

*INFORME PRELIMINAR*

# HÁBITOS ALIMENTARIOS DE ADOLESCENTES Y JÓVENES DE ESCUELAS SECUNDARIAS DIURNAS DE GENERAL ROCA

## INSTITUCIONAL

Este Informe fue realizado por el Centro de Estudios e Investigación en Educación (CEIE) de la Universidad Nacional de Río Negro y es fruto del trabajo en conjunto de docentes investigadoras/es y estudiantes junto a profesionales del Ministerio de Educación y Derechos Humanos de la Provincia de Río Negro. Se enmarca dentro de la línea de trabajo Estudios en el CEIE, que desarrolla desde el 2018.

El equipo estuvo conformado por:

Lic. Belén Ferrari y Lic. Carolina Caminos, Nutricionistas del Consejo Escolar AVE 1 Ministerio de Educación y Derechos Humanos de la provincia de Río Negro, y estudiantes avanzados de la carrera Profesorado de Nivel Medio y Superior en Biología (PNMSB) de la UNRN en el marco del Programa Trabajo Social Obligatorio: Marina Alejandra Henriquez, Guillermo Mora, Natalia Clarotti, Mariana Letourneau, Magalí Parra, Tamara Osorio, Daniela Laurin, Alexis Mendez, Emilse Fiordelli, Gimena Montiel, Marina Henriquez Acosta, Donatella Trimani, Guillermo Mora, Loana Vallejos, Gabriela Toledo, Samantha Vilchez, Soledad Maldonado. Diseño de las encuestas, validación, implementación y análisis.

Mg. Gustavo Gimenez. Diseño de la muestra y sistema de carga de datos para el análisis.

Dr. Eduardo Lozano, Director del CEIE, responsable de la coordinación general.

Mag. Lucia Gadano, del CEIE, y Emiliano Mutchinick, del

departamento de Difusión y Comunicación, encargados de diseño y edición final.

Se agradece especialmente a:

Directivos, docentes y estudiantes de las 11 escuelas secundarias de General Roca que participaron en este proyecto.

Dirección de Extensión de la Sede Alto Valle y Valle Medio de la UNRN.

*Esta publicación fue impresa en mayo de 2019.*

## INTRODUCCIÓN

La alimentación no es solo un hecho biológico/nutricional, es una actividad compleja que une lo biológico con lo cultural de una manera tan indisoluble que difícilmente pueda separarse.<sup>1,2</sup> Desde esta perspectiva, los datos sobre los hábitos alimentarios de adolescentes y jóvenes de nuestro país y la región son escasos. La adolescencia constituye una etapa crítica para el desarrollo de conductas alimentarias y el ingreso a la escuela secundaria modifica y desestructura horarios, formas de alimentación y configura un escenario complejo para el desarrollo de las relaciones que los y las adolescentes establecerán con la comida. Esto tendrá fuertes implicancias sobre sus cuerpos y también sobre las representaciones que construyan de la alimentación y la comensalidad.

A nivel institucional, y en el marco del Área de Nutrición y Alimentación Escolar del Ministerio de Educación y Derechos Humanos de la provincia de Río Negro, se asiste con servicio de comedor (almuerzo) a las escuelas secundarias técnicas y se brinda refrigerio a todas las escuelas de nivel secundario diurnas.

Observamos que los “rituales” en relación con el momento de la comida que se trabajan en los comedores del nivel inicial y primario se diluyen en la escuela secundaria. Este “quiebre” en el lugar que ocupa la alimentación institucionalizada en el ámbito de la escuela secundaria, escinde la continuidad de la educación alimentaria en su dimensión social-cultural y aparece sólo como una variable más para favorecer la retención de los adolescentes y jóvenes en la escuela.

Además, lo que se enseña a las/os estudiantes en las escuelas en relación a la alimentación (almuercen o no en ellas), no ha logrado aún convertirse en un eje central de la formación ya que se presenta de manera discontinuada y episódica. Está supeditado a las diferentes concepciones y motivaciones sobre alimentación que poseen las/os docentes, las que en general suelen sesgar solo hacia la enseñanza de aspectos biológicos y nutricionales, y a su inclusión en diferentes espacios escolarizados tradicionales (materias o, en el mejor de los casos, talleres interdisciplinarios) lo que condiciona también sus alcances.

