

Licenciatura en Enfermería  
Trabajo Final Integrador

Autora: Gisela Varela

**CONSECUENCIAS DE MALOS HÁBITOS  
NUTRICIONALES EN NIÑOS**

2024

Tutor: Lic. Juan José Solís

*Citar como:* Varela G. Consecuencias de malos hábitos nutricionales en niños. [Trabajo Final de Grado]. Universidad ISALUD, Buenos Aires; 2024. <http://repositorio.isalud.edu.ar/xmlui/handle/123456789/776>



## **Agradecimiento**

Durante el desarrollo y la conclusión de la presente investigación, han sido muchas las personas que me acompañaron. En primer lugar, quiero agradecer a mi Profesor tutor de tesina Lic. Solís Juan J. Que, con mucha paciencia, dedicación amor y esmero me ha guiado en este proceso. Tanto a mí, como a mis compañeros de la carrera

A Walter Ortega ; quien además de ser mi pareja, es mi compañero, quien me ha brindado todo su apoyo, un hombro para llorar cada vez que sentía que no lo iba a lograr, el empuje para seguir adelante y hacerme ver el sacrificio que hacemos como familia para llegar a nuestra meta. Quien con mucho esfuerzo ha cubierto económicamente la carrera y todos los gastos a fines.

Con un reconocimiento muy particular y especial, quiero dedicar esta tesina a mi hija quien me da la fuerza para seguir adelante. Es el orgullo de mi ser, y al mismo tiempo pensando en ser un ejemplo para ella Un ejemplo de esfuerzo, de decisión, de constancia y del amor hacia una profesión.

A Elvia Blanco (mi mamá), por ser quien me inculcó que con constancia y esfuerzo se puede llegar a la meta que nos proponemos. Fue quien con amor ha cuidado de mi hija mientras recorría este camino.

## **Resumen**

La presente Investigación, se realizará con el objetivo de determinar las consecuencias de los malos hábitos nutricionales en niños de 5 a 10 años es importante abordar estos problemas para garantizar un crecimiento y desarrollo saludable. Previniendo enfermedades crónicas a futuro tales como desnutrición infantil, obesidad o sobre peso, hipertensión diabetes tipo 2, retraso del crecimiento afectación del aprendizaje y sistema inmunológico afectado etc.

Es crucial abordar los malos hábitos nutricionales desde múltiples perspectivas para promover hábitos alimenticios saludables en la población infantil educando a las familias sobre la nutrición adecuada brindando guías de consejos para padres y familias que ayuden a entender mejor la nutrición y como planificar comidas saludables para sus hijos, esto va a ayudar a crear una rutina y asegura que los niños reciban comidas nutritivas en momentos adecuados.

**Palabras clave:** hábitos, nutrición, desarrollo, promoción, educación

## Abstract

This investigation will be carried out with the objective of determining the consequences of poor nutritional habits in children from 5 to 10 years old. It is important to address these problems to guarantee healthy growth and development. Preventing future chronic diseases such as childhood malnutrition, obesity or overweight, hypertension, type 2 diabetes, growth retardation, learning impairment and affected immune system, etc. It is crucial to address poor nutritional habits from multiple perspectives to promote healthy eating habits in children by educating families about proper nutrition by providing advice guides for parents and families that help them better understand nutrition and how to plan healthy meals for their children. This will help create a routine and ensure that children receive nutritious meals at appropriate times.

**Keywords:** habits, nutrition, development, promotion, education

# Índice

	Pág.
<u>Capítulo I. Introducción</u>	1
<u>Planteamiento del Problema Científico</u>	1
<u>Justificación</u>	2
<u>Objetivos</u>	3
<u>Objetivo General</u>	3
<u>Objetivos Específicos</u>	3
<u>Capítulo II. Marco teórico</u>	5
<u>2.1 Marco Contextual</u>	5
<u>2.2 Marco Conceptual</u>	5
<u>Capítulo III. Diseño Metodológico</u>	7
<u>3.1 Tipo de investigación</u>	7
<u>3.2 Diseño de investigación</u>	7
<u>3.3 Universo</u>	7
<u>3.4 Muestra y unidades de análisis</u>	7
<u>3.5 Criterios de selectividad</u>	8
<u>3.6 Instrumento de medición</u>	8
<u>3.7 Operacionalización de Variables</u>	9
<u>3.8 Aspectos éticos de la investigación</u>	10
<u>Referencias bibliográficas</u>	17

## Introducción

Las consecuencias de los malos hábitos nutricionales en niños de 5 a 10 años son múltiples y pueden afectar tanto su salud física como su desarrollo cognitivo y emocional, un resumen de las principales consecuencias:

**Desnutrición:** la falta de una alimentación adecuada puede llevar a un estado de desnutrición, caracterizado por un peso corporal insuficiente para la estatura del niño. Esto puede resultar en retraso en el crecimiento y desarrollo, así como un aumento del riesgo de morbilidad y mortalidad.

**Sobrepeso y obesidad:** una dieta rica en calorías y baja en nutrientes esenciales puede conducir al sobrepeso u obesidad lo que puede desencadenar enfermedades crónicas como la hipertensión, enfermedad hepáticas y diabetes tipo 2 en la infancia o más adelante en la vida adulta.

**Deficiencias nutricionales:** la falta de vitamina y minerales esenciales, como la vitamina a y el hierro puede llevar a carencias nutricionales que afectan el desarrollo cerebral la capacidad de aprendizaje, el sistema inmunológico aumentando el riesgo infeccioso

**Problemas psicológicos:** en sobrepeso y la obesidad pueden causar daño psicológico debido al acoso, la ansiedad y problemas de autoestima.

**Rendimiento escolar:** una mala nutrición puede afectar la concentración y el rendimiento escolar, lo que pueden tener como consecuencias al largo plazo en la educación y oportunidades futuras en el niño.

