

+Q2

masquedós

Revista de Extensión Universitaria

2024
Nº 12



50
aniversario

UNICEN

UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CENTRO
DE LA PROVINCIA DE BUENOS AIRES

www.extension.unicen.edu.ar

Alimentación saludable. ¿Mito o realidad? Experiencias en primera persona sobre la sinergia Universidad-Municipio

Cecilia Edith Csernoch

Departamento de Tecnología
Universidad Nacional de Luján
ceciliacs2@hotmail.com
orcid.org/0009-0006-9485-4702

Vanessa Gisela Brolli

Dirección de Niñez y Adolescencia
Municipalidad de Luján
vanesabrolli@hotmail.com
orcid.org/0009-0000-4584-3659

María Paula Sancho

Departamento de Tecnología
Universidad Nacional de Luján
mpaulasancho@hotmail.com
orcid.org/0009-0000-4169-7199

Emilio Jesús Caro

Departamento de Tecnología
Universidad Nacional de Luján
emiliojcaro@gmail.com
orcid.org/0009-0007-6305-5809

Resumen

En los últimos años, se ha evidenciado una fuerte tendencia a nivel social sobre el conocimiento de los alimentos que consumimos; la relación nutrición-salud se instaló fuertemente tanto en nuestro país como en el mundo. En Argentina se sancionó recientemente la Ley N° 27.642 de Promoción de la Alimentación Saludable, la cual presenta como principal objetivo garantizar el derecho a la salud y a la alimentación adecuada. Este trabajo se realizó en el marco de un Proyecto de Extensión, con el objetivo de aportar información y herramientas a la comunidad de Luján sobre diferentes aspectos relacionados a una alimentación saludable y a la prevención de enfermedades asociadas con la dieta. Se llevaron a cabo cuatro talleres destinados a adolescentes de la ciudad de Luján, Buenos Aires, donde se desarrollaron diferentes ejes relacionados a la alimentación. Cada encuentro presentó una exposición teórica y una actividad lúdica en relación al tema. Se logró un gran entusiasmo por parte de los participantes y un interesante intercambio de experiencias en torno a la alimentación saludable. Se detectó que la mayoría de los participantes no tienen conocimientos sobre aspectos relacionados con el rotulado nutricional y en la mayoría de los casos no miran ni consultan los rótulos. Se invitó a elaborar diferentes comidas, mostrándoles la importancia de cada tipo de alimento. Esta actividad permitió brindar mensajes para mejorar hábitos y vínculos con los alimentos, fomentando la importancia de una alimentación variada y equilibrada, procurando mejorar la calidad de vida de la comunidad.

Palabras clave: Adolescentes; alimentación saludable; educación; experiencias; nutrición.

Para citación de este artículo: Csernoch, C. E., Brolli, V. G., Sancho, M. P. y Caro, E. (2024). Alimentación saludable. ¿Mito o realidad? Experiencias en primera persona sobre la sinergia Universidad-Municipio. *Revista Masquedós*, 9(12), 1-9. <https://doi.org/10.58313/masquedos.2024.v9.n12.335>



Sección: Extensión en movimiento *Recepción:* 28/03/2024 *Aceptación final:* 27/08/2024

Alimentação saudável. Mito ou realidade? Experiências em primeira pessoa sobre a sinergia Universidade-Município

Resumo

Nos últimos anos, tem-se evidenciado uma forte tendência a nível social no que diz respeito ao conhecimento dos alimentos que consumimos; a relação nutrição-saúde tornou-se fortemente estabelecida tanto no nosso país como no mundo. Na Argentina, foi recentemente aprovada a Lei nº 27.642 sobre Promoção da Alimentação Saudável, cujo principal objetivo é garantir o direito à saúde e à alimentação adequada. Este trabalho foi realizado no âmbito de um Projeto de Extensão, com o objetivo de fornecer informações e ferramentas à comunidade de Luján sobre diferentes aspectos relacionados com a alimentação saudável e a prevenção de doenças associadas à alimentação. Foram realizadas quatro oficinas para adolescentes na cidade de Luján, Buenos Aires, onde foram desenvolvidos diferentes eixos relacionados à alimentação. Cada encontro ofereceu uma apresentação teórica e uma atividade lúdica relacionada ao tema. Houve grande entusiasmo por parte dos participantes e uma interessante troca de experiências sobre a alimentação saudável. Detectou-se que a maioria dos participantes não tem conhecimento sobre aspectos relacionados à rotulagem nutricional e na maioria das vezes não olham, nem consultam os rótulos. Eles foram convidados a preparar diferentes refeições, mostrando a importância de cada tipo de alimento. Esta atividade permitiu transmitir mensagens para melhorar hábitos e ligações com a alimentação, promovendo a importância de uma alimentação variada e equilibrada, procurando melhorar a qualidade de vida da comunidade.