En este contexto, los estudios nutricionales y el análisis de la epidemiología, ofrecen un panorama preocupante sobre la salud de los y las adolescentes y se hacen consistentes con el estado actual de la educación alimentaria.

## METODOLOGÍA

Este Informe sobre Hábitos alimentarios de adolescentes y jóvenes de escuelas secundarias diurnas de General Roca está compuesto por tres estudios:

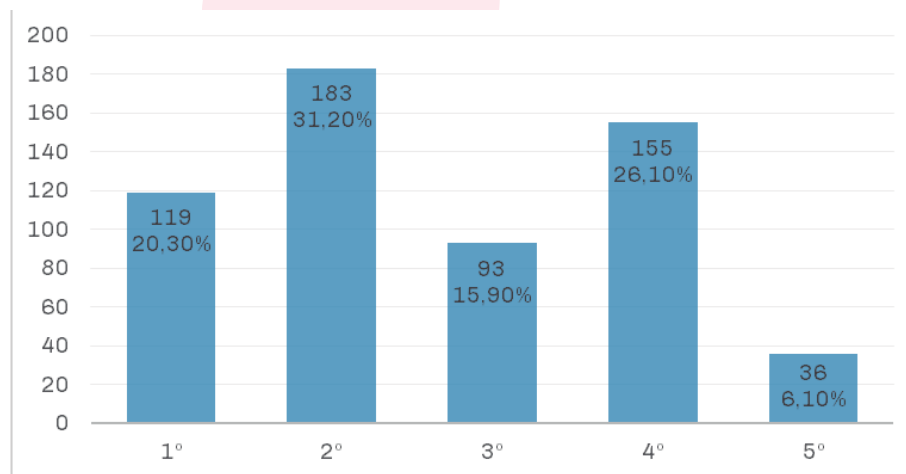
- > **Comidas que consumen los estudiantes y aspectos vinculados a la comensalidad.**
- > **Uso y comprensión de la información nutricional del etiquetado presente en los envases de los alimentos.**
- > **Prevalencias de consumo de alcohol.**

Los estudios implicaron el diseño, validación e implementación de encuestas a estudiantes de escuelas secundarias públicas de la ciudad de General Roca.

La muestra se determinó bajo criterios estadísticos, sobre el total de cursos de primero a quinto año de todas las escuelas secundarias diurnas y urbanas de General Roca con la intención de alcanzar al 10% de los y las estudiantes. El alcance real representó aproximadamente un 8 % del total de estudiantes (586 sobre 7119 registrados oficialmente en la matrícula 2017).

Las 11 escuelas participantes fueron:  
CET N° 1, CET N° 3, ESRN N° 1, ESRN N° 107, ESRN N° 111, ESRN N° 116, ESRN N° 150, ESRN N° 151, ESRN N° 16, ESRN N° 43, ESRN N° 9.

Gráfico N° 1. Estudiantes encuestados por curso.

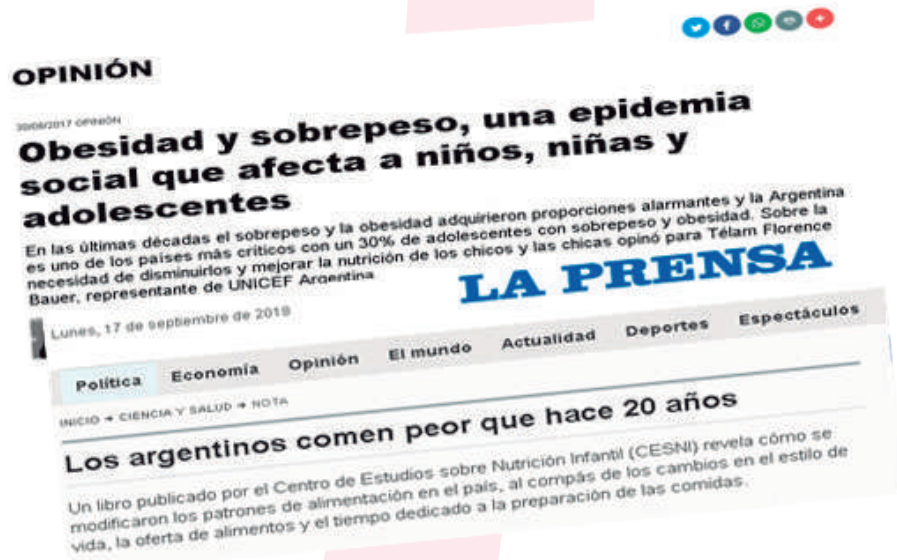


Fuente: elaboración propia en base a datos de encuestas.

