

FORMATO 2 (Anexo No.3)

FORMULARIO DE LA DESCRIPCIÓN DE LA TESIS DOCTORAL O DEL TRABAJO DE GRADO

TÍTULO COMPLETO DE LA TESIS DOCTORAL O TRABAJO DE GRADO: RIESGO DE SOBREPESO U OBESIDAD EN NIÑOS ESCOLARES DE ESTRATO ALTO Y SU RELACIÓN CON LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS, SEDENTARISMO Y MEDIOS DE COMUNICACIÓN AUDIOVISUAL.

AUTOR O AUTORES

Apellidos Completos	Nombres Completos
VARGAS ROJAS	NATHALIA ANDREA

DIRECTOR (ES) TESIS DOCTORAL O DEL TRABAJO DE GRADO

Apellidos Completos	Nombres Completos
MONDRAGON SERNA	ALEXANDRA IDALIA

ASESOR (ES) O CODIRECTOR

Apellidos Completos	Nombres Completos
PINZÓN BELLO	MIGUEL ANTONIO

TRABAJO PARA OPTAR AL TÍTULO DE: NUTRICIONISTA DIETISTA

FACULTAD: CIENCIAS

PROGRAMA: Carrera Licenciatura Especialización Maestría
Doctorado

NOMBRE DEL PROGRAMA: NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

NOMBRES Y APELLIDOS DEL DIRECTOR DEL PROGRAMA: Yadira Cortés

CIUDAD: BOGOTA

AÑO DE PRESENTACIÓN DEL TRABAJO DE GRADO: 2009

NÚMERO DE PÁGINAS: 29

TIPO DE ILUSTRACIONES:

- Tablas, gráficos y diagramas

DESCRIPTORES O PALABRAS CLAVES EN ESPAÑOL E INGLÉS:

ESPAÑOL: Escolares, hábitos alimentarios, obesidad, medios de comunicación audiovisual, sedentarismo.

INGLÉS: school, food habits, obesity, audiovisual media, sedentary.

RESUMEN DEL CONTENIDO EN ESPAÑOL E INGLÉS:

RESUMEN

La obesidad ha alcanzado proporciones epidémicas en el mundo entero. Datos generados por la encuesta Nacional de la situación nutricional en Colombia (ENSIN) en el 2005, reportan que el 10,3% de los niños entre 10 a 17 años presenta sobrepeso, siendo mas común esto en áreas urbanas y en mujeres. Este estudio tuvo como objetivo principal determinar la relación que existe entre hábitos alimentarios, medios de comunicación audiovisual, sedentarismo y estado nutricional, en niños escolares de estrato alto (5 y 6). El presente estudio permitió relacionar presencia de sobrepeso infantil con: el hecho de que consuman alimentos mientras observan televisión (P:0.0012), el tiempo que dedican a jugar videojuegos (P: 0.013), el consumo de frutas enteras y verduras diariamente el cual actúa como un factor protector (P: 0.00079), el consumo excesivo de dulces y caramelos (P: 0.04), el exceso en el consumo calórico (P: 0.03) y el consumo excesivo de grasas saturadas (P: 0.00028). Se concluyo que en escolares y adolescentes el 67% observa televisión mas de dos horas y esto constituye uno de los factores de riesgo para sobrepeso u obesidad, debido a que los niños que ven más horas la televisión tienen más posibilidad de tomar Snacks mientras están delante del televisor, y a la vez reemplaza las actividades que requieren más gasto calórico (juegos y deporte) provocando sedentarismo infantil.