Palavras-chave: Adolescentes; alimentação saudável; educação; experiências; nutrição.

Healthy eating. Myth or reality? First-person experiences of University-Municipality synergy

Abstract

In recent years, there has been a strong social trend regarding the knowledge of the foods we consume; the relationship between nutrition and health has become strongly established both in our country and in the world. In Argentina, Law No. 27,642 on the Promotion of Healthy Eating was recently passed, with the main objective of guaranteeing the right to health and adequate nutrition. This work was carried out within the framework of an Extension Project, with the aim of providing information and tools to the community of Luján on different aspects related to healthy eating and the prevention of diet-related diseases. Four workshops were held for teenagers from the city of Luján, Buenos Aires, where different topics related to food were developed. Each meeting featured a theoretical presentation and a recreational activity related to the topic. The event generated great enthusiasm among the participants and an interesting exchange of experiences on healthy eating. It was found that most participants do not have knowledge about aspects related to nutritional labeling and in most cases, they do not look at or consult the labels. They were invited to prepare different meals, showing them the importance of each type of food. This activity provided messages to improve habits and relationships with food, promoting the importance of a varied and balanced diet, seeking to improve the quality of life of the community.

Keywords: Adolescents; healthy eating; education; experiences; nutrition.

Introducción

La malnutrición es uno de los grandes problemas de la vida moderna, el consumo en exceso de grasas saturadas, sal y calorías pueden dañar nuestra salud. Sin una dieta balanceada y equilibrada, que contemple todas nuestras necesidades de nutrientes, vitaminas y fibras, estamos frente a una mala alimentación, la cual puede disminuir la respuesta del sistema inmunológico, alterar el desarrollo físico y mental e incrementar la vulnerabilidad a las enfermedades tales como diabetes, osteoporosis, sobrepeso y obesidad, hipertensión arterial, hipercolesterolemia, caries, entre otras (Organización Mundial de la Salud (OMS), 2003; Galante et al., 2016; Ministerio de Salud y Desarrollo Social, 2018).

La alimentación es producto de un conjunto de factores sociales, económicos y culturales. En este sentido, los hábitos alimentarios de una población se ven influidos en gran medida por la disponibilidad, el costo y la variedad de alimentos, pero también por la costumbre, las creencias, la información que circula acerca de los alimentos y los hábitos alimentarios, los estilos de vida y los grupos de pertenencia, entre otros factores (Britos et al., 2015). Los contextos digitales están completamente desregulados en lo que refiere a la insistente y constante exposición a alimentos y bebidas pocos saludables y en cantidades no recomendadas.

En Argentina la obesidad infantil y en adultos viene creciendo de manera acelerada. En efecto, más del 50% de la población en Argentina tiene exceso de peso. Según la cuarta Encuesta Nacional de Factores de Riesgo (ENFR) del 2018/2019, 6 de cada 10 adultos tienen sobrepeso u obesidad y en niños y niñas en edad escolar 30% tienen sobrepeso y 6% obesidad (Ministerio de Salud de la Nación Argentina, 2016; Ministerio de Salud y Desarrollo Social, 2019a). El sobrepeso y la obesidad afectan tanto la salud psicofísica de las niñas y los niños como su rendimiento escolar. Niñas, niños y adolescentes con sobrepeso y obesidad, además, tienen mayores probabilidades de seguir siendo personas obesas en la edad adulta y presentan mayor riesgo de sufrir enfermedades no transmisibles (Cordero y Cesani, 2019; Popescu-Mitroi & Popescu-Mitroi, 2022). La evidencia da cuenta de cómo la epidemia de obesidad afecta en mayor medida a los estratos económicos más desfavorecido, atribuyéndose a que estos grupos tienen mayor acceso a alimentos ultraprocesados baratos y de bajo valor nutricional que a una alimentación de calidad (Ponce et al., 2016).