Luego del diseño y la validación, la encuesta se implementó el 29 de noviembre de 2017 (un día miércoles, a los efectos de que el recordatorio de comidas del día anterior se efectuase sobre un día habitual de media semana). Para la instrumentación de la encuesta los 20 estudiantes del PNMSB, se organizaron en duplas acompañando la aplicación en cada curso seleccionado de las escuelas secundarias. Explicaron a los y las estudiantes de cada curso los objetivos del proyecto, la importancia de la etapa de recolección de datos y los orientaron cuando surgían dudas o dificultades para brindar las respuestas. Esto eleva el nivel de confiabilidad de los datos recogidos.

ESTUDIO

## COMIDAS QUE CONSUMEN LOS ESTUDIANTES DE ESCUELAS SECUNDARIAS DE GENERAL ROCA Y COMEN-SALIDAD



Actualmente los estudios epidemiológicos reflejan que el mayor problema de malnutrición en jóvenes y niños es el sobrepeso y la obesidad. A nivel Nacional, por cada niño con desnutrición clásica, existen otros cuatro con sobrepeso y obesidad.<sup>3</sup>

A nivel local, el Programa de Salud Escolar 2017<sup>4</sup> refleja un 22.3 % de obesidad en estudiantes de 7° grado. Si bien no existen datos epidemiológicos específicos de los adolescentes, podemos a través de este último dato proyectar este valor a los mismos.

A nivel de consumo alimentario, los estudios nacionales muestran una muy baja adhesión a las frutas y verduras, muy alejada de la recomendación diaria, así como un aumento en el consumo de alimentos procesados y ultra procesados.<sup>5,6</sup>

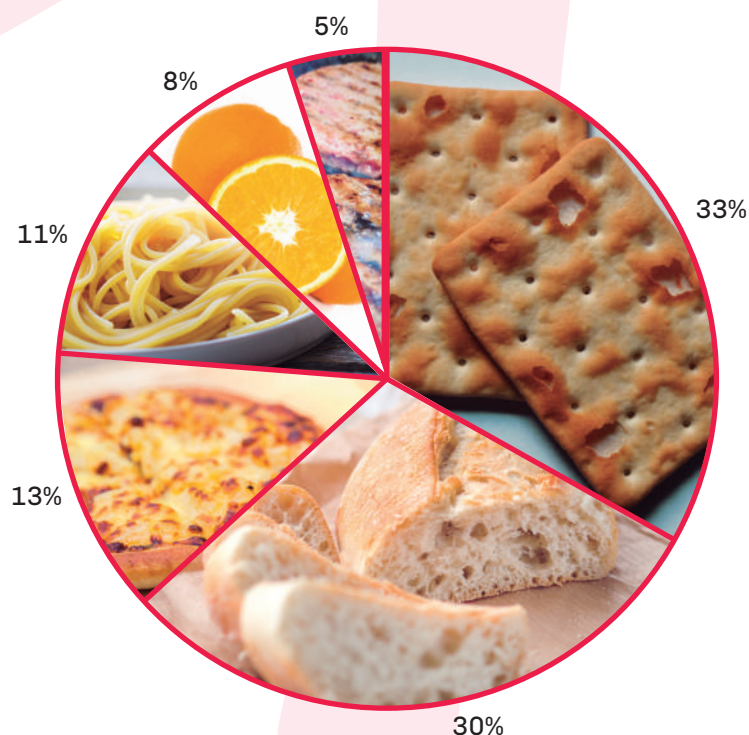
En este marco se decidió realizar un estudio descriptivo de las comidas que consumen los adolescentes de las escuelas secundarias públicas de General Roca.

¿Por qué enfocarnos en las comidas y no en un análisis cuantitativo de nutrientes ingeridos? Porque la comida constituye el hecho social que implica la concreción de una compleja trama de aspectos sociales, culturales y también nutricionales en la vida de los y las estudiantes.

