

## INTERVENCIÓN DE EDUCACIÓN ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL EN ESCUELA SECUNDARIA DE QUILMES: MANUAL PARA DOCENTES

BERTIN, Débora; BETTINELLI, Milena; FILIPPONI, Clara; MARINA, Cecilia;  
KOSIOREK, Eliana.

Universidad de Buenos Aires, Facultad de Ciencias Médicas, Escuela de  
Nutrición, Buenos Aires, Argentina.

### RESUMEN

**Introducción:** Adoptar una alimentación adecuada en edad escolar permite a los niños crecer saludables y colabora con la prevención de enfermedades. La Educación Alimentaria Nutricional (EAN) se constituye como una herramienta útil para la promoción de hábitos y prácticas saludables en los adolescentes, siendo las instituciones educativas un lugar estratégico para la acción.

**Propósito:** Contribuir a que los alumnos de la institución educativa del nivel secundario de Quilmes adopten hábitos y prácticas alimentarias saludables.

**Objetivos:** Que los profesores del nivel secundario del municipio de Quilmes incorporen a su currícula conocimientos nutricionales abordados en el manual educativo.

**Materiales y métodos:** Se realizó un estudio observacional descriptivo de corte transversal que incluyó 47 encuestas autoadministradas a adolescentes entre 14 a 19 años y 3 entrevistas semiestructuradas a docentes de la E.E.S. N° 21 de Quilmes.

**Resultados:** Se constató la falta de capacitación docente en relación con temáticas alimentario-nutricionales, con el total de la muestra motivada para recibirla. Se observó que un 53,2% de los alumnos no realizan las 4 comidas diarias, que sólo un 6% llega a cubrir la recomendación diaria de frutas y verduras propuesta por las GAPA, y que las bebidas azucaradas y los alimentos ultraprocesados son consumidos habitualmente por los adolescentes.

**Conclusión:** Se refleja la necesidad de llevar adelante acciones de EAN con el fin de promover hábitos saludables en los estudiantes. Como producto de la investigación se diseñó un recurso didáctico que sirva de apoyo para el docente al momento de incluir EAN dirigida a los adolescentes.

**Palabras claves:** Educación Alimentaria Nutricional (EAN), adolescentes, profesores, nivel secundario.

## ABSTRACT

**Background:** Raising children on a healthy and balanced diet from a young age has been known to contribute to a long healthy lifestyle and aids in preventing later diseases. Food and Nutrition Education (FNE) is a useful tool for the promotion of healthy habits and practices in adolescents. School as an institution should be used in the education of healthy eating and habits in children.

**Purpose:** Contribute in the adoption of healthy eating habits and practices by the students of the secondary school of Quilmes.

**Objective:** Secondary school teachers in the municipality of Quilmes will incorporate nutritional knowledge layed out in the educational manual into the schools curriculum.

**Materials and Methods:** A descriptive cross-sectional observational study was carried out including 47 self-administered surveys to adolescents aged 14 to 19 and 3 semi-structured interviews of teachers of a secondary school of Quilmes.

**Results:** All Teachers responded the same, explaining a lack of their own formal education in food and nutrition however, it must be noted that the surveyed group were open to receiving training. It was observed that 53.2% of the students do not eat 4 meals a day, that only 6% meet the daily recommendation of fruits and vegetables proposed by the food guides for the argentinean population, and that sugary drinks and ultra-processed foods are habitually consumed by adolescents.

**Conclusions:** The need to carry out FNE actions in order to promote healthy habits in students is evidently needed. As a result of the research, a thorough resource was designed to support teachers when including FNE aimed at adolescents.

**Keywords:** Food and Nutrition Education (FNE), adolescents, teachers, secondary school