

FCM
Facultad de
Ciencias Médicas



UNC

Universidad
Nacional
de Córdoba

TRABAJO PRÁCTICO: UNIDAD II **CAPÍTULO VIII**

SALUD COMUNITARIA II

Profesora: Bioq. María Eugenia Gordo

Alumno: Marcelo Daniel Basualdo

DNI: 43997973

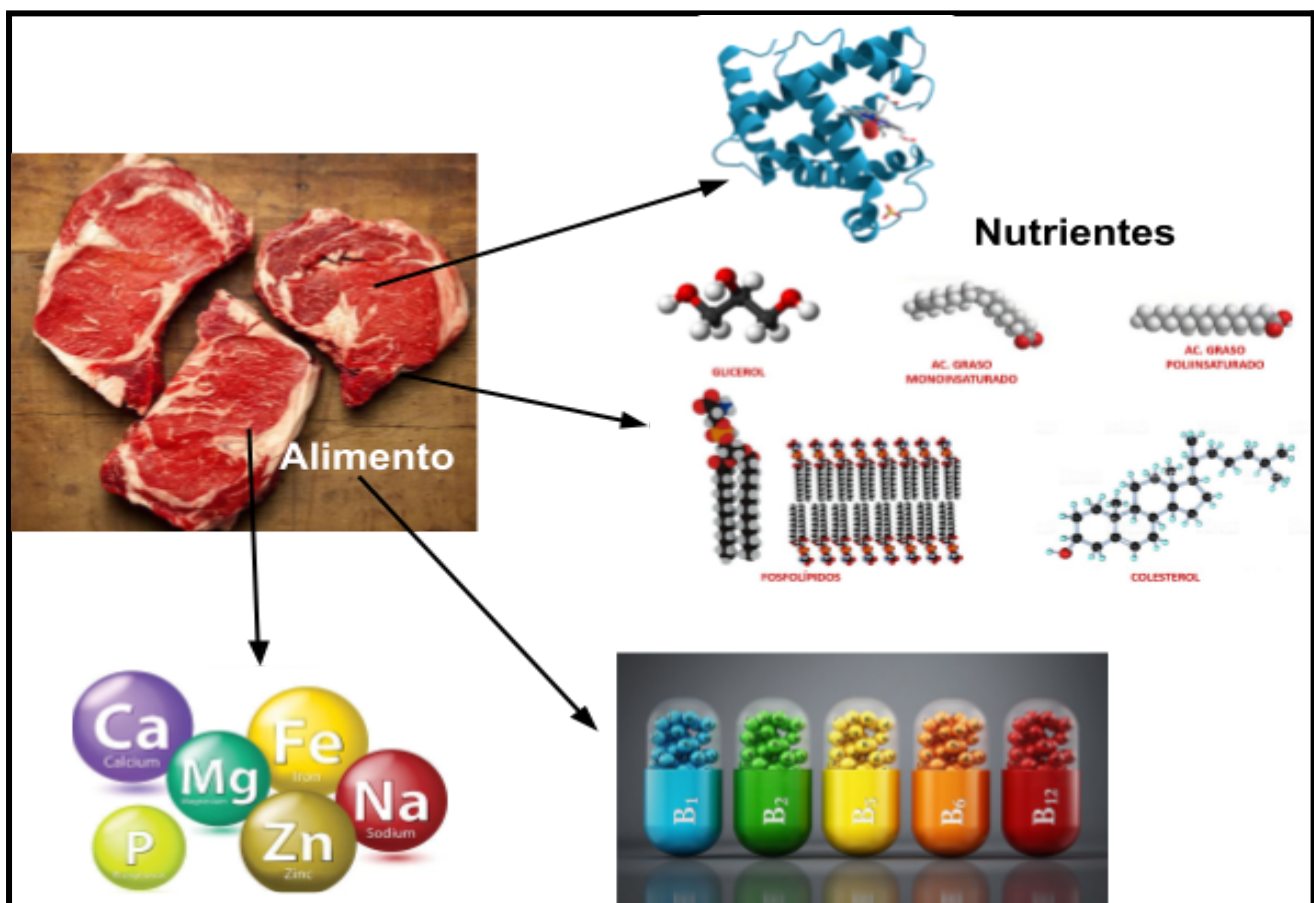
Comisión: 2 (Martes)

Fecha: Martes 5 de Octubre de 2021

1) Alimento Vs Nutriente

Un **Alimento** es una **sustancia ingerida por los seres vivos**, con fines que pueden ser psicológicos, sociales y/o nutricionales, que brindan calor, energía y los elementos necesarios para el crecimiento y reparación de tejidos, por otro lado, un **Nutriente** es una **sustancia que puede ser directamente incorporada por las células para poder emplearse en los procesos celulares** (crecimiento, desarrollo, regeneración, reproducción, etc), por lo tanto, se puede decir que **los nutrientes son aquellos componentes extraídos de los alimentos que las células utilizan para poder cumplir sus funciones**, por lo que solo un % de la masa de un alimento es realmente un nutriente susceptible de ser utilizado por las células. Vease Ilustración 1.

Ilustración 1. Alimentos y nutrientes. En este caso se muestran algunos nutrientes contenidos en la carne (proteínas, grasas, vitaminas y minerales).