SUMMARY

Obesity has reached epidemic proportions throughout the world. Data from the National Survey of the nutritional situation in Colombia (ENSIN) in 2005 reported that 10.3% of children between 10 to 17 years are overweight, this being more common in urban areas and women. This study aimed to determine the main link between eating habits, audiovisual media, sedentary and nutritional status, in strata of high school kids (5 and 6). This study allowed us to relate the presence of overweight in childhood: the fact that consuming food while watching television (P: 0.0012), time spent playing video games (P: 0.013), consumption of whole fruits and vegetables daily which acts as a protective factor (P: 0.00079), excessive consumption of sweets and candies (P: 0.04), the excess in caloric intake (P: 0.03) and excessive consumption of saturated fat (P: 0.00028). We conclude that in schoolchildren and adolescents, 67% see television more than two hours and this is a risk factor for overweight or obesity, because children who watch more hours of television are more likely to snack while they are ahead TV, while replacing the activities that require more caloric expenditure (games and sport) leading sedentary children.

RIESGO DE SOBREPESO U OBESIDAD EN NIÑOS ESCOLARES DE ESTRATO ALTO Y
SU RELACIÓN CON LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS, SEDENTARISMO Y MEDIOS DE
COMUNICACIÓN AUDIOVISUAL.

NATHALIA ANDREA VARGAS ROJAS

TRABAJO DE GRADO

PRESENTADO COMO REQUISITO PARCIAL PARA OPTAR AL TÍTULO DE

NUTRICIONISTA DIETISTA

DIRECTORA:

ALEXANDRA IDALIA MONDRAGON SERNA ND. MSc

PONTIFICIA UNIVERSIDAD JAVERIANA

FACULTAD DE CIENCIAS

CARRERA NUTRICION Y DIETETICA

BOGOTA D.C

JUNIO 2009

NOTA DE ADVERTENCIA

Artículo 23 de la Resolución N° 13 de Julio de 1996

“La Universidad no se hace responsable por los conceptos emitidos por sus alumnos en sus trabajos de tesis. Solo velará por qué no se publique nada contrario al dogma y a la moral católica y por que las tesis no contengan ataques personales contra persona alguna, antes bien se vea en ellas el anhelo de buscar la verdad y la justicia”.

TABLA DE CONTENIDOS

1. Introducción	1
2. Marco Teórico	2
3. Formulación del problema	5
3.1 Justificación de la investigación	5
4. Objetivos	6
4.1 Objetivo General	6
4.2 Objetivos Específicos	6
5. Metodología	6
5.1 Diseño de la investigación.	6
5.2 Población de estudio y muestra.	6
5.2 Instrumento para recolectar la información	6
5.3 Variables de estudio	7
5.4 Recolección de la información	8
5.5 Análisis de información.	9
5.6 Presentación de datos	9
5.7 Interpretación de Datos	9
6. Resultados	9
7. Discusión	20
8. Conclusiones	23
9. Recomendaciones	23
10. Bibliografía.	24
11. Anexos	26

RESUMEN

La obesidad ha alcanzado proporciones epidémicas en el mundo entero. Datos generados por la encuesta Nacional de la situación nutricional en Colombia (ENSIN) en el 2005, reportan que el 10,3% de los niños entre 10 a 17 años presenta sobrepeso, siendo más común esto en áreas urbanas y en mujeres. Este estudio tuvo como objetivo principal determinar la relación que existe entre hábitos alimentarios, medios de comunicación audiovisual, sedentarismo y estado nutricional, en niños escolares de estrato alto (5 y 6). El presente estudio permitió relacionar presencia de sobrepeso infantil con: el hecho de que consuman alimentos mientras observan televisión (P:0.0012), el tiempo que dedican a jugar videojuegos (P: 0.013), el consumo de frutas enteras y verduras diariamente el cual actúa como un factor protector (P: 0.00079), el consumo excesivo de dulces y caramelos (P: 0.04), el exceso en el consumo calórico (P: 0.03) y el consumo excesivo de grasas saturadas (P: 0.00028). Se concluyó que en escolares y adolescentes el 67% observa televisión más de dos horas y esto constituye uno de los factores de riesgo para sobrepeso u obesidad, debido a que los niños que ven más horas la televisión tienen más posibilidad de tomar Snacks mientras están delante del televisor, y a la vez reemplaza las actividades que requieren más gasto calórico (juegos y deporte) provocando sedentarismo infantil.

