



Universidad Abierta Interamericana

Facultad de Medicina y Ciencias de la Salud

“Diferencias en los hábitos alimentarios y la realización de actividad física en niños de 10 - 12 años en dos escuelas de clases sociales distintas”.

Tutora: Lic. Daniela Pascualini

Tesista: Gimena Sofía Cuffaro

Título a obtener: Licenciada en Nutrición

Junio 2011

Dedicatoria,

A mis padres, Sergio y Cristina, por apoyarme y acompañarme a lo largo de mi carrera y durante toda mi vida.

A mi hermano Nicolás por estar siempre conmigo.

A mis abuelos, Ernesto y Olga, que aunque no estén presentes sé que están orgullosos por el logro obtenido.

A mis abuelos Sara y Alfredo por brindarme su apoyo y cariño.

A mis compañeras de cursado, mis amigas y mi novio por estar siempre a mi lado.

Agradecimiento,

Agradezco a quien fue mi tutora durante la realización del siguiente trabajo Daniela Pascualini, por aconsejarme y brindarme sus conocimientos.

A los colegios “Luis Ravera” y “Sargento Cabral” por haberme cedido el espacio para realizar las encuestas y poder llevar a cabo este trabajo.

A los alumnos de ambos establecimientos por haber participado del trabajo ya que sin ellos no hubiese sido posible.

INDICE:

RESUMEN.....	5
INTRODUCCION.....	6
MARCO TEORICO.....	8
Entorno familiar.....	8
Mensajes de los medios de comunicación.....	9
Influencia de los compañeros.....	9
Enfermedades y problemas de salud.....	9
ALIMENTACION SALUDABLE.....	10
Pautas para una alimentación saludable.....	10
HABITOS ALIMENTARIOS.....	11
Cuatro comidas principales.....	11
GRUPOS DE ALIMENTOS.....	13
Energéticos.....	14
De crecimiento.....	14
Ligados a la actividad física.....	14
GUIA ALIMENTARIA ARGENTINA.....	14/17
GRUPOS DE ALIMENTOS.....	18/20
Cereales y sus derivados.....	18
Fibra.....	18
Frutas y verduras.....	19
Carnes, lácteos y huevos.....	19
Grasas, aceites y dulces.....	20
Agua.....	20
ACTIVIDAD FISICA.....	21/22
PLANTEO DEL PROBLEMA.....	23
OBJETIVOS DE LA INVESTIGACION.....	23

Objetivos generales.....	23
Objetivos específicos.....	23
FINALIDAD.....	23
METODOLOGIA.....	24
Área de estudio.....	24
Tipo de estudio.....	25
Población objetivo.....	25
Universo.....	25
Muestra.....	26
Técnica de recolección de datos.....	26
Instrumentos.....	26
DESARROLLO DE LA INVESTIGACION.....	26
RESULTADOS OBTENIDOS.....	28/45
CONCLUSION FINAL.....	46/48
ANEXO.....	48/50
BIBLIOGRAFIA.....	52

RESUMEN:

El siguiente trabajo se llevó a cabo en dos colegios de la ciudad de Rosario, “Luis Ravera” ubicado en zona sur y “Sargento Cabral” ubicado en el barrio Puente Gallegos, ambos con diferentes realidades sociales y económicas. Se tomó una muestra de 120 alumnos de entre 10 y 12 años, a través de los cuales se buscó analizar y comparar los hábitos alimentarios y la realización de actividad física.

Es en la infancia cuando comienzan a establecerse los hábitos en cuanto a la alimentación como así también a la práctica de ejercicios, que luego, con el paso del tiempo, se hacen muy resistentes al cambio consolidándose para toda la vida, es por eso que en el siguiente trabajo se plantea como objetivo evaluar y comparar como son los hábitos alimentarios, analizar si consumen todo tipo de alimentos, en que cantidad y de que calidad son dichos alimentos, si realizan o no las 4 comidas principales y si acostumbran la práctica de actividad física, a su vez, estos datos sobre hábitos alimentarios, alimentación y actividad física, se compararan entre grupo de alumnos de dos clases sociales diferentes, un grupo de clase social baja y otro de clase social media, para evaluar si la situación económica y social en la que se encuentran se ve reflejada en su alimentación y sus hábitos, si existen o no diferencias entre ambos grupos o si es en general una falta de educación alimentaria. Para ello se realizaron encuestas anónimas con preguntas de tipo estructuradas con un respaldo bibliográfico durante el horario de cursado de los alumnos.

INTRODUCCION:

Según Segismundo Uriarte Domínguez la alimentación es una necesidad fisiológica que tiene una importante dimensión social y cultural. Comer está vinculado por un lado a saciar el hambre, para vivir y por otro al buen gusto, y la combinación de ambos factores puede llegar a generar placer.

La malnutrición, la desnutrición, la obesidad y el sobrepeso son algunas de las enfermedades que comienzan en la infancia y están directamente relacionadas con la alimentación y con la actividad física. Una buena alimentación es sumamente importante debido a que los alimentos contienen nutrientes y minerales indispensables para el buen funcionamiento de nuestro organismo, aportan lo necesario para que el cuerpo crezca y se mantenga saludable. La mayoría de los nutrientes que consumimos proveen la energía suficiente para poder realizar todas las actividades necesarias a lo largo del día.

Siguiendo el pensamiento de Dominguez los hábitos alimentarios de las poblaciones son la expresión de sus creencias y tradiciones, ligados al medio geográfico y a la disponibilidad alimentaria. La sociedad actual sufre una evolución notable en los hábitos alimentarios de los ciudadanos como consecuencia del impacto de los nuevos estilos de vida que han condicionado la organización familiar, como también la aparición de “comida rápida” y alimentos que a facilitan la preparación y consumo de los mismos, alimentación que a su vez varía entre los diferentes status sociales.

Siguiendo el pensamiento del Lic. Ismael Tovar Díaz se puede decir que los hábitos siempre han sido ratificados por la cultura que fija los principios de exclusión (“esto no se debe comer”, o “no es aconsejable para niños, o quizás, lo es para hombres pero no para mujeres”) y de asociación (“este alimento es bueno para embarazadas, lactantes y ancianos”), así como las prescripciones y prohibiciones de alimentos para grupos de edad.

Es en la infancia cuando se establece los hábitos alimentarios que con el paso del tiempo se hacen resistentes al cambio, consolidándose para toda la vida, es por eso que se debe tratar de mejorarlos e implementarles la actividad física desde niños. Este periodo de la vida tiene gran importancia, pues en él se producen cambios físicos, fisiológicos y psicológicos trascendentales para la vida adulta. Los hábitos alimentarios son uno de los componentes de los estilos de vida que ejerce una mayor influencia sobre la salud, el desarrollo físico y el crecimiento, la reproducción y el rendimiento físico e intelectual. Nacen en la familia, pueden reforzarse en el medio escolar y se contrastan en la comunidad en contacto con el medio social. Sufren las presiones del marketing y la publicidad ejercida por las empresas agroalimentarias. Si se consigue que los niños se acostumbren a comer de todo y en la medida justa, y se estimula en ellos la práctica regular de actividad física y deporte, se lograra inculcarles unos hábitos saludables que los protegerán de las distintas series de patologías relacionadas con la alimentación que se manifiestan mayormente en la edad adulta.

MARCO TEORICO:

Los alimentos y la comida son algo más que la mera provisión de nutrientes para el crecimiento y mantenimiento del cuerpo. El desarrollo de las técnicas de alimentación y los conocimientos sobre nutrición son paralelos al desarrollo cognitivo que se produce en etapas sucesivas. Hay muchas influencias, algunas evidentes y otras sutiles que determinan la ingestión de alimentos y los hábitos alimentarios de los niños. Los hábitos, gustos y aversiones se establecen en los primeros años y se mantienen hasta la edad adulta. Las principales influencias sobre la ingestión de alimentos en el desarrollo comprenden el entorno familiar, las tendencias sociales, los medios de comunicación, la presión de los compañeros y las enfermedades o patologías.

Entorno familiar:

Para los niños la familia es la principal influencia para el desarrollo de los hábitos alimentarios, en el entorno inmediato de los niños los padres y los hermanos mayores son modelos significativos, la actitud ante la comida de los padres es un factor predictivo de los gustos y aversiones de los alimentos y la calidad de la dieta de los niños. Las similitudes entre las preferencias de alimentos de los niños y los padres parecen reflejar influencias genéticas y ambientales.

Haciendo un análisis general podemos ver que es cada vez menos frecuentes comer juntos en familia, en parte por los problemas de horarios, porque se come más delante del televisor y porque cada vez se dedica menos tiempo a planificar y preparar las comidas familiares.

El clima que rodea la comida y la hora de comer en cada familia también influye en la actitud hacia los alimentos y el acto de comer. Las peleas, discusiones y otros tipos de estrés familiar tienen efectos negativos sobre la alimentación.

Mensajes de los medios de comunicación:

El alimento se comercializa para niños usando varias técnicas, como anuncios en televisión, publicidad en los colegios, publicidad en internet y promociones. De ellos quizás sea la televisión el medio más popular en todo el mundo, seguida por la publicidad a los estudiantes en el propio colegio. Muchos de los alimentos que se promocionan no son nutritivos y no aportan a la buena alimentación de los niños.

La televisión también tiene efectos negativos en el crecimiento y desarrollo, porque alienta a la inactividad y el uso pasivo del tiempo libre, esto sumado a los muchos mensajes publicitarios que animan a comer son dos factores que contribuyen al aumento excesivo de peso en los niños en edad escolar, y a la formación de malos hábitos tanto en la alimentación como en el sedentarismo.

Influencia de los compañeros:

A medida que los niños crecen su mundo se expande y sus contactos sociales son más importantes. La influencia de los compañeros aumenta con la edad y afecta su actitud frente a la comida y a la elección de los alimentos. En consecuencia puede aparecer el rechazo hacia alguna comida o bien la solicitud de un alimento popular.

Enfermedades y problemas de salud:

Los niños que están enfermos suelen tener menos apetito y una ingestión de alimentos limitada. Las enfermedades agudas víricas o bacterianas que generalmente son de corta duración, requieren tomar mayor cantidad de líquidos, proteínas u otros nutrientes, los problemas crónicos como ser el asma, la fibrosis quística, o las enfermedades renales crónicas también dificultan la ingesta de nutrientes suficientes para el buen crecimiento del niño. Los niños con este tipo de patologías tienen mayores problemas con las comidas.

Alimentación saludable:

Al hablar de estilo de vida saludable, entendemos todas aquellas prácticas sanas que nos permiten tener una mejor calidad de vida. Hablamos de calidad, no de cantidades y en la actualidad nos hemos acostumbrado a comer y beber en abundancia. El acelerado ritmo de vida está creando una enorme brecha entre salud, familia y deterioro de la calidad de vida, tanto en las actuales generaciones como en las futuras. La sociedad actual sufre una evolución notable en los hábitos alimentarios de los ciudadanos como consecuencia del impacto de los nuevos estilos de vida que han condicionado la organización familiar, por eso para lograr buenos hábitos alimentario es necesario comenzar por el hogar.

Una buena alimentación es sumamente importante, la alimentación es un conjunto de acciones por medio de las cuales se le proporcionan alimentos al organismo, los mismos proveen sustancias que denominamos nutrientes que son necesarios para el mantenimiento de la salud y para la prevención de enfermedades.