2) Propiedades de los diferentes Nutrientes

- ❖ **Glúcidos:** también denominados carbohidratos o hidratos de carbono, son compuestos orgánicos formados únicamente por carbono, oxígeno y nitrógeno, incluyen desde pequeñas moléculas (glucosa, galactosa, fructosa) solubles en agua hasta grandes polímeros (glucógeno, almidón) insolubles en agua. Los grandes polímeros son degradados durante la digestión y **se absorben bajo la forma de monómeros** que pueden viajar libremente por la sangre. En el organismo su función fundamental es como **fuelle de energía** en los diferentes tejidos, que emplean la combustión de glucosa para producir ATP, también se usan como **almacén de energía a corto plazo** (como glucógeno en el hígado) y de forma secundaria como **componentes estructurales** que se integran a las membranas plasmáticas (glucolípidos, glucoproteínas) o se emplean para producción de lípidos y aminoácidos). **Se encuentran en alimentos como la miel, frutas (naranja, mandarina, manzana), el azúcar de mesa (sacarosa), en pastas, legumbres, arroz y cereales, y en menor proporción en hortalizas y frutos secos.**
- ❖ **Lípidos:** Suelen conocerse vulgarmente como grasas (aunque esta designación sólo es correcta para una clase de lípido simple), se trata de compuestos formados por carbono, oxígeno e hidrógeno (de forma exclusiva en los lípidos simples: aceites, grasas y ceras) y también por fósforo y nitrógeno (lípidos complejos: fosfolípidos, glucolípidos, glucoproteínas y compuestos derivados de lípidos). Los lípidos a diferencia de los glúcidos y proteínas no pueden formar polímeros, por lo que se los puede absorber sin necesidad de una gran degradación, bajo la forma de ácidos grasos y fosfolípidos. **Los lípidos simples son insolubles en agua** y se deben transportar por la sangre asociados a lipoproteínas plasmáticas (cuya cubierta externa está formada por fosfolípidos que sí son solubles, o mejor dicho, anfipáticos). En el organismo los lípidos cumplen 2 funciones fundamentales: **fuentes de energía secundarias** (una vez que se agotaron las reservas de glúcidos) para los tejidos y **almacenes de energía a largo plazo** (los TAGs son la

principal reserva de energía en los seres humanos, almacenándose en los adipositos del tejido adiposo) [lípidos simples], y **componentes estructurales de las membranas plasmáticas** (los fosfolípidos son el componente principal de toda membrana biológica, la bicapa fosfolipídica) [fosfolípidos complejos]. De manera secundaria los lípidos también actúan como **aislantes eléctricos (esfingomielina), térmicos y forman recubrimientos impermeables para la piel, y también dan origen a hormonas y enzimas. Los lípidos pueden obtenerse de alimentos como la mantequilla, la margarina, los lácteos enteros, las carnes grasas, los embutidos, la casquería y las salsas y también en aceites vegetales (especialmente el de oliva), los frutos secos, el aguacate y el pescado azul.** Es importante mantener un consumo controlado de lípidos dado que un exceso de los mismos puede provocar afecciones cardiovasculares debido a su acumulación en sangre y tejidos.

- ❖ **Proteínas:** **El nutriente por excelencia**, se tratan de enormes polipéptidos constituidos a partir de unos monómeros denominados aminoácidos (que se obtienen de la hidrólisis de las proteína durante la digestión y son la forma en la que el organismo puede incorporar este nutriente, además de en forma de pequeños péptidos), **en el organismo las proteínas cumplen las funciones mas diversas, son enzimas, componentes estructurales, hormonas, fuentes de energía de último recurso, vehiculizadores de compuestos no hidrosolubles, integran las células de defensa, participan en procesos como la coagulación y reparación de tejidos, la replicación, transcripción y traducción del ADN y la inactivación de toxinas. Existen proteínas de origen vegetal y animal y estan presentes en alimentos como el huevos, carnes, pescados, lácteos, legumbres, cereales, frutos secos, sojas y derivados de esta como el tofu y el seitán.**
- ❖ **Vitaminas:** A diferencia de los hasta ahora mencionados, las vitaminas son **Micronutrientes**, lo que significa que el organismo las requiere en cantidades mucho menores que a los otros nutrientes. Las vitaminas son compuestos orgánicos

de naturaleza proteica o lipídica, que en el organismo son requeridas para el correcto funcionamiento de diversos procesos celulares (absorción de sustancias, regulación de vías metabólicas, adecuado desarrollo de tejidos, etc). Existen vitaminas liposolubles (Vitaminas A,D,E,K) e hidrosolubles (Vitamina D y del complejo B), mientras que las vitaminas liposolubles se almacenan en el organismo, las hidrosolubles no lo hacen y deben ser repuestas de manera constante por la dieta.

