

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?

C. Llaver; P. Mezzatesta; B. Barrionuevo; J. Díaz; E. Petkovic; N. Tahan y V. Muscia
 Universidad Juan Agustín Maza. Mendoza. Argentina

Contacto: cllaver@umaza.edu.ar

Palabras clave: Escolares; Hábitos Nutricionales; Estilo de Vida
Key Words: Schoolchildren; Nutritional Habits; Lifestyle

Introducción: conocer la alimentación de niños, en edad escolar, servirá para prevenir enfermedades crónicas no transmisibles (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.

Objetivo: determinar hábitos alimentarios de niños en edad escolar

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 esta elaborando, adaptándola a las diferentes edades de los niños.

Análisis de resultados: una vez obtenidos todos los datos se relacionarán estadísticamente, usando el pro-grama 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.

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, sobre-peso 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 re-tomar el tema de «quiosco saludable» y «merienda saludable» a fin de elevar propuestas con respaldo científico para mejorar la salud de nuestros niños.