



NUTRICIÓN

para
**EL FITNESS,
LA SALUD Y
EL DEPORTE**

IDA
Internacional

DR. NÉSTOR LENTINI - DR. OSCAR INCARBONE - DRA. LUCIANA VALENTI
LIC. LAURA PASCUAL - LIC. MARIANA PRIETO - LIC. LUJÁN TIZZIANI



Sobre este libro

La salud es uno de los temas trascendentes de las comunidades y, probablemente, uno de los más valorados por las personas. Especialmente cuando la hemos perdido. Sobre todo, cuando pandemias como la iniciada en 2020 atraviesan al mundo y desatan una verdadera sindemia (problemas de salud sinérgicos que afectan la salud de una población en sus contextos sociales y económicos). Pero ¿qué es la salud? La Organización Mundial de la Salud (OMS) la define como: “Un estado de bienestar físico, mental y social completo, y no meramente la ausencia del mal o la enfermedad”.

El estado saludable de la persona debe abordarse desde el punto de vista de la calidad de vida y, no simplemente, desde la manifestación de síntomas o el padecimiento de enfermedades. Nutrición y deportes son los pilares troncales para construir este estado de bienestar, individual y colectivo.

En este libro, profesionales destacados de la salud, la nutrición y el deporte, se reúnen para transmitir conocimiento y colaborar con una herramienta potente, completa y de alto impacto, con la formación de especialistas que puedan tanto ayudar a la población a iniciar, de modo consciente, el camino del bienestar, como a los deportistas a alcanzar sus mejores versiones aprovechando lo que la ciencia de los alimentos y el conocimiento del cuerpo humano tienen para ofrecer.

Sin dudas, un aporte esclarecedor en medio de tanta confusión.

Índice

Sobre este libro

1

Transformar la alimentación en un estilo de vida para la salud y el bienestar de las personas

Introducción

Desarrollo

Entonces, si los hábitos de vida son importantes para el proceso de construcción de salud, ¿qué relación existe entre los hábitos de vida y el desarrollo de salud y bienestar?

¿Qué son las enfermedades crónicas no transmisibles?

¿Qué datos epidemiológicos tenemos respecto a estas enfermedades en el mundo y en Argentina?

Encuesta Nacional de Factores de Riesgo (ENFR)

Respecto a indicadores de actividad física, alimentación y peso corporal.

Encuesta Nacional de Nutrición y Salud (ENNyS)

Encuesta Mundial de Salud Escolar (EMSE)

Programa Nacional de Salud Escolar

Los hábitos. ¿Qué son?

¿Cómo crear hábitos?

La motivación

Los hábitos alimentarios

¿Cómo construir una alimentación saludable?

2

Actividad física para una vida saludable

Efectos del sedentarismo en la salud

Introducción

¿Cómo llegamos al sedentarismo?

¿Cuál es la situación actual?

¿Hacia dónde vamos?

¿Cuáles son las consecuencias del sedentarismo en la salud?

Efectos en el sistema cardiorrespiratorio

Cómo impacta un plan de actividad física en un plan de alimentación

La motivación, eliminando barreras

Anexo

Plan de actividad física: ejemplos en enfermedades crónicas no transmisibles

3

Macronutrientes y nutrición

Introducción

Tiempos de la nutrición

Macronutrientes

Hidratos de carbono

Proteínas

Grasas

Agua

Micronutrientes

Covid y macronutrientes

4

Hidratos de carbono

Introducción

Nutriente estrella en el deporte

Los HC en deportes de resistencia

Los HC en deportes de fuerza

Anexo

Desayunos y meriendas altos en carbohidratos

Desayunos y meriendas

5

Proteínas y aminoácidos

Introducción

Construyendo y reparando al atleta

Síntesis muscular y alimentación

Requerimiento de proteínas según actividad

Ejercicio y consumo de alimentos

Momento de consumo de proteína

Recomendaciones nutricionales para el atleta

Alimentos recomendados para después de entrenar

Preguntas frecuentes

6

Las grasas

Introducción

Funciones de los lípidos en el organismo

Tipos de grasa en la dieta

Ácidos grasos en la alimentación. Fuentes

Sobrepeso, obesidad y distribución de la grasa

Factores de riesgo de enfermedad cardiovascular

Dislipemias

Metabolismo de las grasas

La importancia de la caminata. Un caso clínico

Anexo

Lipoproteínas

Perfil lipídico básico

Obesidad y Covid

7

Sistemas energéticos

introducción

Recomendaciones para la actividad física

Mensajes Principales

El ATP, la moneda energética

Fosfatos de alta energía

La glucosa como fuente de energía

Estimulación de la lipólisis

Interacción entre los distintos sistemas energéticos

Efecto de la alimentación: sobrecarga de glucógeno

Hablando de intensidades...