Es fundamental promover una alimentación equilibrada y saludable desde la infancia para prevenir estas consecuencias y asegurar un desarrollo óptimo

## Planteamiento del problema científico

El propósito del presente estudio gira alrededor de las consecuencias nutricionales en niños por lo cual me lleva a formular la siguiente pregunta de investigación

¿Cuáles son las consecuencias de los malos hábitos nutricionales en el desarrollo de niños entre 5 y 10 años que asisten a la salita pediátrica Garone de González catán km 30 en el año 2024?

**Supuesto (Hipótesis )**

Los malos hábitos nutricionales durante la niñez (tomando como rango las edades de 5 a 10 años) influyen directamente en el desarrollo y salud de estos niños.

### **Justificación**

En la actualidad no es desconocido para nadie que en los hogares de González catán no tienen una buena costumbre en cuanto a la práctica de buenos

hábitos alimenticios en niños de edades escolares, esto se debe a diversos hábitos que influyen potencialmente en ello, como la diferencia de educación, cultura, o situación económica.

Como enfermera comunitaria brindare información sobre la importancia de buenos hábitos alimenticios de la primera infancia, es un factor fundamental que permite a los niños y niñas a crecer y desarrollarse saludablemente, en esta etapa, el consumo de alimentos depende de varios factores; la edad, peso talla, actividades lúdicas y sociales. Se debe educar a nivel familiar para incentivar el consumo de alimentos en valor nutritivo que aportaran no solo en tempranas edades sino a futuro, Por esta razón es necesario concientizar a los padres de familia que no deben dar alimentos que son promocionados a través de los medios de comunicación publicidades que son utilizados por los fabricantes de alimentos dañinos para la salud tales como: comida rápida y variedad de dulces que contienen grandes cantidades de azúcares, colorantes, saborizantes; factores que pueden provocar alergias, mal nutrición , sobrepeso y caries dental.

## **Objetivos**

**Objetivo General:**

Determinar los hábitos nutricionales alimenticios y desarrollo en los niños de 5 a 10 años en González Catan

**Objetivos específicos:**

1. Caracterizar los atributos sociodemográficos de los niños de 5 a 10 años en González Catán.
2. Identificar las fuentes de información sobre cuidados nutricionales.
3. Reconocer los hábitos alimentarios de los niños de 5 a 10 describir años.

## Marco teórico

### Marco Contextual o Estado del arte.

Para la realización de este estudio se han tenido en cuenta los siguientes trabajos académicos acerca de los cuidados y consecuencias de los hábitos nutricionales en niños de 5 a 10 años

- Según Termes Escalé (2020), en el artículo titulado “Educación nutricional en niños en edad escolar a través del Programa Nutriplato(r)”

Promocionar hábitos de alimentación saludable durante la infancia es uno de los aspectos clave para fomentar un buen estado de salud a medio y largo plazo, prevenir y/o revertir el sobrepeso y la obesidad en niños de 3 a 12 años.

El programa tiene un seguimiento de un año e incluye de tres a cinco visitas con dietistas-nutricionistas, un control telefónico y un taller práctico. Se recogen datos antropométricos, de composición corporal y de hábitos alimentarios, y se realiza educación nutricional.

Al inicio, el 32,2 % presentaba sobrepeso u obesidad y el 38,9 % seguía una DM óptima. No se encontraron diferencias en la valoración del cuestionario Kidmed en función del sexo ( $p = 0,214$ ) ni del subgrupo de índice de masa corporal (IMC) ( $p = 0,181$ ), pero sí en función de la edad ( $p = 0,023$ ) y del Z-score del IMC ( $p = 0,004$ ), mostrando valores ligeramente menores en aquellos que presentaban una DM óptima.

Los resultados preliminares muestran la necesidad de realizar educación nutricional en los niños y sugieren que el Programa Nutriplato(r) puede ser efectivo en la mejora de hábitos alimentarios.

- En segundo lugar, según Segura Montaña, Solange Katherine 2023 Influencia de los hábitos alimenticios en el estado nutricional de los preescolares en la Unidad Educativa Semillitas. El estado nutricional es la condición del organismo que resulta de la relación entre las necesidades individuales, ingestión, absorción, y utilización biológica de los nutrientes contenidos en los alimentos. El objetivo planteado fue analizar la influencia de los hábitos alimentarios en el estado nutricional de los niños que están cursando la educación básica en la escuela Semillitas de la ciudad de Esmeraldas. Metodología: El estudio fue de tipo descriptivo, transversal. La población de estudio estuvo conformada por 59 niños de sexo masculino y femenino con edades entre 4 a 6 años. Se aplicó 2 encuestas a los trabajadores encargados de la alimentación de los niños en la escuela y a los maestros. Las variables evaluadas fueron el IMC, edad, sexo, y grupos de alimentos. Se tomaron medidas antropométricas (peso/talla) a todos los niños en estudio. Los resultados obtenidos de mayor impacto fueron: 4% de un niño con bajo

peso. Se concluyó que el estado nutricional de los niños es adecuado y se lleva una buena alimentación en la escuela.

- En tercer lugar según el artículo de salud pública, José Alberto Luna Hernández 2018 estado nutricional y neurodesarrollo en la primera infancia

Este artículo de revisión, resultado de una investigación mayor titulada “Caracterización de la seguridad alimentaria y nutricional en menores que cursan su primera infancia”, tiene como objetivo develar la relación existente entre el estado nutricional y el neurodesarrollo en esta fase de la vida del niño.

Se realizó siguiendo lineamientos de la indagación teórica bibliográfica desde la clave hermenéutica. Se seleccionaron 60 artículos correspondientes a los 15 últimos años, con la finalidad de rastrear el abordaje en torno a las temáticas de estado nutricional y neurodesarrollo y su interacción e incidencia en el ciclo vital de la primera infancia. Como resultado se clarifica conceptualmente los términos de estado nutricional, malnutrición, evaluación del estado nutricional y neurodesarrollo infantil. Asimismo, se revisaron las características e implicaciones de los conceptos en el desarrollo del niño y sus procesos adaptativos. En los textos se evidencian puntos de encuentro entre el estado nutricional y neurodesarrollo en la primera infancia, aunque si bien la mayoría de estudios objeto de revisión proponen una relación directa entre los estados nutricionales y el neurodesarrollo en la primera infancia, hay autores que afirman que de existir esa relación, no es tan determinante como algunos de los procesos fisiológicos y endocrinos que se realizan durante este periodo. La invitación es a continuar buscando respuestas alrededor de esta relación. Es posible concluir que el estado nutricional es uno de los factores ambientales implicado en el neurodesarrollo del niño, potencia las habilidades neuronales para un crecimiento equilibrado y, por tanto, se necesita un sustento neurobiológico impulsado por nutrientes para activarlo, lo que permitiría al niño adquirir habilidades para su adaptación.

