas en las que se necesita de algún balón (sea cual sea su forma, dimensión o peso), y la maniobra del mismo para que el deporte pueda llevarse a cabo.

De combate: ameritan la confrontación de sus integrantes, para desarrollarse en sí.

De motor: práctica que se ejecuta por medio de una máquina, es decir; que el mismo se lleva a cabo gracias a la utilización de un vehículo.

De navegación: deportes acuáticos, ya que ameritan del espacio marino o fluvial para desarrollarse.

¹⁸ Rodríguez, J. Robles, M. Giménez, F. Concepto, características, orientaciones y clasificaciones del deporte actual. [Internet]. efdeportes.com noviembre 2009 [citado enero 2019]. Disponible en: <https://www.efdeportes.com/efd138/concepto-y-clasificaciones-del-deporte-actual.htm>

De deslizamiento: prácticas en las cuales el cuerpo se desliza sobre una superficie.¹⁹

8. Básquet. Definición e Historia.

El baloncesto o básquetbol proviene del inglés basket (canasta) y ball (pelota). Es un deporte de equipo, en donde dos conjuntos de cinco jugadores cada uno, intentan introducir un balón, el mayor número de veces posible en una cesta suspendida por encima de sus cabezas y situada en la parte de la cancha del equipo contrario. El básquet es uno de los deportes más populares, con mayor número de espectadores y participantes en el mundo.²⁰

Este juego fue inventado por el profesor canadiense de educación física James Naismith, en diciembre de 1891. Naismith buscaba crear una actividad para que los jóvenes pudieran realizar en un gimnasio cerrado durante el invierno. Así nació el básquetbol, cuyos partidos, en la actualidad, tienen una duración de 40 minutos (cuatro periodos de 10 minutos cada uno). La excepción a esta regla es la liga estadounidense de la National Basketball Association (NBA), considerada la mejor del mundo, cuyos partidos duran 48 minutos (cuatro periodos de 12 minutos). Cabe destacar que existen varias reglas diferentes entre la NBA y la Fédération Internationale de Basketball (FIBA), el organismo que rige este deporte a nivel internacional.

Tanto en un caso como en otro, una vez concluido el segundo periodo o cuarto tiene lugar el momento del descanso, en el que los jugadores de ambos equipos, junto al resto del cuerpo técnico, se marchan a los vestuarios. Descansar propiamente y planificar nuevas tácticas para vencer al rival son dos de las tareas que se realizan durante ese periodo de paralización del juego que suele durar entre 15 y 20 minutos aproximadamente. En lo que respecta a medidas hay que subrayar que la pista, dividida en dos partes iguales, tiene que tener unas dimensiones de 15 metros de ancho por 28 metros de longitud. La misma debe contar con un círculo central de 3,6 metros de diámetro. El balón, por su parte, es de color naranja, suele tener líneas de color negro, debe pesar entre 600 y 800 gramos y además debe contar con un diámetro de unos 24 centímetros aproximadamente.

Las anotaciones en el baloncesto tienen distintos valores. La más usual es el doble (vale dos puntos). Cuando los jugadores lanzan desde atrás de una línea que se encuentra a 6,25

¹⁹ Clasificación de los Deportes. [Internet]. clasificacionde.org [citado enero 2019]. Disponible en: https://www.clasificacionde.org/clasificacion-de-los-deportes/#Clasificacion_de_los_Deportes

²⁰ Venemedia Comunicaciones. Definición de Baloncesto. [Internet]. conceptodefinicion.de 2019. [citado enero 2019]. Disponible en: <https://conceptodefinicion.de/baloncesto/>

metros del aro (7,24 metros en la NBA), la anotación vale tres puntos (triple). En cambio, cuando un jugador recibe una falta al momento de lanzar el aro, obtiene el derecho de tirar desde la línea de libres, sin oposición. En este caso, la anotación sólo valdrá un punto.²¹

8.1 Beneficios del básquet para la salud.

Durante la infancia: mayor desarrollo de estatura, masa muscular, reflejos y agilidad.

En adultos: favorece la buena circulación sanguínea, capacidad pulmonar y limpieza de las vías respiratorias.

En general: el continuo movimiento del juego permite mejor sincronización del ritmo cardiaco (comprende los cambios físicos, mentales y conductuales que siguen un ciclo aproximado de 24 horas) en el jugador.

En cuanto a la salud mental, favorece el desarrollo de agilidad y lógica al analizar aspectos tácticos, además de que mejora el estado de alerta para prevenir cualquier tipo de ataque físico.

Otros aspectos favorables que desarrolla el basquetbol son:

Aumenta la vitalidad: mejora la resistencia a la fatiga, por lo que proporciona más energía y capacidad en trabajo y estudio.

Combate el estrés: al reducir ansiedad y depresión, facilita la relajación, disminuye tensión y ayuda a conciliar el sueño.

Fortalece los pulmones: al ser un ejercicio aeróbico (activa gran parte de los grupos musculares y obliga la movilización de aire), refuerza la capacidad de los pulmones, mejora la circulación de oxígeno en la sangre.

Fomenta la convivencia: cuando se juega entre amigos y familiares, fortalece los lazos afectivos, además de que da oportunidad de conocer gente.

Favorece autoestima y autoimagen.

Ayuda a controlar temperamento: reduce la violencia en personas extremadamente temperamentales.

²¹ Ídem ²⁰

Disminuye niveles de colesterol y riesgo de infarto, además de que regulariza la tensión arterial.

Combate sobrepeso y obesidad: como cualquier actividad física, su práctica continua favorece la quema de calorías y, por tanto, ayuda a mantener peso saludable.

Estimula la liberación de endorfinas: el buen ánimo de la mayoría de jugadores de baloncesto se debe a que este deporte estimula la producción de las llamadas "hormonas de la felicidad".²²

8.2 Distribución de categorías en la práctica del básquet.

El básquet se divide por categorías dependiendo de los años que el jugador cumpla ese año, las mismas estas determinadas de la siguiente manera:

- Pre-mini basquetbol: jugadores que cumplen 8 y 9 años en el año calendario
- Mini basquetbol: jugadores que cumplen 10 y 11 años en el año calendario
- U13: jugadores que cumplen 12 y 13 años en el año calendario
- U15: jugadores que cumplen 14 y 15 años en el año calendario
- U17: jugadores que cumplen 16 y 17 años en el año calendario
- U19: jugadores que cumplen 18 y 19 años en el año calendario
- Primera división: jugadores que cumplen 20 o más años en el año calendario

8.3 Práctica de básquet en el Club Atlético Sportivo Paganini Alumni

El Club Atlético Paganini, se funda el 12 de octubre de 1920 en la ciudad de Granadero Baigorria, provincia de Santa Fe, Argentina. Unos años más tarde, más precisamente en 1937 se conforma y funda el Club Sportivo Alumni. Ambos clubes -uno con mayor trayectoria que el otro- unen sus fuerzas institucionales para trabajar desde una única

²²Blotta, M. Facultad de Derecho Universidad de Buenos Aires. Beneficios del basquetbol para la salud. [Internet] derecho.uba.ar [citado enero 2019]. Disponible en: http://www.derecho.uba.ar/extension/deportes_beneficios-del-basquetbol-a-la-salud.php

institución. Así en 1940 el Club Alumni fusionado con el Atlético Paganini resuelven para el nuevo Club el nombre de "Club Atlético y Sportivo Paganini Alumni " manteniendo como fecha de fundación a aquel 12 de octubre de 1920.

Se logra la aprobación del Estatuto y la tramitación de la personería Jurídica el 10 de mayo de 1968.

En 1971, se recibe la donación por parte de la comuna de Paganini (hoy ciudad de Granadero Baigorria) de los terrenos donde se levanta la estructura edilicia del Club. Tiempo después, aunque no desde una fecha precisa, el Club entra en un período de inactividad, y es en 1990 que (por requerimiento y quejas de algunos vecinos que advertían el abandono del Club, la inactividad deportiva y el funcionamiento del bar con juego de naipes, expendio de bebidas y en muchas ocasiones rencillas y peleas) los integrantes de la vecinal Barrio Centro, con algunos allegados e interesados en recuperar el Club, deciden formar una nueva comisión. Es así que se produce la refundación del C.A.S.P.A. el 20 de junio de 1990.

Ya en 1992, a partir de la renovación de autoridades de la comisión, se logra la concreción del Gimnasio Cubierto que hoy disfrutan los niños y adultos de esta ciudad; sin dudas una de las obras más importantes.

Luego, desde el 4 de mayo de 1998 se comenzó a ordenar el Club, convocando nuevamente a todos los interesados en practicar actividades deportivas y sociales. Se ofreció contratos a civiles y a profesores interesados en escuelas deportivas.

Se comienzan las clases de básquet con Federico Ortega, renombrado profesor local, pero sin competencia; además solamente se contaba con profesoras de gimnasia y patín.

Además de convocar a profesores se promovió la formación de subcomisiones, sin cuya colaboración hubiese sido, y aún hoy sería imposible el crecimiento institucional.

A partir de este momento se ponen en marcha actividades competitivas como Básquet Femenino y Masculino en distintas categorías, vóley también en varias categorías, Karate, Yoga, Tenis Criollo, Ritmos Caribeños y Brasileños, y se incorpora el Ballet "Sembrando Sueños" de Tango y Folklore.²³

Con respecto al deporte específico básquet se comienza a participar de la Liga Federal Rosarina en el año 2000 siguiendo las reglas FIBA (Federación Internacional de Básquet

²³ Club Paganini Alumni. [Internet] clubpaganinialumni.blogspot.com [actualizado 2008; citado enero 2019]. Disponible en: <http://clubpaganinialumni.blogspot.com/2008/07/la-historia-del-club.html>

Argentino) en cuanto a distribución de edades y categorías, lo que supone un compromiso mayor de parte tanto del club como de los entrenadores para la planificación y desarrollo de prácticas previas a los encuentros deportivos.

Actualmente se realizan prácticas de entrenamiento cinco días a la semana, con encuentros deportivos semanales que se realizan tanto en esta misma institución como en el resto de las que participan de la Liga Federal Rosarina.

Títulos obtenidos:

- Mini campeón 2007
- Pre-mini subcampeón 2007
- Pre-mini campeón 2008
- Mini subcampeón 2008
- U13 campeón 2016
- U19 campeón 2016

9. Adolescencia.

La adolescencia es una etapa de la vida en la que hombres y mujeres experimentan cambios físicos, psicológicos, emocionales y sociales. La adolescencia se inicia con la pubertad y concluye cuando estos cambios alcanzan mayor estabilidad alrededor de los 19 años. La pubertad marca el inicio de la adolescencia que generalmente ocurre entre los diez y los 13 años de edad. Los cambios más evidentes durante esta etapa son físicos. La edad de inicio en las niñas empieza entre los 10 y los 11 años y los niños aproximadamente entre los 11 y 13 años y su inicio depende de factores genéticos, socioculturales, nutricionales y económicos.²⁴

Nutrientes esenciales necesarios durante la etapa de adolescencia:

En esta edad cobra especial importancia el aporte energético (que debe ser superior al del adulto y contener nutrientes como, por ejemplo, proteínas, vitaminas, minerales, especialmente calcio, hierro y zinc).