- Vit. A (Retinol): Protege la piel e interviene en el proceso de visión. Se halla en los alimentos de origen animal (mantequilla, huevo, leches y carne). Su carencia provoca ceguera nocturna, sequedad en los ojos (membrana conjuntiva) y en la piel, y afecciones en las mucosas.
- Vitamina D (Calciferol): Necesaria para metabolizar el calcio y el fósforo, se sintetiza mediante la exposición a los rayos solares. Su carencia puede causar osteoporosis, caries o raquitismo, por lo que, además, deben incluirse en la dieta legumbres y verduras verdes, frutas, cereales de desayuno enriquecidos, hígado y levadura de cerveza.
- Vitamina E (Tocoferol): Ejerce una importante acción antioxidante y se obtiene de los aceites vegetales –en especial los poliinsaturados como los de girasol y maíz- y de los cereales de grano entero.
- Vitamina K (Filoquinona): Interviene en la coagulación sanguínea y en los distintos factores implicados en el proceso. Se encuentra principalmente en alimentos de origen vegetal como la col, coliflor, judías verdes, guisantes, nabos, coles de Bruselas, espinacas y lechugas, entre otros.
- **Vitamina B1 (Tiamina):** Su carencia puede producir trastornos cardiovasculares, neurológicos o psíquicos, como pérdida de concentración o depresión. La principal fuente de esta vitamina son los cereales y granos integrales, pero también está presente en hortalizas verdes, pescado, carne, fruta y leche. El tabaco y el alcohol reducen la capacidad de asimilar

correctamente.

- **Vitamina B2 (Riboflavina):** Entre sus funciones se halla la participación en los procesos de respiración celular, la desintoxicación del hígado, el desarrollo del embrión y el mantenimiento de la envoltura de los nervios. También ayuda al crecimiento y a la reproducción, y mejora el estado de la piel, las uñas y el cabello. Su déficit produce lesiones en la piel, las mucosas y los ojos. Se encuentra principalmente en la leche y sus productos no grasos, las hortalizas verdes, la carne (sobre todo el hígado), el pescado y los huevos.
- **Vitamina B3 (Niacina):** Se halla tanto en alimentos de origen animal como vegetal, especialmente la carne, los cacahuetes, el salvado de cereal y el germen. Interviene en el metabolismo de los hidratos de carbono, las grasas y las proteínas. La carencia de esta vitamina es rara, pues el organismo es capaz de producir cierta cantidad de niacina, pero, cuando se da, se desarrolla pelagra, que se manifiesta con dermatitis, diarrea y demencia.
- **Vitamina B5 (Ácido Pantoténico).** Presente en las vísceras, la levadura de cerveza, la yema de huevo y los cereales integrales, su déficit puede producir falta de atención, apatía, alergias y bajo rendimiento energético en general.
- **Vitamina B6 (Piridoxina):** Muy común en alimentos de origen animal y vegetal, es muy importante en muchos procesos metabólicos de las proteínas.
- **Vitamina B9 (ácido fólico):** Muy importante para el desarrollo del sistema nervioso central del feto y en los procesos de división y multiplicación celular, se halla en las verduras de hoja verde, los cereales, los huevos, la soja, las naranjas, las legumbres y las nueces. Normalmente, las embarazadas necesitan suplementos diarios de este mineral. Su déficit puede provocar anemia megaloblástica (debilidad, fatiga, irritabilidad...).
- **Vitamina B12 (Cobalamina):** Los estudios relacionan el déficit de esta vitamina, necesaria para el crecimiento, la formación de glóbulos rojos y la

regeneración de los tejidos, con el deterioro cognitivo y la “anemia perniciosa”. Se obtiene en cereales enriquecidos, carnes magras, hígado, pescados y mariscos.

- **Vitamina C (Ácido Ascórbico):** Contribuye a la formación y mantenimiento del material intercelular, sobre todo el colágeno, y posee efectos antioxidantes y desintoxicantes. Se encuentra casi exclusivamente en los vegetales frescos (frutas, hortalizas y verduras de hoja verde), su déficit produce escorbuto, así como irritación, cansancio y dolor en las articulaciones.
- **Vitamina H/Vitamina B7/B8 (Biotina):** Presente en muchos alimentos (frutas, leche, frutos secos, hígado y levadura de cerveza). Interviene en numerosos procesos metabólicos, fisiológicos y bioquímicos.

❖ **Minerales:** otros micronutrientes, a diferencia de los anteriormente mencionados no se trata de sustancias orgánicas, sino de iones metálicos y no metálicos, que forman sales inorgánicas. Se diferencian **Macroelementos** (Ca^{+2} , P^{-5} , Na^{+} , K^{+} , Cl^{-} , Mg^{+2} , y S^{-2}), **Microelementos** (Mn^{+2} , I^{-} , Co^{+2} , $\text{Fe}^{+2/+3}$, Zn^{+2} , F^{-}) y **Oligoelementos** (Si^{+4} , Ni^{+2} , Cr^{+2} , Li^{+} , Mn^{+6} , Se^{-2}). **Los minerales actúan como cofactores de enzimas, sustratos para biosíntesis de hormonas, componentes estructurales, elementos de transducción de señales celulares, participan en la regulación de múltiples procesos fisiológicos y son necesarios para el adecuado crecimiento y desarrollo celular. Se pueden encontrar en carnes, pescados, lácteos, mariscos, cereales, frutas, verduras, legumbres y tubérculos.**

