



INTEGRACION,  
EXTENSION,  
DOCENCIA  
E INVESTIGACION  
PARA LA  
INCLUSION  
Y COHESION  
SOCIAL

22 AL 25  
NOVIEMBRE  
DE 2011  
SANTA FE  
ARGENTINA



**TITULO:** “Promoción de hábitos higiénicos y alimentarios adecuados para el logro de una nutrición infantil saludable”.

**EJE:** Incorporación curricular de la extensión.

**AUTORES:** Capdevielle, Ricardo Antonio; Candiotti, Selene Cecilia; Sabbione Angeloni, Lucía; Pereyra, Flavia; Palmero, Antonella; Yossen, Marisel.

**REFERENCIA INSTITUCIONAL:** Universidad Nacional del Litoral: Programa para el Desarrollo de las Ciencias Médicas UNL-UNR y Escuela de Medicina de la UNL. Área Clínica Pediátrica.

**CONTACTOS:** [flaviapereyra@hotmail.com](mailto:flaviapereyra@hotmail.com); [luciasabbione26@hotmail.com](mailto:luciasabbione26@hotmail.com).

## RESUMEN

### Problema

El proyecto se desarrolló en la localidad de Alto Verde (departamento Santa Fe), cuya población incluye un gran porcentaje de familias de clase baja. Predominan las actividades económicas de tipo informal: la pesca y, en el caso de las mujeres, el servicio doméstico. En este contexto de pobreza y precariedad económica, muchos niños asisten a los comedores comunitarios. Esto tiene como consecuencia que el núcleo familiar se disgrega: padres, hijos y hermanos de diferentes grupos etarios comen en diferentes lugares, resignando un espacio de congregación familiar y la oportunidad de transmitir hábitos higiénicos y alimentarios.

### Objetivos

Mejoramiento de hábitos higiénicos y alimentarios.

-En cuanto al personal de los comedores: transmitir normas de higiene para la manipulación de los alimentos; orientar para la elección de los alimentos más nutritivos.

-En cuanto a los niños: inculcar buenos hábitos higiénicos y alimentarios (lavado de manos y dientes, correcto uso de utensilios, adecuado comportamiento a la hora de la comida).

-En cuanto a los padres: transmisión de hábitos saludables. Se estimulará que participen en las actividades del comedor: preparación de alimentos, limpieza, etc., de modo que puedan intervenir en la educación higiénico alimentaria de sus hijos.



INTEGRACION,  
EXTENSION,  
DOCENCIA  
E INVESTIGACION  
PARA LA  
INCLUSION  
Y COHESION  
SOCIAL

22 AL 25  
NOVIEMBRE  
DE 2011  
SANTA FE  
ARGENTINA



## Actividades

Se realizó una evaluación nutricional de los niños. Se efectuaron observaciones en los comedores: condiciones edilicias, en particular baños, cocina y sala comedor; preparación de alimentos y calidad de los mismos; comportamiento de los niños: hábitos de higiene, uso de utensilios, etc.; presencia o ausencia de los padres, colaboración con las tareas del comedor. Se realizaron actividades lúdicas para transmitir a los niños hábitos y comportamientos adecuados. Se brindó una charla destinada al personal de los comedores y se redactó un manual orientador para la manipulación de alimentos y promoción de hábitos saludables. Se realizó una reunión con los padres en la que se fomentó el refuerzo de los hábitos y su participación en las actividades del comedor; se confeccionaron folletos que fueron entregados al finalizar el encuentro.

Finalmente, se realizó una evaluación del proyecto para determinar si los distintos destinatarios de las actividades realizadas mantienen los hábitos de higiene y alimentarios recomendados.

## Conclusiones

Una mejor educación en “hábitos higiénicos y alimentarios adecuados” colabora para la prevención de las enfermedades. Las familias con mejor educación disfrutaron de mejor salud. En este proyecto, se trabajó sobre tres pilares: los niños, los padres y el personal del comedor, intentando que nuestros objetivos trasciendan en el tiempo, de forma tal que perduren sus repercusiones en la salud.

