

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?

Llaver, María Cecilia; Mezzatesta, Pablo; Barrionuevo, Belén y Díaz, Jéscica
Universidad Juan Agustín Maza
Contacto: cllaver@umaza.edu.ar

Palabras claves: Escolares, Hábitos Nutricionales, Estilo de Vida.
Keywords: Schoolchildren, Nutritional habits, Lifestyle.

Según el Ministerio de Salud de la Provincia, el sobrepeso y obesidad de niños ascendió en 2015 al 34%, cifra muy alarmante. Por lo que conocer la alimentación de niños en edad escolar, servirá para prevenir enfermedades crónicas no trasmisibles (ECNT) en edad adulta. Es relevante saber qué comen los niños fuera de casa. La llamada “comida chatarra”, los excesos de dulces y el sedentarismo, son las principales causas de obesidad. Es fundamental intervenir en la alimentación que están recibiendo nuestros escolares, y realizar campañas al respecto. Por ello el objetivo del estudio fue determinar hábitos alimentarios de niños en edad escolar. El tipo de estudio es: observacional, descriptivo y correlacional. La muestra es no probabilística. Hasta el presente se han evaluado 43 niños 5 a 12 años media de 8 años. 48,8% mujeres y 51,2% hombres, del gran Mendoza, previa aprobación de sus padres (consentimiento informado). Se los estratifica por edad, sexo y nivel socioeconómico. A los participantes se les realiza estudios antropométricos: peso, talla, pliegues, circunferencias y diámetros. Encuesta nutricional y actividad física: registro de frecuencia de consumo mensual de alimentos y recordatorio de 24 horas. Los resultados se relacionarán mediante el programa estadístico SPSS®. Del análisis de hábitos nutricionales surge que el 86% no consume las 5 porciones de frutas y vegetales recomendadas, 83,7 % consume jugo en las comidas y 88,4% consume gaseosas todas las semanas. Estado Nutricional: 28% tiene IMC en obesidad y 19% sobrepeso, 23% tiene elevada la circunferencia de cintura. El perímetro de brazo, pliegue tricipital y pliegue subescapular están elevados 25,6%, 51,8% y 27,9% respectivamente. Riesgo para la salud: Cardiovascular: valores bajos: omega 3 (97,7%) y potasio (100%) valores elevados: grasa saturada (46,5%) con media de 26,3 g p=0,002, sodio (81,4%) con media de 2827 mg p=0,000, grasa total (23,3%) y relación omega 6 omega 3 (25:1) sumados al IMC, Peso, Circunferencia de cintura y sedentarismos (62,8%) muestran un cuadro preocupante. Riesgo de Diabetes: azúcar elevada (74,4%) con media de 87,6 g p=0,000. Deshidratación: Bajo consumo de agua (100%) con media de 713 ml p=0,000. Por todo ello se puede concluir que los datos hallados tanto de hábitos nutricionales, estado nutricional, sedentarismo y riesgo para la salud son para ocuparse mediante políticas de educación nutricional.