3) Menú saludable y plato del buen comer

- **Menú Saludable: Desayuno :** frutas y verduras (manzanas, bananas, naranjas, apio y zanahoria, 2-3 porciones), cereal integral sin azúcar en leche o solo, pan tostado o tostadas, con manteca, como debida una taza de te o cafe negro sin mucha azucar)
- **Almuerzo:** Pescado (atún, jurel o salmón, en cantidad suficiente para colmar la

palma de la mano), ensalada de papa, zanahoria y arvejas condimentada con aceite de oliva), huevo cocido, pan lactal. Agua como bebida, mínimamente 3 vasos

- **Merienda:** Té con tostadas con manteca y mermeladas con poca azúcar, frutos secos, una manzana o una banana.
- **Cena:** carnes blancas (pollo, pavo, suficiente para colmar la palma de la mano), arroz integral y una porción de legumbres (frijoles, habas o lentejas), batata o brócoli, como condimentos especias y aceite de oliva (reducir de ser posible el uso de sal).
- **Colaciones:** [luego del almuerzo y luego de la merienda]: pots de frutas (arándanos, moras, frutillas, uvas) o vegetales (trozos de apio o zanahoria), café y/o té, yogurt bebible, galletas de avena con queso crema.

Tabla 1. Kcal Aproximadas del menú Propuesto.

Comida	Desayuno	Almuerzo	Merienda	Cena	Colaciones
Calorías Aproximadas (Kcal)	520	570	270	720	235
Calorías Totales Aproximadas	2315				

Nota. Al realizar los cálculos se consideran porciones de frutas y verduras de 100 g, porciones de carnes y pescado de 200 g, tostadas de tamaño grande, agua, café y té prácticamente no aportan calorías, porciones de legumbres de 100 g y se consideraron para la ensalada las calorías de la ensalada rusa.



Ilustración 2. Plato para comer saludable.

4) Hábitos saludables

Mensajes sobre alimentación Saludable		
Comer diariamente en porciones adecuadas y equilibradas	Comer 2 o 3 veces por semana y en porciones adecuadas	Limitar el Consumo
<p>Frutas (manzana, naranja, mandarina, banana, pomelo, kiwi, uvas, frutillas) y verduras (acelgas espárragos, brócoli, coliflor, calabaza, zapallo, zanahorias) frescas, 5 porciones diarias de ser posible (1 porción equivale a 100 g de fruta o verdura).</p> <p>Huevo, Leche y otros lácteos (yogurt, quesos), al menos 3 porciones diarias</p> <p>Legumbres (frijol, haba, maní, lenteja) y Cereales No azucarados (trigo, maíz, soja, arroz, avena y centeno)</p> <p>Consumir aceite crudo como condimento (2 cucharadas soperas, de tipos variados de ser posible, girasol, soja, oliva, maíz)</p> <p>No se debe olvidar consumir mínimamente 2 litros (2 L) de agua pura (sin azúcar, tampoco aguas saborizadas) [equivalentes a 8 vasos]</p>	<p>Carnes Blancas (carne de pollo, pavo, conejo) [3 veces por semana]</p> <p>Carnes Rojas (carne de cerdo, vaca, cordero, venado) [2 veces por semana]</p> <p>Pescados y Mariscos (Atún blanco, caballa, jurel, salmón y sardina) [2 o más veces por semana]</p> <p>En todos los casos se debe extraer de la carne el exceso de grasa y se la debe cocinar adecuadamente para matar bacterias y microorganismos patógenos. La porción diaria de carne se representa por el tamaño de la palma de la mano</p> <p>Bebidas con Lactobacilos</p>	<p>Alimentos ricos en azúcar (cereales azucarados, repostería, postres, golosinas, bebidas carbonatadas y azucaradas)</p> <p>Alimentos Ricos en sal (papa fritas, palitos, chizitos) y otros alimentos ultraprocesados (comida chatarra)</p> <p>Mantecas, margarina, grasa animal y crema de leche</p> <p>Bebidas alcohólicas de todo Tipo (vino, cerveza, whisky, vodka)</p>

5) Encuesta de alimentación saludable

c) A continuación se presentarán los resultados obtenidos de las encuestas realizadas (los gráficos de los resultados se incluyeron en la sección **Anexo**). En principio, cuando se preguntó, **todos los encuestados respondieron que desayunaban todos los días** (este no es un dato menor, siendo que debido a los horarios propios de un estudiante, puede ocurrir que no se disponga de tiempo o no se lo quiere destinar al mismo) esto demuestra también que los encuestados consideran que es importante desayunar (se retomará este punto próximamente). Teniendo respuestas afirmativas, luego se preguntó en qué consistió fundamentalmente el desayuno de los encuestados, los resultados obtenidos fueron variados, 4/9 de los encuestados contestaron que consumen fundamentalmente planificaciones y derivados de trigo (pan criollo, facturas, galletas de agua), 3/9 contestaron que consumen leche y otros lácteos (yogur, leche entera) y los 2/9 restantes contestaron