Existen orientaciones de carácter general sobre las necesidades de energía y nutrientes en la niñez que ayudan a poder diseñar una dieta saludable dependiendo de las necesidades y características individuales y respetando los gustos de cada niño para que sea eficiente.

Pautas para una alimentación saludable:

- ✚ Ingerir alimentos variados
- ✚ Mantener un peso corporal adecuado
- ✚ Elegir alimentos con bajo contenido de grasas, grasas saturadas y colesterol
- ✚ Ingerir muchos vegetales, frutas y cereales
- ✚ Usar azúcar en forma moderada
- ✚ Usar sal con moderación (menos de 6g diarios)

- ✚ En el caso de ingerir bebidas alcohólicas que sea en forma moderada (menos de 28.3g de alcohol puro por día)

Hábitos alimentarios:

Cuando hablamos de hábitos alimenticios, nos referimos a la forma en la cual comemos y nos alimentamos diariamente, esto se ve influenciado por nuestra cultura, religión, costumbres, etc. Los hábitos alimentarios son las maneras como un individuo o un grupo humano selecciona, consume y utiliza alimentos a su alcance. Son los mayores reguladores de la ingesta, son consecuencia de un aprendizaje y son condicionados, este proceso se inicia desde que somos muy pequeños, con el proceso de ingerir e ir probando ciertos alimentos a medida que el bebe va creciendo, por lo que se debe tratar que de pequeños esos hábitos sean lo mas nutritivos posible y aptos para una dieta saludable. Algunos de estos hábitos y costumbres son heredados de los padres, profesores, parientes, compañeros, amigos, ect. Otros a través de los medios de comunicación, la publicidad, las propagandas que son uno de los principales canales que se utilizan para promocionar y difundir prácticas y estilos de vida que no siempre son favorables ni adecuados para lograr buenos hábitos.

La infancia es un periodo clave en la vida de una persona y es de suma importancia una alimentación completa para el desarrollo y crecimiento del organismo.

Una alimentación balanceada es uno de los elementos principales que determinan nuestra calidad de vida. De los alimentos que ingerimos depende la salud de nuestro organismo, es por esto que se debe mantener una alimentación saludable y distribuirla proporcionalmente a lo largo del día en las 4 comidas principales.

Cuatro comidas principales:

- ✚ **El desayuno:** Nos proporciona la energía que necesitamos para realizar nuestras actividades a lo largo de la mañana y el resto del día, es la ingesta más importante

del día ya que al no realizarla se produce disminución de atención y rendimiento. Debería cubrir, al menos, el 25% de las necesidades nutritivas. El tipo de alimentos que lo componen, al ser generalmente del agrado de los niños, facilita que esta recomendación se cumpla. Un buen desayuno debería incluir leche o yogurt, cereales, galletas o tostadas, frutas o jugo de frutas.

✚ **El almuerzo**: la comida del mediodía debe ser consistente y debe aportarle al niño la energía necesaria durante el día, pueden incluirse en ella carne, pastas, arroz y verduras. Se le debe inculcar el consumo de frutas como postre. Es cada vez más frecuente que los niños coman en los colegios por lo cual los padres deben conocer cuáles son los alimentos que ingieren y colaborar activamente para que las dietas sean equilibradas.

✚ **La merienda**: se deben incluir lácteos, frutas naturales, diversos alimentos aceptados por los niños que complementen una dieta nutritiva, no debe ser excesiva, para que los niños mantengan el apetito a la hora de la cena.

✚ **La cena**: es parecida al almuerzo pero un poco más ligera, se elegirá de acuerdo a los alimentos consumidos durante el día y al igual que en el almuerzo se los debe acostumbrar a ingerir una fruta como postre.

Los alimentos deben estar distribuidos a lo largo del día para que, de acuerdo con las exigencias del cuerpo, se obtengan los nutrientes necesarios. En el caso de que sea necesario bajar de peso se deben disminuir los alimentos pero no debe saltarse ninguna de las cuatro comidas.¹

¹ La alimentación de tus niños. Nutrición saludable de la infancia a la adolescencia. Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN). Ministerio de Sanidad y Consumo. Madrid. 2005

Para que un niño aprenda a comer saludablemente debe probar una gran variedad de alimentos debido a que de esta manera es mayor la posibilidad de que la alimentación sea equilibrada ya que se le proporciona al cuerpo la correcta incorporación de nutrientes y minerales, pero ningún alimento debe ser consumido en exceso. En la infancia y adolescencia se conocen los alimentos y sus diferentes combinaciones, a través de la alimentación que se practica en la familia y en las experiencias sociales como comida con familia, amigos, comedor escolar, etc. y así cada niño va mostrando sus preferencias. Es difícil que un niño aprenda a comer bien si no ha entrado en contacto con una gran variedad de productos.

Son los padres quienes tienen la mayor responsabilidad en educarlos sobre la importancia de una buena alimentación pero tampoco deben ser obsesivos ya que se podría traducir en el niño esa obsesión lo que lo afectaría negativamente provocando diferentes trastornos alimentarios (anorexia, bulimia, obesidad, malnutrición).

Para que los niños obtengan buenas costumbres alimentarias se los debe acostumbrar a no ingerir demasiada comida chatarra como golosinas, gaseosas, papas fritas, hamburguesas, panchos, entre otras comidas rápidas, se les debe disminuir la ingesta de ese tipo de comidas, se les debe controlar la ingesta de azúcar y grasas, habrá que acostumbrarlos a ingerir agua, aproximadamente un litro y medio por día, frutas, verduras, cereales. Deben acostumbrarse a consumir alimentos con altos valores nutritivos.

Grupos de alimentos:

Los alimentos son los “envases naturales” que contienen las diferentes sustancias nutritivas que el organismo necesita. En los distintos grupos de alimentos: carnes, pescados, frutas, verduras, hortalizas, legumbres, cereales, lácteos, siempre puede haber uno que, aportando

el mismo valor nutritivo, responda al gusto de quien lo consume. Todos los alimentos, en función de su contenido en nutrientes, aportan calorías, en mayor o menor grado. Los alimentos al consumirse liberan estas calorías (energía) que nos permiten crecer, trabajar, practicar un deporte entre otras actividades. Los aportes de energía deben cubrir los gastos del organismo:

- ✚ **Energéticos:** ligados al mantenimiento de la temperatura corporal (37 ° C)
- ✚ **De crecimiento:** muy elevados durante el primer año de vida, y que bajan sensiblemente después para ir aumentando de forma progresiva hasta alcanzar la adolescencia
- ✚ **Ligados a la actividad física:** Es necesario luchar contra la vida sedentaria para mantener un peso adecuado, pues no basta reducir el aporte calórico si la actividad es escasa.

Frecuencia de consumo de alimentos:

- ✚ **Consumo ocasional:** Grasas, dulces, gaseosas, helados, carnes grasas, embutidos.
- ✚ **Consumo diario:** Pescados y mariscos, carnes magras, huevos, legumbres, lácteos y derivados, verduras y hortalizas, frutas, pan y cereales, pastas y agua.

Guías alimentarias para la población Argentina.

Las guías alimentarias se conciben como un instrumento educativo que adapta los conocimientos científicos sobre requerimientos nutricionales y composición de los alimentos en mensajes prácticos que facilitan a diferentes personas la selección y consumo de alimentos saludables. Son las recomendaciones que recibirá la población a través de mensajes breves, cortos, concretos, culturalmente aceptables y fundamentados en su alimentación habitual.

Los siguientes son mensajes brindados por los nutricionistas argentinos que idearon las guías alimentarias para la población Argentina.

PARA VIVIR CON SALUD ES BUENO...



1. Comer con moderación e incluir alimentos variados en todas sus comidas.
 - Evitar saltar comidas. Empiece sus actividades con un buen desayuno.
 - Si es posible, realice cuatro comidas diarias.
 - Realice actividad física placentera varias veces por semana
 - Se puede controlar el peso comiendo. Consulte a un profesional.

2. Consumir diariamente leche, yogures o quesos. Son necesarios en todas las edades.
 - La leche se puede tomar líquida y también puede incluirse en postres, helados, salsas blancas, agregar a purés y otras comidas.
 - Para los adultos, en general, se recomiendan productos semi-descremados y para los niños y los adultos mayores, en general, enteros.

- Es recomendable que los recién nacidos reciban solo leche materna hasta los 6 meses.
 - Los que necesitan mayor cantidad de estos alimentos son los niños, los adolescentes y las mujeres.
- 3. Comer diariamente frutas y verduras de todo tipo y color.**
- Se recomienda comer cinco porciones entre frutas y verduras por día.
 - Trate de comer por lo menos una vez al día frutas y verduras crudas
 - Cocine las frutas y verduras, preferentemente con cascara y en trozos grandes, al vapor o al horno. Si las hierve use poca agua.
- 4. Comer una amplia variedad de carnes rojas y blancas retirando la grasa visible**
- Recuerde que el mondongo, el hígado y el riñón también son carnes rojas
 - Coma huevo, tres unidades semanales son suficientes.
 - Disminuya el consumo de fiambres y embutidos.
- 5. Preparar las comidas con aceite preferentemente crudo y evitar la grasa para cocinar**
- Aumente el consumo de maníes y almendras sin sal, nueces y semillas de sésamo, girasol y lino.
- 6. Disminuir el consumo de azúcar y sal**
- Es recomendable comer menos golosinas y dulces para evitar el sobrepeso y las caries.
 - Evite el consumo diario de gaseosas y bebidas dulces artificiales. Prefiera agua, soda y jugos naturales.
 - Cocine sus alimentos sin sal y condiméntelos con hierbas aromáticas o ajo para aumentar su sabor.

7. Consumir variedad de panes, cereales, pastas, harinas, féculas y legumbres
 - Recuerde que entre los cereales puede elegir arroz, maíz, trigo, soja, avena, cebada y centeno. Y entre las legumbres arvejas, lentejas, porotos, habas y garbanzos.
 - Prefiera los panes, harinas y panes integrales.
 - Modere el consumo de facturas, masitas, galletitas y otros productos similares.
8. Disminuir el consumo de bebidas alcohólicas y evitarlo en niños, adolescentes, embarazadas y madres lactantes
 - Si ha bebido evite conducir.
 - No ofrezca bebidas alcohólicas (incluida la cerveza) a los niños o adolescentes.
 - Alteran su crecimiento y agreden su hígado
9. Tomar abundante cantidad de agua potable durante todo el día
 - Utilice agua potable para beber, lavar y preparar sus alimentos.
 - Lave sus manos cuidadosamente antes de tocar los alimentos
 - Mantenga sus alimentos alejados de la basura, de insectos y de animales domésticos.
10. Aprovechar el momento de las comidas para el encuentro y el diálogo con otros.

...SE LO SUGIEREN LOS NUTRICIONISTAS ARGENTINOS

GRUPOS DE ALIMENTOS.

Cereales y sus derivados:

Cereales: Arroz, avena, cebada, maíz, trigo.

Derivados: Harinas y productos elaborados con ellas, fideos, pan, galletas, etc.

Los cereales deben ser la base de nuestra alimentación, son alimentos pobres en grasas, aportan una cantidad reducida de proteínas y son ricos en fibras, vitaminas y minerales. Se componen primordialmente de carbohidratos, los cuales son la principal fuente de energía de nuestro cuerpo. Existen dos tipos de carbohidratos, los complejos, presentes en alimentos como los cereales y los simples como el azúcar.

