

Resolución de Consejo Directivo **620 / 2024 - SAL -UNSa**  
Expte. N° 480 / 2024 - SAL -UNSa - Aprobar la Actividad breve de extensión:  
Alimentación saludable en la adolescencia y relación saludable con los  
alimentos - KIOSCO SALUDABLE-  
**De: Salud - Dpto. Posgrado**



Salta,  
17/09/2024

**VISTO:** La propuesta de la Actividad Breve de Extensión **Taller Alimentación Saludable en la Adolescencia y Relación Saludable con los Alimentos**, elevada por la Directora del Servicio Kiosco Saludable Esp. Laura PÉREZ; y,

**CONSIDERANDO:**

Que tiene como objetivos: Sensibilizar a la comunidad educativa sobre la importancia de una alimentación sana y de promover un entorno escolar saludable; Reflexionar sobre la importancia de incorporar alimentos variados para cubrir los requerimientos nutricionales en este momento biológico; Reflexionar sobre la relación saludable con los alimentos; Alimentación perceptiva; Incentivar la oferta de alimentos sano y naturales en el kiosco escolar y el consumo de viandas saludables preparadas en el hogar y Promover el consumo de agua potable y la reducción del consumo de bebidas azucaradas y gaseosas.

Que la actividad está destinada a alumnos de 7<sup>mo</sup> grado del Colegio N° 8071 "Nuestra Señora del Huerto".

Que cuenta con informe de la Dirección de Posgrado y la Secretaria de Posgrado, Investigación y Extensión al Medio.

Que la Comisión de Docencia, Investigación y Disciplina en despacho N° 242-24 aconseja aprobar la mencionada actividad.

**POR ELLO:** en uso de las atribuciones que le son propias,

**EL CONSEJO DIRECTIVO DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**

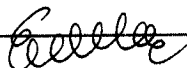
(En Sesión Ordinaria N° 12-24 realizada el 27/08/24)

**RESUELVE**

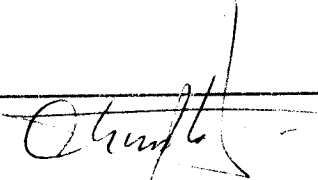
**ARTÍCULO 1°.** - Tener por aprobada la Actividad Breve de Extensión **Taller Alimentación Saludable en la Adolescencia y Relación Saludable con los Alimentos**, que se desarrolló el 29 de agosto del año en curso.

**ARTÍCULO 2°.** - Estipular que la actividad se desarrolló de acuerdo a las especificaciones detalladas en el ANEXO de la presente.

**ARTÍCULO 3°.** - Hágase saber, publíquese en el Boletín Oficial y comuníquese a: Esp. Laura Pérez, Servicio Kiosco Saludable, Secretaria de Posgrado, Investigación y Extensión al Medio y siga a la Dirección de Posgrado y Carrera Docente a sus efectos.

  
Mgs. D. ESTELA OLA CASTRO  
Secretaria de Posgrado  
Facultad de Ciencias de la Salud-UNSa



  
Lic. CARLOS ENRIQUE PORTAL  
Decano  
Facultad de Ciencias de la Salud-UNSa

## ANEXO ACTIVIDAD DE EXTENSIÓN

**Taller: Alimentación saludable en la adolescencia y relación saludable con los alimentos**  
**Tipo de Actividad: Actividad breve de extensión con modalidad presencial.**

### FUNDAMENTACIÓN

Las transformaciones sociales, económicas y demográficas ocurridas en los últimos años en países en vías de desarrollo como la Argentina, se corresponden con un proceso conocido como "fenómeno de transición nutricional". Este proceso ha incidido en el entorno y los comportamientos alimentarios y se caracteriza por la doble carga de malnutrición, en donde coexisten una alta prevalencia de indicadores de malnutrición crónica (como anemia o baja talla), y un incremento de la obesidad y de las enfermedades crónicas no transmisibles (como diabetes o enfermedad cardiovascular).

La obesidad infanto-juvenil tiene consecuencias físicas y psicológicas para la salud, siendo un factor predictivo importante de la obesidad en la edad adulta. Puede causar la manifestación temprana de enfermedades cardiovasculares y diabetes de tipo 2, así como las afecciones concomitantes, contribuir a dificultades conductuales y emocionales como la depresión y la estigmatización, y reducir el nivel educativo que puede alcanzar el niño. Uno de sus principales determinantes es la exposición a un entorno obesogénico y las respuestas conductuales y biológicas inadecuadas a ese entorno. Entre estas son particularmente destacables los comportamientos alimentarios de tipo adictivo que se van acentuando en la medida que continúa la exposición a dichos factores. Actualmente, muchos niños, niñas y adolescentes crecen en un entorno que fomenta la ingesta calórica elevada y el sedentarismo. Los cambios en los tipos de alimentos que consumen, en su disponibilidad, asequibilidad, comercialización y marketing, y secundariamente el descenso en la actividad física, dado por un aumento del tiempo dedicado a actividades sedentarias, provocan un desequilibrio en el balance de grasa de reserva que predispone el desarrollo de sobrepeso y obesidad.