Si bien los avances en prevención y control de sobrepeso y obesidad en Argentina han tomado gran importancia en los últimos años, es importante educar a la población en este tema, así como también desarrollar estrategias de información y comunicación que ayuden al público a adoptar hábitos de consumo saludables. En este sentido, la difusión de las Guías Alimentarias para la Población Argentina (GAPA) resulta fundamental para la puesta en práctica de las recomendaciones saludables (Ministerio de Salud Argentina, 2018). Además, existen algunos antecedentes de avances significativos en materia de alimentación saludable y control de la obesidad en Argentina en los últimos años, tales como la reforma del Código Alimentario que limita el componente de Ácidos Grasos Trans (AGT) en los alimentos (2014); la Ley de Reducción del Consumo de Sal, reglamentada en enero de 2017; la Guía de Práctica Clínica para la Detección y Tratamiento del Sobrepeso y la Obesidad en Adultos, publicada por el Ministerio de Salud en 2014; la elaboración y publicación de las Guías Alimentarias para la Población Argentina de 2016; el Plan de Prevención del Sobrepeso y la Obesidad en niños, niñas y adolescentes (NNyA); el Plan ASÍ lanzado en 2019 y la Ley Promoción de la Alimentación Saludable, conocida como ley de etiquetado frontal, Ley N° 27.642 sancionada en 2021 (Ley 27.642, 2021).

Las enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) han sido identificadas por la Organización Mundial de la Salud (OMS) como la principal amenaza para la salud humana (OMS, 2003). Los cuatro factores de riesgo más importantes de las ECNT son el uso de tabaco, los hábitos alimentarios inadecuados, el sedentarismo y el abuso de alcohol, todos ellos determinantes sociales evitables y prevenibles (Ferrante et al., 2014; Freidin, 2016; Ministerio de Salud y Desarrollo Social, 2019b). Los factores de riesgo de las ECNT son altamente prevalentes en Argentina. Según la Encuesta Nacional de Factores de Riesgo (Ministerio de Salud y Desarrollo Social, 2019a), el 66,1% de la población tiene exceso de peso, el 32,4% tiene obesidad y el 40,6% tiene presión arterial elevada. A su vez, el 22,2% de la población consume tabaco y el 64,9% no realiza suficiente actividad física.

Los hábitos se adquieren a partir de experiencias y conductas repetidas a lo largo de la vida y, asimismo, los hábitos alimentarios en particular, llegan a ser más fuertes cuanto más temprana es su adquisición, lo que impactará fuertemente sobre las preferencias alimentarias y la comensalidad de la persona (Ministerio de Salud Argentina, 2021). Estas razones promueven el inicio de intervenciones preventivas con foco en población de menor edad. Asimismo, la adolescencia, caracterizada por un período de cambios, del desarrollo de las características sexuales secundarias, así como la adquisición de nuevas habilidades sociales, cognitivas y emocionales, se presenta como una oportunidad estratégica tanto para formar hábitos saludables como para delinear políticas de prevención de riesgos (Murimi et al., 2016; Zapata et al., 2016).

En este marco, el objetivo del trabajo se centró en aportar información y herramientas a la comunidad de Luján sobre diferentes aspectos relacionados a una alimentación saludable y a la prevención de enfermedades asociadas con la dieta.

En ese sentido, resultó transcendental la vinculación con la Municipalidad de Luján, organismo público de referencia en el distrito, con la finalidad de permitirnos desarrollar el proceso y aportar el asesoramiento específico para lograr un acercamiento concreto a la comunidad, pudiéndole brindar conocimiento y herramientas para fomentar una alimentación equilibrada, con el principal objetivo de prevenir enfermedades asociadas con la dieta.