En cuarto lugar según el artículo de Estado nutricional antropométrico, bioquímico e ingesta alimentaria en niños escolares de 6 a 14 años, General Pueyrredón, Buenos Aires, Argentina . La obesidad infantil es una epidemia global. La edad escolar y la adolescencia son etapas cruciales para la implementación de hábitos alimentarios y estilo de vida.

Objetivo: Evaluar el estado nutricional, antropométrico, bioquímico e ingesta alimentaria de niños, su relación con factores socioeconómicos y georreferenciación.

Métodos: Estudio transversal en escolares de 6 a 14 años, del Partido de General Pueyrredón, durante agosto-noviembre de 2013. Se evaluó la ingesta por recordatorio de 24 horas; se georreferenció con el programa gvSIG.

Resultados: Se incluyeron 1296 niños para evaluación antropométrica y socioeconómica. Una sub muestra incluyó 362 niños para parámetros

bioquímicos e ingesta. El 42,97% (IC 95%: 40,3-45,7) presentó exceso de peso y el 18,5% (IC 95%: 16,3-20,5), obesidad. Desayunar se relacionó con menor riesgo de exceso de peso (OR: 0,7; IC 95%: 0,5-0,9) y obesidad (OR: 0,7; IC 95%: 0,5-0,9). Concurrir al secundario se asoció a menor prevalencia de exceso de peso (OR: 0,45; IC 95%: 0,3-0,7); el sexo masculino presentó mayor riesgo de obesidad (OR: 1,7; IC 95%: 1,3-2,3). Presentaron anemia 4,44%, hipercolesterolemia 19,6% e hipertrigliceridemia 21,3%. La ingesta de lípidos y grasas saturadas fue alta y de colesterol dietario y fibra, baja. La distribución geográfica fue homogénea.

Conclusiones: La prevalencia de exceso de peso fue elevada. El riesgo de obesidad fue mayor en varones; el desayuno surgió como factor protector para sobrepeso/obesidad. La baja ingesta de fibras y elevada de grasas, y los niveles altos de colesterol y triglicéridos en sangre, reflejan que la malnutrición por exceso es un problema de salud pública prevalente.

## **Marco Conceptual**

## Hábitos nutricionales

Una alimentación saludable provee al niño y al adolescente de todos los nutrientes esenciales para un correcto crecimiento –los huesos y músculos se desarrollan fuertes y sanos-, previene dolencias típicas de esta edad -como la anemia ferropenia, la desnutrición o el estreñimiento-, y disminuye el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares.

Una dieta equilibrada y variada resulta también fundamental para mantener el equilibrio de la flora bacteriana y reforzar el sistema inmunológico de cualquier persona; y más en los niños. Así mismo, contribuye a mantener las defensas altas ayuda a prevenir y combatir los resfriados, gripes y otras infecciones, que con tanta facilidad se contagian en guarderías, escuelas infantiles y centros escolares.

¿Qué necesidades nutricionales tienen los niños?

Durante la infancia y la adolescencia, las necesidades energéticas y nutricionales son especialmente elevadas, ya que el organismo se encuentra en un constante estado de desarrollo y crecimiento. Y los alimentos contienen las diferentes sustancias nutritivas que éste necesita. Por lo tanto, el niño o adolescente debe consumir los productos adecuados para obtener el aporte necesario de:

**Energía.** Durante el primer año de vida las necesidades de energía son muy elevadas, y luego bajan muy sensiblemente para ir aumentando de forma progresiva hasta la adolescencia.

**Proteínas.** Las necesidades de proteínas son muy altas en los lactantes, disminuyen posteriormente, y se elevan de nuevo en la pubertad. Están presentes en las carnes, pescados, lácteos, legumbres, cereales y frutos secos, entre otros alimentos. Aumentando de forma progresiva hasta la adolescencia.

**Hidratos de carbono.** El consumo de hidratos de carbono, tanto complejos (cereales o arroz), como simples (azúcar o miel), también es fundamental durante la infancia.

**Fibra.** Para calcular la necesidad de fibra de los más pequeños, se suele realizar la siguiente operación: sumar a la edad del niño el número 5.

Por ejemplo, un niño de ocho años necesitará 13 gramos de fibra al día (8+5). Esta fórmula es aplicable desde los dos años. La fibra, entre otros beneficios, ayuda a regular el colesterol y el nivel glucémico. Contienen fibra las legumbres, los cereales -fundamentalmente los integrales-, los frutos secos y las verduras, frutas y hortalizas.

**Grasas.** Es importante controlar desde la infancia qué cantidad y tipo de grasas incluimos en la dieta. Sobre todo, los niños y adolescentes deben evitar el exceso de grasas saturadas, presentes en los alimentos de origen animal que tengan grasa, como la leche, la mantequilla, los

lácteos, las carnes grasas y los embutidos y salsas. En cambio, son aconsejables las grasas de origen vegetal (mono insaturadas), especialmente el aceite de oliva

Vitaminas. Un consumo adecuado de frutas y verduras –al menos cinco piezas o raciones al día-, asegurarán al menos el aporte necesario de vitaminas C y A. Por otra parte, el consumo de carnes, pescados, huevos y lácteos proveen de vitamina B.

Minerales. Por ejemplo, el calcio es esencial para la formación del esqueleto, por lo que los niños deben consumir abundantes lácteos y pescado azul. Durante los periodos de crecimiento rápido, los niños necesitan cantidades más elevadas de hierro, de manera que la dieta infantil debe incluir carne de vacuno, legumbres y cereales. Y por último, en la pubertad aumentan, sobre todo en las chicas, las necesidades de yodo. En consecuencia, el consumo moderado de sal yodada en las comidas puede ser aconsejable, aunque nunca debe abusarse.