Todos somos diferentes

8

Composición corporal

Introducción

Evaluación nutricional

Clasificación

[Antropometría](#)

[Niveles bajos de grasa corporal](#)

[Niveles moderados de grasa corporal](#)

[Niveles superiores a la media de grasa corporal](#)

Los componentes corporales estrella

[Reducción de grasa corporal](#)

Conclusiones

9

Suplementación

[Introducción](#)

[Clasificación de los suplementos](#)

[Un poco de historia](#)

[Suplementos saludables vs. perjudiciales](#)

[Deportes de equipo](#)

Rol de las barras deportivas y geles como complemento en la dieta

[Barras deportivas: Fuente compacta de carbohidratos y proteínas](#)

[Geles deportivos: proveen una fuente elevada y concentrada de CHO consumida y digerida rápidamente en forma de gel.](#)

[Los suplementos nutricionales podrían contener sustancias no señaladas en las etiquetas del envase, que pueden ser perjudiciales y originar resultados positivos en pruebas de dopaje en competencias.](#)

[Fitoquímicos y fitonutrientes](#)

Anexo deshidratación y rehidratación

Currículum vitae de los autores

Dr. Oscar Incarbone

Dr. Néstor Alberto Lentini

LIC. Laura Pascual

Lic. Mariana Valeria Prieto

Dra. Luciana Laura Valenti

Lic. María Luján Tizziani

Nutrición para el fitness, la salud y el deporte / Oscar Incarbone ... [et al.]. -
1a ed. - Buenos Aires : LID Editorial Argentina, 2021.
Libro digital, PDF - (Viva. Deporte y Salud)
Archivo Digital: online
ISBN 978-987-1822-18-8
1. Deportes. 2. Nutrición. 3. Salud. I. Incarbone, Oscar.
CDD 613.26

Fecha de catalogación: Mayo de 2021
© 2021 - LID Editorial Empresarial SRL

LID Editorial Empresarial, S.R.L.
A. Magariños Cervantes 1592 - CABA - Argentina
argentina@lidbusinessmedcom

Instagram: @lideditorialarg
Twitter: LID Editorial Arg
Facebook: LID Editorial Argentina

Dirección general: Lía Sottanis
Dirección editorial: María Laura Caruso
Edición: MLC Servicios Editoriales
Corrección: Pablo Di Julio
Diseño: Cecilia Ricci
Ilustración de tapa: Ana Mac Donagh
Conversión a eBook: Daniel Maldonado

Se imprimió en el mes de marzo de 2021 en Selectus SRL

Queda hecho el depósito que establece la Ley 11.723.

Libro de edición argentina.

No se permite la reproducción total o parcial, el almacenamiento, el alquiler, la transmisión o la transformación de este libro, en cualquier forma o por cualquier medio, sea electrónico o mecánico, mediante fotocopias, digitalización u otros métodos, sin el permiso previo y escrito del editor. Su infracción está penada por las leyes 11.723 y 25.446.

Editorial y patrocinadores respetan íntegramente los textos de los autores, sin que ello suponga compartir lo expresado en ellos.

Te escuchamos. Escribenos con tus sugerencias, dudas, errores que veas o lo que tú quieras. Te contestaremos, seguro: argentina@lidbusinessmedia.com

NUTRICIÓN

***para
EL FITNESS,
LA SALUD Y
EL DEPORTE***



DR. NÉSTOR LENTINI - DR. OSCAR INCARBONE - DRA. LUCIANA VALENTI

LIC. LAURA PASCUAL - LIC. MARIANA PRIETO - LIC. LUJÁN TIZZIANI

Como cofundador y actual CEO de IDA Internacional he asumido el compromiso de generar contenido educativo con perspectiva de alcanzar altos estándares en la formación profesional de Instructores, *Personal Trainers*, Preparadores Físicos en *Fitness* y *Wellness*, que genere un alto impacto en nuestros alumnos. Con el paso de los años, como docente, he aprendido de la importancia y responsabilidad con que debemos ejercer nuestra profesión. La alimentación, la actividad física y el deporte, dentro del contexto actual mundial, juegan un rol crucial en la salud de la sociedad, donde tenemos la posibilidad de ser verdaderos protagonistas de cambio, generando paradigmas y hábitos saludables.

Deseo expresar mi agradecimiento al Dr. Oscar Incarbone por su capacidad de liderazgo y profesionalismo, al Dr. Nestor Lentini por su prestigio, aporte a la salud y al deporte en el mundo entero, al maravilloso equipo de Nutricionistas: Dra. Luciana Valenti, Lic. Laura Pascual, Lic. Mariana Prieto por la enorme generosidad al compartir todo su conocimiento, a los colaboradores Maranz, Chávez y Caracciolo por sus aportes y contribución, especialmente a la Lic. Luján Tizziani por haber sido inspiración y precursora del área en nuestra institución, con quien he tenido la suerte de compartir espacios de trabajo por más de 10 años, a cada uno de los profesionales que con su aporte me acompañaron a lo largo del camino transitado, a Laura, mi compañera en la vida y en los proyectos y, por supuesto, a mis hijos.

Mi gratitud especial a La Red de La Actividad Física de Las Américas Rafa-Pana y al Instituto Universitario YMCA por acompañar la producción de este contenido de formación profesional.

