

## INTERVENCIÓN NUTRICIONAL EN UNA ESCUELA SUB-URBANA DE CELAYA, GTO

“Galvan Fiscal Alejandra”, “Delgado Sandoval Silvia del Carmen”

1 [Licenciatura en Nutrición, Universidad de Guanajuato] | Dirección de correo electrónico: [alej\_18\_04@hotmail.com]

2 [División de ciencias de la salud e ingenierías, Campus Celaya- Salvatierra, Universidad de Guanajuato] | Dirección de correo electrónico: [Dirección de correo electrónico]

### Resumen

Xs Esta intervención está orientada a disminuir los porcentajes de sobrepeso y obesidad, adoptando cambios alimenticios saludables. Xs Se llevó a cabo un estudio longitudinal descriptivo en una escuela primaria en la comunidad de Crespo de Celaya, Gto. Se evaluaron a 214 alumnos, tomando los siguientes parámetros antropométricos: peso, talla, circunferencia de cintura y cadera, edad e índice de masa corporal (IMC) clasificación de la OMS. Xs Resultados: IMC: normal 57.47%, sobrepeso 8.87%, obesidad 31.77% y desnutrición 1.86%. Talla para la edad: Normal 87.38%, talla alta 8.41%, talla baja 4.2%. Peso para la talla: Normal 79.43%, sobrepeso 9.34%, obesidad 9.81% y desnutrición 1.4%. Se intervino con platicas, talleres y rally, con temáticas de, plato del bien comer, jarra del buen beber, importancia del desayuno, cantidad de azúcar en los alimentos industrializados y enfermedades asociadas a una mala alimentación. Se organizó un rally de preguntas, respuestas y premios. Para evaluar los resultados se realizó un test de opción múltiple, preguntas abiertas y de falso y verdadero. Xs Se observa cambio en el lunch de los menos es variado, equilibrado y saludable. Para que este cambio persista y sea adoptado, es necesario la disposición y participación de los padres de familia.

### Abstract

This intervention It is aimed at reducing the rates of overweight and obesity, adopting healthy dietary changes. A longitudinal descriptive study was conducted in a primary school in the community of Crespo of Celaya, Gto. We evaluated 214 students, taking the following anthropometric parameters: weight, height, waist and hip circumference, age and corpora mass index (BMI) classification OMS. Results: BMI: average 57.47%, 8.87% overweight, obesity and malnutrition 31.77% 1.86%. Height for age: Normal 87.38%, 8.41% high stature, 4.2% lower size. Weight size: Normal 79.43%, 9.34% overweight, obesity, malnutrition 9.81% and 1.4% were operated on with talks, workshops and rally. the themes were well dish eat, drink good pitcher, importance of breakfast, amount of sugar in industrialized and poor nutrition associated diseases food. A rally of questions, answers and awards are organized. To evaluate the test results of multiple choice and open questions was made false and true. Xs change is observed in the least lunch it is varied, balanced and healthy. For this change persists and is adopted, the willingness and participation of parents is necessary.

## INTRODUCCIÓN

La educación en nutrición es importante y necesaria en todos los ámbitos para prevenir y proteger la salud de la población, es necesario facilitar la adopción voluntaria de conductas alimentarias para prevenir problemas de salud relacionados con la alimentación.

El sobrepeso y la obesidad infantil y adulta son los desórdenes nutricionales más comunes (1). Ya que la prevalencia de sobrepeso, obesidad, obesidad abdominal y obesidad extrema en niños en período escolar, que requiere la identificación de factores de riesgo (2).

El objetivo de este estudio es lograr que los escolares adquieran mayor conocimiento en su alimentación y capacidad crítica para elegir una alimentación más saludable.

Existen reportes que indican que si un niño es obeso tiene una probabilidad de 42 a 63% de permanecer obeso en edad adulta (3).

## MATERIALES Y MÉTODOS

### Diseño

Se trata de un estudio longitudinal descriptivo por un periodo de 5 meses de escolares de primaria de la comunidad de Crespo en Celaya, Gto.

### Sujetos

Participaron en este estudio todos los escolares de primero a sexto de primaria (214 estudiantes).

### Mediciones antropométricas

Se realizó medición antropométrica de peso y talla en todos los escolares. El peso y talla se midieron con uniforme playera, pantalón o falda (sin zapatos, cinturón) usando una báscula seca y estadímetro seca portátil. Con estas mediciones, se calculó el IMC ( $\text{kg}/\text{m}^2$ ) se utilizó las tablas de la CDC para niños (IMC, peso para talla y talla para la edad) de cada niño.

### Componentes de la estrategia

#### Pláticas

En base a los resultados se proporcionaron diferentes temáticas a los alumnos: plato del bien comer, jarra del buen beber, importancia del desayuno y alimentación saludable.

#### Talleres

Se realizó talleres con el fin de que los menores observaran la cantidad de azúcar en los alimentos industrializados y enseñarles a leer la etiqueta nutricional de los productos alimenticios.