¿Cambian estas necesidades a lo largo de la infancia?

La edad es un factor determinante en la alimentación, y el aporte de nutrientes que un niño necesita, no sólo debe ser diferente al del adulto, sino que varía a lo largo de los años.

¿Qué rutina alimentaria debe seguir un niño para obtener todos los nutrientes que necesita?

El niño debe ingerir todos estos nutrientes esenciales en la cantidad y frecuencia adecuadas a lo largo del día para su edad, para lo que debe seguir todos los días hábitos alimentarios adecuados. La Agencia Española de Seguridad Alimentaria recomienda que en el desayuno y el almuerzo, el escolar cubra al menos el 25-30% de sus necesidades nutritivas. Sin embargo, entre un 10% y un 15% de los niños españoles no desayuna y entre un 20% y un 30% lo hace de manera insuficiente.

Para evitarlo, las familias deben organizarse con el fin de permitir a los pequeños disfrutar de un desayuno saludable. Este debe incluir al menos un lácteo (leche, yogur, queso...), pan, tostadas, cereales, galletas, magdalenas o bizcochos hechos en casa; una fruta o su zumo; mermeladas o miel; una grasa de complemento como el aceite de oliva; y, en ocasiones, jamón o algún fiambre. Para el almuerzo; se recomienda una pieza de fruta, un yogur o un bocadillo de queso, por ejemplo.

En segundo lugar, la comida debe proveer al niño del 30% de sus necesidades nutricionales, por lo que es conveniente que, tanto los padres como la escuela, se involucren en el diseño de menús saludables y equilibrados, capaces de satisfacer, además, los gustos infantiles. Los platos principales deben alternar tanto verduras, legumbres, pastas, arroces y sopas, como carnes y pescados, y el postre debe ser normalmente una fruta o un lácteo.

La merienda no debe ser excesiva, ya que debe suministrar al escolar el 15% de sus necesidades alimenticias. Esta comida del día suele estar muy bien aceptada por los niños y complementa adecuadamente su dieta, porque permite incluir alimentos tan nutritivos como los lácteos o la fruta natural. Además, ayuda a evitar los picoteos innecesarios entre comidas y hace que los niños no lleguen a la cena con excesiva hambre.

Por último, la cena debe aportar al niño el 30% de los nutrientes y la energía que éste necesita, y se decidirá en función de los alimentos ya tomados al mediodía. Para esta comida, se recomiendan purés, sopa o ensaladas, y, como complemento, carnes, huevos y pescados.

¿Cómo conseguir que los niños coman bien?

La educación es también la base de una correcta nutrición. Por esta razón, la familia desempeña un papel fundamental en el fomento de hábitos nutricionales y de vida saludable y es el entorno perfecto para conseguir que los menores sigan una dieta equilibrada.

Para lograrlo, el comportamiento de los distintos miembros de la familia ha de ser coherente con las recomendaciones verbales que se le hacen al niño, pues resulta difícil inculcar un hábito alimentario saludable, cuando quien lo aconseja no lo pone nunca en práctica.

Así mismo, también el núcleo familiar debe organizar los horarios de forma que alguna de las comidas importantes se realice con los hijos.

Por último, hay que recordar que no se debe obligar a un niño a comer algo que no le gusta ni presentar la comida como un premio o castigo o con amenazas, ya que de esta manera se transmiten al niño o al adolescente mensajes erróneos sobre qué alimentos son buenos o malos, cuando todos son saludables y deben estar incluidos en una dieta equilibrada.

### **Consecuencias de hábitos nutricionales**

- De acuerdo a la definición de la Organización Mundial de la Salud (OMS), la mala alimentación o malnutrición “se refiere a las carencias, los excesos y los desequilibrios de la ingesta calórica de nutrientes de una persona”.

En otras palabras, una alimentación inadecuada es aquella que supone algún desequilibrio en nuestra salud. Esto incluye las dietas cargadas de grasas y azúcares refinados y que, a su vez, no aportan los nutrientes esenciales que promueven el buen funcionamiento del organismo.

Por otra parte, hay que diferenciar la malnutrición de la desnutrición, ya que esta última puede incluir:

Emaciación (delgadez y debilidad extrema y patológica, que puede ser letal).

El retraso del crecimiento.

La insuficiencia ponderal (bajo peso por la edad).

Las carencias de vitaminas y minerales.

¿Por qué se da la mala alimentación?

Entre las causas de una mala alimentación podemos citar las siguientes:

- ✓ Falta de educación nutricional.
- ✓ Hábitos y costumbres adquiridas.
- ✓ Limitaciones en cuanto al acceso a determinados alimentos.
- ✓ Trastornos en las conductas alimenticias

Según UNICEF – ESTADO MUNDIAL DE LA INFANCIA 2019

Uno de cada tres niños no recibe la nutrición que necesita

Para crecer bien, el Estado Mundial de la Infancia 2019 examina la situación hoy

En día de la malnutrición infantil. Cada vez más, las comunidades se enfrentan a

Una triple carga de malnutrición: a pesar de los progresos, 149 millones de niños

Menores de 5 años siguen sufriendo de retraso en el crecimiento y casi

50 millones de emaciación; cientos de millones de niños y mujeres

sufren el hambre oculta, la carencia de vitaminas y minerales; y las tasas de sobrepeso están aumentando rápidamente.

En el siglo XXI, la malnutrición infantil debe entenderse como parte de un

Contexto en el que se producen cambios muy rápidos, como el crecimiento de las Poblaciones urbanas y la globalización de los sistemas alimentarios, y que está Dando lugar a un aumento de la disponibilidad de alimentos ricos en calorías, pero Pobres en nutrientes.

