



PROYECTO SOCIOCOMUNITARIO

VÍA NUTRITIO

REPRESENTANTES:

.ALEXANDER GALLARDO

.ARIADNA MACHADO

ACOMPañANTES:

.MELANIE MERA

.GIOVANNI MOLINA

DOCENTE ASESOR:

CAROLINA FERRÉ

AÑO:

5° 2° ECO Y AD 2025

ESCUELA:

762"DR. RENÉ FAVALORO"



Índice

<i>Denominación</i>	2
<i>Diagnóstico Situacional</i>	2
<i>Descripción Del Proyecto</i>	4
<i>Fundamentación del Proyecto</i>	4
<i>Objetivos</i>	5
<i>Marco Institucional</i>	5
<i>Metas</i>	7
<i>Beneficiarios</i>	7
<i>Productos</i>	8
<i>Localización Física y Cobertura Espacial</i>	13
<i>Métodos y Técnicas a Utilizar</i>	14
<i>Determinación de los Plazos o Calendario de Actividades</i>	14
<i>Determinación de los Recursos Necesarios</i>	15
<i>Bibliografía</i>	15

DENOMINACIÓN

Nuestra campaña: "Via Nutritio"

El nombre que elegimos para nuestra campaña es "Via Nutritio", que en latín significa "Camino de la Nutrición". Elegimos este nombre porque transmite claramente el objetivo de nuestra propuesta: invitar a las personas, principalmente a los adolescentes a recorrer un camino hacia una alimentación más saludable y equilibrada.

DIAGNÓSTICO DE LA SITUACIÓN ACTUAL

La situación actual de la alimentación saludable en Argentina refleja un escenario preocupante y desigual. Aunque existe una creciente preocupación social por el bienestar físico y la alimentación, la mayoría de la población aún no adopta prácticas nutricionales adecuadas de forma sostenida. Según los datos más recientes, cerca del 66% de los adultos en el país tiene exceso de peso, ya sea sobrepeso u obesidad, y las tasas de obesidad infantil se encuentran entre las más altas de América Latina, lo que indica que los malos hábitos alimenticios comienzan a edades muy tempranas.

A pesar de que el 48% de los argentinos percibe que está por encima de su peso ideal, solo un 27% sigue actualmente algún tipo de dieta, y de ellos, menos de la mitad lo hace por razones de salud. Esto demuestra que la alimentación saludable no se integra todavía como una conducta preventiva habitual, sino que se activa en respuesta a preocupaciones estéticas o problemas de salud ya instalados. Además, persiste una alimentación basada en un alto consumo de harinas refinadas, productos ultraprocesados, azúcares y grasas saturadas, con baja incorporación de frutas, verduras y cereales integrales. El patrón alimentario está altamente influenciado por la disponibilidad económica, el marketing de alimentos poco saludables y la falta de acceso a opciones más sanas a precios accesibles.

El contexto económico del país también impacta negativamente en la calidad de la alimentación. La inflación en alimentos, que suele superar la inflación general, reduce la posibilidad de muchos hogares de acceder a productos frescos y nutritivos, inclinándolos hacia opciones más económicas pero menos saludables, como alimentos procesados de bajo costo. Esta situación amplía las brechas sociales en materia de nutrición y salud, afectando especialmente a los sectores más vulnerables.

En términos de políticas públicas, Argentina ha avanzado en los últimos años con medidas como la Ley de Etiquetado Frontal de Alimentos, que obliga a las empresas a advertir sobre el exceso de azúcares, grasas y sodio en los productos, así como iniciativas de promoción de huertas escolares y programas de alimentación saludable. Sin embargo, estas acciones aún están en proceso de implementación y enfrentan desafíos para lograr cambios significativos en los hábitos de consumo.