Palabras clave: escolares, hábitos alimentarios, obesidad, medios de comunicación audiovisual, sedentarismo.

SUMMARY

Obesity has reached epidemic proportions throughout the world. Data from the National Survey of the nutritional situation in Colombia (ENSIN) in 2005 reported that 10.3% of children between 10 to 17 years are overweight, this being more common in urban areas and women. This study aimed to determine the main link between eating habits, audiovisual media, sedentary and nutritional status, in strata of high school kids (5 and 6). This study allowed us to relate the presence of overweight in childhood: the fact that consuming food while watching television (P: 0.0012), time spent playing video games (P: 0.013), consumption of whole fruits and vegetables daily which acts as a protective factor (P: 0.00079), excessive consumption of sweets and candies (P: 0.04), the excess in caloric intake (P: 0.03) and excessive consumption of saturated fat (P: 0.00028). We conclude that in schoolchildren and adolescents, 67% see television more than two hours and this is a risk factor for overweight or obesity, because children who watch more hours of television are more likely to snack while they are ahead TV, while replacing the activities that require more caloric expenditure (games and sport) leading sedentary children.

Keywords: school, food habits, obesity, audiovisual media, sedentary

1) INTRODUCCIÓN

La Encuesta Nacional de la Situación Nacional en Colombia (ENSIN) 2005; muestra como en la sociedad colombiana es de alta prevalencia la falta de hábitos de vida saludables, tales como: una mala alimentación, basada en carbohidratos y grasas saturadas y el sedentarismo, éstos son mas frecuentes en la población escolar y adolescente y fomentan la presencia de obesidad infantil. Hoy por hoy, los niños tienen un bajo consumo de frutas enteras y verduras y un aumento en el consumo de grasas y azúcares, además las cifras de sedentarismo son cada vez mas alarmantes y los niños dedican mas tiempo en actividades que no devengan un gasto calórico significativo tales como: ver televisión, jugar video juegos o utilizar el computador para acceder a Internet; estas, reemplazaron paulatinamente a las actividades que se realizaban antes tales como: jugar en el parque, montar bicicleta, correr, saltar, entre otros. Todos estos factores afectan directamente el crecimiento y desarrollo de los niños y niñas en Colombia.

Numerosos estudios de epidemiología Nutricional han identificado múltiples factores que intervienen en la construcción de hábitos cotidianos, es importante recalcar que estos se construyen desde las primeras etapas de la vida y varían según el ambiente en que cada ser humano se desarrolla, igualmente es importante destacar que los humanos se adaptan a las condiciones de su medio y esto construye su cultura y la importancia de esta radica en su capacidad de funcionar como una herramienta que permite al hombre adaptarse eficientemente a condiciones ambientales diversas.

La obesidad y el sobrepeso se definen como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud (Organización Mundial de la Salud, OMS). La obesidad ha alcanzado proporciones epidémicas en el mundo entero. Datos generados por la ENSIN en el 2005, reportan que el 10,3% de los niños entre 10 a 17 años presenta sobrepeso, siendo mas común esto en áreas urbanas y en mujeres. Además sólo el 26% de los escolares cumplen con el mínimo de actividad física según la edad y el 56.3% de estos niños ven televisión por 2 o mas horas.

El presente estudio se enfocó en los diferentes factores que pueden producir a largo plazo sobrepeso u obesidad como lo son inadecuados hábitos alimentarios, el sedentarismo y los medios de comunicación audiovisual y los mensajes que se transmiten a través de éstos. Se tomo como población los niños y adolescentes de estrato alto (5 y 6), que estuvieran entre cuarto de primaria y sexto de bachillerato y que se encontraran entre los diez años a los

catorce años. Es así, como por medio de éste estudio identificó aspectos que intervienen o afectan los hábitos alimentarios en niños y adolescentes escolares que relacionan directamente con la presencia de sobrepeso u obesidad en éste grupo etareo.

