

Resumen N°1 | Nutrición y Salud

Qué conocen los docentes de alimentación saludable

Arribas, A; Arriola, I; Cabreriso M. S.
Asociación Civil Supersaludable

Contacto: investigacionsuper@gmail.com

Palabras claves: alimentación saludable, promoción de la salud,
educación alimentaria nutricional

Keywords: *healthy eating, health promotion, nutritional food
education*

Introducción

La Educación Alimentaria Nutricional es un pilar fundamental para la promoción de la salud principalmente en la población infantil. La escuela y los docentes cobran un rol protagónico como multiplicadores de conocimientos que contribuyan al logro de estilos de vida saludables.

Objetivos

Evaluar conocimiento sobre nutrición y entorno escolar saludable en docentes de nivel primario.

Materiales y métodos

Se realizó una encuesta autoadministrada con preguntas de tipo múltiple opción a 127 docentes. Las variables en estudio fueron el reconocimiento del concepto integral de una vida y alimentación saludable, conocimiento sobre recomendaciones nutricionales, beneficio de consumo de alimentos y edades recomendadas. También se indagó acerca del recurso utilizado para enseñar nutrición y la detección de acciones que promueven una escuela saludable. El procesamiento de los datos se realizó utilizando Excel 2007 y el análisis estadístico con EpiInfo 7.

Resultados

El 87% (n= 110) reconoció el concepto integral de una vida saludable y el 84% (n= 107) el de alimentación saludable. Un 39% (n=49) consideró que existen determinados alimentos que no pueden consumirse para llevar adelante una alimentación sana. En relación a preguntas relacionadas específicamente con recomendaciones alimentarias-nutricionales el 76% (n=97) identificó correctamente la cantidad de líquido que debe consumirse a lo largo del día. Con respecto a las porciones diarias recomendadas de vegetales y frutas, el 67% (n=85) no la identificó de manera adecuada. El 49 % (n=62) desconoció la porción de leche, yogur y queso que se debe consumir al día a pesar que 97% (n=123) demostró saber los beneficios del consumo y 87% (n=111) mencionó que el consumo de los mismos es necesarios en todas la

edades. En el ámbito escolar 60% (n=76) no utiliza el plato nutricional, recurso actualizado, para enseñar nutrición y 54% (n=68) no logró reconocer todas las acciones que promueven una escuela saludable.

Conclusión

Según el porcentaje de respuestas adecuadas, los docentes tienen mayor conocimiento de beneficios por grupos de alimentos y menor noción de porciones recomendadas (excepto el agua), recursos educativos actualizados y reconocimiento de aspectos que hacen a una escuela saludable.