

**UNIVERSIDAD NACIONAL DE CUYO
FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS**



FCM

Sede:



Instituto PT-071
CRUZ ROJA
ARGENTINA
FILIAL SAN RAFAEL

**LICENCIATURA EN ENFERMERÍA
Sede CRUZ ROJA SAN RAFAEL**

**Alimentación Y Nutrición En Estudiantes Del
Instituto**

Pt-071 Cruz Roja Argentina

**AUTORAS
CASTILLO SILVIA
REY ALICIA**

Mendoza, Diciembre de 2009

ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN EN ESTUDIANTES DEL INSTITUTO

PT-071 CRUZ ROJA ARGENTINA.

El siguiente estudio de investigación es propiedad de la Escuela de Enfermería, Facultad de Ciencias Medicas, Universidad Nacional de Cuyo, y no puede ser publicado sin el consentimiento de la escuela o de sus autoras.

ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN EN ESTUDIANTES DEL INSTITUTO

PT-071 CRUZ ROJA ARGENTINA.

El presente estudio de investigación fue aprobado el día.....

Tribunal de evaluación:

Presidente:

Vocal:.....

Vocal:.....

Nota:.....

INDICE GENERAL

ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN EN ESTUDIANTES DEL INSTITUTO

PT-071 CRUZ ROJA ARGENTINA.

RESUMEN.....	1
INTRODUCCIÓN.....	3
MARCO TEÓRICO.....	8
PROBLEMA.....	10
OBJETIVOS GENERALES.....	10
ESPECÍFICOS.....	10
JUSTIFICACIÓN.....	11
PALABRAS CLAVES.....	11
HIPÓTESIS.....	12
MATERIALES Y MÉTODOS.....	12
RESULTADOS.....	13
CONCLUSIONES.....	31
PROPUESTA.....	35
ANEXOS.....	36
ANEXO N° 1.....	36
ANEXO N° 2.....	37
ANEXO N° 3.....	43
ANEXO N° 4.....	59
ANEXO N° 5.....	61
BIBLIOGRAFÍA.....	62

ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN EN ESTUDIANTES DEL INSTITUTO

PT-071 CRUZ ROJA ARGENTINA.

INDICE DE TABLAS Y GRAFICOS

TABLA	Nº 1.....	13
GRÁFICO	Nº 1.....	12
TABLA	Nº 2.....	14
GRÁFICO	Nº 2.....	14
TABLA	Nº 3.....	15
GRÁFICO	Nº 3.....	15
TABLA	Nº 4.....	16
GRÁFICO	Nº 4.....	16
TABLA	Nº 5.....	17
GRÁFICO	Nº 5.....	17
TABLA	Nº 6.....	18
GRÁFICO	Nº 6.....	18
TABLA	Nº 7.....	19
GRÁFICO	Nº 7.....	19
TABLA.	Nº 8.....	20
GRÁFICO	Nº 8.....	20
TABLA.	Nº 9.....	21
GRÁFICO	Nº 9.....	21

ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN EN ESTUDIANTES DEL INSTITUTO

PT-071 CRUZ ROJA ARGENTINA.

TABLA.	Nº 10.....	22
GRÁFICO	Nº 10.....	22
TABLA.	Nº 11.....	23
GRÁFICO	Nº 11.....	23
TABLA.	Nº 12.....	24
GRÁFICO	Nº 12.....	24
TABLA.	Nº 13.....	25
GRÁFICO	Nº 13.....	25
TABLA.	Nº 14.....	26
GRÁFICO	Nº 14.....	26
TABLA.	Nº 15.....	27
GRÁFICO	Nº 15.....	27
TABLA.	Nº 16.....	28
GRÁFICO	Nº 16.....	28
TABLA.	Nº 17.....	29
GRÁFICO	Nº 17.....	29
TABLA.	Nº 18.....	30
GRÁFICO	Nº 18.....	30

AGRADECIMIENTOS

Las autoras de la presente investigación desean expresar un profundo agradecimiento a los Docentes del Curso de taller de tesina o trabajo final, Dr. Walter Zabala por su valiosa disposición en la revisión exhaustiva y detallada del presente trabajo de investigación.

Nuestro agradecimiento se extiende a la Coordinadora del Ciclo Lic. María Rosa Reyes, a la Rectora del Instituto de Cruz Roja Lic. Cristina Blasco por su colaboración desinteresada, y a la Cruz Roja Argentina Filial San Rafael por darnos la posibilidad de desarrollar este Ciclo de Licenciatura.

ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN EN ESTUDIANTES DEL INSTITUTO

PT-071 CRUZ ROJA ARGENTINA.

ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN EN ESTUDIANTES DEL INSTITUTO

PT-071 CRUZ ROJA ARGENTINA.

Resumen

Fundamentación: La alimentación ocupa un rol importante en el desarrollo de todo ser humano, conocer el estado nutricional y hábitos alimentarios de los estudiantes es una necesidad ya que impacta en forma directa, en la calidad de vida y salud de los mismos.

Objetivos:

- Analizar los hábitos alimentarios de los estudiantes del nivel Superior.
- Relacionar la alimentación con factores socio económicos que influyen directa o indirectamente sobre los hábitos alimentarios.
- Determinar las posibles acciones que permitan lograr un cambio cultural en los hábitos alimentarios de los estudiantes y que se transformen merced a su futura profesión, en agentes de este cambio en la población.

Métodos: se ha utilizado metodología cuantitativo-descriptiva, mediante análisis de encuestas realizadas a un grupo de estudiantes de las diferentes carreras que se desarrollan en el Instituto PT-071 Cruz Roja Argentina,

Resultados: La mayoría de los estudiantes universitarios de la Cruz Roja Argentina no llegan a cubrir las necesidades nutritivas de las dietas diarias. Saltean algunas de las comidas por no disponer de tiempo suficiente y en general consumen grandes cantidades de azúcares y lípidos que forman parte de dietas hipercalóricas, que conducen a enfermedades como sobrepeso y obesidad, hipertensión arterial y diabetes, entre otras.

Introducción

Los estilos de vida influyen en el estado de salud de la población, uno de sus componentes, son los hábitos alimentarios.

Sin entrar a analizar aquellos aspectos de salud que pueden resultar afectados por la falta de una dieta balanceada, creemos que también es importante considerar aquellas variables que inciden de forma relevante en los hábitos adquiridos por los estudiantes, entre estas variables podemos mencionar, tiempo disponible, factores económicos, desarraigo, situación familiar, etc.

Evaluar el consumo de alimentos por grupos no solo nos permitirá analizar la calidad global de la alimentación sino identificar los factores antes mencionados y tratar de arbitrar medidas y generar propuestas destinadas a mejorar o cambiar conductas alimentarias.

El hogar es el espacio donde se concretiza la seguridad alimentaria y nutricional de los individuos, dado que allí convergen factores relacionados con la suficiencia alimentaria, el acceso a los alimentos y la seguridad. Según Eide y colaboradores (1992), la seguridad alimentaria en el hogar se considera como el *"acceso a una canasta de alimentos nutricionalmente adecuada, segura y culturalmente aceptable, procurando en una forma consistente satisfacer otras necesidades humanas, en forma sostenible"*.

El estado de salud de una persona depende de la calidad de nutrición de las células que constituyen sus tejidos. Si bien no podemos actuar voluntariamente en los procesos de nutrición, podemos mejorar nuestro estado nutricional corrigiendo nuestros hábitos alimenticios.

ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN EN ESTUDIANTES DEL INSTITUTO

PT-071 CRUZ ROJA ARGENTINA.

Llevar a cabo una alimentación adecuada es una de las mejores vías de promoción de la salud y del bienestar, no sólo físico sino también emocional.

Para ello se deben tener en cuenta las leyes básicas de la nutrición:

- Cantidad: la cantidad de alimentos debe ser suficiente para cubrir las necesidades calóricas del organismo.
- Calidad: el régimen alimenticio debe ser completo en las diversas circunstancias, para ofrecer al organismo todas las posibilidades existentes.
- Armonía: la proporción de nutrientes debe guardar una relación entre si.
- Adecuada: en calidad y cantidad, teniendo en cuenta que debe ser proporcionada según la edad, sexo, actividad física, tipo de trabajo, etc. para ayudar a mantener el peso dentro de los rangos de normalidad. De lo contrario, puede conducir a enfermedades tales como anemia, bulimia, anorexia, sobrepeso, estrés, etc.

“Las sustancias nutritivas no están distribuidas de manera homogénea en los alimentos. En cada uno de ellos, por tanto, predomina uno u otro nutriente. Esto ha llevado a clasificarlos en diferentes grupos, de acuerdo a su afinidad nutritiva o a la principal función que desempeñan dentro de nuestro organismo los nutrientes predominantes en cada alimento”ⁱ

Los nutrientes cumplen las siguientes funciones:

- Conseguir ENERGÍA necesaria para realizar las funciones vitales (bombeo del corazón, respiración, mantenimiento de la temperatura corporal, etc.) y el desarrollo de la actividad en general.
- Formar y mantener órganos, tejidos y nuestro sistema de defensas contra agentes externos e infecciones.

ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN EN ESTUDIANTES DEL INSTITUTO

PT-071 CRUZ ROJA ARGENTINA.

- Regular todos los procesos que tienen lugar en nuestro organismo para que todo funcione con plena armonía.

Algunas de las funciones de los nutrientes:

Los hidratos de carbono sirven tanto para las funciones estructurales esenciales como para almacenar energía en forma de glucógeno (polisacárido de reserva que se almacena en el hígado y en el músculo esquelético). Nuestro organismo los utiliza como fuente principal de energía rápida, energía que obtiene de su combustión en el metabolismo.

El exceso de glucosa se puede transformar en el hígado en glicerol y ácidos grasos, que después se emplean para formar triglicéridos (compuestos grasos) que se descomponen con facilidad en cetonas combustibles. La glucosa y los triglicéridos son transportados por la corriente sanguínea hasta los músculos y órganos para su oxidación, y las cantidades sobrantes se almacenan como grasa en el tejido adiposo y otros tejidos, para ser recuperadas y quemadas en situaciones de bajo consumo de hidratos de carbono.

Las Proteínas son nutrientes que no se almacenan en el organismo, por lo que es necesario incluirlas en la dieta diaria. Estos nutrientes desempeñan funciones estructurales, de defensa, regulación y transporte. La función principal de muchas proteínas es asegurar el crecimiento y permitir la reparación de los tejidos dañados, ya que forman parte de la estructura de las células. Las enzimas, otras proteínas, participan en determinadas actividades fisiológicas acelerando las reacciones bioquímicas, y los anticuerpos defienden nuestro organismo frente a microorganismos invasores.

De los 20 aminoácidos que componen las proteínas, ocho se consideran esenciales y, como el organismo no puede sintetizarlos, deben obtenerse a través de los alimentos.

ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN EN ESTUDIANTES DEL INSTITUTO

PT-071 CRUZ ROJA ARGENTINA.

Los Lípidos: son imprescindibles como moléculas estructurales para la formación de las membranas celulares o para la absorción de vitaminas, sin embargo su función principal es constituir las reservas energéticas del organismo y se almacenan para ser utilizados en caso de que se reduzca el aporte de hidratos de carbono. Los lípidos producen más del doble de energía que los hidratos de carbono.

Los Minerales: son elementos inorgánicos naturales cuya presencia es necesaria para la actividad celular. Son nutrientes esenciales porque el organismo no es capaz de sintetizarlos y deben ser aportados por la dieta.

La mayoría de los minerales se encuentran distribuidos en cantidades suficientes en los distintos alimentos; sin embargo, como ningún alimento contiene todos los minerales que nuestro organismo necesita, la dieta debe ser muy variada. Resulta importante señalar que los excesos de minerales originan alteraciones en el organismo.

Los minerales intervienen en funciones reguladoras, plásticas y de transporte. Algunos, como el calcio, el hierro, el manganeso y el magnesio forman parte de determinadas coenzimas y regulan algunas reacciones enzimáticas; otros participan en procesos como la contracción muscular, la actividad nerviosa y la coagulación de la sangre.

Las Vitaminas: son sustancias orgánicas que, aunque se requieren en pequeñas cantidades, son imprescindibles para mantener el crecimiento y el metabolismo. Las vitaminas son nutrientes que, con excepción de la vitamina D y de pequeñas cantidades de algunas vitaminas del grupo B, el organismo humano no puede sintetizar por lo que es necesario obtenerlas a partir de los alimentos. Una alimentación variada y rica en frutas y verduras asegura un aporte suficiente de vitaminas.

El Agua es un elemento muy importante también, ya que es indispensable para la vida y es el componente más abundante en los alimentos: 90% en algunas

ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN EN ESTUDIANTES DEL INSTITUTO

PT-071 CRUZ ROJA ARGENTINA.

frutas y verduras, 60% en las carnes y en proporciones muy escasas la encontramos en las grasas, semillas y frutas secas.

