

"Intervención nutricional en una escuela primaria urbana de la ciudad de Celaya, Gto."

Ariadne Guerrero Espinosa¹, Silvia del Carmen Delgado Sandoval² María del Rosario Tolentino Ferrel²

1. Licenciatura en Nutrición, Universidad de Guanajuato. | Correo: ary_479@hotmail.com
2. División de Ciencias de la Salud e Ingenierías, Universidad de Guanajuato. | Correo: scdsnutug@gmail.com | correo: chayotole@hotmail.com

Resumen

El desarrollo de los niños en edad escolar es de suma importancia ya que en él se formarán los hábitos que predominarán a lo largo de sus vidas por lo que es importante enseñarles a los niños buenos hábitos de alimentación y así generar adultos responsables de su nutrición y bienestar.

Se realizó una intervención nutricional en una escuela primaria de la ciudad de Celaya, Guanajuato, donde se evaluaron 142 alumnos tomando en cuenta los parámetros de índice de masa corporal (IMC) para medir su peso de acuerdo a su talla y edad, talla para la edad, para evaluar su crecimiento y la relación cintura-talla para valorar el riesgo cardiometabólico de desarrollar alguna patología.

Los resultados obtenidos mostraron que gran parte de los estudiantes evaluados presentan un estado de salud inapropiado por lo cual se llevaron a cabo sesiones basadas en pláticas y talleres que brindaban orientación nutricional. Posterior a ellos se pudieron apreciar cambios en la alimentación de los pequeños como la selección de los alimentos para componer sus lonches escolares. Con ello se ha concluido que una intervención nutricional en esta etapa puede ser de gran ayuda para crear buenos hábitos de alimentación y prevenir enfermedades.

Abstract

The development of school-age children is of utmost importance because it will create habits throughout their lives so it is important to teach children good eating habits and generate adults responsible for their nutrition and form wellness.

A nutritional intervention was accomplished in a primary school in the city of Celaya, Guanajuato, where 142 students were evaluated taking into account the parameters of body mass index (BMI) to measure the weight according to their height and age, height for the age to assess their growth and waist-height to assess cardiometabolic risk of developing some pathologies.

The results showed that most of the students tested have an inappropriate health condition for which they got sessions and workshops that provided them nutritional counseling. After these sessions changes in feeding and the selection of food to prepare their school lunches were observed. This has concluded that a nutritional intervention at this stage may be helpful to create good eating habits and prevent diseases.

Palabras Clave

nutrición; alimentación; evaluación.

INTRODUCCIÓN

El desarrollo de los niños en edad escolar (6-12 años de edad) manifiesta ciertas características que pueden ser establecidas por áreas, tales como: área motora, cognitiva, social, emocional y afectiva (1). Tomando en cuenta las características físicas, sociales y psicológicas de cada niño, se requiere una alimentación nutritiva y suficiente para realizar adecuadamente todas las funciones que se realizan en esta etapa como jugar, correr, estudiar, crecer etc. La alimentación no solo afecta el crecimiento y desarrollo de los niños, sino también su aprendizaje y su conducta.

La obesidad, es una enfermedad crónica compleja y multifactorial que tiene su origen en una interacción entre factores genéticos y ambientales o conductuales (2). De acuerdo a ENSANUT 2012, la prevalencia de sobrepeso y obesidad en niños y niñas de 5-11 años de edad han variado muy poco desde 2006, sin embargo, uno de cada cinco adolescentes entre 12 y 19 años tiene sobrepeso y uno de cada diez presenta obesidad. Entre 2006 y 2012 el aumento combinado de sobrepeso y obesidad fue de 5% para los sexos combinados, es decir, 7% para el sexo femenino y 3% para el masculino (3).

Las escuelas educan a los niños en la edad en que se están formando los hábitos alimentarios y de salud, también llegan a las familias, la comunidad escolar y pueden ser un canal para la participación de la comunidad en general (4).