El panorama actual muestra entonces una necesidad urgente de fortalecer campañas de concientización y educación nutricional, que no solo informen sobre qué comer, sino que también ayuden a generar un cambio cultural profundo en torno a la relación con la comida, desde una perspectiva de salud integral, accesible y sostenible para toda la población.

En el ámbito escolar, el bullying es una problemática que afecta la salud emocional, física y social de los estudiantes. Nuestra campaña busca informar y concientizar a niños y familias sobre la importancia de reconocer sus señales y actuar a tiempo, fomentando el respeto, la

empatía y la sana convivencia. A través de actividades educativas, se pretende prevenir estas conductas y promover un entorno seguro para todos.

En la provincia de Chubut, existe un programa en el Ministerio de Educación con el nombre de “Nutriendo Chubut”. Este Programa impulsa acciones para optimizar la calidad de los servicios alimentarios en las escuelas, acompañando a la institución en la asistencia alimentaria, la promoción y prevención de la salud, la nutrición, así como en la disponibilidad e inocuidad de los alimentos. También se enfoca en la educación alimentaria y el control higiénico sanitario, concentrando estos aspectos en el ámbito escolar.

Contenidos sobre nutrición en la escuela secundaria
Biología y Ciencias Naturales

Se integran contenidos relacionados con el cuerpo humano y los procesos vitales, como estructuras del sistema digestivo, metabolismo de carbohidratos, lípidos, proteínas, aditivos alimentarios y cálculo de energía según actividad física .

Guía Alimentarias



DESCRIPCIÓN DEL PROYECTO

“Vía Nutritio” es una campaña de concientización y acción comunitaria que propone un recorrido hacia una alimentación más saludable, equilibrada y accesible para todos. Su nombre, que significa “Camino de la Nutrición” en latín, refleja la idea de un proceso, un cambio progresivo en los hábitos alimenticios que parte de la información y llega a la transformación personal y social.

Este proyecto nace como respuesta a una realidad alarmante: la mala alimentación afecta a gran parte de la población argentina, con índices crecientes de sobrepeso, obesidad y enfermedades relacionadas, tanto en adultos como en niños. Frente a este panorama, Vía Nutritio busca ser una herramienta educativa y transformadora, que no solo informe sobre qué es una alimentación saludable, sino que también ayude a derribar mitos, promover el acceso a alimentos sanos, y fomentar una relación más consciente y sostenible con la comida.

Desde una mirada crítica, el proyecto reconoce las desigualdades sociales y económicas que limitan el acceso a alimentos nutritivos, así como la influencia de la publicidad y los productos ultraprocesados. Por eso, Vía Nutritio no se queda solo en el plano informativo, sino que aspira a generar un impacto real a través de acciones comunitarias, talleres, actividades escolares, difusión en redes, y la construcción de espacios de diálogo y aprendizaje.

En definitiva, Vía Nutritio es más que una campaña: es una invitación a replantear nuestros hábitos, a exigir políticas públicas más efectivas y a construir entre todos una cultura alimentaria más justa, saludable y consciente.

FUNDAMENTACIÓN DEL PROYECTO

La creación de Vía Nutritio se justifica por la urgente necesidad de abordar los problemas alimentarios que afectan a gran parte de la población argentina. Vivimos en una sociedad atravesada por hábitos nutricionales poco saludables, donde el consumo de alimentos ultraprocesados, ricos en azúcares, grasas y sodio, supera ampliamente al de productos frescos y naturales. Esta realidad ha derivado en un incremento preocupante de enfermedades crónicas como la obesidad, la diabetes tipo 2 y problemas cardiovasculares, incluso desde edades tempranas.

El problema no radica solo en la falta de información, sino también en factores estructurales como la desigualdad económica, la escasa educación alimentaria en las escuelas, y el poder que ejercen las industrias alimenticias a través del marketing. En este contexto, resulta indispensable promover una transformación cultural que incentive prácticas más conscientes y sostenibles en relación con la comida, con un enfoque que contemple la salud, el acceso y la equidad.

