

# Hábitos alimentarios en jóvenes - adultos antes y después de una intervención educativa

## Alimentary habits in young people - adults before and after an educational intervention

PARAVANO, MARÍA ANTONELLA<sup>1</sup>, ORTIGOZA, LILIANA DEL VALLE<sup>2</sup>, DEZAR, GIMENA VALERIA<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Graduada de la Facultad de Bioquímica y Ciencias Biológicas. Universidad Nacional del Litoral, Argentina. <sup>2</sup>Docente del Departamento de Física. Facultad de Bioquímica y Ciencias Biológicas. Universidad Nacional del Litoral, Argentina. <sup>3</sup>Directora de Extensión Social y Cultural. Docente de la cátedra de Epidemiología y Salud Pública. Facultad de Bioquímica y Ciencias Biológicas. Universidad Nacional del Litoral, Argentina.

**Correspondencia:** María Antonella Paravano, antonellaparavano@gmail.com

**Recibido:** 12/06/2018. **Envío de revisiones al autor:** 24/10/2018. **Aceptado en su versión corregida:** 21/09/2019.

### Resumen

**Introducción:** la Educación Alimentaria Nutricional (EAN) aporta contenidos y competencias a trabajar en la escuela. Cuando se combina la educación nutricional y la alimentación escolar, puede contribuir a la mejora de la salud y la nutrición de los estudiantes, al tiempo que les ayuda a desarrollar buenos hábitos alimentarios.

**Objetivo:** describir el cambio de hábitos luego de una intervención educativa nutricional en jóvenes-adultos.

**Materiales y método:** participaron 100 alumnos de entre 18 y 55 años de edad de ambos sexos que cursaban tercero y quinto año de una Escuela de Enseñanza Media para Adultos (EEMPA) JUAN J. PASO N° 1305 de la ciudad de Santa Fe, durante el año 2016. Se aplicó una encuesta diagnóstica para relevar los hábitos alimentarios de los participantes, luego se realizaron intervenciones educativas nutricionales (IEN). Posteriormente, se aplicó nuevamente el mismo instrumento inicial con el fin de poder identificar y comparar los conocimientos y prácticas adquiridas sobre hábitos alimentarios saludables en relación con los mensajes de las Guías Alimentarias para la Población Argentina (GAPA) del 2016.

**Resultados:** luego de las IEN, más de la mitad (65%) de los alumnos aumentaron el número de comidas diarias recomendadas, a su vez muchos de ellos comenzaron con el hábito del desayuno (72%). Se destaca el aumento del consumo de pan blanco, integral y tostadas (51%), observando una disminución en el resto de los alimentos ricos en grasas saturadas y azúcares simples, como galletitas dulces y saladas, facturas y bizcochos. Respecto del consumo recomendado de leche, yogur y queso, aumentó en la mayoría de los estudiantes (93%). Aumentó considerablemente el consumo de agua diario, por parte de los alumnos (48%).

**Conclusiones:** a partir de esta experiencia, fue posible demostrar que aunque los jóvenes adultos tengan hábitos alimentarios arraigados, se pueden modificar algunos de éstos por medio de las IEN.

**Palabras clave:** jóvenes-adultos, intervención educativa nutricional, hábitos alimentarios.

### Abstract

**Introduction:** Nutrition Education (NE) offers contents and competences to work with at school. When nutrition education and school feeding are combined, this can contribute to improving the health and nutrition of students, while helping them develop good eating habits.

**Objective:** To describe the change of habits after a nutritional- educational intervention in young people - adults.

**Materials and method:** 100 students between 18 and 55 of both sexes who attended 3rd and 5th forms at a School of Secondary Education for Adults (EEMPA)- JUAN J. PASO No. 1305-, Santa Fe City, during 2016. A diagnostic survey was applied to survey the eating habits of participants, followed by nutritional educational interventions (NEI). After that, the same initial assessment was applied again, in order to identify and compare the knowledge and practices acquired on healthy eating habits in relation to the messages of the Dietary Guidelines for the Argentine Population (GAPA) of 2016.