En el marco de la metodología general de la implementación de los estudios, se llevó a cabo una encuesta en la cual los estudiantes registraron todo lo que consumieron el día anterior. Se efectuó un día miércoles a los efectos de contar con un día previo que no fuera fin de semana para asegurar que refleje el consumo habitual.

Los resultados muestran una muy reducida variedad de comidas, restringida a: galletitas 33% (26% saladas y 7 % dulces); pan 30% (11% solo, 10% con queso y 9% con dulce); pizza 13%; fideos 11% (6% con tuco y 5% blancos); frutas 8%; hamburguesas 5%.

Gráfico N° 2. Porcentaje de comidas mencionadas por las/os estudiantes en el recordatorio de un día.



Fuente: elaboración propia en base a datos de encuestas.

Si a estas menciones de comidas las proyectamos a los grupos alimentarios (con la salvedad de que la descripción de las comidas no implica análisis cuantitativos), a priori sólo se podrían referenciar 3 de los 6 grupos alimentarios propuestos por la Guía Alimentaria para la Población Argentina 2016<sup>7</sup> (GAPA).

Otro aspecto de interés que pudo describirse a partir de los datos obtenidos fue el número de eventos de comidas de

cada estudiante (cómo distribuyeron las comidas a lo largo del día). La mayoría refirió entre 3 y 4 eventos diarios de comida. Llama la atención que el 15% de los estudiantes refirieron haber realizado dos o menos eventos de comidas en un día.

En cuanto a la comensalidad, entendida como las formas y contextos en que se consumen los alimentos y que se constituye a su vez en el espacio simbólico en el que el grupo social comparte valores, sentidos sociales, identidad cultural<sup>8</sup>, se recabaron los siguientes datos:

Cuadro N° 1. Aspectos de comensalidad implicados en el recordatorio.

Comidas Aspectos	DESAYUNÉ		ALMORCÉ		MERENDÉ		CENÉ	
	Solo/a	250	Solo/a	90	Solo/a	210	Solo/a	70
Con quién	Con otros/as	190	Con otros/as	450	Con otros/as	250	Con otros/as	440
Donde	En casa	320	En casa	460	En casa	320	En casa	450
	En la escuela	100	En la escuela	25	En la escuela	100	En la escuela	1
	En otro lugar	30	En otro lugar	25	En otro lugar	60	En otro lugar	40
Forma de acceso	Lo hice yo	250	Cociné yo	95	Lo hice yo	240	Cociné yo	100
	Lo hicieron otros/as	150	Cocinaron otros/as	400	Lo hicieron otros/as	150	Cocinaron otros/as	360
	Lo compré	50	Lo compré	15	Lo compré	70	Lo compré	40

Fuente: elaboración propia en base a datos de encuestas.

Los resultados dan cuenta de diferencias en los aspectos de la comensalidad indagados -cómo, con quién y de qué forma accedieron a las comidas- en relación con el desayuno/merienda y las comidas principales, almuerzo/cena.

Del análisis de la tabla se puede inferir que la merienda es el momento más desestructurado en cuanto a la comensalidad y a la forma de obtener los alimentos.

Las comidas principales fueron mayormente preparadas y consumidas en el hogar, junto a otra persona. El 78% de los estudiantes (almuerzo) y 76 % (cena) comieron en sus casas. Esto implicaría que aún se mantiene una comensalidad familiar hogareña. Este dato resulta alentador en contraposición a la tendencia de comer en soledad.

Discusiones preliminares:

La “foto” de las comidas que un día de semana llevaron a cabo los y las estudiantes de la muestra podría, de manera preliminar, considerarse limitada en términos de variedad de alimentos, formas de preparación, distribución, combinación, etc. y, coincidiendo con las tendencias halladas en otros tipos de estudios, las frutas y verduras prácticamente no son mencionadas.

Se advierte que preparaciones clásicas o populares tales como guisos, puchero, bifés, prácticamente no fueron mencionadas por los estudiantes.

Pese a no realizarse un análisis de la ingesta nutricional en términos cuantitativos, se puede inferir a través de estas menciones que hay grupos alimentarios que prácticamente no se consumen.

A partir de esto nos preguntamos:

> ¿Por qué es tan reducida la variedad de comidas que “la foto” de un día de la vida de los estudiantes nos muestra?