que consumen frutas y cereales integrales. Considerando las respuestas se puede apreciar que la mayoría de encuestados consumen desayunos medianamente saludables (se consumen carbohidratos sin altas cantidades de azúcar), un único encuestado respondió consumir frutas frescas en su desayuno, teniendo una alimentación más saludable que el resto. De la mano con el punto anterior, cuando se preguntó por la bebida para acompañar el desayuno, **el 50% de los encuestados contestaron que con café** (muy en el desayuno de la mayoría de la población, fundamentalmente estudiantes y trabajadores de todos los rubros, siendo una bebida que al contener cafeína, ayuda a mantenerse despierto y atento, aunque también puede generar adicción, **no es la opción menos saludable pero tampoco es lo ideal**), el 50 % restante se divide en consumo **lácteos** (leche o yogur bebible, más saludable que el café, 20%), **jugo de frutas** (en caso de tratarse de jugo natural exprimido, sin azúcar agregado también sería una alternativa saludable, 10%), **Te** (mejor opción que el café, aunque no tan buena como el agua, 10%) y **agua** (nuevamente, solo un encuestado respondió que acompaña su desayuno con agua, la más simple pero saludable de las bebidas). Los resultados obtenidos en este apartado, si bien siguen sin ser ideales, resultan ser más saludables que las elecciones de alimentos sólidos y no se encontraron casos de consumo de bebidas azucaradas y carbonatadas). En la pregunta sobre percepción de importancia del desayuno, se obtuvieron rotundos resultados, **el 70% de los encuestados coincidieron en que es la comida más importante del día**, reconociendo que es una parte fundamental para poder llevar una vida activa y saludable, entre las 3 respuestas restantes, 2 individuos contestaron que se trata de una comida importante, pero no le otorgan gran predominancia sobre las restantes (almuerzo y cena), mientras que el último considero que todas las comidas gozaban de la misma importancia. Finalmente se concluyó la encuesta preguntando que hacen los encuestados mientras desayunaban (esto con el objetivo de conocer los hábitos que acompañaban al desayuno), los resultados fueron variados, el **30 %** respondió que disponían de un tiempo exclusivo para desayunar, en contraposición al **70% restante que lo acompañaba con otra actividad**, dentro de las opciones presentadas, el 20% escuchaba música mientras desayunaba, otro 20% usaba el

desayuno como un medio de relajación, el 30% restante miraba televisión, realizaba deberes o estudiaba. **De estos resultados puedo sacar como conclusión que los encuestados en general aprovechan su desayuno no solo para nutrirse, sino también como una forma de relajarse y tener unos momentos de calma y esparcimiento en sus ajetreadas vidas, cosa que también es importante para poder llevar una vida saludable.**

Conclusión Final: luego de considerar los hábitos alimenticios durante el desayuno de los encuestados, su opinión sobre la importancia del mismo y como lo acompañan, determinó que en general sus hábitos en el desayuno son **Medianamente Saludables** (hay aspectos a mejorar, sobre todo elegir alimentos más nutritivos como frutas o cereales integrales y dejar el café por opciones más saludables como el té o el agua, pero tampoco se puede afirmar que sus hábitos son poco saludables, además entienden en general la importancia del desayuno y lo emplean también como un tiempo de descanso).

d) Estrategia para la promoción de salud en adolescentes

Se plantea realizar campañas de información y concientización sobre la importancia de un desayuno saludable en instituciones de educación secundaria y en centros deportivos en la ciudad (claro que se pedirá el permiso de las autoridades de dichos sitios y se coordinarán los días y horarios para llevar a cabo las actividades, preferentemente a la mañana como es esperable teniendo en cuenta la temática). Se plantea la posibilidad de realizar exposiciones en los colegios sobre la importancia del desayuno, los beneficios de un desayuno saludable, que es un desayuno saludable, que alimentos debe tener, se emplearían afiches y panfletos con imágenes ilustrativas sobre los alimentos que deben incluirse, que otros deberían limitarse, con que acompañar los alimentos, como es el ambiente ideal para consumir el desayuno, horarios para llevarlo a cabo, etc. Para no realizar solo densa exposición y comunicación se realizan actividades complementarias, como presentar un desayuno modelo para que los individuos puedan ver como debe ser un desayuno, se responden las preguntas que estos pudieran tener sobre el tema, para los más jóvenes se propondrán

juegos como por ejemplo armar un desayuno saludable con tarjetas con los alimentos (y en qué cantidades), o también sopas de letras para buscar los alimentos que no pueden faltar en un buen desayuno, etc. Con el permiso de las autoridades las actividades se llevarían a cabo en los primeros módulos de la mañana, partiendo de la consulta a los alumnos de cómo son sus desayunos, si desayunan en primera instancia, si consideran importante desayunar, luego se procedería a la presentación, luego a la sección de preguntas y respuestas, luego juegos y actividades y finalmente una charla de cierre para dar recomendaciones no solo sobre el desayuno sino también sobre otros hábitos saludables. Se buscaría poder dejar en cada aula el material de apoyo (afiches, panfletos, tarjetas) para que los alumnos pudieran tener un referente para poder consultar en el futuro y promover con sus otros compañeros la difusión del desayuno saludable.

e) Véase Anexo [Anexo 7].

