

Preferencias y calidad nutricional de los alimentos consumidos durante el recreo por escolares de 9 a 12 años de la zona norte del Gran Buenos Aires

Relevamiento realizado por profesionales de [Fundación Educacional](#). Año 2011.

Introducción

La escuela es el espacio donde niños y adolescentes pasan la mayor parte de su tiempo, especialmente quienes asisten a jornada completa. En este lugar tienen la oportunidad de consumir alimentos para satisfacer las necesidades biológicas y nutricionales, en el desayuno, las colaciones, el almuerzo y la merienda. Además, es un ámbito social donde comparten, adquieren e imitan hábitos de alimentación de sus pares¹.

Los chicos prefieren los alimentos de acuerdo a las características organolépticas (sabor, color, olor, textura, palatabilidad), el precio, los hábitos, la cultura y las relaciones sociales. En relación a esto, la calidad nutricional del alimento pasa a un segundo plano. El consumo inadecuado de alimentos poco nutritivos en los quioscos y comedores de los establecimientos escolares contribuye al desarrollo de sobrepeso y obesidad².

En un trabajo de recopilación realizado por la IOTF (Internacional Obesity Task Force), Lobstein y colaboradores incluyeron estudios epidemiológicos nacionales de una gran cantidad de países del mundo. Los resultados revelan que 1 de cada 10 niños en el mundo tiene sobrepeso, un total de 155 millones, de los cuales 30 a 45 millones padecen obesidad, esto equivale de un 2 a 3% de la población de niños de 6 a 17 años³.

A nivel nacional, existe un estudio realizado por Kovalskys I. y colaboradores, en niños escolares y adolescentes de 10 a 19 años; el diagnóstico se realizó por índice de masa corporal (IMC) según los criterios de la Internacional Task Force y determinó que el 20,8% de los sujetos estudiados presentaban sobrepeso y el 5,4%, obesidad⁴.

Más allá de esta epidemia global, de la que no estamos exentos, los inadecuados hábitos alimentarios actuales y el sedentarismo son temas de gran preocupación. La inactividad física y la baja calidad nutricional de las dietas de niños, adolescentes y adultos son aspectos íntimamente ligados a las principales causas de distintas

enfermedades como hipertensión arterial, enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2, osteoporosis y algunos tipos de cáncer^{5,6}.

La alimentación es uno de los principales factores externos que influyen sobre la salud, determinando de manera decisiva el crecimiento, el desarrollo y el rendimiento físico e intelectual. Una alimentación equilibrada y completa junto con la realización de actividad física promueve el bienestar, la salud y proporciona un máximo desarrollo de las capacidades intelectuales, garantizando así un exitoso proceso de aprendizaje⁷.

La escuela cuenta con espacios e instrumentos que pueden contribuir a la educación alimentaria y al establecimiento de hábitos alimentarios saludables⁸. Por un lado, el aula es un lugar destinado a la adquisición de conocimientos y actitudes; por otro, el comedor y el kiosco son áreas idóneas de implicación en el proceso de educación nutricional de niños y adolescentes⁷.

El objetivo de este estudio es determinar si los niños y adolescentes de 9 a 12 años de edad que concurren a escuelas de gestión estatal y privada de la zona norte del Gran Buenos Aires (GBA) poseen el hábito de consumir alimentos en el recreo, durante la jornada escolar. Describir el porcentaje de la población que consume algún alimento durante los recreos y la preferencia de los mismos. Identificar su procedencia y determinar la cantidad del dinero gastado en el quiosco de la escuela.

Población

Se realizó un estudio observacional, descriptivo y transversal con 1698 niños y adolescentes de 9 a 12 años, de escuelas de gestión estatal y privada de la Zona Norte del GBA. El instrumento para recopilar la información fue una encuesta sencilla y adaptada a las capacidades intelectuales de esta población.

Se incluyó en este estudio la totalidad de alumnos presentes el día de la encuesta, de 4to. a 6to. año de la Escuela Primaria (EP) que concurrían a 26 escuelas de las características ya mencionadas. Las encuestas cuyas respuestas no cumplieron con la consigna propuesta fueron excluidas.

Materiales y métodos

Se utilizó una encuesta como instrumento para recopilar la información sobre la base de un cuestionario cualitativo y autoadministrado, con preguntas cerradas y abiertas de breve respuesta. Los alumnos completaron la encuesta antes de participar de un taller de EAN, orientados por los profesionales de la Fundación Educacional a cargo del servicio educativo.