> ¿Qué factores condicionan esas prácticas y cómo podría ampliarse el universo de comida de los y las adolescentes?

> ¿Desde qué otras disciplinas, además de los clásicos asentamientos en la Biología y la Química, es posible intervenir en el ámbito de la escuela secundaria para contribuir a mejorar las prácticas alimentarias?

> ¿Qué tipo de intervenciones deberían realizarse en la formación de grado y continua de los y las docentes, para lograr modificaciones en el alcance y significatividad de la Educación Alimentaria en las escuelas secundarias?

ESTUDIO

## USO Y COMPRENSIÓN DE LA INFORMACIÓN NUTRICIONAL DEL ETIQUETADO



El papel emergente del etiquetado en los productos alimenticios y ecológicos se ha convertido en una importante señal, como una ayuda para ir de compras. Su objetivo es aumentar el bienestar de los consumidores, ayudándoles a tomar decisiones informadas.<sup>9</sup>

En el marco de los problemas de malnutrición descriptos, asociados al sobrepeso y a la obesidad, el etiquetado nutricional adquiere un nuevo valor. En el ámbito de las políticas públicas de salud, asociadas a sectores de la agroindustria y comercio, se están discutiendo condiciones para promover un etiquetado frontal de los alimentos<sup>10</sup> que tendría no sólo funciones informativo – preventivas sino también con el objeto de alentar el consumo de ciertos productos.

Los resultados de la encuesta señalan que el 94% de los y las estudiantes no leen o leen ocasionalmente la información nutricional.

Se les presentó una etiqueta y el 11% dijo no entender nada de la información que presentaba y un 75% en partes.

Luego se les pidió que indicaran del envase de qué comida había sido extraído. Para esto se les dieron tres opciones: arroz – leche – papas fritas. El 52% no pudo vincularlo a un envase de papas fritas.

Información Nutricional		
Tamaño por Ración 34g		
Raciones por envase 3,2		
Calorías		190
		% RDA (*)
Grasa Total	13 g	20%
Carbohidratos Totales	17 g	6%
Proteínas	3 g	6%
Sodio	230 mg	10%

\*Los porcentajes de requerimientos diarios están basados en una dieta de 2.000 calorías.



## Discusiones preliminares:

Si bien los datos son preliminares, la escasa utilización y comprensión de la información nutricional puede vincularse con las diferencias que desde una visión cultural sobre la alimentación, se plantean entre nutrientes y comida.<sup>11</sup> Los humanos “no comemos nutrientes”, “comemos comida”. Para ser comida los nutrientes tienen que estar organizados según pautas culturales que los hagan comprensibles, deseables, comestibles. La extensión de esta idea a la información nutricional nos lleva a preguntarnos:

- > Si las características actuales que presenta el rotulado son un obstáculo para la toma de decisiones informadas sobre la alimentación.
- > Si la información de los productos alimentarios que utilizan para elaborar comidas deberían estar informada por las categorías de nuestra cultura.
- > Si la información nutricional de los alimentos puede constituirse como un hecho científico a ser abordado en la educación alimentaria.
- > Si sería pertinente investigar los sentidos que los estudiantes construyen en su relación cotidiana con las comidas y el conocimiento que tienen sobre los productos que utilizan para elaborarlas.

## ESTUDIO

## PREVALENCIAS DE CONSUMO DE ALCOHOL



Según el informe de la Organización Mundial de la Salud<sup>12</sup> que recopila estadísticas de casi 200 países, Argentina se ubica como el país con mayor consumo de alcohol de América Latina.

¿Por qué una mirada sobre el consumo de alcohol en adolescentes?

Básicamente se pueden abordar dos aspectos. Uno, biológico, ya que el etanol atraviesa las membranas de las células e

interacciona con todos los elementos que las componen.<sup>13</sup> La interferencia del etanol con los sistemas de neurotransmisión es la base del daño que el alcohol provoca al cerebro, a corto y a largo plazo. La pubertad se caracteriza por un desarrollo muy importante del cerebro que incluye el establecimiento, la remodelación y la consolidación de los circuitos neuronales en lugares clave de la corteza prefrontal y en otras áreas corticales y subcorticales, esenciales en las funciones ejecutivas del cerebro.

