

# Alimentación y nutrición en la adolescencia

Contenidos y actividades  
para la promoción de entornos  
escolares saludables

CONICET



UNC

Universidad  
Nacional  
de Córdoba

C I E C S

Autoras: María Dolores Román, Ana C. Moos, Silvina Berra.

Colaboradoras: Tamara Silva, Verónica A. Mamondi, Georgina Oberto, Romina Mántaras.

Diseño: Mariano Peláez Goldberg.

Proyecto: "Herramientas para la caracterización epidemiológico-nutricional y la producción de estrategias comunicativas con participación de niños/ as y adolescentes para la creación de entornos escolares saludables".

Responsable técnico por CONICET: Dra. Silvina Berra Centro de Investigaciones y Estudios sobre Cultura y Sociedad (CIECS), CONICET. CCT Córdoba. Universidad Nacional de Córdoba.

Contrapartes:

- Subdirección de Promoción Social y de la Salud. Ministerio de Educación de la Provincia de Córdoba.
- Dirección General de Integración Sanitaria de la Secretaría de Prevención y Promoción de la Salud, Ministerio de Salud de la Provincia de Córdoba.

Alimentación y nutrición en la adolescencia: contenidos y actividades para la promoción de entornos escolares saludables. María Dolores Román; Ana C. Moos; Silvina Berra; Contribuciones: Tamara Silva, Verónica A. Mamondi, Georgina Oberto, Romina Mántaras. 1a ed. Ciudad Autónoma de Buenos Aires: Consejo Nacional Investigaciones Científicas Técnicas - CONICET; Córdoba: Universidad Nacional de Córdoba, 2021.

Libro digital, PDF

Archivo Digital: descarga y online

ISBN 978-950-692-183-5

1. Alimentación. 2. Nutrición. 3. Salud. CDD 371.716



## Índice

**Presentación del cuadernillo** — 4

**Marco referencial** — 5

- La adolescencia como “ventana” de oportunidades para promover la salud
- Calidad de vida relacionada con la salud en la adolescencia
- La problemática del sobrepeso y la obesidad en la adolescencia
  - El sobrepeso y la obesidad en cifras
  - Consumo de alimentos en la población de adolescentes
  - Algunos datos sobre entornos escolares
  - Relación entre la calidad de vida relacionada con la salud y el estado nutricional y la alimentación
- Nutrición y salud desde la mirada de los derechos humanos
- Calidad de vida relacionada con la salud, estado nutricional y alimentación en adolescentes: un estudio en Córdoba.

**Propuesta de acción desde las escuelas** — 17

- Alimentación y promoción de la salud en la adolescencia (Tamara Silva)
- Colaciones saludables (Tamara Silva)
- Hábitos de hidratación en la adolescencia (Tamara Silva)
- Saberes y prácticas de higiene de manos en adolescentes (Georgina Oberto)
- Hábitos de actividad física en la adolescencia (Romina Mántaras)
- Percepción de la imagen corporal (Verónica Mamondi)
- Derecho a la alimentación (Ana Moos, Tamara Silva)



# Presentación

## ¿Qué es este cuadernillo?

El presente cuadernillo, elaborado por investigadores/docentes de la Universidad Nacional de Córdoba y del CONICET con trayectoria en el tema, ofrece una propuesta de trabajo que aporta al estudio e implementación de estrategias de cuidado de la salud en el marco de la Guía de Entornos Escolares Saludables elaborada por el Programa de Alimentación Saludable y Prevención de Obesidad y el Programa Nacional de Lucha contra el Sedentarismo, dependiente de la Dirección Nacional de Promoción de la Salud y Control de Enfermedades Crónicas No transmisibles, Ministerio de Educación, Cultura, Ciencia y Tecnología y Ministerio de Salud y Desarrollo Social de la Nación.

## ¿A quién está dirigido?

Está destinado a toda la comunidad de instituciones de educación de nivel secundario de la Provincia de Córdoba, incluyendo directivos, docentes, no docentes, estudiantes y sus familias. Asimismo, se invita a las instituciones educativas de nivel medio del resto del país a poner en práctica las propuestas, adaptándolas a las particularidades de cada curriculum.

## ¿Para qué sirve?

Este material contiene propuestas de actividades en diversos ejes del cuidado de la salud, que los docentes del nivel medio puedan trabajar en las escuelas de manera participativa, promoviendo en los estudiantes la capacidad reflexiva y de construcción de su trayectoria de salud. Asimismo, busca brindar alternativas que contribuyan a ampliar las oportunidades del entorno escolar para la promoción de la salud.

Esta propuesta no agota las posibilidades que puedan surgir con motivo del trabajo que ya se viene implementando desde las instituciones educativas, sino que espera ser un punto de partida y complementariedad en la labor de promoción de los entornos escolares saludables.



# Marco Referencial



## La adolescencia como “ventana” de oportunidades para promover la salud

La adolescencia se define como el período de crecimiento y desarrollo humano que transcurre desde el final de la niñez y el inicio de la edad adulta.

Se trata de una de las etapas de transición más importantes en la vida del ser humano, que se caracteriza por un ritmo acelerado de crecimiento, cambios en la composición corporal, la maduración sexual y reproductiva y el progresivo desarrollo de nuevas habilidades sociales, cognitivas y emocionales (1,2).

Diversas dimensiones de la salud humana determinan la complejidad de los procesos que se producen durante la adolescencia. Es considerada como un período crítico del ciclo vital por la magnitud y velocidad en que ocurren los cambios en las esferas bio-psico-sociales.

Desde un abordaje integral, la salud en la adolescencia comprende entonces tanto aspectos relacionados al bienestar físico, como aquellos implicados en la salud mental, social y espiritual de las y los jóvenes e incluye aspectos relacionados con su desarrollo educativo y la presencia de oportunidades para participar en actividades comunitarias acordes con su cultura (3)

Se calcula que en el mundo hay 1.200 millones de habitantes de entre 10 y 19 años de edad, la mayor cohorte de adolescentes de la historia. En la región de las Américas la población de adolescentes representa el 16% de la población total (4). En Argentina hay más de 5 millones y medio de adolescentes de 10 a 18 años, que experimentan brechas entre el derecho formal y su ejercicio efectivo que difiere según el lugar donde nacen y las características socioeconómicas de sus hogares. Aproximadamente la mitad de los y las adolescentes de 13 a 17 años vive en situación de pobreza por bajos ingresos (5).

Si bien en nuestro país hubo algunos avances en distintos aspectos del desarrollo social, aún se observan escenarios heterogéneos que evidencian desigualdades sociales profundas que se replican también en otros países de América Latina (6). Las disparidades sociales tienen su correlato en la salud y calidad de vida de las personas, siendo la infancia y la adolescencia, períodos de la vida de máxima vulnerabilidad.

Con frecuencia las necesidades de este grupo poblacional presentan escaso protagonismo en las políticas de salud dado que, en términos generales y en comparación con los niños pequeños y los adultos mayores, los adolescentes gozan de buena salud y sufren pocas enfermedades que ponen en riesgo sus vidas (7). No obstante, no deja de ser significativa la cantidad de adolescentes que muere de forma prematura, o que experimenta problemas de salud que pueden dejar secuelas importantes u ocasionar diversos grados de discapacidad que limitan el desarrollo de sus capacidades por el resto de su vida.

Se ha evidenciado que los principales problemas de salud que afectan a los y las jóvenes son la malnutrición (tanto por déficit como por exceso); el consumo de alcohol, tabaco y drogas; las relaciones sexuales sin protección y sus consecuencias como los embarazos no intencionales y las enfermedades de transmisión sexual; la violencia y los traumatismos; y los trastornos mentales como la ansiedad y la depresión. Las consecuencias de las problemáticas mencionadas repercuten tanto a nivel personal como a nivel de las familias y de la comunidad en su conjunto, pudiendo afectar diversas dimensiones de la calidad de vida relacionada con la salud durante la misma etapa de la adolescencia, así como perpetuarse y alterar negativamente las trayectorias de salud en etapas posteriores de la vida.





Así, se estima que alrededor de dos tercios de las muertes prematuras y un tercio de la carga total de enfermedades prevalentes en la adultez, como las enfermedades cardiovasculares, la diabetes tipo 2, y diversos tipos de cáncer, se asocian a enfermedades o comportamientos que se iniciaron en la juventud. La importancia del reconocimiento de estas situaciones radica en que muchos de los factores de riesgo son potencialmente modificables y, por lo tanto, gran parte de estos eventos adversos en la salud resultan prevenibles (8).

Si bien la adolescencia constituye un período de riesgos considerables, durante el cual el contexto histórico y social puede tener una influencia determinante, es considerada también una etapa de oportunidades para promover el desarrollo de capacidades y potenciar la salud (9). La adolescencia representa un periodo de la vida de gran riqueza emocional, en el que el aumento de la creatividad y de las capacidades físicas y cognitivas pueden expresarse para mostrar el máximo esplendor del ser humano (10).

Así, en condiciones ambientales favorables, las y los adolescentes pueden transitar esta etapa, indudablemente compleja, como una de las más intensas y maravillosas de su vida.

Asimismo, la salud de las y los adolescentes es un elemento clave para el progreso social, económico y político de todos los países. Por ello, es responsabilidad compartida de numerosos actores sociales (entre ellos las familias, los sistemas educativos y de salud, etc.) contribuir a mejorar los contextos en los que los niños, niñas y adolescentes transitan su vida, favoreciendo las condiciones para crecer y desarrollarse en entornos que faciliten el cuidado de su salud, potencien sus capacidades y contribuyan a su bienestar (11).

A partir de lo expuesto, este cuadernillo presenta algunos elementos clave relacionados a la salud en la adolescencia y posteriormente una serie

de propuestas de acción para recrear junto a la comunidad educativa de las instituciones escolares.

### Calidad de vida relacionada con la salud en la adolescencia

La concepción de la salud ha ido evolucionando con el tiempo, nutriéndose de los paradigmas predominantes de cada época. La concepción biológica de la salud, delimitada por la ausencia de la enfermedad fue desplazada, ya en el siglo pasado, hacia concepciones positivas y también subjetivas ligadas a las condiciones de vida.

Actualmente la salud cobra sentido desde las prácticas y representaciones de la sociedad, convirtiéndose en un bien social al que los ciudadanos tienen derecho y se percibe como uno de los determinantes del desarrollo personal y de la felicidad del individuo (12,13).

En este contexto, se conceptualiza a la calidad de vida, como el bienestar físico, emocional y social de las personas, así como a la capacidad de las mismas para desenvolverse y desarrollar las tareas típicas de la vida cotidiana. Y la calidad de vida relacionada con la salud (CVRS) como la percepción subjetiva de la capacidad para realizar aquellas funciones que son importantes para el individuo, influenciada por el estado de salud actual, se centra en los aspectos de la vida dominados o influenciados significativamente por la salud personal y en las actividades que se realizan para mantener o mejorar dicha salud (13).

La CVRS refleja la salud desde el punto de vista de la persona (salud percibida) desde diferentes dimensiones de la salud, como el funcionamiento social, físico y cognitivo; la movilidad y el cuidado personal, y el bienestar emocional (14). Y en la etapa de la infancia y adolescencia, se manifiesta la habilidad de participar plenamente en funciones y actividades físicas, sociales y





psicosociales propias de la edad (15). Diferentes investigaciones, han aportado que la CVRS en la población infanto-juvenil es afectada por diferentes variables individuales, sociales y ambientales, entre ellas: edad, género, estado nutricional, calidad de la alimentación, nivel socioeconómico, hábitat urbano/rural, capacidades cognitivas.

Los indicadores de CVRS pueden reflejar el impacto de problemas de salud actuales, como los mencionados antes, así como también sucesos significativos en sus ámbitos sociales más próximos como el familiar, el escolar o el de sus pares. De este modo, la CVRS puede mostrar cómo están, cómo se sienten, cómo evolucionan o cómo los escolares cambian frente a ciertas intervenciones educativas, clínicas o de promoción de la salud y prevención de enfermedades. Además, se constituye en un aporte para hacer efectivo el derecho de niños, niñas y adolescentes a expresar su opinión en aquellos asuntos que sean de su interés, conforme lo establecen los artículos 4, 5 y 12 de la Convención sobre los Derechos del Niño (16).

### La problemática del sobrepeso y la obesidad en la adolescencia

En los últimos decenios, las transformaciones sociales, económicas y demográficas ocurridas a nivel mundial han impactado en los procesos de salud-enfermedad de la población ocasionando una mayor carga de morbimortalidad por enfermedades crónicas no transmisibles como las cardiovasculares, la diabetes y diversos tipos de cáncer. Todas estas enfermedades tienen factores de riesgo comunes, entre ellos el exceso de peso, una dieta con densidad energética elevada a expensas de alimentos ricos en grasas, azúcares y sodio, el sedentarismo y el consumo desmedido de tabaco y alcohol (17,18).

La obesidad adquiere un papel protagónico en este escenario epidemiológico, representando uno de los problemas de salud pública más graves del siglo XXI. En nuestro país, al igual que en muchos otros de América Latina, esta enfermedad coexiste con cuadros de déficit nutricional como la anemia por deficiencia de hierro, el déficit de vitamina D y vitamina A y la baja estatura (19).

La obesidad se define como el incremento de la masa corporal, a expensas de tejido adiposo, que compromete la salud y el desarrollo de las actividades diarias. Además de las implicancias que el sobrepeso y la obesidad tienen sobre la calidad de vida de los individuos, es considerado un problema económico debido a los elevados costos que demanda a los sistemas de salud. La obesidad durante la infancia y la adolescencia tiene consecuencias físicas y psicológicas para la salud, y es además un factor predictivo importante de obesidad en la edad adulta. Uno de sus principales determinantes de la obesidad es la exposición a un entorno obesogénico y las respuestas del individuo a ese entorno. Actualmente, muchos niños, niñas y adolescentes crecen en un entorno que fomenta la ingesta calórica elevada y el sedentarismo. Los cambios en los tipos de alimentos que consumen, en su disponibilidad, asequibilidad, comercialización y marketing, y paralelamente la disminución de oportunidades para desarrollar actividad física, provocan un desequilibrio en el balance energético que promueve la progresiva acumulación de grasa corporal e impacta en diversos procesos metabólicos que conducen también al desarrollo de otras comorbilidades. Así la obesidad en etapas tempranas de la vida incrementa el riesgo de manifestar precozmente enfermedades cardiovasculares y diabetes de tipo 2 y afecciones osteoarticulares entre otras, así como a presentar dificultades emocionales como la depresión y la estigmatización (20).



### El sobrepeso y obesidad en cifras

Según la última Encuesta Nacional de Nutrición y Salud (ENNyS) realizada en nuestro país en 2018-2019, existe un 20,7 % de niños, niñas y adolescentes de 5 a 17 años que tienen sobrepeso y un 20,4% tiene obesidad. Es decir que más del 40% de este grupo poblacional presenta algún grado de exceso de peso, lo que evidencia que ésta es la forma de malnutrición más frecuente (21).

El aumento sostenido en la prevalencia de exceso de peso se confirma con lo observado en otras encuestas como la Encuesta Mundial de Salud Escolar (EMSE) (22). En la EMSE 2018 se encontró que el 30,3 % de los estudiantes de 13 a 17 años presentó sobrepeso y el 7,4% obesidad, siendo ambos indicadores mayores en varones que en mujeres. El sobrepeso fue mayor en el grupo de edad de 13 a 15 años que en los de 16 y 17 años (33,1% vs 25,1%). No hubo diferencias en la prevalencia de obesidad entre dichos grupos de edad. A lo largo de las tres ediciones de esta encuesta (2007, 2012 y 2018) se observó un aumento de la prevalencia de sobrepeso y de obesidad sobre todo en el grupo de 13 a 15 años. La proporción de adolescentes con sobrepeso pasó de 24,5% (2007) a 28,6% (2012) a 33,1% (2018) y la obesidad pasó de 4,4% a 5,9% a 7,8% en 2018.







## **Consumo de alimentos en la población adolescente**

A nivel nacional, los datos epidemiológicos muestran que el consumo de alimentos considerados protectores como las frutas frescas y verduras, carnes magras, leche, yogur o quesos es menor a lo recomendado en la población general. No obstante, esta situación es más grave aún en la población infantil y adolescente. Al analizar estos consumos por grupos de edad, la ENNyS mostró que la alimentación de niños, niñas y adolescentes se aleja aún más de las recomendaciones alimentarias que la de los adultos. En estos estratos de menor edad se observa un menor consumo de frutas frescas y verduras, así como un consumo 40% mayor de bebidas azucaradas, el doble de productos de panadería y de copetín y el

triple de golosinas respecto a los adultos. Los resultados de la ENNyS en el grupo de 13 a 17 años muestran que:

- Alrededor del 80% de las/os adolescentes no consumía diariamente frutas frescas.
- Alrededor del 70% de las/os adolescentes no consumía verduras todos los días.
- El 46% de los adolescentes consumía bebidas azucaradas todos los días.
- 5 de cada 10 adolescentes consumía golosinas 2 o más veces por semana.

Otros datos relevantes de la ENNyS muestran que el consumo diario de alimentos protectores es significativamente menor en las poblaciones con mayores desventajas socioeconómicas. Por el contrario, los alimentos menos recomendados se consumen más frecuentemente en los grupos en situación de mayor vulnerabilidad.