6) Grasas Trans

Las **Grasas Trans** son un tipo de ácidos grasos insaturados que presentan sus dobles ligaduras con estereoquímica “trans”. Se generan durante la hidrogenación parcial de aceites vegetales líquidos para formar grasas semisólidas que se emplean en margarinas, aceites para cocinar y muchos alimentos procesados, como por ejemplo algunos productos de panificación (como hojaldres), amasados de pastelería, copetín, galletitas, alfajores y productos con baño de cobertura, entre otros. Los ácidos grasos trans tienen efectos negativos sobre la salud humana debido a que provocan un incremento de las moléculas de LDL (lipoproteínas de baja densidad, un compuesto químico que transporta colesterol y otros lípidos por el plasma) en la sangre (el “colesterol malo”), que pueden adherirse y formar engrosamientos en las paredes de los vasos sanguíneos como las arterias del corazón y el cerebro, produciendo aterosclerosis que aumenta el riesgo de sufrir de ACVs y otras afecciones cardiovasculares. A su vez el aumento de los niveles de LDL provoca una disminución en los niveles de HDL (lipoproteína de alta densidad, el “colesterol bueno” que es una pieza fundamental en el mecanismo del transporte invertido de colesterol que evita que este se acumule en los tejidos periféricos y produzca efectos negativos). Véase

Ilustración 3.

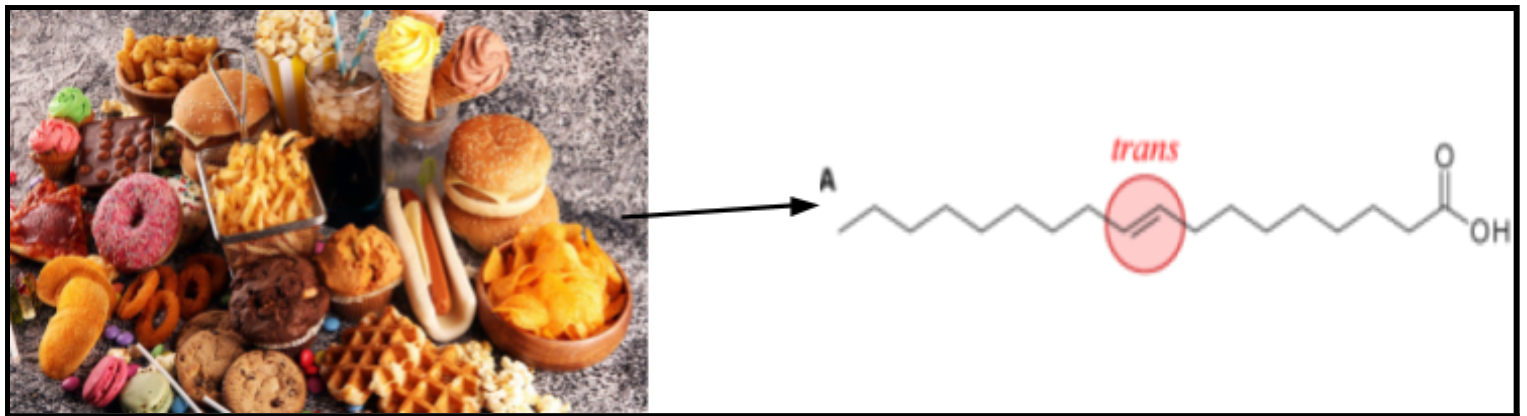


Ilustración 3. Alimentos que contienen grasas trans (izquierda) y estructura química de un ácido graso con estereoquímica trans (derecha).

7) Comidas Rápidas Poco saludables

- ❖ Papas fritas, pollo frito y otros alimentos freídos: poseen altas cantidades de sal, grasas saturadas y carbohidratos.
- ❖ Bebidas Carbonatadas y azucaradas: contienen altas cantidades de azúcar sin ningún valor nutricional y algunos aditivos que pueden resultar perjudiciales si se consumen en exceso.
- ❖ Hamburguesas: normalmente contienen altas cantidades de grasas saturadas, sal y agregados freídos poco saludables
- ❖ Batidos: bebidas elaboradas a partir de leche o helado que contienen altas cantidades de azúcar y escaso valor nutricional.
- ❖ Rosquillas y otros dulces: contienen altas cantidades de azúcar y grasas y aditivos
- ❖ Pizzas
- Enfermedades asociadas a las comidas rápidas
 - + Hipertensión arterial: debido al consumo en exceso de sal y la obesidad y diabetes también adjudicables al consumo de estos alimentos
 - + Diabetes Tipo II: el consumo exagerado de comidas y bebidas azucaradas puede desencadenar en que el cuerpo desarrolle resistencia a la insulina, lo

que deriva en diabetes tipo II.