### Alimentación en la adolescencia

Los adolescentes suelen experimentar una serie de cambios en sus hábitos alimentarios que impactan en su salud a corto plazo y que inclusive pueden perdurar hasta la adultez. Es por ello que la adolescencia es un período oportuno para promover una alimentación saludable.

La adolescencia es un período de la vida que inicia, aproximadamente, a los 10 años en las mujeres y a los 12 años en los varones y finaliza alrededor de los 18 años en ambos sexos. Durante esta etapa se producen muchos cambios físicos y una aceleración del crecimiento, lo que conlleva a que muchos adolescentes tengan una mayor preocupación por su imagen corporal.

Esta preocupación por la imagen, sumada a la presión social por ser delgados o musculosos, suele llevar a los adolescentes a hacer modificaciones en sus hábitos alimentarios y conducta alimentaria.

Además, los cambios físicos que ocurren en la adolescencia (ej. la aparición de los caracteres sexuales secundarios) inciden en la alimentación y se observa un aumento del apetito. También, ciertos hábitos característicos de esta etapa pueden influir de manera negativa en la alimentación como, por ejemplo: las mayores posibilidades de comer fuera de casa o solos, la mayor disponibilidad de dinero y el fácil acceso a alimentos menos saludables.

En la adolescencia suelen aparecer los siguientes cambios de hábitos alimentarios y de la conducta alimentaria:

#### **- Salteo del desayuno**

La falta del hábito del desayuno se asocia al aumento de peso en adolescentes. El desayuno tiene varios beneficios: aporta nutrientes fundamentales, mejora el rendimiento cognitivo y físico y evita o disminuye el consumo de alimentos menos saludables. Se aconseja que esté compuesto por frutas, cereales y lácteos.

#### **- Aumento del consumo de comidas rápidas (fast food)**

17 

Estas comidas tienen un elevado contenido de energía (kilocalorías), grasas saturadas y sodio y un bajo contenido de vitaminas y minerales. Se recomienda consumirlas de manera ocasional (no diaria) y con moderación.

- **Aumento del consumo de snacks, golosinas y galletitas dulces** Estos alimentos tienen un elevado contenido de energía (kilocalorías), grasas saturadas, azúcares y sodio. Se recomienda consumir alimentos más saludables y nutritivos como frutas frescas, desecadas o secas, frutos secos y/o cereales. - **Aumento del consumo de bebidas azucaradas (gaseosas y jugos)** El alto consumo de bebidas azucaradas se asocia con: a) sobrepeso u obesidad debido a la energía (kilocalorías) extra que aportan, b) desplazamiento del consumo de agua y leche, y c) caries dental. El consumo de bebidas azucaradas debería ser ocasional (no diario) y limitado. Se recomienda el agua como bebida de elección. - **Inicio de determinadas dietas**

Los adolescentes suelen iniciar determinadas dietas como: dieta para aumentar masa muscular, dietas de moda o extremas y dieta vegetariana/vegana, en respuesta a la presión o influencia social que perciben. Además, en la mayoría de los casos, los adolescentes realizan estas dietas sin supervisión de un profesional de la nutrición. Esta conducta alimentaria puede poner en riesgo su salud, es por eso que es importante estar atentos a los cambios que se observan en la forma en la que se están alimentando y en el caso de que los adolescentes decidan iniciar una dieta se sugiere consultar previamente con un profesional de la nutrición.

Por todos estos cambios, resulta difícil que los adolescentes cubran sus necesidades diarias de algunos nutrientes que son esenciales en esta etapa como calcio, hierro y zinc.

La adolescencia es una etapa crucial en el desarrollo de los jóvenes, y la relación con la comida puede convertirse en un aspecto significativo de su vida en este período. La presión social, las expectativas externas y los cambios físicos pueden contribuir a la vulnerabilidad hacia los trastornos alimenticios.

Por otro lado, según los resultados de la 2° Encuesta Nacional de Nutrición y Salud (ENNyS 2), publicados en 2019, los niños y adolescentes argentinos de 5 a 17 años consumen un 40% más de bebidas azucaradas, el doble de productos de pastelería o de copetín y el triple de golosinas en comparación con los adultos. En cuanto al estado nutricional, el 41,1% de los encuestados presentaron exceso de peso (sobrepeso: 20,7% + obesidad: 20,4%). Al analizar según género, se halló que el exceso de peso fue mayor en las mujeres (14,1%) que en los varones (13,1%).