2) MARCO TEÓRICO

2.1 Medios de comunicación audiovisual:

La publicidad es la técnica de comunicación masiva que se realiza a través de los medios de comunicación (televisión, radio, Internet, etc.) con el objetivo de motivar al público hacia una acción. La publicidad alimentaría se refiere a la forma como se difunde alguna clase de alimento o la forma en como se deben alimentar las personas hoy en día; este tipo de publicidad según los expertos de la Organización Mundial de la Salud interviene negativamente en la salud de la población, especialmente la de los niños y adolescentes, debido a que esta interviene directamente en el régimen alimentario que debe seguir este grupo etario y promueven el consumo principalmente de alimentos de alto valor calórico, además el consumo televisivo conlleva al aumento del sedentarismo infantil, ya que los niños y adolescentes pasan mas tiempo viendo televisión o en el computador que realizando actividades que aumenten el gasto calórico, lo cual produce un desequilibrio energético, lo que conlleva un aumento en la ingesta calórica y disminuye el gasto energético lo que favorece la aparición de sobrepeso y obesidad en escolares. La comisión nacional de televisión en la Ley 1098 de 2006, por la cual se expidió el Código de la Infancia y la Adolescencia, establece obligaciones puntuales a varias entidades gubernamentales y para el caso específico para la CNTV, le asigna la responsabilidad de garantizar el interés superior de la niñez y la familia, la preservación y ampliación de las franjas infantiles y juveniles y el contenido pedagógico de dichas franjas que asegure la difusión y conocimiento de los derechos y libertades de los niños, las niñas y los adolescentes consagradas en dicha ley. En Que el artículo 29 de La ley 182 de 1995, en este mismo sentido, establece el deber de la CNTV de adoptar acciones en procura del respeto de los derechos de los niños y niñas y que en desarrollo de la anterior normatividad la CNTV expidió los Acuerdos 01 y 04 de 2007 adoptando medidas encaminadas a proteger dichos derechos. El Acuerdo 004 del 13 de febrero de 2007 por medio del cual se establece la obligación de señalar la pertinencia de los contenidos en la parrilla de programación, introdujo estrategias y acciones tendientes a proteger a la audiencia de primera y segunda infancia, para que no se vean expuestos a contenidos que están dirigidos a público adulto. Al efecto estableció que los operadores públicos y privados de televisión abierta, los concesionarios de espacios de televisión, los contratistas de los Canales Regionales, las Comunidades organizadas prestatarias del servicio de televisión comunitaria sin ánimo de lucro, y los concesionarios de televisión por

suscripción en los canales de producción propia deberán emitir, todos los días, a las 21:00 horas, un mensaje institucional dirigido a la audiencia menor de 12 años con el citado fin.

La injerencia de la televisión en el ambiente humano produce una ruptura en la manera de comunicar, de pensar, de conocer, lo cual, puede modificar la capacidad simbólica del hombre que adquiere su máxima expresión con el "lenguaje-palabra". Con la televisión se da un cambio radical, el hecho de ver prevalece sobre el hecho de hablar (Sartori 1998).

Entre los medios de comunicación, la televisión es el que mas poder tiene sobre la población por su capacidad polifacética en su triple dimensión de medio, institución y tecnología que refleja el juego de poder en los procesos sociales, políticos y económicos, mismos que la condicionan y la caracterizan (Sartori 1998). El poder de la televisión radica en que combina diferentes lenguajes: oral y visual, pero con gramática, retórica y reglas propias, que la convierte en una forma cultural de comunicación (Aguilar, 2000).