En nuestra dieta deben predominar los hidratos de carbono complejos dado que aportan vitaminas, minerales y fibras.

Este grupo de alimentos aporta la mayor cantidad de calorías que una persona consume por día, es por esto que se consumen más porciones de este grupo de alimentos que de cualquier otro. La cantidad que una persona debe consumir depende de la energía que gasta en el día lo cual está relacionado con su edad, sexo y actividad física que realice.

En general lo que se recomienda es que en una dieta equilibrada el aporte energético de los hidratos de carbono este entre el 50 y el 60 % de la energía total consumida.

Fibra:

La fibra alimentaria es la parte estructural de las plantas, se encuentran en todos los alimentos derivados de los productos vegetales como puede ser las verduras, las frutas, los cereales y las legumbres, es la parte comestible de las mismas que nuestro intestino delgado es incapaz de digerir o absorber. Tiene efectos saludables como ser entre otros:

- ✚ Regular la función intestinal: facilita la defecación, disminuye el tiempo de tránsito intestinal, es decir, acelera el proceso de evacuación, aumentando su frecuencia.

- ✚ Retardar la digestión y absorción de los hidratos de carbono, retrasando así los niveles de glucosa en sangre.
- ✚ Mejorar los niveles de colesterol, disminuyendo el colesterol total y el colesterol de baja densidad (LDL)

Frutas y verduras:

Son alimentos ricos en agua, hidratos de carbono, minerales y vitaminas. También son ricas en fibras y antioxidantes, que son sustancias que tienen la capacidad de retrasar y prevenir el envejecimiento u oxidación, protegiendo así a las células de la oxidación, reduciendo el riesgo de padecer enfermedades como cáncer, diabetes, enfermedades cardiovasculares entre otras. Esto hace que las frutas y verduras sean indispensables para una dieta equilibrada y variada. Se recomienda un consumo regular de 5 porciones por día. Se debe aprovechar la variedad de frutas y verduras que existe y elegir las más económicas y de estación, de diferentes tipos y colores para así ingerir una mayor cantidad de vitaminas y minerales.

Carnes, lácteos y huevos.

Este grupo de alimentos es la fuente principal de proteínas de nuestro cuerpo, las mismas además de aportarnos energía, llevan a cabo funciones de reparación y/o formación de tejidos. La carne y el pescado suministran hierro que se absorbe con facilidad y mejora la absorción del hierro de los alimentos básicos comunes como *arroz*, trigo o maíz. El huevo es uno de los pocos alimentos que no contiene carbohidratos, es rico en grasa, contiene una proporción considerable de excelente proteína, y buenas cantidades de calcio, hierro, vitaminas A y D, además de tiamina y riboflavina. La leche de los animales y otros productos lácteos son altamente nutritivos y pueden desempeñar una función importante en las dietas de los seres humanos, pero para los niños recién nacidos la leche humana es

mejor que la leche de vaca o cualquier otro producto lácteo. Los lácteos aportan el calcio que el organismo necesita para formar dientes y huesos sanos y fuertes entre otras funciones.

Grasas, aceites y dulces:

Las grasas son nutrientes esenciales en la dieta pero su consumo debe ser moderado. Es importante incluirlas en nuestra dieta porque aportan energía (un gramo de grasa aporta 9 calorías) y vitamina E. A través de las mismas se absorben las vitaminas liposolubles (A, D, E, K) y aportan al organismo ácidos grasos esenciales (que el cuerpo no es capaz de sintetizar). Además contribuyen al buen sabor de los alimentos. Se debe priorizar el consumo de aceites de origen vegetal y reducir el consumo de grasas de origen animal ya que contienen grasas saturadas y colesterol. Estas sustancias aumentan el riesgo de contraer una enfermedad cardiovascular por lo que su ingesta debe ser controlada.

Los dulces aportan energía y son agradables por su sabor pero no nos ofrecen sustancias nutritivas indispensables. Se recomienda reducir el consumo de todos los productos ricos en azúcares simples (dulces, golosinas, bebidas azucaradas.) para evitar problemas de salud como el sobrepeso.

Agua:

Representa el componente principal del cuerpo humano, constituyendo entre el 60 y el 70 % del peso corporal. Mantener una hidratación adecuada es imprescindible para mantener la salud física y mental. Nuestro cuerpo obtiene el agua que necesita a través de tres fuentes: el agua mineral o de grifo, otras bebidas (gaseosas, café, té, infusiones) y el agua que contienen los alimentos. Se recomienda, para la población sana y en condiciones normales, un consumo de 1,5 a 2 litros por día.

Actividad Física.

La práctica de actividad física diaria es vital para un estado de salud adecuado. Por eso es conveniente reducir el tiempo que se le dedica a tareas o actividades sedentarias como sentarnos frente a la computadora, los videos juegos o la televisión. La actividad física regular tiene muchos beneficios tales como:

- ✚ Reduce el peso corporal al gastar calorías.
- ✚ Ayuda a prevenir el sobrepeso y la obesidad
- ✚ Fortalece y flexibiliza los músculos y articulaciones
- ✚ Disminuye las ansias de fumar
- ✚ Aumenta el colesterol HDL (“colesterol bueno”)
- ✚ Reduce las lipoproteínas de muy baja densidad (VLDL) y en algunas personas también podría reducir el colesterol LDL (“colesterol malo”) y los triglicéridos.
- ✚ Puede reducir la presión sanguínea por lo que es muy útil en hipertensos
- ✚ Reduce la resistencia insulínica lo que implica una ayuda para los diabéticos
- ✚ Mejora la tolerancia a la glucosa (en otras palabras: bajan la glucemia, lo que ayuda especialmente a los diabéticos), abren las colaterales de las coronarias lo que previene o minimiza los problemas cardíacos, mejora los estados de ánimo (por ello es útil para los deprimidos).
- ✚ Tiene una favorable influencia en la función cardiovascular, disminuye el riesgo de enfermedades cardiovasculares

- ✚ Mejora la circulación colateral coronaria (lo que reduce el riesgo cuando se llega a taponar un tronco coronario principal)

- ✚ Activa la circulación periférica

- ✚ Mejora la masa muscular

- ✚ Aumente las defensas del organismo y mejora el sistema inmunológico

- ✚ Mejora los estados de ánimo (probablemente por liberación de endorfinas y neurotransmisores) lo que destaca su utilidad en cuadros depresivos

- ✚ Reduce los niveles de estrés²

² Betty L. Lucas, Sharon A. Feucht. Nutrición en la infancia. Krause Dietoterapia. 12ª edición. L. Kathleen Mahan, Sylvia Escott-Stump. Editorial Elsevier Masson. Barcelona, España. Año 2009.

PLANTEO DEL PROBLEMA:

¿Existe diferencia en los hábitos alimentarios y la realización de actividad física en escolares de 10 – 12 años de dos escuelas de clase social diferente?

OBJETIVOS DE LA INVESTIGACION:*Objetivo general:*

- ✚ Evaluar y comparar los hábitos alimentarios y la realización de actividad física entre los dos grupos de alumnos de las escuelas de Rosario.

Objetivo específicos:

- ✚ Analizar si existen diferencias en sus hábitos alimentarios y si se debe o no al status social en el que se encuentran.
- ✚ Conocer si los niños realizan las 4 comidas principales y si son conscientes de su importancia.
- ✚ Evaluar si consumen una alimentación variada y si en ella incluyen frutas, verduras y lácteos.
- ✚ Determinar con qué frecuencia realizan actividad física y en que marco la practican.

Finalidad:

- ✚ Brindar pautas sobre buenos hábitos alimentarios y realización de actividad física

METODOLOGIA

Área de estudio:

La ciudad de **Rosario** está ubicada en el centro-este de Argentina, se encuentra en el extremo sudeste de la Provincia de Santa Fe, en la denominada Pampa Húmeda y es un punto intermedio para quienes se desplazan entre las distintas regiones del país

En la actualidad es la ciudad más importante de la provincia y la tercera ciudad más poblada del país, después de Buenos Aires y Córdoba. Se encuentra a 170 Km. de la ciudad de Santa Fe, capital de la provincia; mientras que 401 Km. al noroeste se halla la ciudad de Córdoba y 306 Km. hacia el sudeste se encuentra la ciudad autónoma de Buenos Aires, Capital Federal de Argentina. Está situada sobre la margen occidental del río Paraná.

Según estimaciones de la municipalidad la ciudad cuenta con más de 1.024.000 habitantes. Junto a varias localidades de la zona conforma el área metropolitana del Gran Rosario que, con 1.161.188 habitantes, es el tercer conglomerado urbano del país.

Foco educativo, cultural, y deportivo, cuenta además con importantes museos y bibliotecas, y su infraestructura turística incluye circuitos arquitectónicos, paseos, bulevares y parques.

La ciudad de Rosario es conocida como la Cuna de la Bandera Argentina, siendo su edificación más conocida el Monumento a la Bandera. Además, desde finales del siglo XIX fue denominada informalmente como la «Chicago argentina». Rosario no tiene fundador ni fecha de fundación, sino un proceso de formación espontánea dado por la situación favorable tanto a nivel geográfico como económico.

Las escuelas de la ciudad de Rosario que se van a visitar en este trabajo son:

- ✚ Escuela primario “Sargento Cabral” N° 1102. Ubicada en el barrio Puente Gallegos de la ciudad de Rosario con dirección en Biarritz y Soldini.

✚ Escuela N° 3033 “Luis Ravera” con dirección en Ocampo 15 bis, zona sur de la ciudad de Rosario.

Tipo de estudio:

Se trata de un estudio descriptivo, retrospectivo, observacional y transversal en el cual se realizaron encuestas de tipo estructuradas.

Descriptivo: ya que es un tipo de metodología que se aplica para deducir un bien o circunstancia que se esté presentando, como ser describir cuales son los hábitos alimentarios y las diferencias en los dos grupos estudiados.

Observacional: Ya que no hubo intervención si no que se limitó en observar y medir las variables que se definieron el estudio. Ya que no se trató de cambiar los hábitos si no solo observar las diferencias y similitudes entre los dos grupos estudiados.

De corte transversal: se recolectaran datos y se realizarán observaciones a fin de poder determinar la situación de las variables estudiadas en la investigación en un determinado momento en el tiempo.

Población objetivo:

Alumnos de 10-12 años que cursan 6to y 7mo grado de la escuela “Luis Ravera” de la zona sur de la ciudad de Rosario y de la escuela “Sargento Cabral” ubicada en el barrio Puente Gallegos.

Universo:

Escuela Luis Ravera: Total de 60 alumnos.

Escuela Sargento Cabral: Total de 60 alumnos.

Universo: 120 alumnos.

Muestra:

El tamaño estimado de la muestra es de 50 alumnos, 25 del colegio Luis Ravera y 25 del colegio Sargento Cabral.

La población a estudiar son los escolares de 10 – 12 años que cursan 6to y 7mo grado de la escuela primaria.

Técnica de recolección de datos:

Se utilizó para la recolección de datos una encuesta sobre hábitos alimentarios y realización de actividad física en los niños durante el horario de clases, de carácter anónima que consta de 16 ítems que contestaron de manera individual cada uno. (Anexo)

Instrumentos:

- ✚ Encuesta sobre hábitos alimentarios y actividad física.

