

Hábitos Nutricionales de los Escolares. ¿Qué Comen Nuestros Niños Cuando están fuera de Casa?

Nutritional habits of Schoolchildren. What do Our Children Eat when they are Out of Home?



CIENCIA Y TÉCNICA



C. Llaver; P. Mezzatesta; B. Barrionuevo; J. Díaz; E. Petkovic; N. Tahan; V. Muscia

Email: cllaver@umaza.edu.ar

INTRODUCCIÓN

Conocer la alimentación de niños, en edad escolar, servirá para prevenir enfermedades crónicas no trasmisibles (ECNT) en edad adulta. Según el Ministerio de Salud de la Provincia, el sobrepeso y obesidad de niños ascendió en 2015 al 34%, cifra muy alarmante si se considera que mucho de ellos ya padecen hipercolesterolemia, hipertensión, entre otras patologías. Esto ha llevado a expertos en salud a predecir que de continuar esto así, ellos vivirán menos que sus progenitores. Otro tema de igual importancia, es saber que comen los niños fuera de casa. La llamada "comida chatarra", los excesos de dulces y el sedentarismo, son las principales causas de obesidad. Por otro lado, coexiste una franja de niños desnutridos, algo impensado para una provincia como esta, productora de alimentos. Por todo ello, es fundamental intervenir en la alimentación que están recibiendo nuestros escolares, y realizar campañas al respecto.

METODOLOGÍA

El tipo de estudio es: observacional, descriptivo y correlacional.

Muestra: se elegirán al azar, y que sus padres permitan que participen del proyecto, a 100 escolares del gran Mendoza, se los estratificará por edad, sexo y nivel socioeconómico, se tratará de lograr muestras con igual cantidad de niños y niñas para cada franja etaria. Se determinará el peso, se lo clasificará en bajo peso/ normal/ sobrepeso/ obesidad y se lo relacionará con hábitos alimentarios ejercicio, etc. Para lograr la muestra propuesta se realizarán encuestas en Establecimientos Escolares que la Facultad de Nutrición ya posee convenios.

A los participantes se les realizará los siguientes estudios:
 Antropométricos: Se determinará el peso, la altura y la circunferencia de cintura y se los relacionará con gráficos de crecimiento. Utilizando equipamiento perteneciente a la Facultad de Nutrición.

Nutricionales: a través de recordatorio de 30 días, encuesta que actualmente se está elaborando, adaptándola a las diferentes edades de los niños.

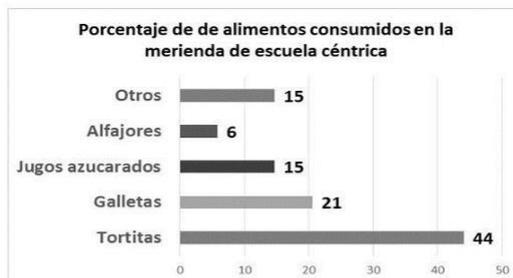
Análisis de resultados: Una vez obtenidos todos los datos se relacionarán estadísticamente, usando el programa estadístico SPSS® a fin de poder contestar la hipótesis planteada. Los resultados serán devueltos a los padres de los chicos participantes, con la correspondiente recomendación nutricional, como así también transferidos al sector salud, a través de publicaciones científicas.

OBJETIVO: determinar hábitos alimentarios de niños en edad escolar

METODOLOGÍA

VALORES GENERALES				FECHA VISITA:																							
NOMBRE Y APELLIDO:		EDAD:	FECHA NACIMIENTO:																								
PESO en Kg:		TALLA en cm:	SEXO:																								
Pliegue T en mm:		P/Cefálico:																									
Pliegue S/E en mm:		C/brazo en cm:																									
PROYECTO DE INVESTIGACIÓN: HÁBITOS ALIMENTARIOS Y ECNT UNIVERSIDAD MAZA																											
Alimentos	Frecuencia de consumo			Cantidad de la porción		Referencia																					
	NUTIC3	1 vez por mes	2 veces por mes	3 veces por mes	4 veces por semana	5 veces por semana	6 veces por semana	Todos los días	1 vez al día	2 veces al día	3 veces al día	4 veces al día	5 veces al día	6 veces al día	1/4 de la porción	1/2 de la porción	3/4 de la porción	1/4 de Porción	1/2 de Porción	3/4 de Porción	2 PORCIONES	1/4 de Porción	1/2 de Porción	3/4 de Porción	1 PORCIÓN EN GRANOS	1 PORCIÓN CASERA	
	Acelga																										200 (1 taza cocida)
	Achicoria																										50 (1 plato plato)
	Alcaucil																										100 (1 unidad rizada)
	Algas																										3 (1 hoja)
	Apio																										30 (4 ramas)
	Arvejas																										50 (1/4 taza tipo té)

La encuesta consta de 240 alimentos.



Encuestados 100 alumnos de 8 a 12 años de una escuela céntrica resulta que el 44% consumen tortitas, seguido de galletas, acompañados por jugos azucarados. Con esto se demuestra que exceden el porcentaje de azúcares simples que se recomiendan.



RESULTADOS

Se espera poder determinar ingesta de nutrientes, datos antropométricos y estilo de vida a fin de relacionarlos con prevalencia de sobrepeso y obesidad. Este estudio es muy importante porque no existen investigaciones similares en la región, que compare consumo de nutrientes en niños con índice de obesidad, sobrepeso o desnutrición. De cada participante se obtendrán aproximadamente 60 datos, que posibilitará cumplir con el objetivo planteado. Por otra parte, con los estudios antropométricos, de estilo de vida y nutricionales se podrán sugerir acciones preventivas en los participantes, en caso de ser necesario. Se podrá ratificar o rectificar la hipótesis planteada, transmitiendo estos conocimientos al sector salud, a fin de tomar medidas que colaboren en la toma de decisiones. Con este estudio se pretende retomar el tema de "quiosco saludable" y "merienda saludable" a fin de elevar propuestas con respaldo científico para mejorar la salud de nuestros niños.