Desde una perspectiva social, el uso de alcohol hoy (como responsabilidad primaria de los adultos y del “mercado”) está directamente relacionado con los procesos de socialización, crecimiento en la adolescencia e incorporación a la vida de los adultos y está subjetivamente identificado con la vida social, hoy forma parte de ella.

Los adolescentes sufren una mayor exposición a las conductas de riesgo relacionadas con el uso excesivo de alcohol.<sup>14</sup>

Un sector importante de la sociedad presenta una doble actitud: por un lado promueve el consumo general, en especial de bebidas alcohólicas, y a la vez rechaza las consecuencias negativas del mismo. O peor aún, relativizándolas genera mensajes masivos de no compromiso, de baja responsabilidad.

Los resultados del estudio de prevalencia de consumo de alcohol indican:

Gráfico N° 3



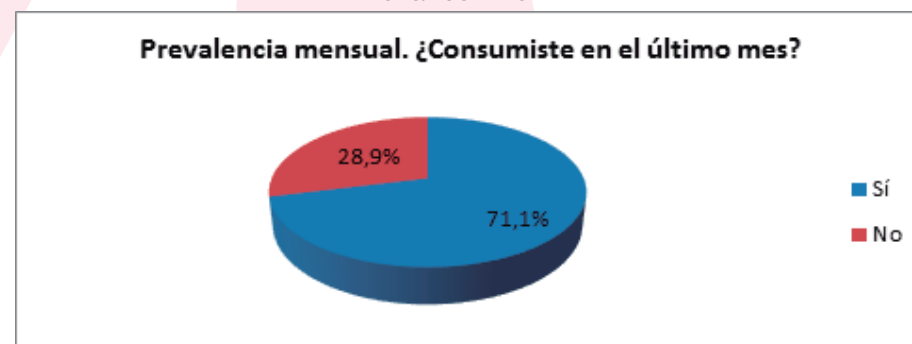
Fuente: elaboración propia en base a datos de encuestas.

Gráfico N° 4



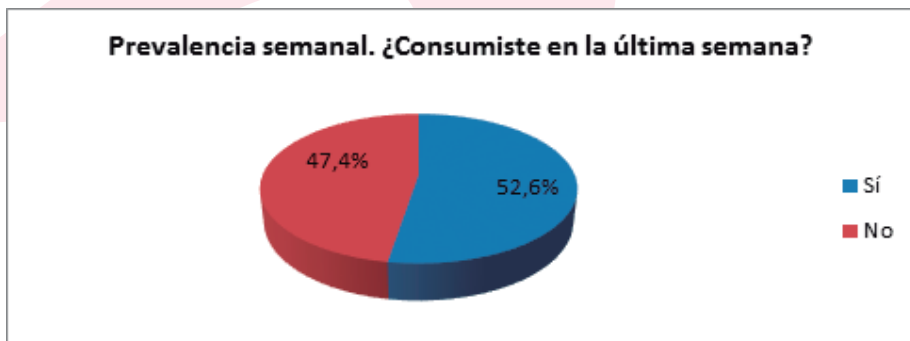
Fuente: elaboración propia en base a datos de encuestas.

Gráfico N° 5



Fuente: elaboración propia en base a datos de encuestas.

Gráfico N° 6



Fuente: elaboración propia en base a datos de encuestas.

Gráfico N° 7



Fuente: elaboración propia en base a datos de encuestas.

Discusiones preliminares:

Los datos recogidos son consistentes con los informes de la OMS y de otras organizaciones respecto de un aumento en el consumo de alcohol en el país.

El dato de Prevalencia mensual, de significativo interés epidemiológico, podría ser comparado con un estudio que hizo el Sedronar en 2014<sup>15</sup>, con una muestra de estudiantes de escuelas secundarias de toda la provincia de Río Negro. Dicho estudio arrojó un 50,4% para la prevalencia mensual de consumo de alcohol.

En este contexto nos preguntamos:

> ¿Qué tipo de organización institucional y que intervenciones en la formación de grado y continua de los y las docentes serían necesarias promover para abordar esta problemática?

## CONSIDERACIONES FINALES

Los estudios presentados en este informe son un primer paso para comenzar a poner foco en diferentes aspectos de los hábitos alimentarios de los/as adolescentes y jóvenes que estudian en las escuelas secundarias públicas de la ciudad de General Roca. De esta manera, desde el CEIE abordamos la compleja y multidimensional cuestión de la alimentación adolescente, prioritaria en la agenda de temas para nuestra comunidad y la salud pública.