Las proteínas: su función final es sintetizar nuevos tejidos y estructuras del organismo.

²⁴ Profamilia. ¿Qué es la adolescencia? [Internet]. profamilia.org.ar [citado enero 2019]. Disponible en: <https://profamilia.org.co/preguntas-y-respuestas/el-cuerpo/que-es-la-adolescencia/>

Las vitaminas: intervienen en los procesos metabólicos muy activos durante la adolescencia.

Los minerales: cruciales en el funcionamiento correcto de los sistemas enzimáticos; a destacar las necesidades incrementadas de hierro (especialmente en las chicas, debido a las pérdidas en la menstruación).

El hierro: alimentos ricos en este nutriente son las carnes rojas, el hígado o embutidos como la morcilla o el chorizo. Las legumbres son alimentos también ricos en hierro, pero de menor biodisponibilidad. Si los consumimos con alimentos ricos en vitamina C, como por ejemplo las frutas cítricas, se favorece su absorción.

El calcio: en la adolescencia sus necesidades se incrementan y son más altas que las del adulto debido al desarrollo del esqueleto. En el adolescente son necesarios unos 1.200 miligramos (mientras que en el adulto serían unos 800 mg). El pico de masa ósea se adquiere entre los 25 y los 35 años, por ello, es importante asegurar el correcto aporte de calcio en la adolescencia. El déficit de este mineral puede conducir a la aparición de osteoporosis en edades avanzadas. La leche y sus derivados son la mejor fuente de este micronutriente.

El zinc: Un mineral básico para el crecimiento. Contribuye al desarrollo sexual y al mantenimiento de los tejidos. Se puede encontrar en alimentos de origen vegetal o en las semillas de los vegetales.

9.1 Hábitos no saludables en la adolescencia.

Hoy en día, debido a los factores culturales, ambientales, la influencia de los grupos de amigos y los mensajes procedentes de los medios de comunicación y el entorno social general, es habitual que los adolescentes cometan diversos errores en su conducta alimenticia, que son posiblemente sobre los que los adultos de su entorno más deberían incidir y vigilar. Ejemplo:

- Excluir comidas, sobre todo el desayuno, que tiene una gran importancia porque proporciona la energía y los nutrientes necesarios después del ayuno nocturno, contribuyendo a un mayor rendimiento y concentración en el colegio.
- Ingerir alimentos entre las comidas (picoteo)
- Consumir alcohol, tabaco u otras drogas, despreocupándose por unos hábitos saludables.
- No practicar deportes.

- Ingerir gran cantidad de comidas rápidas como pizzas, hamburguesas, etcétera. También refrescos, golosinas, bollería industrial con alta cantidad de calorías y pocos nutrientes.
- Bajo consumo de calcio, como leche, quesos, yogures...
- Mayor inclinación a realizar dietas bajas en calorías, siendo en muchos casos dietas vegetarianas o muy restrictivas, que pueden llegar a provocar carencias de distintos nutrientes.²⁵

9.2 Recomendaciones de hábitos saludables en la etapa de la adolescencia.

Es necesario mantener hábitos saludables en el hogar, comprar y tener a su disposición sólo aquellos alimentos que queramos que coman y, en definitiva, “predicar con el ejemplo”:

- Tener a su disposición comida simple y atractiva, desde frutas y verduras ya cortadas, hasta batidos, barritas integrales, sopas y sándwiches.
- Animarlos a que hagan cada comida a su tiempo: Si se saltan alguna comida, la tendencia es que cuando tengan hambre piquen entre horas y no siempre esta comida sea sana.
- El desayuno es fundamental para empezar bien el día. Hacer que le dediquen tiempo y, si es posible, que sea un momento para reunirse en la mesa.
- No olvidar el ejercicio físico diario; estar en forma es importante para la salud.
- Un aspecto poco considerado en la salud del adolescente es el sueño. Los adolescentes necesitan entre ocho horas de sueño cada noche para poder tener la energía necesaria para las actividades diarias.
- Evitar el tiempo prolongado frente a pantallas principalmente de noche antes de dormir, ya que eso estimula su cerebro y dificulta el sueño.²⁶

²⁵ WebConsultas. Malos hábitos en los adolescentes. [Internet] webconsultas.com [actualizado febrero 2018; citado enero 2019]. Disponible en: <https://www.webconsultas.com/dieta-y-nutricion/alimentacion-en-las-etapas-de-la-vida/malos-habitos-alimenticios-en-adolescentes>

²⁶ Tebar, M. Como contribuir a unos buenos hábitos alimentarios en los adolescentes. [Internet] efesalud.com [actualizado marzo 2019; citado enero 2019]. Disponible en: <https://www.efesalud.com/adolescentes-habitos-alimentarios-saludables>

10. Antecedentes

10.1 “Consumo de frutas, vegetales y hortalizas en adolescentes durante el ciclo secundario de enseñanza”. Autor: Ayelén Correa Cali.

El objetivo general de la investigación fue evaluar el consumo de vegetales y frutas en grupos de adolescentes perteneciente a tres escuelas de la Ciudad de Rosario, Colegio Madre Cabrini, San Francisco Solano y el Complejo Educativo Alberdi.

Se trata de una investigación de tipo descriptiva y de corte transversal.

La recolección de datos se realizó mediante una encuesta, de carácter anónimo, de consumo habitual de los alimentos de interés, indagando sobre formas de preparación, variedad de los mismos, conocimientos de sus propiedades nutricionales, entre otras. La encuesta solicitó también datos del contexto como ser edad, sexo, establecimiento al que asiste.

En función de los datos obtenidos en este trabajo de investigación, se concluye que la mayor parte de los adolescentes encuestados no cumplen con los parámetros estipulados para mantener una nutrición adecuada y acorde con las necesidades biológicas del ser humano.

En cuanto al consumo de vegetales y hortalizas un porcentaje significativo de los adolescentes (97%) responde afirmativamente sobre el consumo de estos alimentos, sin embargo al indagar respecto a la variedad de los mismos puede concluirse que esta es muy pobre, ya que la mayor parte de los adolescentes encuestados tienen como vegetales predilectos a lechuga (17,28%), el tomate (14,01%), la espinaca (8,03%) y encabezando la lista con el 20% de las respuestas se encuentra la papa, mientras que el resto no presenta variables de gran importancia.

Con relación al consumo de frutas, el 65% de los encuestados hacen referencia a su consumo. De las frutas indicadas prefieren manzana, mandarina, banana y naranja, y lo que resulta importante destacar es que aproximadamente la mitad de los jóvenes indican que su consumo es como consecuencia de hábitos y costumbres.

En cuanto a los conocimientos que los jóvenes tienen de estos alimentos hemos encontrado diversas respuestas, entre las cuales el contenido de vitaminas se encuentra entre las respuestas más mencionadas, lo que nos indica que tienen conocimientos de algunos de los componentes de estos alimentos.

En base a los datos obtenidos, se considera fundamental concientizar sobre la importancia de instalar hábitos alimentarios saludables ya que el consumo insuficiente de frutas y verduras está identificado por la OMS como factor de riesgo junto con la obesidad, sedentarismo, hipertensión arterial, entre otros para el desarrollo de enfermedades crónicas..²⁷

10.2 **“Consumo de frutas y hortalizas en niños de 3 y 4 años del jardín de infantes y maternal Pisapisuela”. Autor: Joana González.**

El objetivo principal fue analizar el consumo de frutas y hortalizas en niños y niñas que concurren al jardín.

La población objetivo comprendió niños y niñas de 3 y 4 años que asisten al Jardín de Infantes y Maternal Particular “Pisapisuela”. La investigación es de tipo: descriptiva, observacional, transversal retrospectiva, cuantitativa y cualitativa.

La recolección de datos fue a través de encuestas de carácter anónimo, junto con el diario de frecuencia de consumo de alimentos que se realizó a las familias de los niños/as.

Analizando la información sobre la alimentación de los niños, podemos concluir que según los resultados obtenidos sobre el consumo de frutas y hortalizas la ingesta es insuficiente comparado con las recomendaciones de la OMS.

La cantidad en gramos promedio de consumo de hortalizas y frutas fue de 277,2gr, esto representa el 69,2% de la recomendación de la OMS que serían 400 gr diarios. Esto puede estar relacionado directamente con los hábitos alimentarios de las familias, ya que éstos influyen directamente sobre el consumo de alimento de los niños.

Además, los niños se alimentan de acuerdo a los gustos y costumbres de sus padres y no tienen acceso a ciertos alimentos si no se encuentran disponibles en sus hogares..²⁸

²⁷ Correa Cali, A. Consumo de frutas, vegetales y hortalizas en adolescentes durante el ciclo secundario de enseñanza [Tesis de grado]. Septiembre 2011. [Citado febrero 2019]. Disponible en: <http://imgbiblio.vaneduc.edu.ar/fulltext/files/TC111550.pdf>

²⁸ González, J. Consumo de frutas y hortalizas en niños de 3 y 4 años del jardín de infantes y maternal Pisapisuela [Tesis de grado]. Marzo 2016. [Citado febrero 2019]. Disponible en: <http://imgbiblio.vaneduc.edu.ar/fulltext/files/TC125111.pdf>

Análisis de los antecedentes

En los antecedentes encontrados referentes al tema que compete al presente trabajo se menciona y se evidencia la importancia en la relación que vincula a los hábitos alimentarios de niños y adolescentes con las costumbres familiares y del entorno en el que estos se desarrollan.

Por lo tanto, instituciones como escuelas y clubes que proponen actividades educativas y deportivas, son posibles entornos en donde es importante informar y fomentar la adquisición de hábitos alimentarios saludables. Posiblemente, la adquisición de estos hábitos alimentarios saludables desde la primera infancia y a lo largo del desarrollo, se replicaría de manera paulatina en el resto de la familia y comunidad en general.

Es importante destacar que en el caso de instituciones como clubes en los que se practican deportes de competición, la adquisición de hábitos alimentarios saludables en su población de niños y adolescentes, cobra mayor importancia debido a los requerimientos nutricionales recomendables para el pleno desarrollo de estas actividades.

Entonces, es necesario brindar la información adecuada referida a la buena alimentación en todas las instituciones en donde el niño o adolescente pueda transitar. De esta manera se contribuye a la adquisición o mejora de la calidad de vida y rendimiento deportivo en general.

Esquema de la investigación

Área de estudio:

El estudio se realizó en el Club Atlético Sportivo Paganini Alumni ubicado en calle Sáenz 124 en la localidad de Granadero Baigorria, provincia de Santa Fe, República Argentina. Esta ciudad está comprendida entre las ciudades de Rosario y Capitán Bermúdez.

Tipo de investigación:

Es un estudio descriptivo, ya que busca caracterizar los factores que influyen en la problemática planteada.

Es observacional, ya que sólo se realiza una observación directa del curso natural de fenómenos, sin intervención en los mismos.

Es transversal, ya que se estudian las variables simultáneamente en determinado momento, haciendo un corte en el tiempo.

El universo del presente trabajo estuvo determinado por todos los niños que practican básquet en el Club Atlético Sportivo Paganini Alumni, de la localidad de Granadero Baigorria.