**Results:** After the NEI, more than half (65%) of the students increased the number of recommended daily meals and many of them started with the habit of having breakfast (72%). It is worth highlighting the consumption of white bread, wholemeal bread and toasts (51%), while observing a decrease in foods rich in saturated fat and simple sugars, such as sweet and salty cookies, facturas and biscuits. Regarding the recommended consumption of dairy products, it increased in most students (93%). The consumption of daily water also increased considerably (48%).

**Conclusions:** Based on this experience, it was possible to show that although young people -adults have rooted dietary habits, some of these can be modified through NEIs.

**Keywords:** Young People - Adults, Nutritional Educational Intervention, Alimentary habits.

Diaeta (B.Aires) 2019; 37(169):27-33. ISSN 0328-1310

**Declaración de conflicto de intereses:** Los autores declaran no poseer ningún conflicto de intereses vinculado al contenido del presente manuscrito.

**Fuente de financiamiento:** El presente trabajo se realizó en el marco de Prácticas de Extensión de Educación Experiencial (PEEE): "Promoción de Educación Alimentaria en Jóvenes y Adultos: desafío conjunto Universidad-Comunidad", aprobado por Res. CD FBCB N° 239/2016. Financiado por la Universidad Nacional del Litoral (UNL). Santa Fe, Argentina.

## Introducción

Dentro de la educación para la salud se encuentra el campo de la educación alimentaria nutricional, cuyo fin es promover la modificación de la conducta alimentaria de la sociedad hacia patrones más saludables. Para ello es imprescindible el desarrollo de programas de educación alimentaria nutricional, cuyo objetivo es la promoción de la salud mediante el aprendizaje, adecuación y aceptación de hábitos alimentarios saludables, de acuerdo con la propia cultura alimentaria y los conocimientos científicos en materia de nutrición que se tienen hasta el momento (1).

La Food and Agriculture Organization (FAO) reconoce que es una prioridad realizar intervenciones de nutrición en el ámbito de las instituciones educativas, y considera a la escuela como un lugar ideal para la enseñanza de conocimientos básicos en alimentación, nutrición y salud. En esta dirección, las escuelas educan formando hábitos alimentarios saludables, también llegan a las familias, a la comunidad escolar y pueden ser un canal para la participación de la comunidad en general. Cuando se combina la educación alimentaria nutricional y la alimentación escolar, pueden contribuir a mejorar la salud y la nutrición de los estudiantes, al tiempo que les ayudan a desarrollar buenos hábitos alimenticios.

Promover la adecuada nutrición a través de las escuelas puede crear beneficios que se extienden más allá de las aulas y el recreo, para mejorar la salud y el bienestar nutricional de hogares y comunidades (2).

### Objetivo

Describir el cambio de hábitos luego de una intervención educativa nutricional en jóvenes - adultos en relación con los mensajes de las Guías Alimentarias para la Población Argentina 2016.

## Materiales y método

El estudio se planteó con un diseño de tipo transversal y descriptivo. La población estuvo

constituida por todos los estudiantes de ambos sexos que cursaron tercer y quinto año de una Escuela de Enseñanza Media para Adultos (EEMPA) JUAN J. PASO N° 1305 de la ciudad de Santa Fe, durante el año 2016. La muestra estuvo constituida por 100 alumnos que aceptaron participar en forma voluntaria de la investigación.

El trabajo de campo se realizó en tres etapas: en la primera se aplicó una encuesta diagnóstica para relevar los hábitos alimentarios de los participantes, en la segunda se planificaron y desarrollaron intervenciones educativas nutricionales (IEN) y en la tercera se aplicó una encuesta de solidez con el fin de poder identificar y comparar los conocimientos y prácticas adquiridas sobre hábitos alimentarios saludables en relación con los mensajes de las Guías Alimentarias para la Población Argentina (GAPA) establecidas en el año 2016.