La publicidad produce modelos de conducta mediante los cuales marca principios de relación entre los individuos y entre estos y los productos que promociona, señalando las conductas deseadas socialmente. Además utiliza la función emotiva como punta de lanza en el proceso comunicativo, puesto que en ella se pierde el contenido referencial del mensaje, es decir, la cosa material a la cual se refiere y se apela a una motivación del destinatario, ya sea por medio de un acontecimiento, por repetición o desencadenando reacciones afectivas subconscientes. La repetición de los mensajes transmitidos por los medios masivos de comunicación produce la internalización de la conducta, se mete en nuestro código de comportamiento y no la razonamos porque creemos que es nuestro algo que se nos ha impuesto (Reig, 1999)

La publicidad televisiva, forma parte importante de la comunicación masiva, del ambiente social humano, tiene fuerte injerencia sobre la construcción de la cultura, desplaza otras instancias que norman la vida social, como la familia, la escuela, la iglesia, etc; y promueve, entre otras cosas, un consumo alimentario inadecuado.

La publicidad, en el ambiente social, favorece el sobrepeso, a la vez que valora una figura asociada a un somatotipo extremadamente delgado ocasionando que los adolescentes, especialmente las mujeres, se coincidan lejanos al modelo ideal propuesto por la publicidad y desarrollen hábitos alimentarios nocivos para su salud, lo que puede manifestarse en su composición corporal. El consumo televisivo ocasiona desequilibrio energético en los receptores; por un lado representa tiempo dedicado a la inactividad física, lo cual reduce el

gasto energético y por otro se asocia con un consumo elevado de alimentos de alto valor calórico, ambos procesos devienen en obesidad a corto plazo y riesgo a padecer enfermedades crónicas degenerativas a mediano y largo plazo. (Casanueva, 2001).

2.2 Actividad física:

La actividad física moderada y vigorosa, de manera regular, ha sido identificada como un factor que disminuye las posibilidades de adquirir diversas enfermedades crónicas, además permite un mejor control del peso corporal, las cifras de tensión arterial y diversos mecanismos relacionados con la insulina. A pesar de estos beneficios, en las poblaciones urbanas el sedentarismo es cada vez mayor y esto lleva un aumento en la presencia de sobrepeso u obesidad en los escolares, para este grupo etareo se dice que el mínimo e actividad física recomendada es 60 minutos de actividad física por lo menos 5 días a la semana. El IPAQ se desarrolló como un sistema de medición internacional de la actividad física comenzó en Ginebra en 1998, y continuó con ensayos extensivos de confiabilidad y validación llevados a cabo en 12 países (14 lugares), en 6 continentes durante el 2000. Los resultados finales sugieren que estas mediciones tienen atributos aceptables de medición para aplicar en muchos escenarios y en diferentes idiomas, y son adecuados para los estudios de prevalencia basados en poblaciones nacionales sobre la participación en la actividad física. Para Colombia se creó una adaptación cultural de la versión en donde se realizó una revisión inicial de la versión del formato telefónico corto en español para Estados Unidos, a partir del cual se llevó a cabo la adaptación cultural del instrumento. En este proceso se tuvo en cuenta el contexto social de la población urbana de estratos socioeconómicos bajos y medios de Colombia, que representa la mayor proporción de habitantes del país (IPAQ)

2.3 Hábitos alimentarios:

Hacen referencia a la expresión de creencias y tradiciones y están ligados al medio geográfico y a la disponibilidad de alimentos. Los factores que condicionan los hábitos alimentarios son de tipo económico, religioso, psicológico, etario, cultural, fisiopatológico y publicitario. Dichos factores evolucionan a lo largo de los años y constituyen la respuesta a los nuevos estilos de vida, a los nuevos productos a consumir, a las comidas rápidas (fast foods), etc. y se relacionan muy directamente con el contacto entre personas con diferentes culturas alimentarias. Los hábitos alimentarios del mundo occidental se caracterizan, cuantitativamente, por un consumo excesivo de alimentos, superior, en términos generales, a las ingestas recomendadas en cuanto a energía y nutrientes para el conjunto de la

población y, cualitativamente, por un tipo de dieta rica en carbohidratos o azúcares simples y grasas de origen animal.