Los resultados observados sobre alimentación en la ENNyS concuerdan con lo observado en la EMSE y en la Encuesta Nacional de Factores de Riesgo realizada en la población de adultos en las que se evidencia un consumo de alimentos ricos en grasas saturadas, azúcares y sodio y un consumo bajo de alimentos que son considerados protectores por su alto contenido de fibra, vitaminas y minerales que contribuyen a la protección de la salud.





### Algunos datos sobre los entornos escolares

Las instituciones educativas pueden influir en la salud y el desarrollo de niños, niñas y adolescentes, ya que transitan una parte importante de su vida en el entorno escolar. La escuela es considerada un contexto de aprendizaje de conocimientos y actitudes relacionados con la salud, como la alimentación, la actividad física, la salud mental y otros temas que suelen ser objeto de estrategias para la promoción de la salud (23) (Ippolito-Shepherd J, 2003).

Existe aún escasa información sobre los entornos escolares y su impacto en la salud en los y las adolescentes. Por ello, adquieren gran valor los datos recolectados en la última ENNyS que permitieron caracterizar algunos aspectos importantes:

- El 36,2% de los adolescentes de 13 a 17 años recibió algún alimento o bebida en el establecimiento escolar (este porcentaje es mayor en escuelas primarias, jardines y guarderías).
- El porcentaje de estudiantes que recibían alimentos en las escuelas fue mayor en instituciones de gestión estatal (62,8%) que en las escuelas de gestión privada (18,6%).
- 2 de cada 10 estudiantes reportaron que su institución siempre les provee frutas frescas.
- 3 de cada 10 estudiantes reportaron que la escuela siempre les provee yogur, postres

lácteos y/o leche. Esto se observa con más frecuencia en las escuelas estatales (31,3%) con respecto a las privadas (19,7%).

- 6 de cada 10 estudiantes reportaron que la escuela siempre les provee agua segura. Este indicador se observó en una menor proporción en los establecimientos estatales (55,6%) respecto de los privados (70,6%).
- Un 26,6% de los estudiantes mencionó que la escuela "a veces" o "siempre" les provee bebidas con azúcar, lo que es más frecuente en establecimientos privados (43,4%) que en los estatales (25,1%).
- Al 71,2% de las y los estudiantes, la escuela les proveyó "a veces" o "siempre" facturas, productos de pastelería, galletitas dulces y/o cereales con azúcar.
- El 80% de los estudiantes de 6 a 17 años reportó que la escuela posee un kiosco o buffet donde se pueden comprar alimentos y/o bebidas. Se observó mayor porcentaje de este indicador en los establecimientos de gestión privada (89,4%) respecto de los de administración pública (74,7%).
- El 40% de estudiantes de 6 a 17 años reportó haber comprado algún alimento y/o bebida en el kiosco o buffet de escuela durante los últimos 7 días.
- El 40% de los estudiantes de 6 a 17 años que compraron en el kiosco de la escuela algún alimento y/o bebida, reportaron haber comprado bebidas con azúcar, el 60% compró golosinas, el 24,5% compró facturas, productos de pastelería, galletitas dulces y/o cereales con azúcar, y casi el 15% reportó haber comprado productos de copetín durante la última semana.

## Marco Referencial



### Seguridad alimentaria y nutricional: una mirada diferencial desde la perspectiva de los derechos humanos.

La Declaración Universal de Derechos Humanos, establece en su artículo 25, párrafo 1: “toda persona tiene derecho a un nivel de vida adecuado que le asegure, así como a su familia, la salud y el bienestar, y en especial la alimentación, el vestido, la vivienda, la asistencia médica y los servicios sociales necesarios; tiene asimismo derecho a los seguros en caso de desempleo, enfermedad, invalidez, vejez y otros casos de pérdida de sus medios de subsistencia por circunstancias independientes de su voluntad”.

En conformidad con el artículo 11 del Pacto Internacional de Derechos Económicos, Sociales y Culturales (PIDESC), los Estados Partes reconocen en el párrafo 1 “el derecho de toda persona a un nivel de vida adecuado para sí y su familia, incluso alimentación, vestido y vivienda adecuados, y a una mejora continua de las condiciones de existencia”, como así también reconocen en el párrafo 2 “el derecho fundamental de toda persona a estar protegida contra el hambre” y enumeran las medidas que se necesitan llevar adelante individualmente y mediante la cooperación internacional a fin de acabar con esa hambre. Por lo que se sostiene que el derecho a la alimentación es una obligación legal que se basa en el derecho internacional.

En conformidad con lo establecido por el PIDESC, la FAO sostiene que “Todo ser humano tiene derecho a una alimentación adecuada y tiene el derecho fundamental a no padecer hambre, según las normas internacionales de derechos humanos” y menciona que “el derecho a la alimentación no es el derecho a ser alimentado sino, primordialmente, el derecho a alimentarse en condiciones de

dignidad. Sólo cuando una persona no pueda, por razones ajenas a su voluntad, proveer a su propio sustento, tiene el Estado la obligación de proporcionarle alimentación o los medios de adquirirla”.

En la actualidad, más de 820 millones de personas siguen padeciendo hambre en todo el mundo, lo que destaca el inmenso reto que supone alcanzar el objetivo del hambre cero para 2030. El hambre está aumentando en casi todas las subregiones de África y, en menor medida, en América Latina y Asia occidental. Nos satisface el gran progreso registrado en Asia meridional en los últimos cinco años, pero la prevalencia de la subalimentación de esta subregión sigue siendo la más elevada de Asia (55).

Otro hecho alarmante es que cerca de 2.000 millones de personas padecen inseguridad alimentaria moderada o grave en el mundo. Esto significa que no tienen acceso regular a alimentos nutritivos y suficientes: aun cuando no necesariamente padezcan hambre, se encuentran en mayor riesgo de padecer varias formas de malnutrición y mala salud (24). Las políticas destinadas a reducir la pobreza y la desigualdad de ingresos, fomentando al mismo tiempo el empleo y las actividades generadoras de recursos, resultan esenciales para incrementar los ingresos de la población y, por tanto, la asequibilidad de las dietas saludables (25).

Según la OMS, una dieta saludable protege de la malnutrición en todas sus formas, así como de enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT), por ejemplo, la diabetes, las cardiopatías, los accidentes cerebrovasculares, el cáncer. Contiene una selección equilibrada, variada y adecuada de los alimentos que se consumen durante un período de tiempo. Asimismo, una dieta saludable asegura la satisfacción de las necesidades de macronutrientes (proteínas,



grasas y carbohidratos que incluyen fibras dietéticas) y micronutrientes esenciales (vitaminas y minerales) de cada persona según el género, la edad, el nivel de actividad física el estado fisiológico. Mantener una dieta saludable durante toda la vida previene no solo la desnutrición en todas sus formas, sino también las ENT mencionadas anteriormente y de otras condiciones de salud. Sin embargo, el aumento de la producción de alimentos procesados, la rápida urbanización y el cambio de estilos de vida han provocado un cambio en los patrones de alimentación. Las personas ahora consumen más alimentos ricos en calorías, grasas, azúcares libres y sal, sodio, y muchos no comen suficientes frutas, verduras y otras fibras dietéticas (26).

En este sentido, el derecho a la alimentación implica que las personas dispongan de acceso físico y económico en todo momento a los alimentos en cantidad y de calidad adecuadas para llevar una vida saludable y activa; los alimentos han de ser culturalmente aceptables y producirse en forma sostenible para el medio ambiente. El derecho a los alimentos atraviesa la totalidad de los derechos humanos.

Una parte esencial para mejorar la alimentación requiere, entre otras acciones, la reducción de la ingesta excesiva de azúcares libres, sodio, grasas totales y grasas saturadas que están presentes en los productos alimentarios ultraprocesados y que son fuertemente publicitados por la industria alimentaria. Debido a que no cuentan con un sistema claro de advertencias en el frente de los envases a diferencia de cómo han avanzado otros países de la región, es frecuente que las personas no puedan identificarlos fácilmente y disponer de toda la información para tomar libremente la decisión de compra (27).

La obesidad es un problema público y no individual; los gobiernos deben implementar

políticas y programas destinados a proporcionar alimentos saludables y asequibles para todos. La prevención de la malnutrición es especialmente importante en la infancia. El derecho a la salud y a la alimentación son claramente afectados, pero también se afectan otros derechos: a la educación, a la información, a la no discriminación, al juego y al esparcimiento y, más ampliamente, a la vida, a la supervivencia y al desarrollo pleno. Esta situación hace necesaria la implementación de estrategias multisectoriales que permitan reducir sus impactos sanitarios y económicos (27).

Existe consenso político internacional sobre la necesidad de implementar medidas poblacionales costo-efectivas que reduzcan el impacto de la alimentación no saludable.

El rotulado nutricional frontal es una de las políticas recomendadas por la OPS/OMS, UNICEF y FAO para la prevención del sobrepeso y obesidad en niños, niñas y adolescentes. Cabe aclarar que en nuestro país, se está llevando adelante el Proyecto de ley de Promoción de la Alimentación Saludable para incorporar el etiquetado frontal de advertencias, el perfil de nutrientes y con ello, el mejoramiento de los entornos alimentarios escolares y la protección de la población infantil de las publicidades de productos no saludables.

Trabajar en este sentido permite trascender la mirada y entender los diferentes elementos que hacen a una alimentación adecuada (27).

### **Calidad de vida relacionada con la salud, estado nutricional y alimentación en adolescentes: un estudio en Córdoba.**

En la ciudad de Córdoba se estudió la CVRS y su relación con el estado nutricional y la calidad nutricional de la alimentación, en una muestra de adolescentes que en el año 2018 asistían a 2do año del nivel medio de escuelas de gestión estatal.





### ¿Cómo “se mide” la percepción de salud de las y los adolescentes?

La salud autopercebida se mide mediante cuestionarios que permiten obtener puntuaciones que indican un nivel de salud o CVRS. En este estudio, se empleó un instrumento llamado KIDSCREEN, creado a partir de un proyecto colaborativo internacional (28) y adaptado a la población argentina (29,30). Este cuestionario contiene 52 preguntas desarrolladas a partir de las propias opiniones de niños, niñas y adolescentes sobre aquellos aspectos de su vida que se corresponden con su CVRS.

### ¿Cuáles son los aspectos o dimensiones que las y los adolescentes consideran centrales en su calidad de vida?

1. **Bienestar físico** (5 preguntas): describe cómo se siente el chico o la chica físicamente respecto de su actividad física y nivel de energía.
2. **Bienestar psicológico** (6 preguntas): describe la presencia de sentimientos como alegría, disfrute y conformidad con la vida del adolescente.
3. **Estado de ánimo y emociones** (7 preguntas): examina las experiencias negativas, los estados depresivos y las sensaciones de estrés del/la adolescente.
4. **Autopercepción** (5 preguntas): explora cómo perciben su apariencia física e imagen corporal, y su satisfacción con ellas.
5. **Autonomía** (5 preguntas): describe la percepción del/la adolescente sobre sus oportunidades para realizar actividades en el tiempo libre.
6. **Relación con los padres y vida familiar** (6 preguntas): describe la percepción de los/as adolescentes sobre el entorno familiar.
7. **Apoyo social y relación con los pares** (6 preguntas): valora sentimientos del chico o la chica respecto de las relaciones con sus amigos y amigas.
8. **Ambiente escolar** (6 preguntas): indaga

cómo se siente el/la adolescente en su escuela, teniendo en cuenta su relación con los/as docentes, su capacidad para concentrarse y su rendimiento en la última semana.

9. **Aceptación social** (3 preguntas): interroga acerca de experimentar sensaciones de rechazo o intimidación por parte de sus pares.

10. **Recursos económicos** (3 preguntas): describe la disponibilidad de dinero del chico o la chica para

En este sitio web encontrarán una serie de 4 videos que forman parte producciones divulgativas en esta temática: <http://ciess.webs.fcm.unc.edu.ar/saludinfantil/>

realizar actividades deseadas con sus amigos/as. A partir de las respuestas a esas preguntas, se obtienen “puntajes” para cada uno de los 10 aspectos de la CVRS que se mencionaron antes. Cuanto más alta es la puntuación, mejor es la percepción del adolescente sobre ese aspecto o dimensión de su salud.

### ¿Cómo se interpretan estos resultados?

- El valor 50 es el valor promedio de la población que se utiliza como referencia internacional.
- Valores mayores de 55 representan puntuaciones altas.
- Los valores entre 45 y 55 representan puntuaciones medias.
- Valores menores de 45 representan puntuaciones bajas.

### ¿Qué dijeron sobre su salud y cómo se sentían los adolescentes encuestados?

Las y los adolescentes encuestados en 2018 tuvieron puntuaciones intermedias en la mayoría de las dimensiones de su salud, pero bajas en estado de ánimo y aceptación social (ver tabla 2). Las chicas percibían peor su salud en las dimensiones de bienestar psicológico, estado de ánimo, autopercepción y autonomía, en comparación con los chicos.





**Tabla 2: Valores promedio de las dimensiones de la CVRS en adolescentes en año 2018, según sexo. Encuesta de Salud infantil.**

Dimensiones de la calidad de vida relacionada con la salud	Varones			Mujeres		
	n	Media	Desvío estándar	n	Media	Desvío estándar
Bienestar físico	71	48,3	8,2	92	46,2	8,0
Bienestar psicológico	72	51,7	8,2	91	47,9	9,3
Estado de ánimo	71	46,4	8,4	91	41,7	7,9
Autopercepción	73	54,1	10,4	93	50,0	10,2
Autonomía	73	51,6	8,5	93	48,3	8,5
Relación con los padres y vida familiar	72	49,7	9,2	91	47,1	10,3
Amigos y apoyo social	72	52,5	10,0	89	50,7	9,1
Entorno escolar	69	49,9	8,0	90	49,3	8,6
Aceptación social	72	45,8	10,8	91	44,8	10,6
Recursos económicos	71	45,9	8,1	85	45,5	7,1

### ¿Qué porcentaje de los adolescentes encuestados tenía sobrepeso u obesidad?

El estado nutricional se evaluó utilizando los datos de peso y talla medidos por antropometría. Se calculó el índice de masa corporal (peso/talla<sup>2</sup>) y fue clasificado según puntos de corte de la Organización Mundial de la Salud (OMS) 2006, adoptados por el Ministerio de Salud de la Nación Argentina y la Sociedad Argentina de Pediatría en el año 2007.

El 24,81% de los adolescentes tenía sobrepeso y el 18,05% obesidad.

Como puede observarse, estos resultados concuerdan con los hallazgos a nivel nacional que evidencian que más del 40% de los adolescentes presentan exceso de peso.

### ¿Cómo era la alimentación de los adolescentes encuestados?

El estado nutricional se evaluó utilizando los La calidad nutricional de la alimentación fue medida mediante un cuestionario de

alimentación que recolecta información acerca de los alimentos consumidos habitualmente, su frecuencia de consumo (veces por mes, por semana y por día) y el tamaño de las porciones ingeridas.

A partir de los datos obtenidos, la calidad de la alimentación se evaluó a través del Índice de Alimentación Saludable (IAS), que valora el grado de cumplimiento de las recomendaciones establecidas en las Guías Alimentarias para la Población Argentina (GAPA), considerando además que se cubran adecuadamente los requerimientos de nutrientes críticos para esta etapa del ciclo vital.

El IAS valora el consumo de 12 componentes de la dieta (grupos de alimentos) asignando un puntaje a cada uno de ellos que varía de acuerdo a la medida en que el consumo del/la adolescente se acerca a lo establecido en las recomendaciones. Así, el puntaje es mayor cuanto mayor sea la ingesta de frutas (g/día), verduras (g/día), legumbres (g/día), granos





## Marco Referencial



enteros (g/día), lácteos (ml/día), carnes y huevos (g/día), pescados y frutos de mar (g/día), ácidos grasos (relación ácidos grasos insaturados/ ácidos grasos saturados); en cambio, para los grupos de alimentos para los que existen límites de consumo recomendados -granos refinados (g/día), sodio (g/día), azúcares agregados (% del valor calórico total) y grasas saturadas (% total de grasas/día)- los puntajes se asignaron de manera inversa. El puntaje total del IAS resultó de la suma de los puntajes individuales de cada componente, alcanzando un puntaje máximo posible de 100 puntos. Cuanto más cercano fue el consumo diario de cada adolescente al consumo recomendado, mayor fue el puntaje obtenido y fue categorizado como:

1. Alimentación saludable = IAS > a 80 puntos
2. Alimentación regular= IAS 50 a 80 puntos
3. Alimentación poco saludable = IAS < 50 puntos

Los resultados mostraron que el 88,8% de los adolescentes presentó una alimentación poco saludable y el porcentaje restante evidenció una alimentación regular, es decir que ningún participante alcanzó un puntaje suficiente para una alimentación saludable.

### ¿El estado nutricional y la calidad de la alimentación, tienen alguna relación con la CVRS?

La CVRS permite valorar el impacto de condiciones de salud sobre el bienestar de las personas. En la figura 1 y 2 presentamos la comparación de las puntuaciones de la dimensión de bienestar físico según el estado nutricional.

Tanto en los varones, como en las mujeres las puntuaciones medias obtenidas fueron menores en quienes presentaban tanto riesgo de bajo peso como exceso de peso, en comparación con aquellos con estado

nutricional normal. Al ser un pequeño grupo de estudio no se puede confirmar estos resultados con el suficiente nivel de confianza.

