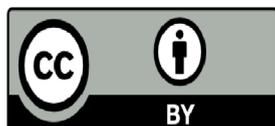


Novacovich, María Fernanda & Maidana, Ramona Beatriz
**Hábitos alimentarios en estudiantes del
secundario**

2022

Instituto: Ciencias de la Salud

Carrera: Licenciatura en Enfermería



Esta obra está bajo una Licencia Creative Commons.
Atribución 4.0
<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

Documento descargado de RID - UNAJ Repositorio Institucional Digital de la Universidad Nacional Arturo Jauretche

Cita recomendada:

Novacovich, M. F. y Maidana, R. B. (2022). *Hábitos alimentarios en estudiantes del secundario* [tesis de grado, Universidad Nacional Arturo Jauretche]

Disponible en RID - UNAJ Repositorio Institucional Digital UNAJ

<https://biblioteca.unaj.edu.ar/rid-unaj-repositorio-institucional-digital-unaj>



INSTITUTO DE CIENCIAS DE LA SALUD.

LICENCIATURA EN ENFERMERÍA.

TRABAJO FINAL DE LA CARRERA:

HÁBITOS ALIMENTARIOS EN ESTUDIANTES DEL SECUNDARIO.

AUTORES:

NOVACOVICH, MARÍA FERNANDA.

MAIDANA, RAMONA BEATRIZ.

DIRECTORA:

LUDEVID, FLORENCIA.

FLORENCIO VARELA, 2022.

Agradecimientos

Ante todo, nos gustaría dar las gracias a Dios por habernos acompañado y brindado las fuerzas necesarias para llegar hasta acá, a nuestra familia por estar presente dándonos apoyo emocional, a la Universidad Arturo Jauretche por habernos permitido que nos formemos académicamente y logremos un gran paso en nuestras vidas, y a nuestra directora de tesina por acompañarnos en el transcurso de la realización del trabajo.

Índice

Introducción	4
Formulación del problema de investigación	6
Objetivo general	6
Objetivos específicos	6
Marco teórico.....	7
Alimentación.....	7
Alimento.....	8
Producto alimenticio	8
Alimento fuente	8
Alimentación Saludable	9
Grupos de Alimentos recomendados.....	10
Nutrición	16
Nutriente o principio activo.....	16
Clasificación de Alimentos compuestos por nutrientes	16
Importancia del agua en el organismo humano	23
Funciones del agua	24
Deficiencia de agua	24
Sodio.....	25
Alimento fuente de sodio	25
Adolescencia	25
Alimentación en adolescencia.....	27
Consecuencias de los malos hábitos alimentarios.....	28
Obesidad.....	28
Diseño Metodológico	33
Tipo de estudio.....	33
Población de estudio.....	34
Muestra	34
Unidad de análisis	34
Criterios de Inclusión	34
Criterio de exclusión	35
Instrumento de recolección de datos.....	35
Variables	35
Contexto de Análisis	36
Procesamiento y análisis de datos.....	36
Resultados.....	36
Conclusión.....	59
Bibliografía	60
Anexos.....	62

Introducción

El presente trabajo de investigación, se desarrolló en el Instituto José Manuel Estrada, perteneciente a la localidad de Quilmes, provincia de Buenos Aires y se llevó a cabo durante el periodo del mes de febrero hasta junio del ciclo lectivo 2022. El mismo, consistió en identificar los distintos hábitos alimentarios de los estudiantes del sexto año secundario a través de una encuesta y el análisis de los respectivos resultados.

El tema está vinculado con uno de los mayores problemas vigentes de la salud de la población adolescente, tales como los hábitos alimentarios nocivos y el impacto que los mismos tienen en la salud. Esta problemática fue considerada con el propósito de profundizar y promover los buenos hábitos alimentarios, dado que el personal de salud, como enfermería, ejerce un rol fundamental, entre otros, en la educación sanitaria de la sociedad.

Los malos hábitos alimentarios no son sólo una problemática existente en la población argentina, pues también alcanzan una gran relevancia a nivel global y son una amenaza de alto riesgo para la salud y el bienestar de las sociedades actuales y próximas. (OMS, Alimentación sana, 2018)

En el transcurso de la adolescencia se establecen hábitos de todo tipo, de manera que, es una etapa de suma relevancia a fin de favorecer la construcción de buenas prácticas alimentarias, ya que, de ser así, los jóvenes podrán alcanzar una calidad de vida óptima, disminuyendo los factores de riesgos en la salud presente y futura. Asimismo, la trascendencia de esta fase a nivel nutricional se debe a la necesidad que conlleva la finalización del crecimiento.

El Ministerio de Salud de la Argentina, en el año 2019, realizó una segunda Encuesta Nacional de Nutrición y Salud, en la cual, confirmó que el 41,1% de niños y adolescentes (entre 5 y 17 años) poseen sobrepeso y obesidad. Por otra parte, el 1,4% presentó delgadez y un 3,7% baja talla. Esto dejó en evidencia tanto el déficit de nutrientes como el consumo de alimentos ultra procesados y un elevado consumo de grasa, azúcar y sal. (Ministerio de Salud Argentina, Encuesta Nacional de Nutrición y Salud, 2019)

En un estudio para evaluar la adecuación de las dietas a los requerimientos nutricionales en los estudiantes universitarios de la provincia de Misiones, se observó que los participantes presentaron problemas nutricionales importantes en lo que se refiere al consumo de vitaminas y minerales, en relación a las ingestas diarias recomendadas. (Boado, Covinich, Schmindt, & Brumovsky, 2019)

El Centro sobre Nutrición Infantil, mediante una investigación demostró que hay diferencias importantes sobre el consumo recomendado por las Guías Alimentaria Argentina (GAPA) y la alimentación argentina, se demostró un consumo inferior de los grupos de alimentos como verduras, frutas, leche, yogurt, legumbres, frutos secos y semillas. (Zapata, Wendling, Rovirosa, & Carmuega, 2022)

El análisis de los estudios corrobora que es fundamental tomar medidas e intervenciones tanto a nivel mundial como a nivel local, por esto mismo, con el objeto de planear estrategias para promover la salud alimenticia de la población adolescente, se ha decidido llevar a cabo este trabajo de investigación.