Algunas de las principales funciones del agua son:

- Transporte de nutrientes y productos residuales;
- Regulación de la temperatura corporal;
- Disolvente de sustancias;
- Componente estructural de las células.

Una dieta balanceada es fundamental durante un período tan importante como el paso por carrera de Nivel Superior, etapa donde existe un importante desgaste, no solamente físico sino también psíquico, por lo que se requiere una alimentación variada, completa y sana.

Las personas que presentan déficit de nutrientes no pueden trabajar o estudiar con normalidad, presentan síntomas como un excesivo cansancio, falta de reflejos, somnolencia, falta de interés por las cosas, poca concentración en las actividades, dificultad en evocar los conocimientos aprendidos, cambios de humor repentinos, etc.

“La malnutrición (debido a la falta o al exceso de energía y/o nutrientes provenientes de los alimentos) es uno de los mayores problemas de salud en el mundo, especialmente en los países en desarrollo.”ⁱⁱ

“La complejidad del acto alimentario invita a buscar perspectivas de investigación que involucren a las ciencias sociales para dar cuenta de hallazgos que escapan a las ciencias biológicas y que nos permitan analizar, comprender e interpretar los hábitos dietéticos de los grupos humanos.”ⁱⁱⁱ

La falta de conocimiento sobre el tema es una de las cosas que conllevan a trastornos alimenticios, particularmente en la etapa de la vida en que se encararan estudios universitarios donde muchas veces los estudiantes,

ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN EN ESTUDIANTES DEL INSTITUTO

PT-071 CRUZ ROJA ARGENTINA.

no solo no cuentan con el tiempo suficiente para comer, sino que están sometidos a restricciones de tipo presupuestaria debido a la situación económica por la que atraviesa nuestro país.

Esta situación ha llevado a nuestra sociedad a modificar en forma sustancial los hábitos de alimentación, y la aplicación de los recursos del grupo familiar en lo que se refiere a la adquisición de alimentos ya sea que su vida se desarrolle en una zona urbana o rural.

MARCO TEÓRICO

“Todo ser humano necesita de salud para realizar sus múltiples actividades. Sin ella, se marchitan la alegría de vivir, el ideal, el progreso, el amor al trabajo y al estudio y, por último, todas las bellas y variadas aspiraciones del espíritu humano.

Por lo tanto, en su sentido más amplio, la salud es el fundamento de la actividad de cada persona, y la alimentación es una de las grandes bases tanto de la salud física como de la espiritual y mental.”^{iv}

La OMS (Organización Mundial de la Salud), fundada el 7 de Abril de 1948 debido a la necesidad de preservar la salud en las naciones y de lograr mantenerla en su más alto nivel, define a la SALUD como

“El estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de enfermedad, entendida ésta como cualquier alteración de la salud de un individuo, o si se lo prefiere, como la pérdida del equilibrio entre los aspectos físico, mental y social.

Según este concepto de salud, una persona sana no sólo es aquella que goza de bienestar en su anatomía y fisiología corporal sino aquella que además, posee armonía en su vida afectiva y que se integra a la sociedad y al medio ambiente en el que se encuentra inserta.

La necesidad de mejorar la conducta alimentaria como una forma de preservar la salud individual, y de la comunidad, es lo que nos impulsa a realizar este trabajo de investigación, con el objeto de identificar los motivos por los cuáles los estudiantes desarrollan hábitos alimentarios incorrectos y cuáles son los alimentos que incluyen en su dieta diaria.

Si bien no existe una dieta ideal para todos, existe un criterio universal en cuanto a la selección de los alimentos que deben incluirse en la dieta

ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN EN ESTUDIANTES DEL INSTITUTO

PT-071 CRUZ ROJA ARGENTINA.

cotidiana, para que cubran las necesidades biológicas y energéticas básicas por un lado, y por el otro, que disminuyan la probabilidad de contraer enfermedades relacionadas con desequilibrios alimentarios.

En la actualidad existe una disciplina que se encarga de estudiar los alimentos y los nutrientes esenciales que poseen, cómo actúan en el organismo y la relación que guardan con la salud, la **Nutrición**, que se encarga también de estudiar los factores sociales, económicos y culturales que inciden sobre la alimentación del individuo.

En términos biológicos la nutrición es entendida *como “el conjunto de procesos fisiológicos por los cuales el organismo recibe, transforma y utiliza las sustancias químicas contenidas en los alimentos. Es un proceso involuntario e inconsciente que depende de procesos corporales como la digestión, la absorción y el transporte de los nutrientes de los alimentos hasta los tejidos.”*^v

En sentido estricto, sería equivalente a la utilización del alimento por el organismo. Sin embargo, puede separarse el hecho nutritivo de la alimentación. La alimentación está subordinada a nutrientes y alimentos y puede definirse como el acto de proporcionarle al organismo los alimentos e ingerirlos. A diferencia de la nutrición, que es un proceso voluntario y consciente.

El **nutriente** es toda sustancia capaz de ser aprovechada por el organismo, mediante procesos fisiológicos, mientras que el **alimento** esta compuesto por productos seleccionados por el sujeto.

ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN EN ESTUDIANTES DEL INSTITUTO

PT-071 CRUZ ROJA ARGENTINA.

Problema

Estudiar los hábitos alimenticios en estudiantes de Enfermería que concurren a la Cruz Roja Argentina.

Objetivos Generales

- Analizar la alimentación de los estudiantes del nivel Superior.
- Relacionar la alimentación con la disponibilidad horaria de los estudiantes.
- Concientizar a los alumnos de la Cruz Roja sobre la importancia de una buena alimentación para que puedan aplicarlos a su vida y se conviertan en agentes de educación en el tema “**Alimentación Sana**”.

Objetivos Específicos

- Indagar sobre los estilos de vida y costumbres de los estudiantes en relación a las obligaciones que deben cumplir diariamente.
- Examinar el tipo de alimentos que prefieren los estudiantes para su consumo.
- Determinar hábitos de consumo.
- Lograr que los estudiantes reflexionen sobre su propio Plan Alimentario para que puedan adquirir hábitos más saludables.

ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN EN ESTUDIANTES DEL INSTITUTO

PT-071 CRUZ ROJA ARGENTINA.

Justificación

Los estudiantes de enfermería se habrán de convertir en profesionales de la salud. Ellos como profesionales deberán continuar la lucha para que les sean reconocidos los meritos y los riesgos que esta profesión implica no solo para su salud sino para la de su familia. La alimentación ocupa un rol importante en su desarrollo y debe tomar conciencia de la responsabilidad social que les compete como agentes de un cambio cultural que habrá de repercutir sobre la sociedad en que viven.

Dada la importancia de este tema, se hace necesario conocer el estado nutricional y hábitos alimentarios de los estudiantes.

La valoración del estado nutricional es un indicador del estado de salud del individuo y es muy importante para detectar factores de riesgos, permitiéndonos diseñar medidas futuras que contribuyan a mejorar la alimentación de los estudiantes.

La existencia de la posibilidad de modificar el Plan Alimentario de los estudiantes como una medida preventiva, ante la aparición de tales enfermedades, es lo que nos motiva a investigar sobre el tema.

Palabras Claves

- Estilo de vida.
- Hábitos.
- Plan Alimentario.

ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN EN ESTUDIANTES DEL INSTITUTO

PT-071 CRUZ ROJA ARGENTINA.

Hipótesis

Los hábitos alimenticios de los estudiantes universitarios se ven afectados por diferentes factores como: carga horaria, estilo de vida, trabajo y limitaciones económicas.

Materiales y método

- 1) **Método:** Se utilizó un método cuantitativo-descriptivo, basado en encuestas.
- 2) **Lugar:** nuestra investigación se realizó en el Instituto PT-071 Cruz Roja Argentina, ubicada en la calle Godoy Cruz N° 270, San Rafael Mendoza, donde concurren un total de 260 estudiantes pertenecientes a diferentes áreas: Radiología, Enfermería, Instrumentación y Laboratorio.
- 3) **Población:** Se tomó una muestra de 60 estudiantes seleccionados al azar para efectuar este estudio, de ambos sexos con edades comprendidas entre 17 y 38 años.

La encuesta consistió en 16 preguntas de tipo cerrada, compuestas por opciones múltiples en la que se interrogó sobre:

- a) Datos Demográficos
- b) Estilos de vida
- c) Hábitos alimenticios

ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN EN ESTUDIANTES DEL INSTITUTO

PT-071 CRUZ ROJA ARGENTINA.

Resultados

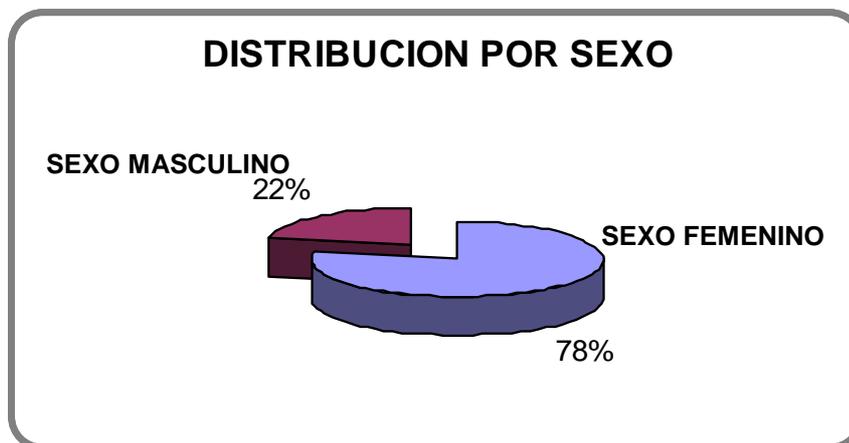
a) Datos Demográficos

TABLA Nº 1
DISTRIBUCION POR SEXO

SEXO	F i	F a	F r	F %
F	47	47	0,78	78%
M	13	60	0,22	22%
TOTAL	60	60	1	100%

Fuente: Encuesta realizada entre los alumnos de la Cruz Roja Filial San Rafael

GRÁFICO Nº 1



Análisis de la encuesta realizada surge que la mayoría (78%) correspondieron al sexo femenino.

ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN EN ESTUDIANTES DEL INSTITUTO

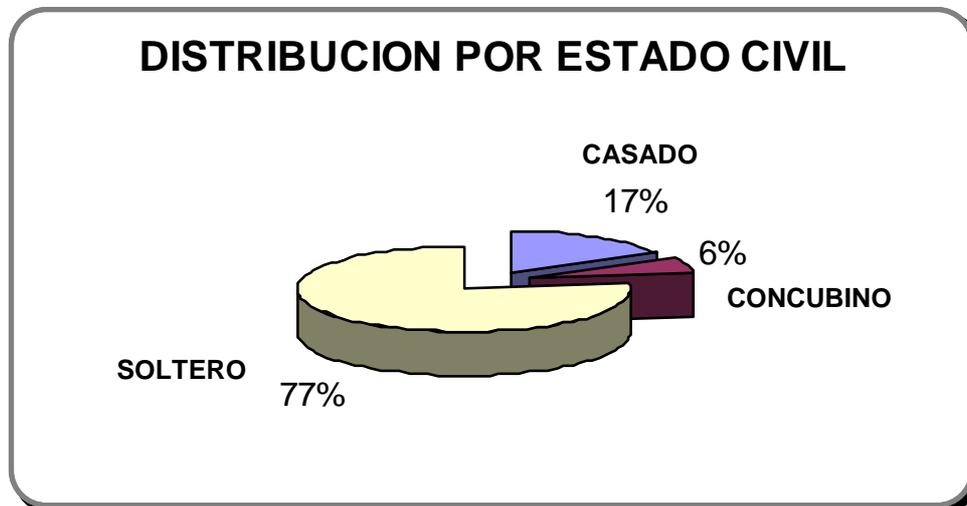
PT-071 CRUZ ROJA ARGENTINA.

TABLA Nº 2:
DISTRIBUCION POR ESTADO CIVIL

E. CIVIL	F i	F a	F r	F %
Casado	10	10	0,17	17%
Concubino	4	14	0,06	6%
Soltero	46	60	0,77	77%
TOTAL	60	60	1	100%

Fuente: Encuesta realizada entre los alumnos de la Cruz Roja Filial San Rafael

GRAFICO Nº 2



Análisis: de los estudiantes encuestados, surge que el estado civil de la mayoría es soltero, le siguen los casados y por último los que viven en pareja

ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN EN ESTUDIANTES DEL INSTITUTO

PT-071 CRUZ ROJA ARGENTINA.

