

DISEÑO DE SNACK SALUDABLE PARA ENTORNOS ESCOLARES

DI CARO, Laura Daniela; LAGÁNDARA, Paloma Rocío; MORAZZANI, Milena; ORSI, Daniela Rocío; SUJOLUZKY, Lautaro; CHAVES, Romina; BATISTA, Mariana

Universidad de Buenos Aires, Facultad de Medicina, Escuela de Nutrición, Buenos Aires, Argentina.

RESUMEN

Introducción. El patrón alimentario actual se centra en alimentos con elevada concentración de calorías, azúcares, grasas y sodio. El exceso de estos nutrientes en la dieta predispone de forma directa al sobrepeso y obesidad desde la infancia. Un factor contribuyente a esta problemática es la elevada oferta de productos que deberían ser de consumo ocasional dentro de los entornos escolares.

Objetivo. Diseñar un snack que sea compatible con una alimentación saludable, que se pueda ofrecer en kioscos y entornos escolares de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires y Gran Buenos Aires.

Metodología. Se realizó un estudio descriptivo, experimental, de corte transversal que consistió en el diseño de un sistema “snack saludable” dirigido a niños y niñas de 9 a 13 años. Para el relevamiento de datos se realizó una encuesta de forma online autoadministrada, utilizando la herramienta Google Forms.

Resultados. Se obtuvo que la población objetivo prefiere snacks de sabor dulce, principalmente alfajores o galletitas de chocolate y que el 98.76% probaría una versión más saludable de su snack favorito si estuviera disponible.

Conclusión. Los patrones de consumo infantiles podrían verse modificados positivamente si existiera una mayor oferta de productos de buena calidad nutricional, sin sellos de advertencia. La educación alimentaria nutricional (EAN) es un pilar fundamental en la construcción de hábitos saludables y por tal motivo urge su implementación en entornos escolares. Es viable que a futuro las empresas elaboren productos alimenticios con un mejor perfil nutricional.

Palabras claves: Etiquetado, Escuelas, Nutrientes críticos, Saludable, Snack

ABSTRACT

Introduction. The current eating patterns focuses on foods with a high concentration of calories, sugars, fats and sodium. Excess of these nutrients in a diet has a direct correlation with overweight and obesity from childhood. A contributing factor to this issue is the increasing daily high supply of products that should be consumed occasionally in educational institutions.

Objective. To design a snack that is compatible with a healthy diet which can be offered in kiosks and markets around school areas in Ciudad Autónoma de Buenos Aires and Gran Buenos Aires.

Methodology. Descriptive, transversal and experimental research was carried out which consisted on the creation of a “healthy snack” aimed at young male and females from age 9 to 13. The data gathering consisted of a Google Form that was self delivered by the participant of the study.

Results. It was found that the target market prefers sweet tasting snacks, mainly composed of chocolate alfajores and/or cookies and that 98.76% would try a healthier version of their favorite snack, if it were available.

Conclusion. Child eating patterns could be positively modified if there is a greater supply of products with a higher nutritional value without warning labels. The EAN (Food and Nutritional education) is an essential institution in the creation of healthy eating habits, and for this reason its implementation around school areas is urgent. The manufacturing of products with a higher nutritional value by enterprises in the near future is highly probable.

Keywords: Tagged, Schools, Critical Nutrients, Healthy, Snack