Se analizaron las siguientes variables: hábito de consumo de alimentos durante los recreos, preferencia de alimentos consumidos en el mismo, procedencia de los alimentos consumidos en los recreos y cantidad del dinero gastado en el kiosco de la escuela.

Se incluyeron en el análisis las encuestas de los alumnos que refieren haber consumido un alimento sólido y/o bebida especificando como procedencia la casa o kiosco de la escuela de cada alimento. Se excluyeron aquellas que no especifican el producto consumido, el lugar de procedencia y el dinero gastado en el quiosco y las que refieren un producto alimenticio no acorde al momento del día.

Se entendió por alimento saludable aquel que aporta una gran cantidad de nutrientes y una moderada cantidad de energía (necesaria para el normal funcionamiento de nuestro organismo) al consumirlos. Mientras que un alimento poco saludable es aquel que aporta una gran cantidad de energía (proveniente principalmente de hidratos de carbono y grasas) y una menor cantidad de nutrientes.

Análisis estadístico

Los datos se analizaron utilizando estadísticas descriptivas. Para evaluar la probabilidad de elección de alimentos poco saludables según procedencia y dinero invertido se aplicó el riesgo relativo (RR).

El RR es el cociente entre el riesgo en el grupo con el factor de exposición y el riesgo en el grupo de referencia (sin exposición al factor). Indica cuánto más probable es que ocurra el suceso en el primer grupo frente al segundo. Es determinado a partir de la fórmula:

	Grupo A	Grupo B
Expuestos	a	b

No expuestos	c	d
Total	a+c	b+d

$$RR = \frac{a/(a+b)}{c/(c+d)}$$

- El $RR > 1$ indica que existe asociación positiva, es decir, que la presencia del factor de riesgo se asocia a una mayor frecuencia de suceder el evento.
- El $RR \leq 1$ indica que no se puede establecer asociación.

Se calculó el error estándar de la muestra a partir de la siguiente fórmula:

$$Err. est. (\ln RR) = \sqrt{\frac{1}{a} - \frac{1}{a+c} + \frac{1}{b} - \frac{1}{b+d}}$$

A partir de ello, se estableció los límites superior e inferior del RR con un intervalo de confianza del 95%.

Resultados

Los resultados surgen del análisis de 1698 encuestas completadas por niños y adolescentes de 9 a 12 años. El 46,2% corresponde al sexo femenino, 52,2% al sexo masculino y 1,6% de los encuestados no detalló el sexo.

El 75,1% de los encuestados refirió haber consumido alimentos sólidos y/o bebidas durante el recreo escolar, mientras que el 24,9% manifestó no haber consumido ningún producto (Gráfico 1).

Del total de niños y adolescentes que comieron y/o bebieron, el 10,6% eligió una bebida, el 43,9% optó por un alimento sólido y el 45,5% consumió ambos (Gráfico 2 y 3). En las tablas 1 y 2 se observan las preferencias alimentarias de los encuestados.

Del total de alumnos que consumieron algún alimento y/o bebida, el 33,3% lo compró en el quiosco de la escuela; mientras que el 49,0% lo trajo de su casa (Gráfico 4).

El 42,3% de los encuestados que consumió alimentos saludables (lácteos, frutas y cereales nutritivos como galletitas sin relleno, cereales de desayuno) durante el recreo manifestó traerlos de la casa. Mientras que el 58,8% de los chicos que comió alimentos poco saludables (gaseosas, aguas saborizadas, snacks, golosinas y cereales pocos nutritivos como facturas, alfajores y tortas) los compró en la escuela. El RR de probabilidad de elección de alimentos poco saludables es de 4,5 (3,32-6,15) con una confianza del 95%, es decir, es 4,5 veces más probable que los chicos y adolescentes consuman alimentos pocos saludables cuando los obtengan del quiosco durante el recreo. Este resultado es estadísticamente significativo.

Se observa que la población encuestada que trae alimentos de la casa para comer en el recreo, consumen opciones más saludables en comparación con aquella que compra en la escuela (Tabla 3).

Del total de alumnos que compró alimentos en el quiosco el 52,2% gastó más de 3 pesos y el 43,5% menos de 3 pesos (Gráfico 5). El gasto promedio estimado fue de 3,4 pesos.