### Etapa 1, Encuesta diagnóstica

Inicialmente en Septiembre del año 2016, se llevó a cabo un primer encuentro en la Institución educativa donde se explicó el proyecto a realizar y se aplicó una encuesta diagnóstica. El objetivo de la misma fue conocer y describir los hábitos alimentarios de los alumnos del EEMPA N° 1305 de la ciudad de Santa Fe. Adicionalmente del análisis de sus hábitos alimentarios, se recabó información sobre si los estudiantes aplicaban en su alimentación diaria algunos mensajes de las GAPA 2016.

### Etapa 2, Intervenciones Educativas Nutricionales

Para la realización de las IEN, se consideraron como punto de partida los resultados de la encuesta diagnóstica realizada previamente, haciendo hincapié en las problemáticas relacionadas con la alimentación que pudieron ser identificadas en las respuestas de los alumnos.

Las estrategias didácticas utilizadas fueron talleres lúdico-didácticos con empleo de tecnologías de la información y la comunicación (TICs).

La salud y la educación son las áreas con mayor impacto por los cambios ocasionados por la emergencia de Internet y las TICs, desarrollándose nuevas prácticas que pueden permitir la mejora de las condiciones de vida y de salud de las comunidades (3).

### **Implementación de los talleres**

Los talleres se realizaron durante tres semanas consecutivas en el mes de septiembre de 2016. Se implementaron tres talleres lúdico-didácticos:

1. "Camino a mi desayuno saludable"
2. "El plato nutricional y sus grupos de alimentos"
3. "Hidratándonos y ejercitándonos"

Se realizaron un total de 12 talleres con una duración aproximada de 1 hora reloj cada uno.

### **Etapas 3, Encuesta de solidez**

Finalmente, se aplicó la encuesta de solidez que consistió en repetir la encuesta diagnóstica inicial, luego de haber transcurrido tres meses de realizarse las IEN con el fin de poder identificar y comparar los conocimientos y prácticas adquiridas sobre hábitos alimentarios saludables en relación con los mensajes de las GAPA. La estrategia de "aprender la preferencia de alimentos saludables" ha sido una de las mejores evaluadas a nivel internacional, para ello, es necesario tener un diagnóstico del consumo, hábitos alimentarios y habilidades culinarias que existen en la escuela (4).

### *Consideraciones bioéticas*

La presente investigación se realizó en el marco de un proyecto de Prácticas de Extensión de Educación Experiencial (PEEE): "Promoción de Educación Alimentaria en Jóvenes y Adultos: desafío conjunto Universidad-Comunidad", aprobado por Resolución Consejo Directivo FBCB N° 239/2016 (5).

### *Análisis estadístico*

Para el análisis de los datos recabados, se utilizaron estadísticos descriptivos; los resultados fueron analizados a partir de valores absolutos y porcentajes de los datos obtenidos.

Para establecer diferencias en las variables estudiadas entre antes y después de las IEN, se utilizó la prueba de diferencia de proporciones para  $n > 30$ . Estadístico de prueba:  $z$  con el software estadístico (Minitab 16) utilizando un nivel de significancia 0,05. Las variables que mostraron significancia se destacan de forma expresa, caso contrario no hubo diferencia significativa entre antes y después.

## **Resultados**

Luego de las IEN se observaron cambios en los hábitos alimentarios de los jóvenes adultos del EEMPA. Al analizar el número de comidas que hacen en el día, se observa en el gráfico 1 que los alumnos aumentaron el número de comidas recomendado por día (4 o más), de un 32% a un 65% ( $p=0,0001$ ). La recomendación de las GAPA, dentro del mensaje número 1 es realizar las 4 comidas principales (6), mejorando de manera significativa en más de la mitad de la población de estudio.

Con respecto a la comida más importante del día, tras la implementación de los talleres hubo un aumento considerable de los alumnos que comenzaron con el hábito del desayuno, se puede observar en el gráfico 2 un incremento de un 40 a 72% ( $p=0,0001$ ). En relación a la bebida diaria con la que desayunan los alumnos (gráfico 3), hubo un aumento en el consumo de leche y yogur, de 28% a 38% y 15 a 28%, respectivamente ( $p=0,0001$ ). Además, se observó una disminución considerable de las infusiones de un 82% a un 34%.