Para que un alimento sea reconocido como adecuado para comer, es necesario irrumpir en la lógica cultural del individuo o comunidad (Harris, 1991). La cultura es la herramienta más importante que el hombre haya podido construir, puesto que le permite comunicarse y coexistir en un entorno ecológico y social determinado. La cultura es aquello con lo que se piensa de una manera totalmente obvia e irreflexiva (Ricci, 1998). La comunicación es el medio que permite el intercambio cuantitativo y cualitativo de experiencias personales hechas símbolos.

Los hábitos alimentarios son conformados por imperativos sociales, que siguen una lógica cultural que permite reconocer a ciertos organismos existentes en la naturaleza, como “buenos para comer”. Son un comportamiento recurrente, que se repite, con relación a una lógica cultural que vincula factores objetivos y subjetivos que permite elegir, preparar y consumir una parte de los alimentos que nos es posible consumir (Nolasco, 1994).

3) FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

¿Que relación existe entre los hábitos alimentarios, el sedentarismo, los medios de comunicación audiovisuales y el estado nutricional en escolares y estrato alto (5 y 6)?

3.1 Justificación de la investigación:

El sobrepeso y obesidad en la niñez y la adolescencia ha evolucionado en las dos últimas décadas. Actualmente se reconoce que el riesgo de obesidad y sobrepeso y su morbilidad en la edad adulta se aumenta cuando hay historia de la misma desde la infancia temprana o la adolescencia. Los principales factores de riesgo para presentar obesidad o sobrepeso son el sedentarismo y una dieta basada en azúcares refinados y grasas saturadas. Estos malos hábitos surgen de cierta forma por la aparición de medios audiovisuales que inducen a los niños y adolescentes a realizar menos ejercicio y por otra parte a alimentarse de una manera poco saludable, este fenómeno ocurre más en estrato socioeconómico alto (5 y 6) y en países desarrollados. Por lo tanto y con el fin de hallar la relación entre el riesgo de presentar obesidad infantil, hábitos alimentarios, sedentarismo y medios de comunicación audiovisual, en los niños escolares de estrato alto (5 y 6) se hace necesario conocer y evaluar los factores que condicionan la alimentación en este grupo etareo y su correlación con los hábitos alimentarios y medios de comunicación audiovisual, principalmente televisión y en Internet. Es así, como por medio de este proyecto se espera conocer que tipo de

publicidad alimentaria perciben los niños que presentaron riesgo de padecer obesidad, y así ver si existe algún tipo de relación entre estos factores, con el fin de realizar una intervención educativa, en donde se tratarán temas como: hábitos de vida saludables y factores de riesgo para sobrepeso y obesidad, que afectan o afectarán en un futuro el estado nutricional de los escolares.

4) OBJETIVOS:

4.1: Objetivo general: Determinar la relación que existe entre hábitos alimentarios, sedentarismo medios de comunicación audiovisual (Internet, televisión y videojuegos) y estado nutricional, en niños escolares de estrato alto (5 y 6) del Colegio Rochester.

4.2: Objetivos específicos:

1. Caracterizar la población en la cual se va a realizar el estudio en relación a: edad, género, estado nutricional, estrato socioeconómico y grado escolar.
2. Identificar la relación que existe entre los hábitos alimentarios principalmente el alto consumo de dulces, gaseosas, frituras y productos de paquete con los medios de comunicación audiovisual (Internet, televisión y videojuegos) que promueven e inducen el sobrepeso u obesidad en niños escolares de estrato alto (5 y 6) del Colegio Rochester.
3. Determinar si los medios de comunicación audiovisual (Internet, televisión y videojuegos) inducen a la presencia de sedentarismo e inadecuados hábitos alimentarios en niños escolares de estrato alto (5 y 6)

5) METODOLOGÍA

5.1 Diseño de la investigación:

Se realizó un estudio de tipo analítico en niños escolares de estrato alto (5 y 6) del Colegio Rochester que se encontraron entre cuarto de primaria y sexto de bachillerato, el cual se diseñó para determinar la relación entre hábitos alimentarios, sedentarismo, medios de comunicación audiovisual (Internet, televisión y videojuegos) y el estado nutricional enfocado a la presencia de sobrepeso u obesidad infantil.