#### Rally

Finalmente se organizó un rally para todos los alumnos con el objetivo de profundizar algunos conceptos de nutrición y alimentación.

#### Cuestionario

Finalmente se aplicó un pequeño cuestionario para observar los conocimientos adquiridos.

Se elaboraron dos distintos cuestionarios según la edad de los menores.

Uno de ellos constaba de 3 preguntas las cuales eran identificar el alimento que no correspondiera al grupo de alimentos mencionado en cada una de las preguntas, este fue elaborado para los menores de primero, segundo y tercer grado

El segundo cuestionario era de 10 preguntas de falso, verdadero acerca de las temáticas tratadas, este fue hecho para los grados de cuarto, quinto y sexto.

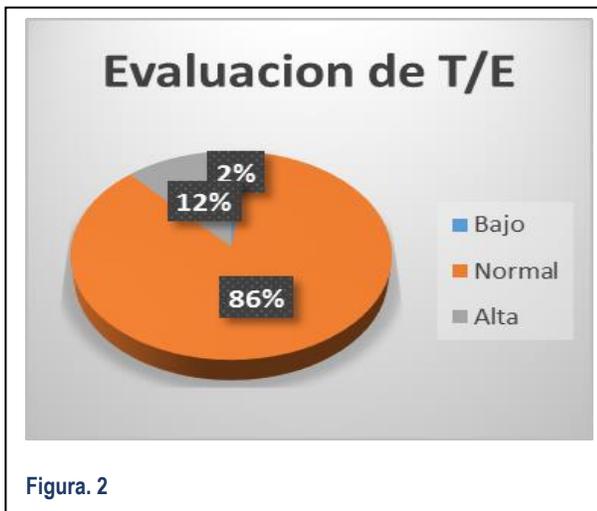
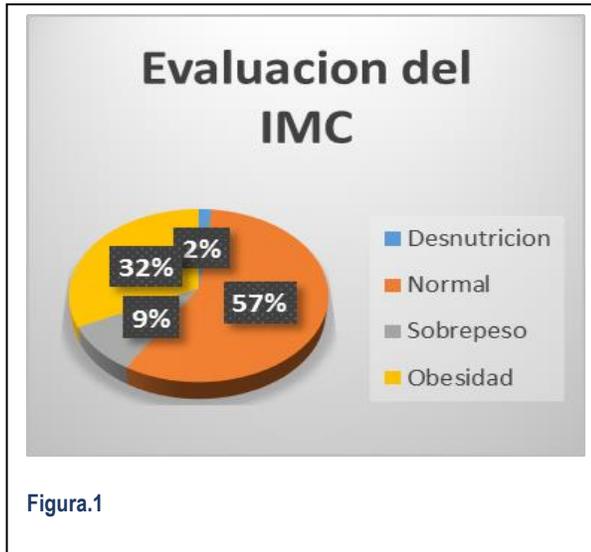
## RESULTADOS Y DISCUSIÓN

El 53.95% de los estudiantes evaluados durante la intervención eran de sexo femenino.

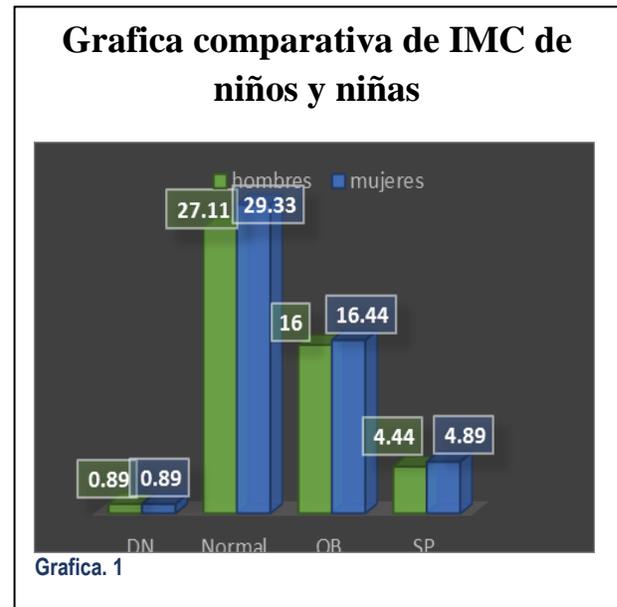
La figura 1 muestra el IMC de acuerdo a las características antropométricas de toda la población niños y niñas en donde la prevalencia es normal con 57%.

En la figura 2 de talla para la edad el 86% se encuentra en un rango normal, mientras que solo el 2% representa una talla baja.

En peso para la talla Figura 3 el 79% se encuentra normal y el 12% presenta obesidad.