La malnutrición perjudica profundamente el crecimiento y el desarrollo de los

Niños. Si no tenemos en cuenta este problema, los niños y las sociedades tendrán dificultades para alcanzar su pleno potencial. Este desafío sólo puede superarse abordando la malnutrición en todas las etapas de la vida del niño y dando prioridad a Las necesidades

nutricionales específicas de los niños en los sistemas alimentarios

Y en los sistemas de apoyo de salud, agua y saneamiento, educación y protección

Social.

## **Estadísticas sobre estado nutricional de niños**

El 41,1 por ciento de los chicos y adolescentes de entre 5 y 17 años tiene sobrepeso y obesidad en Argentina, en una proporción de 20,7 por ciento y 20,4 por ciento, respectivamente, sin diferencias por nivel socioeconómico.

En los niños de 0 a 5 años, el exceso de peso alcanza el 13,6 por ciento, una cifra elevada si se tiene en cuenta que el exceso de peso esperado para esta edad es de 2,3 por ciento.

En los niños menores de 5 años, la proporción de baja talla a nivel nacional fue de 7,9%, siendo de bajo peso 1,7% y de emaciación 1,6%. En los niños, niñas y adolescentes de 5 a 17, los resultados mostraron 1,4% de delgadez y 3,7% de baja talla. Los números confirman que los indicadores de desnutrición por déficit se mantuvieron estables en el país respecto de otros estudios previos y que el sobrepeso y la obesidad crecieron significativamente constituyéndose en el principal problema de malnutrición en el país.

“El problema en los niños y adolescentes es que lo que crece de manera alarmante son el sobrepeso y la obesidad. Más del 40 por ciento tienen sobrepeso y obesidad en Argentina”, advirtió el funcionario y agregó que “la obesidad infantil es una ventana abierta a las consecuencias sanitarias en la edad adulta con la aparición y emergencia de enfermedades crónicas como las cardiovasculares, diabetes y distintos tipos de cáncer”.

Sobre el consumo por grupos de alimentos, se observó un consumo deficiente de alimentos recomendados. Solo un tercio de la población consume al menos una vez por día frutas y verduras, solo 4 de cada 10 individuos consume lácteos recomendados diariamente y la mitad de la población consume carnes al menos una vez por día.

Por el contrario, el consumo de alimentos no recomendados es extremadamente alto: el 37% toma bebidas azucaradas diariamente, el 17% consume diariamente productos de pastelería y galletitas dulces y el 36% y 15% consume productos de copetín (snaks) y golosinas al menos dos veces por semana.

### **Entornos escolares**

En relación a la alimentación en los entornos escolares, los datos arrojan que la provisión de frutas y lácteos es muy baja (21,5% frutas frescas y 30,3% yogur, postres lácteos o leches). En el caso de la provisión de agua sólo el 57% de los estudiantes reportaron que la escuela la ofrece siempre.

Con respecto a la publicidad, los resultados corroboran la influencia de la publicidad de alimentos en el comportamiento de compra, observándose que el 21,5% de los adultos refirió haber comprado en la última semana un producto porque lo vio publicitado.

También confirma la influencia que tiene en los niños, ya que el 23,5% de los padres compraron un producto porque sus hijos lo vieron en una publicidad, solo en la última semana.

En cuanto al etiquetado de productos alimenticios vigente solo un 13% de la población comprende la información nutricional del envase. Esto demuestra que el sistema de información nutricional vigente en nuestro país no funciona adecuadamente para informar a la mayoría de los consumidores.

### **Legislación ley N° 27.642 de promoción de la alimentación saludable sancionada en noviembre de 2021 tiene por objetivo**

- a. Garantizar el derecho a la salud y a una alimentación adecuada a través de la promoción de Una alimentación saludable, brindando información nutricional simple y comprensible de los Alimentos envasados.
- b. Advertir a consumidoras y consumidores sobre los excesos de componentes como azúcares,
- c. Promover la prevención de la malnutrición en la población y la reducción de enfermedades Crónicas no transmisibles. Para reglamentar la Ley se trabajó en forma articulada entre el entonces Ministerio de Desarrollo Productivo, y los ministerios de Educación, de Desarrollo Social, de Agricultura, Ganadería y Pesca, junto con OPS, UNICEF y organizaciones no gubernamentales. La reglamentación de la Ley se aprobó el 22 de marzo de 2022 por Decreto Reglamentario N° 151/2022.3

Por su parte, el artículo 8 establece la obligación de “declarar el contenido de azúcares totales y De azúcares añadidos, en el rotulado nutricional de los alimentos envasados para consumo Humano en ausencia del cliente”. Previo a la sanción de la Ley no era obligatoria la declaración De contenido de azúcares.

La reglamentación de la Ley establece además el límite del valor energético.

La ley aplica para alimentos envasados en ausencia del cliente; por lo tanto, no alcanza a Productos provenientes de fiambrería o panadería fraccionados frente al cliente. Asimismo, la Ley regula la publicidad dirigida a niñas, niños y adolescentes, de alimentos y bebidas Alcohólicas envasados que contengan algún sello de advertencia, en medios de Comunicación masiva, y en los envases, así como la promoción y el patrocinio de esos productos.

En este sentido, promueve la educación alimentaria en las escuelas y regula los Entornos escolares

### **Consecuencias de la malnutrición en el niño**

En cifras, según la Organización Mundial de la Salud (OMS), 52 millones de niños menores de 10 años presentan emaciación, 17 millones padecen emaciación grave, y 155 millones sufren retraso del crecimiento, mientras que 41 millones tienen sobrepeso o son obesos.

Hasta un 45% de las muertes de menores de cinco años están relacionadas con la desnutrición. La mayoría se registran en los países en vías de desarrollo que, a su vez, están aumentando las tasas de sobrepeso y obesidad en la niñez, otro tipo de desnutrición. La desnutrición provoca unas 7.000 muertes infantiles al día en el mundo.

### Causas de la malnutrición

La desnutrición en los países en vías de desarrollo es una causa de morbi-mortalidad muy importante. Los niños suelen ingerir dietas pobres en nutrientes, sin llegar a unos mínimos energéticos para afrontar el crecimiento y a todo eso se suma la gran incidencia de enfermedades que dificultan la absorción de vitaminas y minerales (como las diarreas). Estos factores son los responsables de una de cada tres muertes infantiles en el mundo.