Desarrollo de los talleres

El Proyecto de Extensión¹ llevado a cabo por profesionales de la Universidad Nacional de Luján (UNLu) y del Área de Niñez y Adolescencia del Municipio de Luján, fue pensado desde sus inicios como una intervención conjunta que buscaba brindar beneficios y garantizar el derecho a la salud, promoviendo una alimentación adecuada, variada, segura y sostenible; partiendo de políticas públicas que se centran en los destinatarios y en sus problemáticas reales, perduran en el tiempo y trascienden cualquier bandera o color político.

La actividad fue desarrollada durante el año 2023 en el Centro Integrador Comunitario (CIC) del barrio San Fermín, Luján, Buenos Aires, en el marco del Programa Enviñ, destinado a adolescentes.

¹ Proyecto de Extensión "Los beneficios de una alimentación saludable para la prevención de enfermedades". Financiado por la Universidad Nacional de Luján. Resolución RESHCS-LUJ: 409-23.

Se realizaron cuatro encuentros, donde se propuso de forma didáctica, la participación de todos los integrantes, con el objetivo de adquirir conocimientos y promover hábitos de vida saludable. Se inició con una encuesta a los participantes con el fin de hacer un relevamiento de distintos aspectos relacionados al tipo de alimentación, actividad física, estilo de vida y enfermedades preexistentes de cada uno de los participantes. Se realizaron charlas introductorias, actividades lúdicas y recreativas sobre los temas desarrollados en los talleres. Como cierre se llevaron a cabo diferentes recetas de comidas como pizzetas, medallones de legumbres y arroz, guiso de fideos y verduras, ensaladas, teniendo en cuenta la combinación de ingredientes con perfil saludable y a los cuales se pueda acceder desde el punto de vista económico.

Este ciclo de talleres abordó varios temas, presentando como ejes principales la composición nutricional de los alimentos, el rotulado nutricional, alimentación saludable, variada, completa y accesible y las enfermedades asociadas a la alimentación, de acuerdo a las necesidades planteadas por el municipio y observadas en la comunidad.

Experiencias en primera persona

La actividad resultó una experiencia muy enriquecedora, divertida y dinámica. Los distintos grupos tuvieron gran participación y entusiasmo, mostrando curiosidad y predisposición. Con el uso de las guías alimentarias se introdujo la clasificación de los alimentos, qué nutrientes presentan y cuántas porciones se recomienda de cada uno. Se invitó a que contaran cuánto cocinan en sus casas y qué cocinan, y se fomentó el hecho de que se involucren en la preparación de sus propios alimentos para conocer cómo están elaborados. Además, se analizaron las recomendaciones de consumo de agua, sal, actividad física y horas de exposición a las pantallas. También, se realizaron actividades donde se evaluaron los rótulos de diferentes alimentos, introduciendo la Ley N° 27.642 de Promoción de la Alimentación Saludable. Se detectó que la mayoría de los participantes no tienen conocimientos sobre aspectos relacionados a la información nutricional y en la mayoría de los casos no miran ni consultan los rótulos, desconociendo el potencial informativo de los mismos a la hora de la adquisición y consumo de los alimentos. Sin embargo, el público asistente evidenciaba conocimientos previos de los grupos de alimentos, dado que los habían trabajado previamente con la nutricionista (miembro de nuestro equipo de trabajo). Se fomentó la importancia de una alimentación variada y equilibrada, y se resaltó en varias oportunidades la importancia del consumo de frutas y verduras, grupo de alimento bastante relegado por los adolescentes.

Nuestro rol como profesionales de la alimentación se revaloriza al mostrar un interés genuino, un acercamiento hacia sectores que lo necesitan y que sin dudas pueden multiplicar lo beneficioso de estas actividades al compartirlo con su entorno primario y familiar. Resultó importante el acto de escuchar, de entender la necesidad que tenían y tienen quienes participan de estos programas y, sobre todo, entender y atender nuevas realidades. Lo fructífero de estos encuentros fue el vínculo que se generó entre el equipo de la UNLu, el equipo del CIC y los asistentes del programa Envión. Inicialmente, se notó cierta reticencia por parte de los participantes, pero a medida que avanzábamos y realizábamos actividades interactivas, su participación se volvió más activa y entusiasta. Además, tuvimos la oportunidad de preparar diferentes comidas, donde los participantes se mostraron muy entusiasmados y pudieron experimentar con diferentes ingredientes y, consecuentemente, aprender sobre los nutrientes que aportan.