La encuesta solicito datos de los alumnos como ser sexo, edad, localidad, y preguntas relacionadas a su alimentación y su postura ante la actividad física. Se les entrego de manera individual en horario de clases y la misma fue anónima. Luego se compararon los resultados obtenidos entre los escolares de ambas escuelas para poder establecer si existe o no diferencias entre los hábitos alimentarios y la actividad física a realizar.

DESARROLLO DE LA INVESTIGACION:

En forma previa a la entrega de las encuestas a los alumnos de ambas escuelas se realizó una charla inicial de manera informativa para explicarle a los niños de que se trataba la encuesta, orientarlos sobre el trabajo a realizar, se les explico punto por punto cada pregunta contenida en la encuesta sin inducir a las respuestas esperadas para clarificar las posibles dudas que existirían a la hora de responder.

La atención y colaboración obtenida por parte de los maestros y los alumnos a la hora de la charla y la resolución de las encuestas fue altamente satisfactoria.

RESULTADOS OBTENIDOS

Encuesta hábitos alimentarios y actividad física en niños

Los resultados obtenidos sobre las encuestas de hábitos alimentarios y actividad física en niños de 10 a 12 años en dos escuelas de clases sociales diferentes fueron los siguientes.

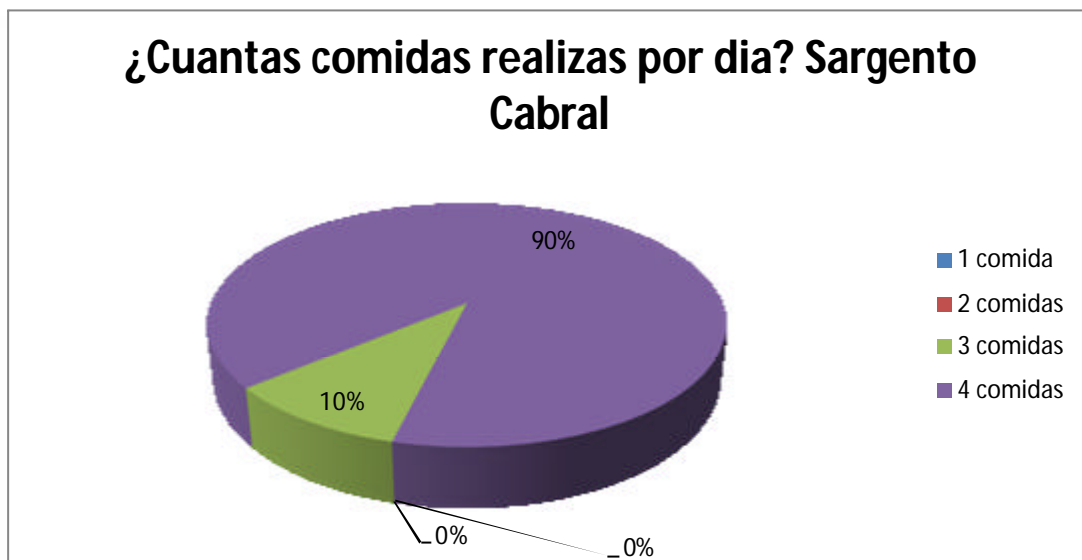
1. ¿Cuántas comidas realizas por día?

Analizando los resultados por escuela del total de los alumnos del colegio Luis Ravera, un 95% respondió que realizaba 4 comidas y un 5% que realizaba 3 comidas al día.

Los alumnos del colegio Sargento Cabral, un 90% respondió que realiza 4 comidas al día y un 10% que realiza 3 comidas al día.

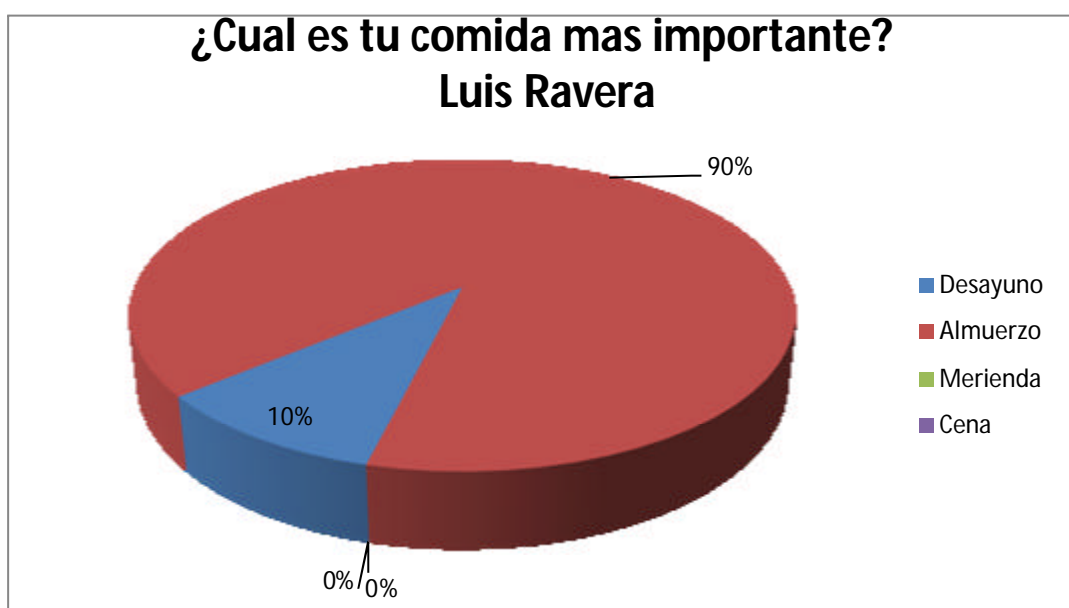
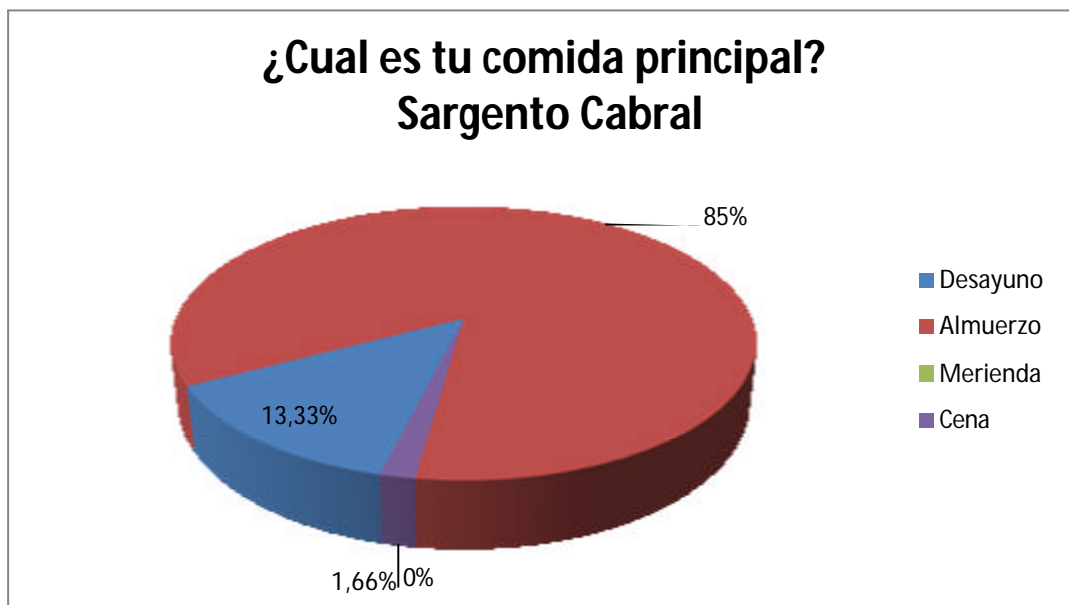
Luego de analizar los resultados podemos ver que la mayoría de los niños realizan las cuatro comidas principales, que es lo más apropiado para una correcta alimentación y que no existen grandes diferencias entre los hábitos de los chicos de las diferentes escuelas.





2. ¿Cuál es tu comida más importante?

Analizándolo por colegio, los alumnos del colegio Luis Ravera respondieron: un 90% que el almuerzo era su comida más importante y un 10% el desayuno. En cuanto al colegio Sargento Cabral, un 85% respondió que el almuerzo era su comida principal, un 13,33% que lo era el desayuno y un 1,66% eligió la cena como su comida principal del día. Luego de analizar los datos podemos observar que para la mayoría de los encuestados argumenta que su comida principal del día es el almuerzo y no el desayuno como debería serlo, de esta manera observamos que no existe una gran diferencia entre la comida que consideran principal los chicos a pesar de vivir en clases sociales diferentes, la única diferencia que podríamos destacar es que dentro de los alumnos del colegio Sargento Cabral aparece un bajo porcentaje que argumenta que la cena es su comida principal.



3. ¿Comes aproximadamente a la misma hora todos los días?

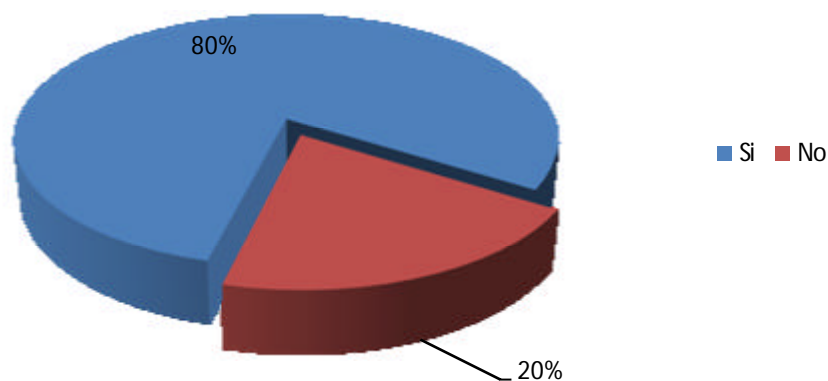
Del total de los alumnos del colegio Luis Ravera un 93,33 % respondió que si realiza las comidas a la misma hora, aproximadamente, todos los días, mientras que un 6,66% respondió que no.

Del total de los alumnos encuestados del colegio Sargento Cabral un 80% respondió que si realiza las comidas aproximadamente a la misma hora todos los días, mientras que un 20% respondió que no.

Luego de analizar los datos obtenidos por ambas escuelas podemos observar que los alumnos en su mayoría respondieron que si respetan los horarios de las comidas todos los días, la diferencia entre ambas escuelas es muy poca, siendo los alumnos del colegio Sargento Cabral, de clase social baja, los que respondieron en un porcentaje mayor que no respetaban los horarios.