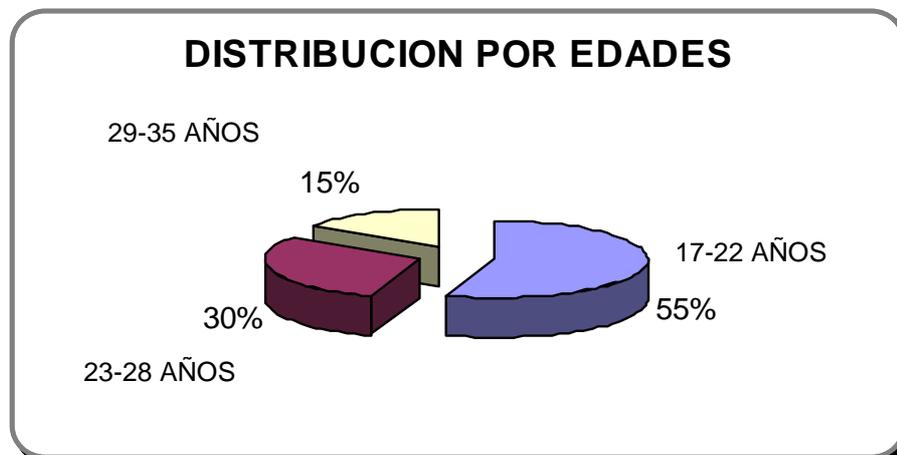
TABLA Nº 3

DISTRIBUCION POR EDADES

EDADES	F i	F a	F r	F %
17- 22	33	33	0,55	55%
23 - 28	18	51	0,3	30%
29 - 35	9	60	0,15	15%
TOTAL	60	60	1	100%

Fuente: Encuesta realizada entre los alumnos de la Cruz Roja Filial San Rafael

GRAFICO 3



Análisis: de los datos relevados surge que la mayor parte de la población tiene entre 17 y 22 años (55%), le sigue en numero la franja comprendida entre los 23 y 28 (30%)años y por último los que se encuentran entre los 29 y 35 años(15%).

ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN EN ESTUDIANTES DEL INSTITUTO

PT-071 CRUZ ROJA ARGENTINA.

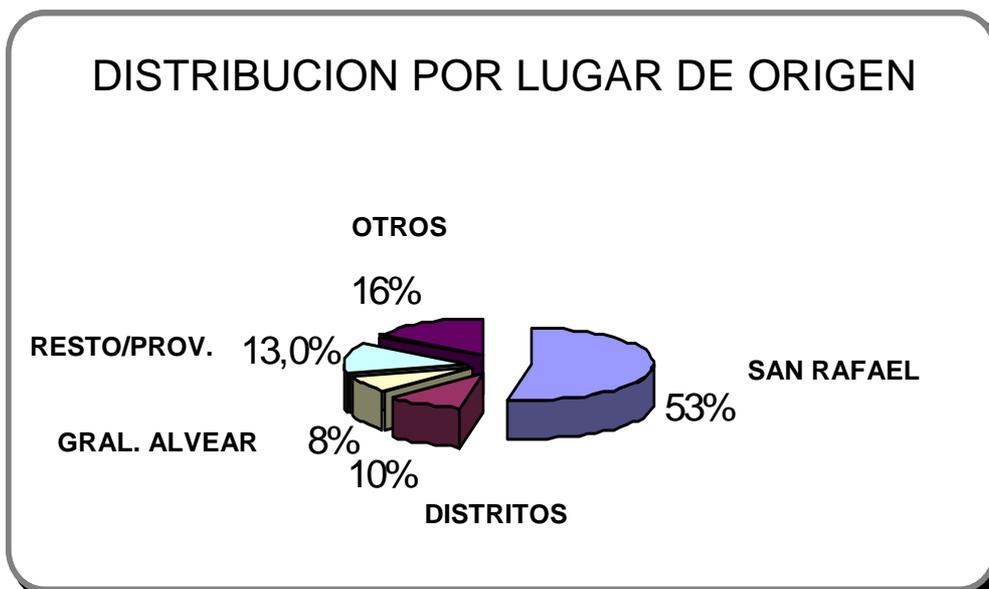
TABLA Nº 4

DISTRIBUCION POR LUGAR DE ORIGEN

LUGAR	F i	F a	F r	F %
San Rafael	32	32	0,53	53%
Distritos	6	38	0,1	10%
Gral. Alvear	5	43	0,8	8%
Resto prov.	8	51	0,13	13,0%
Otros	9	60	0,16	16%
TOTAL	60	60	1	100%

Fuente: Encuesta realizada entre los alumnos de la Cruz Roja Filial San Rafael

GRAFICO 4



Análisis: de las encuestas surge que la mayoría (53%) vive en San Rafael y el resto proviene de otros lugares.

ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN EN ESTUDIANTES DEL INSTITUTO

PT-071 CRUZ ROJA ARGENTINA.

b) Estilo de vida

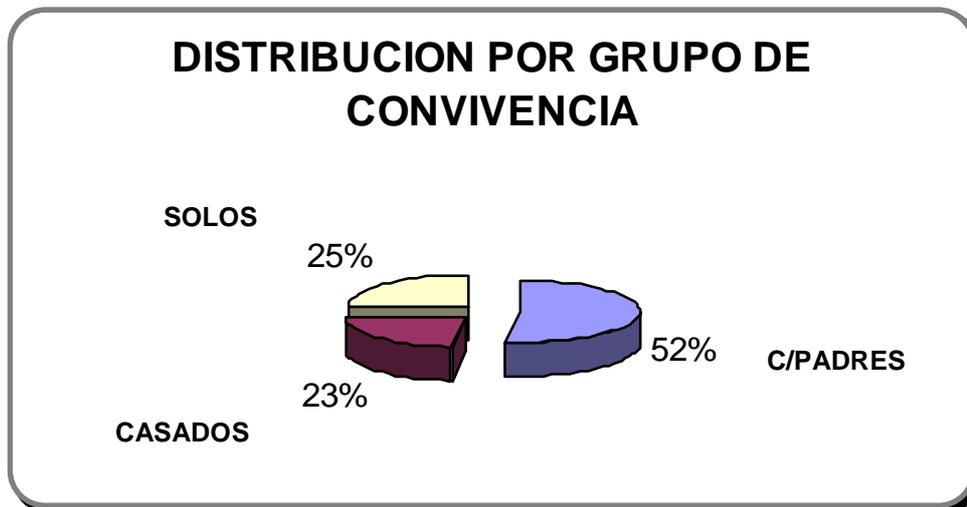
TABLA Nº 5

DISTRIBUCION POR GRUPO DE CONVIVENCIA

GRUPOS	F i	F a	F r	F %
C/Padres	31	31	0,52	52%
Casados	14	45	0,23	23%
Solos	15	60	0,25	25%
TOTAL	60	60	1	100%

Fuente: Encuesta realizada entre los alumnos de la Cruz Roja Filial San Rafael

GRAFICO 5



Análisis: surge que el 75% convive con sus grupos familiares (casados y solteros conviviendo con sus padres) y el resto vive solo.

ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN EN ESTUDIANTES DEL INSTITUTO

PT-071 CRUZ ROJA ARGENTINA.

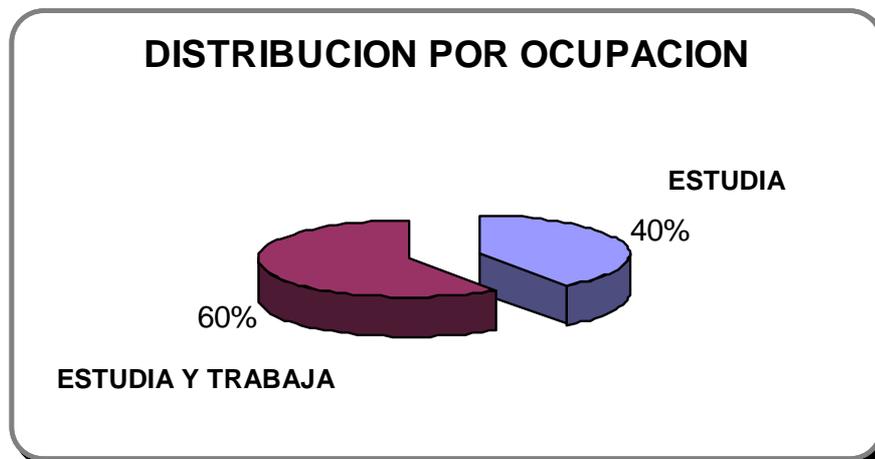
TABLA Nº 6

DISTRIBUCION POR OCUPACION

GRUPOS	F i	F a	F r	F %
Estudia	24	24	0,4	40%
Es/trabaja	36	60	0,6	60%
TOTAL	60	60	1	100%

Fuente: Encuesta realizada entre los alumnos de la Cruz Roja Filial San Rafael

GRAFICO 6



Análisis: de la encuesta realizada surge que la mayoría de los alumnos estudia y trabaja (60%), sólo se dedica a estudiar el

ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN EN ESTUDIANTES DEL INSTITUTO

PT-071 CRUZ ROJA ARGENTINA.

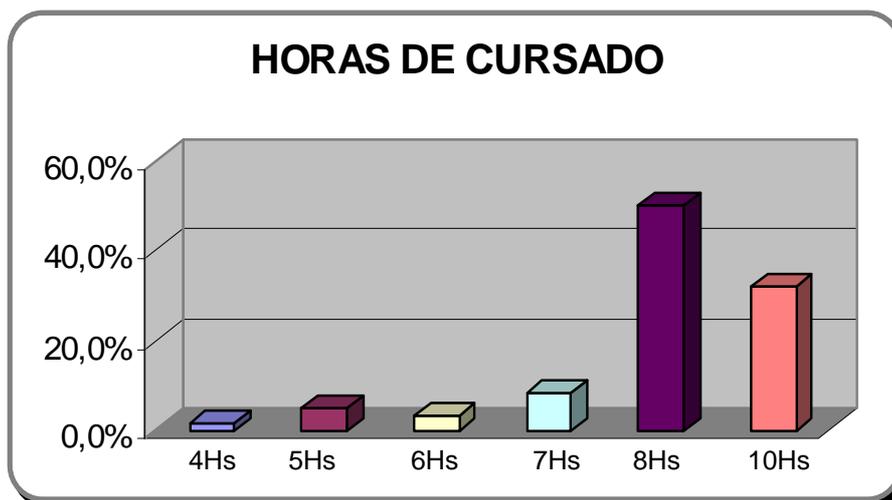
TABLA Nº 7

DISTRIBUCION POR HORAS DE CURSADO

HORAS/C	F i	F a	F r	F %
4/H	1	1	0,017	1,7%
5/H	3	4	0,05	5%
6/H	2	6	0,03	3%
7/H	5	11	0,083	8,3%
8/H	30	41	0,5	50%
10/H	19	60	0,32	32%
TOTAL	60	60	1	100%

Fuente: Encuesta realizada entre los alumnos de la Cruz Roja Filial San Rafael

GRAFICO 7



Análisis: de la tabla Nº 6 surge que el 82% formado por los que tienen 8 y 10 horas, tiene la mayor carga horaria

ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN EN ESTUDIANTES DEL INSTITUTO

PT-071 CRUZ ROJA ARGENTINA.

B) Hábitos alimentarios

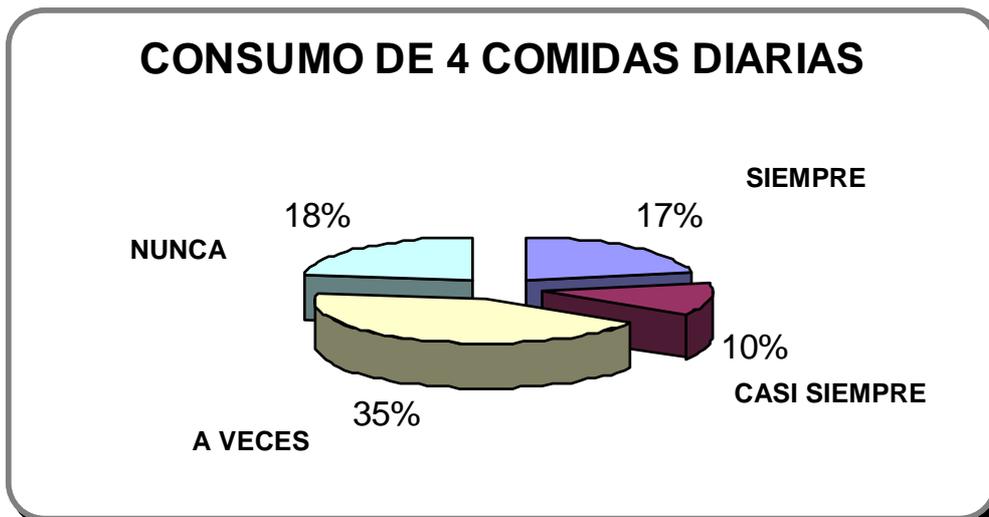
TABLA Nº 8

DISTRIBUCION POR CONSUMO DE 4 COMIDAS DIARIAS

FRECUENCIA	F i	F a	F r	F %
Siempre	10	10	0,17	17%
Casi siempre	6	16	0,1	10%
A veces	21	37	0,35	35%
Nunca	23	60	0,88	18%
TOTAL	60	60	1	100%

Fuente: Encuesta realizada entre los alumnos de la Cruz Roja Filial San Rafael

GRAFICO 8



Análisis: Solo el 17% de la muestra encuestada cumple con cuatro comidas diarias.

ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN EN ESTUDIANTES DEL INSTITUTO

PT-071 CRUZ ROJA ARGENTINA.

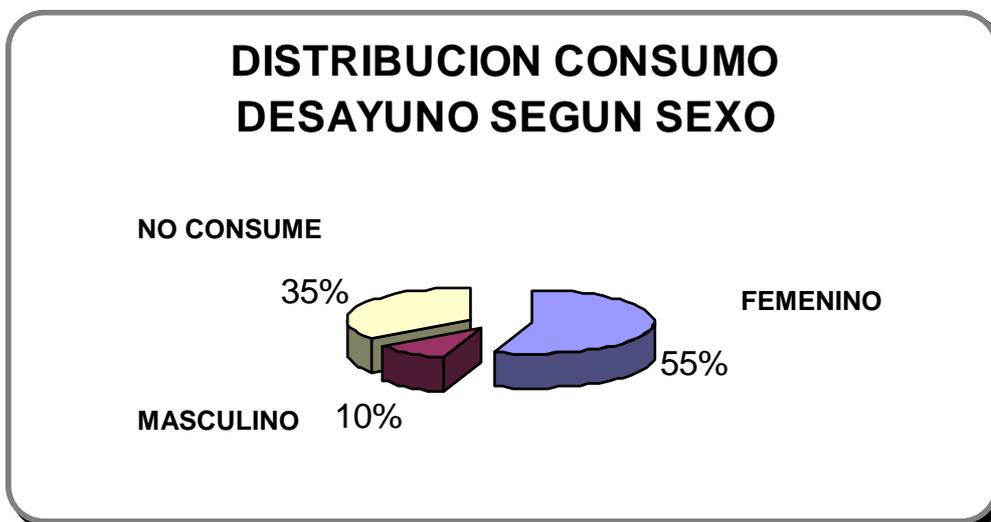
TABLA Nº 9

DISTRIBUCION POR CONSUMO DESAYUNO SEGÚN SEXO

SEXO	F i	F a	F r	F %
F	33	33	0,55	55%
M	6	39	0,1	10%
No consume	21	60	0,35	35%
TOTAL	60	60	1	100%

Fuente: Encuesta realizada entre los alumnos de la Cruz Roja Filial San Rafael

GRAFICO 9



Análisis: de las encuestas realizadas surge que las alumnas (55%) desayunan en mayor proporción que los hombres.

ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN EN ESTUDIANTES DEL INSTITUTO

PT-071 CRUZ ROJA ARGENTINA.

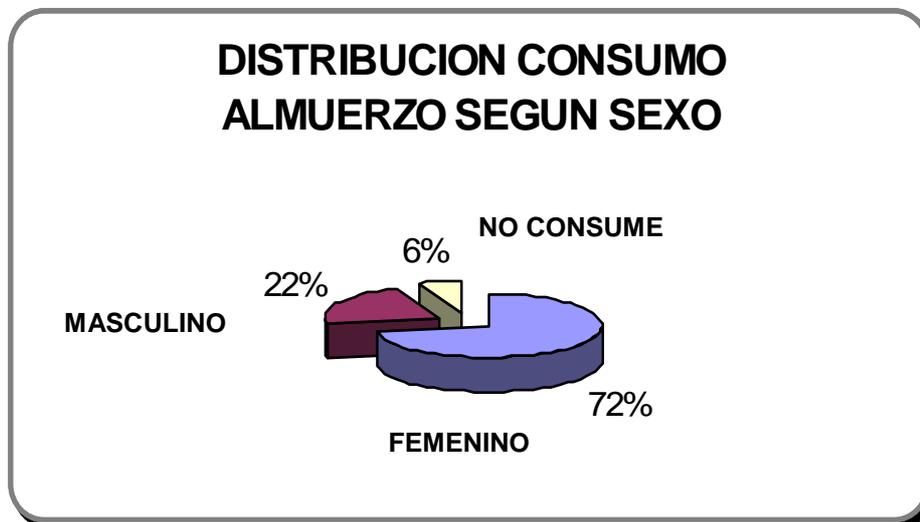
TABLA Nº 10

DISTRIBUCION POR CONSUMO DE ALMUERZO SEGUN SEXO

SEXO	F i	F a	F r	F %
F	43	43	0,72	72%
M	13	56	0,22	22%
No consume	4	60	0,06	6%
TOTAL	60	60	1	100%

Fuente: Encuesta realizada entre los alumnos de la Cruz Roja Filial San Rafael

GRAFICO 10



Análisis: de las encuestas realizadas surge que las mujeres son las que mayor porcentaje (72%) representan en el consumo de almuerzo.

ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN EN ESTUDIANTES DEL INSTITUTO

PT-071 CRUZ ROJA ARGENTINA.

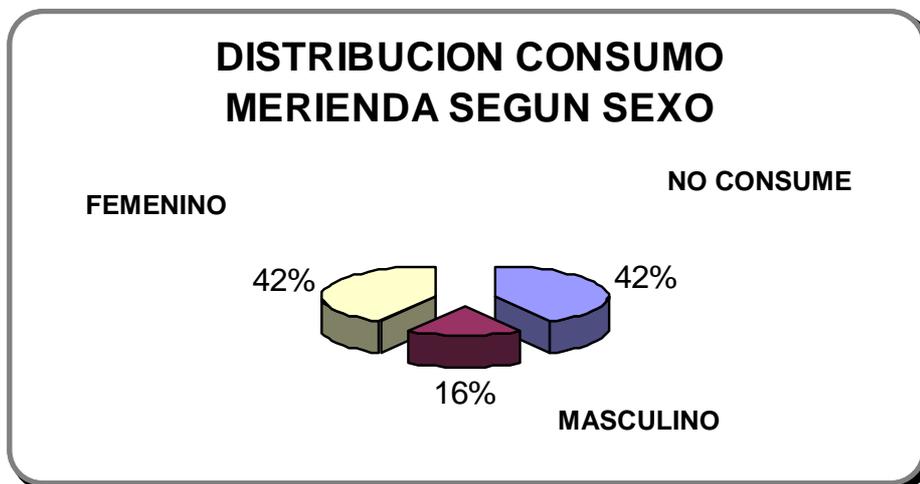
TABLA Nº 11

DISTRIBUCION POR CONSUMO DE MERIENDA SEGUN SEXO

SEXO	F i	F a	F r	F %
F	25	25	0,42	42%
M	10	35	0,16	16%
No consume	25	60	0,42	42%
TOTAL	60	60	1	100%

Fuente: Encuesta realizada entre los alumnos de la Cruz Roja Filial San Rafael

GRAFICO 11



Análisis: la tabla y el gráfico correspondiente (11) muestran que las mujeres son las que en mayor porcentaje consumen la merienda diariamente.

ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN EN ESTUDIANTES DEL INSTITUTO

PT-071 CRUZ ROJA ARGENTINA.

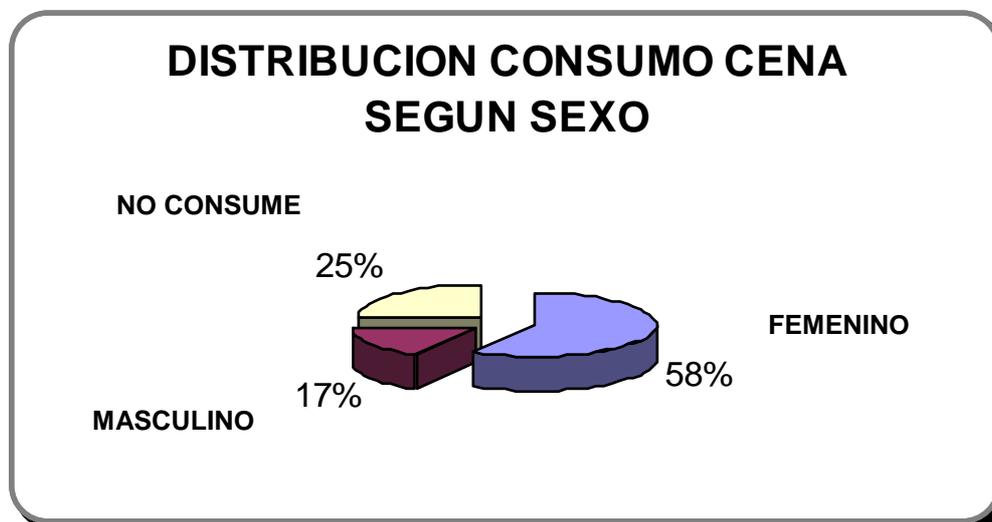
TABLA Nº 12

DISTRIBUCION POR CONSUMO DE CENA SEGUN SEXO

SEXO	F i	F a	F r	F %
F	35	35	0,58	58%
M	10	45	0,17	17%
No consume	15	60	0,25	25%
TOTAL	60	60	1	100%

Fuente: Encuesta realizada entre los alumnos de la Cruz Roja Filial San Rafael

GRAFICO 12



Análisis: de las encuestas llevadas a cabo surge que las mujeres son las que consumen cena en la mayor cantidad de los casos (58%)

ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN EN ESTUDIANTES DEL INSTITUTO

PT-071 CRUZ ROJA ARGENTINA.

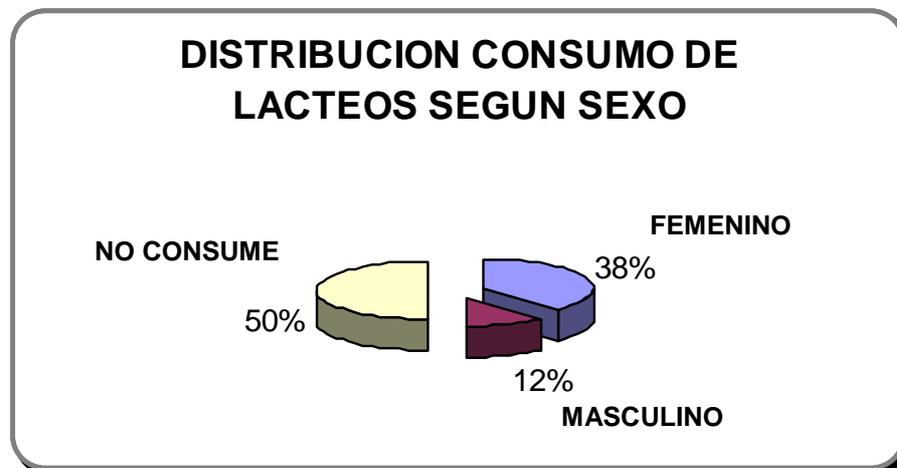
TABLA Nº 13

DISTRIBUCION POR CONSUMO DE LACTEOS SEGUN SEXO

SEXO	F i	F a	F r	F %
F	23	23	0,38	38%
M	7	30	0,12	12%
No consume	30	60	0,5	50%
TOTAL	60	60	1	100%

Fuente: Encuesta realizada entre los alumnos de la Cruz Roja Filial San Rafael

GRAFICO 13



Análisis: de las tablas y el grafico correspondiente (13) surge que las mujeres (38%) consumen en proporción mas lácteos que los hombres.

ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN EN ESTUDIANTES DEL INSTITUTO

PT-071 CRUZ ROJA ARGENTINA.

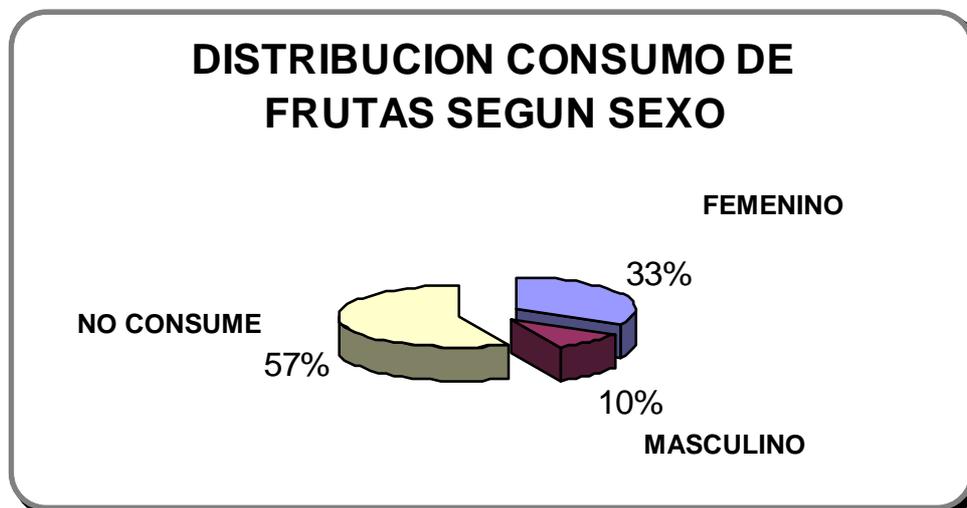
TABLA Nº 14

DISTRIBUCION POR CONSUMO DE FRUTAS SEGUN SEXO

SEXO	F i	F a	F r	F %
F	20	20	0,33	33%
M	6	26	0,1	10%
No consume	34	60	0,57	57%
TOTAL	60	60	1	100%

Fuente: Encuesta realizada entre los alumnos de la Cruz Roja Filial San Rafael

GRAFICO 14



Análisis: de la tabla y el gráfico 14 surge que las mujeres (33%) consumen más frutas que los hombres (10%).

ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN EN ESTUDIANTES DEL INSTITUTO

PT-071 CRUZ ROJA ARGENTINA.

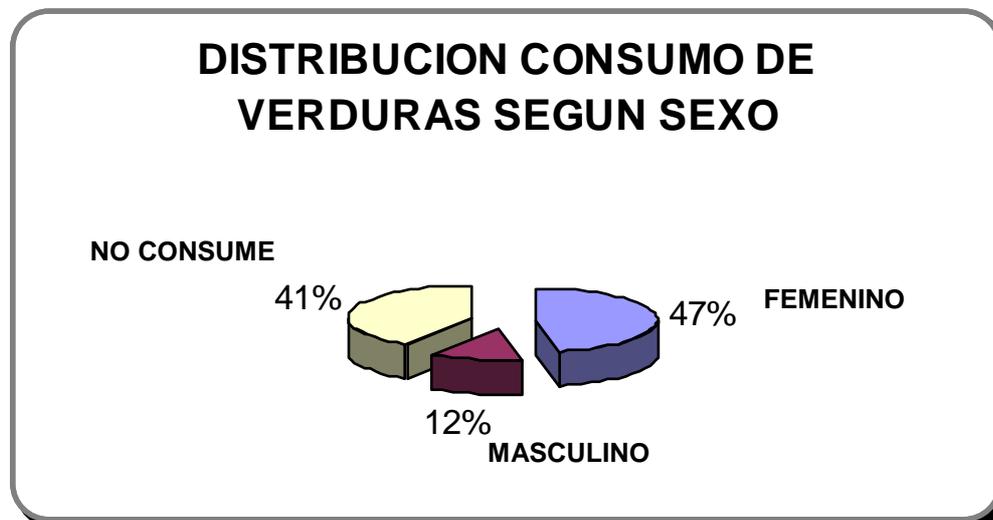
TABLA Nº 15

DISTRIBUCION POR CONSUMO DE VERDURAS SEGUN SEXO

SEXO	F i	F a	F r	F %
F	28	28	0,47	47%
M	7	35	0,12	12%
No consume	25	60	0,41	41%
TOTAL	60	60	1	100%

Fuente: Encuesta realizada entre los alumnos de la Cruz Roja Filial San Rafael

GRAFICO 15



Análisis: de las encuestas realizadas a los estudiantes podemos observar que las mujeres (47%) son las que mas consumen verduras.

ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN EN ESTUDIANTES DEL INSTITUTO

PT-071 CRUZ ROJA ARGENTINA.

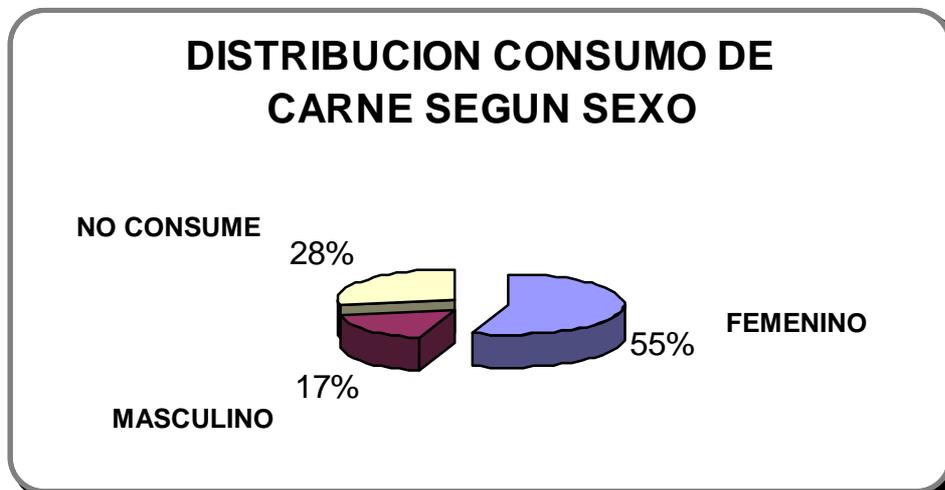
TABLA Nº 16

DISTRIBUCION POR CONSUMO DE CARNE SEGUN SEXO

SEXO	F i	F a	F r	F %
F	33	33	0,55	55%
M	10	43	0,17	17%
No consume	17	60	0,28	28%
TOTAL	60	60	1	100%

Fuente: Encuesta realizada entre los alumnos de la Cruz Roja Filial San Rafael

GRAFICO 16



Análisis: de la encuesta realizada se puede apreciar que el grupo correspondiente a las mujeres es el mayor consumidor de carne.

ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN EN ESTUDIANTES DEL INSTITUTO

PT-071 CRUZ ROJA ARGENTINA.

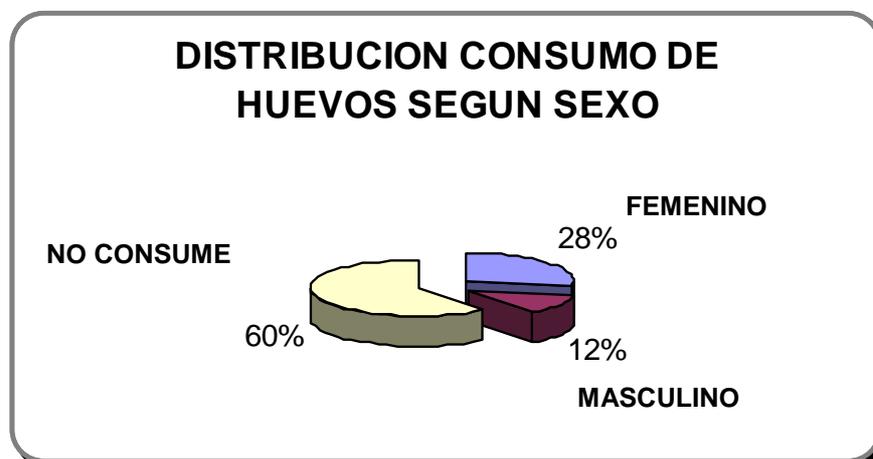
TABLA Nº 17

DISTRIBUCION POR CONSUMO DE HUEVOS SEGUN SEXO

SEXO	F i	F a	F r	F %
F	17	17	0,28	28%
M	7	24	0,12	12%
No consume	36	60	0,6	60%
TOTAL	60	60	1	100%

Fuente: Encuesta realizada entre los alumnos de la Cruz Roja Filial San Rafael

GRAFICO 17



ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN EN ESTUDIANTES DEL INSTITUTO

PT-071 CRUZ ROJA ARGENTINA.

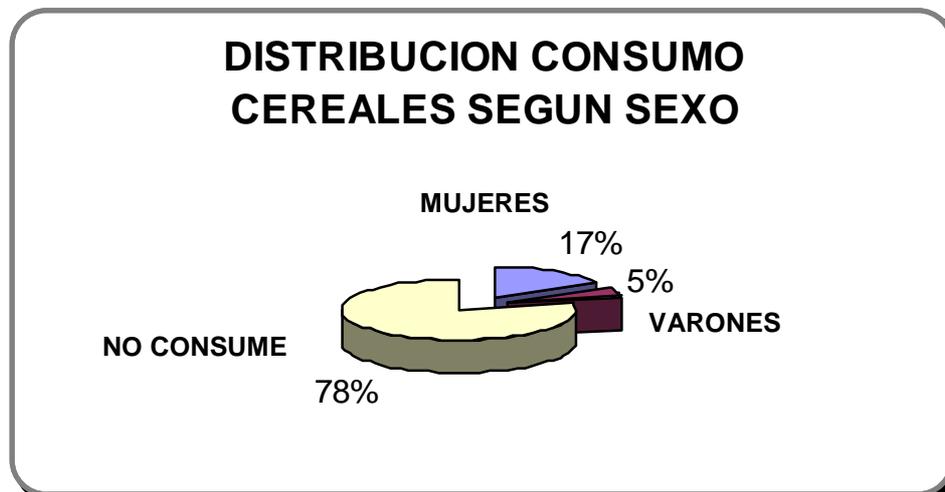
TABLA Nº 18

DISTRIBUCION POR CONSUMO DE CEREALES SEGUN SEXO

SEXO	F i	F a	F r	F %
F	10	10	0,17	17%
M	3	13	0,05	5%
No consume	47	60	0,78	78%
TOTAL	60	60	1	100%

Fuente: Encuesta realizada entre los alumnos de la Cruz Roja Filial San Rafael

GRAFICO 18



Análisis: de las encuestas realizadas surge que la mayor parte de los encuestados no consume cereales.

Respecto al consumo de azúcares y grasas el 100% de los encuestados manifiesta consumirlas habitualmente, lo mismo sucede con las gaseosas, el café y el té.

Conclusiones

Nuestro interés se centró en conocer los hábitos alimenticios y el estado nutricional de los estudiantes, cuyos resultados nos permitan realizar intervenciones sobre todo educativas, para generar conciencia en los mismos y mejorar sus costumbres alimenticias, una parte importante de la conducta humana.

La muestra de nuestro estudio la conformaron 60 estudiantes de la Cruz Roja Argentina, de ambos sexos y edades variadas (entre 17 y 38 años). En el momento de organizar los datos de las encuestas se decidió en la mayor parte de los temas desagregar estos datos por sexo a efectos de poder apreciar si esto incidía en las elecciones y en los hábitos alimentarios.

De acuerdo al análisis realizado de las encuestas llevadas a cabo, y teniendo en cuenta las poblaciones de hombres y mujeres en forma separada, concluimos lo siguiente:

- El hábito de desayunar es mayor en las mujeres (70%) que en los hombres (46%).
- Que el 35% de los encuestados no desayuna.
- Que el 71% de las mujeres almuerza habitualmente, mientras que en los hombres este porcentaje llega al 100%.
- En el caso de la merienda el 47% de las mujeres la consumen, mientras que los hombres alcanzan el 71%, es significativo que sobre el total de encuestados el 41% no consuma habitualmente la merienda.
- . En el hábito de cenar podemos decir que los porcentajes de ambos sexos son parecidos 74% en las mujeres y 77% en los hombres, es notable la cantidad de alumnos que no cenan 25%

ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN EN ESTUDIANTES DEL INSTITUTO

PT-071 CRUZ ROJA ARGENTINA.

- En lo que se refiere a la ingesta de alimentos esenciales; carne, huevos, lácteos, verduras, frutas y cereales, la situación es la siguiente:
 - Consumo de lácteos: El porcentaje de mujeres que los consume es 38% en los hombres este porcentaje llega al 54% y quienes no consumen el 50%.
 - Consumo de carnes: El porcentaje de mujeres que las consume alcanza al 55% y en los hombres este porcentaje es el 77%, en tanto quienes no consumen carnes este porcentaje el 28%.
 - Consumo de frutas: El porcentaje de mujeres que consumen frutas es el 33% en los hombres es el 46% y quienes no consumen alcanzan el 57%.
 - Consumo de verduras: En el caso de las verduras el porcentaje de mujeres que las consumen llega al 60%, los hombres al 54% y quienes no consumen llegan al 42%.
 - Consumo de huevos: El porcentaje de mujeres que los consumen llega al 28% en los hombres este porcentaje asciende al 54% y quienes no lo consumen alcanzan el 60% del total de la población.
 - Consumo de cereales: Las mujeres consumen cereales solo en un 21% de los casos encuestados y los hombres en un 23%, mientras que quienes no lo hacen llegan al 78%.

De lo expuesto precedentemente podemos inferir que los hombres tienen una dieta mas completa en cuanto a cantidad de comidas, que las mujeres.

En lo que a ingesta de alimentos esenciales se refiere esta relación se mantiene.

ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN EN ESTUDIANTES DEL INSTITUTO

PT-071 CRUZ ROJA ARGENTINA.

La convivencia dentro de su grupo familiar (casados, y que viven con sus padres) no implica necesariamente un mejor régimen de comidas, ya que el 75% se halla en dicha situación y sin embargo el porcentaje de quienes no llevan a cabo la ingesta de las 4 comidas diarias llega al 83%.

El factor disponibilidad de tiempo puede ser importante en la posibilidad de adquirir de hábitos no saludables.

El factor económico y la lejanía de los hogares también debe ser tenida en cuenta, ya que no podemos ignorar que quienes concurren a este instituto no están en una situación económica desahogada.