Vía Nutritio surge entonces como una respuesta concreta a esta problemática, con la intención de actuar desde lo local para generar conciencia global. A través de actividades educativas, campañas de difusión y participación comunitaria, se busca brindar herramientas prácticas y accesibles para mejorar la calidad de vida de las personas. Al mismo tiempo, el proyecto pretende ser una forma de empoderamiento colectivo, para que

las comunidades puedan tomar decisiones informadas y exigir condiciones más justas en materia de alimentación y salud pública.

Esta iniciativa se apoya además en los avances legislativos del país, como la Ley de Etiquetado Frontal, buscando reforzar estos esfuerzos desde el ámbito comunitario y educativo, y acompañar los procesos de cambio con un enfoque inclusivo, realista y transformador.

OBJETIVOS

1. Informar y educar a la población sobre los beneficios de una alimentación saludable y los riesgos del consumo excesivo de alimentos ultraprocesados.
2. Visibilizar las desigualdades que dificultan el acceso a alimentos nutritivos, y fomentar el debate sobre el derecho a una alimentación adecuada.
3. Impulsar un cambio cultural en la relación con la comida, valorando lo natural, lo local y lo sustentable.
4. Acompañar y motivar a las personas en el proceso de transformación de sus hábitos alimentarios, desde una perspectiva inclusiva y no punitiva.
5. Incentivar la participación comunitaria mediante acciones colectivas que refuercen el compromiso social con la salud nutricional.
6. Apoyar y complementar políticas públicas existentes, como el etiquetado frontal, con iniciativas de difusión y educación que lleguen a más sectores de la sociedad.

MARCO INSTITUCIONAL

La Resolución CFE N° 93/09, del Consejo Federal de Educación, fue aprobada el 17 de diciembre de 2009 y establece las Orientaciones para la organización pedagógica e institucional de la educación secundaria obligatoria” .

El Contexto normativo previo, que refuerza su fundamentación es la Ley Nacional de Educación N° 26.206, artículos sobre obligatoriedad del nivel secundario.

Las Resoluciones previas del CFE en 2009 son la 79/09 (Plan Nacional de Educación Obligatoria), la 84/09 (Lineamientos estratégicos para la secundaria obligatoria) y la 88/09 (Fortalecimiento institucional y planes de mejora) .

Los objetivos claves son Impulsar alternativas institucionales y pedagógicas adaptadas a distintos contextos (urbanos/rurales, diversos niveles sociales).

Promover la renovación de propuestas formativas, reorganización institucional y seguimiento de trayectorias estudiantiles.

Algunas recomendaciones y regulaciones principales son las organización pedagógica que tienen sentido y orientaciones de la propuesta educativa. Otra son las modalidades de enseñanza que son disciplinares, multidisciplinares, sociocomunitarias e inclusivas.

Resolución CFE N° 142/11 - Aprobación de la orientación en Economía y Administración

La Resolución 142/11 del Consejo Federal de Educación aprueba oficialmente el Marco de Referencia para la orientación Bachiller en Economía y Administración en la escuela secundaria, teniendo como objetivo principal preparar a los estudiantes para el trabajo, la ciudadanía y la continuidad de estudios y desarrollar una mirada crítica y reflexiva sobre fenómenos económicos, sociales y organizacionales.

Ley 27.642 en el ámbito escolar

La Ley de Promoción de Alimentación Saludable ayuda a transformar la alimentación en las escuelas de todos los niveles. Esta Ley incorpora los sellos para reconocer los productos que tienen exceso de azúcares, sodio, grasas y calorías. También advierten sobre el contenido de edulcorantes y cafeína, que no se recomiendan en las infancias.

La escuela es un lugar clave para mejorar los hábitos alimentarios, y el compromiso de la comunidad educativa es fundamental. Por ello, se recomienda que no se compren ni ofrezcan alimentos o bebidas con sellos en las comidas o los eventos escolares; que los kioscos dentro de las escuelas, reemplacen los alimentos y bebidas con sellos por aquellos que no los tengan como frutas, licuados, preparaciones caseras.