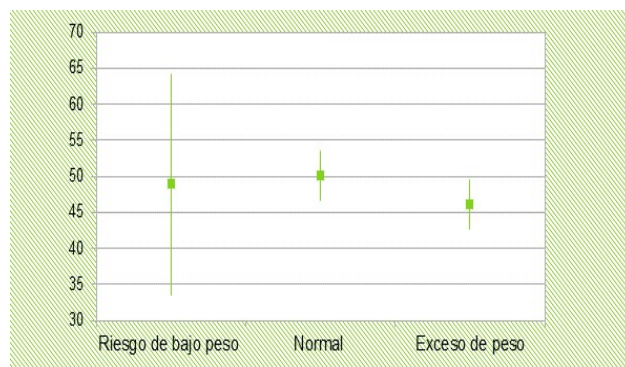


Figura 1. Bienestar físico según estado nutricional en varones.

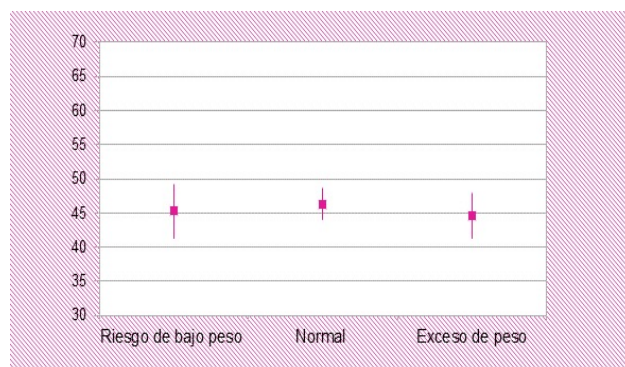


Figura 2. Bienestar físico según estado nutricional en mujeres.

En las figuras 3 y 4 se presenta la comparación de las puntuaciones de la dimensión de autopercepción según el estado nutricional. Tanto en los varones, como en las mujeres las puntuaciones medias obtenidas en la dimensión de autopercepción fueron menores en quienes presentaban tanto riesgo de bajo peso como exceso de peso, en comparación con aquellos con estado nutricional normal. Al ser un pequeño grupo de estudio no se puede confirmar estos resultados con el suficiente nivel de confianza.

## Marco Referencial

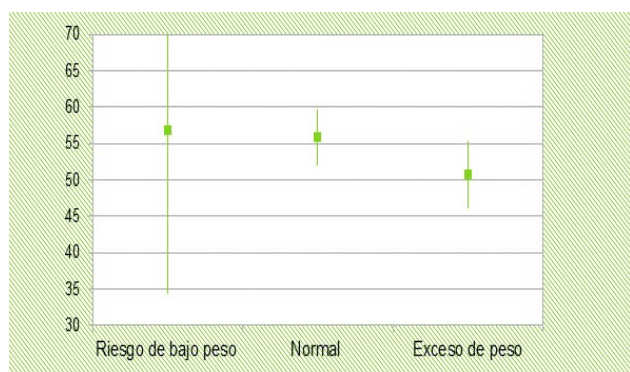


Figura 3. Autopercepción según estado nutricional en varones.

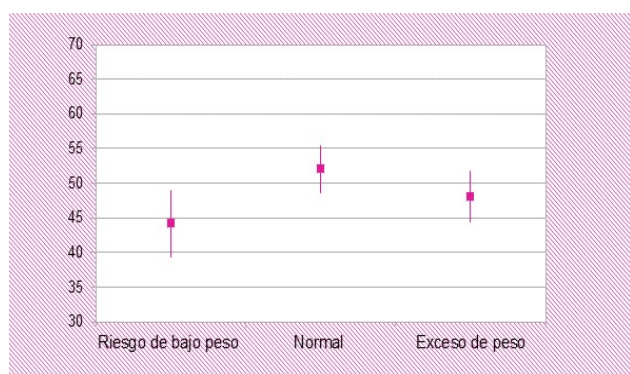
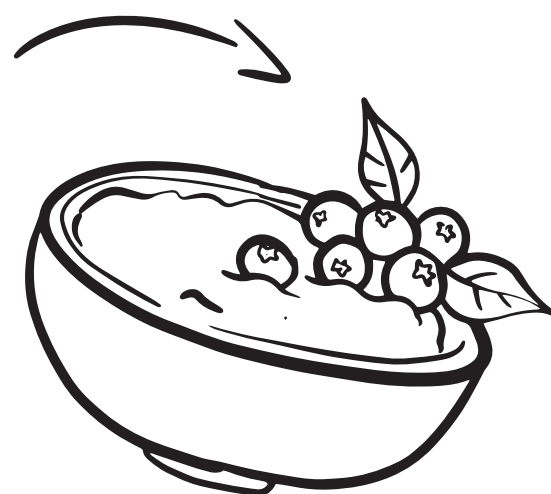


Figura 4. Autopercepción según estado nutricional en mujeres.

Se analizó además la asociación entre la calidad de la alimentación y la CVRS, los resultados mostraron que:

- El IAS no se asoció a la CVRS ni tampoco con la dimensión Bienestar Físico.
- El IAS se asoció con la dimensión de autopercepción ( $p=0,032$ ). En los adolescentes con puntajes más altos del IAS (Tercil III), hubo una mayor proporción con autopercepción baja (45,5%) que alta (38,6%). En cambio, entre los adolescentes del segundo tercil del IAS, hubo una menor proporción de adolescentes con autopercepción baja (22,2%) que alta (40%).



# Propuesta de acción desde las escuelas

Esta sección propone diversos formatos pedagógicos, orientaciones y ejemplos de actividades para el estudio e implementación de estrategias de cuidado de la salud en el marco de la Guía de Entornos Escolares Saludables. Salud y calidad de vida constituyen ejes transversales en el marco de los diseños y propuestas curriculares de la educación media.



## Propuesta de acción desde las escuelas



### ALIMENTACIÓN Y PROMOCIÓN DE LA SALUD EN LA ADOLESCENCIA

#### Definición y delimitación de la temática

La alimentación es un pilar fundamental para el cuidado de la salud en las primeras etapas de la vida. Durante la adolescencia, una nutrición adecuada y suficiente es especialmente importante para contribuir al crecimiento y desarrollo, así como para prevenir del desarrollo de enfermedades crónicas en etapas posteriores de la vida (32).

#### Breve justificación de la necesidad y pertinencia del tratamiento del tema en cuestión

¿Qué alimentos se recomienda consumir en la adolescencia? ¿En qué cantidad? ¿Cuáles son los alimentos necesarios para elaborar una comida? ¿En qué consiste una alimentación saludable? Estos interrogantes y otros se desarrollarán en este material educativo con el objetivo de fomentar la creación de hábitos de vida saludables en los adolescentes. Para ello, se tendrán presentes las recomendaciones y sugerencias brindadas por las Guías Alimentarias para la Población Argentina (31).

#### ¿Qué son los alimentos?

Los alimentos son aquellos productos sólidos o líquidos con que elaboramos nuestras comidas. Es importante reconocer que tanto algo que se pueda masticar (sólido) o que simplemente se pueda beber (líquido) es un alimento y con ello podemos elaborar una comida.

La consistencia de los alimentos no es lo que define si es alimento o no. Ni por supuesto, su condición de saludable o no. Tanto un jugo de naranja exprimido como un plato de arroz le aportan, al cuerpo, nutrientes, por lo tanto, son alimentos.

#### ¿Qué es una alimentación saludable?

Las GAPA definen a la alimentación saludable como aquella que aporta todos los nutrientes esenciales y la energía necesaria para que cada persona pueda llevar adelante las actividades diarias y mantenerse sana. La alimentación debe respetar los gustos y hábitos, o sea, la cultura de cada persona y/o familia.

**COMPLETA:** incluir a todos los grupos de alimentos

**VARIADA:** incluir diversos alimentos de cada grupo

**SUFICIENTE:** aportar las calorías necesarias para la edad, trabajo, actividad física o patología asociada

**PLACENTERA:** cada día debe aportar nutrientes y calorías, pero también placer.

**COMPARTIDA:** comer acompañado, en un lugar y ambiente agradable.

**SOSTENIBLE:** debemos sostener el patrón alimentario como estilo de vida para que tenga efectos positivos en la salud y calidad de vida.



## Propuesta de acción desde las escuelas



### ¿Qué son los nutrientes?

Nutrientes son las sustancias que forman parte de los alimentos e incorporamos a nuestro organismo a partir de lo que comemos, y que nos ayudan a estar saludables, crecer, desarrollarnos, tener energía, si lo hacemos en la cantidad, calidad y proporción adecuada.

Los nutrientes esenciales son aquellos que el organismo necesita incorporar con los alimentos para poder cumplir con todas sus funciones.

La gran demanda de nutrientes, sumadas a los cambios en el estilo de vida y hábitos dietéticos, convierten a la adolescencia en una época de alto riesgo nutricional. Aumenta el ritmo de crecimiento en longitud y aparecen fenómenos madurativos que afectan al tamaño, la forma y la composición corporal, procesos en los que la nutrición juega un papel determinante. Estos cambios son específicos de cada sexo. En los chicos aumenta la masa magra más que en las chicas. Por el contrario, en las niñas se incrementan los depósitos grasos. Estas diferencias en la composición corporal van a influir en las necesidades nutricionales.

Las necesidades nutricionales durante la adolescencia no son estables, dependen de las variaciones individuales en el crecimiento, constitución corporal, nivel de actividad física, entre otros factores, por lo que las recomendaciones nutricionales deben enfocarse en aportar y cubrir las calorías necesarias que permitan un óptimo crecimiento y desarrollo del adolescente, mediante un adecuado aporte de macro y micro nutrientes.

Las recomendaciones dietéticas del National Research Council (2010, EEUU) y de la OMS (2004), recomiendan aportar entre un 50 - 55% de las energía como hidratos de carbono, priorizando los complejos; entre un 15 a 20% de proteínas, logrando un aporte óptimo de aminoácidos esenciales y entre un 30% del aporte calórico como grasas, especialmente aquellas que contengan ácidos grasos poliinsaturados (omega 3 y 6).

### ¿Dónde podemos encontrar estos (macro) nutrientes?

Respecto a los hidratos de carbono, podemos distinguirlos en





## Propuesta de acción desde las escuelas



**\*Hidratos de carbono complejos:** son nuestra fuente principal de energía: el grupo de los cereales, especialmente integrales (arroz integral, yamaní, trigo candeal, burgol, quinoa, salvado de trigo, avena, harina integral, las legumbres (lentejas, porotos, garbanzos, soja), las pastas, panes y galletas elaborados con harinas integrales y tubérculos como papa, batata, mandioca, choclo aportan estos macronutrientes en mayor medida.

El grupo de las frutas, verduras y hortalizas, los frutos secos y semillas también aportan hidratos de carbono complejos, especialmente fibra, y muchas vitaminas y minerales.

**\*Hidratos de carbono simples:** el grupo de los azúcares, golosinas, gaseosas, galletas, dulces, mermeladas representan el grupo que contienen en mayor proporción estos nutrientes. Los mismos, aportan calorías vacías por lo que se recomienda que sean consumidos en porciones reducidas y con menor frecuencia.

### ¿Qué grupo de alimentos aporta proteínas?

- variedad de carnes (vaca, cerdo, pescado, pollo)
- huevos
- lácteos: leche, yogur, quesos
- quinoa (pseudo-cereal) y legumbres

### ¿Qué grupo de alimentos aporta grasas "saludables"?

El grupo conformado por aceites de oliva, chía, lino, girasol, semillas de chía, lino, girasol, amapola, amaranto, sésamo, maní, nueces, almendras, castañas, pistachos, avellanas, palta, aceitunas y leches elaboradas con frutos secos aportan grasas denominadas "saludables" ya que brindan al organismo ácidos grasos omega 3 y 6, que, entre otras funciones, ayudan a mantener en niveles normales valores de colesterol y triglicéridos (TG), incrementando el colesterol HDL (c-HDL-

bueno) y reduciendo el colesterol LDL (c-LDL-malo).

Por otro lado, tenemos algunos alimentos que aportan grasas saturadas tales como aceite de coco, manteca, dulce de leche, dulces, cortes de carne grasos (piel, grasa visible). Los mismos deben ser consumidos en porciones pequeñas para evitar un aumento del colesterol y triglicéridos a nivel sanguíneo.

Luego de conocer los macronutrientes necesarios en la etapa de la adolescencia y los grupos de alimentos que los contienen, resulta importante conocer qué dicen las GAPA para llevar un estilo de vida saludable...

### Las Guías Alimentarias para la Población Argentina ofrecen 10 recomendaciones para lograr una alimentación saludable:

- Incorporar a diario alimentos de todos los grupos y realizar al menos 30 minutos de actividad física
- Tomar a diario 8 vasos de agua segura
- Consumir a diario 5 porciones de fruta y verduras en variedad de tipos y colores
- Reducir el uso de sal y el consumo de alimentos con alto contenido de sodio
- Limitar el consumo de bebidas azucaradas y de alimentos con elevado contenido de grasas, azúcar y sal.
- Consumir diariamente leche, yogur o queso, preferentemente descremados.
- Al consumir carnes quitarle la grasa visible, aumentar el consumo de pescado e incluir huevo.
- Consumir legumbres, cereales preferentemente integrales, papa, batata, choclo o mandioca.
- Consumir aceite crudo como condimento, frutas secas o semillas.
- El consumo de bebidas alcohólicas debe ser responsable. Los niños, adolescentes y mujeres embarazadas no deben consumirlas. Evitarlas siempre al conducir.





## Propuesta de acción desde las escuelas



Imagen extraída de las Guías Alimentarias para la Población Argentina (GAPA) Gráfica de alimentación saludable (31)

### Nutrientes críticos en la adolescencia

Las necesidades de minerales también están aumentadas en la adolescencia, especialmente de los micronutrientes **hierro, zinc y calcio**. Cubrir estos nutrientes con la alimentación, a veces, resulta difícil (33).

¿Qué relación tiene cada uno de ellos con el crecimiento durante la adolescencia?

El **calcio** está directamente relacionado con el crecimiento de la masa ósea. Las recomendaciones de calcio se han establecido en base a la adquisición del pico de masa ósea que permita alcanzar un buen contenido mineral óseo que prevenga de la osteoporosis en edades futuras. La influencia de la dieta se centra en que el 99% del calcio ingerido se deposita en el hueso. Durante el crecimiento puberal se intensifica especialmente el proceso de calcificación lo que justifica la ingesta recomendada de 1300 mg/día (34).

En el metabolismo del calcio intervienen otros elementos que facilitan su absorción:

la vitamina D, el magnesio, la lactosa y las proteínas. No podemos dejar de mencionar aquellos nutrientes que dificultan su absorción a los fines de moderar su consumo diario: el exceso de proteínas en la dieta, el fósforo, la fibra, cafeína y azúcar.

Los alimentos ricos en calcio son escasos. Dentro de las principales fuentes dietéticas se encuentran los lácteos (leche, yogures, quesos, helados elaborados con leche), cereales, pan, algunas frutas y vegetales, especialmente de hojas verde oscuro, soja, sardinas, salmón, almejas.

El **hierro** con el desarrollo de tejidos hemáticos (los glóbulos rojos) y el tejido muscular. Juega un papel esencial en muchos procesos metabólicos incluidos el almacenamiento y transporte de oxígeno, metabolismo oxidativo, crecimiento celular, síntesis de ADN, capacidad para el trabajo, la memoria y concentración.

Las necesidades de hierro se incrementan durante la adolescencia debido a la formación de los tejidos musculares y sanguíneos y en el caso de las mujeres, por las pérdidas secundarias a la menstruación. Las ingestas recomendadas oscilan según la edad y el sexo entre 8 y 18mg/día (34).

Las principales fuentes dietarias de hierro incluyen: hígado y otras vísceras, morcilla, ostras, mariscos, carnes de todo tipo, leguminosas, cereales y panes integrales, vegetales de hoja verde oscura, huevos, frutas secas y vinos, algunas leches fortificadas con hierro.

El **zinc** se relaciona con el desarrollo de la masa ósea, muscular y con el crecimiento del cabello y uñas. Es esencial para el crecimiento y maduración sexual. Sus necesidades oscilan entre 8 y 11 mg/día. Está directamente relacionado con la síntesis de proteínas y, por lo tanto, con la formación de tejidos, por lo que es especialmente importante en la adolescencia.



## Propuesta de acción desde las escuelas



La carencia de zinc se relaciona con lesiones en la piel, retraso en la cicatrización de heridas, caída del cabello, fragilidad en las uñas (34).

Algunas fuentes dietéticas de zinc: mariscos, hígado, vísceras, carnes, pescados, germen de trigo, levaduras.

### Prevención de enfermedades crónicas no transmisibles

Los adolescentes representan el bienestar de una sociedad así como su desarrollo potencial. Una buena salud garantiza la independencia, la seguridad y la productividad a lo largo de la vida, sin embargo, no podemos desconocer que estos factores están fuertemente influenciados por el entorno en el que viven (31).

En las últimas décadas el crecimiento de las ciudades, el desarrollo tecnológico y la globalización, han generado profundos cambios en los entornos: alimentación inadecuada, actividad física insuficiente, sedentarismo, consumo de tabaco y uso nocivo de alcohol.

