



Resolución de Consejo Directivo **789 / 2024 - SAL -UNSa**
Expte. N° 733 / 2024 - SAL -UNSa - Aprobar la Actividad de Asistencia Técnica denominada Alimentación Saludable en Academia Militar "Honor y Gloria" Salta. Año 2024
De: Salud - Dpto. Posgrado



Salta,
02/12/2024

VISTO: El proyecto de Actividad de Extensión denominada **Alimentación Saludable en Academia Militar "Honor y Gloria" Salta. Año 2024**, presentado por la Lic. Julieta Soledad GOYECHEA; y,

CONSIDERANDO:

Que el mismo tiene como objetivo general: Promover el derecho a la salud y alimentación de las niñas, niños y adolescentes de 6 a 16 años de edad que asisten a la Academia Militar Malvinas Honor y Gloria. Salta 2024.

Que obra informe favorable del Dirección de Posgrado y de la Secretaria de Posgrado, Investigación y Extensión al Medio.

Que la Comisión de Docencia, Investigación y Disciplina en despacho N° 330-24 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° 17-24 realizada el 05/11/24)

RESUELVE

ARTÍCULO 1°. - Aprobar la Actividad de Asistencia Técnica denominada **Alimentación Saludable en Academia Militar "Honor y Gloria" Salta. Año 2024**, que se realizará los días 20 y 21 de noviembre del corriente año.

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

ARTÍCULO 3°. - Hágase saber, publíquese en el Boletín Oficial y comuníquese a: Julieta Soledad Goyechea, Secretaria de Posgrado, Investigación y Extensión al Medio y siga a la Dirección de Posgrado y Carrera Docente a sus efectos.

HMC.

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

PROYECTO DE EXTENSIÓN:

**Alimentación Saludable en Academia Militar Malvinas Honor y Gloria.
SALTA. AÑO 2024.**

TIPO DE ACTIVIDAD DE EXTENSIÓN AL MEDIO: ACTIVIDAD DE ASISTENCIA TÉCNICA

MODALIDAD: PRESENCIAL.

Fundamentación:

El cuidado que ofrecen los diferentes espacios y centros infantiles de milicias, impacta en la salud emocional, física y psíquica de las niñas y los niños, tanto en lo inmediato, cómo a corto y largo plazo. Favoreciendo el aprendizaje, el descubrimiento de la vida social y la adquisición de hábitos.

La alimentación es una de las manifestaciones socioculturales más importantes en la vida humana, que influye tanto en el desarrollo físico como psíquico. Alimentarse es un proceso voluntario que consiste en seleccionar y preparar los alimentos que constituirán nuestra comida. Sin embargo, Nutrirse es un proceso que ocurre después que los alimentos son ingeridos, degradados y absorbidos; una vez dentro del organismo cumplen diversas funciones como reparar o formar estructuras, proporcionar energía, participar en procesos metabólicos, entre otros; por lo tanto, es un proceso ajeno a nuestra voluntad. El estado nutricional es, primariamente, el resultado del balance entre las necesidades y el gasto de energía alimentaria y otros nutrientes esenciales, y secundariamente, el resultado de una gran cantidad de factores físicos, genéticos, biológicos, culturales, psico-socio-económicos y ambientales. Los cuales pueden dar lugar a una ingestión insuficiente o excesiva de nutrientes, o impedir la utilización óptima de los alimentos ingeridos (Pedraza, 2004). La valoración antropométrica se basa en un conjunto de mediciones corporales que determinan diferentes niveles y grados de nutrición de un individuo. El resultado de este parámetro permite al equipo de salud, dirigir la intervención y acompañamiento del niño/a y de su familia.

Las transformaciones sociales, económicas y demográficas ocurridas en los últimos años, han incidido en el entorno y los comportamientos alimentarios. Actualmente Argentina atraviesa una doble carga de malnutrición, en donde coexisten una alta prevalencia de indicadores de malnutrición crónica, como anemia o baja talla y un incremento de sobrepeso, obesidad y de las enfermedades crónicas no transmisibles.

La obesidad infanto-juvenil tiene consecuencias tanto físicas como psicológicas, y es un factor predictivo importante de la obesidad en la edad adulta. Entre las afecciones concomitantes se destacan dificultades conductuales y emocionales como la depresión y la estigmatización, que a su vez pueden reducir el nivel educativo alcanzable por el niño.

Uno de los principales determinantes del desarrollo de la obesidad en la infancia 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.

La adolescencia es un período oportuno para promover una alimentación saludable, 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 cambios físicos y aceleración del crecimiento, lo que puede incidir en la mayor preocupación por su imagen corporal, y



en la alimentación. 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. Respecto a las costumbres alimentarias frecuentes en la adolescencia se destacan el salteo del desayuno, aumento del consumo de comidas rápidas, snacks, golosinas, galletitas dulces, bebidas azucaradas (gaseosas y jugos), e inicio de determinadas dietas de moda. Los resultados de la 2° Encuesta Nacional de Nutrición y Salud (ENNyS 2), publicados en 2019, revelaron que 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%).