Reflexionamos sobre el impacto que la concientización sobre la alimentación puede tener en la vida de los jóvenes. Si logramos inculcar hábitos saludables desde una edad temprana, no sólo estaremos previniendo enfermedades, sino que también estaremos sentando las bases para una vida más plena y satisfactoria. Es un importante recordatorio del poder transformador que puede tener la educación en alimentación y nutrición en nuestras comunidades. Adecuar la formación profesional a una necesidad puntual, limitada por diversos factores como el económico, familiar, cultural, entre otros aspectos relevantes, fue clave para que la actividad sea exitosa. Se demostró que es posible lograr una alimentación saludable, con alimentos accesibles, lo que permite la replicabilidad en los hogares.

Surgieron sentimientos encontrados, a veces parece que todo es poco, pero si todos aportamos nuestro grano de arena podemos hacer algo mucho más grande, esperando que el trabajo deje marca y se consiga el efecto esperado, promover la Alimentación Saludable, aunque sea de forma incipiente, paso a paso.

En este sentido, consideramos que la Educación Alimentaria es una temática que debe abordarse en forma obligatoria en los niveles inicial, primario y secundario. Existe, por un lado, mucho desconocimiento cuando se interioriza en este tipo de talleres y, por otro lado, un bombardeo de información desde las redes sociales y los medios que genera una saturación que a veces no sólo desinforma, sino que confunde. La experiencia demuestra que es independiente del nivel socioeconómico y cultural. Este tipo de acciones resultan, por lo tanto, absolutamente necesarias para contribuir con dichos aspectos. No sólo buscamos educar al público destinatario, sino también generar ese efecto multiplicador tan necesario en docentes, tutores o coordinadores para lograr que este trabajo se mantenga a través del tiempo, una vez que ya no estamos ahí, perpetuándose con hábitos saludables, diferenciales y transversales a cualquier ámbito y conformación familiar.

Por último, el contacto con la realidad del CIC y la vinculación con el Municipio de Luján, permitió vislumbrar múltiples puntos de trabajo para futuros proyectos que permitan conectar las necesidades de la comunidad con las posibilidades de la UNLu, en virtud de los intereses, la formación y la experiencia profesional de los actores involucrados.

Conclusiones

Los talleres que llevamos a cabo con adolescentes del Programa Envión del CIC San Fermín permitieron compartir información y experiencias mediante el intercambio y el juego, que mostraron cuáles son las acciones que promueven y proponen una mejor calidad de vida. Conocer los grupos de alimentos, la ley de Etiquetado Frontal, los beneficios de la actividad física, elaboración de preparaciones que aporten una buena calidad nutricional con los alimentos que están disponibles en estos entornos, fueron algunos de los ejes que decidimos priorizar.

Se logró a través de las charlas y actividades lúdicas cumplir con el objetivo principal del taller, desde un enfoque basado en alimentos, enfatizando que cada uno es responsable de las decisiones que toma y de sus hábitos alimenticios; y demostrando que disponer de los conocimientos necesarios, da mejores herramientas para tomar esas decisiones.

En un contexto de vulnerabilidad y desigualdad, con la imposibilidad de acceso a ciertos alimentos, poder ofrecer alternativas que mejoren el aporte de nutrientes

es clave para poder garantizar el crecimiento y desarrollo de las infancias. En el trabajo de campo, poder complementar recursos y distintas miradas profesionales, potenciar la interdisciplina, la tecnología y la salud, los diferentes aportes en el trabajo territorial y trabajar sobre la planificación permitió afinar las intervenciones, pudiendo adaptar el contenido a los beneficiarios (en muchos casos adolescentes, y en otros niños y niñas de menor edad).