Julio Anghilante

Transformar la alimentación en un estilo de vida para la salud y el bienestar de las personas

Profesional responsable: **Dra. Luciana Valenti**

Introducción

Durante este capítulo desarrollaremos aspectos relacionados con la salud y el bienestar de las personas y su proceso de construcción.

Nos preguntaremos por qué comer sano toda la vida y cómo los estilos de vida y la alimentación son factores determinantes en la salud de las personas. ¿Qué son y cómo se construyen los hábitos?

Además, haremos un paneo con datos para saber cómo estamos hoy en la Argentina y en el mundo con los problemas nutricionales desde una mirada de la salud.

Por último, consejos prácticos para una alimentación saludable y para toda la vida.

Para comenzar, una reflexión.

La salud y el bienestar ¿de qué dependen y de quién depende?

La salud es uno de los temas trascendentes de las comunidades y probablemente uno de los más valorados por las personas. Especialmente cuando la hemos perdido.

Como idea fuerza de este apartado, partimos del concepto de que aunque parece sencillo, no es fácil explicar ¿qué es la salud? De hecho existen múltiples miradas sobre el tema. No es lo mismo el concepto de salud para un docente, para un médico, para un abogado, para un entrenador personal o para alguien que circunstancialmente estuviera presente en el momento en que se hablara del tema. La diversidad de respuestas deriva de diferentes formaciones profesionales, contextos socioculturales específicos, concepciones, etapas vitales, entre otros puntos destacados.

Desarrollo

La definición de salud dada por la Organización Mundial de la Salud (OMS) en el año 1948 la define como: “Un estado de bienestar físico, mental y social completo, y no meramente la ausencia del mal o la enfermedad”[1](#).

Por lo tanto, contempla el estado saludable de la persona desde el punto de vista de la calidad de vida y no simplemente desde la manifestación de síntomas o el padecimiento de enfermedades. Y aquí incluimos los siguientes conceptos:

- La salud y la enfermedad no son opuestos, sino diferentes grados de adaptación del hombre frente al medio.
- El paso de la salud a la enfermedad sigue un proceso.
- Los estilos de vida influyen en la actividad del hombre como ser social.

Desde la antigüedad han preocupado las causas, condiciones y circunstancias que determinan la salud de las personas y comunidades, lo que se conoce, a partir de los años 70, como *determinantes*.

Los determinantes del estado de salud han estado sometidos a las contingencias históricas de la especie humana. Dichos determinantes abarcan desde factores ambientales, biológicos, conductuales, sociales, económicos, laborales, culturales, los estilos de vida y, por supuesto, los servicios sanitarios.

Entonces, la salud está determinada por las características sociales en que la vida se desarrolla, para los individuos y para el conjunto de las poblaciones.

El conjunto de comportamientos o aptitudes que desarrollan las personas, pueden ser saludables y acerca a las personas al estado de salud o dañinos para la salud y pueden ser causa directa de muchas enfermedades muy frecuentes. Y es así como aparecen factores relacionados con el estilo de vida y los comportamientos de las personas vinculados a la salud y el bienestar.

DETERMINANTES DE LA SALUD



Elaboración propia a partir del Modelo de Laframboise-Lalonde (1974)

La conducta de la persona, sus valores, su actitud frente al riesgo, su capacidad de comunicarse, la forma en que enfrenta sus problemas y preocupaciones, la capacidad de adaptarse a los cambios de la vida, las interacciones sociales y las condiciones de vida socioeconómica y ambiental determinan las preferencias y hábitos de vida. Retomaremos este concepto más adelante...

Entonces, si los hábitos de vida son importantes para el proceso de construcción de salud, ¿qué relación existe entre los hábitos de vida y el desarrollo de salud y bienestar?

En creciente aumento, el mundo transita un cambio en la forma de enfermar de las personas. Si pensamos de qué

enfermábamos y moríamos a principios del 1900, las enfermedades infecciosas eran las principales causas de muerte.

A medida que los estilos de vida fueron modificándose, los entornos se transformaron en obesogénicos y antimovimiento. Aparecen así las enfermedades relacionadas con el estilo de vida, con factores de riesgo comunes -el tabaquismo y alcohol, un patrón alimentario poco saludable y la inactividad física- y que tienen como resultado el desarrollo de enfermedades crónicas, especialmente enfermedades del corazón, accidentes cerebrovasculares, diabetes, obesidad, síndrome metabólico, enfermedad pulmonar obstructiva crónica y algunos tipos de cáncer. Aparecen entonces las Enfermedades No Transmisibles (ENT) e implican una creciente carga de mortalidad y morbilidad en todo el mundo.

Se estima que 6 de cada 10 muertes y el 70% de los años de vida ajustados por discapacidad (AVAD) se deben a las ENT. Asimismo, se proyecta que para el 2030 más de las tres cuartas partes de las muertes serán consecuencia de enfermedades no transmisibles y que representarán el 66% de la carga de enfermedad².

¿Qué son las enfermedades crónicas no transmisibles?