En cuanto al aporte del proyecto en la formación profesional y ciudadana de la becaria, pasante y voluntarios participantes, consideramos sumamente enriquecedora la experiencia de encontrarnos en el terreno donde día a día las familias se enfrentan a condiciones de carencias que luego repercuten en su salud, y de intentar resolver los obstáculos que encuentran para el normal desenvolvimiento familiar y la transmisión de prácticas saludables.

Es en estas circunstancias en las que confirmamos que un sistema de salud eficiente trasciende los hospitales y centros sanitarios: son las comunidades quienes ejercen las acciones necesarias para lograr su calidad de vida, y a ello se dirige la estrategia de promoción de la salud.



**DESARROLLO**

**INTEGRACION,  
EXTENSION,  
DOCENCIA  
E INVESTIGACION  
PARA LA  
INCLUSION  
Y COHESION  
SOCIAL**

22 AL 25  
NOVIEMBRE  
DE 2011  
SANTA FE  
ARGENTINA



## INTRODUCCIÓN

El Distrito Alto Verde cuenta en la actualidad con alrededor de 10.000 habitantes. Se organiza en 13 manzanas.

No cuenta con cloacas sino pozos negros, y el agua de las piletas y/o canillas en general circula por canaletas descubiertas que dan a los pasajes. La mayoría de las viviendas son hechas con bloques de cemento, algunas con ladrillo. Hay también ranchos.

En general la población de Alto Verde posee una situación subordinada y suburbanizada, caracterizada por indicadores que en todo momento reflejan una realidad social y económica siempre por debajo de la media de la ciudad.

Tradicionalmente Alto Verde ha sido identificado como un poblado donde la cantidad de pescadores era muy significativa como complemento de otras actividades o como actividad principal. El producto de este trabajo es apenas suficiente para cubrir las necesidades más elementales. Otras fuentes de ingresos son: empleos estatales y actividades de servicios, principalmente remiserías. Pero una actividad muy destacada en la obtención de recursos familiares para asegurar la canasta de alimentos y servicios mínimos es la del servicio doméstico, la cual es realizada exclusivamente por mujeres. Y es aquí el punto: en un contexto de desempleo y pobreza estructural, se pierde la cultura del núcleo familiar, las madres no se ocupan de las compras, no cocinan y esperan soluciones “desde afuera”. Las instituciones pueden dar instrumentos, evaluar y enseñar determinados hábitos, pero el saber aprender, el deseo de trabajar y conseguir resultados, los valores morales y la comprensión adecuada de los objetivos, todo esto se adquiere o, lamentablemente, no se adquiere precisamente en la familia.

La niñez y la adolescencia son las etapas del ciclo de la vida en que más intensamente actúan los estímulos para la formación. Enfrentarlas en condiciones de carencia y marginalidad produce retrasos en el desarrollo de aptitudes y actitudes para la vida social y desórdenes de conducta que luego son muy difíciles de revertir. Esto alerta sobre la importancia estratégica que tiene instrumentar intervenciones públicas que tomen como prioridad la atención de niños y adolescentes.

El problema que se pretendió resolver con el proyecto es la falta de adecuados hábitos higiénicos y alimentarios en los niños dentro de la franja etaria de 2 a 5 años que concurrían



INTEGRACION,  
EXTENSION,  
DOCENCIA  
E INVESTIGACION  
PARA LA  
INCLUSION  
Y COHESION  
SOCIAL

22 AL 25  
NOVIEMBRE  
DE 2011  
SANTA FE  
ARGENTINA



a comedores en el distrito Alto Verde, ya que estos no han sido transmitidos por sus familias y son condiciones básicas para lograr una buena nutrición y un mejoramiento de la salud.