Además, no está permitida la publicidad de productos con sellos, como los que suelen aparecer en heladeras y pósters. Tampoco que patrocinen eventos o se entreguen de manera gratuita.

Es importante que cada persona, en su casa, trate de ofrecer, para llevar a la escuela, productos que no tengan sellos, priorizando alimentos y bebidas caseras, frutas y agua.

METAS

1. Implementar al menos 1 actividad educativa en la escuela al mes, como talleres, juegos o ferias saludables, que promuevan hábitos alimentarios positivos entre estudiantes, docentes y familias.
2. Crear y difundir una guía digital de alimentación saludable con consejos accesibles, mitos comunes y ejemplos de menús equilibrados.
3. Lograr que al menos el 10% de los participantes en las actividades afirmen haber mejorado algún aspecto de su alimentación tras su participación.
4. Promover la reducción del consumo de productos ultraprocesados en al menos el 20% de las personas encuestadas antes y después de las intervenciones.

BENEFICIARIOS

1. **Adolescentes que asisten a la Escuela Secundaria N°762 “Dr. René Favaloro” de la ciudad de Trelew, donde se desarrollará la campaña Vía Nutritio.**

2. Niños de la Escuela N°21, donde también se brindarán charlas educativas.
3. Adultos que interactuarán y participarán de igual forma en las actividades propuestas.

Productos

1. **Producción de folletos con el objetivo de informar acerca de la campaña:** Los folletos estarán diseñados para niños, con lenguaje claro e imágenes atractivas, y se distribuirán en formato impreso y digital.



Factores que influyen en la Salud Mental

Trastorno Compulsivo Alimenticio (TCA)

El trastorno compulsivo alimenticio es un patrón de atracones frecuentes con sensación de pérdida de control, sin conductas compensatorias.

Está estrechamente ligado a la salud mental: el estrés, la ansiedad, la depresión, la baja autoestima, la presión social y experiencias traumáticas pueden desencadenarlo o agravarlo.

Genera un círculo vicioso donde el malestar emocional provoca atracones, y estos aumentan la culpa y el malestar.

Bulimia

En la bulimia, la persona también tiene episodios de atracones, pero después realiza conductas compensatorias para evitar subir de peso, como vómitos autoinducidos, uso excesivo de laxantes, ayunos prolongados o ejercicio extremo.

Está asociada a ansiedad, depresión, baja autoestima y distorsión de la imagen corporal, y puede causar graves daños físicos como problemas gastrointestinales, alteraciones electrolíticas y cardíacas.



¿QUÉ GENERA LA COMIDA CHATARRA EN EL ORGANISMO?

Consumir hamburguesas, papas fritas y Coca-Cola de forma frecuente puede afectar la salud en todas las edades, pero de distinta manera.



1

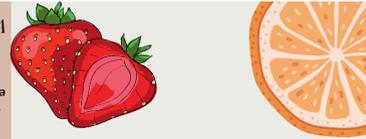
En los niños, estos alimentos pueden provocar sobrepeso, caries, problemas de conducta y una mala nutrición, ya que no aportan los nutrientes necesarios para su crecimiento.

2

En los adolescentes, el exceso de grasas y azúcares puede generar acné, cansancio, aumento de peso y malos hábitos alimenticios que se arrastran a la adultez.

3

En los adultos, estos productos aumentan el riesgo de enfermedades como diabetes tipo 2, hipertensión y problemas cardiovasculares. Aunque consumirlos de vez en cuando no es grave, lo importante es mantener una alimentación equilibrada.