Se observa que la población encuestada que compra alimentos con más de 3 pesos elige opciones menos saludables comparada con aquella que gasta menos de 3 pesos (Tabla 4). El RR de probabilidad de elección de alimentos poco saludables es de 1,3 (0,90-1,91) con una confianza del 95%, es decir, es 1,3 veces más probable que los chicos y adolescentes consuman alimentos pocos saludables cuando gastan en el quiosco más de 3 pesos durante el recreo. Este resultado no es estadísticamente significativo.

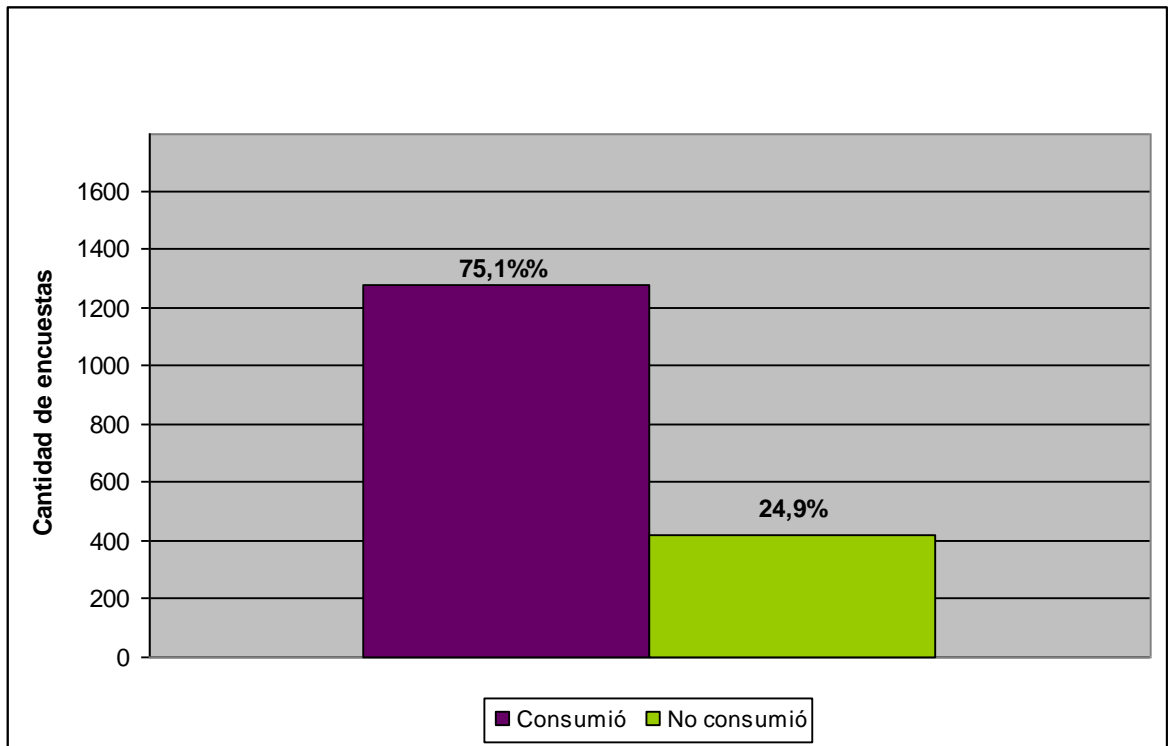


Gráfico 1. Análisis del consumo de alimentos sólidos y/o bebidas durante el recreo escolar.