Muchos de los hogares de Alto Verde no pueden asegurarse las necesidades básicas para llevar una vida saludable: alimentación, agua, vestido, vivienda y cuidados sanitarios adecuados. Se pronuncia la desnutrición y malnutrición, siendo sus causas: la atención médica deficiente, déficit en saneamiento ambiental, limitaciones en la disponibilidad de agua potable, sanitarios y viviendas inapropiadas, deficiente educación de los padres y de capacidad de intervención de las organizaciones estatales y de la sociedad civil.

La desnutrición es un problema de la pobreza y rara vez un indicador de la escasez de alimentos real. La desnutrición desempeña un papel mucho más pernicioso, al volver a la gente más propensa a las enfermedades infecciosas y crónicas, y al dejar huellas indelebles que impiden o limitan el desarrollo de las capacidades humanas de las personas.

Los destinatarios del proyecto fueron los niños, padres, maestras de los jardines y personal del comedor.

Los comedores con los que trabajamos fueron:

- Comedor del Jardín Gotitas de Miel de los Sin Techo.
- Comedor del Jardín Carrusel de los Sin Techo.
- Comedor del Jardín Gregorio de los Sin Techo.

Los tres jardines del Movimientos de los Sin Techo cuentan con servicio de comedor, que brinda almuerzo a los niños antes de que se retiren del jardín.

Las actividades se desarrollaron en la Facultad de Ciencias Médicas, Centro de Atención Primaria de la Salud: "Don Demetrio Gómez" y establecimientos donde funcionan cada uno de los comedores.

Los objetivos generales fueron: a nivel social, el mejoramiento de los hábitos higiénicos y alimentarios en los niños, padres y personal de los comedores para lograr una alimentación saludable que contribuya al mejoramiento de la calidad de vida del niño; a nivel académico, lograr que los alumnos descubran la realidad social y puedan participar directamente en terreno realizando acciones de promoción de la salud.

Los objetivos específicos fueron:



INTEGRACION,  
EXTENSION,  
DOCENCIA  
E INVESTIGACION  
PARA LA  
INCLUSION  
Y COHESION  
SOCIAL

22 AL 25  
NOVIEMBRE  
DE 2011  
SANTA FE  
ARGENTINA



**En relación con el personal del comedor:** lograr que utilicen las normas de higiene necesarias para la manipulación de los alimentos y que tengan la capacidad de elegir, dentro de los recursos con los que cuenta el comedor, los alimentos más nutritivos, en cuanto a calidad y cantidad según la edad del niño.

**En relación con los niños:** adopción de buenos hábitos higiénicos y alimentarios (correcto lavado de manos y dientes, uso de utensilios, adecuado comportamiento a la hora de la comida). Valoración nutricional a través de la obtención de medidas antropométricas y evaluación de historias clínicas.

**En relación con los padres:** lograr que incorporen hábitos saludables y que puedan participar de la “mesa” o en distintas actividades dentro del comedor (como preparación de alimentos, lavado de platos, limpieza, alimentación de los niños) acompañando de esta manera a sus hijos durante el momento de la alimentación.

**En relación con los alumnos de la universidad:** desarrollar aptitudes de reflexión y trabajo en equipo; asumir tareas de responsabilidad al interactuar con los niños, su familia y el personal del comedor; supervisar y evaluar su propia tarea; insertarse en una realidad social diferente.

#### **Actividades:**

1. Reconocimiento por parte de los voluntarios, pasante y becaria del distrito Alto Verde y de los comedores, la vecinal y el CAPS Don Demetrio Gómez.
2. Presentación del proyecto y actividades a realizar durante el mismo a todos los miembros de los comedores y CAPS Don Demetrio Gómez.
3. Capacitación de los voluntarios y becaria.
4. Asistencia a los comedores y evaluación del tipo de alimentación del comedor, higiene y normas de sanidad y de los distintos elementos con los que cuenta el comedor: cocinas, heladeras, vajilla, mesas, sillas, etc. Llenado de planillas con los datos de los comedores (a través de la observación y del interrogatorio al personal del comedor).
5. Evaluación de los hábitos de higiene y alimentarios del niño. Evaluación del comportamiento de los niños (frente a la comida, frente a quien la sirve, frente a sus compañeros). Valoración nutricional de los niños a través de medidas antropométricas: se pesó y midió a cada uno de los niños y se obtuvieron los percentilos correspondientes (peso para la edad, talla para la edad y relación peso/talla). Se completaron planillas de datos de