¿Comes aproximadamente a la misma hora todos los días ? Sargento Cabral

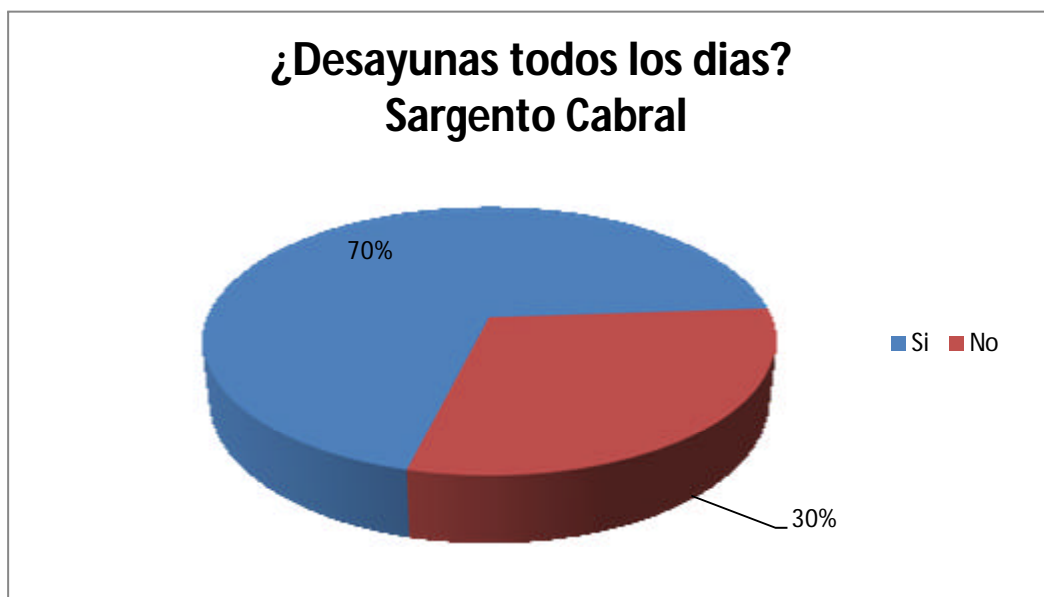


4. ¿Desayunas todos los días?

Los resultados obtenidos de los alumnos del Colegio Luis Ravera fueron un 98,33 % respondieron que si desayunaban todos los días, y solo un 1,66% respondió que no realizaban el desayuno todos los días.

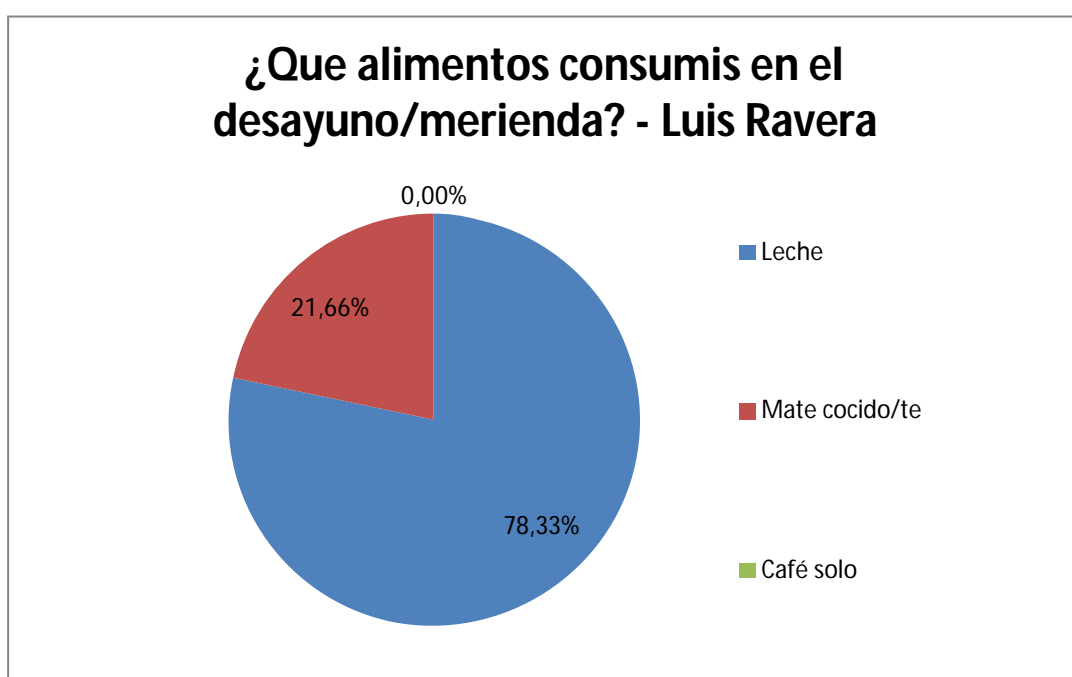
En cuanto a los resultados obtenidos mediante esta pregunta a los alumnos del colegio Sargento Cabral los resultados obtenidos fueron un 70% respondió que si desayunaban todos los días, mientras que un 30% respondió que no realizaban el desayuno todos los días.

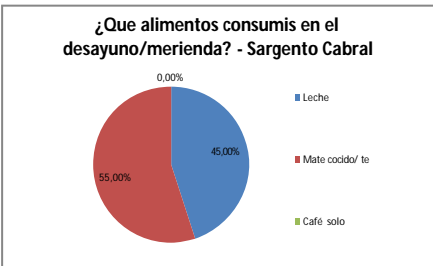
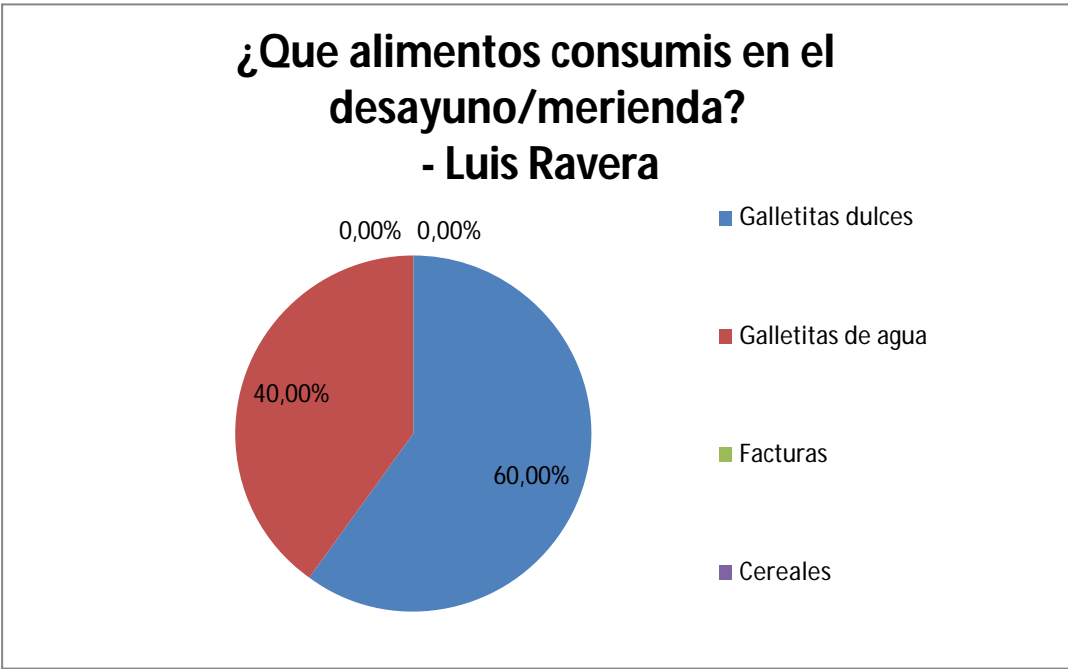
Al comparar los resultados pudimos ver que los alumnos del colegio Sargento Cabral fueron más lo que no respetan el desayuno todos los días en comparación con los alumnos del colegio Luis Ravera que el 98% si lo realiza.

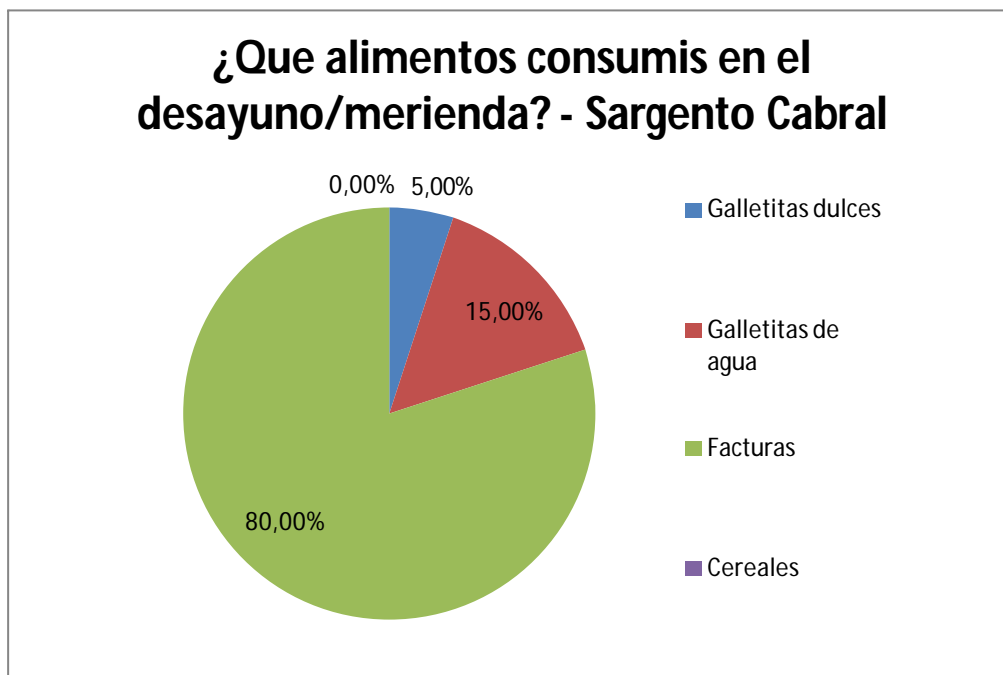


5. ¿Qué alimentos consumís en el desayuno y/o merienda?

De los alumnos del colegio Luis Ravera los alimentos elegidos para el desayuno y la merienda fueron leche en mayor porcentaje, mate cocido en un número mucho menor, junto a galletitas dulces y de agua, a diferencia de los resultados obtenidos en el colegio Sargento Cabral donde la leche y el mate cocido fueron elegidos de igual manera acompañados de facturas y galletitas de agua.