Las ECNT, son enfermedades de larga duración cuya evolución es generalmente lenta. Representan una verdadera epidemia que se incrementa debido al envejecimiento de la población y aumento de la esperanza de vida al nacer y los modos de vida actuales que acentúan el sedentarismo, la mala alimentación y la obesidad entre otros (transición epidemiológica y demográfica).

Estos factores han aumentado debido a los profundos cambios, como mencionamos anteriormente, en los ambientes físicos y sociales que han modificado nuestra forma de trabajar, recrearnos y movilizarnos, generando modos de vida que incrementan las probabilidades de desarrollar alguna enfermedad crónica. En su conjunto, representan grandes desafíos en el abordaje de los procesos salud-enfermedad.

Pero lo más importante es que son evitables trabajando los estilos de vida de las personas.

Importante: respecto a COVID, hablamos de la pandemia del Covid-19, pero... estamos transcurriendo una verdadera sindemia³ donde se encuentra unido lo social y lo biológico. Se refiere a problemas de salud sinérgicos que afectan la salud de una población (económico y social).

Sufrimos la sinergia entre un mal infeccioso agudo y las enfermedades crónicas no transmisibles. Las dos pandemias.

Estamos observando una sindemia donde los altos niveles de estas enfermedades crónicas nos predisponen a tener un pronóstico no tan favorable en caso de estar expuestos a esta infección. Además, los peores desenlaces se han dado en personas con ENT.

ECNTs y sus factores de riesgo



Otro aspecto importante para las personas con condiciones crónicas de salud es que tienen que aprender a reconocer los factores que limitan su vida, de manera individual y colectiva, para obtener herramientas que apoyen a su modificación, trabajando con el concepto de autocuidado y automanejo.

La prevalencia de enfermedades crónicas aumentó drásticamente en los últimos cincuenta años. Para tener una aproximación a la problemática, es importante tener en cuenta que, en la actualidad, entre el 30 y el 70% de las personas con enfermedades crónicas no recibe los cuidados adecuados a su condición e incluso abandona su tratamiento. En los países desarrollados la adherencia terapéutica en personas que padecen enfermedades crónicas promedia solo el 50%.

¿Qué datos epidemiológicos tenemos respecto a estas enfermedades en el mundo y en Argentina?

Datos mundiales aportados por la OMS nos muestran:

- Las enfermedades no transmisibles (ENT) matan a 41 millones de personas cada año, lo que equivale al 71% de las muertes que se producen en el mundo.
- Cada año mueren por ENT 15 millones de personas de entre 30 y 69 años de edad; más del 85% de estas muertes “prematuras” ocurren en países de ingresos bajos y medianos.
- Las enfermedades cardiovasculares constituyen la mayoría de las muertes por ENT (17.9 millones cada año), seguidas del cáncer (9.0 millones), las enfermedades respiratorias (3.9 millones) y la diabetes (1.6 millones).
- Estos cuatro grupos de enfermedades son responsables de más del 80% de todas las muertes prematuras por ENT.

Al igual que el resto del mundo, en Argentina estas enfermedades y sus factores de riesgo están en un preocupante aumento. Existen varias encuestas nacionales realizadas por el Ministerio de Salud de la Nación, que nos muestran estos datos.

Encuesta Nacional de Factores de Riesgo (ENFR)

Esta encuesta se realizó en personas adultas de más de 18 años de edad, en 4 ediciones, correspondientes a los años: 2005-2009-2013 y 2018, para Enfermedades No Transmisibles y sus factores de riesgo. En líneas generales se observa que si bien durante el periodo estudiado se ha avanzado en la reducción del consumo de sal y tabaco,

otros factores de riesgo como la inactividad física, una alimentación no saludable, el sobrepeso y la obesidad, la hipertensión y la diabetes presentan grandes desafíos para su abordaje y estamos todavía muy lejos de las cifras deseadas. Veamos sus principales indicadores y resultados:

Respecto a indicadores de actividad física, alimentación y peso corporal.

PRINCIPALES INDICADORES	2005	2009	2013	2018
ACTIVIDAD FÍSICA BAJA		54,9% (53,9% 55,9%)	55,1% (53,5% 56,6%)	64,9% (63,9% 59,9%)
CONSUMO DE AL MENOS 5 PORCIONES DE FRUTAS Y VERDURAS AL DÍA		4,8% (4,4% 5,3%)	4,9% (4,3% 5,5%)	6% (5,5% 6,5%)
SIEMPRE/CASI SIEMPRE UTILIZA SAL DESPUÉS DE LA COCCIÓN O AL SENTARSE A LA MESA	23,1% (22,1% 24,2%)	25,3% (24,5% 26,2%)	17,3% (14,6% 20,4%)	16,4% (15,6% 17,3%)
EXCESO DE PESO	49,0% (47,2% 50,9%)	55,0% (52,0% 50,9%)	57,9% (56,1% 59,6%)	61,8% (60,8% 62,9%)
SOBREPESO (IMC >25 y <30)	34,4% (33,3% 35,5%)	35,4% (34,6% 36,3%)	37,1% (35,9% 38,3%)	36,2% (35,2% 37,2%)
OBESIDAD (IMC >30)	14,6% (13,9% 15,4%)	18,0% (17,4% 18,7%)	20,8% (19,9% 21,8%)	25,4% (24,4% 26,4%)

Elaboración propia a partir de datos obtenidos de la ENFR, Ministerio de Salud de la Nación.