A su vez existe una gran oferta de alimentos de consumo masivo, con bajo valor nutricional, que aportan muchas calorías y grandes cantidades de nutrientes críticos (grasas saturadas, sal y azúcar). Las elecciones de estos productos han reemplazado el consumo de alimentos naturales como frutas, verduras y granos integrales, que aportan fibra, vitaminas y minerales entre otros nutrientes beneficiosos para la salud.

Estas modificaciones en los patrones alimentarios, junto al sedentarismo y la inactividad física, han sido los principales factores de riesgo para el desarrollo de (ECNT) en los adolescentes. (GAPA- Herramientas para ofrecer educación alimentaria nutricional)

Las (ECNT) son un grupo heterogéneo de padecimientos como la diabetes, enfermedades cardiovasculares y enfermedad vascular cerebral, cáncer pulmonar, otras, que contribuyen a la mortalidad, como consecuencia de un

proceso iniciado décadas antes, en la niñez y la adolescencia (35).

Muchas de las enfermedades no transmisibles están relacionadas con comportamientos que se arraigan en la adolescencia, entre los que se destaca el consumo nocivo del alcohol, el tabaquismo, un estilo de vida sedentario y una dieta poco saludable, que afectan de manera desproporcionada a los sectores más pobres, vulnerables y con menos instrucción de nuestras comunidades (35).

A nivel nacional, los resultados de la **2° Encuesta Nacional de Nutrición y Salud**, realizada en 2018 reflejan que el exceso de peso es el problema más grave de malnutrición en Argentina con una prevalencia de 13,6% en menores de 5 años, y de 41,1% en el grupo de 5 a 17 años. Además, en base a un estudio realizado por FIC Argentina y UNICEF Argentina, los adolescentes de nivel socioeconómico más bajo tienen un 31% más de probabilidades de sobrepeso respecto a los adolescentes del nivel socioeconómico más alto.

El consumo problemático de alcohol es uno de los principales factores de riesgo prevenibles de las enfermedades no transmisibles (cardio y cerebrovasculares, trastornos metabólicos, etc). En el 2012, el 5,9% de las muertes en el mundo y el 5,1% de la carga de enfermedades y lesiones fueron atribuibles al consumo nocivo de alcohol. Esta es la principal causa de muerte en la población de entre 15 y 49 años (36).

### Objetivos

- Reflexionar sobre la importancia de llevar una alimentación saludable para prevenir carencias nutricionales.
- Analizar el rol que cumple la alimentación sobre la prevención de enfermedades crónicas desde edades tempranas.
- Transmitir los conocimientos aprendidos sobre alimentación y nutrición a su entorno familiar y



## Propuesta de acción desde las escuelas



escolar, impulsando una valoración positiva de la comensalidad y de los hábitos alimentarios saludables, vinculando la alimentación desde una perspectiva biológica, nutricional, cultural, social, psicológica y política en el marco de cada contexto particular.

### Aprendizajes y contenidos implicados en la temática

Se propone trabajar el eje Consumo de alimentos (Nutrientes críticos en la adolescencia y Prevención de ECNT) en el ciclo básico y ciclo orientado, vinculando los contenidos del mismo con los aprendizajes y contenidos transversales incorporados en los espacios curriculares de la propuesta educativa de la provincia de Córdoba.

Cada abordaje se trabaja de manera integral e integrada con una perspectiva holística, en tanto movilice en los estudiantes la construcción de saberes complejos y relevantes en todas las actividades que se realizan en la escuela y en otros espacios y/o contextos de vinculación.

### Espacio curricular: **BIOLOGÍA**

**Destinatarios: estudiantes del Ciclo Básico y Orientado**

#### Actividad n°1

##### Formato curricular y pedagógico: **seminario**

-Se propone que los estudiantes puedan reunirse en grupos de 4-5 integrantes para llevar a cabo un análisis y reflexión sobre los mensajes propuestos por las Guías Alimentarias para la población argentina y teniendo en cuenta los resultados obtenidos de la 4ta. Encuesta Nacional de Factores de Riesgo y de la 2da. Encuesta de Nutrición y Salud (ENNYS) (ver fuentes de información). Ambos documentos proporcionan información sobre aspectos relacionados a la nutrición y la salud, a partir del análisis y evaluación de numerosas

dimensiones relacionada a la alimentación, nutrición y salud.

-Luego del análisis y reflexión grupal, los estudiantes deben elaborar un breve informe sobre lo trabajado anteriormente con el objetivo de comunicar formalmente a la comunidad educativa (compañeros, docentes, personal no docente y familiares) sobre la situación alimentario- nutricional.

-Junto al informe, cada grupo deberá diseñar un material visual que contenga mensajes claros y llamativos sobre la importancia de mantener un estilo de vida saludable teniendo en cuenta los datos proporcionados por las encuestas nacionales y los mensajes de las GAPA. El objetivo es que cada material visual creado por los estudiantes invite a la reflexión de la comunidad educativa y al entorno extra-escolar a comenzar a poner en práctica cada una de las recomendaciones brindadas por los grupos.

-A través de carteles, cartillas, folletos, juegos pintados en el patio, entre otros, cada grupo deberá desarrollar un tema (brindado al azar por el docente).

#### Actividad n°2

##### Formato curricular y pedagógico: **taller**

A los fines de promover un debate e intercambio de ideas, se propone llevar a cabo una "Jornada saludable" en donde cada grupo tenga la oportunidad de exponer su informe de situación y mostrar su material visual educativo relacionado a estilos de vida saludable.

-La importancia del desayuno y el aporte de nutrientes en el mismo

-¿Por qué es necesario consumir grasas saludables?

-Consumo de calcio y alimentos fuente de este mineral

-¿Por qué es importante cuidar nuestra alimentación?

-Alcohol en adolescentes: ¿cuáles son los



## Propuesta de acción desde las escuelas



riesgos de su consumo?

- Consumo de alimentos fuente de hierro en la adolescencia
- Platos saludables - ejemplos y fundamentación

Cada material diseñado se puede compartir en un espacio de uso común en la escuela, kiosco/cantina, espacio de actividades deportivas, siempre que permita la visualización y la toma de conciencia para tomar mejores decisiones relacionadas a la incorporación de hábitos saludables.

### Fuentes de información

- Guías Alimentarias para la Población Argentina: Disponible en: <https://bancos.salud.gob.ar/recurso/guias-alimentarias-para-la-poblacion-argentina>
- 4ta. Encuesta Nacional de Factores de Riesgo (ENFR) Disponible en: <https://www.indec.gob.ar/indec/web/Nivel4-Tema-4-32-68>
- 2° Encuesta Nacional de Nutrición y Salud ENNYS2: Disponible en: <https://cesni-biblioteca.org/2-encuesta-nacional-de-nutricion-y-salud-ennys-2-resumen-ejecutivo/>

### Actividad n°3 Trabajo de cierre

Las tecnologías de la información (TICS) han permitido ampliar las formas de interrelación y comunicación especialmente durante la adolescencia. Durante esta etapa la interacción con el entorno se vuelve más importante. El uso de internet y las redes sociales se convirtieron en una forma de entretenimiento, una fuente de información y un espacio de participación a través del cual compartir vivencias, opiniones, fotos o videos con personas en su mayor parte conocidas por los adolescentes.

- Se propone como actividad de cierre la creación de material audio-visual utilizando la aplicación y red social Instagram y/o Facebook. La actividad se denomina #aquitecuento.
- A partir del marco conceptual trabajado en

el cuadernillo, la bibliografía brindada y la actividad grupal realizada previamente, se propone que los estudiantes puedan transmitir lo aprendido a través de la generación de contenidos didácticos en las redes sociales (utilizando las herramientas que ofrece la plataforma virtual: videos, reels, entre otros).

- Cada grupo conformado recibirá un tema al azar para crear un material digital que pueda ser compartido en las redes sociales mencionadas.
- El objetivo de la actividad es concientizar a la población (usuarios de las redes) sobre la importancia de llevar un estilo de vida saludable a través de mensajes claros, concisos y entretenidos, utilizando audios, música, efectos de sonido y diversas herramientas creativas que nos ofrecen las plataformas digitales).
- Se sugiere que el/los docentes que acompañarán el desarrollo de la propuesta entreguen el tema a desarrollar a cada grupo, de forma aleatoria.

Temas propuestos:

- La importancia del desayuno y el aporte de los macronutrientes en el mismo
- Mensajes de las GAPA: "Tomar a diario 8 vasos de agua segura"
- Mensaje de las GAPA: "Reducir el uso de sal y el consumo de alimentos con alto contenido de sodio"
- ¿Por qué es necesario consumir grasas saludables?
- Consumo de calcio y alimentos fuente de este mineral
- ¿Por qué es importante cuidar nuestra alimentación?
- Alcohol en adolescentes: ¿cuáles son los riesgos de su consumo?
- Mensajes de las GAPA: Consumir a diario 5 porciones de fruta y verduras en variedad de tipos y colores



## Propuesta de acción desde las escuelas

Una vez creado el material, cada grupo deberá compartirlo en las redes sociales utilizando los hasthags #aquitecuento #saludable #adolescentes #nutricion #cordoba

### Criterios de Evaluación

- Capacidad de análisis, reflexión y pensamiento crítico sobre la temática propuesta.
- Nivel de conocimientos adquiridos sobre aspectos específicos de alimentación y nutrición.
- Grado de participación, cumplimiento y resolución de las tareas solicitadas, de manera individual y grupal.
- Eficacia y eficiencia en la implementación de las técnicas y utilización de las herramientas ofrecidas por las TICS para desarrollar adecuadamente los contenidos y materiales educativos sobre alimentación y nutrición, a los diferentes grupos destinatarios.
- Desarrollo de habilidades comunicativas y de interrelación, a nivel individual y grupal.





## Propuesta de acción desde las escuelas



### COLACIONES SALUDABLES

#### Definición y delimitación de la temática

El entorno alimentario actual, se caracteriza por una elevada oferta y accesibilidad de alimentos de alta densidad energética y baja calidad nutricional con gran cantidad de sal, sodio, grasas y/o azúcares simples. El consumo de frutas y verduras, granos integrales y grasas saludables que aportan nutrientes beneficiosos para la salud se ha reducido y reemplazado por alimentos de baja calidad nutricional. Los hábitos alimentarios se han ido modificando por factores que alteran la dinámica familiar tales como la menor dedicación y falta de tiempo para cocinar y la pérdida de autoridad en cuanto a la cantidad y calidad de los alimentos que consumen niños y adolescentes.

#### Breve justificación de la necesidad y pertinencia del tratamiento del tema en cuestión

Actualmente se observa en la población de escolares un aumento preocupante de niños y adolescentes con sobrepeso, obesidad y asociados a comorbilidades. Esta situación se ve ligada a los cambios en el estilo de vida a nivel intrafamiliar, el incremento en la producción de nuevos alimentos ultraprocesados por parte de la industria alimentaria y la influencia de la publicidad en los medios masivos de comunicación.

En general, los productos ofrecidos en los kioscos y/o cantinas escolares poseen escaso valor nutritivo con alto contenido en grasas, azúcares y sodio además de bajo aporte de fibras, vitaminas y minerales, dificultando así que los niños puedan adquirir hábitos alimentarios saludables. De esta manera, la alimentación escolar sumada a otros factores contribuye en

los niños a aumentar el riesgo de padecer caries dentales, colesterol alto, obesidad, entre otras enfermedades como diabetes e hipertensión. Por tanto, se recomienda que durante la adolescencia, y específicamente en el entorno escolar, los adolescentes puedan incorporar snacks y/o colaciones saludables que contribuyan a mejorar su estado nutricional. Estos se caracterizan por aportar menor cantidad de sodio, sal, azúcar y grasas saturadas y libres de aditivos y conservantes.

¿Qué tipo de colaciones pueden incorporar los adolescentes en el horario escolar y fuera de casa?

Se recomienda incorporar opciones que aporten fibra, grasas saludables y reducidas en sodio y azúcares agregados. Preferir opciones caseras (menos envoltorios coloridos) contribuye a aportar nutrientes de calidad, y no contienen el agregado de aditivos, colorantes y conservantes en grandes cantidades.

#### Objetivos

- Que los estudiantes comprendan la importancia de mantener una alimentación saludable en la etapa de la niñez y adolescencia, haciendo hincapié en la incorporación de colaciones saludables en el ámbito escolar.
- Que los estudiantes puedan aplicar lo aprendido a través de la creación de preparaciones saludables para incorporar como colación durante el horario escolar y/o en el hogar a partir de la elaboración de un recetario propio y llevar a cabo preparaciones para ofrecer en la escuela, almacenes cercanos, familiares.
- Que los estudiantes promuevan hábitos alimentarios y estilos de vida saludables en el entorno escolar (compañeros, docentes, personal no docente, cantina), familiar y cercanos (vecinos, comerciantes) que contribuyan a reducir la prevalencia de ECNT.





## Propuesta de acción desde las escuelas



### Aprendizajes y contenidos implicados en la temática

Se propone trabajar el EJE COLACIONES SALUDABLES en el CICLO BASICO y CICLO ORIENTADO, vinculando los contenidos del mismo con los aprendizajes y contenidos del eje Consumo de alimentos y de los Transversales incorporados en los espacios curriculares de la propuesta educativa de la provincia de Córdoba.

Cada abordaje se trabaja de manera integral e integrada con una perspectiva holística, en tanto movilice en los estudiantes la construcción de saberes complejos y relevantes en todas las actividades que se realizan en la escuela y en otros espacios y/o contextos de vinculación.

**Destinatarios:** estudiantes del ciclo básico y orientado

### Actividad n°1

#### Formato curricular y pedagógico: Trabajo de campo

- Se propone que los estudiantes se reúnan en grupos de 3-4 integrantes.
- Cada grupo deberá confeccionar un breve cuestionario, el cual puede ser formulado utilizando las herramientas que ofrece google o de manera manual.
- El cuestionario puede estar destinado a: otros compañeros, familiares, amigos, vecinos, asistentes a clubes deportivos o espacios educativos cercanos.
- En el cuestionario deberán indagar sobre las pautas de consumo de la población destinataria, teniendo en cuenta: consumo de alimentos de los diferentes grupos propuestos por las Guías Alimentarias para la Población Argentina, comidas diarias, consumo de snacks/ colaciones, métodos de cocción, consumo de alimentos ultraprocesados (ver fuentes de información).
- Para llevar a cabo un análisis crítico sobre las

pautas de consumo de los destinatarios, se sugiere que el cuestionario sea respondido por, al menos, 10 -15 personas.

- Luego de implementar el cuestionario, se propone llevar a cabo un análisis de las respuestas obtenidas cotejando las mismas con las recomendaciones de las GAPA.
- Se propone realizar una devolución a cada persona que ha respondido el cuestionario, utilizando los mensajes de las guías mediante mensajes claros, concisos para que las personas puedan poner en práctica, teniendo en cuenta los determinantes de las elecciones alimentarias a nivel individual y colectivo. Es importante que puedan profundizar en aspectos relacionados al acceso económico/ geográfico, niveles de ingreso, mitos, costumbres, etc.).
- El formato propuesto para la devolución puede ser: folleto, cartilla, fotos, banner , contenido en las redes sociales, videos, entre otros, considerando cuáles son las posibilidades reales de acceso a la información de la población destinataria.
- Lo que se busca es que los estudiantes motiven a otras personas a llevar un estilo de vida saludable a través de un permanente contacto con los destinatarios, ya sea a través de las redes sociales y/o de manera presencial.

### Actividad n°2

#### Formato curricular y pedagógico: Taller

Para profundizar en la importancia de incorporar opciones más saludables de manera consciente:

- Se propone que los grupos de estudiantes conformados puedan hacer un recorrido por los diferentes supermercados, kioscos, cantinas, almacenes, panaderías, estaciones de servicio cercanas a sus hogares y escuela para conocer qué alimentos y bebidas se ofrecen y cuáles son los más adquiridos por la población. Indagar qué opciones son las más elegidas para ingerir como colación y/o snack,



## Propuesta de acción desde las escuelas



- especialmente en la escuela o merienda.
- Se sugiere que cada grupo analice 5 opciones (alimentos y bebidas) consumidas como colación y/o snack, reconociendo los ingredientes utilizados, aditivos y conservantes, precio y empaquetado (colores, mensajes, publicidad asociada).
  - Luego de realizar un análisis de cada una de las opciones, se propone que los estudiantes puedan crear una alternativa saludable que incluya: menor (o nula) cantidad de aditivos, conservantes, azúcares y grasas; menor tiempo de preparación y cocción; menor costo.
  - Elaborar las recetas detallando ingredientes, costo, tiempo de preparación y cocción e imágenes atractivas.

### Sugerencias para promover el consumo de colaciones saludables y la incorporación de hábitos saludables:

- Coordinar con la cantina de la escuela o comercios cercanos la venta de colaciones saludables a un precio accesible.
- Crear un stand en el patio de la escuela que ofrezca colaciones y bebidas saludables a un precio accesible al resto de los estudiantes.
- Acompañar estas acciones con mensajes saludables, tanto en el ámbito escolar como extra-escolar.

### Fuentes de información

- Guías Alimentarias para la Población Argentina: Disponible en: <https://bancos.salud.gob.ar/recurso/guias-alimentarias-para-la-poblacion-argentina>
- Etiquetado frontal y el derecho a una alimentación segura, saludable y soberana. Disponible en: <https://fagran.org.ar/wp-content/uploads/2020/12/Informe-FSS-66.-Etiquetado-frontal-y-el-derecho-a-una-alimentacion-segura-saludable-y-soberana.-Diciembre-2020.pdf>
- Etiquetado frontal de advertencias en Argentina.