Esto nos muestra que los hábitos que se han adquirido en las etapas preescolar y escolar y que no han sido los más adecuados para solventar un desarrollo óptimo de nutrición, terminan por generar condiciones poco saludables para los adolescentes como lo son el sobrepeso y la obesidad y que de continuar con dichos hábitos se pueden esperar el desarrollo de enfermedades como diabetes mellitus, hipertensión, dislipidemias, etc. Dado que los niños y adolescentes pasan mucho de su tiempo en la escuela, este ambiente debe ser propicio para la aplicación de las intervenciones destinadas a promover estilos de vida y prácticas que previenen enfermedades. (5)

Para fomentar buenos hábitos de alimentación desde esta etapa de desarrollo, el licenciado en nutrición se ve en la tarea de participar con ellos en el tema de educación alimentaria a través de pláticas y talleres, mostrando a la importancia y beneficios de una alimentación saludable que permita adquirir los nutrimentos necesarios para un desarrollo psicomotor óptimo en los infantes.

Objetivo. El objetivo de este estudio es evaluar el estado de nutrición de los alumnos de la escuela “12 de Octubre” de la ciudad de Celaya y brindar información referente a cómo tener un mejor estado de salud en base a una buena alimentación.

MATERIALES Y MÉTODOS

Tipo y diseño de estudio. Longitudinal, cuantitativo, descriptivo.

Universo y límites de tiempo y espacio. 142 alumnos de edad escolar que pudieron acudir a la evaluación en el periodo mayo- junio del año 2015.

Variables. Se realizó una evaluación antropométrica donde se tomaron mediciones de peso, talla y circunferencia de cintura.

I. Peso corporal.

Material utilizado: báscula digital.

Procedimiento: el sujeto deberá despojarse de todo aquello en sus bolsas y quedarse con el mínimo de ropa. Verificar que la báscula marque ceros. Una vez arriba el sujeto deberá tener la vista al frente, recto, con los brazos a los costados y sin moverse. Se tomará lectura y registro de la medición resultante (6).

II. Talla.

Material utilizado: estadiómetro.

Procedimiento: se deberán quitar objetos de la cabeza, como moños y peinados que afecten la medición. El sujeto debe estar de pie, descalzo, posición erecta, talones juntos y puntas ligeramente separadas, los hombros glúteos, pantorrillas, espalda y talones deben estar pegados a la superficie vertical del estadiómetro. El antropometrista deberá colocarse de lado a fin de controlar la cabeza y orientarla hacia el plano de

Frankfort (la línea imaginaria que se marca entre la órbita inferior del ojo y el cartílago prominente del oído) y con la otra mano deslizar la pieza móvil, hasta tocar la parte coronal de la cabeza, formando un ángulo de 90° (6).

III. *Circunferencia de cintura.*

Material utilizado: cinta métrica de metal.

Procedimiento: el sujeto debe descubrirse el abdomen. Deberá estar de pie, erecto y con el abdomen relajado. Los brazos a los lados del cuerpo y los pies juntos. La persona que tome la medición deberá estar frente al sujeto y colocará la cinta alrededor de éste, en un plano horizontal al nivel de la parte media entre la última costilla flotante y la parte superior de la cresta iliaca. La medición deberá realizarse al final de una espiración normal, sin comprimir la piel con la cinta. (6).

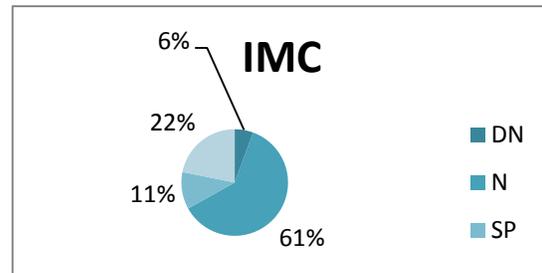
Diagnóstico. Se tomaron en cuenta los parámetros de índice de masa corporal (IMC) para medir el peso de acuerdo a su talla y edad, talla para la edad, para evaluar su crecimiento y pliegue cintura-talla para valorar el riesgo cardiometabólico de desarrollar alguna patología.