La población observada se compuso por los niños que practican básquet en el Club Atlético Sportivo Paganini Alumni en los rangos de 11 a 15 años pertenecientes a las categorías Mini (11 años), U13 (12 y 13 años) y U15 (14 y 15 años). Para esta selección se tuvo en cuenta la etapa de desarrollo en la que se encuentran, para así advertir si los hábitos alimentarios adquiridos en la primera infancia son cercanos a lo recomendado por las Guías Alimentarias para la Población Argentina.

La muestra se seleccionó luego de establecer la población de niños en esta franja etaria y en donde se realizó el estudio. Se informó a los padres de los niños que participan del estudio a través de una reunión junto a la comisión directiva y sub-comisión de básquet del Club Atlético Sportivo Paganini Alumni. El motivo de la mencionada reunión fue informar el objetivo del trabajo y los pasos que se realizaron para poder llevar a cabo el mismo.

La población para el trabajo quedó conformada por 40 niños de 11 a 15 años, pertenecientes a las categorías Mini (11 años), U13 (12 y 13 años) y U15 (14 y 15 años) del Club Atlético Sportivo Paganini Alumni.

A su vez la muestra fue coincidente con el número de niños mencionados en la población ya que las encuestas fueron realizadas por la totalidad de jugadores convocados.

Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Para poder realizar este estudio se seleccionaron niños de 11 a 15 años que practican básquet en el Club Atlético Sportivo Paganini Alumni ubicado en la localidad de Granadero Baigorria, provincia de Santa Fe, Argentina.

Los instrumentos que se utilizaron para el estudio fueron una encuesta y un cuestionario de frecuencia de consumo, acompañado de una guía visual de porciones y peso de alimentos para facilitar la expresión usada: “porciones”.

Cada entrevista se realizó de forma individual en donde se obtuvieron aspectos cuantitativos como es la información acerca de la frecuencia de consumo, porciones y variedad de hortalizas y frutas consumidas. Por otro lado, también se obtuvo información cualitativa sobre hábitos alimentarios de los niños (lugar y forma en que consumen las frutas y hortalizas) y factores que influyen en los mismos (motivos por los cuales no lo consumen hortalizas y frutas, reconocimiento de las mismas).

Las guías visuales de porciones y pesos de alimentos fueron diseñadas con el soporte y el asesoramiento científico del Grupo de Trabajo de “Balance Energético”, perteneciente al área de Nutrición, Salud y Calidad de Vida de ILSI ARGENTINA, coordinado por la Dra. Irina Kovalskys (Investigadora principal de ELANS- LANHS). Las mismas se utilizan ya que muestran una manera práctica y sencilla en cuanto al fraccionamiento de porciones en frutas y hortalizas que consumen, lo que hace que los niños encuestados puedan diferenciarlas con mayor facilidad. De ese modo, es más simple contestar el cuestionario de frecuencia de consumo.

Trabajo de campo

Para este trabajo se escogió como población a los niños de 11 a 15 años que practican básquet en el Club Atlético Sportivo Paganini Alumni de la ciudad de Granadero Baigorria, provincia de Santa Fe, Argentina.

Como instrumentos de recolección de datos se utilizaron encuestas y planillas de frecuencia de consumo diario de hortalizas y frutas.

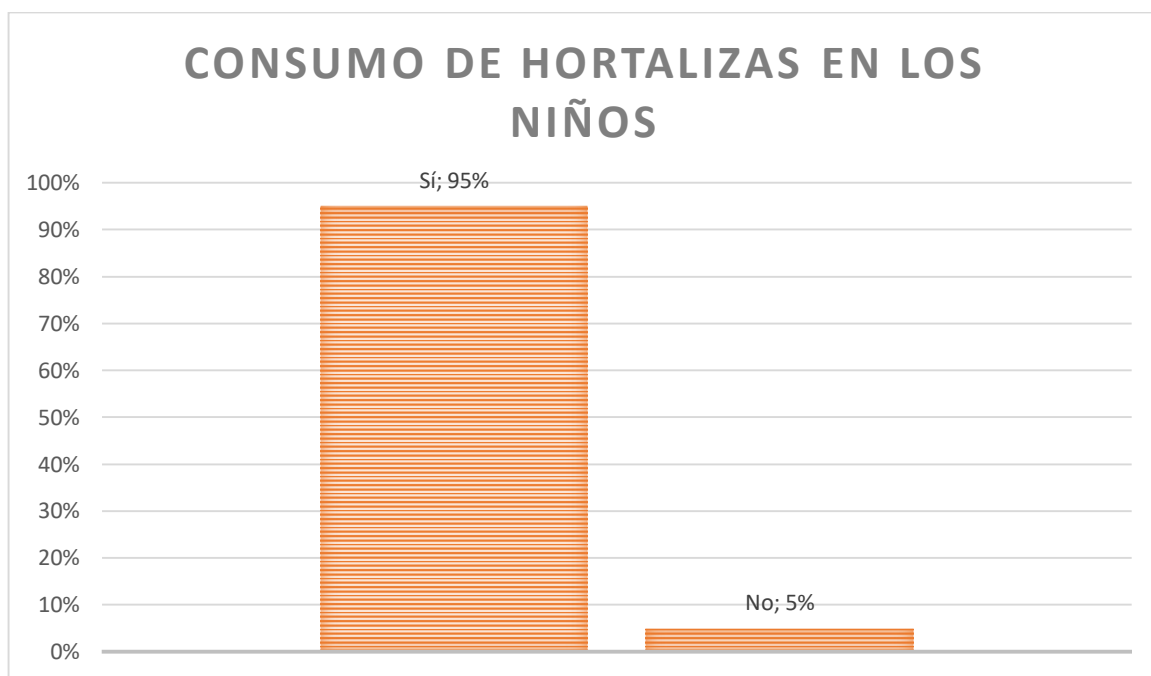
El abordaje se realizó en dos partes para optimizar el tiempo de análisis de los instrumentos de recolección de datos y para facilitar la colaboración de las familias de la institución elegida.

En primera instancia, se repartieron encuestas individuales para los niños que practican básquet en el Club Atlético Sportivo Paganini Alumni, pudiendo contar con el apoyo de algún familiar para la resolución de las mismas.

En segundo lugar, se convocó a los niños y a sus familias a completar las planillas de frecuencia de consumo diario de hortalizas y frutas, utilizando como referencia la Guía Visual de porciones y pesos de alientos de ILSI ARGENTINA.

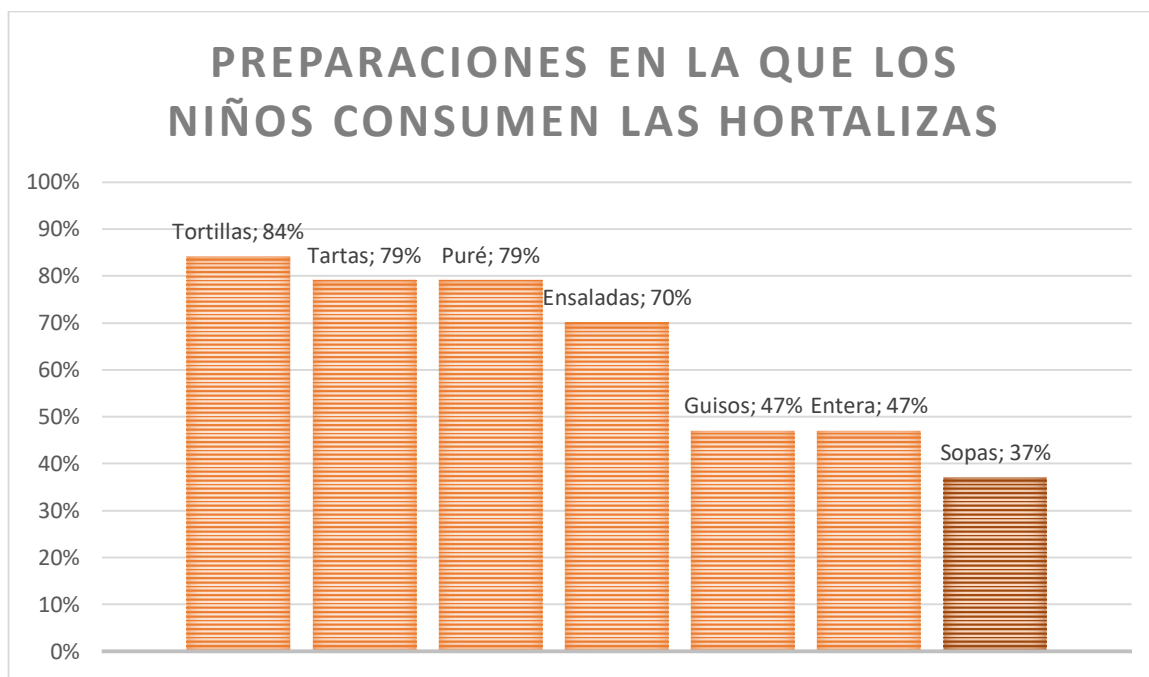
Resultados obtenidos

GRÁFICO NÚMERO 1:



Del total de la muestra (40 niños), el 95% (38 niños) afirman consumir hortalizas habitualmente.

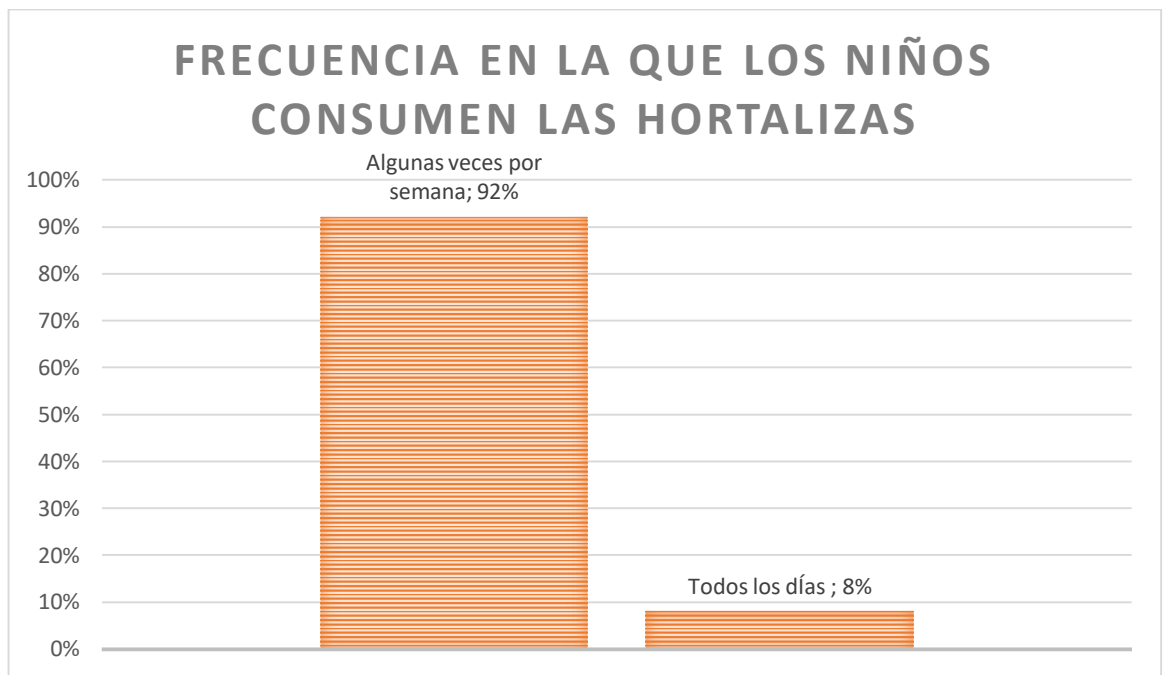
GRÁFICO NÚMERO 2:



Del total de la muestra que consume hortalizas (38 niños), se indagó sobre las preparaciones mediante las cuales consumían las mismas.