Analizando el gráfico 4, se destaca el aumento del consumo de pan blanco, integral y tostadas durante el desayuno, de 39% a 51% observando una disminución de los alimentos ricos en grasas saturadas y azúcares simples, como galletitas dulces y saladas, facturas y bizcochos ( $p=0,0001$ ).

En referencia a los grupos de alimentos que están presentes en la alimentación diaria, los alumnos incrementaron el consumo del grupo "Carnes y huevos" (de 58 a 93%), hubo un aumento consi-

derable en los grupos “Verduras y frutas” y “Leche, yogures y quesos”. En menor medida aumentó el consumo del grupo “Legumbres, cereales, papa, pan y pastas” luego de las IEN.

En el caso de las verduras, se reflejó un aumento en el consumo por parte de los alumnos, de un 46% a un 72% de la porción recomendada para éstas ( $p=0,0001$ ). Además, se observó que antes de las IEN el consumo de frutas recomendado se encontraba en un 46% y luego incrementó a más de la mitad de los alumnos (68%). A su vez, se redujo el porcentaje de alumnos que no cumplían con la recomendación de consumir a diario 5 porciones de frutas y verduras en variedad de tipos y colores, según lo mencionado en el mensaje 3 de las GAPA (6) (gráficos 5 y 6).

Con respecto al tipo de carne consumida semanalmente con frecuencia 2 o más veces a la semana, se observó un incremento del consumo de cerdo del 12% al 23% tras las IEN; mientras que el consumo de carne vacuna, pollo y pescado se mantuvo en valores similares.

En referencia a la cantidad de huevos consumidos semanalmente, se identificó un aumento en la frecuencia de 4 huevos a la semana. Dentro del mensaje N° 7 de las GAPA, recomienda hasta un huevo por día, especialmente si no se consume la cantidad necesaria de carne (6), esta recomendación sólo la cumplen un 10% de los alumnos luego de las IEN.

Al analizar el consumo del grupo de leche, yogures y quesos, por parte de la muestra (gráfico 7), se observó que el consumo recomendado aumentó en casi la totalidad de los alumnos (93%). Según el mensaje de las GAPA se recomienda incluir 3 porciones al día entre leche, yogur o queso (6).

Respecto de las bebidas que consumen a diario los alumnos (gráfico 8), la de mayor predominio fue el agua, antes 38% y después de las IEN 48%, incrementando significativamente su consumo luego de los talleres ( $p=0,0001$ ). Es decir, que casi la mitad de los alumnos estaría cumpliendo con la recomendación de las GAPA que aconseja tomar bebida sin azúcar, preferentemente agua (6).

Gráfico 1: Número de comidas diarias, antes y después de las IEN.

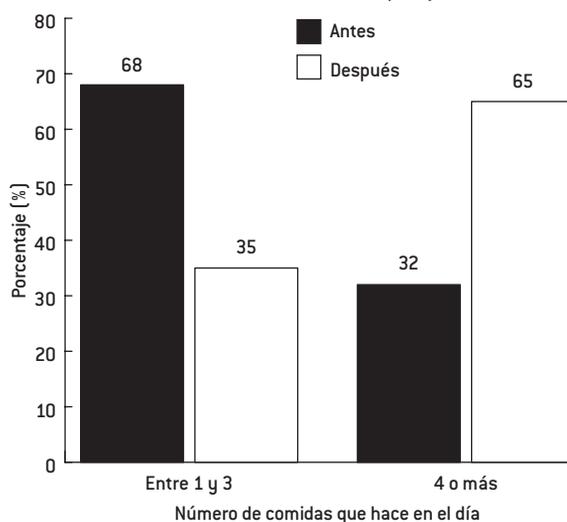


Gráfico 2: Comida diaria más importante, antes y después de las IEN.