Disponible en: <https://www.paho.org/es/etiquetado-frontal-advertencias-argentina>

### Actividad n°3 Trabajo de cierre

Las tecnologías de la información (TICS) han permitido ampliar las formas de interrelación y comunicación especialmente durante la adolescencia. Durante esta etapa la interacción con el entorno se vuelve más importante. El uso de internet y las redes sociales se convirtieron en una forma de entretenimiento, una fuente de información y un espacio de participación a través del cual compartir vivencias, opiniones, fotos o videos con personas en su mayor parte conocidas por los adolescentes.

Se propone como actividad de cierre de la temática "Colaciones Saludables" la creación de un material audio-visual utilizando la aplicación y red social Instagram. La misma se denomina # "The big students cooking" (Los grandes estudiantes cocinan).

- A partir del marco conceptual trabajado en el cuadernillo, la bibliografía brindada y las actividades grupales realizadas previamente, se propone que cada grupo de estudiantes pueda transmitir lo aprendido a través de la generación de contenidos didácticos en las redes sociales (utilizando las herramientas que ofrece la plataforma virtual: videos, reels, entre otros).
- El objetivo de la actividad es sensibilizar a la población (usuarios de las redes) sobre la importancia de llevar un estilo de vida saludable a través de mensajes claros, concisos y entretenidos, utilizando audios, música, efectos de sonido y diversas herramientas creativas que nos ofrecen las plataformas digitales) y promover el consumo de alimentos más naturales para prevenir ECNT.
- Teniendo como base la realización del recetario de opciones saludables, se propone que los estudiantes elaboren un video corto con alguna/s de las recetas creadas mostrando el



## Propuesta de acción desde las escuelas

paso a paso utilizando los recursos que ofrecen las redes sociales Instagram y TIK TOK.

-Al menos una vez por semana los estudiantes podrían compartir en las redes una receta diferente que motive a los usuarios a incorporar opciones saludables. Utilizar los hashtags #thebigstudentscooking #cordoba #entornosaludable #nutricion #unc

-Sería aconsejable importante etiquetar a "influencers" cordobeses al reto/challenge de elaborar las recetas propuestas por los estudiantes.

### Criterios de Evaluación

-Capacidad de análisis, reflexión y pensamiento crítico sobre la temática propuesta.

-Nivel de conocimientos adquiridos sobre aspectos específicos de alimentación y nutrición.

-Grado de participación, cumplimiento y resolución de las tareas solicitadas, de manera individual y grupal.

-Eficacia y eficiencia en la implementación de las técnicas y utilización de las herramientas ofrecidas por las TICS para desarrollar adecuadamente los contenidos y materiales educativos sobre alimentación y nutrición a los diferentes grupos destinatarios.

-Desarrollo de habilidades comunicativas y de interrelación, a nivel individual y grupal.



## Propuesta de acción desde las escuelas



### HÁBITOS DE HIDRATACIÓN EN LA ADOLESCENCIA

#### Definición y delimitación de la temática

De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud (OMS), el agua es esencial para el cuerpo humano en cualquier etapa de la vida porque ayuda a regular la temperatura corporal, manteniendo la piel hidratada y elástica, lubricando articulaciones y órganos y manteniendo una buena digestión.

#### Breve justificación de la necesidad y pertinencia del tratamiento del tema en cuestión

Se recomienda consumir de 2 a 3 litros de agua diariamente, aunque las necesidades pueden variar de acuerdo a edad, sexo, dieta y tipo de actividad física.

El agua necesaria para cubrir los requerimientos diarios proviene de los alimentos y bebidas que se ingieren, además de la que se produce por el metabolismo, por lo anterior es importante que todos los días se considere tomar mínimo 2 litros de agua como parte de nuestros hábitos.

La ingestión diaria de líquidos (agua total) se define como la cantidad de agua consumida en los alimentos, el agua potable simple y otras bebidas. El agua que nuestro organismo necesita depende de diversos factores como: las pérdidas sensibles de agua, orina y heces, así como de las insensibles, como la transpiración y la respiración. Además, pueden variar de acuerdo al tipo de dieta, las condiciones climáticas, el estado fisiológico, la edad, el sexo y la intensidad de actividad física. Por lo que el requerimiento aumenta en climas más calurosos, si hay presencia de diarrea o vómito y si aumenta la actividad física.

#### ¿Qué funciones cumple el agua en nuestro organismo que asegura el correcto funcionamiento de nuestro cuerpo?

- Transporta y distribuye los nutrientes esenciales para nuestras células como los minerales, las vitaminas o la glucosa.
- Elimina las toxinas que producen nuestros órganos.
- Regula nuestra temperatura corporal.
- Colabora en nuestro proceso digestivo.
- Actúa también como lubricante de nuestras articulaciones.

El cuerpo puede compensar la pérdida cotidiana de líquidos mediante el traslado del agua interna de nuestras células a nuestra sangre. Sin embargo, si no reponemos el agua que perdemos a lo largo del día podemos sufrir deshidratación.

#### ¿Qué es la deshidratación?

La deshidratación se produce cuando nuestro balance hídrico es negativo, es decir, que perdemos más agua de la que ingerimos.

La sensación de sed aparece cuando ya tenemos una pérdida hídrica de un 1%, lo que puede afectar nuestro estado de hidratación, así como el rendimiento físico y las capacidades cognitivas. Por lo tanto, no se debe esperar a tener sed para beber agua.

#### Factores que pueden favorecer la deshidratación:

- El ejercicio intenso
- Edades tempranas y avanzadas
- La temperatura ambiental elevada (>30 °C)
- Ambientes de trabajo calurosos y de alta humedad
- Exposición solar excesiva
- Toma de fármacos como diuréticos
- Enfermedades
- Fiebre
- Situaciones de estrés



## Propuesta de acción desde las escuelas



- Alteraciones digestivas (vómitos, diarreas)
- Ingesta excesiva de alcohol

### Objetivos

Que los estudiantes:

- Comprendan la importancia de mantener el organismo hidratado en la etapa de la niñez y adolescencia, haciendo hincapié en la incorporación de hábitos saludables en el ámbito escolar.
- Promuevan la ingesta de agua y bebidas reducidas en azúcares agregados y de edulcorantes no nutritivos en el entorno escolar (compañeros, docentes, personal no docente, cantina), familiar y cercanos (vecinos, comerciantes) mediante diversas estrategias que fomenten el consumo de agua segura.
- Puedan comprender la problemática a nivel mundial y regional relacionada a la inaccesibilidad del recurso natural y asumir un rol activo en la sociedad.

### Aprendizajes y contenidos implicados en la temática

Se propone trabajar el eje “Hidratación” en el CICLO BASICO y CICLO ORIENTADO, vinculando esos contenidos con los aprendizajes y contenidos del eje “Consumo de alimentos”, “Colaciones saludables” y de los Transversales incorporados en los espacios curriculares de la propuesta educativa de la provincia de Córdoba. Cada abordaje se trabaja de manera integral e integrada con una perspectiva holística, en tanto movilice en los estudiantes la construcción de saberes complejos y relevantes en todas las actividades que se realizan en la escuela y en otros espacios y/o contextos de vinculación.

### Destinatarios: estudiantes del ciclo básico y orientado

#### Actividad n°1

**Formato curricular y pedagógico: Taller**

-Actividad individual: Se propone que cada estudiante recolecte una botella de 500 cc para recargar con agua durante el horario escolar y tener al inicio de la clase. Además deberán diseñar y/o decorar su botella colocando una frase motivacional relacionada a la salud.

-Actividad grupal: se propone que los estudiantes se reúnan en grupo para diseñar un material informativo relacionado a la importancia de ingerir agua y de mantenerse hidratado durante el día, especialmente durante la realización de actividad física, días calurosos, entre otros factores. Para ello, se sugiere trabajar con los contenidos de las Guías Alimentarias para la Población Argentina (GAPA) y la Guía de alimentos y bebidas saludables (GABS) de la Municipalidad de Córdoba (ver fuentes de información).

-Una vez creado el material, cada grupo deberá compartirlo en las redes sociales utilizando los hashtags #tomandoconciencia #agua #saludable #adolescentes #nutricion #cordoba

### Fuentes de información

- Guías Alimentarias para la Población Argentina: Disponible en: <https://bancos.salud.gob.ar/recurso/guias-alimentarias-para-la-poblacion-argentina>
- Guía de alimentos y bebidas saludables (GABS) de la Municipalidad de Córdoba. Disponible en:

#### Actividad n°2

##### Trabajo de cierre

-A partir de la recaudación provenientes de las ventas de opciones saludables elaboradas por los estudiantes se propone que los estudiantes puedan crear un stand de bebidas saludables (agua, jugos de frutas, limonadas, sodas) para vender a sus compañeros a un precio accesible. Se sugiere contactar a una empresa y/o distribuidora mayorista de bidones de agua potable.





## Propuesta de acción desde las escuelas

### Criterios de Evaluación

- Capacidad de análisis, reflexión y pensamiento crítico sobre la temática propuesta.
- Nivel de conocimientos adquiridos sobre aspectos específicos de alimentación, nutrición e hidratación.
- Grado de participación, cumplimiento y resolución de las tareas solicitadas, de manera individual y grupal.
- Eficacia y eficiencia en la implementación de las técnicas y utilización de las herramientas ofrecidas por las TICS para desarrollar adecuadamente los contenidos y materiales educativos sobre alimentación y nutrición, a los diferentes grupos destinatarios.
- Desarrollo de habilidades comunicativas y de interrelación, a nivel individual y grupal.



## Propuesta de acción desde las escuelas



### SABERES Y PRÁCTICAS DE HIGIENE DE MANOS EN ADOLESCENTES

#### Definición y delimitación de la temática

La práctica de la higiene de manos en la escuela como espacio indispensable para generar el hábito cotidiano.

#### Breve justificación de la necesidad y pertinencia del tratamiento del tema en cuestión

Las manos sucias son vehículo de numerosas enfermedades de transmisión alimentaria y de otras enfermedades diarreicas y respiratorias. Éstas en forma conjunta causan alrededor de 3,5 millones de muertes en menores de cinco años (37), por lo que inculcar su higiene es una de las intervenciones de salud pública más eficaz, sencilla y económica del mundo.

Por ello cada 15 de octubre se celebra el “Día Mundial del Lavado de Manos” con el propósito de sensibilizar a la población sobre esta norma elemental de aseo, los beneficios que conlleva su práctica habitual (38) y el acceso equitativo a instalaciones higiénico-sanitarias.

Actualmente, en Pandemia, realizar un correcto lavado de manos, no sólo es una medida higiénica sino también una manera muy efectiva de combatir la transmisión de la Covid-19.

El lavado de manos con jabón, frotando todos los sectores de las manos por al menos 40 segundos a pesar de ser una barrera protectora, no siempre se realiza y es un gran desafío generar su práctica habitual antes de comer y después de ir al baño, momentos claves en la estrategia de entornos saludables. En ese sentido, las escuelas son espacios propicios para que el estudiantado mejore sus prácticas higiénicas y a su vez, traslade lo aprendido a su familia (39). En caso de no disponer de agua y jabón, la Organización Mundial

de la Salud (2020) recomienda desinfectar las manos con una solución a base de alcohol 70% o alcohol en gel teniendo en cuenta de repetir los mismos pasos del lavado de manos con jabón pero, con un menor tiempo de fricción, de entre 20 y 30 segundos (40).

#### Objetivos

- Promover la higiene de manos como método de prevención de enfermedades de transmisión alimentaria y de otras enfermedades diarreicas y respiratorias, para reforzar esta práctica higiénica en la vida cotidiana del estudiantado
- Fortalecer los conocimientos sobre “cómo, cuándo y por qué” higienizar las manos para evitar la transmisión de microorganismos patógenos a través de ellas.
- Generar ideas sobre el correcto lavado de manos y su impacto en la salud mediante la construcción de saberes en salud y su difusión en la escuela.

#### Aprendizajes y contenidos implicados en la temática

La propuesta está orientada para ser desarrollada en el espacio curricular de Biología de 4° año del Ciclo Orientado, abordando los contenidos curriculares de:

- Conceptualización de salud y enfermedad su relación con el contexto histórico – social.
- Identificación de acciones de salud: acciones de promoción y prevención primaria, secundaria y terciaria; en el grupo de pares y en las instituciones educativas.

Además, la propuesta posibilita la interacción con la asignatura Artes Visuales para la confección de los trabajos plásticos (de diversas técnicas de dibujo, pintura y diseño) y la realización de una muestra de las producciones grupales para una mayor difusión de los saberes en salud.

Se puede proponer un concurso de los trabajos prácticos y de esta manera alentar la participación de toda la escuela.



## Propuesta de acción desde las escuelas



Asimismo, dada la importancia de la práctica de lavado de manos, estas actividades pueden ser realizadas por el estudiantado de ambos ciclos.

**Destinatarios: estudiantes del ciclo básico y orientado**

### Actividad n°1

#### Formato curricular y pedagógico: Seminario

Reconocer cómo, cuándo y por qué se debe higienizar las manos (día 1)

Como dispositivo disparador se propone la lectura de las infografías de la Organización Mundial de la Salud con los pasos de lavado de manos con agua y jabón (<https://bit.ly/39TL9QM>) y la desinfección con alcohol en gel ([https://www.who.int/gpsc/information\\_centre/gpsc\\_desinfectmanos\\_poster\\_es.pdf](https://www.who.int/gpsc/information_centre/gpsc_desinfectmanos_poster_es.pdf)). A su vez, de la imagen de la FAO se pretende que observen las zonas de las manos que frecuentemente olvidamos de lavar (<https://twitter.com/faoargentina/status/803975027389505536>). (Ver fuentes de información)

A partir de allí se propone que en grupos de 5 estudiantes reflexionen sobre sus propias prácticas de higiene; reconozcan las diferencias entre el lavado de manos con agua y jabón, y la desinfección con una solución a base de alcohol; identifiquen los factores que favorecen u obstaculizan su práctica en el ámbito escolar, el vehículo de transmisión de enfermedades que representa las manos sucias en la salud de la población; y analizar la frase “El lavado de manos es como una vacuna”.

Se alienta al estudiantado a investigar sobre la temática en sitios web de revistas de divulgación científicas, en organizaciones internacionales, nacionales o gubernamentales que proporcionan información de salud. Luego del análisis y discusión del tema intra-grupo, se propone, una socialización inter-grupos y elaboración de síntesis.

### Actividad n°2

#### Práctica de lavado de manos (día 2)

Para realizar la práctica de lavado de manos se facilita un video (<https://youtu.be/Z4bwEjabzt4>) que explica los pasos correctos de lavado de manos con una pintura que simula el jabón para observar los sectores de las manos que se higienizan.

Posteriormente cada grupo conformado por 5 estudiantes, se dirige a los sanitarios para realizar la práctica correcta de lavado de manos. La práctica se puede hacer con jabón líquido o con la mezcla que se explica a continuación para detectar las zonas de las manos que se higienizan:

- Colocar en un bol una cucharada grande de crema de manos (preferentemente espesa) o crema de enjuague y mezclar mientras se agrega ténpera (color a elección), la cantidad suficiente para que la crema tome color.
- Una vez homogeneizada la crema, colocar en la palma de la mano como si fuera jabón y repetir los pasos de lavado de manos (se puede utilizar guantes descartables) frotando todos los sectores de las manos. Controlar el tiempo de lavado cantando dos veces el feliz cumpleaños.
- Observar si todos los sectores de las manos tienen crema con color, de esta manera se asegura que se higienizó en forma correcta. Luego enjuagar con abundante agua potable y secar con toalla descartable.

En el aula, se habilita un espacio de colaboración para que cada grupo de estudiantes elabore su trabajo plástico (afiche con imágenes y mensajes educativos) con la información recabada y compartida en la clase anterior entre los grupos de estudiantes y los docentes.

#### Fuentes de información

-Cátedra de Microbiología, Escuela de Nutrición, FCM-UNC (07 de julio, 2020). Lavado de manos con jabón. [video] Disponible en: <https://youtu.be/Z4bwEjabzt4>



## Propuesta de acción desde las escuelas



be/Z4bwEjabzt4

-FAO ARGENTINA. [@FAOArgentina] (30 noviembre, 2016). Consejos para manipulación de #alimentos. ¿Cómo y cuándo lavar las manos? Con agua caliente y jabón #seguridadalimentaria #higiene #salud. Disponible en: <https://twitter.com/faoargentina/status/803975027389505536>

-Organización Mundial de la Salud [OMS] (octubre, 2010). ¿Cómo lavarse las manos? Disponible en: <https://bit.ly/39TL9QM>

-Organización Mundial de la Salud [OMS] (octubre, 2010). ¿Cómo desinfectarse las manos? Disponible en: [https://www.who.int/gpsc/information\\_centre/gpsc\\_desinfectmanos\\_poster\\_es.pdf](https://www.who.int/gpsc/information_centre/gpsc_desinfectmanos_poster_es.pdf)

### Actividad n°3

#### Formato curricular y pedagógico: Trabajo de campo

Tomando como marco conceptual lo trabajado en el seminario, se propone que los estudiantes se conviertan en agentes activos de cambio de comportamiento, multiplicando a sus pares, los saberes en salud.

Para ello se proponen dos instancias, la primera consiste en que enseñen a los estudiantes de los otros cursos la práctica correcta de higiene de manos con alcohol en gel.