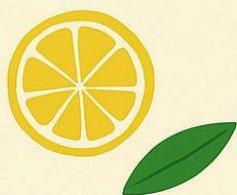


Cómo apoyar a un ser querido

1. Haciéndole saber acerca de los riesgos
2. Ayudándolo a alimentarse adecuadamente
3. Apoyarlos en su recuperación



Flyer:



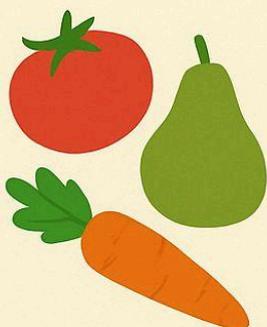
VÍA NUTRITIO



Una campaña para mejorar nuestros hábitos alimentarios

¿SABÍAS QUE...?

- En Argentina, más del 60% de los adultos tiene sobrepeso.
- La obesidad infantil es de todas altas de América Latina.
- Muchos no comen bien por falta de información o por cuestiones económicas



QUÉ ES VÍA NUTRITIO?

Es una campaña que educa, acompaña y transforma:

- Charlas abiertas y talleres
- Actividades para todas edades
- Gulas digitales y recursos accesibles
- Redes sociales con info útil y real



Comer bien es un derecho. Transformar nuestros hábitos, una decisión.

¡SUMATE A VIA NUTRITIO!

VÍA NUTRITIO

CHARLA ABIERTA SOBRE
HÁBITOS ALIMENTARIOS Y
SALUD

 **DÍA: LUNES 20 DE OCTUBRE**

 **HORA: 17:00 HS**

 **LUGAR: ESCUELA N° 21**

¡VISÍTANOS!

WWW.VIANUTRITIO.ES

The poster features a light green background with various colorful illustrations of vegetables and fruits, including a carrot, radish, celery, corn, potato, lettuce, onion, artichoke, and eggplant. A cartoon character of a brown paper bag with a face and arms is also present, holding a red pushpin. The text is centered and uses a mix of bold and regular fonts.

2. **Formulario de Google educativo para niños:** El formulario, creado con Google Forms, incluirá preguntas sencillas que permitan reforzar lo aprendido de forma lúdica.

3. **Charlas interactivas:** Las charlas interactivas se realizarán en escuelas o espacios comunitarios, con actividades dinámicas adaptadas a la edad del público.
4. **Entrevista a profesional sobre la Alimentación:** Se Entrevistó al Nutricionista Martín Pinto:

Resumen de la entrevista:

El nutricionista habló sobre la importancia de la alimentación y el sueño en adolescentes, destacando cómo influyen en la salud física, emocional y en el rendimiento diario.

1. Sueño:

- Es clave dormir entre 7 y 9 horas (ideal 8-8,5).
- Dormir bien mejora el humor, la toma de decisiones y el rendimiento escolar, deportivo y social.

2. Alimentación en adolescentes:

- Nutrientes esenciales: hierro, calcio, vitamina D, zinc y magnesio.
- El hierro es muy importante en chicas por la pérdida durante la menstruación (prevención de anemia).
- El calcio y la vitamina D son clave hasta los 21 años para la formación de huesos fuertes.
- Evitar extremos: en varones suele haber exceso de proteínas; en chicas, consumo muy bajo de proteínas (solo ensaladas sin aporte proteico).
- Mantener un equilibrio 80% alimentos saludables y 20% permitidos.

3. Errores comunes:

- Comer ultraprocesados en exceso → riesgo de sobrepeso, obesidad, diabetes y colesterol alto.
- Dietas extremas → pueden generar desnutrición y una visión rígida de la comida.

4. Cómo motivar a los adolescentes a comer saludable:

- Dar información clara y sencilla.
- Mostrar beneficios concretos (más energía para deporte, mejor rendimiento).
- No prohibir alimentos, sino enseñar consecuencias y dar opciones saludables.

5. Influencia en el estado de ánimo:

- La alimentación influye más por sus consecuencias físicas (cómo uno se ve y se siente) que por los alimentos en sí.