De los resultados hallados, dos son los más impactantes: el referido al reducido universo de comidas que adolescentes y

jóvenes consumen y el relacionado con el consumo de alcohol. Ambos datos son consistentes con resultados de otros estudios que abordan aspectos nutricionales y epidemiológicos a nivel nacional e internacional.

En este sentido, reafirmamos la importancia de continuar investigando en profundidad las prácticas alimentarias de las y los adolescentes y los contextos en los que las realizan. La comprensión de los diferentes aspectos implicados constituiría una base sólida para el desarrollo de propuestas de educación alimentaria en el marco de las actuales corrientes teóricas que la orientan.

Por ello, desde el CEIE además de continuar esta línea de investigación, proponemos una actividad que pueda sumarse a otras acciones que directivos y docentes llevan a cabo en las escuelas secundarias. La misma consiste en organizar espacios para que los y las estudiantes puedan analizar los datos obtenidos en estos estudios y explicitar y discutir las visiones que tienen respecto al reducido mundo de comidas que consumen, a la comensalidad, a la relación que han establecido con el consumo de alcohol y a los factores que ellos consideran que los condicionan. Los significados que les otorguen a estos datos pueden ser un buen punto de partida para dar inicio a otras actividades que los impliquen y den lugar al inicio de modificaciones en sus prácticas.



## REFERENCIAS

- <sup>1</sup> Aguirre, P. [2017] Una historia social de la comida. Lugar Editorial: Buenos Aires
- <sup>2</sup> Bahamonde, N. y Pujol, R.M. [2009]. Un enfoque teórico para el abordaje de temas complejos en el aula: el caso de la alimentación humana. VIII Congreso Internacional sobre investigación en la didáctica de las ciencias. <http://ensciencias.uab.es>
- <sup>3</sup> Ministerio de Salud y Desarrollo Social [2018]. Declaración de Ministros de Salud del G20. 4 de octubre 2018, Mar del Plata. Argentina.
- <sup>4</sup> <http://www.rionegro.gov.ar/index.php?contID=12632>
- <sup>5</sup> Zapata, M. E. y Roviroso, A. [2016]. La mesa argentina en las dos últimas décadas. CESNI
- <sup>6</sup> Tercera Encuesta Nacional de Factores de Riesgo para Enfermedades No Transmisibles, Ministerio de Salud de la Nación. [http://www.msal.gov.ar/images/stories/bes/graficos/0000000544cnt-2015\\_09\\_04\\_encuesta\\_nacional\\_factores\\_riesgo.pdf](http://www.msal.gov.ar/images/stories/bes/graficos/0000000544cnt-2015_09_04_encuesta_nacional_factores_riesgo.pdf)
- <sup>7</sup> Ministerio de Salud de Nación. Guías Alimentarias para la Población Argentina, Buenos Aires 2016.
- <sup>8</sup> Aguirre, 2017.
- <sup>9</sup> Soederberg Miller, L. M. & Cassady, D. L. The effects of nutrition knowledge on food label use. A review of the literature. *Appetite* 92: 207-216
- <sup>10</sup> [https://www.clarin.com/sociedad/etiquetado-frontal-alimentos-disputa-modelos\\_0\\_m9wgMZv4.html](https://www.clarin.com/sociedad/etiquetado-frontal-alimentos-disputa-modelos_0_m9wgMZv4.html)
- <sup>11</sup> Barthe, M. G. [2014] Del alimento a la comida. Las transformaciones en la comensalidad y su efecto en los cuerpos de los niños. *Rev. Hosp. Niños (B. Aires)* ;56(255):237-248 / 237
- <sup>12</sup> Informe de Situación regional del consumo de alcohol y la salud en las Américas. OMS, 2015.
- <sup>13</sup> Elvir Mairena, J. R. [1993] Efecto del Etanol sobre las Membranas Biológicas. *Revista Médica Hondureña*

<sup>14</sup> Taylor, B. et al. 2007 Alcohol, Género, Cultura y Daños en las Américas. Organización Panamericana de la Salud

<sup>15</sup> SEDRONAR. Estudio nacional sobre consumo de sustancias psicoactivas en estudiantes de enseñanza media. 2014.