Para ello, cada estudiante desde su banco repetirá los pasos de desinfección de manos bajo la supervisión del estudiantado de 4to año. En segunda instancia, se sugiere distribuir en lugares visibles y de mayor tránsito de la escuela, los trabajos plásticos y mensajes educativos con la finalidad de visibilizar la importancia de la higiene de manos de manera cotidiana.

### Actividad n°4

#### Trabajo de cierre

Plenario final donde cada grupo expondrá la experiencia realizada en el trabajo de campo y sus vivencias con el resto del estudiantado.

### Criterios de Evaluación

- Cumplimiento y participación activa en las actividades solicitadas en el seminario y trabajo de campo.
- Selección de información científica relevante y actualizada.
- Presentación y prolijidad de los trabajos plásticos.



## Propuesta de acción desde las escuelas



### HÁBITOS DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LA ADOLESCENCIA

#### Definición y delimitación de la temática

La actividad física como determinante de la salud en el curso de la vida y su práctica en adolescentes. Construcción de espacios curriculares y extracurriculares con participación de la familia y la comunidad.

#### Breve justificación de la necesidad y pertinencia del tratamiento del tema en cuestión

Según la OMS, la actividad física incluye cualquier movimiento del cuerpo producido por los músculos esqueléticos, que genere consumo de energía. Pueden ser movimientos que se llevan a cabo durante en momentos de ocio, para desplazarse desde y hacia determinados lugares, e incluso pueden formar parte del trabajo de una persona.

La actividad física tiene numerosos beneficios sobre la salud. Se ha demostrado que ayuda a prevenir y controlar enfermedades no transmisibles, ayuda a prevenir la hipertensión, a mantener un peso corporal saludable y puede mejorar la salud mental, la calidad de vida y el bienestar (41).

Para mantener la salud de los jóvenes de entre 5-17 años, la OMS recomienda realizar al menos 60 minutos al día de actividad física moderada a intensa, aeróbica y de fortalecimiento muscular y óseo (42).

La escuela desempeña una importante función en relación a la protección de los derechos de las niñas, niños y adolescentes, constituyéndose un ámbito propicio para promover la adopción de estilos de vida saludables, generando condiciones favorables para la adquisición conocimiento y destrezas que les permitan

cuidar y mejorar su salud, la de sus familias y comunidades (43).

Un estudio realizado en una muestra de adolescentes de primer y segundo año de secundaria en la ciudad de Córdoba entre el 22 de junio y el 20 de julio de 2020, habiendo transcurrido tres meses completos de aislamiento social, preventivo y obligatorio (ASPO), concluyó que 1 de cada 3 estudiantes no realizaba actividad física (44).

#### Objetivos

- Identificar los obstáculos que se presentan al momento de implementar las actividades físicas.
- Aplicar estrategias que permitan acumular un mínimo de 60 minutos de actividad física moderada o vigorosa todos los días de la semana en espacios curriculares y extracurriculares.
- Sugerir estrategias pedagógicas que promuevan la actividad física de manera diaria con actividades variadas adaptadas a las necesidades, intereses y capacidades incluyendo el máximo número de estudiantes que favorezcan la socialización y respeto entre pares.
- Fomentar la participación de la familia y de la comunidad en las actividades físicas propuestas por los programas educativos.

#### Aprendizajes y contenidos implicados en la temática

La propuesta está orientada para ser desarrollada en el espacio curricular de Educación Física del 6° año del Ciclo Orientado.

Se propone la implementación de talleres, que se realizarán 1 vez al mes, donde los estudiantes divididos en grupos, presentarán un trabajo de elaboración propia que incluya la producción, selección e implementación y posterior





## Propuesta de acción desde las escuelas



reproducción de una instancia de actividad física de tipo coreográfica o similar. Ésta incluirá principios de entrenamiento de las capacidades condicionales coordinativas e intermedias, prácticas motrices expresivas desde las propias posibilidades y singularidades, Danzas, Expresión Corporal, Artística de movimientos y Juego Corporal.

Estos talleres complementan las clases programadas de actividad física de la currícula del ciclo orientado para 6to año, de ninguna manera las suplen.

Dentro del cronograma de dictado de las clases de esta materia, se sugiere dedicar una clase al mes para la implementación de los talleres, donde prime la organización, diseño y realización de proyectos corporales, prácticas ludomotrices y/o deportivas, que incluyan experiencias corporales, en ambientes naturales y otros, en interacción respetuosa y responsable con los pares, para un desarrollo sustentable/sostenible.

El objetivo general de la implementación de este tipo de actividades busca poner en práctica estrategias que permitan acumular un mínimo de 60 minutos de actividad física moderada o vigorosa todos los días de la semana en espacios curriculares y extracurriculares.

El proceso pedagógico puede ser trabajado horizontalmente en **áreas integradas** con las materias:

**Lenguaje musical:** producción musical (pequeños grupos, individuales o colectivas) –tanto vocales como instrumentales o mixtas–, considerando y revalorizando las características del entorno musical local y de la región.

**Lenguaje teatral:** Exploración, percepción y valoración del propio cuerpo y el de otros, desde el esquema y la imagen corporal, potenciando el uso consciente de las capacidades perceptivas, imaginativas y creativas.

**Lenguaje de la Danza:** Construcción de ritmos

grupales. Participación y reflexión en la elección de temas sobre los que les interese hablar a los y las jóvenes desde lo corporal. Participación, disfrute y valoración de obras de danza u obras escénicas que incluyan la danza como lenguaje. Reflexión sobre danzas de encuentro social: hip hop / cuarteto / cumbia / rock; diferenciación de características de sus movimientos, ritmos, orígenes. Reflexión sobre los bailes de pareja desde una perspectiva de género; análisis de sus orígenes y relación con la actualidad.

**Destinatarios: estudiantes del ciclo básico y orientado**

### Actividad n°1

#### Formato curricular y pedagógico: Taller

La actividad física como hábito saludable determinantes del estado de salud de los individuos a lo largo de la vida.

Se propone una primera instancia en que los estudiantes puedan incorporar los conceptos de hábitos saludables de la vida diaria y en el ciclo de la vida. Lograr identificar la importancia de la realización de actividades físicas como factor protector de la salud. Motivar a los estudiantes a incluir a la familia y la comunidad en la práctica cotidiana de actividad física.

Para llevar a cabo esta actividad se presentará a los estudiantes un VIDEO y una grilla para completar en el transcurso de una semana.

-Consigna actividad grilla:

Lee detenidamente las preguntas de la grilla, si tienes dudas, el docente puede aclararlas.

Observa tu entorno... personas con las cuales convives y te relacionas (familiares, amigos, vecinos). Selecciona a 5 de ellos, preferentemente de diferentes edades.

Comienza a llenar la grilla con tus observaciones y luego complétala, preguntándole a las personas que elegiste los puntos que aparecen en la grilla.



## Propuesta de acción desde las escuelas



Colocar relación (madre, padre, hermano/a, abuela/o, tía/o, amiga/o, otro)→	PERSONA 1	PERSONA 2	PERSONA 3	PERSONA 4	PERSONA 5
Género					
Edad					
¿Considera que la actividad física es importante para estar saludable?	SI - NO	SI - NO	SI - NO	SI - NO	SI - NO
En los últimos 7 días, ¿cuántos días hiciste actividad física 60 minutos o más?	0-1-2-3-4-5-6-7	0-1-2-3-4-5-6-7	0-1-2-3-4-5-6-7	0-1-2-3-4-5-6-7	0-1-2-3-4-5-6-7
En una semana normal ¿cuántos días haces actividad física 60 minutos o más?	0-1-2-3-4-5-6-7	0-1-2-3-4-5-6-7	0-1-2-3-4-5-6-7	0-1-2-3-4-5-6-7	0-1-2-3-4-5-6-7

**DURACIÓN:** 20 minutos para la explicación de la actividad, entrega en papel /copiado del pizarrón /o compartir vía google forms el formulario y esclarecimiento de dudas.

### Trabajo de cierre de la primera actividad: plenario

La semana posterior a la entrega de la actividad N°1 para su implementación se realizará una puesta en común en la que los estudiantes puedan compartir los resultados obtenidos y reflexionar sobre la importancia que le da la comunidad, la familia y los pares a la realización de actividad física. También se propondrá un momento de autorreflexión sobre las propias prácticas de actividad física. Podrán identificar el conocimiento que poseen sobre este hábito saludable como también los motivos por los cuales las personas no realizan actividad física. El docente intervendrá cómo esclarecedor, moderador y activador de disparadores que favorezcan la reflexión y el pensamiento crítico sobre la temática.

**DURACIÓN:** 60 minutos.

### Actividad n°2 La actividad física como fuente de bienestar familiar y social

Esta instancia apunta a la creación de una rutina física para ser reproducida por los compañeros del curso en los espacios curriculares y extracurriculares.

Demandará tiempo de práctica individual y grupal, acuerdos en relación a lugar y tiempo de ensayos, elección musical y coreográfica; favoreciendo la práctica y la acumulación de minutos de actividad física moderada o vigorosa todos los días de la semana en espacios curriculares y extracurriculares.

#### Consigna general:

-Reunirse en grupos de 6 estudiantes. (cantidad



## Propuesta de acción desde las escuelas



que puede variar en función de la totalidad de estudiantes que tiene la división y en función de lograr cumplir con el cronograma de presentación de las actividades).

- Elaborar una coreografía en la que todos los integrantes del grupo participen. La coreografía debe tener una duración de 5 minutos, incluir pasos de coordinación grupal y de parejas, demostrando capacidades perceptivas, imaginativas y creativas.
- El formato de presentación será en TIK-TOK o video mp4 y presencial.
- Puede realizarse en el entorno escolar o en otros espacios escenarios que combinen con el género musical elegido.
- Puede utilizarse vestuario acorde al género musical y se pueden incorporar elementos escenográficos.
- Los ensayos se realizarán en los recreos y en momentos establecidos por el grupo.

El docente elaborará un cronograma indicando la fecha de presentación de la actividad para cada grupo.

### VARIACIÓN 1:

- Componer o reproducir con instrumentos musicales y/o sus propias voces un tema musical del género de su preferencia.

### VARIACIÓN 2:

- Seleccionar un tema musical del género de su preferencia (hip hop / cuarteto / cumbia / rock / folklore otros.)

### VARIACIÓN 3:

- Seleccionar un tema musical y elaborar una secuencia de actividades físicas deportivas que muestren técnicas o movimientos propios de un deporte. (ej.: movimientos de karate, tae kwondo, técnica de natación, tenis, básquet, fútbol, voley, pasos de zumba™)

### TALLERES:

Los talleres se implementarán a lo largo del año. En ellos cada grupo según cronograma, presentará su trabajo, teniendo como fecha límite **el festejo del día del estudiante**.

Luego de la presentación de la elaboración coreográfica según la fecha, el grupo asignado mostrará al resto de sus compañeros/as la coreografía con el objetivo de que todos puedan realizar de manera conjunta y coordinada su presentación en la última semana del mes. Los estudiantes podrán practicar en los recreos (en forma grupal) y en sus hogares (en forma individual) ya que estará disponible y compartida en formato video.



## Propuesta de acción desde las escuelas



### CRONOGRAMA DE TALLERES Y PLENARIO:

	MARZO	MARZO	ABRIL	MAYO	JUNIO	AGOSTO	SEPTIEMBRE
GRUPO 1	1ra semana 20 min actividad n 1 cuestionario  todo el curso	2da semana 60 min Plenario: Puesta en común de resultados del cuestio- nario  Presentación de la con- signa de la actividad n2	1ra semana presentación coreográfi- ca 1 30 min 2da y 3er semana ensayos 4ta semana presentación coreográfica de todo el curso 30 min	2da y 3ra semana ensayos 4ta semana presentación coreográfica 2 de todo el curso 30 min	2da y 3er semana ensayos 4ta semana presentación coreográfica 3 de todo el curso 30 min	2da y 3ra semana ensayos 4ta semana presentación coreográfica 4 de todo el curso 30 min	1ra semana votación y elección de la coreografía 30 min. y comienzo de los ensayos  2da y 3ra semana Ensayo grupal de coreografía. 60 min 2 veces a la semana en espacio curricular de la materia Educación física y en los recreos.  Ensayo individual 30 min 2 veces a la semana en entornos domésticos o espacios abiertos y naturales.
GRUPO 2			2da y 3ra semana ensayos 4ta semana presentación coreográfica 1 de todo el curso 30 min	1ra semana presentación coreográfi- ca 2 30 min 2da y 3ra semana ensayos 4ta semana presentación coreográfica 2 de todo el curso 30 min	2da y 3ra semana ensayos 4ta semana presentación coreográfica 3 de todo el curso 30 min	2da y 3ra semana ensayos 4ta semana presentación coreográfica 4 de todo el curso 30 min	
GRUPO 3			2da y 3ra semana ensayos 4ta semana presentación coreográfica 1 de todo el curso 30 min	2da y 3ra semana ensayos 4ta semana presentación coreográfica 2 de todo el curso 30 min	1ra semana presentación coreográfi- ca 3 30 min 2da y 3ra semana ensayos 4ta semana presentación coreográfica 3 de todo el curso 30 min	2da y 3ra semana ensayos 4ta semana presentación coreográfica 4 de todo el curso 30 min	
GRUPO 4			2da y 3ra semana ensayos 4ta semana presentación coreográfica 1 de todo el curso 30 min	2da y 3ra semana ensayos 4ta semana presentación coreográfica 2 de todo el curso 30 min	2da y 3ra semana ensayos 4ta semana presentación coreográfica 3 de todo el curso 30 min	1ra semana presentación coreográfi- ca 4 30 min 2da y 3ra semana ensayos 4ta semana presentación coreográfica 4 de todo el curso 30 min	
todos los grupos y la familia							todos los grupos y la familia



## Propuesta de acción desde las escuelas

Al cronograma presentado en entornos escolares y espacios curriculares se suman minutos de ensayo extracurriculares grupales e individuales.

**Tiempo curricular estimado:** 60 minutos semanales de característica acumulativa de ensayos grupales o individuales en los recreos (duración diaria acumulativa de los recreos: 25 min. Estimando la utilización de un recreo de 15 min. al día). Se deben adicionar los 60 min. 2 veces a la semana de las clases de Educación física.

**Tiempo extracurricular estimado:** 60 minutos semanales de característica acumulativa.

Total de minutos de actividad física por estudiante por semana curricular y extracurricular estimativo: 60 minutos de actividad física 5 veces a la semana.

### Trabajo de cierre

En septiembre, los alumnos votarán por una de las presentaciones de los distintos grupos.

Convocarán a familiares y amigos para este evento y podrán agregar vestuario y efectos especiales.

La coreografía ganadora será presentada por el curso en la fiesta del día del estudiante 21/09. Las familias acompañarán a los estudiantes y representarán la misma coreografía acompañándolos en el festejo.

### Criterios de Evaluación

- Capacidad de análisis, reflexión y pensamiento crítico sobre la temática propuesta.
- Grado de participación, cumplimiento y resolución de las tareas solicitadas, de manera individual y grupal.
- Desarrollo de habilidades comunicativas y de interrelación, a nivel individual y grupal.





## Propuesta de acción desde las escuelas



### AUTOPERCEPCIÓN DE LA IMAGEN CORPORAL

#### Definición y delimitación de la temática

Autopercepción de la imagen corporal en adolescentes y su relación con el alimento: reconocimiento y construcción de entornos protectores.

#### Breve justificación de la necesidad y pertinencia del tratamiento del tema en cuestión:

La imagen corporal es la representación que formamos mentalmente de nuestro propio cuerpo y que nos sirve de punto de referencia en el espacio. Es una construcción interna y social que comienza desarrollarse en los primeros años de vida, se estabiliza en la etapa entre los 6 y 8 años, y luego, en la adolescencia, se reconstruye como vínculo fundamental de la identidad personal (45).

Las preocupaciones por la forma del cuerpo y los cambios corporales, las imágenes transmitidas por otros y por uno mismo que se ponen en juego en la adolescencia, invaden la subjetividad del individuo generando comportamientos en base a dichas percepciones, sentimientos y cogniciones. Uno de esos comportamientos está vinculado con las elecciones alimentarias, pudiendo, en caso de alteraciones, generar desajustes en la alimentación (45).

Un estudio realizado sobre una muestra de adolescentes de segundo año de secundaria en la ciudad de Córdoba en 2018, analizó la asociación entre el estado nutricional y la autopercepción corporal, resultando que quienes presentaban tanto riesgo de bajo peso como exceso de peso, tenían una autopercepción más baja en comparación con aquellos con estado nutricional normal. A pesar de que no fue posible confirmar

estos resultados con el suficiente nivel de confianza, estos hallazgos orientan a reflexionar sobre la situación de vulnerabilidad de los y las adolescentes en cuanto a su imagen corporal y su relación con el alimento (46).

#### Objetivos:

- Indagar y reflexionar acerca de las determinaciones que orientan la construcción de la imagen corporal en la adolescencia.
- Reconocer los problemas que, la insatisfacción con la imagen corporal, pueden generar en los comportamientos alimentarios.
- Generar propuestas de entornos protectores para una construcción saludable de la imagen corporal en la adolescencia y por ende, una adecuada relación con el alimento.

#### Aprendizajes y contenidos implicados en la temática:

La propuesta está orientada para ser desarrollada en el espacio curricular de "Psicología" de 5° año del Ciclo Orientado.