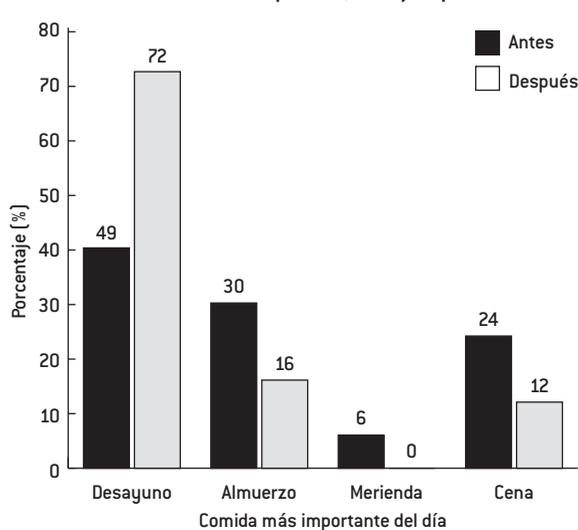
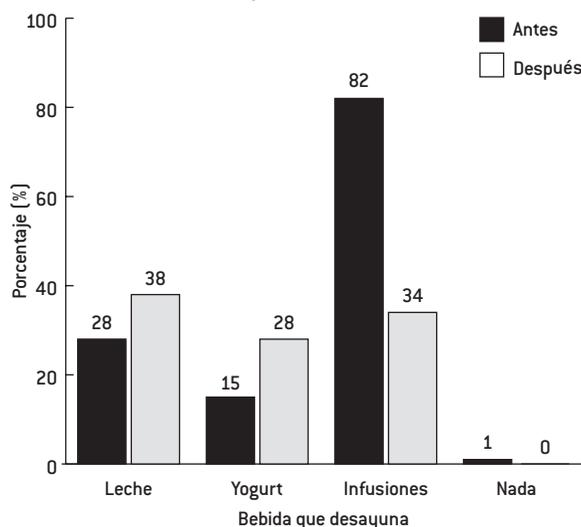
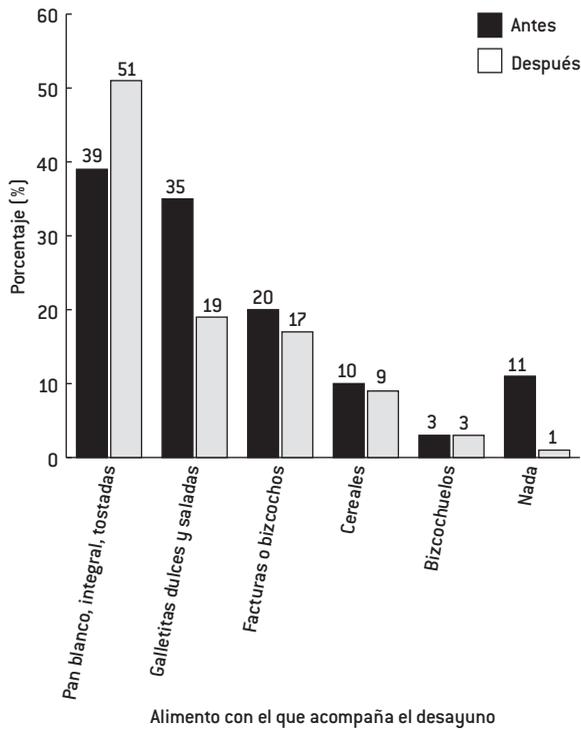


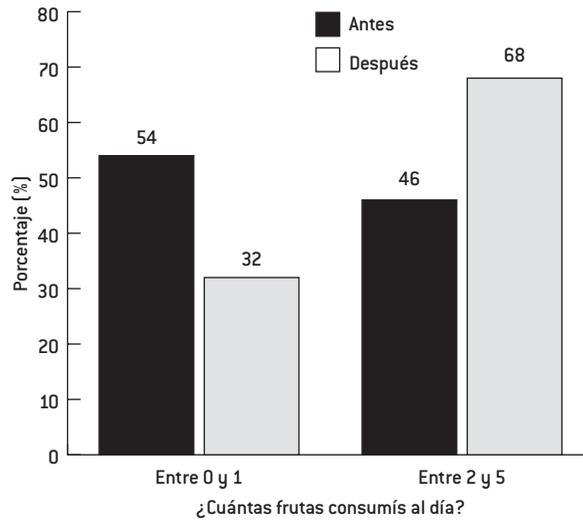
Gráfico 3: Bebida diaria con la que desayunan los alumnos, antes y después de las IEN.