- Los indicadores de actividad física baja y exceso de peso tuvieron diferencias estadísticamente significativas respecto a valores de 2013.

- El consumo de sal al cocinar o uso del salero en la mesa ha disminuido en el periodo estudiado.
- Solo el 6% de la población adulta cumple con la recomendación de consumo de 5 porciones de frutas y verduras al día.
- 6 de cada 10 adultos en Argentina tiene exceso de peso (definido como sobrepeso + obesidad). Desde 2005 a 2018 la obesidad aumentó 74%.

Recordamos que la medida se calcula a través del índice de masa corporal (IMC): que relaciona el peso en kilos con la altura en metros (al cuadrado).

¿Cómo calculo mi IMC?

MEDIANTE UNA FÓRMULA QUE INDICA DIVIDIR EL PESO EXPRESADO EN KILOGRAMOS, ENTRE LA ALTURA, EXPRESADA EN METROS Y AL CUADRADO

ÍNDICE DE MASA CORPORAL (IMC)	CLASIFICACIÓN
MENOR A 18,49	PESO BAJO
18,50 A 24,99	PESO NORMAL
25 A 29,99	SOBREPESO
30 A 34,99	OBESIDAD LEVE
35 A 39,99	OBESIDAD MEDIANA
MAYOR A 40	OBESIDAD MÓRBIDA

$$\text{IMC} = \frac{\text{Peso}}{\text{Altura}^2}$$

PRINCIPALES INDICADORES	2005	2009	2013	2018
CONSUMO DE TABACO	29,7% (28,7% 30,8%)	27,1% (28,9% 27,9%)	25,1% (24,2% 26,2%)	22,2% (21,2% 23,1%)
PREVALENCIA DE CONSUMO DE CIGARRILLO ELECTRÓNICO				1,1%
EXPOSICIÓN A HUMO DE TABACO AJENO DENTRO DEL HOGAR EN LOS ÚLTIMOS 30 DÍAS (entre quienes estuvieron en el hogar)		33,9% (31,7% 36,2%)	27,6% (25,4% 29,9%)	25,1% (24,0% 26,1%)
EXPOSICIÓN A HUMO DE TABACO AJENO EN EL TRABAJO EN LOS ÚLTIMOS 30 DÍAS (entre quienes estuvieron en el trabajo)		34,0% (32,5% 35,5%)	25,0% (23,2% 26,9%)	21,8% (20,0% 23,9%)
EXPOSICIÓN A HUMO DE TABACO AJENO EN BARES/RESTAURANTES EN LOS ÚLTIMOS 30 DÍAS (entre quienes estuvieron en bares/restaurantes)		47,2% (43,4% 51,0%)	23,5% (21,5% 25,9%)	21,5% (20,4% 22,7%)

Respecto a indicadores de tabaco. Elaboración propia a partir de datos obtenidos de la ENFR, Ministerio de Salud de la Nación.

Observamos que el consumo de tabaco, la exposición al humo de tabaco ajeno en el hogar y en el trabajo tuvieron diferencias estadísticamente significativas respecto al mismo indicador de 2013.

Respecto a indicadores de prevalencia de factores de riesgo intermedios:

PRINCIPALES INDICADORES	2005	2009	2013	2018
PREVALENCIA DE PRESIÓN ARTERIAL ELEVADA (entre quienes se controlaron)	34,5% (33,4% 35,6%)	34,8% (34,0% 35,7%)	34,1% (33,1% 35,1%)	34,6% (33,7% 35,6%)
PREVALENCIA DE COLESTEROL ELEVADO (entre quienes se controlaron)	27,9% (26,7% 23,9%)	29,1% (28,2% 30,1%)	29,8% (28,6% 31,0%)	28,9% (27,8% 30,1%)
PREVALENCIA DE GLUCEMIA ELEVADA/DIABETES (población total)	8,4% (7,8% 9,1%)	9,6% (9,1% 10,1%)	9,8% (9,3% 10,3%)	12,7% (12,1% 13,4%)

Elaboración propia a partir de datos obtenidos de la ENFR, Ministerio de Salud de la Nación.

Observamos un gran aumento de glucemia en población total, con diferencias estadísticamente significativas respecto a 2013.