INTEGRACION,  
EXTENSION,  
DOCENCIA  
E INVESTIGACION  
PARA LA  
INCLUSION  
Y COHESION  
SOCIAL

22 AL 25  
NOVIEMBRE  
DE 2011  
SANTA FE  
ARGENTINA



cada uno de los niños, y se informó acerca de las condiciones nutricionales de cada uno de los niños a las maestras de los jardines y padres o tutores de los niños.

6. Observación de la madre, padre o encargado: si acompaña al niño en la mesa o realiza actividades colaborando con el comedor. Encuesta dirigida a padres para saber su opinión respecto de la asistencia de los niños al comedor (se realizó cuando los padres buscaban a sus hijos en los comedores y con la ayuda de las maestras que enviaron las encuestas a los padres de los niños).

7. Información a los profesionales del CAPS Don Demetrio Gómez de los niños con bajo y alto peso para su edad.

8. Desarrollo de las actividades:

➤ **Actividades destinadas a los niños**

**Actividad lúdica: “RETORNO AL REINO DE LOS DIENTES”.**

El juego consistió en tirar un dado y avanzar con fichas por los casilleros; algunos de ellos con obstáculos, y otros con premios (según las conductas que indiquen sean o no saludables), hasta llegar a la meta final: la salud bucal. Por ejemplo: si una ficha cae en un casillero que dice “te cepillaste los dientes después de comer”, el mismo tiene indicado que avanza dos casilleros, facilitando así el avance al final. En cambio, si cae en el casillero que dice “comiste golosinas todo el día”, debe retroceder un casillero.

Se dejó un juego en cada comedor para que puedan seguir jugando con sus maestras.

**Actividad lúdica: “AGUA Y JABÓN”.**

Se trata de un juego de rondas: se forman cuatro grupos: Jabón, Agua, Toalla, y Manos. Un niño de cada uno de estos grupos tiene el objeto que representa, de gran tamaño, fabricados con gomaespuma, cartón, etc. En las manos se adhieren con velcro las “bacterias” (representadas por bichitos de cartulina de colores), y al sonar la música, agua, jabón y toalla las van desprendiendo hasta que quedan totalmente limpias.

**Actividad:**

Se entregaron a los niños dibujos en los que se ve a niños y niñas lavándose manos, dientes, etc., utilizando correctamente los cubiertos, para que los pinten.

**OBRA DE TEATRO**



INTEGRACION,  
EXTENSION,  
DOCENCIA  
E INVESTIGACION  
PARA LA  
INCLUSION  
Y COHESION  
SOCIAL

22 AL 25  
NOVIEMBRE  
DE 2011  
SANTA FE  
ARGENTINA



Los personajes son:

- Srta. Boca, una niña con una boca prominente (para que sea lo que más llame la atención). Puede ser también, sólo una boca gigante con manos y pies.
- Señor Sonrisa: un conejo con dientes blancos y brillantes.
- Pepillo, el cepillo de dientes.
- Pasta dental

Los personajes explican que es necesario cepillarse los dientes para mantenerlos fuertes y sanos; les cuentan a los chicos que si no lo hacen puede ocurrirles que les duelan los dientes y que tengan caries.

Todos juntos cantan mostrándoles a los chicos cómo usar el cepillo y la pasta dental.