Quienes sobreviven, a menudo lo hacen con secuelas que limitarán toda su vida y también la de sus hijos... es por eso por lo que se suele decir en sentido figurado que la malnutrición es casi una enfermedad hereditaria. Todos sabemos que no es una enfermedad genética, pero es capaz de impactar muy negativamente en la salud del niño consiguiendo saltar generaciones y perpetuar el ciclo de malnutrición, enfermedad y pobreza de padres a hijos.

### Tipos de malnutrición

El término malnutrición se refiere a las carencias, los excesos y los desequilibrios de la ingesta calórica y de nutrientes de un niño. Tenemos tres grandes grupos:

#### Desnutrición

Emaciación (peso insuficiente respecto de la talla): Un niño pequeño que presente una emaciación moderada o grave tiene un riesgo más alto de morir.

El retraso del crecimiento (talla insuficiente para la edad): a talla insuficiente respecto de la edad se denomina retraso del crecimiento. Es consecuencia de una desnutrición crónica o recurrente, asociada a unas condiciones socioeconómicas deficientes, a la recurrencia de enfermedades y/o a una alimentación o unos cuidados no apropiados.

La insuficiencia ponderal (peso insuficiente para la edad). Es más prevalente en países en vías de desarrollo. Suele indicar una pérdida de peso reciente y grave, debida a que el niño no ha comido lo suficiente y/o a que tiene una enfermedad infecciosa, como la diarrea, que le ha provocado la pérdida de peso.

#### Malnutrición

Relacionada con las carencias de micronutrientes (la falta de vitaminas o minerales importantes). Puede darse en países de toda condición, aunque es más frecuente en países en vías de desarrollo. El organismo necesita micronutrientes para un crecimiento y desarrollo adecuado. El yodo, la vitamina

A y el hierro son los más importantes en lo que se refiere a la salud pública a escala mundial.

Sobrepeso, la obesidad y las enfermedades no transmisibles relacionadas con la alimentación

Más prevalentes en países desarrollados pero en incremento, en los últimos años, en países en vías de desarrollo. Una persona tiene sobrepeso o es obesa cuando pesa más de lo que corresponde a su altura. Una acumulación anormal o excesiva de grasa puede afectar a la salud.

El sobrepeso y la obesidad pueden ser consecuencia de un desequilibrio entre las calorías consumidas (demasiadas) y las calorías gastadas (insuficientes). A escala mundial, las personas cada vez consumen alimentos y bebidas más calóricos, y tienen una actividad física más reducida. Es un gravísimo problema de salud pública.

Consecuencias de la malnutrición

Las carencias nutricionales no son gratuitas, y comportan pagar un peaje, en lo que a salud se refiere, nada desdeñable. Los niños que crecen con desnutrición pueden desarrollar problemas físicos por déficit de vitaminas y minerales y padecen retrasos en su aprendizaje y desarrollo cognitivo. Esto afecta de por vida a su potencial de desarrollo físico e intelectual tanto de la persona afectada y el de sus hijos. Es una lacra para el desarrollo de muchas comunidades, reduciendo su potencial humano.

La desnutrición debilita la salud de los más pequeños, les hace vulnerables a enfermedades que todavía los debilita y desnutre más. Incrementa el absentismo escolar, disminuye la capacidad de aprendizaje.

Son niños sin opciones que se convierten en adultos sin opciones con grandes dificultades para progresar.

Las repercusiones en el desarrollo y las consecuencias de índole económica, social y médica de la malnutrición son graves y duraderas, para las personas y sus familias, para las comunidades y para los países.

La desnutrición tiene un impacto devastador en la vida de los niños a corto y largo plazo. Multiplica las probabilidades de padecer enfermedades como la neumonía, la diarrea o la malaria. Por eso la desnutrición es una de las peores enemigas de la supervivencia infantil.

UNICEF y otras organizaciones internacionales están poniendo en marcha acciones específicas para bajar las cifras de malnutrición infantil en el mundo centrándose en estos puntos:

Alimentación infantil: promoción de la lactancia materna y la nutrición no solo de los niños sino también de las madres. La primera infancia son críticos para el correcto desarrollo físico y cognitivo. La optimización de la nutrición al comienzo de la vida (en particular los 1.000 días que transcurren entre la

concepción y el segundo aniversario del niño) asegura el mejor inicio posible de la vida, con beneficios a largo plazo.

**Micronutrientes:** la carencia de nutrientes muy específicos como el yodo, el hierro o la vitamina A es una “desnutrición oculta”, ya que puede no haber repercusión en el peso pero sí la hay a nivel de salud y desarrollo cognitivo. Las circunstancias ambientales como la falta de acceso a determinados alimentos o los escasos conocimientos sobre nutrición de muchas familias son la causa de este tipo de carencias.

**Seguridad alimentaria en emergencias:** la malnutrición aumenta dramáticamente y es más mortal en emergencias sanitarias o sociopolíticas. Cuando hay algún desastre natural, se produce una sequía, una inundación o un conflicto, es cuando se generan las mayores situaciones de emergencia nutricional. Entidades como UNICEF trabajan para hacer llegar suministros vitales a las poblaciones en peligro con la mayor rapidez y eficacia posible.

Liderado por la OMS y la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), el Decenio de las Naciones Unidas de Acción sobre la Nutrición hace un llamamiento para que se adopten políticas en seis esferas de acción:

Crear sistemas alimentarios sostenibles y resilientes en favor de unas dietas saludables.

Proporcionar protección social y educación nutricional a niños y familias.

Armonizar los sistemas de salud y las necesidades de nutrición y proporcionar cobertura universal de las medidas nutricionales esenciales.

Velar por que las políticas de comercio e inversión mejoren la nutrición.

Crear entornos seguros y propicios para la nutrición en todas las edades.

Fortalecer y promover la gobernanza y la rendición de cuentas en materia de nutrición en todos los lugares.

La desnutrición tiene un impacto devastador en la vida de los niños a corto y largo plazo. Multiplica las probabilidades de padecer enfermedades como la neumonía, la diarrea o la malaria.