Encuesta Nacional de Nutrición y Salud (ENNyS)

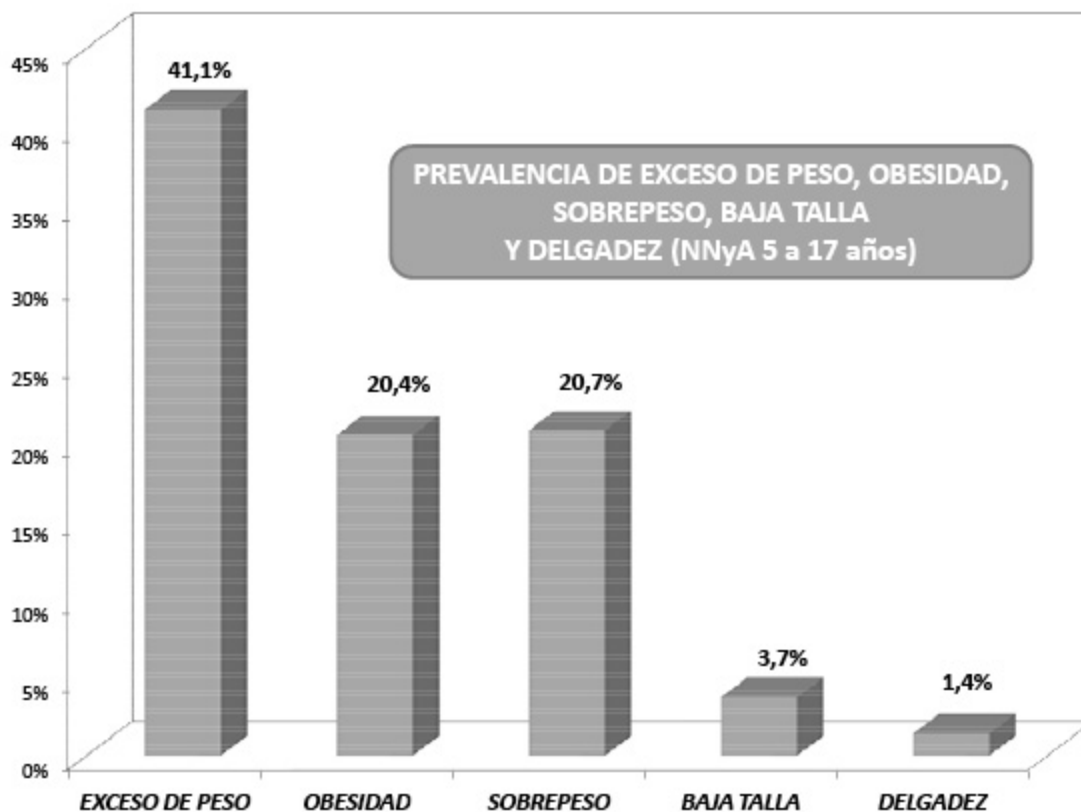
Otra encuesta relacionada con indicadores de salud y alimentación es la ENNyS. Existen dos ediciones de esta encuesta. La primera ENNyS fue realizada entre los años 2004 y 2005, exclusivamente, en niños mayores de 6 meses a 5 años, embarazadas y mujeres en edad fértil, mientras que la ENNyS 2 realizada en 2018-2019 fue realizada en niños, niñas y adolescentes (NNyA) de ambos sexos de 0 a 17 años y en adultos de ambos sexos de 18 años y más.

Algunos de los indicadores más relevantes en relación a menores de 5 años:

INDICADOR	2003			2018		
	ENNyS 1			ENNyS 2		
	%	IC (95%)		%	IC (95%)	
		LI	LS		LI	LS
BAJO PESO	2,3	2,0	2,7	1,7	1,0	2,8
EMACIACIÓN	1,2	1,0	1,5	1,6	1,0	2,4
BAJA TALLA	8,2	7,4	9,2	7,9	6,6	9,4
EXCESO DE PESO*	9,8	9,1	10,6	13,6	11,9	15,6

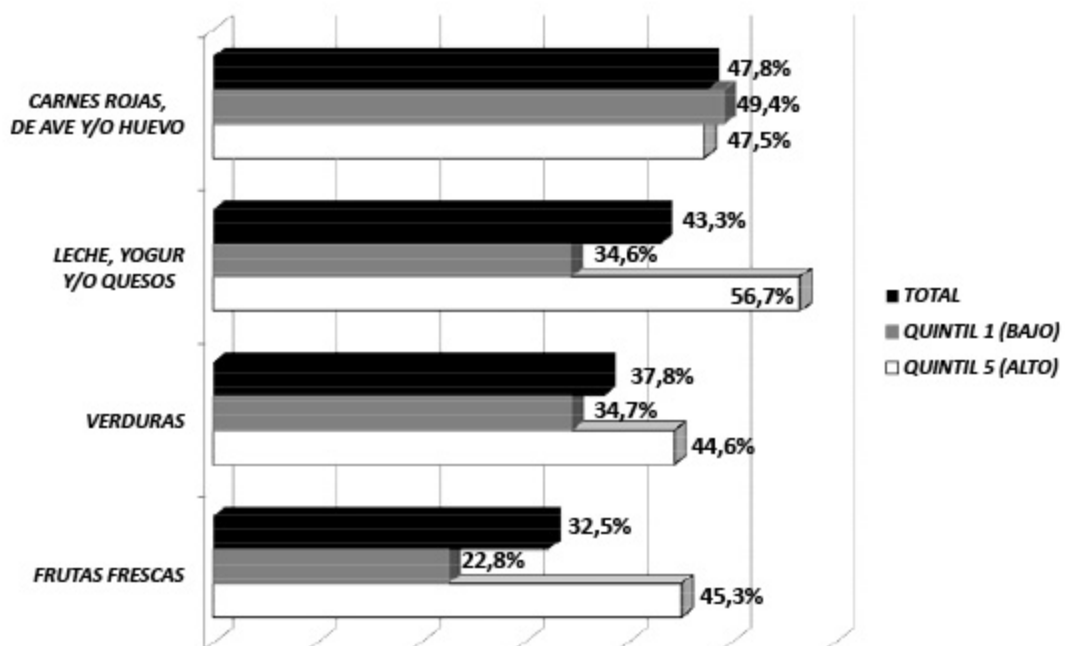
*para este indicador se observaron diferencias estadísticamente significativas entre ambas encuestas