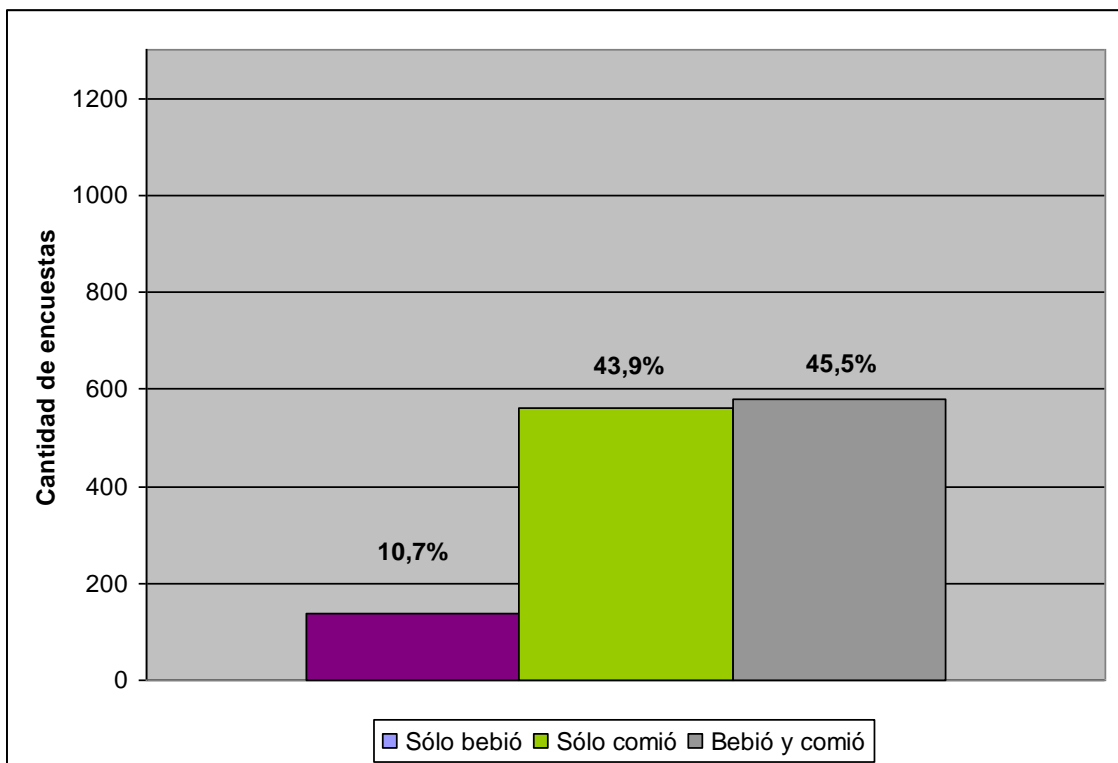


Gráfico 2. Distribución del consumo de alimentos sólidos y/o bebidas durante el recreo escolar.

Tabla 1. Análisis de la variedad de bebidas consumidas durante el recreo

Preferencias de bebidas	N° de encuestados	Porcentaje (%)
Jugo de frutas	292	40,8
Gaseosas	204	28,5
Agua	194	27,1

Tabla 2. Análisis de la variedad de alimentos sólidos consumidos durante el recreo

Preferencias de alimentos	N° de encuestados	Porcentaje (%)
Cereales Nutritivos	333	26,7
Cereales Poco Nutritivos	299	24,0
Golosinas	180	14,5
Sandwich	134	10,8
Snacks	130	10,4

* Cereales nutritivos: galletitas sin relleno, barritas de cereal, cereales de desayuno, bizcochuelos.

* Cereales poco nutritivos: facturas, alfajores, tortas, churros, galletitas rellenas.

Tabla 3. Calidad nutricional de alimentos consumidos durante los recreos según el grupo de alimentos al que pertenecen teniendo en cuenta la procedencia de los mismos.

Calidad de alimentos consumidos en el recreo	Procedencia de los alimentos	
	Lo trajo de casa	Lo compró en la escuela
Alimentos saludables (cereales nutritivos, lácteos y frutas)	42,3% (n=264)	8,9% (n=38)
Alimentos poco saludables (cereales poco nutritivos y otros ^{***})	30,4% (n=190)	58,8% (n=250)
Alimentos saludables y poco saludables	27,2% (n=170)	32,2% (n=137)

^{***} Otros: gaseosas, bebidas deportivas, agua saborizada, sándwiches, golosinas y snacks.

Tabla 4. Análisis de la cantidad de dinero gastado en el quiosco escolar durante el recreo según la calidad nutricional de los alimentos y bebidas consumidos.