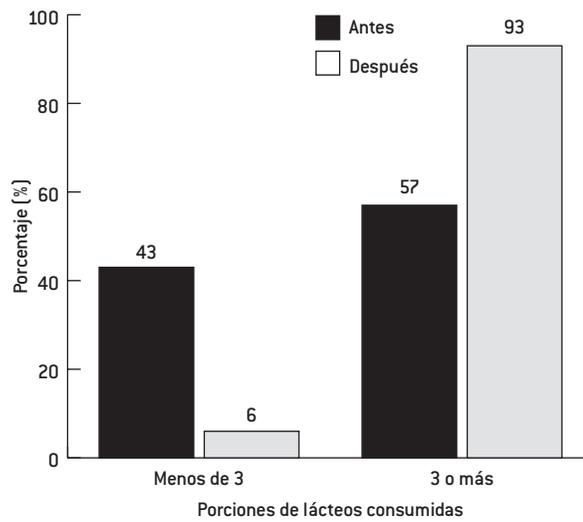
**Gráfico 4: Alimento con el que acompañan el desayuno los alumnos, antes y después de las IEN.**



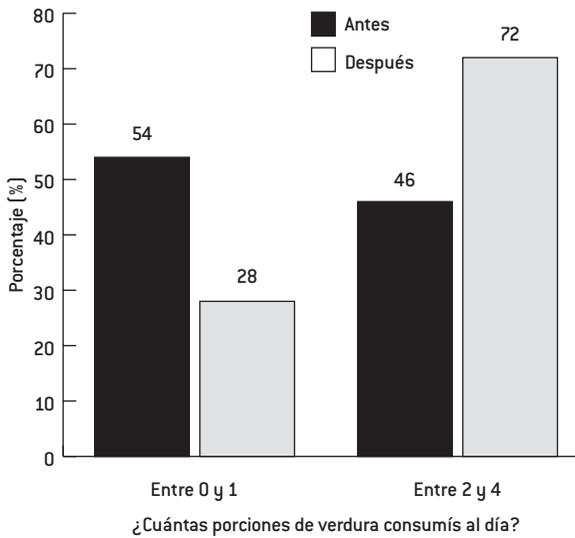
**Gráfico 6: Consumo de frutas, antes y después de las IEN.**



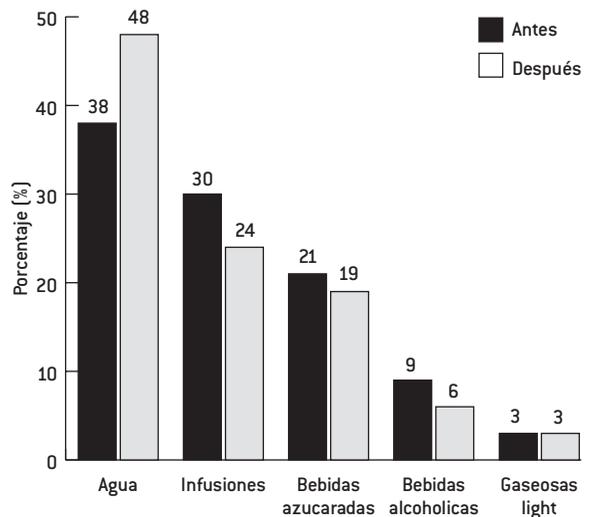
**Gráfico 7: Consumo de leche, yogur y queso diario, antes y después de las IEN.**



**Gráfico 5: Consumo de verduras, antes y después de las IEN.**



**Gráfico 8: Bebida diaria consumida, antes y después de las IEN.**



## Discusión

En la bibliografía consultada no se han encontrado hasta el momento trabajos que relacionen cambios de hábitos en alumnos de escuelas de enseñanza media para adultos.