6. Cambios según la etapa:

- Adolescencia: aumento de calorías y nutrientes por crecimiento.
- Chicas: mayor consumo de hierro.
- Chicos: más energía por crecimiento y actividad física.

7. Actividad física

- Fundamental para la salud física, emocional y social.
- En adultos, el entrenamiento de fuerza es clave para la longevidad y calidad de vida.

8. Hidratación

- Beber suficiente agua.
- No es necesario agregar sal o limón para hidratar mejor.
- Bebidas deportivas solo para entrenamientos intensos o calor extremo.

9. Comer bien con poco tiempo:

- Planificar comidas y cocinar en cantidad para guardar en recipientes.
- Elegir opciones saludables en kioscos o locales (frutas, yogures, frutos secos).

Entrevista al Nutricionista:



LOCALIZACIÓN FÍSICA Y COBERTURA ESPACIAL (DONDE SE HARÁ, QUE ABARCARA)

El proyecto se llevará a cabo en la ciudad de Trelew, específicamente en la escuela N°762 "Dr. René Favaloro", donde nos encontraremos ubicados.

ESPECIFICACIÓN DE LAS ACTIVIDADES Y TAREAS A REALIZAR:

1. Diagnóstico inicial y sensibilización:

- Aplicación de encuestas de hábitos alimenticios y bienestar emocional a los estudiantes de la escuela.
- Charlas introductorias sobre alimentación consciente.

Tareas específicas:

- Elaborar cuestionarios
- Coordinar lugar, horario.

Duración: Semana 1

- Insumos: Encuestas, proyectores, personal técnico, sala comunitaria.

2. Talleres educativos integrales:

- Realización de talleres presenciales

Tareas específicas:

- Buscar y llamar a los profes o especialistas que nos enseñen.
- Hacer materiales para que las clases sean claras.
- Organización de grupos y turnos.

Duración: Semanas 2 a 4

- Insumos: Material gráfico, cuadernos, snacks saludables, guías digitales

3. Actividades semanales:

- Revisar cada semana cómo vamos con nuestra alimentación y bienestar.
- Anotar lo que comemos y cómo nos sentimos en un diario.
- Hacer actividades en grupo, como cocinar juntos cosas sanas o salir a caminar prestando atención a cómo nos sentimos.

Tareas específicas:

- Elaboración de cronograma.
- Supervisión de registros.
- Ayuda extra para quienes la necesiten o Dar una mano a los que tengan más dudas o dificultades.

Duración: Semanas 5 a 8

- Insumos: Plantillas, hojas de seguimiento, refrigerios, voluntarios.

4. Evaluación del Impacto Final:

- Aplicación de encuesta final.
- Análisis comparativo de resultados.
- Elaboración de informe final.

Tareas específicas:

- Recopilación y análisis de datos.
- Redacción de conclusiones.
- Presentación ante comunidad o instituciones.

Duración: Semana 9

- Insumos: Formularios, computadora, tiempo técnico de análisis.

5. Difusión y sostenibilidad:

- Reparto de folleto informativo.
- Campaña en redes sociales y canales comunitarios.
- Sugerencias para mantener hábitos saludables a largo plazo.

Tareas específicas:

- Diseño gráfico del folleto.
- Impresión y distribución.
- Coordinación con referentes barriales.

Duración: Semana 10

- Insumos: Material de imprenta, redes sociales, colaboración comunitaria.

MÉTODOS Y TÉCNICAS A UTILIZAR:

1. Metodología de taller: Esta técnica permite integrar contenidos teóricos y prácticos, favorece la construcción colectiva de saberes y promueve la participación activa a través del diálogo, el juego y la reflexión.
2. Charlas interactivas y encuentros educativos: Organizados en espacios comunitarios y escolares, con el objetivo de informar, sensibilizar y abrir espacios de intercambio.