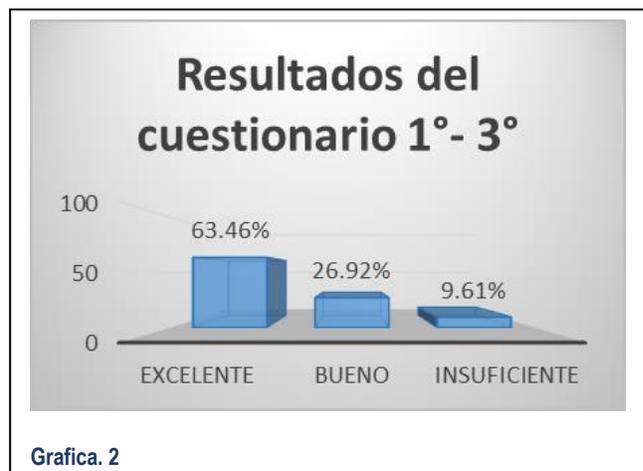


La grafica 1 muestra el IMC comparativo entre niños y niñas dando como resultado una ligera diferencia con mayor porcentaje de obesidad y sobrepeso en niñas, al igual el IMC normal es más alto en las niñas, mientras que la desnutrición su porcentaje es demasiado bajo con un 0.89% en



ambos casos.

En cuanto al cuestionario solo se aplicó a 179 menores presentes al momento de la evaluación, mostrando los siguientes resultados: cuestionario uno (grafica 2) evaluó a los menores de 1°, 2° y 3° grado, con un total de 104 niños el 63.46% logro un resultado excelente, mientras que el 9.61% obtuvo una puntuación insuficiente. En el cuestionario numero dos (grafica 3) realizado a 75 alumnos de 4°, 5° y 6° se obtuvo un 80% con puntuación buena y solo el 8% alcanzo una puntuación insuficiente.





### Discusión

En esta intervención se logró observar cambios alimenticios saludables que contribuyen a mejorar el estado nutricional del escolar. Ya que en México los resultados de sobrepeso y obesidad en escolares, presenta una prevalencia nacional combinada de sobrepeso y obesidad en 2012 de 34.4%, 19.8% para sobrepeso y 14.6 para obesidad siendo mayor la cifra en los niños (4).

Con los resultados antropométricos se calculó el índice de masa corporal (IMC) y arrojó los siguientes porcentajes: desnutrición fue del 2%, 57% normal y 41% de sobrepeso y obesidad. Estos datos no son similares a los encontrados por Castañeda y cols, en un municipio del estado de Hidalgo (5).

El estudio muestra que los porcentajes de desnutrición son mínimos mientras que los resultados de obesidad van muy a la par con el IMC normal, la magnitud de sobrepeso y obesidad observada en esta zona sub-rural se puede deber a malos hábitos alimentación y a un aumento en el consumo de alimentos industrializados con alto contenido de carbohidratos y grasas saturadas, ya que estos alimentos han aumento su difusión y comercialización.

Es importante implementar en las instituciones de educación intervenciones de alimentación y nutrición como parte extracurricular que permita

entregar conocimientos en esta área, pero para lograr dichos objetivos es importante la colaboración del gobierno, escuelas y la familia. Más adelante sería importante evaluar si estos cambios positivos que se lograron observar se mantienen aún en sus estilos de vida.

### CONCLUSIONES

Los resultados de esta intervención sugieren que es bueno hacer promoción para adquirir hábitos saludables e incrementar el consumo de alimentos saludables ya que los menores están interesados en la problemática de la obesidad y esto contribuye a reducir dichos padecimientos, además de prevenir enfermedades por mala alimentación.

### REFERENCIAS

1. Gortmaker SL, Cheung LW, Peterson KE, Chomitz G, Cradle JH, Dart H et al. Impact of a school-based interdisciplinary intervention on diet and physical activity among urban primary school children: eat well and keep moving. *Arch Pediatr Adolesc Med* 1999;153(9):975-83.
2. Montserrat Bacardí-Gascón<sup>1,2</sup>, Arturo Jiménez-Cruz<sup>1,2</sup>, E. Jones<sup>1</sup>, Virginia Guzmán-González. Alta prevalencia de obesidad y obesidad abdominal en niños escolares entre 6 y 12 años de edad. *Bol Med Hosp Infant Mex*. Vol. 64, noviembre-diciembre 2007
3. Serdula MK, Ivery D, Coates RJ, Freedman DS, Williamson DF, Byers T. Do obese children become obese adults? *American Journal of Preventive Medicine* 1993;22(2):167-177.
4. Gutiérrez JP, Rivera-Dommarco J, Shamah-Levy T, Villalpando-Hernández S, Franco A, Cuevas-Nasu L, Romero-Martínez M, Hernández-Ávila M. Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2012. Resultados Nacionales. Cuernavaca, México: Instituto Nacional de Salud Pública (MX), 2012.
5. Raúl Enrique Castañeda Castaneyra,\* Nelly M Molina Frechero,\* Juan Carlos Hernández Guerrero. Estado nutricional de escolares en una población del estado de Hidalgo, México. *Revista de Endocrinología y Nutrición* Vol. 10, No. 4. 2002. pp 201-205