En la presente investigación, luego de realizar las IEN se aplicó la prueba de solidez y se analizaron los cambios de hábitos alimentarios en la población de estudio. El porcentaje de cambio respecto al consumo de frutas y verduras aumentó considerablemente, al igual que el grupo de leche, yogures y quesos. Pero con respecto al consumo de carnes, se mantuvo similar. Además, se incrementó el número de alumnos que comenzaron a desayunar y a cuidar la calidad del desayuno.

Se observó una tendencia similar en una investigación llevada a cabo en 2009 por Martínez H, y col, en Valencia (España) donde se desarrolló un programa de educación nutricional y valoración del cambio de hábitos alimentarios saludables en una población de estudiantes de Enseñanza Secundaria Obligatoria, donde se detectaron diferencias considerables luego de las intervenciones educativas en cuanto a la ingesta de frutas (una o más), verdura (una o más), al consumo de pescado, de legumbres, de cereales y de lácteos. También fue significativo el número de alumnos que han comenzado a desayunar consumiendo lácteos así como los que han incluido el consumo de cereales y los que han dejado de consumir productos de panadería en esta comida (7).

Otro estudio realizado en Chile, donde se evaluó el efecto de una intervención educativa en alimentación saludable con profesores y niños, produjo una mejoría significativa en conocimientos y hábitos alimentarios saludables y disminución en el consumo de alimentos poco saludables (8).

En la presente investigación la adquisición de los conocimientos se consideró positiva, en la medida en que repercutió y se reforzaron las prácticas alimentarias recomendadas por las GAPA, mediante la promoción de buenos hábitos, tendientes a una alimentación saludable.

En un estudio sobre una intervención para promover hábitos saludables en un grupo de adolescentes de una preparatoria en México hubo una tendencia en el aumento del consumo de frutas

y verduras y una disminución en el consumo de refrescos y papas fritas (9). Estos resultados coinciden con la presente investigación ya que luego de las intervenciones se pudo identificar un aumento en el consumo recomendado de frutas como de verduras.

De los resultados obtenidos en este trabajo de investigación se desprende la necesidad que tiene la población joven-adulta de recibir educación alimentaria nutricional. Las GAPA constituyen una herramienta fundamental para favorecer la adhesión de conocimientos que contribuyen a generar comportamientos alimentarios y nutricionales más equitativos y saludables. Además, es importante aprender que los hábitos alimentarios y un estilo de vida saludable, contribuyen al mantenimiento de un óptimo estado de salud y que, aunque incluyan todos los alimentos, su frecuencia de consumo debe seguir las recomendaciones de las GAPA para conseguir no solo cantidad y calidad en los hábitos alimentarios en los alumnos si no también prevenir enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT). Según Aranceta J. se debe considerar la situación de salud y nutrición de la población, y tener como finalidad tanto la prevención de las enfermedades nutricionales originadas por el déficit de consumo de energía o nutrientes específicos, como la prevención de las ECNT relacionadas con la dieta inadecuada y el sedentarismo, cuya prevalencia es cada vez mayor (10).

Se puede afirmar que este estudio mostró que la utilización de actividades lúdicas potencializó el aprendizaje de los alumnos, la IEN tuvo influencia en la construcción de conocimientos sobre alimentación y nutrición. Además, fue posible constatar que hubo modificaciones en las actitudes de los estudiantes, principalmente en la motivación y el interés por la temática abordada, con lo cual varios autores han concordado que los juegos pueden convertirse en instrumentos que posibiliten el aprendizaje significativo por parte de los alumnos (11).

## Conclusiones

Luego de las IEN desarrolladas, los conocimientos y prácticas de hábitos alimentarios de los jóvenes-adultos cambiaron positivamente.