Los niños que crecen con desnutrición pueden desarrollar problemas físicos por déficit de vitaminas y minerales y padecen retrasos en su aprendizaje y desarrollo cognitivo. Esto afecta de por vida a su potencial de desarrollo físico e intelectual tanto de la persona afectada y el de sus hijos.

### **Factor socioeconómico**

Los factores socioeconómicos son las condiciones sociales y económicas que moldean la personalidad, actitudes y forma de vida de un individuo o grupo. También pueden estar definidos por regiones.

En general los factores socioeconómicos influyen en el desarrollo económico y financiero de una población y están relacionados con políticas macroeconómicas, estabilidad política y social

Lo social en tanto está relacionado con la sociedad (una comunidad de individuos que viven en un mismo territorio compartiendo normas) mientras que lo económico depende de la economía (la administración de bienes escasos para la satisfacción de las necesidades materiales del ser humano)

Es habitual que se hable de nivel socioeconómico por ejemplo para aludir a la situación o el estatus de una persona según sus ingresos, su trabajo y su educación

### **Nivel educativo**

El sistema educativo según [argentina.gob.ar](http://argentina.gob.ar) se compone de cuatro niveles: inicial, primaria, secundaria, y superior. La educación argentina está regida por la ley de educación nacional 26.206 que establece que la educación es un bien público un derecho personal y social de las personas del cual el estado debe garantizar. Además determina que la educación es obligatoria entre los 4 y los 17 años de edad

#### 1) Educación inicial

Comprende desde 0 hasta 5 años, se enfoca en el desarrollo integral de los niños y niñas, incluye jardines maternos y jardines de infantes

#### 2) Educación primaria

Es obligatoria y gratuita, comprenden 6 años de escolaridad (de 6 a 12 años) fomenta habilidades básicas como lectura escritura y matemáticas

#### 3) Educación secundaria

También es obligatoria y gratuita, Comprende 6 años de escolaridad (de 13 a 18 años) se divide en dos ciclos básicos y ciclo orientado, los estudiantes pueden elegir orientaciones según sus intereses (ciencias sociales, ciencias naturales, humanidades etc.)

#### 4) Educación superior

Incluye universidades y terciarios (las universidades ofrecen carreras de grado 8 licenciaturas, ingenierías, etc.) y posgrado (maestrías y doctorado)

### **Asignación universal por hijo (auh)**

La Asignación Universal por Hijo (AUH) es un beneficio social en Argentina que garantiza una prestación mensual a la madre o padre que está a cargo de sus

hijos menores de 18 años o con discapacidad, sin límite de edad más detalles sobre la AUH:

¿Qué es la AUH? Es una suma mensual que se paga por cada hijo menor de 18 años que pertenece a un grupo familiar sin trabajo o que se desempeña en la economía informal. No hay límite de edad para cobrarlo si el hijo es una persona con discapacidad. En este caso, es necesario probar la condición de persona con discapacidad.

Requisitos para cobrar AUH:

Los progenitores deben estar desocupados, o ser trabajadores no registrados (sin aportes), o ser trabajadores del servicio doméstico.

Los hijos no deben tener trabajo ni estar emancipados ni recibir alguna de las prestaciones previstas en la ley de asignaciones familiares.

Tanto los hijos como sus progenitores deben ser argentinos y residir en el país. Si son extranjeros o naturalizados, deben tener al menos 2 años de residencia en Argentina.

Se debe cumplir con los controles sanitarios y de vacunación de los hijos hasta los 4 años de edad. Desde los 5 hasta los 18 años, además de los controles de salud, se debe probar que concurren a establecimientos educativos públicos.

Pago de la asignación:

La AUH se cobra mensualmente, y el monto se determina por la zona de residencia.

## Capítulo III

### Diseño Metodológico

El diseño de investigación permite que el investigador logre alcanzar sus objetivos, contestar los interrogantes y analizar. De esta manera defino la investigación de la siguiente manera:

**Tipo de investigación** DESCRIPTIVO con un enfoque cualitativo porque describe situaciones que reflejan hábitos alimenticios recolectando información sobre potenciales factores de riesgos; sin realizar juicios de valor

**Diseño de Investigación:** NO EXPERIMENTAL porque no manipula variables, ni asigna sujetos de manera aleatoria.

**TRANSVERSAL** porque las variables analizadas se realizan en un momento dado, en este caso durante las practicas académicas de marzo-junio

**Observacional:** porque se observan las variables

**Universo:** corresponde a la salita pediátrica Garone de González catán km 30 partido la matanza

**Muestra y unidad de análisis.** Todos los padres/familia que asisten a la salita pediátrica

**Muestra.** Todos los padre/familia de Niños de 5 a 10 años que concurren a la sala pediátrica Garone.

**Unidad de análisis:** cada padre/familia de niños de 5 a 10 años que asisten a la sala pediátrica Garone del km 30 González catan

## **Criterios de selectividad**

### **Criterios de Inclusión**

- padres/familia de niños de 5 a 10 años que asisten a la sala pediátrica garone
- barrio González catán km30
- partido la matanza

### **Criterios de Exclusión**

- padres / familia de niños menores de 5 años mayores de 10 años
- padres/ familia que no asisten a la sala pediátrica garone
- niños que no residan en la zona de González catán km 30 partido la matanza

## **Instrumento de medición**

- El instrumento de recolección de datos que se utilizó durante la investigación fue una entrevista anónima diseñada para cumplir con los objetivos de la misma dirigida a los padres de los niños que asisten a la sala pediátrica garone del km 30 Gonzales catan se utilizara 20 unidades de análisis

## Operacionalización de Variables

Variables (V) – Valores (R) – Sub Variables (SV)-Indicadores (I)- Índice.