La infancia y adolescencia son periodos y ventanas de oportunidad para construir hábitos que acerquen a la salud. Para ello es fundamental que cada adulto referente tome conciencia del papel protagónico que tiene en la construcción de estos hábitos. Cada uno tomará un rol que tendrá mayor o menos relevancia dependiendo de la edad y circunstancia de los niños o adolescentes, para trabajar en conjunto y brindar mensajes coherentes, que mejoren hábitos y vínculos con los alimentos, con estrategias claras que optimicen los recursos disponibles; siendo todo ello el enorme desafío que los profesionales de la alimentación, en su conjunto, tenemos por delante.

Agradecimientos

Agradecemos a la Universidad Nacional de Luján por financiar el Proyecto de Extensión (Resolución RESHCS-LUJ: 409-23), al equipo de trabajo por su colaboración en este Proyecto: Ana Inés Palladino, Juan Andrés Pérez, María Laura Risiglione, Andrea Villarreal, Verónica Luna, Gabriela Gadomsky, Marcelo Ponti, Daiana Yacoy, Eliana Masci, Laura Colazo, Liliana Heinrich y Rocío Iturre y al *staff* del Programa Envión por su buena predisposición en los talleres.

Referencias

- Britos, S., Chichizola, N., Feeney, R., Mac Clay, P. y Vilella, F. (26 de octubre de 2022). *Comer Saludable y exportar seguridad alimentaria al mundo*. <https://rsa.conicet.gov.ar/wp-content/uploads/2015/09/Comer-Saludable-y-Exportar-Seguridad-Alimentaria-00000002.pdf>
- Cordero, M. L. y Cesani, M. F. (2019). Calidad de vida relacionada a la salud, sobrepeso y obesidad en contextos de fragmentación socioterritorial de la provincia de Tucumán (Argentina). *Nutrición clínica y dietética hospitalaria*, 39(1), 146-155. <https://doi.org/10.12873/391cordero>.
- Ferrante D., Linetsky B., Poncea, M., Goldberga, L., Konfinoa, J. y Laspiur, S. (2014). Prevalencia de sobrepeso, obesidad, actividad física y tabaquismo en adolescentes argentinos: Encuestas Mundiales de Salud Escolar y de Tabaco en Jóvenes, 2007-2012. *Arch Argent Pediatra*, 112(6), 496-503. <http://dx.doi.org/10.5546/aap.2014.496>
- Freidin, B. (2016). Alimentación y riesgos para la salud: visiones sobre la alimentación saludable y prácticas alimentarias de mujeres y varones de clase media en el Área Metropolitana de Buenos Aires. *Salud Colectiva*, 12(4), 519-536. <https://doi.org/10.18294/sc.2016.913>
- Galante, M., O'Donnell, V., Gaudio, M., Begué, C., King, A. y Golberg, L. (2016). Situación epidemiológica de la obesidad en la Argentina. *Revista Argentina de Cardiología*, 84 (2), 132-138. <https://doi.org/10.7775/rac.es.v84.i2.8028>
- Ley N° 27642 de 2021. Promoción de la alimentación saludable. Gobierno de la Nación Argentina. <https://www.argentina.gob.ar/normativa/nacional/356607/texto16>
- Ministerio de Salud Argentina. (2018). *Manual para la aplicación de las Guías Alimentarias para la población argentina (GAPA)*. Secretaría de Gobierno de salud. https://www.argentina.gob.ar/sites/default/files/bancos/2020-08/guias-alimentarias-para-la-poblacion-argentina_manual-de-aplicacion_0.pdf

Ministerio de Salud Argentina. (2021). *Guía de práctica clínica sobre Alimentación complementaria para los niños y niñas menores de 2 años*. Ministerio de Salud de la Nación Argentina. http://leg.msal.gov.ar/pdf/msres1533_2021anexo.pdf

Ministerio de Salud y Desarrollo Social. (2018). *Encuesta Mundial de Salud Escolar (EMSE)*. Gobierno de la Nación Argentina. <https://bancos.salud.gob.ar/sites/default/files/2020-01/encuesta-mundial-salud-escolar-2018.pdf>

Ministerio de Salud y Desarrollo Social. (2019a). *4º Encuesta Nacional de Factores de Riesgo 2019 (ENFR)*. Dirección Nacional de Promoción de la Salud y Control de Enfermedades Crónicas No Transmisibles. Principales resultados. Gobierno de la Nación Argentina. https://bancos.salud.gob.ar/sites/default/files/2020-01/4ta-encuesta-nacional-factores-riesgo_2019_principales-resultados.pdf