Respecto a lo relevado en la segunda edición de la encuesta observamos para NNyA entre 5 a 17 años, que la prevalencia de exceso de peso alcanza al 41.1% y se lo contempla como el principal problema relacionado a la alimentación.

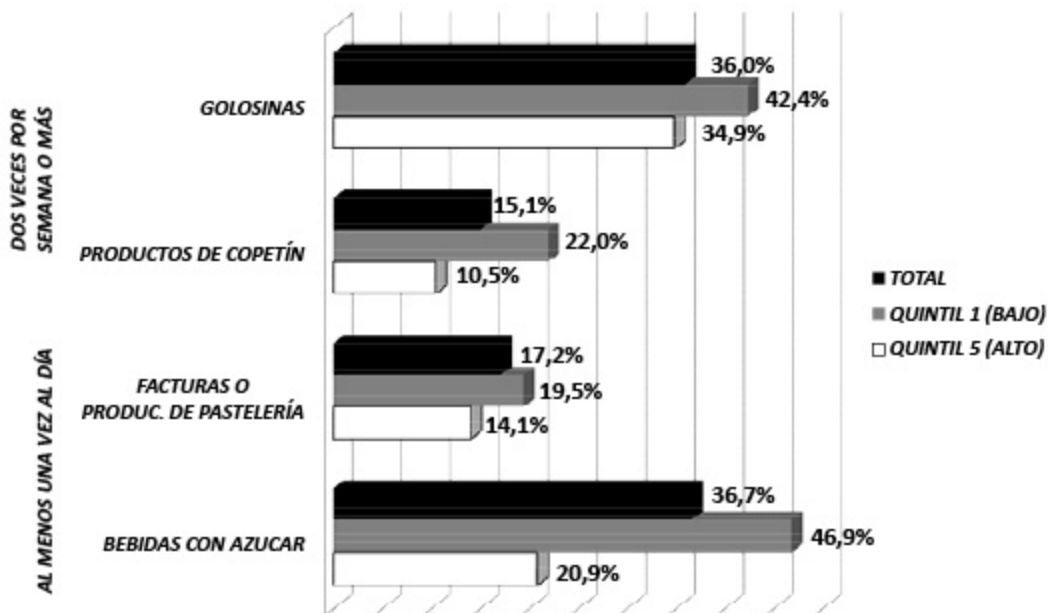


Esta encuesta también evaluó la frecuencia de consumo de alimentos recomendados y no recomendados, según el [quintil 4](#) de ingresos.

Frecuencia de consumo de alimentos RECOMENDADOS
al menos una vez al día, según quintil de ingresos



Frecuencia de consumo de alimentos NO RECOMENDADOS según quintil de ingresos



Encuesta Mundial de Salud Escolar (EMSE)

Esta encuesta releva datos de niños, niñas y adolescentes de 13 a 15 años, estudiantes de escuelas públicas. Se realizaron 3 ediciones en los años 2007, 2012 y 2018. Si vemos los datos obtenidos de indicadores como peso corporal e inactividad física, observamos:

PESO CORPORAL	2007	2012	2018
PORCENTAJE DE ESTUDIANTES CON BAJO PESO	---	2,1	2,3
PORCENTAJE DE ESTUDIANTES CON SOBREPESO	24,5	28,6	33,1
PORCENTAJE DE ESTUDIANTES CON OBESIDAD	4,4	5,9	3,6

Encuesta Mundial de Salud Escolar.
 Comparación 2007 – 2012 – 2018
 Total Nacional – Estudiantes de 13 a 15 años

NIÑOS	2007	2012	2018
Porcentaje de estudiantes que estuvieron activos al menos 60 minutos por día durante los últimos 7 días.	12.7%	16.7%	16.9%
Porcentaje de estudiantes que fueron a clase de Educación Física, en la escuela, 3 o más días a la semana durante el último año escolar.	18.8%	25.9%	37.9%
Porcentaje de estudiantes que pasaron 3 o más horas sentados durante un día típico habitual.	49.2%	50.3%	53.8%

Elaboración propia a partir de datos obtenidos de la EMSE.