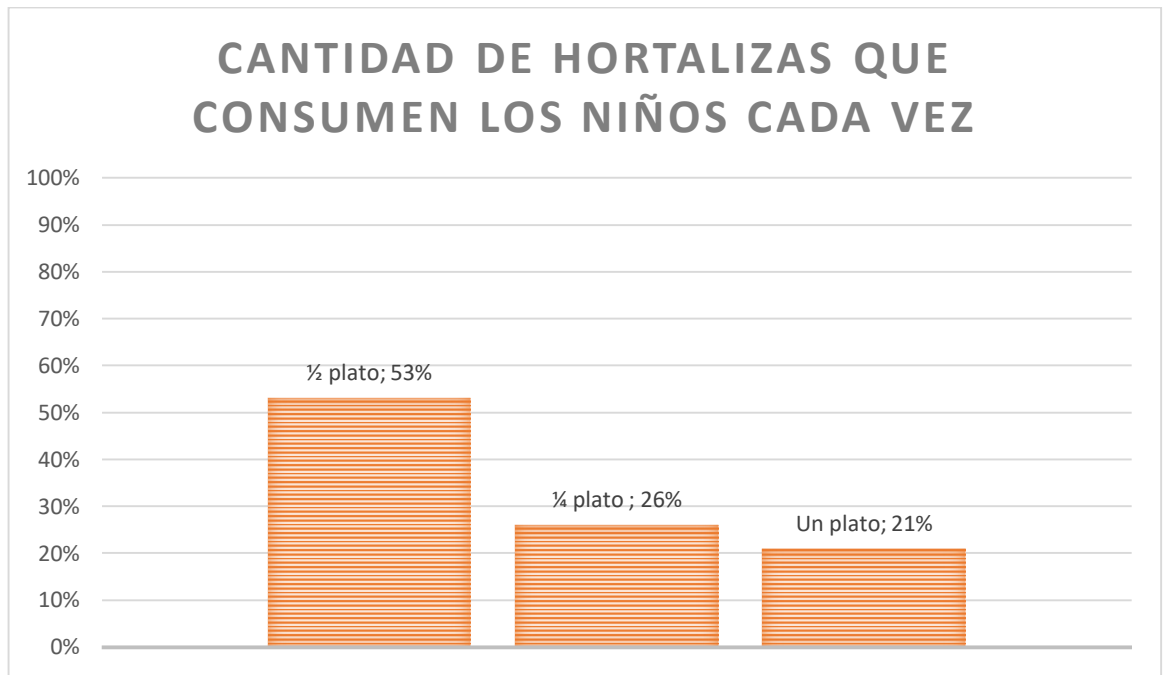
Se obtuvo un 84% (32 respuestas afirmativas) para tortillas, 79% (30 respuestas afirmativas) para tartas y puré respectivamente, 70% (27 respuestas afirmativas) para ensaladas, 47% (18 respuestas afirmativas) para guisos y hortalizas enteras respectivamente y 37% (14 respuestas afirmativas) para sopas. Se presentó la opción de “otro tipo de preparación” pero ninguno de los encuestados la seleccionó.

GRÁFICO NÚMERO 3:



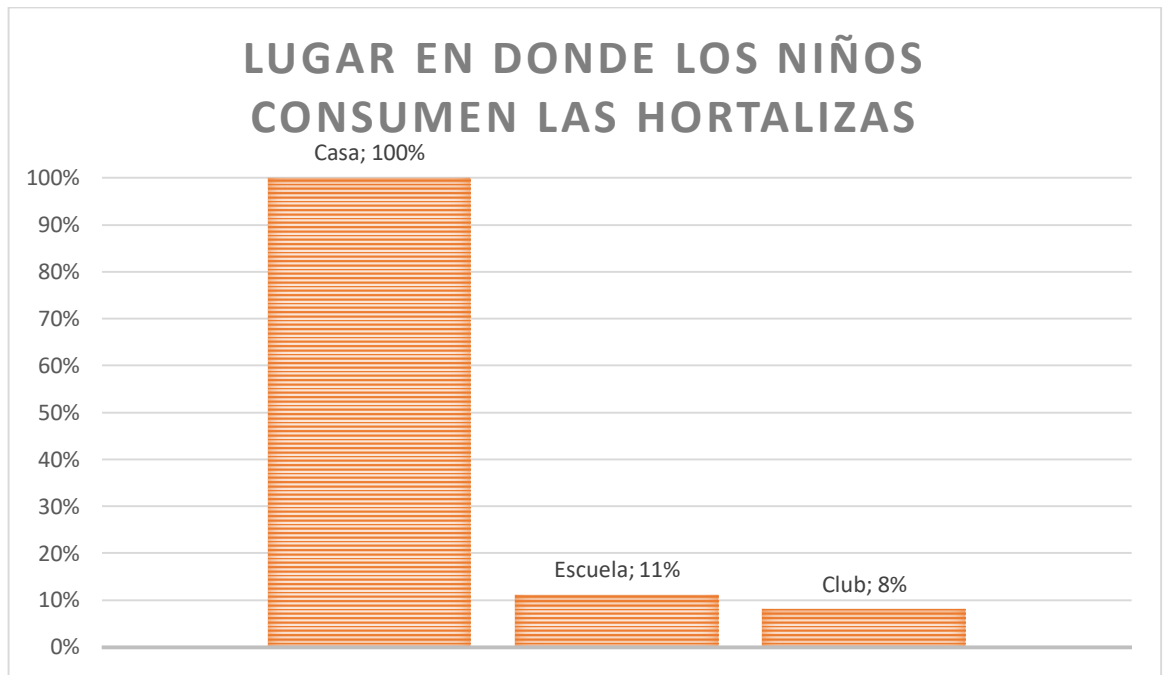
Del total de la muestra que consumen hortalizas (38 niños), el 92% (35 niños) afirman consumir hortalizas algunas veces por semanas mientras que el 8% (3 niños) afirman consumirlas todos los días.

GRÁFICO NÚMERO 4:



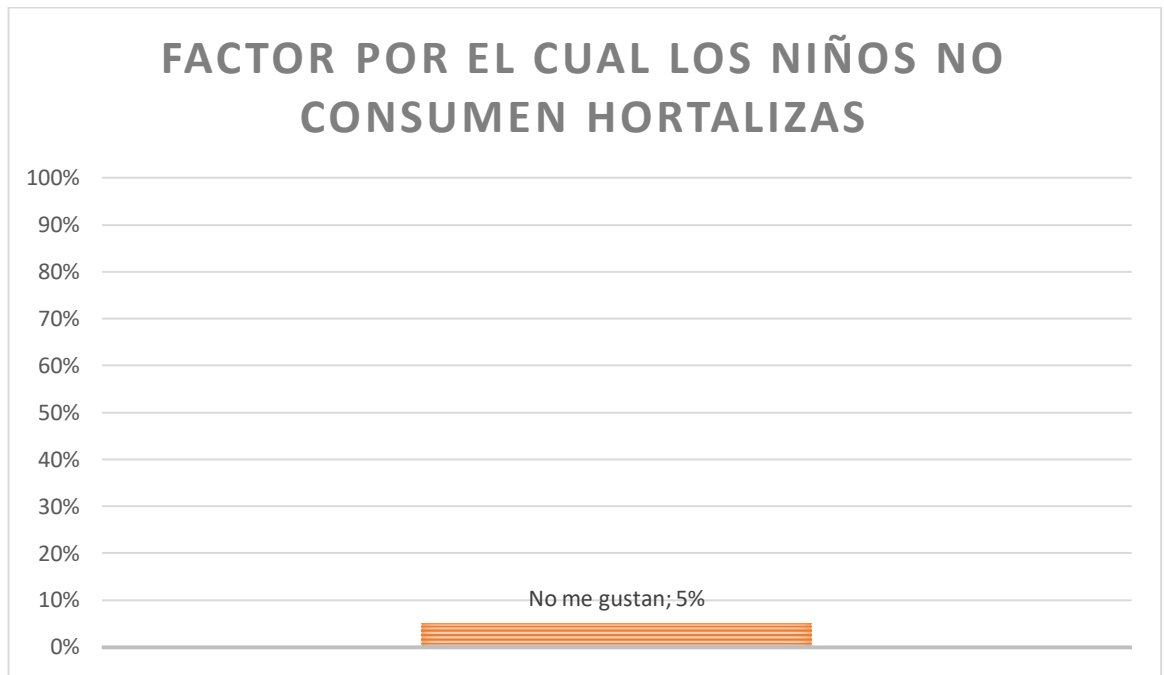
De la muestra total que consumen hortalizas (38 niños), el 53% (20 niños) afirman consumir una porción equivalente a medio plato, el 26% (10 niños) consumen una porción equivalente a un cuarto de plato y el 21% (8 niños) consumen una porción equivalente a un plato entero de hortalizas.

GRÁFICO NÚMERO 5:



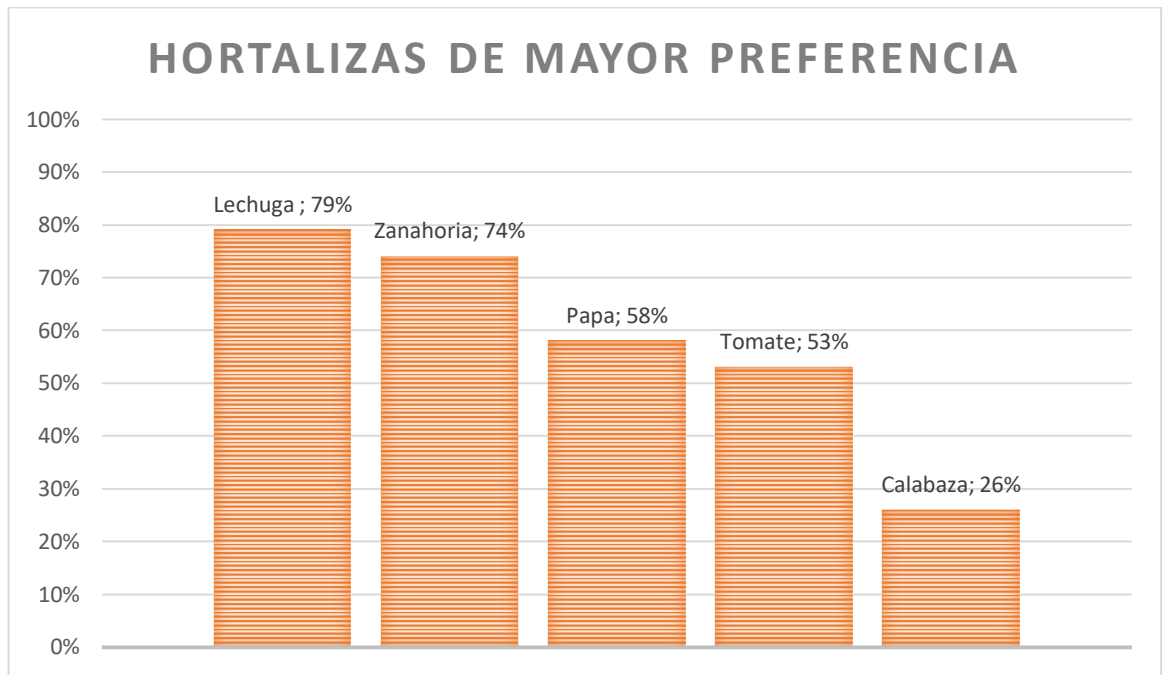
El 100% de la muestra que consume hortalizas (38 niños) afirman consumirlas en sus hogares, sin embargo, el 11% (4 niños) afirman también consumirlas en sus escuelas respectivas y el 8% (3 niños) las consumen en el club en el que practican deporte.