- + Obesidad: Posiblemente el efecto más evidente del consumo mantenido de comida rápida, poco nutritiva pero altamente calórica, en combinación con una vida sedentaria, el exceso de energía no utilizado se almacena en el organismo en forma de grasa, produciendo obesidad y predisponiendo a la aparición de otros trastornos (diabetes tipo II, hipertensión arterial, aterosclerosis, enfermedades cardiovasculares, daño renal y hepático).
- + Trastornos renales: el consumo en exceso de sal produce un desequilibrio en el equilibrio Na-K del cuerpo forzando a los riñones a trabajar más de lo normal para filtrar el sodio de la sangre, sumado a que el metabolismo de las comidas rápidas genera compuestos nocivos por el organismo que los riñones deben eliminar.
- + Aumento del riesgo de enfermedades cardiovasculares: el aumento de los niveles de colesterol en sangre, de LDL y la disminución de HDL como resultado de un alto consumo de grasas trans, puede generar aterosclerosis y predisponer al organismo a sufrir de enfermedades cardiovasculares como ACVs, enfermedad coronaria, Hipertensión arterial, etc).
- + Trastornos gastrointestinales: como el síndrome del colon irritable o el reflujo gastrointestinal, dificultades en la digestión y en el tránsito intestinal (debido a la falta de fibra en la dieta).
- + Aumento del riesgo de aparición de depresión y otros trastornos en adolescentes :los adolescentes sufren cambios hormonales, haciéndolos susceptibles a los cambios de humor y de conducta. Una buena alimentación mantiene los cambios hormonales a raya y, como la comida rápida carece de nutrientes esenciales adecuados, el riesgo de padecer depresión aumenta en un 58 % si se consume de forma continua.

8) Análisis de producto consumido en el hogar

Producto elegido: **Dulce de leche “ilolay” (400 g)**. Véase Ilustración 4.

Fechas de elaboración/ Vencimiento: no especificado (lote 224-0104) / 13 de diciembre de 2021 (13/12/21).

Ilustración 4. Producto elegido

Ingredientes: Leche entera, azúcar, sólidos lácteos, glucosa, conservantes (sorbato de sodio, conservante industrial de origen natural o que se puede producir de forma artificial, el organismo humano lo puede metabolizar, seguro), aromatizantes (aromatizante artificial de vainilla).

Información Nutricional [considerando la masa total del envase]: **1220 kcal** (56% del requerimiento energético



diario, considerando una dieta de 2000 kcal), **220 g de azúcares, 26 g de grasas totales** (16 g de grasas saturadas, 10 g de grasas insaturadas, 0 g de grasas trans), **419 mg de Sodio, 42 g de proteínas.**

Información Extra: producto libre de Gluten y T.A.C.C. No contiene fibra alimentaria. El producto una vez abierto debe conservarse en heladera a una temperatura de entre 2 y 5°C y consumirse antes de los 5 días de haberse abierto.

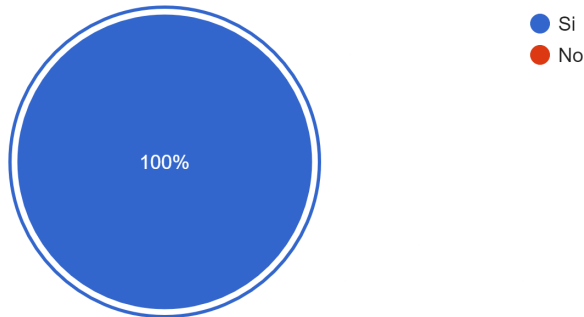
Productor y distribuidor : elaborado por “Sucesores de Alfredo Williner S.A.” (Bv. Roca 883, Santa Fe, Argentina). Distribuido por “Sucesores de Alfredo Williner S.A.”.

Ente Regulatorio que autoriza su venta: ASSAL (Agencia Santafesina de Seguridad Alimentaria), el producto está certificado por la SENASA (Servicio Nacional de Sanidad y Calidad Agroalimentaria) bajo la designación N° S-I-04400.

Anexos.

1) Desayuna Todos los días?

10 respuestas



Anexo 1. Gráfico 1.

Anexo 2. Gráfico 2,

2) Si la respuesta anterior fue afirmativa, cual de los siguientes alimentos consume en el desayuno

9 respuestas



Anexo 3. Gráfico 3.

3) Con que bebida acompaña su desayuno

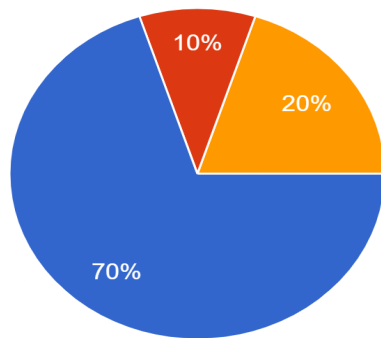
10 respuestas



Anexo 4. Gráfico 4.

4) Usted considera que el desayuno...

10 respuestas

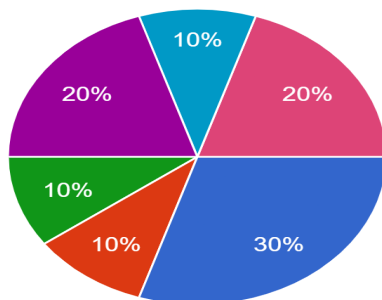


- Es la comida mas importante del dia una pieza importante para poder llevar una vida saludable y activa
- Es una comida importante, pero tampoco es fundamental
- Es tan importante como cualquier otra comida (almuerzo y cena)
- No considero que sea importante ni necesario

Anexo 5. Gráfico 5

5) Mientras desayuna Usted...

10 respuestas



- Desayuda solamente
- Mira television
- Hace ejercicio
- Realiza deberes u otras tareas
- Se relaja
- Estudia
- Escucha musica

Anexo 6. Enlace de la encuesta realizada.