Aborda los contenidos curriculares:

- La construcción de la imagen de sí mismos y de los otros
- El diseño de estrategias para la promoción de factores protectores de la salud en el grupo de pares y en las instituciones.

#### Destinatarios:

#### Actividad n°1:

#### Formato pedagógico propuesto: Combinación entre seminario y trabajo de campo

#### Relación entre salud, imagen corporal y estado nutricional

Como dispositivo disparador se facilita un video (<https://www.youtube.com/watch?v=VlwWBTcoytQ&t=6s>) que habla brevemente de la relación entre la salud percibida y el estado nutricional y cómo la



## Propuesta de acción desde las escuelas



condición de obesidad se asocia a una menor autopercepción de sí mismo (47).

A partir de allí se propone que en grupos de 3 estudiantes reflexionen sobre los factores que determinan una menor autopercepción

de “Salud con Voz” (@saludconvoz) sobre la preocupación por el aumento de peso y las iniciativas de cambio:

La imagen corporal es un concepto que se refiere a la manera en que uno percibe, imagina, siente y actúa sobre su propio cuerpo. En el año 2020, las medidas sanitarias a causa de la pandemia, llevaron a limitar o suspender el movimiento de la población dentro y fuera de un área específica obligando a los residentes a permanecer dentro de sus hogares. Esto conllevó a grandes cambios

**Durante la pandemia, ¿te preocupó aumentar de peso?**

A 8 DE CADA 10 CHICAS Y A 4 DE CADA 10 CHICOS LES PREOCUPÓ AUMENTAR DE PESO



Salud con voz

**Durante la pandemia, ¿te preocupó aumentar de peso?**

Los primeros meses del 2020 hicimos una encuesta con chicas y chicos de 1° y 2° año de escuelas secundarias de Córdoba

LA IMAGEN CORPORAL REFIERE A CÓMO IMAGINAMOS Y SENTIMOS NUESTRO PROPIO CUERPO. EL PESO CORPORAL ES UN COMPONENTE PERCEPTIVO DE ÉSTA.



Salud con voz

corporal, en relación a los mensajes que circulan en las redes sociales y la construcción de la imagen corporal propia y la de otros. Luego de la socialización intra-grupo, se comparte inter-grupos.

### Actividad n°2: Relación entre imagen corporal y elecciones alimentarias

-Como dispositivo disparador se propone el análisis de las publicaciones del Instagram

**Durante la pandemia, ¿te preocupó aumentar de peso?**

ENTRE LAS INICIATIVAS PUEDEN MENCIONARSE LOS CAMBIOS DE ALIMENTACIÓN Y LA ACTIVIDAD FÍSICA.



Salud con voz

**Durante la pandemia, ¿te preocupó aumentar de peso?**

8 DE CADA 10 CHICAS Y 2 DE CADA 10 CHICOS TOMARON INICIATIVA PARA MODIFICAR SU PESO.



Salud con voz

y preocupaciones a nivel físico, psicológico y emocional en las personas en general. Una de estas, es la preocupación por la forma del cuerpo, la cual es un componente perceptivo de la imagen corporal.

## Propuesta de acción desde las escuelas



Las iniciativas de cambio corporal son las actitudes que toman las personas hacia la imagen que tienen de su cuerpo. Son modificaciones en los comportamientos de vida, asociadas a la percepción de la forma del cuerpo.

En 2020 las medidas sanitarias a causa de la pandemia, llevaron a limitar o suspender el movimiento de la población dentro y fuera de un área específica obligando a los residentes a permanecer dentro de sus hogares. Esto trajo como consecuencia grandes cambios y preocupaciones a nivel físico, psicológico y emocional en las personas en general. Una de ellas es la preocupación por la forma del cuerpo y las consecuentes iniciativas para la modificación del peso corporal.

En el estudio que se realizó en adolescentes de la ciudad de Córdoba en el año 2020, durante el distanciamiento social preventivo y obligatorio, se obtuvo que el 83,4% de las mujeres y el 20% de los hombres tomó alguna iniciativa para la modificación del peso corporal. Las mismas fueron principalmente el “ejercicio físico”, “comer más saludable” y la combinación de ambas.

-Para profundizar en la temática se propone que en grupos de 3 estudiantes realicen una búsqueda bibliográfica acerca de los trastornos del comportamiento alimentario y su relación con la imagen corporal. Se orienta la búsqueda a sitios web de revistas científicas o asociaciones de salud, Instagram o Facebook de profesionales o asociaciones de salud. Luego del análisis intra-grupo se propone, en la próxima clase, una socialización inter-grupos.

### Actividad n°3:

#### Trabajo de campo

Tomando como marco conceptual lo trabajado en el seminario y las problemáticas sobre la construcción de la imagen corporal en la

adolescencia se propone un trabajo de campo de investigación-acción. La finalidad es identificar la problemática en la población escolar y generar propuestas de entornos protectores para una construcción saludable de la imagen corporal en la adolescencia y por ende una adecuada relación con el alimento.

En grupos de 5 ó 6 estudiantes se realizará una encuesta a compañeros/as de la escuela. Cada grupo tomará un curso y división diferente. Armará un formulario de Google o en papel, un cuestionario que indague acerca de: identidad de género, edad expresada en años, la preocupación por la forma del cuerpo (¿Te preocupa la forma en que te ves? si/no ¿Hay alguna parte de tu cuerpo que te gustaría cambiar? si/no) y las iniciativas para modificar la imagen corporal (¿Has tomado alguna iniciativa para cambiar tu peso/forma corporal? si/no ¿Nos podés comentar que hiciste para cambiar tu peso/forma corporal?).

Finalizada la recolección de datos, se procesa la información con la herramienta de resultados del formulario de Google o realizando la tabulación manual en caso de haber utilizado la encuesta en papel.

El análisis se hará en base a la bibliografía trabajada en el seminario y con la hipótesis que es frecuente la disconformidad con el cuerpo en los y las adolescentes de la escuela, y que debido a ello realizan acciones para modificar su forma o peso corporal como dietas, ejercicios físicos, entre otros.

Los resultados se plasmarán en informes escritos y posteriormente en una presentación oral. Deberán desarrollar una propuesta de comunicación con los resultados para la comunidad escolar (afiches para la cartelera, post para Instagram, Facebook o web de la comunidad educativa). Se revisarán las propuestas de comunicación con resultados del trabajo de campo para sumarle mensajes relacionados a la construcción saludable de la imagen corporal.



## Propuesta de acción desde las escuelas

### Fuentes de información:

- Fernández L, Ledesma M, Reig J, Mamondi V. (2019) Prácticas Alimentarias de Riesgo e Imagen Corporal de madres de adolescentes con Trastornos de la Conducta Alimentaria que asisten a un centro de salud privado de la ciudad de Córdoba en el año 2019. [Tesis de grado, Licenciatura en Nutrición] Universidad Nacional de Córdoba, Facultad de Ciencias Médicas, Escuela de Nutrición. Disponible en: <http://hdl.handle.net/11086/14097>
- Herrera ML, Jiménez RJ, Mamondi V. (2019) Calidad de vida relacionada con la salud: autopercepción y aceptación social en los/as adolescentes según estado nutricional. [Tesis de grado, Licenciatura en Nutrición] Universidad Nacional de Córdoba, Facultad de Ciencias Médicas, Escuela de Nutrición. Disponible en: <http://hdl.handle.net/11086/18558>
- Mamondi V, Lavin J, Degoy E, Berra S: Salud y estado nutricional. Canal Salud, FCM, Córdoba, Argentina: <https://www.youtube.com/watch?v=VlwWBTcoytQ&t=6s>
- Salud con voz - CIECS UNC [@saludconvoz] (agosto de 2021). Durante la pandemia ¿Te preocupó aumentar de peso? [fotografía de Instagram]. Obtenido de <https://www.instagram.com/p/CSrN-Jyr1o8/>

### Trabajo de cierre:

Plenario final en el que cada grupo expondrá su experiencia del trabajo de campo, focalizando en los ejes trabajados en el seminario.

### Criterios de Evaluación:

- Resolución de las actividades solicitadas en cada sesión del seminario y trabajo de campo.
- Capacidad de análisis crítico.
- Concientización de la importancia de la construcción de entornos escolares saludables.



## Propuesta de acción desde las escuelas



### DERECHO A LA ALIMENTACIÓN

#### Definición y delimitación de la temática

#### Derecho a la alimentación, seguridad alimentaria e información cierta, clara y detallada de los productos alimentarios.

Las transformaciones en las formas de producción, distribución y comercialización de los alimentos (que se caracteriza por un aumento de productos ultraprocesados en detrimento de los alimentos naturales y mínimamente procesados y las preparaciones caseras hechas en el hogar) genera cambios en la cultura alimentaria, en los patrones dietéticos y en el estado nutricional de la población a nivel mundial.

Estos cambios, sumados a una ineficiente o incluso ausente regulación en el proceso de producción y sobre todo de venta de ciertos alimentos dieron como resultado un aumento de sobrepeso, obesidad y de enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) como por ejemplo la diabetes, enfermedades cardiovasculares, accidentes cerebrovasculares, etc. La malnutrición en todas sus formas constituye el principal problema de salud a nivel mundial (48).

Actualmente, los organismos internacionales como la (OPS)/ Organización Mundial de la Salud (OMS), la Organización de Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) y el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) plantean al etiquetado frontal de advertencias como una de las líneas de acción recomendadas a los Estados para la prevención de la obesidad, especialmente en la niñez y la adolescencia.

El objetivo regulatorio del etiquetado frontal debe ser que los consumidores puedan identificar correcta, rápida y fácilmente los productos que contienen cantidades excesivas

de azúcares, grasas totales, grasas saturadas, grasas trans y sodio (49).

El derecho a la alimentación atraviesa la totalidad de los derechos humanos; el derecho a la información es un derecho humano, componente clave del derecho a la libertad de pensamiento y expresión. La Ley 24.240 establece los derechos de las y los consumidores y las obligaciones de los proveedores en las relaciones de consumo.

Haremos especial mención al derecho a la información como consumidor:

**Trato digno y equitativo:** las empresas no pueden ejercer prácticas discriminatorias en razón del género, el color de piel, la edad, la condición física, etc.

**Información cierta, clara y detallada:** el proveedor está obligado a informar de forma completa sobre las características y condiciones de los productos y servicios que ofrece.

**Protección a tu salud:** los productos y servicios ofrecidos no pueden presentar riesgos para la salud o integridad física de las y los consumidores (50).

#### Breve justificación de la necesidad y pertinencia del tratamiento del tema en cuestión

El derecho a la alimentación es el derecho de toda persona de acceder regularmente a una alimentación suficiente, nutricionalmente adecuada, inocua y culturalmente aceptable para llevar una vida activa y saludable (FAO).

Implica que las personas dispongan de acceso físico y económico en todo momento a los alimentos en cantidad y de calidad adecuadas para llevar una vida saludable y activa; los alimentos han de ser culturalmente aceptables y producirse en forma sostenible para el medio ambiente.

El derecho a la alimentación comprende el derecho a tener una alimentación adecuada, el





## Propuesta de acción desde las escuelas



derecho a la seguridad alimentaria y el derecho a la protección contra el hambre. Para gozar de una alimentación adecuada, es preciso que los individuos tengan acceso a alimentos suficientes y de buena calidad, y comprendan en qué consiste una dieta idónea y saludable, y cuáles son las habilidades y la motivación que conducen a una elección acertada de los alimentos (51).

Las personas tienen derecho a que se les proporcione información para tomar sus propias decisiones en materia de alimentación en su propio contexto social, respetando las pautas culturales relacionadas con el aprovechamiento de los recursos naturales, las formas de acceso y consumo de alimentos (52).

### Derecho a la alimentación y a la información

La mala alimentación guarda una estrecha relación con tres factores principales de riesgo en la Región de las Américas (hipertensión, la hiperglucemia en ayunas y el Sobrepeso o la obesidad). Esto es debido en gran parte, a la ingesta excesiva de azúcares, grasas totales, grasas saturadas, grasas trans y sodio, los denominados “nutrientes críticos” de preocupación para la salud pública.

La ingesta excesiva de estos nutrientes es resultado en mayor medida, de la amplia disponibilidad, asequibilidad y promoción de productos alimentarios procesados y ultra procesados, que contienen cantidades excesivas de azúcares, grasas y sodio.

El etiquetado frontal es una herramienta educativa en sí porque suministra información que ayuda a instruir a los consumidores acerca del contenido de los productos alimenticios. Es una herramienta especialmente valiosa para proteger a las personas más vulnerables y en mayor riesgo nutricional. Constituye una medida fundamental para promover un conjunto de políticas como los entornos escolares, la restricción de marketing de alimentos de baja calidad, entre otras medidas

tendientes a mejorar los entornos y prevenir el sobrepeso, la obesidad y las enfermedades crónicas no transmisibles (53).

El etiquetado en los envases de alimentos es una fuente importante de información para la población ya que comunica las principales características de los productos (53).

Es necesario fortalecer la regulación para asegurar el derecho de los consumidores a obtener una información clara y veraz que los ayude a tomar decisiones informadas y a elegir las opciones de consumo más saludables (53).

Los kioscos, cantinas, bufetes y cualquier otro punto de comercialización que se encuentran dentro de los establecimientos educativos han de reconocer la importancia de comercializar alimentos y bebidas que sean adecuados desde el punto de vista alimentario-nutricional e higiénico.

### Objetivos

Que los estudiantes:

- Reconozcan que el derecho a la alimentación comprende diferentes aspectos que han de garantizarse de manera sostenida vinculados al goce de otros derechos como el derecho a la salud.
- Reflexionen sobre la importancia de contar con información sobre el contenido y composición de los alimentos y bebidas, a fin de tomar decisiones alimentarias que contribuyan a promover y proteger la salud.

### Aprendizajes y contenidos implicados en la temática

Se propone trabajar el eje “Derecho a la alimentación” (seguridad y soberanía alimentaria, etiquetado frontal de alimentos) en el CICLO BÁSICO y CICLO ORIENTADO, vinculando los contenidos del mismo con los aprendizajes incorporados en los espacios curriculares de la propuesta educativa de la provincia de Córdoba.



## Propuesta de acción desde las escuelas



Cada abordaje se trabaja de manera integral e integrada con una perspectiva holística, en tanto movilice en los estudiantes la construcción de saberes complejos y relevantes en todas las actividades que se realicen en la escuela y en otros espacios y/o contextos de vinculación

Espacio curricular: CIUDADANÍA Y PARTICIPACIÓN (CICLO BÁSICO 1° y 2° año). FORMACIÓN PARA LA VIDA Y EL TRABAJO (CICLO BÁSICO Y ORIENTADO)

**Destinatarios:** estudiantes del ciclo básico y orientado

### Actividad n°1

#### Formato curricular y pedagógico: Seminario – Taller

Se propone dividir el curso en dos equipos: equipo A y equipo B.

Luego, cada equipo conformará grupos de 3-4 estudiantes para llevar a cabo las siguientes actividades:

- A cada equipo se le hará entrega de 1 tema, para trabajar de manera grupal.
- Cada grupo deberá realizar una lectura, análisis crítico, debatir y seleccionar las ideas centrales.
- Teniendo en cuenta el material de lectura entregado, cada grupo deberá ampliar la lectura a partir de una búsqueda bibliográfica relacionada con el tema y realizar un breve informe (máximo 3 carillas) que considere:
  - Tema seleccionado
  - Búsqueda bibliográfica relacionada
  - Contexto social, económico, político y cultural de América Latina y particularmente Argentina.
  - Derechos humanos, derecho a la salud, derecho alimentario, seguridad alimentaria, soberanía alimentaria, derechos del consumidor, información y medios masivos de comunicación, etiquetado alimentario.
  - Considerar: imágenes, videos, material

digitalizado relacionado al tema, entrevista, entre otros recursos virtuales.

### Fuentes de información

- FAO/OMS, 2019. El trabajo de la FAO sobre el Derecho a la alimentación. Recuperado de: <http://www.fao.org/3/ca6142es/ca6142es.pdf>
- FAO, 2020. El estado de la seguridad alimentaria y la nutrición en el mundo: transformación de los sistemas alimentarios para que promuevan dietas asequibles y saludables. Recuperado de: <http://www.fao.org/documents/card/es/c/ca9692es/>
- FAO, 2021. El estado de la seguridad alimentaria y la nutrición en el mundo: transformación de los sistemas alimentarios para que promuevan dietas asequibles y saludables. Recuperado de: <http://www.fao.org/3/cb5409es/cb5409es.pdf>
- Fundación Inter Americana del Corazón, 2018. Políticas para promover un etiquetado frontal en alimentos y bebidas: recomendaciones para Argentina [pdf]. Recuperado de: [https://www.ficargentina.org/wp-content/uploads/2018/09/policy\\_brief\\_etiquetado.pdf](https://www.ficargentina.org/wp-content/uploads/2018/09/policy_brief_etiquetado.pdf)
- OPS, 2020. El etiquetado frontal como instrumento de política para prevenir enfermedades no transmisibles en la Región de las Américas. Recuperado de: [https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/53013/OPSNMHRF200033\\_spa.pdf?sequence=5&isAllowed=y](https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/53013/OPSNMHRF200033_spa.pdf?sequence=5&isAllowed=y)
- Abajo, V., Figueroa, E., Paiva, M., Oharriz, E. (2010). Derecho a la Alimentación. Revista Diaeta, 28 (13), 20-26. Recuperado de: <http://www.oda-alc.org/documentos/1367960722.pdf>
- FAO, 2020. Seguridad alimentaria bajo la pandemia del covid-19. Comunidad de Estados Latinoamericanos y Caribeños. Recuperado de: [http://www.fao.org/fileadmin/user\\_upload/rlc/docs/covid19/Boletin-FAO-CELAC.pdf](http://www.fao.org/fileadmin/user_upload/rlc/docs/covid19/Boletin-FAO-CELAC.pdf)



## Propuesta de acción desde las escuelas

### Actividad n°2

#### Trabajo de cierre: Taller

Una vez realizado el informe cada comisión expondrá sus aportes. Se sugiere que cada grupo pueda participar y compartir sus informes, miradas, experiencias respecto a la actividad durante la jornada del seminario.