Cantidad de dinero gastado en el recreo	Hasta 3 pesos	3 pesos o más
Alimento saludable	10,8% (n=24)	6,5% (n=12)
Alimento poco saludable	60,8% (n=135)	56,8% (n=105)
Alimentos saludables y poco saludables	28,4% (n=63)	36,8% (n=68)

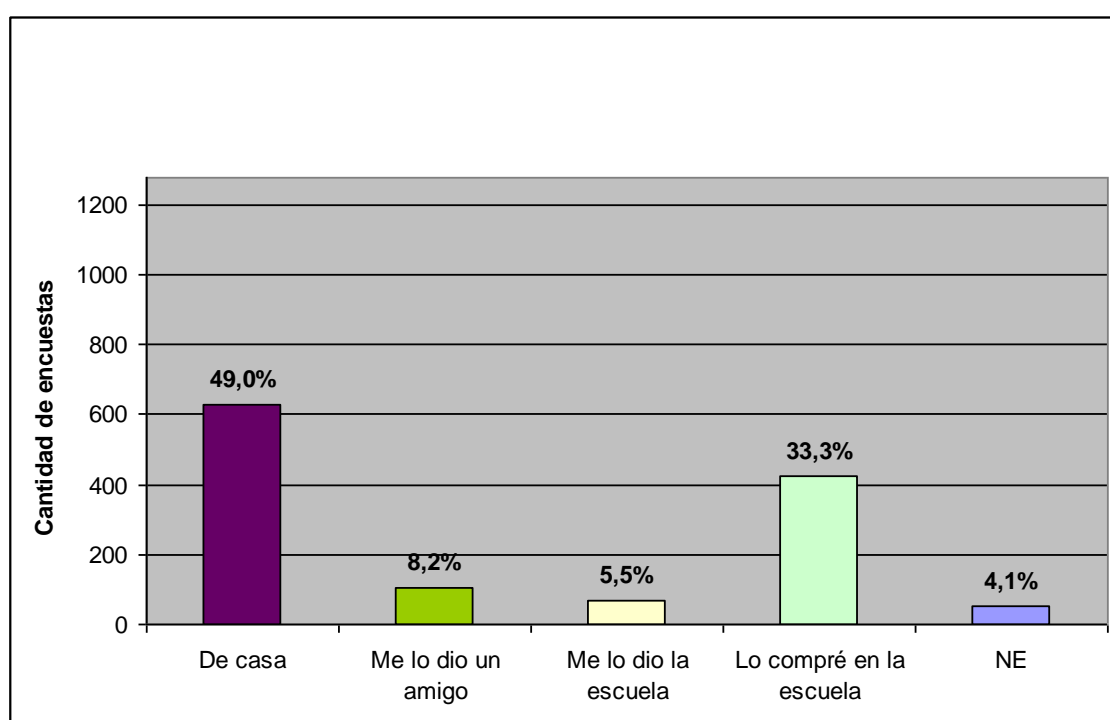


Gráfico 4. Análisis de la procedencia de los alimentos consumidos durante el recreo escolar.