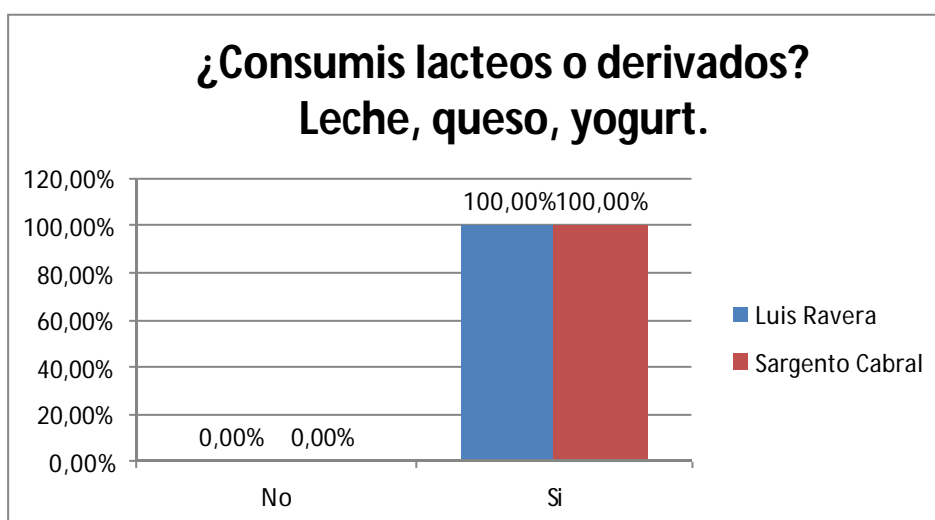




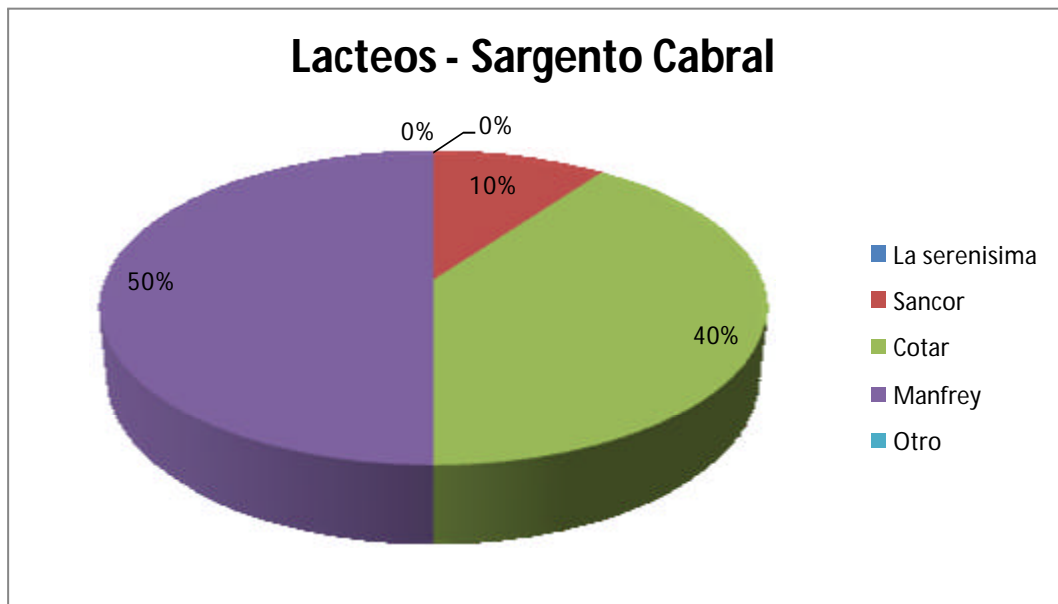
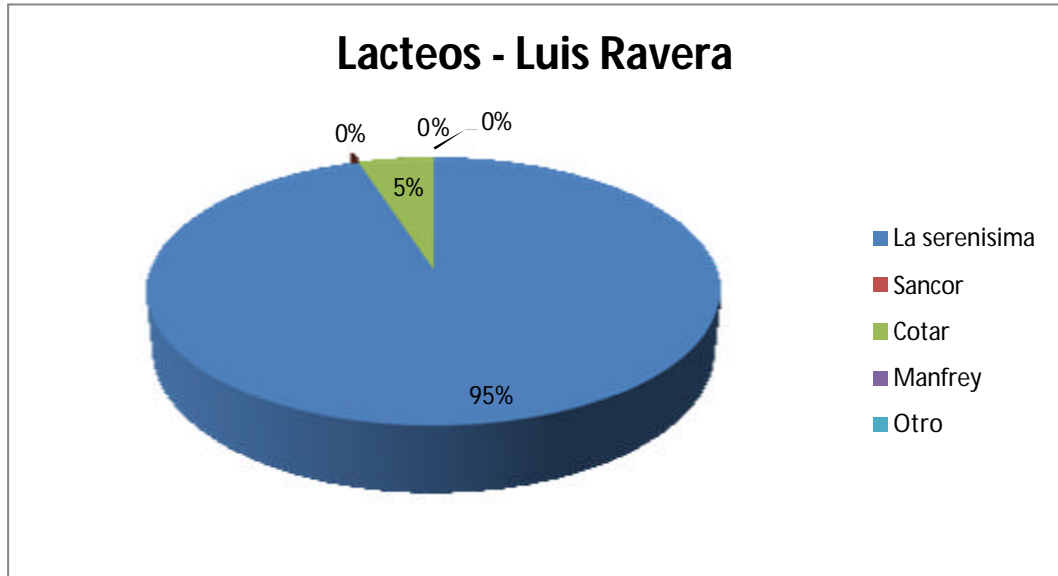


6. ¿Ingerís lácteos y derivados (leche, yogurt, queso)?

Al preguntar acerca de si consumen lácteos o derivados en ambos colegios el 100 % de los alumnos respondió que sí, siendo las marcas de los mismos las que variaban. En el colegio Luis Ravera predomina marcas más reconocidas como La Serenísima mientras que en el colegio Sargento Cabral varía entre Manfrey y Sancor principalmente.



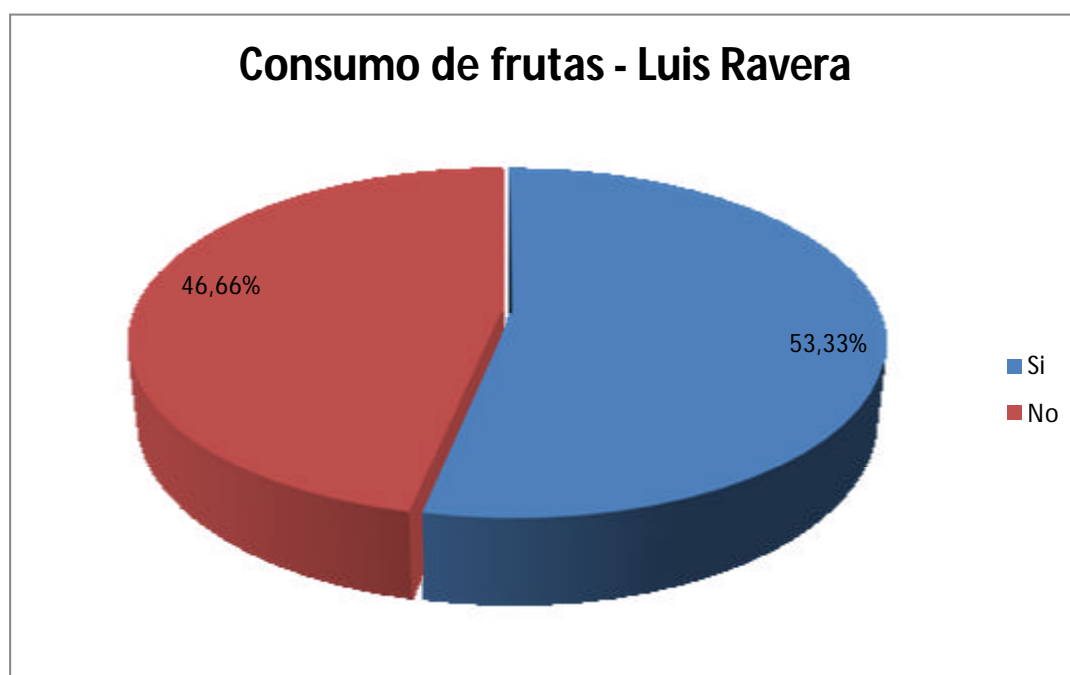
7. ¿Cuál es la marca de lácteos y derivados que se consume en tu casa?



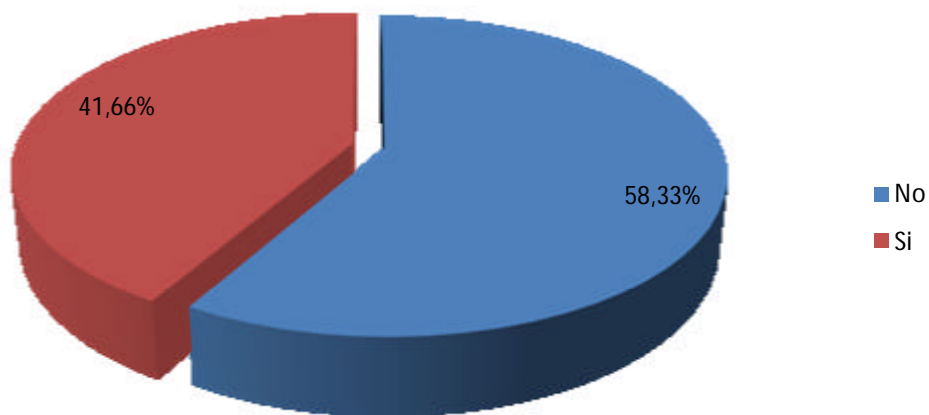
8. ¿Comes frutas?

En referencia al consumo de frutas, un 53,33 % de los alumnos del colegio Luis Ravera contestó que si consume, mientras que un 46,66% no, siendo los porcentajes similares a los de los alumnos del colegio Sargento Cabral, donde un 41,6% respondió que si mientras que un 58,3% no consume frutas.

Al analizar los resultados de ambos colegios podemos observar que el mayor porcentaje de los niños no consumo fruta, un punto importante que debería revertirse desde pequeños.



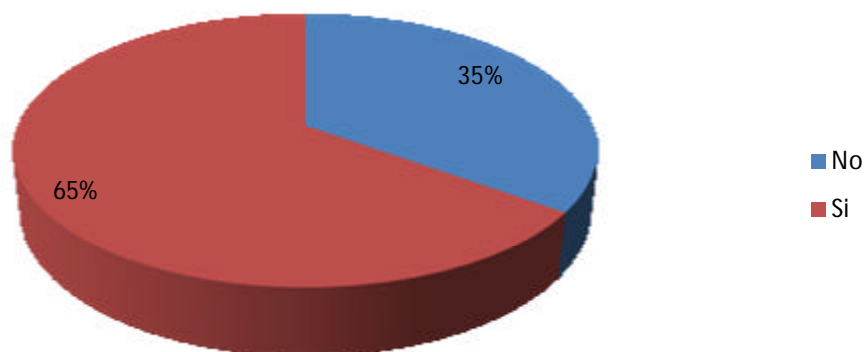
Consumo de frutas - Sargento Cabral



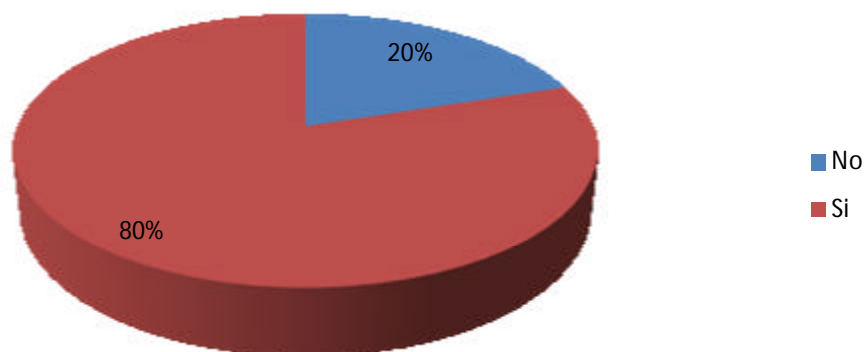
9 ¿Consume verduras?

En cuanto al consumo de verduras los chicos del colegio Luis Ravera contestaron en un 65% que si consumen en sus comidas, mientras que el 35% respondió que no, haciendo referencia que estos alimentos no son de su agrado, por el contrario en el colegio Sargento Cabral hubo un mayor porcentaje de alumnos que hace referencia a que consume verduras en sus comidas siendo este el 80 %, dejando así un 20% de chicos que no las consumen.