[\[https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfrjzUVIbqxKZbSOjFujgWwOn7OX2CL5LAql5yGJ5EzoQay4A/viewform?usp=sf_link\]](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfrjzUVIbqxKZbSOjFujgWwOn7OX2CL5LAql5yGJ5EzoQay4A/viewform?usp=sf_link)

Anexo 7. Afiche de promoción del desayuno saludable.

DESAYUNO SALUDABLE

SABÍAS QUE EL DESAYUNO ES LA COMIDA MAS IMPORTANTE DEL DÍA? ES UNA PIEZA FUNDAMENTAL PARA PODER LLEVAR UNA VIDA ACTIVA Y SALUDABLE. UN BUEN DESAYUNO TE DA LAS ENERGÍAS NECESARIAS PARA PODER HACER TODAS LAS ACTIVIDADES DIARIAS.

ES FUNDAMENTAL NO SOLO DESAYUNAR A DIARIO, SINO TAMBIEN ASEGURARSE DE QUE ESE DESAYUNO SEA SALUDABLE, PERO, COMO ES UN DESAYUNO SALUDABLE?, AQUI VAN ALGUNOS TIPS Y CONSEJOS.

- * UN DESAYUNO SALUDABLE DEBE INCLUIR FRUTAS FRESCAS, MANZANAS, NARANJAS, BANANAS, TODAS SON BIENVENIDAS. LOS CEREALES INTEGRALES SIN AZUCAR TAMBIEN SON BUENA OPCION, ES UNA MUY BUENA IDEA ACOMPAÑARLOS CON LECHE O YOGURT.
- * LA BEBIDA PREDILECTA PARA ACOMPAÑAR UN BUEN DESAYUNO ES EL AGUA, PERO TAMBIÉN SE PUEDE ACOMPAÑAR CON JUGO DE FRUTAS EXPRESADO O TÉ.
- * LOS ALIMENTOS CON MUCHA AZÚCAR Y GRASAS Y LAS BEBIDAS CARBONADAS SON DELICIOSAS SIN DUDA, PERO NO SON SALUDABLES Y NO APORTAN LOS NUTRIENTES QUE SE NECESITAN PARA UN DÍA DE TRABAJO, DEBERÍAN DEJARSE DE LADO Y ELEGIR LAS OPCIONES SALUDABLES, TU CUERPO TE LO AGRADECERÁ.
- * LA HORA DEL DESAYUNO PUEDE SER TAMBIEN UN MOMENTO DE RELAJACION ANTES DE EMPEZAR EL DÍA, NO SE APURE COMIENDO TODO DE GOLPE, TOMESE EL TIEMPO NECESARIO PARA PODER COMER ADECUADAMENTE, COMER MUY RAPIDO PUEDE SER CONTRAPRODUCTIVO.
- * DE SER POSIBLE VARIE LOS ALIMENTOS QUE COME EN EL DESAYUNO. UN DÍA PUEDEN SER CEREALES CON LECHE Y AL OTRO FRUTAS CON JUGO, LA VARIEDAD TAMBIÉN ES IMPORTANTE PARA PODER OBTENER LOS DIFERENTES NUTRIENTES.



Bibliografía

A.H. (2019). ¿Cuáles son los pescados que más beneficios tienen para la salud? *La Gaceta de Salamanca*.

<https://www.lagacetadesalamanca.es/salud/cuales-son-los-pescados-que-mas-beneficios-tienen-para-la-salud-KI1486149>

Cátedra de Salud Comunitaria II, Facultad de Ciencias Médicas, UNC. (2021). *Manual de Estudio: Vol. I* (III, pp. 14–18). Cátedra de Salud Comunitaria II, Facultad de Ciencias Médicas UNC.

https://fcm.aulavirtual.unc.edu.ar/pluginfile.php/299650/mod_resource/content/2/UNIDAD%20%20-%20CAPITULO%208%20-%20SC2%202021.pdf

Cocina Vital. (2014). *La importancia de estos 10 lácteos en nuestra dieta*. Cocina Vital.

<https://www.cocinavital.mx/blog-de-cocina/tips-de-salud/importancia-lacteos-en-nuestra-diet/2014/03/>

Goñi, M. (2016). *Propiedades de los Alimentos*. Cinfasalud.

<https://cinfasalud.cinfa.com/p/propiedades-de-los-alimentos/#:~:text=Hidratos%20de%20carbo%20grasas%20y,cabo%20los%20diferentes%20procesos%20metab%C3%B3licos>

Lupayante, E. M. (2019). *Consumir comida rápida: Posibles riesgos*. Mejor Con Salud.

<https://mejorconsalud.as.com/los-riesgos-de-consumir-comida-rapida/>

Ministerio de Salud de la Republica Argentina. *Grasas Trans*. Argentina Libre de Grasas Trans; Ministerio de Salud de la República Argentina.

http://www.anmat.gov.ar/grasas_trans/que_son.asp

Tarhonskaja, A. (2020). *Las comidas rápidas menos saludables: Piénsalo dos veces antes de comer esto*. Flo Health Inc.

<https://flo.health/es/tu-ciclo/estilo-de-vida/dieta-y-nutricion/las-comidas-rapidas-menos-saludables>