### **Resultados:**

Los niños trabajaron con gran interés y entusiasmo en las distintas actividades, a través de las distintas actividades lúdicas logramos que incorporen nuevos hábitos higiénicos y alimentarios.

Se recabaron datos tanto de los integrantes de cada comedor y jardín, como de la dinámica de trabajo de los mismos, subsidios con que cuentan para la alimentación de los niños y limpieza de los comedores. Se obtuvo información acerca del cumplimiento de normas de sanidad (limpieza, presencia de animales, cantidad de baños, eliminación de desechos) y normas de seguridad (medidas ante un eventual incendio y vías de evacuación del establecimiento), y de los hábitos de los niños antes, durante y luego de las comidas.

Se indagó acerca del tipo de alimentación que reciben los niños (procedencia de la materia prima, almacenamiento, si cuentan con cámaras de refrigeración, si tienen planificado un menú semanal).

Los datos obtenidos de las encuestas y antropometría fueron volcados a la base de datos STATA GRAPHICS 9.2 y analizados con el mismo programa:

Fueron encuestados los padres o encargados un total de 92 niños; 36 de ellos concurren al Jardín Carrusel, 27 al Jardín Gotitas de Miel y 26 al Jardín Gregorio.

Esta población de niños tiene una media de edad de 4 años (Tabla 1). La mayor proporción de alumnos se encuentra en la franja etaria de 3 a 5 años (Tabla 2) y el 55% de los alumnos son varones (Tabla 3).

**Tabla 1**

<b>MEDIA DE EDAD</b>			
	Mean	Desvío estándar	Int. confianza (95%)
<b>Edad</b>	4,032	0,124	3,785      4,278

**Tabla 2**

<b>Distribución de las edades de los alumnos</b>		
<b>Edad</b>	Frecuencia absoluta	Frecuencia relativa
<b>1.9</b>	1	1.11%
<b>2</b>	2	2.22%
<b>3</b>	31	34.44%
<b>4</b>	30	33.33%
<b>5</b>	15	16.67%
<b>6</b>	10	11.11%
<b>Total</b>	90	100.00



**Tabla 3**

<b>Distribución de sexo de los alumnos</b>		
	Frecuencia	Frecuencia
<b>Sexo</b>	absoluta	relativa
<b>Mujer</b>	41	44.57%
<b>Varón</b>	51	55.43%
<b>Total</b>	92	100.00

A los mismos niños se les tomaron las medidas antropométricas y a través de las tablas de percentilos de la OMS se evaluó su estado nutricional:

<b>PARÁMETROS ANTROPOMÉTRICOS</b>				
<b>Variable</b>	Media	Desvío estándar	Min	Max
<b>Peso</b>	17,02	2,95	8.2	26
<b>Peso para la edad (percentilo)</b>	47,56	28,43	1	97
<b>Talla</b>	103,02	7,22	73.5	118
<b>Talla para la edad (percentilo)</b>	35,76	26,24	1	97
<b>Peso/talla</b>	56,72	27,70	3	97