Se observó que antes del inicio de los talleres, sólo un pequeño porcentaje realizaba las 4 comidas principales al día, más de la mitad de los participantes no desayunaban, tenían un bajo consumo de frutas y verduras, como así también de leches, yogures y quesos. Un bajo porcentaje de alumnos consumía los vasos de agua recomendados al día por las GAPA.

Luego de las IEN, más de la mitad de los alumnos aumentaron el número de comidas diarias recomendadas, hubo un aumento considerable de los alumnos que comenzaron con el hábito del desayuno y mejoraron todos los hábitos descriptos previamente.

## Referencias bibliográficas

1. Gil Hernández, A. D., Maldonado Lozano, J., Martínez DE Victoria Muñoz, E. (2010). Tratado de Nutrición: Nutrición humana en el Estado de Salud (Vol. 3). Médica Panamericana. (Madrid), 2da. Edición.
2. Food and Agriculture Organization/FAO 2017.. Disponible en: <http://www.fao.org/school-food/areas-work/based-food-nutrition-education>. Revisada el 20/05/2018
3. Wootton, R., Patil, N. G., Scott, R. E. y col. Telehealth in the developing world Wootton 2009; 3(9): p.1-5 Disp. en: <http://www.jhidc.org/index.php/jhidc/article/viewFile/38/70>. Revisada el 26/04/2018
4. Hawkes, C., Smitth, G., Jewell, J., Wardle, J., Hammond, RA., Friel, S., Thow, AM, Kain, J. Smart food policies for obesity prevention. The Lancet, 2015; 385 (9985): 2410-2421. Disp. en: <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0140673614617451>. Revisada el 28/05/2018
5. Ortigoza, Liliana D. V., Sedlacek, N.M. Pacheco, Jimena N. Dezar, Gimena V. A. Proyecto de Prácticas de Extensión de Educación Experiencial (PEEE): "Promoción de Educación Alimentaria en Jóvenes y Adultos: desafío conjunto Universidad-Comunidad".
6. Ministerio de Salud de la Nación. "Guías Alimentarias para la Población Argentina". GAPA-Documento técnico metodológico 2016. Disp. en: [http://www.msal.gov.ar/images/stories/bes/graficos/000000817cnt-2016-04\\_Guia\\_Alimentaria\\_completa\\_web.pdf](http://www.msal.gov.ar/images/stories/bes/graficos/000000817cnt-2016-04_Guia_Alimentaria_completa_web.pdf). Revisada el 25/02/2018.
7. Martínez, M., Hernández, M. D., Ojeda, M., Mena, R., Alegre, A., y Alfonso, J. L. Desarrollo de un programa de educación nutricional y valoración del cambio de hábitos alimentarios saludables en una población de estudiantes de Enseñanza Secundaria Obligatoria. Nutrición Hospitalaria 2009; 24 (4):504-510.
8. Vio, F., Salinas, J., Montenegro, E., González, C.G. Y LERA, L. Efecto de una intervención educativa en alimentación saludable en profesores y niños preescolares y escolares de la región de Valparaíso, Chile. Nutrición Hospitalaria 2014; 29(6):1298-1304. Disponible en: <https://dx.doi.org/10.3305/nh.2014.29.6.7409>. Revisada el 22/03/2018
9. Elizondo-Montemayor, L., Gutiérrez, N.G., Moreno Sánchez, D.M., Monsiváis Rodríguez, F.V., Martínez, U., Nieblas, B. Y Lamadrid-Zertuche, A.C. Intervención para promover hábitos saludables y reducir obesidad en adolescentes de preparatoria. Estudios sociales (Hermosillo, Son.) 2014; 22(43):217-239. Disponible en: [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0188-45572014000100009&lng=es&tlng=es](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0188-45572014000100009&lng=es&tlng=es)
10. Aranceta, J. Las guías alimentarias, herramienta de promoción de la salud 2014. Disponible en: <https://www.efesalud.com/las-guias-alimentarias-herramienta-de-promocion-de-la-salud/>. Revisado el 14/03/2018
11. Ausubel, D., Novak, J., y Hanesian, H. Psicología Educativa: un punto de vista cognoscitivo 1976; 29 México: Trillas.