Variable compleja				
Variables	Definición conceptual	sub variables	Indicador	instrumentó
Factor socioeconómico	Se califica como socioeconómico a aquello vinculado a elementos sociales y económicos. Lo social, en tanto, está relacionado con la sociedad (una comunidad de individuos que viven en un mismo territorio compartiendo normas), mientras que lo económico depende de la economía (la administración de bienes escasos para la satisfacción de las necesidades materiales del ser humano).	Cobertura de salud  Empleo  Prestación social	Obra social pública , privada  Trabajo en blanco trabajo en negro Monotributista  potenciar trabajo  asignación universal ( auh )	Cuestionario
		Variable simple		
Variables	Definición conceptual	sub variables	Indicador	instrumentó
Edad	La edad biológica es considerada como un indicador del estado real del cuerpo. A diferencia de la edad cronológica que solo se basa en el tiempo que ha pasado desde el nacimiento, la edad biológica se corresponde con nuestro estado funcional interno y es un concepto fisiológico que informa sobre el envejecimiento de nuestras células, tejidos, órganos y sistemas		Infancia : 0 a 12 años  Adolescencia : 13 a 19 años  Adulterz joven : 20 a 39 años  Mediana edad : 40 a 59 años  Adulterz mayor : 60 años en adelante	Cuestionario

Peso	El peso es una medida de la fuerza gravitatoria que actúa sobre un objeto ,el peso equivale a la fuerza que ejerce un cuerpo sobre un punto de apoyo		Rango para niños de  5 años : 18-19 kg aprox  10 años 30-31 kg aprox	Cuestionario
Sexo	Según la OMS el “sexo” hace referencias a las características biológicas y fisiológicas que definen a hombres y mujeres		Femenino  Masculino	Cuestionario
Talla	Estatura de un individuo en posición vertical desde el punto más alto de la cabeza hasta los talones en posición de firme		Niños de 5 años entre 105 cm y 110 cm  Niños 10 años entre 130 cm y 140 cm	Cuestionario

### Aspectos éticos de la investigación

La fundamentación de todo proceso de investigación va en relación a la parte humana de todos los participantes con el respeto de los principales valores que están expresados en el código de ética de la universidad, donde se consideran los principios de:

**Autonomía:** respetar la autonomía implica reconocer el derecho de los padres encuestados durante la entrevista es importante proporcionar toda la información necesaria brindando el consentimiento informado para que puedan decidir conscientemente sobre los hábitos de sus hijos.

**Beneficencia:** este principio se refiere a la obligación de actuar en beneficio de los demás, en el contexto de una entrevista los profesionales deben enfocarse en promover el bienestar de los niños ofreciendo a los padres recomendaciones y estrategias para desarrollar hábitos saludables.

**No Maleficencia:** significa no hacer daño, debemos asegurar de que las intervenciones sugeridas no tengan efectos negativos en el niño y que cualquier consejo dado no empeore los hábitos existentes o cree nuevos problemas.

### **Conclusiones y Recomendaciones**

En este estudio científico, he identificado que las complicaciones nutricionales en niños de 5 a 10 años tienen un impacto significativo en su desarrollo físico y cognitivo. Los datos recompilados demuestran una correlación directa entre una nutrición inadecuada y la aparición de problemas de salud a corto y largo plazo. Como enfermera comunitaria he observado que con la intervención temprana y la educación nutricional son esenciales para prevenir estas complicaciones. Las recomendaciones del presente trabajo es seguir abordando el tema para continuar implementando programas de educación nutricionales tanto para padres / familias como para los niños enfocándose en una dieta balanceada y los riesgo de malnutrición, se recomienda realizar evaluaciones nutricionales periódicas en los centros de salud para detectar precozmente cualquier signo de desnutrición o sobrealimentación se sugiere la creación de un equipos multidisciplinarios que incluyan enfermeros ,

nutricionistas , pediatras , trabajadores sociales para abordar integralmente la nutrición infantil.

### **Referencias bibliográficas**

[Hhttps://cinfasalud.cinfa.com/p/alimentación-infantil/hernandez,j.a\(2018\).estado nutricional y neurodesarrollo en la primera infancia.](https://cinfasalud.cinfa.com/p/alimentación-infantil/hernandez,j.a(2018).estado_nutricional_y_neurodesarrollo_en_la_primera_infancia)

Legislación ley n°27.642 noviembre 2021 de promoción de la alimentación saludable

Lic. Lorena lázaro cuesta arch.argent pediatra vol.116 no.1buenos aires feb.2018

Segura Montaña, Solange Katherine enero (2023) estado nutricional, hábitos alimenticios, antropometría, niños y niñas.

Termes escale, m. (2020).educación nutricional en niños en edad escolar a través del programa Nutriplato. Nutr.hosp.

Real académica definición de sexo

Hhttps: //definición. De/factores socioeconómico

## ANEXO

Se solicita responder de manera anónima.

La siguiente encuesta es para el trabajo final para obtener el título de la Licenciatura en Enfermería por alumna de 5to año de la universidad Isalud, sede González Catán.

Se agradece la colaboración.

1) edad

21-29  30-39  40-49  >50 años

2) Educación

Primaria completo       secundaria completo       terciaria   
completo

Primaria incompleto       secundaria incompleto       terciario   
incompleto

3) ¿trabaja actualmente?

Si       no

Percibe algún plan social? Cual? \_\_\_\_\_

Si       no

4) ¿cómo describiría los hábitos alimenticios actuales de su hijo?

Bien       mal       regular

5) ¿Cuáles son los alimentos favoritos de su hijo?

Desarrolle \_\_\_\_\_

6) ¿su hijo consume regularmente frutas y verduras?

Si       no       poco

7) ¿realizan comidas en familia al menos una vez al día?

Si       no

8) ¿Han buscado asesoramiento profesional sobre nutrición infantil?

Si       no

9) ¿han enfrentado desafíos para incorporar alimentos saludables en la dieta de su hijo?

Si       no

10) ¿Creen que sus propios hábitos alimenticios influyen en la de su hijo?

Si       no

11) Usted sabe cuáles son las consecuencias de una mala alimentación?

Si       no

12)Cuál de las siguientes enfermedades conoce?

Obesidad       hipertensión       diabetes

13) sabe que una mala alimentación ocasiona :

Caries dentales     Desnutrición     Mal rendimiento escolar   
Sobrepeso