Otros de los factores que deberíamos tener en cuenta en las diferencias de alimentación entre hombre y mujeres es la posibilidad que la no ingesta de nutrientes esenciales pueda deberse a factores estéticos, ya que estos pueden afectar la imagen corporal en las mujeres.

Dado que la preocupación sobre este tema trasciende a nuestro instituto y podemos encontrarla en otras provincias como por ejemplo Santa Fe donde un estudio de la Universidad Nacional del Litoral (UNL) reveló que muchos estudiantes universitarios no respetan las cuatro comidas y que 4 de cada 10 jóvenes no desayuna.

También tenemos de un estudio realizado en la Universidad San Pablo-CEU de Madrid (España), en donde aproximadamente la mitad de los alumnos encuestados (43%) realizaban tres comidas diarias (desayuno, almuerzo y cena), un 38% ingería además alimentos a media mañana o media tarde. Y la mayoría de los alumnos que ingerían algo a media mañana o media tarde lo hacían en forma de snacks (papas fritas, chocolatinas, etc), pastelería, bebidas azucaradas, café, etc.

Ese estudio también puso de manifiesto que el consumo de alimentos fuera del hogar es una práctica muy habitual, y en muchas ocasiones la oferta alimentaria es cerrada o semicerrada por lo que el sujeto no tiene opción a

ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN EN ESTUDIANTES DEL INSTITUTO

PT-071 CRUZ ROJA ARGENTINA.

elegir, teniendo una mayor disponibilidad de alimentos con alto contenido en grasa y de elevado valor calórico.

Otro estudio realizado sobre esta misma temática, muestra los hábitos alimentarios en universitarios de distintas nacionalidades, identificando posibles semejanzas y diferencias entre estudiantes universitarios de la Universidad Autónoma de Querétaro (UAQ) de México, y de la Universidad Autónoma de Barcelona (UAB), España.

Se observó consumos semejantes entre los estudiantes barceloneses y mexicanos para las carnes, huevos y quesos, pastas, arroz y pastelería; azúcar, dulces y bebidas.

Propuestas

- Prestar atención a establecer pautas de actividad física regular, dado que muchos estudiantes universitarios son inconstantes en sus sesiones de ejercicios. En general, la actividad física puede estimular la pérdida de peso
- Dado que los datos obtenidos y las conclusiones a las que arribamos coinciden con los obtenidos en la universidad de Chile, en cuanto a que los hombres consumen mas frutas y lácteos que las mujeres, debería ser tenido en cuenta a la hora de elaborar estrategias de cambio en las conductas alimentarias.
- Desarrollar un programa de alimentación para estudiantes universitarios consistente en, el acceso a una ración de desayuno, almuerzo y merienda. Teniendo como contraprestación el desarrollo de tareas voluntarias.
- Llevar a cabo talleres de educación alimentaria dirigido a los alumnos del instituto.
- Realizar un Taller desarrollado en dos etapas de acuerdo a lo expresado en el Anexo 2.
- Incorporar la temática de Alimentación y Nutrición dentro de una asignatura electiva de Promoción y Prevención de la salud. Con metodología de taller donde se trabajaran las bases de una alimentación saludable, entregando elementos básicos de autoevaluación y motivando la capacidad de autocuidado en salud.
- Establecer cartillas de “Alimentación Saludable” para ser entregadas a los alumnos.

ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN EN ESTUDIANTES DEL INSTITUTO

PT-071 CRUZ ROJA ARGENTINA.

Anexo N° 1

Planilla de Encuesta

ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN EN ESTUDIANTES DEL INSTITUTO

PT-071 CRUZ ROJA ARGENTINA.

Anexo N° 2

TALLER



ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN:
UNA RESPONSABILIDAD DE TODOS

ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN EN ESTUDIANTES DEL INSTITUTO

PT-071 CRUZ ROJA ARGENTINA.

Fundamentación:

A través de la información proporcionada por la muestra en estudio, hemos observado que los alimentos que los estudiantes consumen, no responden a los requerimientos nutricionales de una dieta saludable y equilibrada.

Nuestro interés se centra en concientizar a todos los estudiantes de la Cruz Roja sobre la importancia de tener una buena alimentación, para que comprendan y superen los problemas dietéticos personales.

Este taller se planificó con el objetivo de obtener cambios favorables en los hábitos alimentarios que mejoren el estado nutricional de estos sujetos y originar de esta manera, conductas responsables para la prevención de enfermedades.

Debemos tener en cuenta que una “alimentación equilibrada y apropiada es la que proporciona la energía necesaria para las actividades cotidianas”.^{vi}

A través de la educación es posible crear esta conciencia sobre la necesidad de adoptar un Plan Alimentario adecuado, sobre todo cuando se tiene mucho desgaste (tanto físico como mental) como lo implica el hecho de estudiar y trabajar a la vez.

“En la actualidad, es sabido que el crecimiento y desarrollo de una población se apoyan en dos pilares básicos: la salud y la educación.”

ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN EN ESTUDIANTES DEL INSTITUTO

PT-071 CRUZ ROJA ARGENTINA.



PRIMERA PARTE: ALIMENTOS Y NUTRIENTES



Actividades:

- Lluvia de ideas sobre el concepto de alimentación y de nutrición, para rescatar conocimientos previos del tema y de esta manera lograr unificar estos criterios fundamentales.
- Presentación de power point, con imágenes e información sobre la diferencia entre alimentación y nutrición, las características de los diferentes grupos de alimentos, las leyes básicas de la nutrición, introducción a diferentes patologías relacionadas con la malnutrición (por exceso o carencia de nutrientes), a cargo de Nutricionistas.
- Debate, atención a las inquietudes y aportes de los estudiantes.
- Trabajo Individual:
 - a. Describir en una hoja el menú que escogiste el día anterior (desayuno, almuerzo, merienda y cena).
 - b. De acuerdo a los temas tratados anteriormente, identificar cuáles son los nutrientes que predominan en cada comida (en caso de ser omitida alguna de ellas, especificar).

ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN EN ESTUDIANTES DEL INSTITUTO

PT-071 CRUZ ROJA ARGENTINA.

c. Responder:

¿Consideras que tus hábitos alimentarios son adecuados?

¿Sabías acerca de las consecuencias que puede acarrear una mala alimentación en tus actividades diarias?

d. Puesta en común e intercambio de opiniones.

- Trabajo Grupal: (con ayuda del material de apoyo)
 - a. En grupos de no más de 6 integrantes, elaborar un menú completo propio de una alimentación saludable.
 - b. Intercambiar el menú con el resto de los grupos, de manera que cada uno tenga varias alternativas para llevar a la práctica cotidiana.



**SEGUNDA PARTE:
NUTRICIÓN INADECUADA
Y
ENFERMEDADES**



Actividades:

- Entrega de fichas individuales, en la que los estudiante, en base a un cuadro, deberán:
 - a. Identificar su índice de masa corporal, el cuál es un indicador utilizado para determinar si una persona tiene peso normal, bajo peso o sobrepeso.
 - b. A partir de un cuadro que informa sobre las ingestas diarias recomendadas de energía y nutrientes según peso, edad y sexo del individuo, determinar la cantidad que usted necesita.
 - c. Reflexión de los estudiantes: comparar con lo que consume diariamente y responder:
 - ¿Consideras que incluyes en tu Plan Alimentario los nutrientes que su organismo necesita?
 - ¿Qué piensa al respecto?
 - ¿Cree que esto pueda traerle consecuencias a posterior?

ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN EN ESTUDIANTES DEL INSTITUTO

PT-071 CRUZ ROJA ARGENTINA.

- Recepción de las reflexiones: el especialista en Nutrición leerá las respuestas de algunos de los estudiantes con el fin de enriquecer los conocimientos que poseen.
- Presentación en power point, con imágenes e información sobre: factores alimentarios que influyen en el trabajo y en el rendimiento académico (Dietas hipo e hipercalóricas), consecuencia de la falta de nutrientes, características de algunas de las enfermedades que pueden derivar una mala alimentación (y nutrición), consejos sobre qué comer y que no comer, a cargo de una Nutricionista y una enfermera.

Anexo N° 3

Breve descripción de cada uno de los 7 grupos de alimentos con los nutrientes que poseen

- ▶ Grupo 1: leche y derivados: contienen principalmente proteínas (80% de caseína y 20% de lacto albúmina), grasas e hidratos de carbono (lactosa). La leche y sus derivados son la principal fuente de calcio de la dieta y una fuente importante de fósforo. Este grupo proporciona vitaminas liposolubles (A y D).

- ▶ Grupo 2: carne, huevos y pescado: aportan todos los aminoácidos esenciales que el cuerpo necesita para ensamblar sus propias proteínas. Las carnes contienen un 20% de proteínas, son ricas en hierro y fósforo y aportan vitaminas, principalmente del grupo B (B₁₂ y niacina). Los pescados tienen un contenido proteico del 18% al 20% y son ricos en minerales como el fósforo, el calcio y el yodo, así como de vitaminas del grupo B, como B₁ y B₂. Además, son ricos en ácidos grasos poliinsaturados. Los huevos tienen un alto contenido en proteínas. La clara está compuesta principalmente por albúmina. La yema contiene otras proteínas, vitaminas, hierro, azufre y grasas.

- ▶ Grupo 3: tubérculos, legumbres y frutos secos: las legumbres, como las judías blancas o las rojas, las lentejas, los garbanzos o los guisantes tienen un contenido alto en proteínas (del 17% al 25%) y fibra . Además, contienen minerales (calcio, hierro y magnesio), vitaminas del grupo B y muchos hidratos de carbono (55%). Los tubérculos y los rizomas incluyen varios tipos de papa o patata, la mandioca y el taro. Son ricos en almidón y relativamente bajos en proteínas, pero aportan gran

ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN EN ESTUDIANTES DEL INSTITUTO

PT-071 CRUZ ROJA ARGENTINA.

variedad de vitaminas y minerales. Los frutos secos son ricos en proteínas (10% al 30%) y grasas (30% al 60%),

- ▶ Grupo 4: verduras y hortalizas: tienen un elevado contenido en agua y fibra, y son una fuente muy importante de vitaminas (vitamina C, carotenos y vitaminas del grupo B) y minerales (calcio, potasio, magnesio, hierro, cinc, manganeso, cromo, yodo, cobalto, sodio, selenio y cobre).

- ▶ Grupo 5: frutas: tienen gran contenido de agua (entre un 80% y un 90%) y son una fuente importante de fibra, minerales y vitaminas, en especial de vitamina A y C

- ▶ Grupo 6: panes y cereales: son ricos en hidratos de carbono (entre un 65% y un 75%) y constituyen una fuente fácil y rápida de suministro de calorías. Su contenido en proteínas (entre un 6% y un 12%) y grasas (entre un 1% y un 5%) es bajo. Contienen vitaminas del grupo B, E (arroz integral) y A y son ricos en minerales como el hierro, el potasio y el fósforo.

- ▶ Grupo 7: grasas, aceite y mantequilla: incluye las grasas animales de la carne y pescado, la mantequilla, la margarina y los aceites vegetales como el aceite de oliva, el de girasol, de maíz, de soja y de palma

La malnutrición, causa de una alimentación inadecuada, es uno de los mayores problemas de salud en el mundo, por eso es muy importante controlar la dieta, la cuál debe adecuarse en función de la edad del individuo, sexo y al desgaste energético de cada uno, para evitar desordenes alimentarios que traen como consecuencia enfermedades y malestares como obesidad, anorexia, bulimia, desnutrición, desgano, falta de concentración en los estudios, etc.

ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN EN ESTUDIANTES DEL INSTITUTO

PT-071 CRUZ ROJA ARGENTINA.

Para ello es necesario utilizar diferentes grupos de alimentos en cada comida, proporcionando de esta manera distintos minerales, vitaminas y proteínas, que aseguran el consumo adecuado de sustancias nutritivas favoreciendo el crecimiento, desarrollo y el buen estado de salud.

Es fundamental que cada sujeto comprenda que omitir comidas influye de manera negativa en el funcionamiento del organismo y muchos no toman conciencia de ello.

- ♠ Desayunar y merendar es esencial para todos ya que se ha comprobado un mejor rendimiento físico e intelectual en aquellos que lo incorporan a diario.
- ♠ El almuerzo, que también es obviado en algunos casos, es fundamental ya que a esa hora del día se han consumido muchas calorías por las actividades de la jornada.
- ♠ La cena, última comida, garantiza el descanso físico y mental que se debe recuperar por todas las tareas realizadas en el día. La mayoría de los encuestados cena todas las noches.

ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN EN ESTUDIANTES DEL INSTITUTO

PT-071 CRUZ ROJA ARGENTINA.