¿Consumís verduras? Luis Ravera



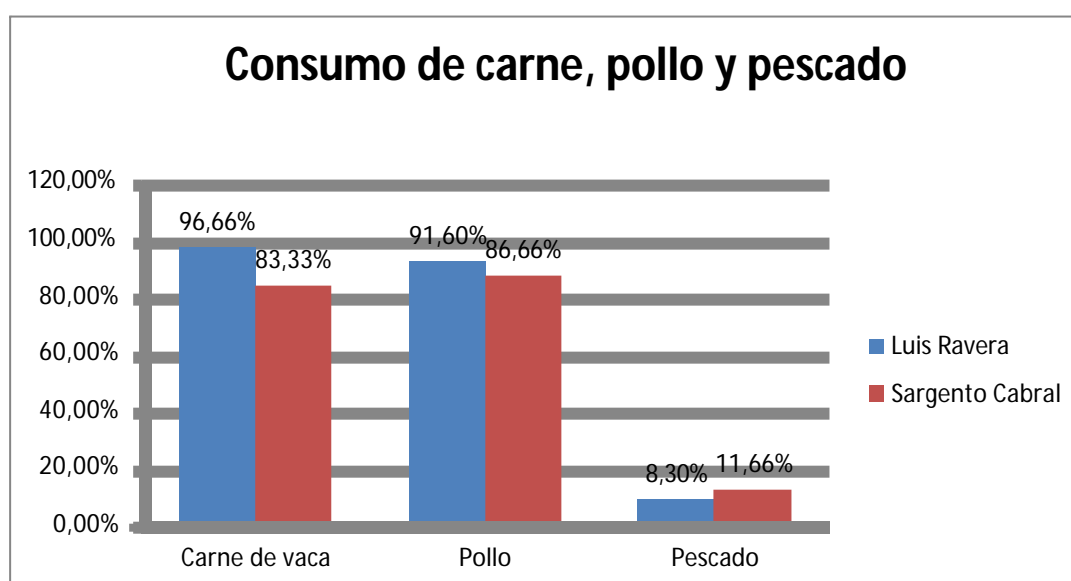
¿Consumís verduras? Sargento Cabral



9. ¿Consumís carne, pollo y/o pescado?

Los alumnos del colegio Luis Ravera al preguntarles sobre el consumo de carne, pollo y pescado respondieron, el 96,6 % que consume carne de vaca, el 91,6% que consumían pollo mientras que un porcentaje mucho menor, 8,3%, afirmó que

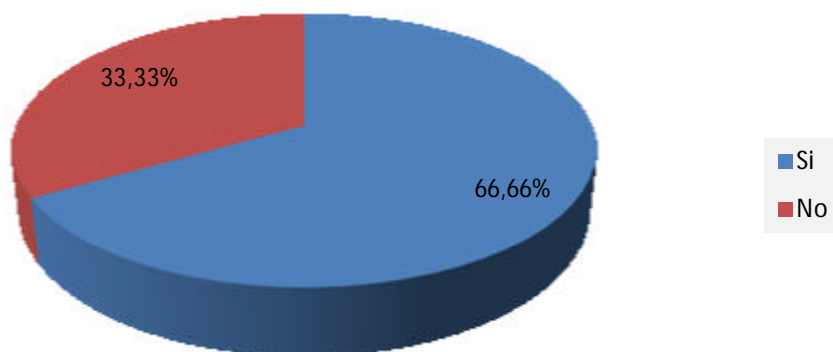
consume pescado. Los resultados obtenidos en el colegio Sargento Cabral fueron, un 83,33% consume carne, un 86,66% consume pollo y un 11,66% afirmó que consume pescado. Comparando los resultados podemos ver que a pesar de que no existen grandes diferencias entre ambas escuelas, en el colegio Sargento Cabral un menor porcentaje consume carne de vaca y un mayor porcentaje consume pescado que los alumnos de Luis Ravera.



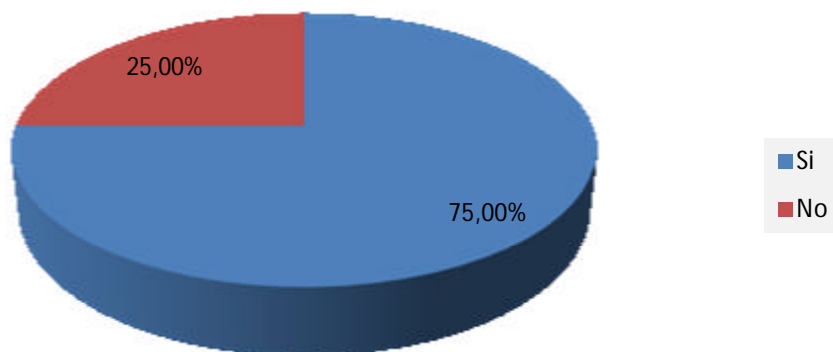
10. ¿Comes algo usualmente entre comidas?

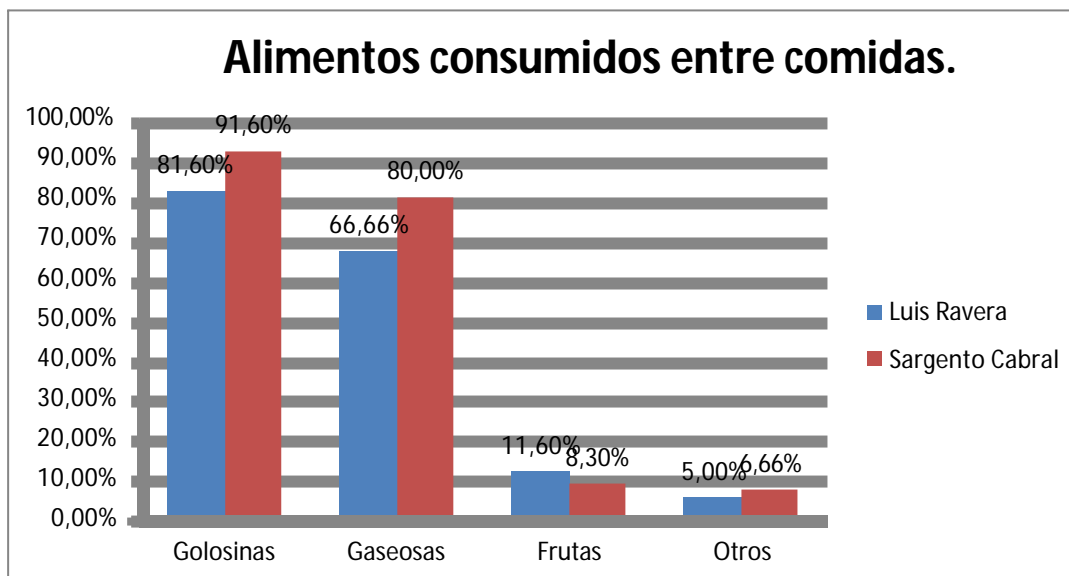
Al comparar los resultados podemos observar que los chicos del colegio Sargento Cabral en mayor cantidad que los chicos del colegio Luis Ravera consumen algún tipo de alimentos o bebida entre comidas, siendo las golosinas en primer lugar y las gaseosas en segundo las más elegidas.

¿Consumis algo entre comidas? Luis Ravera



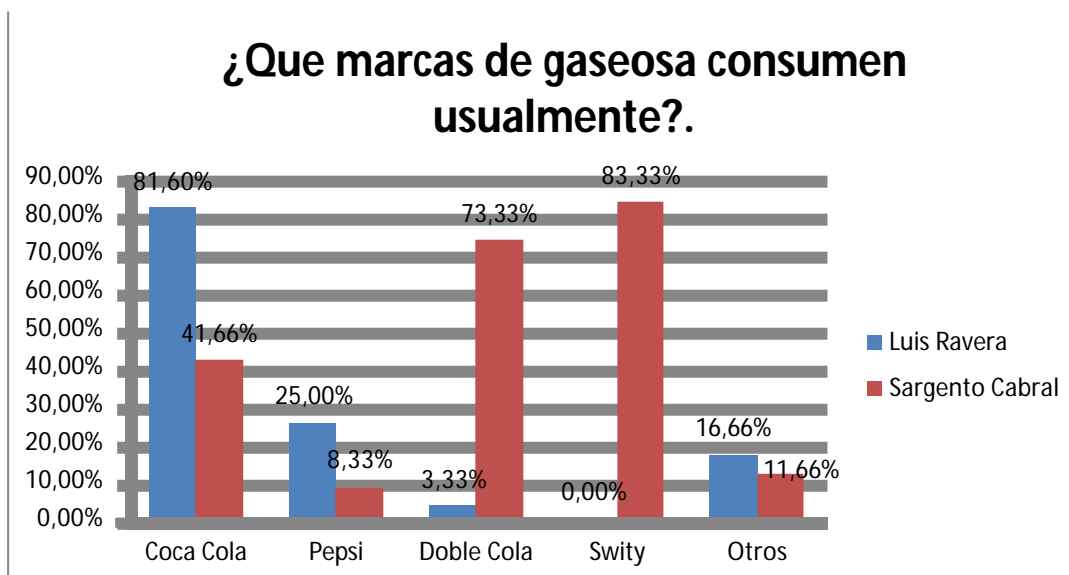
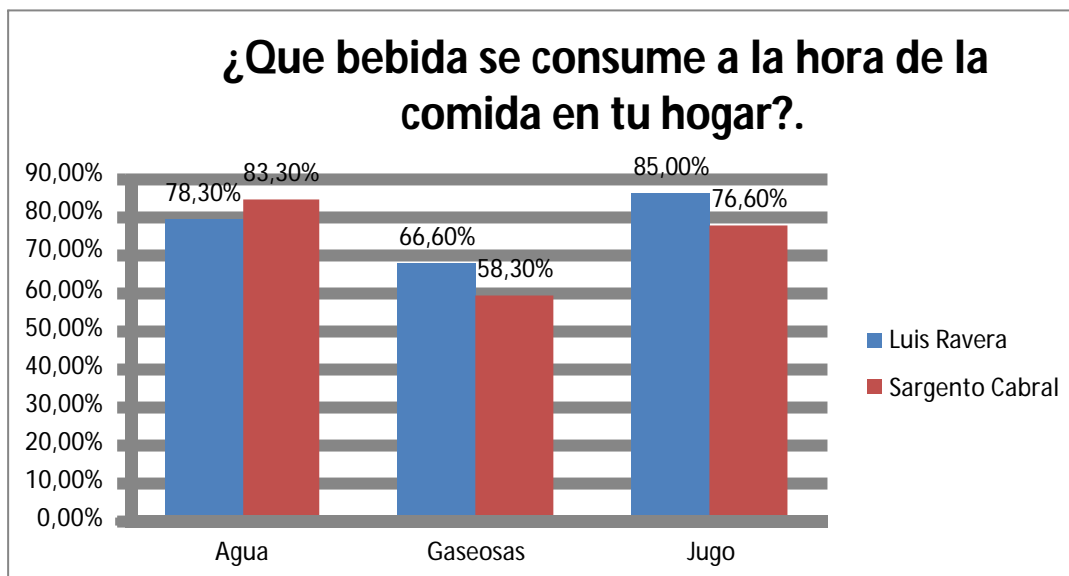
¿Consumis algo entre comidas? Sargento Cabral





11. ¿Qué bebida se consume normalmente a la hora de la comida en tu hogar?