GRÁFICO NÚMERO 6:



Del total de los niños que no consumen hortalizas (2 niños), ambos afirmaron no consumir las mismas por no ser de su preferencia. Se les dio la opción de “no hay en casa” u “otros” pero ninguno de los niños las seleccionó.

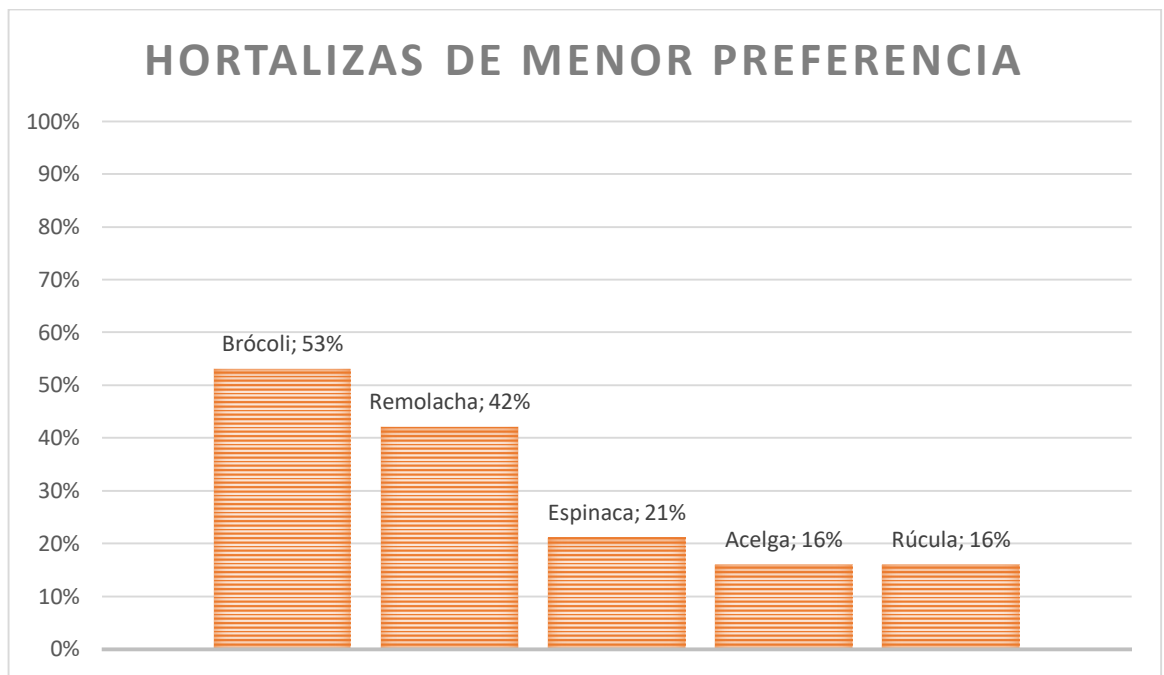
GRÁFICO NÚMERO 7:



Del total de la muestra que consumen hortalizas (38 niños), se indagó acerca de cuáles eran aquellas que más gustaban.

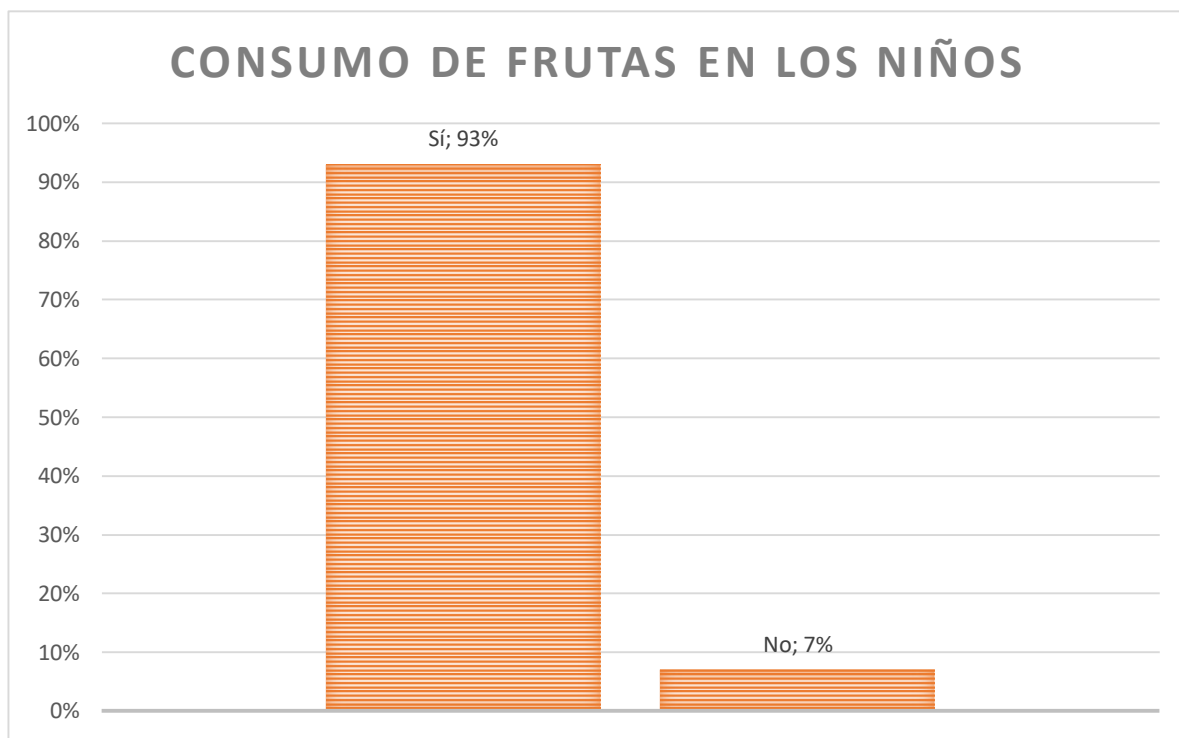
El resultado que se obtuvo como la hortaliza de mayor preferencia fue la lechuga con un 79% (30 respuestas afirmativas), la zanahoria con el 74% (28 respuestas afirmativas), la papa con el 58% (22 respuestas afirmativas), el tomate con el 53% (20 respuestas afirmativas) y la calabaza con el 26% (10 respuestas afirmativas).

GRÁFICO NÚMERO 8:



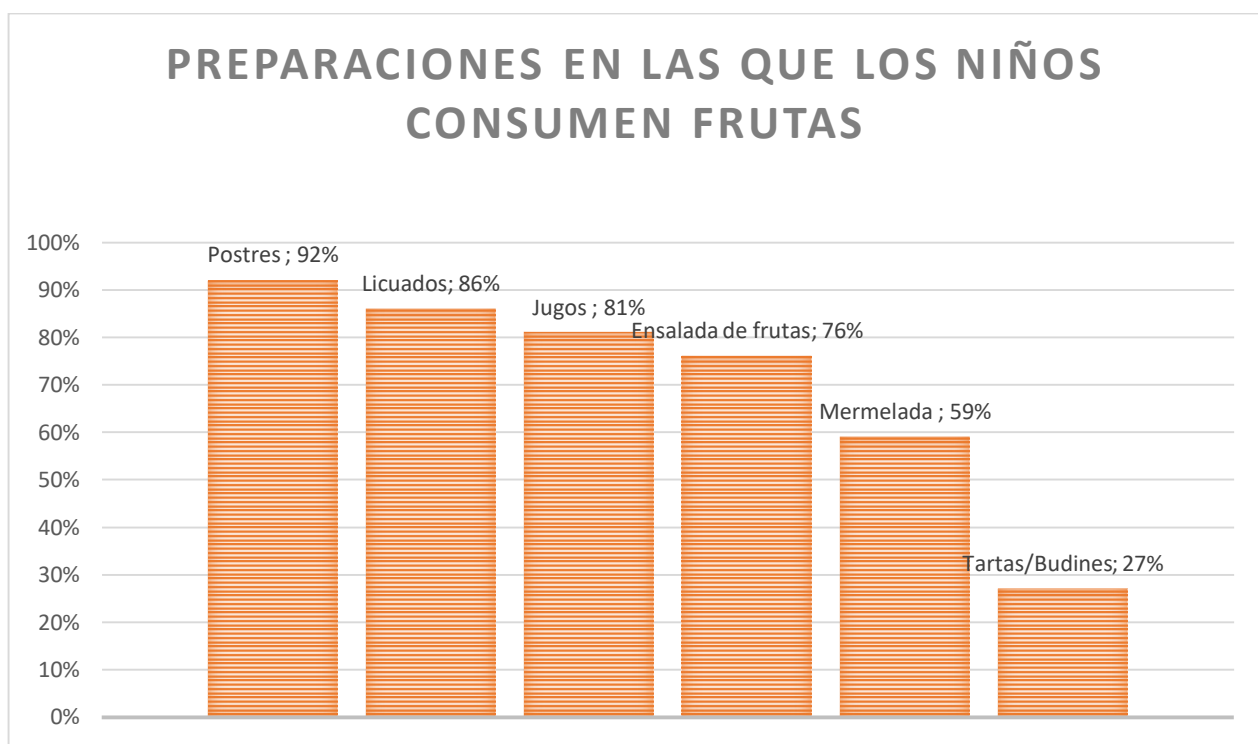
De la muestra total que consumen hortalizas (38 niños), se indagó sobre cuáles eran las hortalizas de menor preferencia, principalmente se demostró que es el brócoli con un 53% (20 votos), la remolacha con un 42% (16 votos), la espinaca con un 21% (8 votos) y la acelga y rúcula con un 16% (6 votos respectivamente cada una).

GRÁFICO NÚMERO 9:



Del total de la muestra (40 niños) el 93% (37 niños) afirman comer frutas habitualmente.