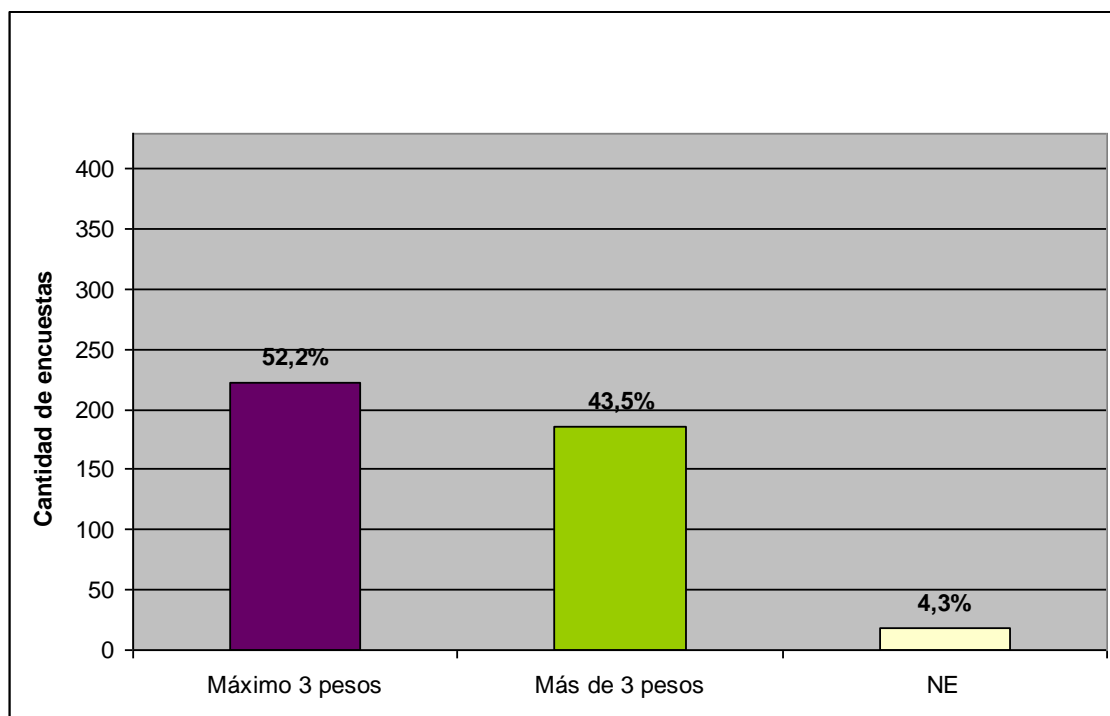


Gráfico 5. Análisis de la cantidad de dinero gastado por los alumnos que compraron alimentos en el quiosco durante el recreo escolar.

Discusión

Los resultados obtenidos por el equipo de salud del Proyecto Escuelas del Bicentenario 2008, ponen de manifiesto la magnitud de la situación a la que nos enfrentamos. Sobre un total de 20000 chicos de 5 a 15 años escolarizados, el 9,1% tienen sobrepeso y el 6,5% obesidad. Sus principales determinantes son el aumento del consumo de alimentos con elevadas calorías y los estilos de vida sedentarios⁹.

Sin embargo, existen otras causas vinculadas al entorno como responsables del incremento del problema¹⁰:

- El marketing alimentario infantil. La transmisión de información confusa en relación a los alimentos implica que más del 25% de los alimentos existentes en el hogar hayan sido elegidos por los niños.

- El costo de los alimentos poco saludables. Los alimentos con alta densidad energética son más agradables desde el punto de vista organoléptico y el costo en término de calorías es más bajo comparado con el de alimentos más saludables.

- La exposición diaria a alimentos poco saludables en los quioscos escolares. En algunos casos, por un valor que excede los 50 centavos, los niños ingieren entre un tercio y dos quintas partes del total de calorías necesarias en todo el día y entre un quinto y un tercio del total de grasas que debería consumir diariamente.

Al analizar los resultados de nuestro trabajo, se observa

Según un estudio cuali-cuantitativo realizado en escuelas primarias de gestión estatal de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires durante el ciclo lectivo 2008, un 43% de los chicos refirió comprar alimentos y/o bebidas dentro de la escuela y un 26% lo traen desde la casa. Los alimentos que más se consumen en los recreos son caramelos y chupetines (23%), jugos y gaseosas (22%), galletitas dulces (15%), snacks (10%) y alfajores (10%). El gasto estimado diario fue de 2,6 pesos¹¹.

A corto plazo, es necesario tomar medidas que desalienten los factores y hábitos poco saludables y, a largo plazo, promover la construcción de una cultura alimentaria a través de la educación.

A pesar de su importancia, estos temas no forman parte de la política de salud en la Argentina. Los únicos antecedentes son la “Ley de quioscos saludables” (n° 3704), aprobada por la legislatura de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires en el año 2010, la ley “Más alimentación, más salud” (n° III-0743-2010), aprobada por la legislatura de la provincia de San Luis en el mismo año y el “Programa Integral de Alimentación Saludable” de la provincia de Misiones (ley n° 4359) en el año 2007^{12,13,14}. Estas leyes fueron promulgadas pero no existen datos concretos de la implementación, el seguimiento y la evaluación de su accionar.

Conclusiones

La prevención de la obesidad infantil es, sin duda, una prioridad por su carácter epidémico, pero además es necesaria la promoción de hábitos alimentarios y estilos de vida saludables como primer paso hacia el bienestar general.

La Educación Alimentaria y Nutricional (EAN) es una herramienta efectiva y accesible como parte de programas promotores de salud orientados al desarrollo de prácticas alimentarias saludables. Llevar EAN a los colegios es una iniciativa que proporciona un valor agregado a la educación integral de los alumnos.

Si a esto le sumamos la experiencia de incorporar alimentos saludables en el quiosco de la escuela, constituye una estrategia válida e interesante para promover esta iniciativa. En aquellos donde se exhiba una gran oferta de frutas, lácteos, cereales, agua, bebidas sin o reducidas en calorías, los niños podrán elegir libremente entre alimentos más saludables.

Cuando los hábitos se instalan a edades tempranas, tienen mayor probabilidad de ser sustentables durante toda la vida.