En relación a la oferta de alimentos en las escuelas, la evidencia muestra que la exposición repetida a los alimentos influye en las preferencias de consumo. En este sentido, está demostrado que las políticas escolares que eliminan la oferta de alimentos altos en grasas, azúcares y sal son eficaces en la prevención de la obesidad infanto-juvenil y ayudan a evitar las influencias externas negativas en las preferencias alimentarias. Por otro lado, la evidencia también refleja que cuando hay oferta de alimentos nutritivos como frutas y verduras, los estudiantes mejoran las actitudes positivas hacia dichos alimentos y pueden aumentar su consumo a lo largo del tiempo.

Por consiguiente, desde el Servicio de Kioscos Saludables ante la solicitud de la docente de la institución y entendiendo la necesidad de educar sobre la importancia de una alimentación saludable en la adolescencia, estilos de vida saludables y relación con las comidas; así como también, asesorar sobre elecciones de compra saludable proponemos la realización de un taller sobre esta temática destinado a los alumnos de 7mo grado del Colegio N° 8071 "Nuestra señora del Huerto".

### **OBJETIVOS:**

- Sensibilizar a la comunidad educativa sobre la importancia de una alimentación sana y de promover un entorno escolar saludable.
- Reflexionar sobre la importancia de incorporar alimentos variados para cubrir los requerimientos nutricionales en este momento biológico.
- Reflexionar sobre la relación saludable con los alimentos. Alimentación perceptiva.
- Incentivar la oferta de alimentos sanos y naturales en el kiosco escolar y el consumo de viandas saludables preparadas en el hogar.

*Yo* *Primer*

- Promover el consumo de agua potable y la reducción del consumo de bebidas azucaradas y gaseosas.

### **CONTENIDOS:**

- Alimentación saludable en la adolescencia.
- Oferta de alimentos saludables en la institución.
- Relación saludable con los alimentos.
- Importancia de la hidratación y la realización de actividad física de forma regular.

### **METODOLOGÍA:**

Se trabajará bajo la modalidad de taller, actividades lúdicas, buzón de preguntas y respuestas. Se realizará las adaptaciones pertinentes para los destinatarios de la actividad.

**LUGAR:** Colegio N° 8071 "Nuestra señora del Huerto"

**FECHA:** Jueves 29

**HORARIO:** 15:00 hs

### **RECURSOS:**

- Materiales: mesas, banner, láminas, proyector, computadora, equipo de sonido.
- Humanos: miembros titulares y alumnos adscritos del servicio Kiosco Saludable.

### **EVALUACIÓN:**

Para evaluar esta actividad se tendrá en cuenta:

La participación activa de los escolares en las actividades propuestas durante la realización del taller. Preguntas y respuestas.

### **ORGANIZAN:**

- Servicio Kioscos Saludables.

### **Miembros Titulares del Servicio**

- Lic. Baltazar, Fernanda Vanesa DNI N° 33.762.786
- Esp. Nadia Sofía Faryluk DNI N° 32.062.623

### **Estudiantes avanzados:**

- Ramos Fernanda Belén - DNI N° 40.865.977
- Rivas Fernández, María del Rosario - DNI N° 40.515.819
- Chávez Sotar Fernanda Noemí - DNI N° 40.525.653
- Reynaga Abdenur Jesica Rita - DNI N° 31.338.382

### **Profesional invitada:**

- Tec. en Psicología Ana Paula Chocobar - DNI N° 44.818.121

### **CERTIFICACIÓN**

Se otorgará certificación a los docentes, profesionales y estudiantes responsables de la actividad.

### **DESTINATARIOS**

Alumnos de 7mo grado del Colegio N° 8071 "Nuestra Señora del Huerto"

**ARANCEL:** Sin arancel



**PRESUPUESTO:** Sin costo

**BIBLIOGRAFÍA:**

- Programa Nacional de Alimentación Saludable y Prevención de Obesidad de la Secretaría de Gobierno de Salud. (2019). *Guía de entornos escolares saludables. Recomendaciones para la implementación de políticas de prevención de sobrepeso y obesidad en niños, niñas y adolescentes en instituciones educativas.* Ministerio de Salud de la Nación.

<https://cesni-biblioteca.org/entornos-escolares-saludables-recomendaciones-para-promover-politicas-escolares/>

- Núñez J. (2021, septiembre 20). *Adolescencia: un momento oportuno para promover una alimentación saludable.* Org.ar; Infoalimentos.

<https://infoalimentos.org.ar/temas/nutricion-y-estilos-de-vida/554-adolescencia-un-momento-oportuno-para-promover-una-alimentacion-saludable>



Mgs. D. ESTELA OLA CASTRO  
Secretaría de Postgrado  
Facultad de Ciencias de la Salud - UNSa



Lc. CARLOS ENRIQUE POSTAL  
Decano  
Facultad de Ciencias de la Salud - UNSa