Podemos ver que los resultados obtenidos no muestran grandes diferencias entre los alumnos de ambas escuelas pero si en la marca elegida en cuando al consumo de gaseosas siendo las de línea Coca Cola las más aceptadas por los chicos del colegio Luis Ravera y marcas más económicas sumadas a la línea Coca Cola en los alumnos del colegio Sargento Cabral.



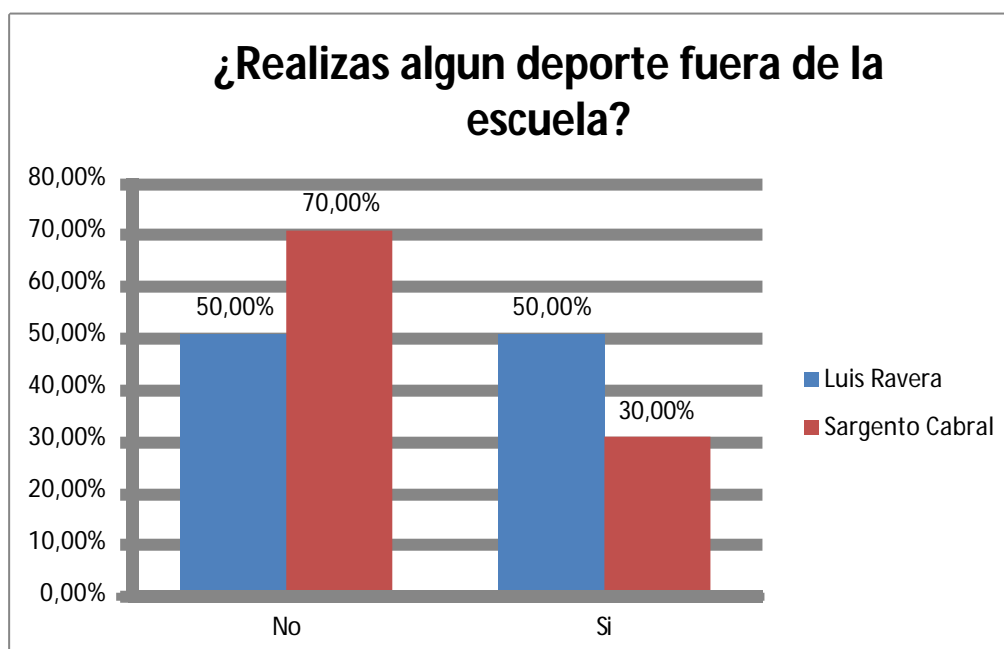
12. ¿Cuántos días a la semana realizas actividad física en la escuela?

En las dos escuelas los alumnos realizan actividad física una vez a la semana en las respectivas clases de educación física que brindan las mismas.

13. ¿Realizas algún deporte o actividad física fuera de la escuela?

Del total de los alumnos del colegio Luis Ravera un 50% de los alumnos realiza algún tipo de actividad física o deportes extra al dictado por el colegio, mientras que en el colegio Sargento Cabral un 30% realiza deporte fuera del colegio.

Los deportes elegidos por los alumnos del colegio Luis Ravera son futbol, básquet y natación, mientras que en el colegio Sargento Cabral futbol es el deporte más destacado.



Conclusión final

Luego de analizar todos los datos arrojados por las encuestas realizadas a los alumnos del colegio Sargento Cabral y Luis Ravera puede concluirse en que no existen grandes diferencias en cuanto a hábitos alimentarios, tipos de alimentos y realización de actividad física en los niños a pesar de vivir en situaciones sociales diferentes aunque en algunos puntos deberían realizarse cambios y educar a los chicos sobre el porqué de los mismos.

Podemos observar que en ambos colegios el mayor porcentaje de niños realiza las cuatro comidas principales (desayuno, almuerzo, merienda y cena), y come aproximadamente a la misma hora todos los días. En cuanto a cuál de las cuatro comidas es su principal del día, también el mayor porcentaje de niños coincidió en la respuesta siendo el almuerzo el elegido en vez del desayuno, al cual deberían considerarlo como el más importante del día ya que la primer comida que realizamos aporta a nuestro cuerpo los nutrientes y la energía que necesitamos para poder realizar todas las actividades del día y poder estar más atentos en clase ya que la glucosa afecta a la energía que necesita el cerebro para poder funcionar correctamente, el hecho de no realizar el desayuno nos puede provocar cansancio y pérdida de energía durante el día, datos que tanto los padres como los alumnos deberían saber para realizar desayunos con los alimentos correctos para el buen funcionamiento del organismo.

En cuanto a la variedad de alimentos que se consumen no existen tampoco grandes diferencias, en ambos colegios consumen la gran mayoría carne de vaca y de pollo, cabe destacar que en el colegio Sargento Cabral, de clase social más baja, los chicos en mayor porcentaje, aunque no muy elevado, consumen pescado, como así también consumen mayor cantidad de verduras que los chicos del colegio Luis Ravera. Podemos ver que dentro de los alimentos diarios entre un 65% y un 80% si consume verduras dato importante ya que desde chicos deben consumir estos tipos de alimentos, siendo de grandes complicado para agregar a la alimentación de cada uno.

En cuanto al consumo de frutas, entre un 50% y 60% de los alumnos contesto que si consumían, a pesar de que no es bajo el porcentaje, sería recomendable aportar datos a los chicos y sus padres sobre la importancia de consumir frutas a diario y variadas para poder fomentar el consumo de las mismas dentro del porcentaje que no lo hace, siendo de gran

importancia ya que nos aportan a nuestra alimentación gran variedad de nutrientes y vitaminas, nos ayudan en nuestra hidratación diaria y son importantes para prevenir enfermedades a futuro. Es recomendable que los padres consuman variedad de frutas y verduras todos los días, y que prediquen con el ejemplo para sus hijos, informándolos de la importancia que tienen en la alimentación diaria de los mismos.

Otro punto importante que se debería cambiar en los hábitos de los alumnos es el consumo de golosinas y gaseosas entre comidas, ya que entre el 60 y el 80% respondió que los consume. Estos alimentos aportan a nuestro organismo gran cantidad de azúcares y elevadas calorías que no son recomendables para los niños ya que provocan aumento en el peso sin aporte de nutrientes necesarios para el organismo, lo que puede desembocar en obesidad y otros tipos de enfermedades.

Cuando indagamos sobre que bebidas consumían con las comidas, en porcentajes variados pero no con grandes diferencias fueron elegidas agua, jugo y gaseosas. Donde si existen diferencias notables entre las escuelas es en las marcas elegidas, siendo en el Colegio Luis Ravera elegidas marcas de primer nivel en un gran porcentaje y en el Colegio Sargento Cabral las marcas menos reconocidas y con un costo menor. Más allá de las marcas elegidas por los alumnos es importante comunicarles que el consumo de gaseosa debe ser ocasional, por los motivos mencionados anteriormente, y no habitual en todas las comidas, se debería informar a los chicos lo importante que es el consumo de agua diario explicándoles que el cuerpo está compuesto en un 60% de agua, y por qué el mismo la necesita y los beneficios que aporta, siendo entre ellos una buena hidratación, un correcto equilibrio contra la pérdida de agua diaria (en orina y transpiración entre otros), como también es necesaria para el correcto funcionamiento de nuestros órganos, permitiendo que nuestro cuerpo funcione de manera correcta y sana.

En relación a la actividad física que realizan pudimos observar y concluir que además de las clases de educación física brindadas por el colegio, un porcentaje muy bajo realiza algún deporte extra, siendo importante fomentar el deporte y la realización de actividad física enseñándoles desde pequeño su importancia y sus beneficios, para que se concienticen y lo adopten como un hábito que no abandonen de grandes.

Para poder informar a los chicos sobre lo importante de una correcta alimentación, variada y completa, sumado a la realización de actividad física durante toda la vida y así corregir

los malos hábitos y costumbres que pudimos observar a lo largo de este trabajo se podrían realizar clases de alimentación y nutrición dentro del horario escolar, como una materia más sumada a las que ya se dictan en los colegios, ya que es fundamental que los alumnos de pequeños aprendan a comer bien y a consumir variedad de alimentos, sabiendo el porqué de su importancia y así lograr buenos hábitos desde chicos. Educándolos desde chicos se puede lograr mejor los hábitos generales de la población, como así también creo que es importante informar a los padres y educarlos sobre temas relacionados a nutrición y alimentación porque es en el hogar donde se adoptan la mayor parte de nuestros hábitos y costumbres que vamos a llegar con nosotros toda la vida.

ANEXO

 **Modelo de la encuesta**

Encuesta hábitos alimentarios y actividad física en niños

Fecha:

Localidad:

Edad:

Sexo: M

F

- 1) ¿Cuántas comidas realizas por día?

- 2) ¿Cuál es tu comida más importante? _____

- 3) ¿Comes aproximadamente a la misma hora todos los días? Si [] No []

- 4) ¿Desayunas todos los días? Si [] No []

- 5) ¿Que alimentos consumís en el desayuno y en la merienda?

Leche []	Galletitas dulces []
Mate cocido/ té []	Galletitas de agua []
Café solo []	Facturas []
Chocolatada []	Cereales []
Otros []	

- 6) ¿Ingerís lácteos y derivados? Si [] No []

¿Cuál es la marca de lácteos y derivados que se consume en tu casa?

La serenísima []	Cotar []
Sancor []	Manfrey []
Otro _____	

- 7) ¿Comes frutas? Si [] No []

8) ¿Comes verduras? Si [] No []

9) ¿Consumís ..?

Carne de vaca []

Pollo []

Pescado []

¿Cuántas veces al día? _____

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

Golosinas []

Snack []

Gaseosas []

Frutas []

Otros [] _____

11) ¿Qué bebida se consume normalmente a la hora de la comida en tu hogar?

Agua []

Gaseosa []

Jugo []

Otros []

Si la respuesta es gaseosas ¿de que marca? _____

12) ¿Cuántos días a la semana realizas actividad física en la escuela?

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

¿Cuál? _____

BIBLIOGRAFIA:

- ✚ Principios de anatomía y fisiología. Capítulo 25 “Metabolismo y Nutrición”. Tortora y Derrickson. 11ª edición, Editorial medica Panamericana. Año 2006.
- ✚ Betty L. Lucas, Sharon A. Feucht. Nutrición en la infancia. Krause Dietoterapia. 12ª edición. L. Kathleen Mahan, Sylvia Escott-Stump. Editorial Elsevier Masson. Barcelona, España. Año 2009. Cap 7 222 – 242
- ✚ Torresani, M. E. & Somoza, M. I. Lineamientos para el cuidado nutricional. Buenos Aires. Eudeba. 1999
- ✚ Guías alimentarias para la población argentina. Republica Argentina. Año 2000
- ✚ Torresani, M.E. Cuidado Nutricional Pediátrico. 2ª ed. Eudeba. Buenos Aires 2003
- ✚ www.scielo.cl Octubre – Noviembre 2010
- ✚ <http://www.portalfitness.com/> Artículo “Hábitos alimentarios” Segismundo Uriarte Domínguez. Experto en Educación para la Salud. Octubre – Noviembre 2010.
- ✚ La alimentación de tus niños. Nutrición saludable de la infancia a la adolescencia. Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN). Ministerio de Sanidad y Consumo. Madrid. 2005. www.aesan.msc.es