La educación alimentaria nutricional (EAN) junto a la incorporación de alimentos saludables en el quiosco y comedores de la escuela son estrategias válidas e interesantes para promover mejores elecciones. Nos permite reflexionar sobre la manera de enfrentar la obesidad infantil sin imponer reglas ni prohibir conductas de manera autoritaria, fomentando la participación de toda la comunidad educativa.

Referencias bibliográficas

1. Dirección General de Cultura y Educación de la provincia de Buenos Aires. Portal educativo <http://abc.gov.ar/lainstitucion/revistacomponents/revista/archivos/portal-educativo/numero04/archivosparaimprimir/74laalimentacionylaescuela.pdf>
2. Aguirre M., Ruiz Vadillo V. Relación entre el hábito de desayuno y el sobrepeso en un grupo de adolescentes de San Sebastián. Rev Esp Nutr Comunitaria 2002; 8(1-2):24-28
3. Lobstein T, Baur L, Uauy R, Obesity in children and young people: a crisis in Public Health. Obesity Reviews. 2004; May 5, suppl 1: 4-85
4. Kovalskys I, et. al. Prevalencia de obesidad en una población de 10 a 19 años en la consulta pediátrica. Arch. Argent. Pediatr. 2003, 101 (6): 441-447
5. ADA-ADAF Kids eat righ www.eatright.org/kids/
6. Dietary Guidelines for Americans 2011 www.dietaryguidelines.gov
7. Chacho C. Regulación de la oferta de alimentos en la escuela. CESNI.
8. Torres LA. Herrera Morcillo E. Vázquez MD. Cerezo NL. Hábitos Alimentarios de los escolares de una zona básica de salud de Córdoba. Rev. Esp. Salud Pública 1998; 72: 147-150
9. Escuelas del Bicentenario. Área de salud, kioscos más saludables. <http://www.ebicentenario.org.ar/documentos/kioskos%20mas%20saludables.pdf>
10. Britos S. Obesidad en Argentina: También una cuestión económica. http://www.nutrinfo.com/pagina/info/obesidad_argentina.pdf
11. Piaggio L, Concilio C, Rolón M. Análisis de los consumos alimentarios informales de niños y niñas en el ámbito escolar. estudio cuali-cuantitativo realizado en escuelas primarias de gestión estatal de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires. Octubre 2009
12. Gobierno de la Ciudad de Buenos Aires. Boletín Oficial, n° 3615, 28 de febrero 2011
13. Ministerio de Salud de la provincia de San Luis. <http://www.salud.sanluis.gov.ar/saludasp/Paginas/Pagina.asp?PaginaId=170>
14. Ministerio de Salud de la provincia de San Luis. <http://www.salud.sanluis.gov.ar/saludasp/Paginas/Pagina.asp?PaginaId=170>

Acerca de Fundación Educativa

Fundación Educativa es una Organización de la Sociedad Civil (OSC) integrada por un equipo de profesionales que trabaja día a día para llevar educación alimentaria a escuelas de la Argentina. Utilizamos juegos y actividades didácticas entretenidas en nuestros programas, talleres, conferencias, capacitaciones y plataformas de e-learning. Promovemos hábitos de alimentación y de vida saludables en toda la comunidad escolar: niños, docentes y padres. Creemos que la educación en temas de salud puede ayudar a prevenir enfermedades crónicas como obesidad, sobrepeso, hipertensión y diabetes.

Desarrollamos los contenidos en base a recomendaciones de organismos referentes, realizamos la gestión con autoridades escolares, capacitamos y acompañamos a los docentes en la implementación y evaluamos los resultados. Hemos llegado a 340.000 niños y adolescentes y a más de 1050 escuelas en 10 provincias de la Argentina gracias a las empresas que nos apoyan. La alianza con el área de Sustentabilidad y Responsabilidad Social Empresaria (RSE) permite aumentar los alcances sin descuidar la calidad y la mejora continua que exige la Norma ISO 9001:2008.

Vías de contacto

Email: info@educacional.org.ar

Tel: (011) 4707-0691 / 4743-5365

Sitio web: www.educacional.org.ar

Facebook: [Fundación Educativa](https://www.facebook.com/FundaciónEducativa)

Twitter: [@FundEducativa](https://twitter.com/FundEducativa)

Youtube: [FundEducativa](https://www.youtube.com/FundEducativa)