DETERMINACIÓN DE LOS PLAZOS O CALENDARIO DE ACTIVIDADES:

La campaña Vía Nutritio está planificada para desarrollarse en el transcurso de tres meses, contemplando las etapas de preparación, ejecución y evaluación. A continuación se detallan las actividades:

Mes 1 – Preparación y planificación

Semana 1:

Reunión de equipo organizador.

Definición de objetivos específicos y metas medibles.

Semana 2:

Recolección de información y recursos (nutricionistas, materiales gráficos, insumos digitales).

Diseño del logo, slogan y materiales de difusión.

Semana 3:

Armado de cronograma de charlas y talleres.

Contacto con escuelas, centros comunitarios y referentes barriales.

Semana 4:

Lanzamiento en redes sociales: presentación de la campaña y sus pilares.

Mes 2 – Ejecución de actividades

Semanas 5 y 6:

Inicio de talleres y charlas educativas en escuelas y barrios.

Actividades lúdicas con adolescentes (juegos temáticos, trivias, recetas colaborativas).

Semana 7:

Difusión digital intensiva: publicaciones, infografías, reels y encuestas en redes
Distribución de la guía digital con consejos, menús y desmitificación de mitos.

Semana 8:

Actividades interactivas: concurso de recetas saludables, desafíos grupales.

Mes 3 – Evaluación y cierre

Semana 9:

Encuestas de evaluación del impacto en participantes (hábitos, consumo).
Recolección de testimonios y evidencia fotográfica.

Semana 10:

Análisis de resultados: revisión de metas alcanzadas (mejora del 30% en hábitos, reducción del 20% en consumo de ultraprocesados).

Semana 11:

Presentación de informe final del proyecto con resultados y propuestas a futuro.

Semana 12:

Evento de cierre (virtual o presencial) con exposición de logros y entrega de reconocimientos.

1. Recursos Materiales:

Se utilizarán materiales didácticos como afiches, folletos, carteles informativos y kits para juegos interactivos sobre alimentación. También se necesitarán insumos tecnológicos: notebooks, proyectores, micrófonos, cámaras y conexión a internet para las campañas digitales. En el ámbito escolar, se requerirán salones o espacios comunes adecuados para la realización de talleres, así como impresiones de la guía digital para quienes no tengan acceso a dispositivos electrónicos.

2. Recursos Técnicos:

Se emplearán metodologías participativas y herramientas tecnológicas accesibles, como plataformas de diseño (Canva, PowerPoint), redes sociales (Instagram, TikTok y Facebook) y aplicaciones colaborativas (Google Drive, Jamboard).

BIBLIOGRAFÍA

<https://www.argentina.gob.ar/salud/alimentacion-saludable/grafico#:~:text=Realiz%C3%A1%204%20comidas%20al%20d%C3%ADa,para%20mantener%20una%20vida%20activa>

<https://www.uade.edu.ar/media/3klhrenp/informe-cis-2019-n-6-salud-y-alimentaci%C3%B3n-saludable-issn-2618-2173.pdf>

<https://www.gob.mx/promosalud/articulos/que-es-la-alimentacion-saludable?idiom=es#:~:text=Una%20alimentaci%C3%B3n%20saludable%20nos%20ayuda%20a%20tener%20un%20buen%20estado.degenerativas%20causadas%20por%20la%20obesidad>

https://www.infobae.com/politica/2020/08/25/malnutricion-infantil-y-mas-beneficiarios-de-plan-alimentarios-nueva-radiografia-de-la-pobreza-en-la-pandemia/?utm_source=chatgpt.com

https://www.reddit.com/r/argentina/comments/o45jnk/?utm_source=chatgpt.com

<https://www.argentina.gob.ar/sites/default/files/bancos/2020-08/guias-alimentarias-para-la-poblacion-argentina.pdf>

<https://www.fagran.org.ar/documentos/seccion/otros/2020/01/2-encuesta-nacional-de-nutricion-y-salud-ennys-2/>