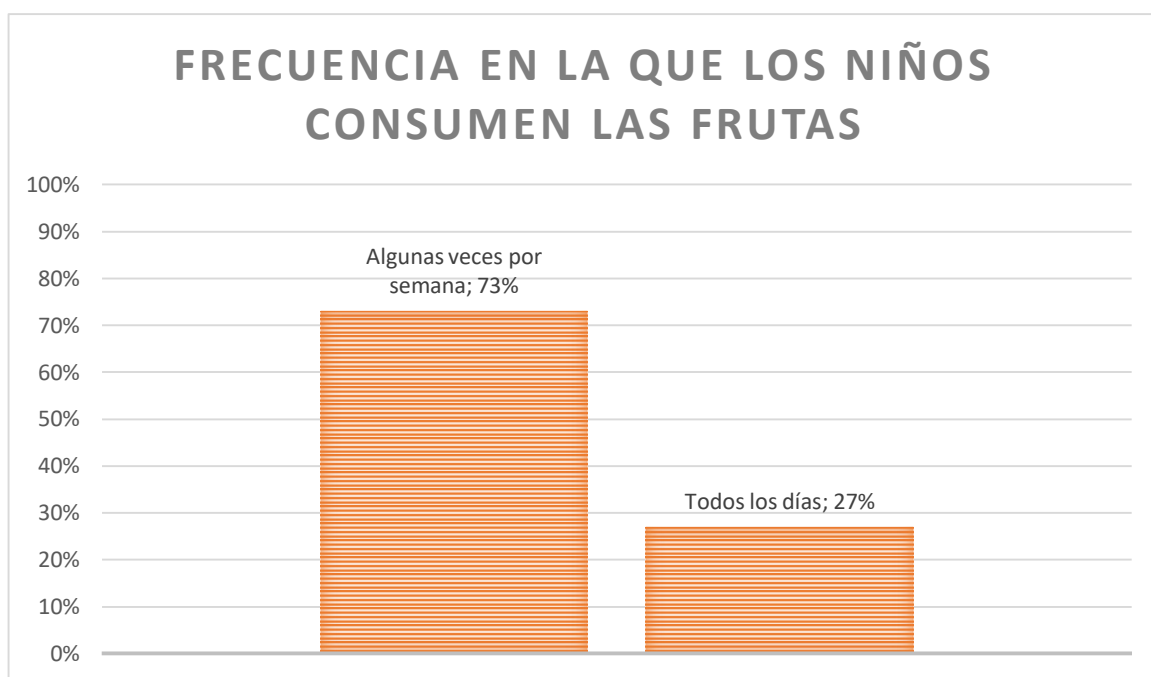
GRÁFICO NÚMERO 10:



Del total de la muestra que afirma consumir frutas (37 niños), se indagó sobre el tipo de preparaciones en las que consumen las frutas y se obtuvo un 92% (34 respuestas afirmativas) para postres, 86% (32 respuestas afirmativas) para licuados, 81% (30 respuestas afirmativas) para jugos, 76% (28 respuestas afirmativas) para ensaladas de frutas, 59% (22 respuestas afirmativas) para mermeladas y 27% (10 respuestas afirmativas) para tartas/budines.

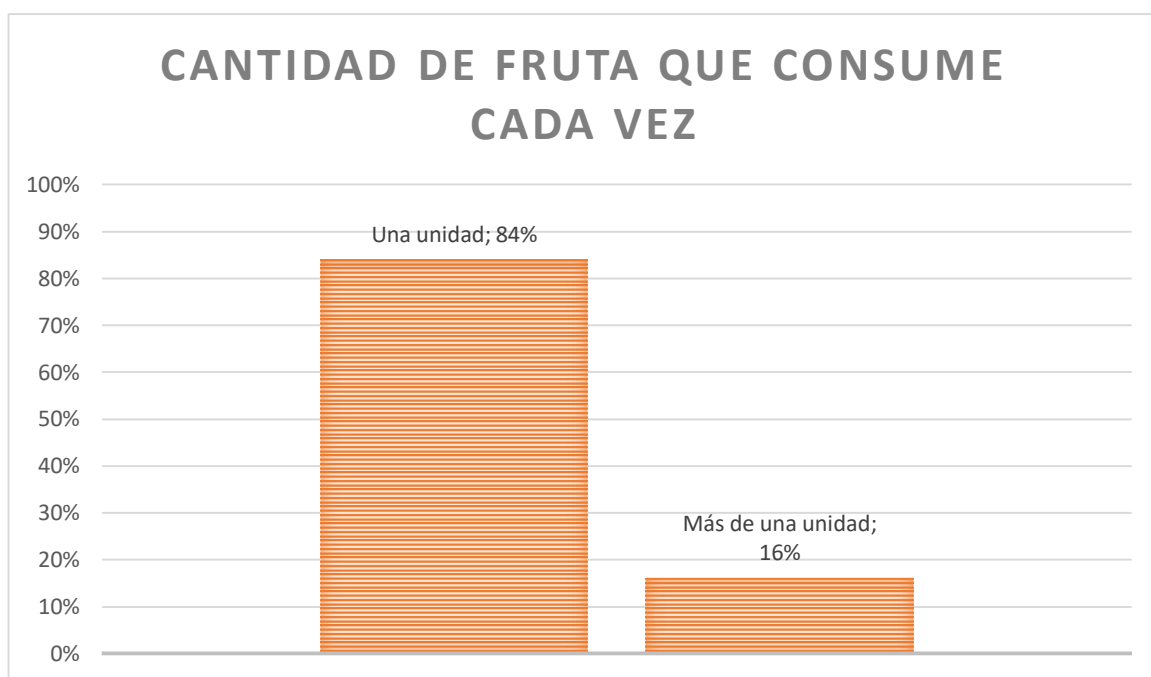
Se presentó la opción de “otras preparaciones”, pero no fue seleccionada por los niños.

GRÁFICO NÚMERO 11:



Del total de la muestra que afirma que consumen frutas habitualmente (37 niños), el 73% (27 niños) lo hacen algunas veces por semana mientras que sólo el 27% (10 niños) consumen alguna fruta todos los días.

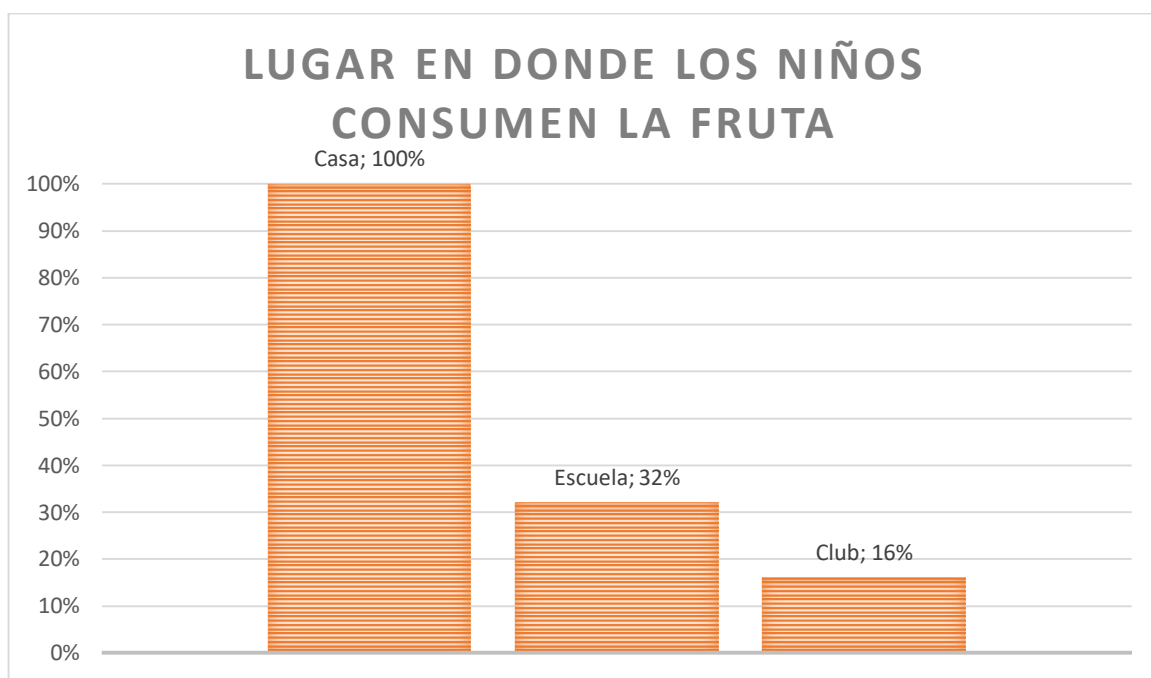
GRÁFICO NÚMERO 12:



Del total de los niños que consumen frutas (37 niños) el 84% (31 niños) consumen una unidad cada vez que lo hacen mientras que el 16 % (6 niños) consumen más de una unidad.

Se presentó la opción de elegir media unidad por vez, pero ningún niño la seleccionó.

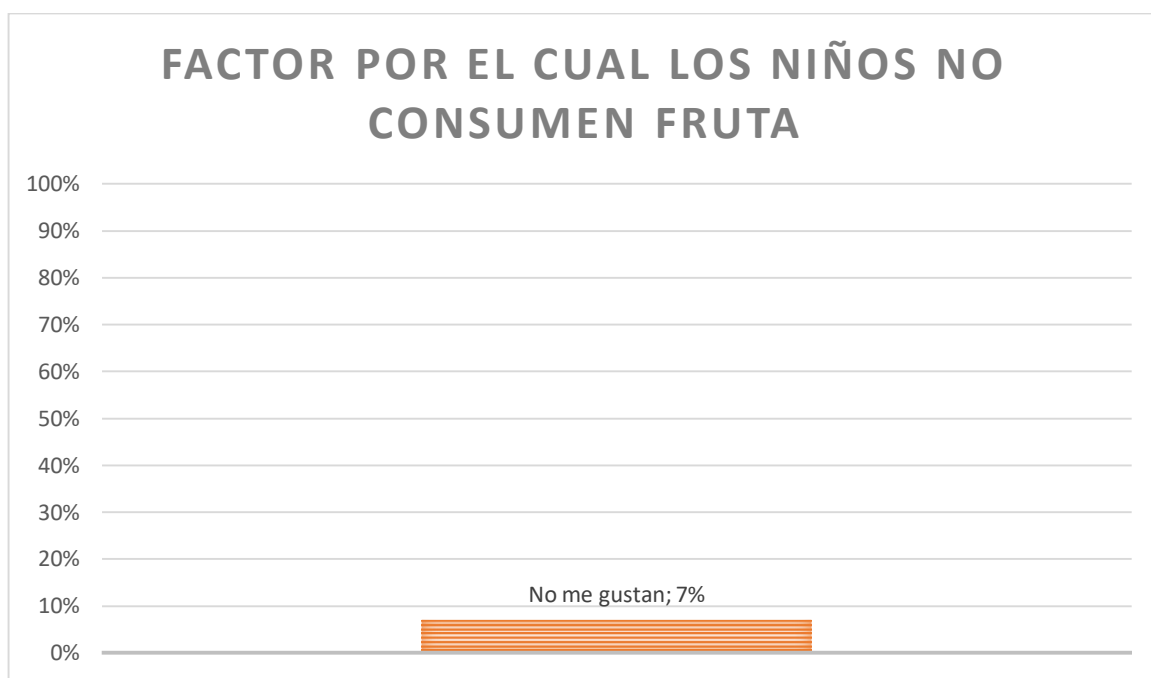
GRÁFICO NÚMERO 13:



Del total de los niños que consumen frutas (37 niños) el 100% respondió que consumen frutas en sus hogares, en tanto que un 32% (6 niños) afirmaron también consumir frutas en sus respectivas escuelas y un 16% (12 niños) lo hacen dentro del club que practican deporte.