Ministerio de Salud y Desarrollo Social. (2019b). *2º Encuesta Nacional de Nutrición y Salud (ENNyS2)*. Dirección Nacional de Promoción de la Salud y Control de Enfermedades no Transmisibles. 2019. Gobierno de la Nación Argentina. <https://datos.gob.ar/dataset/salud-base-datos-2deg-encuesta-nacional-nutricion-salud-ennys2-2018-2019>.

Murimi, M.W., Chrisman, M., McCollum, H.R. & McDonald, O. (2016). A Qualitative Study on Factors that Influence Students' Food Choices. *Journal of Nutrition and Health*, 2(1), 1-6.

Organización Mundial de la Salud (OMS). (2003). *Dieta, nutrición y prevención de enfermedades crónicas*. Informe de una Consulta Mixta de Expertos OMS/FAO. Informe Técnico N°916. Organización Mundial de la Salud, Ginebra. ISSN 0509-2507

Ponce, M., Allemandi, L., Castronuovo, L., Tiscornia, V., Gutkowski, P. y Schoj, V. (2016). *Las brechas sociales en la epidemia de obesidad en niños, niñas y adolescentes en Argentina*. Análisis de la Encuesta Mundial de Salud Escolar (EMSE). Editorial UNICEF – FIC Argentina. <https://www.unicef.org/argentina/informes/brechas-sociales-de-la-obesidad-en-la-ni%C3%B1ez-y-adolescencia>

Popescu-Mitroi, M. & Popescu-Mitroi, I. (2022). Food choices of students with nutritional knowledge. *Nutrición Clínica y Dietética Hospitalaria*, 42(3), 34-39. <https://doi.org/10.12873/423popescu>

Zapata M, Roviroso A, Carmuega E. 2016. Cambios en el patrón de consumo de alimentos y bebidas en Argentina, 1996-2013. *Salud Colectiva*, 12(4), 473-486. <https://doi.org/10.18294/sc.2016.936>

Biografía de autores/as

Cecilia Edith Csernoch. Ingeniera en Alimentos (Universidad Nacional de Luján). Doctora en Ciencias Aplicadas (Universidad Nacional de Luján). Jefa de Trabajos Prácticos de la asignatura Introducción a la Ingeniería en Alimentos y colabora en el Taller Integrador I, de la carrera Ingeniería en Alimentos, Departamento de Tecnología, Universidad Nacional de Luján. Dirige y participa en diferentes Proyectos de Investigación y de Extensión. Coautora de artículos sobre Extensión Universitaria.

Vanesa Gisela Brolli. Lic. en nutrición (Universidad de Buenos Aires) y Mgter. en Tecnología Internacional de los Alimentos (FAUBA). Especialista en nutrición materno infantil y puericultora (ACADP). Jefa de Servicio de Integración Alimentaria (Dirección de Niñez y Adolescencia - Municipio de Luján) y facilitadora en iniciativas de nutrición en la Primera Infancia (Fundación Arcor). Coautora de artículos sobre Extensión Universitaria.

María Paula Sancho. Ingeniera en Alimentos (Universidad Nacional de Luján). Ayudante de Primera en la asignatura Introducción a la Ingeniería en Alimentos y colabora en el Taller Integrador I, de la carrera Ingeniería en Alimentos, Departamento de Tecnología, Universidad Nacional de Luján. Participa en diferentes Proyectos de Investigación y de Extensión. Coautora de artículos sobre Extensión Universitaria.

Emilio Jesús Caro. Técnico Universitario en Industrias Lácteas (Universidad Nacional de Luján). Estudiante de Ingeniería en Alimentos (Universidad Nacional de Luján). Ayudante alumno en la asignatura Introducción a la Ingeniería en Alimentos, de la carrera Ingeniería en Alimentos, Departamento de Tecnología, Universidad Nacional de Luján. Participa en diferentes Proyectos de Investigación y de Extensión. Coautor de artículos sobre Extensión Universitaria.