**XI CONGRESO  
IBEROAMERICANO  
DE EXTENSION  
UNIVERSITARIA**

**INTEGRACION,  
EXTENSION,  
DOCENCIA  
E INVESTIGACION  
PARA LA  
INCLUSION  
Y COHESION  
SOCIAL**

22 AL 25  
NOVIEMBRE  
DE 2011  
SANTA FE  
ARGENTINA

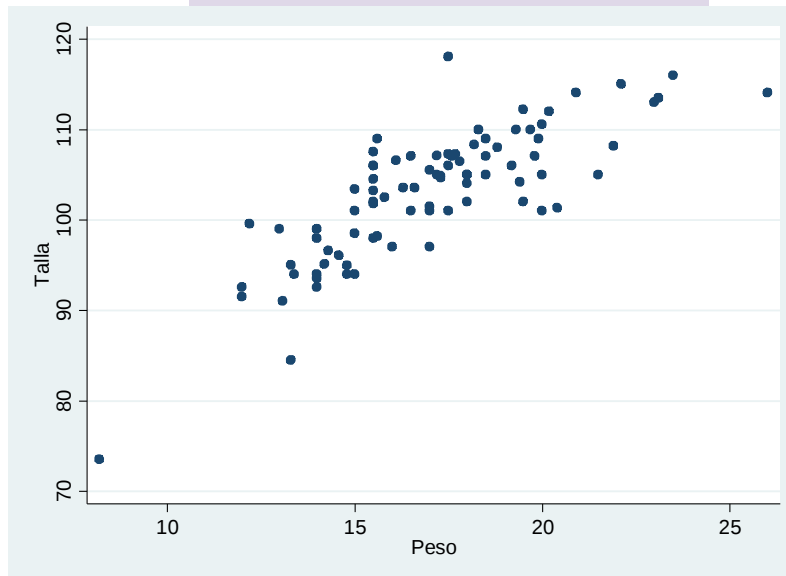
**UNL**

### **MEDIAS DE PESO SEGÚN EDAD**

<b>Edad</b>	<b>Peso (kg)</b>
<b>1</b>	8,2
<b>2</b>	14,05
<b>3</b>	15,25
<b>4</b>	17,25
<b>5</b>	18,28
<b>6</b>	21,2

### MEDIAS DE TALLA SEGÚN EDAD

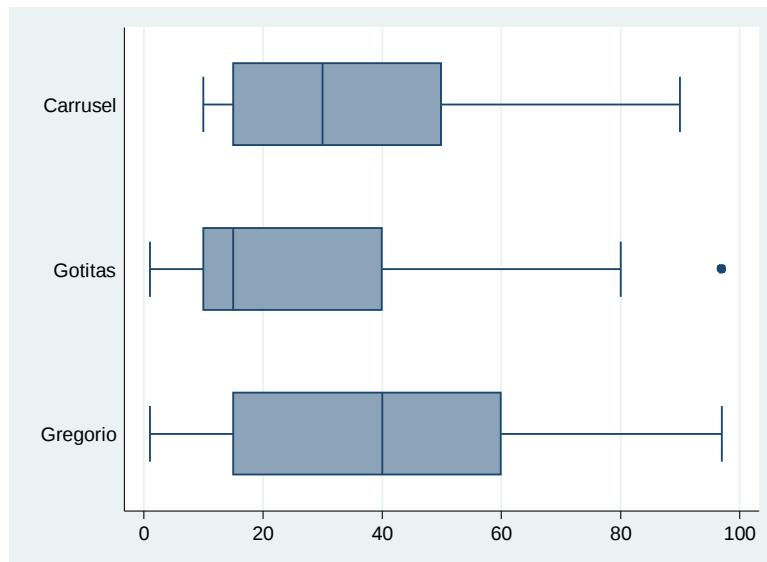
Edad	Talla
2	73,5
3	89,7



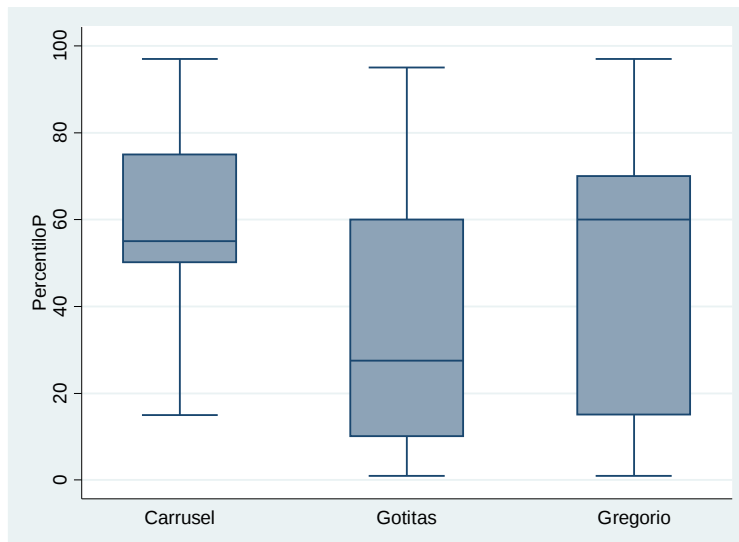
En este gráfico (Scatter Plot) podemos observar cómo se relacionan las variables peso y talla en esta población de alumnos:

En estos gráficos de caja y bigote (Box plot) podemos observar la distribución de los distintos percentilos discriminados por jardín:

### Percentilo talla para la edad

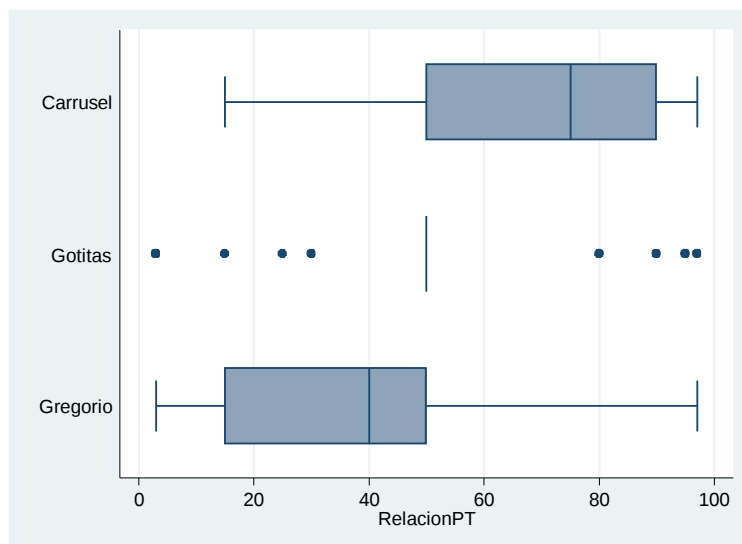


### Percentilo peso para la edad



Percentilos  
peso/talla.

de relación



En este gráfico se observa la particularidad de que en el Jardín Gotitas de Miel la mayoría de los niños presentan una relación Peso/talla normal (Percentilo 50), por lo que los valores se solapan en una línea y no configuran la típica caja. En el Jardín Gregorio se observa una alta proporción de niños por debajo del percentilo 50, al contrario de lo que ocurre

en el Jardín Carrusel, en donde la mayoría de los niños se encuentra por encima de dicho percentilo.



En la siguiente tabla se observa la proporción de niños con una inadecuada relación peso/talla según el Jardín al cual concurren.

Jardín	Frecuencia absoluta	Porcentaje
Carrusel	3	15.00
Gotitas de Miel	5	25.00
Gregorio	12	60.00
<b>Total</b>	<b>20</b>	<b>100.00</b>



#### Niños con percentilo de peso s/edad<= 10

Jardín	Frecuencia absoluta
Gotitas	7
Gregorio	5
<b>Total</b>	<b>12</b>

#### Niños con percentilo de talla s/edad<= 10

Jardín	Frecuencia absoluta
Carrusel	6
Gotitas	10
Gregorio	4
<b>Total</b>	<b>20</b>

➤ **Actividades destinadas a las maestras, cocineras y madres colaboradoras de los comedores**

Se confeccionó y diseñó un manual sobre Higiene para Comedores Escolares; y se llevó a cabo un taller en el Centro de Salud Demetrio Gómez dirigido a las maestras, cocineras y madres colaboradoras de los Comedores, donde se desarrollaron los siguientes temas:

- Objetivos y funciones de los comedores escolares
- Menús escolares
- Higiene y prevención de infecciones en los comedores infantiles.
- Higiene de la cocina



INTEGRACION,  
EXTENSION,  
DOCENCIA  
E INVESTIGACION  
PARA LA  
INCLUSION  
Y COHESION  
SOCIAL

22 AL 25  
NOVIEMBRE  
DE 2011  
SANTA FE  
ARGENTINA



- Higiene del baño
- Almacenamiento conservación y preparación de los alimentos
- Eliminación de desechos y control de plagas
- Higiene infantil durante la comida
- Consejos útiles para la higiene del niño
- La salud está en nuestras manos
- Las 10 reglas de oro de la OMS para la higiene alimentaria.
- Higiene Bucal.