Se presentó la opción de elegir otro lugar como espacio geográfico para el consumo de las frutas, pero no fue seleccionada.

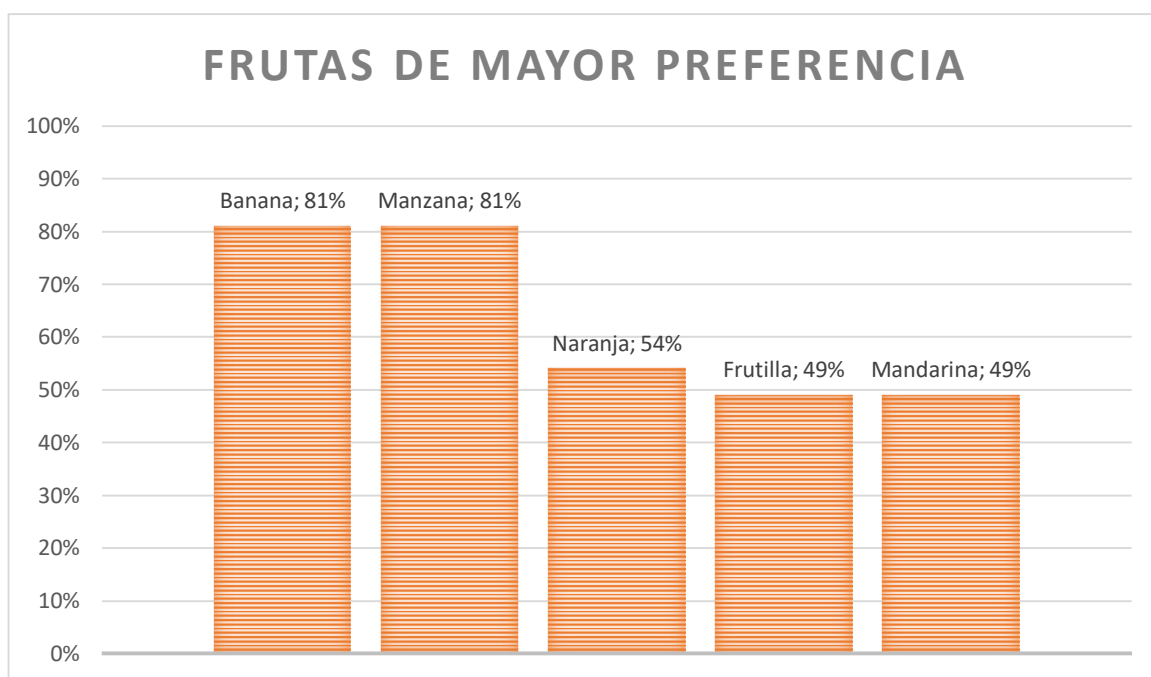
GRÁFICO NÚMERO 14:



La población entrevistada que no consumen frutas (3 niños) afirma que es por falta de preferencia hacia las mismas.

Se les presentó la opción de elegir también como factor de falta de consumo “no hay en casa” u “otro factor” pero no fue seleccionada.

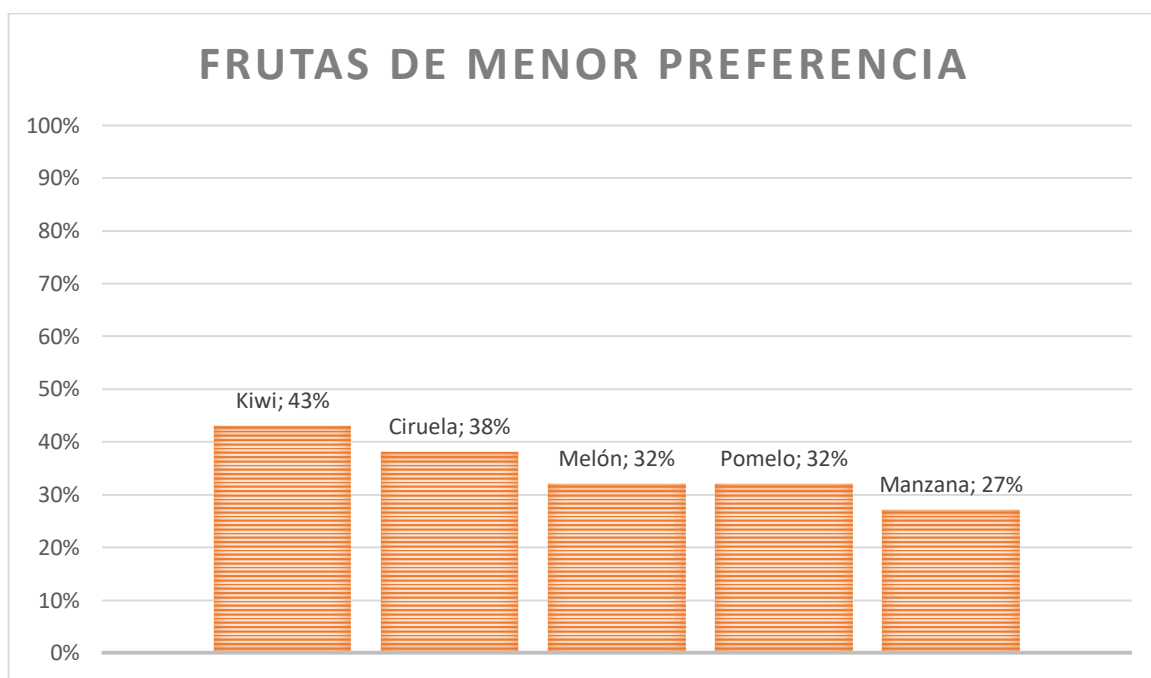
GRÁFICO NÚMERO 15:



Del total de la muestra que consumen frutas (37 niños), se indagó acerca de cuáles eran aquellas que más gustaban.

Entre las frutas de mayor preferencia resultaron la banana y la manzana con un 81% (30 respuestas afirmativas cada una), la naranja con 54% (20 respuestas afirmativas), la frutilla y la mandarina con un 49% (18 respuestas afirmativas cada una).

GRÁFICO NÚMERO 16:



De la muestra total que consumen frutas (37 niños), se indagó sobre cuáles eran las de menor preferencia.

Como resultado se obtuvo el kiwi con un 43% (16 votos), la ciruela con un 38% (14 votos), el pomelo y el melón con un 32% (12 votos cada uno) y la manzana con un 27% (10 votos).

Conclusiones

En función a los datos obtenidos en este trabajo, se puede observar que la mayoría de la población estudiada afirma incluir frutas y hortalizas en su alimentación. Sin embargo, el número de encuestados que afirma consumir estos alimentos todos los días es mucho menor que los que dicen consumirlos solamente algunas veces por semana. La población de niños encuestada consume frutas y hortalizas de manera irregular.

A la hora de indagar sobre la cantidad estimada que cada niño declara consumir, se puede notar que la mayoría consume sólo una unidad de fruta y el equivalente a una porción de medio plato de hortalizas, lo que ya comienza a llamar la atención sobre las cantidades en la frecuencia de consumo diario de estos niños.

Un dato importante a resaltar es el lugar en donde afirman que consumen estos alimentos, todos los niños afirman consumirlos en sus hogares y muy pocos en lugares externos a su hogar como la escuela o el club donde practican deporte. Esto refleja que el único lugar donde se posee el hábito de consumir frutas y hortalizas es en el entorno familiar, quitando la opción de una posible colación en los lugares externos al mismo.

Siguiendo con el análisis de la encuesta, se puede inferir que el único factor que se encontró para responder a la pregunta de por qué los niños no consumen hortalizas o frutas fue que no son de su preferencia. Esto puede significar raramente que ningún alimento de este tipo sea de su agrado o, lo que si necesitaría un análisis aparte, que los niños no hayan probado estos alimentos de diferente manera, en diferentes formas de cocción o preparaciones y se esté dejando pasar la posibilidad de una nutrición adecuada y, lo que es más importante, acorde a sus edades y actividades.

También se indaga sobre frutas y hortalizas que más les gustan y las respuestas arrojan que sus preferencias son de una variedad escasa de alimentos: lechuga, tomate, zanahoria, banana, manzana y naranja.

Es necesario incurrir en reflexiones conjuntas entre instituciones y familiares, de manera de poder dialogar con las familias sobre la importancia de su desempeño en la elección de los alimentos, tanto de su calidad como cantidad, y en el acceso a los mismos que tenga cada niño.

Recolectando los datos a partir del diario de frecuencia de consumo, tanto en hortalizas como frutas, podemos hallar una falta de consumo de estos alimentos diariamente. Son

muy pocos los niños que alcanzan las 5 porciones (medio plato de hortalizas en el almuerzo y medio plato en la cena y 2-3 frutas al día) que son las recomendadas en las Guías Alimentarias para la población Argentina.

Los datos recolectados demuestran que los niños encuestados, en su mayoría, consumen tanto hortalizas como frutas, aunque no lo hacen en las cantidades y variedades recomendadas.

Por último, analizando todos los datos de las encuestas junto con el diario de frecuencia de consumo utilizado, podemos concluir que la mayoría de los niños que practican Básquet en el Club Atlético Sportivo Paganini Alumni, no llegan a cubrir las recomendaciones de consumo de hortalizas y frutas pautadas y recomendadas por las Guías Alimentarias para la población Argentina, afirmando así la hipótesis planteada en el presente trabajo.

Lo concluido evidencia que la intervención de un profesional en el campo de la nutrición en la institución mencionada y en otras similares, favorece a la calidad de vida del universo estudiado.

Aportes y propuestas:

Ante esta problemática confirmada, se plantea la propuesta de intervenir tanto con los niños como con sus familias en el ámbito de hábitos alimentarios (planificación de compras, distribución diaria, incorporación de nuevas frutas y hortalizas) a través de charlas informativas sobre la actualidad del mercado de alimentos, las distintas variedades de hortalizas y frutas, junto con sus diferentes formas de cocción y preparación.

La propuesta puede conducir a una mejor y variada inclusión de estos alimentos, deteniéndose en cada función y propiedad que tiene tanto la ingesta del propio alimento como la acción que se le aplica al mismo.

Esta propuesta, además de ayudar a los niños y sus familias con sus hábitos alimentarios, podrá ampliar la mirada para aquellas personas que actualmente no le prestan la atención necesaria a la alimentación habitual y poder consolidar estos hábitos alimentarios para todos los integrantes de la comunidad en general.