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. Entendiendo la necesidad de educar sobre la importancia de la alimentación y estilos de vida saludables en la niñez y la adolescencia; y ante la solicitud de la docente de la Academia Malvinas Honor y Gloria, desde la Cátedra Nutrición proponemos la realización de la siguiente propuesta educativa.

OBJETIVOS:

Objetivo general:

- Promover el derecho a la salud y alimentación de las niñas, niños y adolescentes de 6 a 16 años de edad que asisten a la Academia Militar Malvinas Honor y Gloria. Salta 2024

Objetivo específicos:

- Realizar valoración del estado nutricional de las niñas, niños y adolescentes.
- Sensibilizar a las niñas, niños y adolescentes sobre la importancia de una alimentación sana y de promover un entorno saludable.
- Reflexionar sobre la importancia de incorporar alimentos variados para cubrir los requerimientos nutricionales en este momento biológico.
- Incentivar a la compra de alimentos sanos y naturales
- Incentivar el consumo de viandas saludables preparadas en el hogar.
- Promover el consumo de agua potable.

CONTENIDOS:

- Alimentación saludable en la niñez y adolescencia.
- Compra alimentos saludables
- Importancia de la hidratación y la realización de actividad física de forma regular.

METODOLOGÍA:

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

DESTINATARIOS: Niñas, niños y adolescentes de la Academia Malvinas Honor y Gloria, de 6 a 18 años de edad.



LUGAR: Academia Militar Malvinas Honor y Gloria

FECHA y HORARIO:

- 120 de Noviembre de 8:00 a 11:00 hs y 15:00 a 18:00 horas
- 21 de Noviembre de 8.00 a 11.00 hs y 15:00 a 18:00 horas

DURACIÓN: 12 horas (3 horas cada taller).

RECURSOS:

- Materiales: juegos, mesas, banner, láminas, proyector, computadora, equipo de sonido.
- Humanos: equipo docente y alumnos adscriptos de la cátedra de Nutrición de la Carrera de Enfermería.

EVALUACIÓN:

Para evaluar esta actividad se tendrá en cuenta:

La participación activa de las niñas, niños, adolescentes y sus padres o tutores en las actividades propuestas durante la realización del taller. Y además se valorará la comprensión del contenido a través de juegos adaptados a la edad de los participantes.

ORGANIZACIÓN: Cátedra de Nutrición de la carrera de Enfermería.

EQUIPO COORDINADOR Y A CARGO DE LAS ACTIVIDADES:

DOCENTE	DNI	TELÉFONO	E-MAIL
Esp. Julieta Soledad Goyechea	23.581.581	4258632	julieta.goyechea@gmail.com
Dr. Enzo Goncalvez de Oliveira	31.077.330	4258632	enzogoncalvez03@gmail.com
Mg.. Patricia Gricelda Villagrán	26.544.903	4258632	patrikavillagram@gmail.com
Esp. Nadia Sofía Faryluk	32.062.623	4258632	nadiafaryluk@gmail.com
Esp. Laura Pérez	24.348.145	4258632	licperezsalud@gmail.com
Esp. Emilce Romero Talló	29.334.681	4258632	emilcetallo@gmail.com

EQUIPO COLABORADOR:

COLABORADOR	DNI	TELÉFONO	E-MAIL
Irupé Flavia Gisella Ríos	37.160.263	0387-15851965	iruperios96@hotmail.com
María Agustina Nacolo Saravia	42.897.605	3874 08-8873	nacoloagustina@gmail.com
Yanina Judith Gutiérrez	36.378.244	3884 87-7957	gutierrezjudith@gmail.com

[Handwritten signature]

[Handwritten initials]

Sol Estefi del Valle Gutiérrez	39.930.760	3884 10-9777	soledvgutierrez@gmail.com
Rocío Chiri	41.811.138	3874 43-9491	Rociochiri279@gmail.com
Daniel M Vásquez	39.198.828	3884 77-3152	danymfvtess@gmail.com

CERTIFICACIÓN: a los docentes y a los alumnos adscriptos que participen de la actividad.

ARANCEL: Sin arancel

Se adjunta nota de solicitud de la capacitación.

BIBLIOGRAFÍA:

- Brown JE (2014) Nutrición en las diferentes etapas de la vida. 5º ed. Mc Graw Hill. México.
- Cornejo EV, Cruchet MS (2014) Nutrición en el ciclo vital. Ed mediterráneo.
- López L y Suárez M (2017) Fundamentos de Nutrición Normal 2º Ed. Editorial El Ateneo. Bs As Argentina.
- Argentina. Ministerio de Salud Pública. (2016) Guías alimentarias para la Población Argentina (GAPA).



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



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