Tabla con todos los alimentos y sus Calorías correspondientes

Lácteos				
Leches	CAL/100 gr	HC	PROTEINAS	GRASAS
Leche chocolatada	62	10	3	11
Leche descr. en polvo	36	5.1	3.5	0.1
Leche entera	79	10	3	3
Leche entera azucarada		10	3	3
Leche descremada	45	4.7	3.1	1.5
Yogur y Leche cultiv	CAL/100 gr	HC	PROTEINAS	GRASAS
Leche cultiv.descr.	32	4.3	3.6	0.1
Leche cultiv. entera/frutas	89	14	3.5	2.2
Yogur con cereales	48	9	3	0.05
Yogur con durazno	48	9	3	0.05
Yogur con fibras y frutas	71	12.5	4.7	0.2
Yogur con cereal azucar,	119	21	3.8	2.2
Yogur descr. saborizado	34.5	4.4	3.6	0.05
Yogur descr. y All Bran	75	12.5	5.1	0.4
Yogur descr. con frutas	48	9	2.8	0.03
Yogur descr. y corn flakes	63	11.4	4.2	0.04
Quesos	CAL/100 gr	HC	PROTEINAS	GRASAS
Queso "Philadelphia" lighth	200	6.6	10	16.6
Queso Blanco diet	100	7.4	9.9	3.5
Queso camembert-brie	527	-	26.7	29.7
Queso cheddar Argentino	374	-	26	30
Queso chubut	328	-	25.9	24.9
Queso cottage	95	2	11.4	4.5
Queso crema	245	3.7	8.2	22
Queso cremoso	305	1.3	18.7	25
Queso cuartirolo	273	-	21	21

ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN EN ESTUDIANTES DEL INSTITUTO

PT-071 CRUZ ROJA ARGENTINA.

Queso dambo	356	-	26	28
Queso de cabra	173	3.7	16	10.3
Queso de máquina	360	1.9	16.5	17.2
Queso edam	345	26	22	27
Queso edam diet	268	1	30	16
Queso emmenthal	403	0.5	27.8	28.2
Queso fiambrión	334	1.2	17	29
Queso fontina	369	-	27	29
Queso fresco	307	1	24	23
Queso fresco diet	230	1	24	15
Queso fundido untable	285	2.9	10	25.9
Queso fymbo	348	-	24	28
Queso gruyere	357	10	28	26
Queso holanda	360	-	24	28
1.3 Quesos	CAL/100 gr	HC	PROTEINAS	GRASAS
Queso Mar del Plata	400	-	29.5	31.3
Queso mini fymbo	343	-	25	27
Queso Mozzarella	334	-	24	26
Queso Neufchatel	237	2.2	9.8	21
Queso parmesano	393	2.9	36	26
Queso pategrás	365	-	26	29
Queso petit suisse	165	3.5	7.5	13
Queso Port Salut	295	-	22	23
Queso Port Salut diet	214	0.5	26	12
Queso provolone	392	-	30.5	30
Queso rallado	427	-	42.5	28.5
Queso reggianito	334	-	34	22
Queso ricotta	185	2.5	14.5	13
Queso ricotta descr.	105	2	13	5
Queso roquefort	364	-	20	31
Queso sardo	367	-	31	27
Queso tilsit diet.	270	1	30	17
Queso tofu	134	1	13	9
Huevos				
Tipos de huevo	CAL/100 gr	HC	PROTEINAS	GRASAS
Clara de huevo	53	1	11	0.2
Huevo de codorniz	179	3.6	11.6	13.1

TABLA DE CARNES

ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN EN ESTUDIANTES DEL INSTITUTO

PT-071 CRUZ ROJA ARGENTINA.

Carnes				
Carne de vacuno	CAL/100 gr	HC	PROTEINAS	GRASAS
Bife angosto	182	-	20.8	10.3
Cuadril	303	-	17.4	25.3
Cuadril magro	158	-	21.2	7.5
Hamburguesa	230	0.5	14	18.3
Hamburguesa diet.	112	2.4	17	3.6
Lomo semigordo	241	-	18.5	17.9
Lomo magro	148	-	20.7	6.5
Tapa de asado c/grasa	325	-	16.63	28.15
Tapa de asado magra	154	-	20.75	7.28
Tira de asado	401	-	14.8	37.4
Tira de asado magro	193	-	20.7	11.6
Vacío	144	-	21.6	5.7
Carne de Cerdo	CAL/100 gr	HC	PROTEINAS	GRASAS
Carne de cerdo gorda	346	-	14.6	31.4
Carne de cerdo magra	276	-	16.7	22.7
Chivo	165	-	18.7	9.4
Ciervo	120	-	22.9	2.4
Liebre	135	-	21	5
Conejo, carne de	156	-	20.3	7.7
Vísceras de Animales	CAL/100 gr	HC	PROTEINAS	GRASAS
Chinchulines de vaca	998	-	14.5	3.9
Hígado de vaca	134	3.6	19.8	3.9
Lengua de vaca	191	0.9	16	13.2
Mollejas de vaca	229	-	14.4	19
Mondongo de vaca	90	1.4	14	2.7
Riñón de vaca	124	1.8	16.8	5
Fiambres y Embutidos	CAL/100 gr	HC	PROTEINAS	GRASAS
Bondiola	353	-	21	30
Chorizo	373	2	12.5	31
Jamón cocido	126	3	20	4

ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN EN ESTUDIANTES DEL INSTITUTO

PT-071 CRUZ ROJA ARGENTINA.

Jamón crudo	296	-	25.8	20.6
Lomo	153	3	23	5
Mortadela	309	4	17	25
Paleta	121	3	16	5
Panceta ahumada	558	9	58	31
Pastrón	125	2	18	5
Leberwurst	294	3	21	22
Picadillo de carne	182	3.3	12	13.5
Salamín	325	-	23	26
Salchicha de viena	269	4.6	12	22.5
Salchicha de viena diet.	150	-	13.9	10.5
Carne de Ave	CAL/100 gr	HC	PROTEINAS	GRASAS
Hamburguesa de pollo	153	1.8	19.1	7.7
Pavo, carne de	268	0.5	20	20.1
Pavita	163	-	21.7	6.5
Pollo, carne de	170	-	18.2	10.2
Menudos de pollo	103	0.1	17.5	3.1
Carne de Pescado	CAL/100 gr	HC	PROTEINAS	GRASAS
Bacalao	77	-	17.5	0.3
Brótola	84	-	16.7	0.8
Caballa	165	-	21.3	8.2
Lenguado	87	-	19	0.5
Merluza	90	-	19.3	0.8
Pejerrey	87	-	18.8	0.9
Salmón rosado	99	-	16.95	2.93
Surubí	109	-	18.2	4

ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN EN ESTUDIANTES DEL INSTITUTO

PT-071 CRUZ ROJA ARGENTINA.

Pescados envasados	CAL/100 gr	HC	PROTEINAS	GRASAS
Anchoas	175	-	11.7	10
Arenque en salmuera	219	-	21	5
Atún en aceite	288	-	24.2	20.5
Atún en agua	127	-	28	0.8
Caviar en lata	262	3.3	26.9	15
Kani-Kama	80	-	10.5	0.3
Sardinas en aceite	238	-	23.4	13.2
Mariscos	CAL/100 gr	HC	PROTEINAS	GRASAS
Almeja	76	2	12.6	1.6
Calamar	78	-	16.4	0.9
Langosta	88	0.5	16.2	1.9
Langostino	115	-	17.9	4.3
Mejillón	95	3.2	14.4	2.1
Ostra	44	3.5	5.8	0.5
Pulpo	56	-	12.6	0.3
Vieira	78	3.4	14.8	0.1
Vegetales, Hortalizas y Legumbres	CAL/100 gr	HC	PROTEINAS	GRASAS
Acelga	25	4.6	2.4	0.3
Achicoria	20	3.8	1.8	0.3
Ají Morrón rojo	24	5.1	0.8	0.2
Alcaucil	33	6.9	2.8	0.2
Alfalfa, brotes de	52	9.5	6	0.4
Apio	21	3.3	1.1	0
Arvejas	84	14.4	6.3	0.4
Batata	114	26.3	1.7	0.4
Berenjena	25	5.6	1.2	0.2
Berro	19	3	2.2	0.3
Brócoli	32	5.9	3.6	0.3
Calabaza	26	6.5	1	0.1
Cebolla	38	8.7	1.5	0.1
Chauchas	32	7.1	1.9	0.2
Col de Bruselas	45	8.3	4.9	0.4
Repollo Blanco	24	5.4	1.3	0.2
Repollo Colorado	31	6.9	2	0.2
Coliflor	27	5.2	2.7	0.2
Endibia	20	4.1	1.7	0.1

ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN EN ESTUDIANTES DEL INSTITUTO

PT-071 CRUZ ROJA ARGENTINA.

Escarola	20	4.1	1.7	0.1
Espinaca	26	4.3	3.2	0.3
Espárrago	26	5	2.5	0.2
Haba	118	20.3	9.3	0.4
Vegetales	CAL/100 gr	HC	PROTEINAS	GRASAS
Hinojo	28	5.1	2.8	0.4
Hongos	28	4.4	2.7	0.3
Lechuga	13	2.9	0.9	0.1
Choclo	96	22.1	3.5	1
Palmito	26	5.2	2.2	0.2
Palta	162	6.4	1.8	16
Papa	76	17.1	2.1	0.1
Pepino	15	2.7	0.7	0.1
Rabanito	16	2.8	0.6	0.1
Remolacha	44	9.5	1.7	0.1
Soja, brotes de	58	5.9	4.1	1.1
Tomate	22	4.7	1.1	0.2
Zanahoria	42	9.7	1.1	0.2
Zapallito	17	3.6	1.2	0.1
Legumbres Secas	CAL/100 gr	HC	PROTEINAS	GRASAS
Arvejas secas	340	60.3	24.1	1.3
Garbanzos	360	61	20.5	4.8
Lentejas	340	60.1	24.7	1.1
Porotos	340	61.3	22.3	1.6
Soja, grano entero	306	33.3	33.4	16.1

ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN EN ESTUDIANTES DEL INSTITUTO

PT-071 CRUZ ROJA ARGENTINA.

Frutas Frescas	CAL/100 gr	HC	PROTEINAS	GRASAS
Ananá	52	13.7	0.4	0.2
Banana	85	22.2	1.1	0.2
Cereza	58	14.3	1.2	0.3
Ciruela	47	11.9	0.6	0.2
Coco fresco	296	13.7	3.5	27.2
Damasco	57	13.8	0.8	0.6
Durazno	52	13.3	0.8	0.2
Frutilla	36	8.5	0.8	0.3
Granada	67	16.2	0.8	0.7
Higo	62	15.6	1.2	0.2
Kinoto	62	15.6	1.3	0.2
Kiwi	53	10.8	0.8	0.6
Limón	29	8.1	0.6	0.6
Mandarina	43	10.9	0.7	0.2
Manzana	58	15.2	0.3	0.3
Melón	44	11.1	0.6	0.3
Naranja	42	10.5	0.8	0.2
Níspero	44	10.7	0.2	0.6
Pera	56	14.8	0.3	0.2
Pomelo	41	10.6	0.5	0.1
Frutas Frescas	CAL/100 gr	HC	PROTEINAS	GRASAS
Sandía	22	5.3	0.5	0.1
Uva	68	16.7	0.6	0.7
Frutas Secas	CAL/100 gr	HC	PROTEINAS	GRASAS
Almendra	547	19.6	18.6	54.1
Avellana	647	19.8	10.8	63.2
Castaña de pará	640	20.5	13.2	60.3
Maní	560	17.5	26.7	41.3
Nuez	664	13.2	13.7	67.2
Pistacho	594	19	19.3	53.7
Frutas Deshidratadas	CAL/100 gr	HC	Proteínas	Grasas
Ciruela	255	67.4	21	0.6
Durazno	262	68.3	3.1	0.7
Dátil	274	72.9	2.2	0.5
Higo	274	69.1	4.3	1.3
Pasa de uva	289	77.4	2.5	0.2

ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN EN ESTUDIANTES DEL INSTITUTO

PT-071 CRUZ ROJA ARGENTINA.

Frutas Envasadas diet	CAL/100 gr	HC	Proteinas	Grasas
Ananá	35	8.34	0.38	0.12
Cóctel de Frutas diet	36	8.34	0.38	0.12
Durazno en almíbar diet	25	2.8	0.2	0.2
Peras en almíbar diet	25	5.5	0.4	0.2
Cereales				
Cereales	CAL/100 gr	HC	Proteinas	Grasas
All Bran	233	73.3	13.3	3.3
Arroz Blanco	343	78.6	6.7	0.25
Arroz integral	353	75.8	8.7	1.7
Avena "Nestum"	410	71.5	13	8
Avena arrollada	387	62.5	12.7	9.5
Avena, salvado de	383	58.9	17	8.8
Cereal Mix	375	67.5	9.5	7.2
Choco cereal	400	86.7	6.7	3.3
Copos de Maíz	367	83	6.6	0
Copos de Maíz azucarados	367	93	3.3	0
Froot Loops	367	83.3	6.7	3.3
Harina de Gluten	378	47.2	41.4	1.9
Maíz, harina precocida	374	81.4	7.2	1.2
Maíz, almidón de	355	88.2	0.3	0.1
Sémola	346	71	12	1.5
Trigo, harina	345	74.5	9.5	1.1
Trigo, harina integral	333	71	13.3	2
Trigo, salvado de	353	61.9	16	4.6

ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN EN ESTUDIANTES DEL INSTITUTO

PT-071 CRUZ ROJA ARGENTINA.