Luego cada grupo de trabajo presentará su trabajo en formato **PODCAST**(\*) con el objetivo de que sus producciones puedan ser compartidas con diferentes miembros del espacio educativo, familiares y cercanos, a través del aporte y utilización de las TIC,s (54).

\*Podcast: Un podcast es un archivo digital de audio, aunque también puede ser de video (vodcast). Algunas experiencias en contextos de enseñanza ponen de manifiesto que los podcasts han aportado flexibilidad al permitir el acceso a la información sonora desde cualquier dispositivo, fijo y móvil, pero desde el punto de vista pedagógico, los podcasts han revolucionado el panorama educativo al promover la edición libre y horizontal de la información (54).

#### Criterios de Evaluación

- Capacidad de análisis, reflexión y pensamiento crítico sobre la temática propuesta.
- Nivel de conocimientos adquiridos sobre derecho alimentario- seguridad y soberanía alimentaria, alimentos y etiquetado de alimentos, uso de las tecnologías de la información (TICS)
- Grado de participación, cumplimiento y resolución de las tareas solicitadas, de manera individual y grupal.
- Eficacia y eficiencia en la implementación de las técnicas y utilización de las herramientas ofrecidas por las TICS para desarrollar adecuadamente los contenidos y materiales educativos sobre alimentación, nutrición y derechos a los diferentes grupos destinatarios.
- Desarrollo de habilidades comunicativas y de interrelación, a nivel individual y grupal.





## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- 1) Grande MC, Román MD. Nutrición y Salud Materno Infantil. 1a ed. Córdoba: Brujas. 2015. 218 p.
- 2) Organización Panamericana de la Salud, 2018. Salud del Adolescente. [en línea]. [consultado el 22/11/20] Disponible en: [https://www.paho.org/hq/index.php?option=com\\_content&view=article&id=3177:salud-del-adolescente&Itemid=2428&lang=es](https://www.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=3177:salud-del-adolescente&Itemid=2428&lang=es)
- 3) Pasqualini, D., Llorens A., 2010. Salud y bienestar de adolescentes y jóvenes: una mirada integral. Buenos Aires: Organización Panamericana de la Salud (OPS/OMS) [en línea]. [consultado el 02/08/21]. Disponible en: <http://publicaciones.ops.org.ar/publicaciones/publicaciones%20virtuales/libroVirtualAdolescentes/pdf/SaludBienestarAdolescente.pdf>
- 4) Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura, 2016. UNESCO Institute for Statistics. Disponible en: <http://data.uis.unesco.org/>.
- 5) UNICEF, 2017. Para cada adolescente una oportunidad. Posicionamiento sobre la adolescencia. UNICEF Argentina [en línea]. [consultado el 10/11/19]. Disponible en: <https://www.unicef.org/argentina/media/1396/file/Posicionamiento%20adolescentes.pdf>
- 6) Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo, 2017. Informe Nacional sobre Desarrollo Humano 2017. Información para el desarrollo sostenible: Argentina y la Agenda 2030. Disponible en: [https://www.undp.org/content/dam/argentina/Publications/Desarrollo%20Humano/PNUDArgent-Press%20Kit%20INDH%202017\\_05.02.pdf](https://www.undp.org/content/dam/argentina/Publications/Desarrollo%20Humano/PNUDArgent-Press%20Kit%20INDH%202017_05.02.pdf)
- 7) Maddaleno, M., Morello, M. D., Infante-Espínola, F., 2003. Salud y desarrollo de adolescentes y jóvenes en Latinoamérica y El Caribe: desafíos para la próxima década. Salud Pública Mex, vol. 45 supl. 1, ppS132-S139.
- 8) Organización Panamericana de la Salud, 2018. Salud del Adolescente. Disponible en: [https://www.paho.org/hq/index.php?option=com\\_content&view=article&id=3177:salud-del-adolescente&Itemid=2428&lang=es](https://www.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=3177:salud-del-adolescente&Itemid=2428&lang=es)
- 9) Burton-Jeangros C, Cullati S, Sacker A, Blane D. A Life Course Perspective on Health Trajectories and Transitions Cham (CH): Springer; 2015.
- 10) Iglesias Diz JL. Desarrollo del adolescente: aspectos físicos, psicológicos y sociales. *Pediatr Integral* 2013; XVII(2): 88-93.
- 11) Román MD, Niclis C. Distribución de indicadores de salud integral en la adolescencia desde la perspectiva de las inequidades sociales en la Argentina. En: Velázquez G, et al. Atlas Histórico y Geográfico de la Argentina. Calidad de Vida I. IGEHCS-CONCET, 2020.
- 12) Vergara Quintero MC. Tres concepciones históricas del proceso salud-enfermedad. *Hacia la Promoción de la Salud*. 2007; 12:41-51.





- 13) Ruiz MA, Pardo A. Calidad de vida relacionada con la salud: definición y utilización en la práctica médica. *Pharmacoeconomics - Spanish Research Articles*. 2005; 2 (1):31-43.
- 14) Shumaker S, Berson R, editors. *The international assessment of health-related quality of life: theory, translation, measurement and analysis*. Oxford: Rapid Communications, 1995.
- 15) Rajmil L, Estrada MD, Herdman M, Serra-Sutton V, Alonso J. Calidad de vida relacionada con la salud (CVRS) en la infancia y la adolescencia: revisión de la bibliografía y de los instrumentos adaptados en España. *Gac Sanit*. 2001; 15 (Supl.4):34-43.
- 16) ONU: Asamblea General, Convención sobre los Derechos del Niño, 20 Noviembre 1989, United Nations, Treaty Series, vol. 1577, p. 3, disponible en: <https://www.refworld.org/es/docid/50ac92492.html>
- 17) Popkin B. Contemporary nutritional transition: determinants of diet and its impact on body composition. *Proc Nutr Soc*. 2011;70(1): 82-91.
- 18) M Batal , L Steinhouse , H Delisle The nutrition transition and the double burden of malnutrition *Med Sante Trop*. 2018; 28(4):345-350.
- 19) NCD Risk Factor Collaboration (NCD-RisC) (2017) Worldwide trends in body-mass index, underweight, overweight, and obesity from 1975 to 2016: a pooled analysis of 2416 population-based measurement studies in 128.9 million children, adolescents, and adults. *The Lancet*. Published online October 10, 2017 [http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736\(17\)32129-3](http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736(17)32129-3) [ Links ]
- 20) Lee EY, Yoon KH. Epidemic obesity in children and adolescents: risk factors and prevention. *Front Med* 2018; 12(6):658-666.
- 21) Ministerio de Salud y Desarrollo Social de la Nación Argentina. 2da Encuesta Nacional de Nutrición y Salud, ENNYS, 2018.
- 22) Ministerio de Salud y Desarrollo Social de la Nación Argentina. Encuesta Mundial de Salud Escolar, 2018.
- 23) Ippolito-Shepherd J, Cerqueira MT. FAO. Las escuelas promotoras de la salud en las Américas: una iniciativa regional. 2003. Disponible en: <ftp://ftp.fao.org/docrep/fao/006/j0243m/j0243m03.pdf>
- 24) FAO, FIDA, OMS, PMA y UNICEF. El estado de la seguridad alimentaria y la nutrición en el mundo 2019. Protegerse frente a la desaceleración y el debilitamiento de la economía. Roma, FAO. [Internet]. 2019. [Citado el 12 de julio de 2021], 256. Disponible en: <http://www.fao.org/3/ca5162es/ca5162es.pdf>
- 25) FAO, FIDA, OMS, PMA y UNICEF. El estado de la seguridad alimentaria y la nutrición en el mundo 2020. Transformación de los sistemas alimentarios para que promuevan dietas asequibles y saludables. Roma, FAO. [Internet]. 2020. [Citado el 12 de julio de 2021], 348.







- Disponible en: <http://www.fao.org/3/ca9692es/CA9692Es.pdf>
- 26) OPS. Alimentación saludable [Internet]. Oficina Regional para las Américas de la Organización Mundial de la Salud [acceso el 12 de julio de 2021]. Disponible en: <https://www.paho.org/es/temas/alimentacion-saludable>
  - 27) OPS/OMS, UNICEF y FAO. PROYECTO DE LEY PROMOCIÓN DE LA ALIMENTACION SALUDABLE Postura conjunta de OPS/OMS, UNICEF y FAO. Argentina; 2020. p. 1-3.
  - 28) Ravens-Sieberer et al. The KIDSCREEN-27 quality of life measure for children and adolescents: psychometric results from a cross-cultural survey in 13 European countries. *Qual Life Res.* 2007;16(8):1347-56.
  - 29) Berra S, Bustingorry V, Henze C, et al. Adaptación transcultural del cuestionario KIDSCREEN para medir la calidad de vida relacionada con la salud en población argentina de 8 a 18 años. *Arch Argent Pediatr* 2009; 107(4):307-314.
  - 30) Berra S, Tebé C, Eandi ME, et al. Propiedades psicométricas de la versión argentina del KIDSCREEN-52 para población infantil y adolescente. *Arch Argent Pediatr* 2013;111(1):29-36
  - 31) Ministerio de Salud de la Nación Argentina. Guías Alimentarias para la Población Argentina (GAPA), Buenos Aires, 2016.
  - 32) Rimón MG, Castro MM. Hábitos de vida saludable desde la adolescencia. *Rev. estud. juv.* [Internet]. 2016. [Consultado 12 de julio de 2021]; (112),: p 107-116. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5745655>
  - 33) Marugan de Miguelsanz JM, Monasterio Corral L, Pavon Belinchon MP. Alimentación en el adolescente [Internet]. Madrid: ERGON;2010[revisado 2017; consultado 12 de junio 2021]. Disponible en: <https://www.seghnp.org/documentos/protocolos-diagnostico-terapeuticos-de-gastroenterologia-hepatologia-y-nutricion>
  - 34) UNED. Necesidades de nutrientes: minerales [Internet]. Guía de alimentación y salud. [Consultado el 12 de julio de 2021]. Disponible en: [https://www2.uned.es/pea-nutricion-y-dietetica-l/guia/etapas/adolescencia/neces\\_minerales.htm](https://www2.uned.es/pea-nutricion-y-dietetica-l/guia/etapas/adolescencia/neces_minerales.htm)
  - 35) PHAO. Enfermedades no transmisibles. Protocolos clínicos de atención integral de las y los adolescentes estrategia IMAN servicios [Internet]. 2012[Consultado el 12 de junio 2021]. Disponible en: <https://www.paho.org/derechoalaSSR/wp-content/uploads/Documentos/IMAN-Enfermedades-no-Trans.pdf>
  - 36) Fundación Interamericana del Corazón. Consumo de alcohol [Internet]. Argentina: 2016 [consultado el 12 de junio de 2021]. Disponible en: <https://www.ficargentina.org/informacion/consumo-de-alcohol/>
  - 37) Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia [UNICEF]. (2018). Infografía: Algunos datos





sobre el lavado de manos. Lavarse las manos con jabón es una de las maneras más fáciles de mantener sanos a los niños. Disponible en: <https://www.unicef.org/es/historias/infografia-algunos-datos-sobre-el-lavado-de-manos>

- 38) Global Handwashing Partnership. (2018). Día Mundial del Lavado de Manos. Guía para planificadores. 7ª ed. Disponible en: [https://globalhandwashing.org/wp-content/uploads/2018/08/GHD\\_Planner\\_2018-es-v2.pdf](https://globalhandwashing.org/wp-content/uploads/2018/08/GHD_Planner_2018-es-v2.pdf)
- 39) Oberto M.G., Mamondi V, Ferrero M. et al. Relato de una experiencia de promoción de la salud en escuelas: fomentando el lavado de manos. *Revista Educación* 2020; 44(2).
- 40) Organización Mundial de la Salud. [OMS] (2020). Una atención limpia es una atención más segura. Disponible en: <https://www.who.int/gpsc/5may/tools/es/>
- 41) Organización Mundial de la Salud. (2010) Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud. Ginebra, Organización Mundial de la Salud.
- 42) Tanné, C. Actividades físicas y deportivas de niños y adolescentes: de las creencias a las recomendaciones de salud. *EMC – Pediatría* 2020; 56(2), 1-9.
- 43) Ministerio de Salud de la Nación, Entornos escolares saludables. Recomendaciones para promover políticas escolares que prevengan la obesidad infantil en la Argentina. Buenos Aires, 2019.
- 44) Berra, S., Mamondi, V., Román, M.D. Rivadero, L., Fantini, F., Mántaras, R. Lavin Fueyo, J., Moos, A. C. Tumas, N., Vanadia, L., Saletti Cuesta, L., Reartes, G., Degoy, E., Aizenberg, L. (2020). La salud de escolares adolescentes de la ciudad de Córdoba durante el aislamiento social preventivo y obligatorio. Informe técnico preliminar, 30 de julio de 2020. Córdoba, Argentina: Universidad Nacional de Córdoba, Facultad de Ciencias Médicas, Escuela de Salud Pública, Centro de Investigación Epidemiológica y en Servicios de Salud (CIESS). 30 págs.
- 45) Vaca Narvaja S. (2014) Una mirada psico-sociocultural de la alimentación. 1º Edición. Córdoba: Copy Rápido.
- 46) Berra, S., Mamondi, V., Román, MD. (2020). Encuesta de Salud Infantil, año 2018. Informe de resultados principales. Córdoba, Argentina: Universidad Nacional de Córdoba, Facultad de Ciencias Médicas, Escuela de Salud Pública, Centro de Investigación Epidemiológica y en Servicios de Salud (CIESS). 8 págs.
- 47) Mamondi V, Lavin J, Degoy E, Berra S: Salud y estado nutricional. Canal Salud, FCM, Córdoba, Argentina: <https://www.youtube.com/watch?v=VlwWBTcoytQ&t=6s>





- 48) FSS/FAGRAN. Etiquetado frontal y el derecho a una alimentación segura, saludable y soberana [Internet]. 2020 [Consultado el 3 de agosto de 2021]. Disponible en: <https://fagran.org.ar/wp-content/uploads/2020/12/Informe-FSS-66.-Etiquetado-frontal-y-el-derecho-a-una-alimentacion-segura-saludable-y-soberana.-Diciembre-2020.pdf>
- 49) OPS/OMS. El etiquetado frontal como instrumento de política para prevenir enfermedades no transmisibles en la Región de las Américas [Internet]. 2020 [Consultado 12 de julio de 2021]: 1-48. Disponible en: [https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/53013/OPSNMHRF200033\\_spa.pdf?sequence=5&isAllowed=y](https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/53013/OPSNMHRF200033_spa.pdf?sequence=5&isAllowed=y)
- 50) Defensa del Consumidor/Ley 24.240. [Internet]. Capital Federal. Honorable congreso de la nación argentina. 1993. [Consultado el 3 de agosto de 2021]. Disponible en: <https://www.argentina.gob.ar/normativa/nacional/ley-24240-638/actualizacion>
- 51) Eide A. El derecho humano a una alimentación adecuada y a no padecer hambre [Internet]. Disponible en: <http://www.fao.org/3/w9990s/w9990s03.htm>
- 52) Abajo V, Figueroa E, Paiva M, Oharriz E. Derecho a la Alimentación. Dieta [Internet]. 2010 [Consultado 12 de julio de 2021];28(131):20-26. Disponible en: <http://www.oda-alc.org/documentos/1367960722.pdf>
- 53) Fundación Interamericana del corazón. Políticas para promover un etiquetado frontal en alimentos y bebidas: recomendaciones para Argentina [Internet]. 2019 Consultado el 12 de junio de 2021]. Disponible en: [https://www.ficargentina.org/wp-content/uploads/2021/03/2103\\_policy\\_fop.pdf](https://www.ficargentina.org/wp-content/uploads/2021/03/2103_policy_fop.pdf)
- 54) Solano Fernández, Isabel M<sup>a</sup>, Sanchez Vera, M<sup>a</sup> Mar, APRENDIENDO EN CUALQUIER LUGAR: EL PODCAST EDUCATIVO. Pixel-Bit. Revista de Medios y Educación [Internet]. 2010; (36):125-139. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=36815128010>
- 55) FAO, FIDA, OMS, PMA y UNICEF. El estado de la seguridad alimentaria y la nutrición en el mundo 2019. Protegerse frente a la desaceleración y el debilitamiento de la economía. Roma, FAO. [Internet]. 2019. [Citado el 12 de julio de 2021], 256. Disponible en: <http://www.fao.org/3/ca5162es/ca5162es.pdf>

**Esta obra está bajo una Licencia  
Creative Commons Atribución-Compartir  
Igual 4.0 Internacional.**