Observamos que solo el 16.9% de estudiantes de 13 a 15 años, estuvieron activos al menos 60 minutos por día

durante los últimos 7 días. Y que solo el 37.9% de los estudiantes fueron 3 o más días a la semana a clases de educación física en la escuela durante el último año escolar.

Programa Nacional de Salud Escolar



Estudio de Valoración Antropométrica al inicio y al finalizar el ciclo de educación primaria en Argentina
Datos del Programa Nacional de Salud Escolar (PROSANE) 2019.

Entonces, como reflexión de este apartado podemos concluir que los hábitos de vida influyen y mucho en la salud de los individuos y poblaciones. Los factores de riesgo determinan el estado de salud de las personas.

Los hábitos. ¿Qué son?

Veamos a continuación el tema de los hábitos.

Estos son el resultado de una acción o conducta que repetimos frecuentemente de forma automática. Se reiteran de manera sistemática y tienen un grado de regularidad que se confunde con la vida del individuo que los realiza.

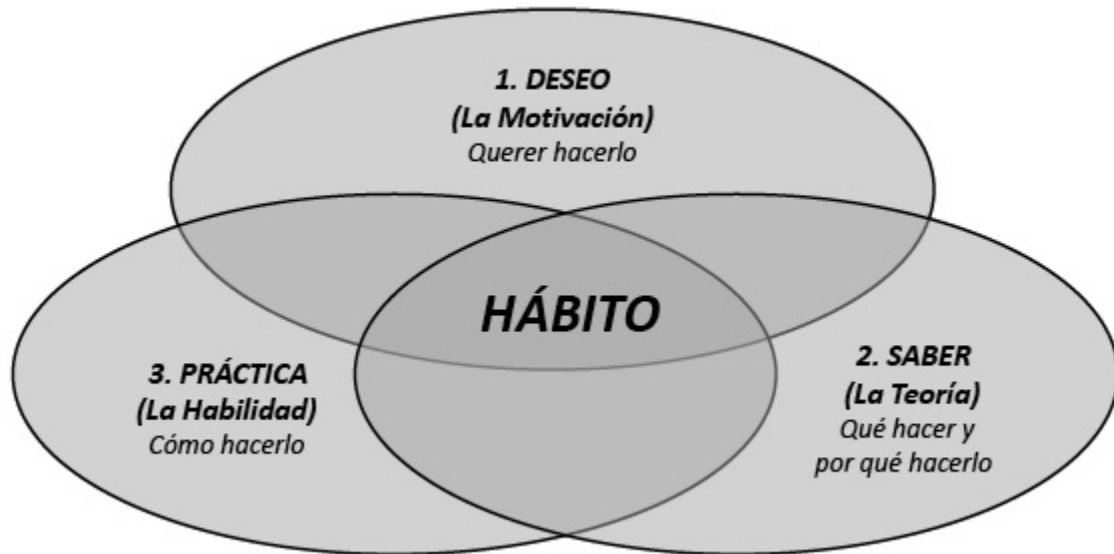
Todas las personas tienen arraigados una serie de hábitos con gran influencia en sus vidas. Es por ello que es de suma importancia fijar la atención en las conductas recurrentes que se han incorporado. Muchas de estas son totalmente inconscientes, por lo que es necesario algún grado de introspección para identificarlas. Otras, en cambio, pueden notarse con mayor facilidad.

Existen para nuestra salud malos hábitos versus buenos hábitos.

Los buenos hábitos son aquellos que acompañan la posibilidad de desarrollar objetivos que mejoran la calidad de vida y salud de las personas. Por ejemplo el hábito hacer ejercicio, de mantener la higiene, alimentarse de manera saludable, no fumar, el descanso, entre los más importantes.

Por el contrario, los malos hábitos tienen consecuencias negativas para nuestras vidas e impactan directamente en la salud y el bienestar. Algunos de ellos son notoriamente dañinos y difíciles de eliminar. Por ejemplo el fumar, el beber en exceso, alimentación no saludable, entre otros.

Según Stephen R. Covey, como vemos en el esquema, los hábitos son una intersección entre conocimiento, capacidad y deseo. Para convertir algo en hábito necesitamos los tres elementos.



Son configuraciones que se almacenan en el ganglio basal de nuestro cerebro, para que ejecutemos ciertas acciones de manera automática y sin la necesidad de pensar.

¿Cómo crear hábitos?

Los hábitos se forman por la repetición constante sobre el tiempo. Esta repetición hace que, poco a poco, el esfuerzo por realizar esa acción disminuya considerablemente e incluso logremos ejecutarla sin pensarlo.

Para cambiar un hábito se necesita:

Intención (por deseo u obligación) + saber cómo hacerlo + frecuencia en el tiempo.

¿Qué influye en un cambio de conducta?

La motivación

La motivación es un estado interno que activa, dirige y mantiene la conducta. Estar motivado significa ser movido a hacer algo.