Pastas Frescas y Secas	CAL/100 gr	HC	PROTEINAS	GRASAS
Capelettis cuatro quesos	275	47	8.5	5.9
Fideos	369	75.2	12.5	1.2
Fideos soperos	343	72.2	11	1.1
Masa de empanadas	385	43.5	5	21.2
Masa de pizza de molde	246	46.9	6.6	3.4
Ñoquis de papa	246	40.2	6.3	6.6
Ravioles de carne y jamón	253	44.4	9.1	4.4
Tallarines al huevo	287	56.8	9.2	2.6
Fideos de gluten	363	54	33	1.6
Fideos de harina integral	359	70	15.4	1.7
Fideos diet	370	54	32	1
Pan	CAL/100 gr	HC	PROTEINAS	GRASAS
Pan alemán	263	56.5	8.9	0.2
Pan Matzá	390	84.7	10	1
Pan francés	269	57.4	9.3	0.2
Pan Lacteado	256	52.4	7.6	1.7
Pan de centeno	245	50.5	8.2	1.1
Pan de salvado doble diet	228	36.8	13.5	3
Facturas y Masas	CAL/100 gr	HC	PROTEINAS	GRASAS
Bombas	373	33.4	14	20.4
Cañón de dulce de leche	397	53.7	6.7	17.3
Churros	348	40	4.6	20
Doughnuts	391	51.4	4.6	18.6
Magdalena	391	48.4	5.3	18.4
Medialuna	318	55	9.1	6.9

ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN EN ESTUDIANTES DEL INSTITUTO

PT-071 CRUZ ROJA ARGENTINA.

Mil hojas	630	45	8.6	46.2
Palmeras	475	45	5.2	30.5
Panqueques	235	28.9	9.4	9.1
Scons	398	49.3	10.8	17.5
Galletitas	CAL/100 gr	HC	PROTEINAS	GRASAS
Bay-biscuit	392	83.3	8.6	2.7
Galleta marinera	361	75.9	12.8	0.7
Galletitas de agua	415	72.2	8.6	10.2
Galletitas con salvado	438	69.3	13.8	12.4
Galletitas con salvado diet	310	59.2	13	2
Galletitas dulces	457	73.4	7	15.1
Galletitas dulces rellenas	496	70.7	3.5	22.1
Grisines	342	72.6	12.5	0.2
Vainilla	388	81.6	7.8	3.4
Cuerpos Grasos				
Grasas animales	CAL/100 gr	HC	PROTEINAS	GRASAS
Crema de leche	422	2.5	1.7	45
Manteca	744	0	1.5	82
Manteca diet	381	0	6.5	39.4
Grasas Vegetales	CAL/100 gr	HC	PROTEINAS	GRASAS
Manteca de cacao	925	0	0	94.5
Manteca de maní	581	17.2	27.8	49.4
Margarina	730	0.4	0.6	81
Margarina diet	333	1.8	0.2	36.1

ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN EN ESTUDIANTES DEL INSTITUTO

PT-071 CRUZ ROJA ARGENTINA.

Aceite	CAL/100 gr	HC	PROTEINAS	GRASAS
Aceite de girasol	860	0	0	100
Aceite de oliva	860	0	0	100
Mayonesa, Salsas	CAL/100 gr	HC	PROTEINAS	GRASAS
Ketchup	150	3.5	2	0
Mayonesa	800	1.5	1	81.3
Mostaza	75	6.4	4.7	4.4
Salsa blanca	163	8.8	3.9	12.5
Salsa de soja	61	8.3	8.8	0
Salsa pomarola	60	3.2	1.9	4.4
Salsa golf	640	7	1.6	67
Mayonesa lighth	374	7.5	0.5	38
Azúcar y Dulces	CAL/100 gr	HC	PROTEINAS	GRASAS
Azúcar blanca	385	99.5	0	0
Azúcar morena	373	96.4	0	0
Dulces	CAL/100 gr	HC	PROTEINAS	GRASAS
Dulce de batata	255	62.4	0.1	0.55
Dulce de leche	284	52	5.5	6
Dulce de membrillo	278	86.8	0.98	0.44
Jaleas	261	65	0.2	0
Mermelada	272	70	0.6	0.1
Miel	294	79.5	0.3	0
Dulces dietéticos	CAL/100 gr	HC	PROTEINAS	GRASAS
Dulce de batata diet	171	42	0.1	0.16
Dulce de leche diet	210	27	6	2.5
Jalea diet	106	26.1	0.4	0.07
Mermelada diet	110	26.8	0.4	0.007

ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN EN ESTUDIANTES DEL INSTITUTO

PT-071 CRUZ ROJA ARGENTINA.

Golosinas				
Alfajor de dulce de leche	391	73.9	4.6	8.5
Almendra c/chocolate	569	39.6	12.3	43.7
Caramelo c/dulce de leche	389	94	0.9	1
Mantecol	529	52.9	14.1	28.2
Merengue	378	92.6	1.7	0.1
Chocolate y Cacao	CAL/100 gr	HC	PROTEINAS	GRASAS
Chocolate blanco	563	52.2	7.1	36.2
Chocolate con leche	542	54	6	33.5
Chocolate amargo	570	18	5.5	52.9
Chocolate c/almendras	583	51	8	38.6
Chocolate de taza	471	58.9	5.4	32.1
Polvo de cacao	343	74.2	5.2	2.8
Ingr. de Copetín	CAL/100 gr	HC	PROTEINAS	GRASAS
Almendras tostadas	627	19.5	18.6	57.7
Chizitos	520	56	12	32
Maní salado	600	20	32	44
Palitos salados	591	53.9	7.3	38.5
Papas fritas	540	48	8	36
Pochoclo	386	76.4	12.9	5
Pochoclo acaramelado	520	64	4	28
Semillas				
Semillas de amapola	533	23.7	18	44.7
Semillas de girasol	560	19.9	23	47.3
Semillas de	563	21.6	18.6	49.1

Anexo N° 4

Consejos para un mejor rendimiento académico

“Si quieres estar en las mejores condiciones para rendir en tus estudios ten en cuenta las siguientes recomendaciones:

- No saltarse comidas.
- Consumir un litro diario de leche o su equivalente en productos lácteos (yogurt, quesillo, etc.)
- Comer tres frutas al día y, al menos, dos platos de verduras.
- Ingerir dos veces a la semana legumbres y pescado
- Preferir las carnes con menos grasas y asadas o a la plancha.
- Asegurarse de que la mitad de las calorías diarias sean aportadas por cereales o carbohidratos como pan, arroz, fideos, papas, choclo, arvejas, habas. Es también importante que la mitad de los carbohidratos ingeridos en el día sean ricos en fibra dietaria.”

Cómo organizar el Menú Diario

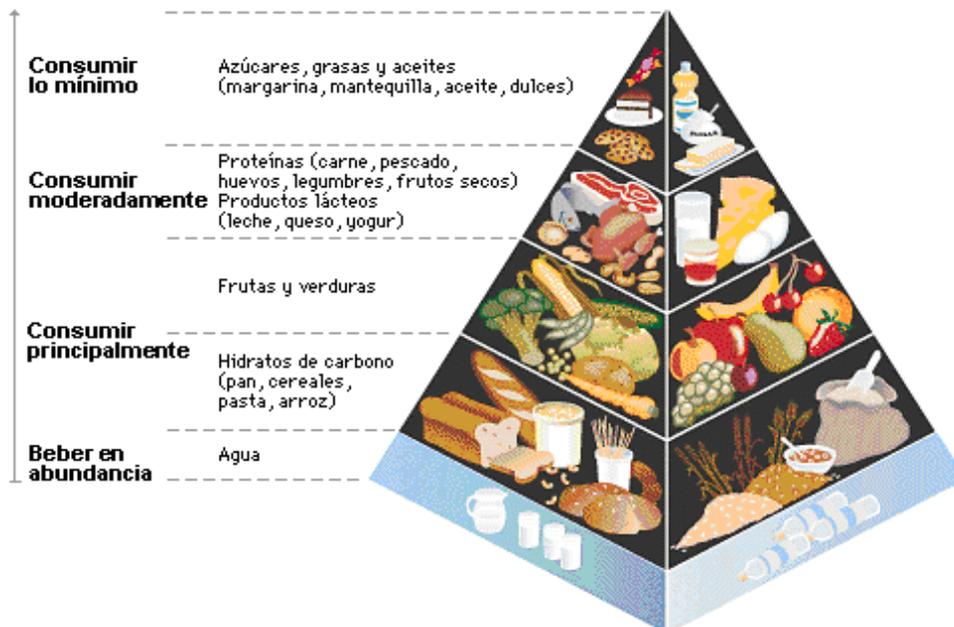
“La ración alimenticia diaria para una persona de setenta kilos de peso, debe ser más o menos la siguiente:

Agua.....	3 ½ litros
Proteínas.....	70 gramos
Grasas.....	70 gramos
Almidones y azúcares.....	400 gramos
Sales.....	4 gramos
Vitaminas.....	miligramos
Celulosa.....	suficiente

Anexo N° 5

Pirámide de alimentos más saludables

Es una guía visual útil para seguir una dieta equilibrada. Muestra cuáles son los alimentos que deben consumirse en mayor cantidad y cuáles en menor cantidad.



Seguir un régimen equilibrado no es tan difícil como parece, basta con tener un poco de conocimiento y ciertos cuidados. Un régimen equilibrado permite que cada persona realice sus actividades con dinamismo y eficiencia.

ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN EN ESTUDIANTES DEL INSTITUTO

PT-071 CRUZ ROJA ARGENTINA.

BIBLIOGRAFÍA

Marañas Pallardo – Rubio Herrera – Romeo Pola: Tratado de medicina interna (edición 1994, editorial médica panamericana).

Cervera P, Rigolfas R (alimentación y dietoterapia) Barcelona: Interamericana, 1992.

M Díaz Rubio – D Espinos (tratado de medicina interna edición 1994, tomo 2).

Licenciada María del Carmen Varona – Introducción a la Nutrición (edición 2006).

Educación Para La Salud, Edición Santillana S.A. 1994.

Nutrición Y Vigor, Edición ACES - Antonio A. de Miranda, 1966.

Guía Nutricional - publicado en la página web: www.uned.es

Alimentación y Salud - publicado en www.alimentacion-sana.com.ar.

Lic. en Nutrición Marcela Inés Romero Trastornos de la conducta alimentaria -- Capítulo V del libro: RETRATO DE ESTUDIANTES.

MC. Díaz Mejía, M. Riba, AM. Rodríguez Gálvez, MT. Mora. Patrón alimentario en estudiantes universitarios: Comparación entre culturas – Rev. Española de Nutrición Comunitaria 2005 -

ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN EN ESTUDIANTES DEL INSTITUTO

PT-071 CRUZ ROJA ARGENTINA.

Ann Burgess y Peter Glasauer GUÍA DE NUTRICIÓN DE LA FAMILIA - (consultora le la FAO) (Dirección de Nutrición y Protección del Consumidor, FAO). ORGANIZACIÓN DE LAS NACIONES UNIDAS PARA LA AGRICULTURA Y LA ALIMENTACIÓN ROMA, 2006

Alimentación y Salud Laboral – Instituto Nacional de Nutrición, Ministerio del Poder Popular para la Salud. Gobierno Bolivariano de Venezuela.

Alimentación versus rendimiento académico – Publicado en la página web: www.universia.cl

ⁱ *Alimentación y Salud - Artículo publicado en www.alimentación-sana.com.ar*

ⁱⁱ *Ann Burgess (consultora de la FAO), Peter Glasauer (Dirección de Nutrición y Protección del Consumidor, FAO)- Guía de nutrición de la familia, ORGANIZACIÓN DE LAS NACIONES UNIDAS PARA LA AGRICULTURA Y LA ALIMENTACIÓN, ROMA 2006*

ⁱⁱⁱ *MC. Díaz Mejía, M. Riba, AM. Rodríguez Gálvez, MT. Mora - Patrón alimentario en estudiantes universitarios: Comparación entre culturas*

^{iv} *Dr. Antonio A. de Miranda (Miembro de la Asociación Paulista de Medicina) - NUTRICIÓN Y VIGOR*

^v *Guía Nutricional- Archivo publicado en www.uned.es*

^{vi} *Dr. Antonio A. de Miranda (Miembro de la Asociación Paulista de Medicina) - NUTRICIÓN Y VIGOR*