Se hizo entrega de los manuales a cada comedor.

### **Resultados:**

El taller fue muy exitoso, con concurrencia de casi todas las maestras, cocineras y madres colaboradoras, las cuales mostraron un gran interés y participaron activamente, además de agradecernos por la entrega del manual.

Realizaron consultas acerca de las dificultades con que se encuentran en su tarea diaria: escasez de materias primas para la elaboración de alimentos nutritivos, falta de agua potable (Jardín Gotitas de Miel), formación de basurales y presencia de aguas servidas en las calles del distrito en general, mal comportamiento de los niños en el momento del almuerzo, etc.

#### ➤ **Actividades destinadas a padres o tutores de los niños que concurren a los comedores**

Se confeccionó y diseñó un folleto sobre Higiene Alimentaria que se repartió a los padres o tutores de los niños que concurren a los comedores, en el momento del ingreso y salida de los niños. Se aprovechó la oportunidad para contestar inquietudes y brindar consejos acerca de la higiene y salud alimentaria.

### **Resultados:**

Los padres de los niños que asisten a los comedores se mostraron muy interesados por la salud de sus hijos y muy agradecidos, manifestándonos que había muchas cosas nuevas





INTEGRACION,  
EXTENSION,  
DOCENCIA  
E INVESTIGACION  
PARA LA  
INCLUSION  
Y COHESION  
SOCIAL

22 AL 25  
NOVIEMBRE  
DE 2011  
SANTA FE  
ARGENTINA



que no conocían. Logramos que algunas madres se incorporen como “madres colaboradoras” en los jardines.

### **CONCLUSIONES:**

La intervención en proyectos sociales es una experiencia riquísima que otorga a los participantes en la misma ciertos saberes muy útiles para su aprovechamiento por otros proyectos. Estas experiencias tienen resultados al margen de los objetivos planteados por el proyecto. Como toda actividad de extensión universitaria, posibilita a los alumnos universitarios tomar contacto con el entorno social, adquirir habilidades y conocimientos para llevar a cabo las tareas del área, desarrollar aptitudes para el trabajo en equipo, asumir responsabilidades como representantes de la universidad y en particular de la Facultad de Medicina; roles que enriquecen la formación como estudiantes universitarias y profesionales de la salud en el futuro.

La meta es extender la presencia de la universidad a toda la sociedad -que es quien la sostiene-, aportándole los saberes que produce y de que se nutre, e incorporando los problemas de la comunidad al proceso de construcción del conocimiento.

Este proyecto tuvo impacto, además, en los contenidos de la currícula de grado, ya que los alumnos actuaron como promotores de la salud en una realidad social diferente, pudiendo ver las conexiones entre lo que aprendieron en la facultad y las necesidades de la vida cotidiana.

Una mejor educación en “hábitos higiénicos y alimentarios adecuados” colabora para la prevención de las enfermedades. Las familias con mejor educación disfrutaron de mejor salud. En este proyecto intentamos modificar hábitos higiénicos y dietéticos tanto en los niños, como en sus padres, madres colaboradoras y cocineras, de manera que tengan continuidad en el tiempo. Sin embargo, en el Distrito Alto Verde funcionan más de 20 comedores, a muchos de los cuales no tuvimos acceso. Además algo que nos preocupa y que nos gustaría es que, de ser posible, se trabajara en otro proyecto: buscar solución a la falta de agua potable en el Jardín Gotitas de Miel.