Una reflexión conjunta concreta y situada con los familiares, a cargo de un profesional de la nutrición, puede llevar a elevar la calidad del consumo habitual de alimentos en niños que practican deportes y también en el resto de la familia y de la comunidad.

Como segunda propuesta, ya con el enfoque específico en el deportista individual y parte de un equipo, se propone comenzar a trabajar con las diferentes edades y categorías, evaluando el estado nutricional de cada jugador, indagando un poco más sobre el resto de sus hábitos alimentarios (consumo de agua, comidas diarias, ingesta de comida chatarra, descanso, etc.) y elaborar planes alimentarios personalizados, con seguimiento semanal, para poder lograr el máximo rendimiento del deportista, tanto dentro como fuera de la cancha.

Bibliografías

Libros

- Onzari, M. Fundamentos de la nutrición en el deporte. 2ª ed. Ciudad Autónoma de Buenos Aires: El ateneo, 2014.

Páginas Web

- Alimentación sana, Organización Mundial de la Salud [Internet] who.int 2018 [citado enero 2019]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
- Beneficios de frutas y hortalizas por colores [Internet]. fucsia.com 2019. [citado enero 2019]. Disponible en: <https://www.fucsia.com/belleza-y-salud/en-forma/articulo/descubre-beneficios-verduras-frutas-colores/24935>
- Blotta, M. Facultad de Derecho Universidad de Buenos Aires. Beneficios del basquetbol para la salud. [Internet] derecho.uba.ar [citado enero 2019]. Disponible en: http://www.derecho.uba.ar/extension/deportes_beneficios-del-basquetbol-a-la-salud.php
- Clasificación de los Deportes. [Internet]. clasificacionde.org [citado enero 2019]. Disponible en: [https://www.clasificacionde.org/clasificacion-de-los-deportes/#Clasificacion de los Deportes](https://www.clasificacionde.org/clasificacion-de-los-deportes/#Clasificacion%20de%20los%20Deportes)
- Club Paganini Alumni. [Internet] clubpaganinialumni.blogspot.com [actualizado 2008; citado enero 2019]. Disponible en: <http://clubpaganinialumni.blogspot.com/2008/07/la-historia-del-club.html>
- Código Alimentario Argentino. Capítulo XI [Internet]. anmat.gov.ar 2018 [citado enero 2019]. Disponible en: http://www.anmat.gov.ar/alimentos/codigoa/Capitulo_XI.pdf

- Correa Calí, A. Consumo de frutas, vegetales y hortalizas en adolescentes durante el ciclo secundario de enseñanza [Tesis de grado]. Septiembre 2011. [Citado febrero 2019]. Disponible en: <http://imgbiblio.vaneduc.edu.ar/fulltext/files/TC111550.pdf>
- Fundación española del corazón. Hortalizas-Verduras [Internet]. fundaciondelcorazon.com [citado enero 2019]. Disponible en: <https://fundaciondelcorazon.com/nutricion/alimentos/801-verduras-hortalizas.html>
- Glosario de términos FAO [Internet] fao.org [Actualizado 2019; citado enero 2019]. Disponible en: <http://www.fao.org/docrep/014/am401s/am401s07.pdf>
- González, J. Consumo de frutas y hortalizas en niños de 3 y 4 años del jardín de infantes y maternal Pisapisuela [Tesis de grado]. Marzo 2016. [Citado febrero 2019]. Disponible en: <http://imgbiblio.vaneduc.edu.ar/fulltext/files/TC125111.pdf>
- Guías Alimentarias para la población Argentina. [Internet] msal.gob.ar 2016 [citado enero 2019]. Disponible en: http://www.msal.gob.ar/images/stories/bes/graficos/0000000817cnt-2016-04_Guia_Alimentaria_completa_web.pdf
- Jenny Mathew Fruit & Veg Project. Guías de las mejores Frutas y Hortalizas [Internet] frutas-hortalizas.com 2018 [citado enero 2019]. Disponible en: http://www.frutas-hortalizas.com/articulos/fh_beneficiosas.pdf
- Organización Mundial de la Salud. Inactividad física: un problema de salud pública mundial. [Internet]. who.int [citado enero 2019]. Disponible en: https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_inactivity/es/

- Organización Mundial de la salud. La actividad Física en los jóvenes. [Internet]. who.int [citado enero 2019]. Disponible en: https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_young_people/es/
- Profamilia. ¿Qué es la adolescencia? [Internet]. profamilia.org.ar [citado enero 2019]. Disponible en: <https://profamilia.org.co/preguntas-y-respuestas/el-cuerpo/que-es-la-adolescencia/>
- Propiedades nutricionales de frutas y hortalizas [Internet]. infoalimentacion.com [citado enero 2019]. Disponible en: http://www.infoalimentacion.com/frutas_hortalizas/propiedades_nutricionales_f_rutas_hortalizas.htm
- Rodríguez, J. Robles, M. Giménez, F. Concepto, características, orientaciones y clasificaciones del deporte actual. [Internet]. efdeportes.com noviembre 2009 [citado enero 2019]. Disponible en: <https://www.efdeportes.com/efd138/concepto-y-clasificaciones-del-deporte-actual.htm>
- Sandro Murray RE, Ridner E, Munner M, Marzó A, Rovirosa A. Estudio hábitos de vida en argentina y su relación con las enfermedades prevenibles. [Internet] sanutricion.org.ar [citado enero 2019]. Disponible en: http://www.sanutricion.org.ar/files/upload/files/Estudio_habitos_de_Vida_en_Argentina_Doc_final_COPAL_SAN.pdf
- Seguridad Alimentaria, material didáctico para secundaria [Internet] edualter.org [citado enero 2019] Disponible en: <http://www.edualter.org/material/alimentaria/introduccioes.htm>
- Tebar, M. Como contribuir a unos buenos hábitos alimentarios en los adolescentes. [Internet] efesalud.com [actualizado marzo 2019; citado enero 2019]. Disponible en: <https://www.efesalud.com/adolescentes-habitos->

alimentarios-saludables

- Venemedia Comunicaciones. Definición de Baloncesto. [Internet]. conceptodefinicion.de 2019. [citado enero 2019]. Disponible en: <https://conceptodefinicion.de/baloncesto/>
- Vitaminas y minerales de las frutas [Internet] directoalpaladar.com 2018 [citado enero 2019]. Disponible en: <https://www.directoalpaladar.com.mx/ingredientes-y-alimentos/que-vitaminas-minerales-nos-aportan-frutas-verduras>
- WebConsultas. Malos hábitos en los adolescentes. [Internet] webconsultas.com [actualizado febrero 2018; citado enero 2019]. Disponible en: <https://www.webconsultas.com/dieta-y-nutricion/alimentacion-en-las-etapas-de-la-vida/malos-habitos-alimenticios-en-adolescentes>

Anexos

Anexo 1: Nota a los padres

MI NOMBRE ES MATÍAS, SOY JUGADOR DE BÁSQUET DE LA 1° DIVISIÓN DEL CLUB SPORTIVO PAGANINI ALUMNI Y ME ENCUENTRO CURSANDO EL ÚLTIMO TRAMO DE LA CARRERA “LICENCIATURA EN NUTRICIÓN” EN LA UAI (UNIVERSIDAD ABIERTA INTERAMERICANA DE ROSARIO).

COMO TRABAJO FINAL DE CARRERA INDAGARÉ SOBRE LA INGESTA DE FRUTAS Y HORTALIZAS EN NIÑOS DE 10 A 15 AÑOS DE EDAD QUE PRACTIQUEN BÁSQUET.

EL TRABAJO CONSTA DE DOS PARTES: UN CUESTIONARIO SENCILLO QUE SOLICITO COMPLETAR Y UNA ENTREVISTA CON APOYO GRÁFICO.

SIN MÁS AGRADEZCO SU PARTICIPACIÓN Y AMABILIDAD.

MATÍAS RUIZ

Anexo 2: Encuesta frutas

N° de entrevista:

Edad:

1. ¿Comes frutas? SI..... No.....

Si la respuesta 1 es NO pasar al 2e

2. ¿En qué preparaciones? Ensalada de frutas.... Mermeladas.....
Licuados.....

Jugos..... Postres..... Tartas/ budines.... Otros....

- a) ¿Con que frecuencia las comes? Todos los días..... Algunas veces a la
semana.....

- b) ¿Cuántas comes cada vez? La mitad..... 1 unidad.... +1 unidad....

- c) ¿Dónde las comes? Casa..... Escuela.... Club..... Otro
lugar.....

- d) ¿Por qué no comes frutas? No me gustan..... No hay en casa.....
Otros.....

3. Frutas que más te gusten:

- a)
b)
c)
d)
e)

4. Frutas que menos te gusten:

- a)
b)
c)
d)
e)

Encuesta hortalizas

Nº entrevista:

Edad:

1. ¿Comes hortalizas? SI.... No....

Si la respuesta 1 es no pasar al apartado 2e

2. ¿En qué preparaciones? Entera..... Ensaladas.....
Puré.....

Tortillas.... Tartas..... Guiso.... Sopas.....

Otros....

- a) ¿Con que frecuencia lo haces? Todos los días..... Algunas veces por semana.....

- b) ¿Cuántas comes cada vez? 1 plato..... ½ plato..... ¼ plato.....

- c) ¿Dónde las comes? Casa..... Escuela.... Club..... Otro lugar.....

- d) ¿Por qué no comes hortalizas? No me gustan..... No hay en casa.... Otros.....

3. Hortalizas que más te gusten:

- a)
- b)
- c)
- d)
- e)

4. Hortalizas que menos te gusten:

- a)
- b)
- c)
- d)
- e)

Anexo 3: Diario de frecuencia de consumo de hortalizas

Edad:

Comida	Come	No come	Porción (cant. en gramos)	Numero de porciones por día	Numero de porciones por semana
Acelga					
Akusay					
Alcauciles					
Apio					
Arvejas					
Arvejas (lat)					
Batata					
Berenjena					
Berro					
Brócoli					
Calabaza					
Cebolla					
Chaucha					
Choclo					
Choclo cremoso (lat)					
Choclo en grano (lat)					
Escarola					
Esparrago					
Espinaca					
Hinojo					
Jardinera					
Lechuga					
Mandioca					
Papa					
Pepinos					
Pimiento					
Rabanitos					
Radicheta					
Remolacha					
Repollito de Bruselas					
Repollo					
Rúcula					
Tomates					
Zanahoria					
Zapallitos					
Zapallo					

Diario de frecuencia de consumo de frutas

Edad:

Comida	Come	No come	Porción (cant. en gramos)	Numero de porciones por día	Numero de porciones por semana
Ananá					
Ananá (env.)					
Arándanos					
Banana					
Cerezas					
Ciruelas					
Coctel de frutas					
Damasco					
Durazno					
Duraznos (env.)					
Frutilla					
Guinda					
Kiwi					
Limon					
Mandarina					
Mango					
Manzana					
Melon					
Naranja					
Pelón					
Pera					
Pera (env.)					
Pomelo					
Sandia					
Uva					

Anexo 3: Guía Visual de alimentos y porciones