Instrumentos. La información fue capturada en una base de datos en formato Microsoft Excel. A los alumnos se les dieron pláticas y talleres con temas como: el plato del bien comer, jarra del buen beber, importancia del desayuno y cantidad de azúcar en los alimentos industrializados. Se realizó una encuesta para evaluar los resultados obtenidos luego de las pláticas y talleres.

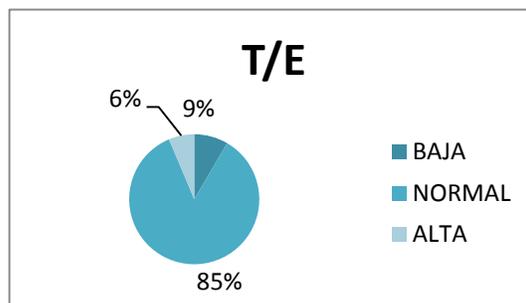
RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Se obtuvieron los siguientes resultados totales de los 142 alumnos:

1. **Evaluación por Índice de Masa Corporal**

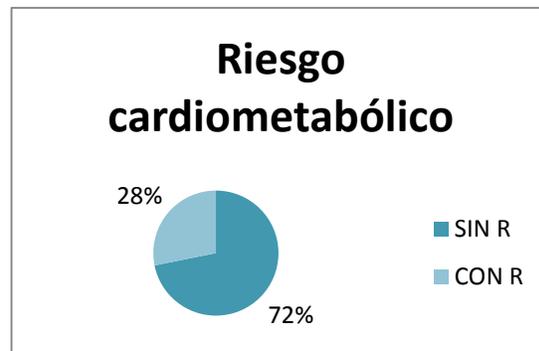


El 15% de la población muestra una talla inadecuada para su edad.



El 15% de la población muestra una talla inadecuada para su edad.

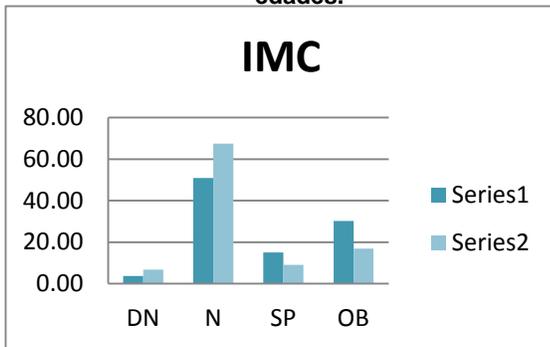
2. Evaluación de perímetro cintura-talla
3. Evaluación de perímetro cintura-talla



El 28% de la población muestra el factor de riesgo a desarrollar enfermedades relacionadas con el sobrepeso y la obesidad.

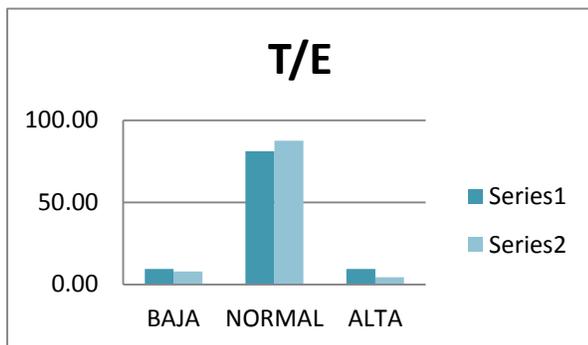
Haciendo una comparación entre las edades de los alumnos evaluados encontramos los siguientes resultados, donde serie 1 indica edades de 7-8 años y serie 2 de 11-12 años:

4. Resultados comparativos de IMC por edades.



Aquí se muestra que en edades tempranas prevalece el sobrepeso y la obesidad en mayor

5. Resultados comparativos de Talla-Edad por edades.

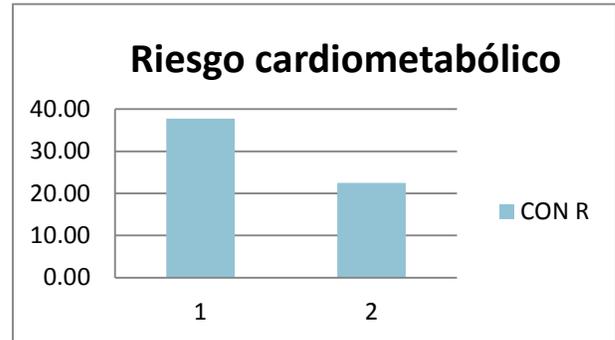


La desnutrición crónica que afecta el crecimiento se refleja en mayor porcentaje en edades tempranas.

De acuerdo a los resultados que se obtuvieron con esta evaluación se llevaron a cabo pláticas y talleres con temas como: el plato del bien comer, jarra del buen beber, importancia del desayuno y cantidad

de azúcar en los alimentos industrializados. Se realizó una actividad para evaluar los resultados

6. Resultados comparativos del perímetro cintura y talla por edades.



Los niños en edades de 7-8 años presentan mayor riesgo a desarrollar enfermedades relacionadas al sobrepeso y la obesidad.

obtenidos luego de las pláticas y talleres donde se pudieron apreciar cambios en la alimentación de los pequeños como la selección de los alimentos para componer sus lonches durante su estancia en la escuela así como saber distinguir entre los grupos de alimentos permitiéndoles saber cuáles debían consumir en mayor o menor cantidad, también pudieron distinguir entre las bebidas que eran saludables y las que tenían que tomarse con menor frecuencia o evitarse. De acuerdo a otros estudios, la intervención nutricional en las escuelas tiende a mejorar los hábitos alimenticios de los niños, donde mientras mayor sea la duración de la intervención mejor será la adherencia a los cambios así como participar conjuntamente con los padres de familia a través de sesiones en educación alimentaria lo cual produciría un mayor impacto en la salud de los niños.

CONCLUSIÓN

Con este estudio se ha concluido que una intervención nutricional desde esta etapa puede ser de gran ayuda para crear buenos hábitos de alimentación en los niños y prevenir enfermedades, así como evitar factores de riesgo para desarrollarlas permitiendo así, llevar una vida más saludable y placentera.

AGRADECIMIENTOS

Se agradece al equipo del Programa de Atención Interdisciplinar a la Salud (PAIS) por su colaboración en la realización del estudio que ha dado lugar al presente trabajo.

REFERENCIAS

1. Feigelman S. Middle childhood. In: Kliegman RM, Behrman RE, Jenson HB, Stanton BF, (2011) eds. Nelson Textbook of Pediatrics.. Philadelphia, PA: Elsevier Saunders;;chap 11.
2. Oliva R., Tous M., Gil B., Longo G., Pereira J.L. y García P. (2013). Impacto de una intervención educativa breve a escolares sobre nutrición y hábitos saludables impartida por un profesional sanitario. *Nutrición Hospitalaria*. 28 (5) 1567-1573.
3. Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2012. ENSANUT 2012. Resultados Nacionales 2012. <http://ensanut.insp.mx/> Fecha de consulta: 26/08/15
4. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. (FAO). <http://www.fao.org/school-food/es/> Fecha de consulta: 30/08/15
5. Nobre MRC, Zanetta R. Cols. Multiplicadores hacen Estilo de Vida Saudável - Prevenção de doença cardiovascular na adolescência. *Porto Alegre: Artmed* 2011
6. Suverza A. 2010. El ABCD de la evaluación del estado de nutrición. Ed. McGraw Hill. México D.F.