5.2 Población estudio y muestra

La población de estudio esta compuesta por 69 niños escolares de estrato alto (5 y 6) que se encuentren vinculados actualmente en el Colegio Rochester y que cumplieron con los siguientes criterios de inclusión:

- 1) Ser estudiante de la activo del Colegio Rochester y contar con la aprobación del Director del curso.
- 2) Encontrarse matriculados en los grados de Cuarto de primaria a Sexto de bachillerato.
- 3) Pertenecer a estrato socioeconómico alto (5 y 6).
- 4) Comprometerse con las actividades planteadas en el proyecto de investigación.

La muestra se calculo por el Programa Epi Info 2008, mediante la aplicación StatCalc; Population Survey or Descriptive Study Using Random; se tomo como tamaño total de la población 200 niños y niñas los cuales cumplen con los criterios de inclusión, con una prevalencia de 10.3% (Encuesta Nacional de la situación nutricional en Colombia, 2005, ENSIN) y con un error aceptable de 4.5% para una confiabilidad del 95%.

5.3 Variables de estudio

5.3.1 Variable Dependiente

Estado Nutricional: Esta variable se evaluó mediante datos antropométricos de peso y talla y se relacionaron mediante el Índice de Masa Muscular (IMC) por edad y el indicador de talla para la edad basado en las tablas de referencia publicadas en e 2000 por el Centres For Diseases Control and Prevention de Atlanta para la población de niños y jóvenes entre los 2 a 20 años por edad y genero. La clasificación del estado nutricional se presentó según los siguientes criterios propuestos por la Organización Mundial de la Salud (OMS) 1995, 1997:

Delgadez o masa corporal baja para la edad	IMC por edad < percentil 5.
Normal para la edad	IMC por edad percentil >5 a < 85
Sobrepeso o exceso de masa corporal para la edad	IMC por edad >85

5.3.2 Variables Independiente

Género: Se midió ésta variable para poder clasificar antropométricamente los escolares además se hace necesario medirla para caracterizar la población en la cual se realizó el estudio.

Edad: Se midió esta variable para poder clasificar antropométricamente los escolares además se hace necesario medirla para caracterizar la población en la cual se realizó el estudio.

Hábitos Alimentarios: Para medir esta variable se tuvo en cuenta: frecuencia de consumo, numero de comidas al día y persona encargada de la preparación de los alimentos. También se tomara en cuenta % de adecuación de Cereales, Raíces y Tubérculos, Dulces y azúcares, Lácteos, Grasas y frituras, Frutas y Verduras. Se tomaron como factores de referencia los intercambios de estos alimentos propuestos por el Instituto Colombiano del Bienestar Familiar en las Guías alimentarias Para La Población Colombiana Mayor de 2 años (Anexo 2).

Medios de comunicación audiovisual: Para medir esta variable se tuvo en cuenta: tiempo en que invierte viendo televisión o accediendo a Internet, horarios en que realizan esta actividades y concepción del para que sirven los comerciales

Actividad física: Se tuvo en cuenta: Días a la semana en las que realiza algún tipo de actividad física, cuanto tiempo le dedica a cada actividad y también se tendrá en cuenta el tiempo en el cual los niños permanecen inmóviles, ya sea viendo televisión, accediendo a Internet o jugando video juegos. Se tomaron como parámetros de referencia la clasificación propuesta por International Physical Study, en donde divide la actividad física realizada en baja, media y alta (<http://www.ipaq.ki.se/>).

5.4 Recolección de la información

5.4.1. Instrumento para la medición de la Variable Dependiente (Estado Nutricional):

Para la evaluación del Estado Nutricional se recolectaron datos de talla y peso dentro de las instalaciones del Colegio, se contó con la ayuda de la Enfermera Jefe, cuya labor era tomar la talla de los niños por segunda vez para realizar un promedio entre la medida tomada por ella y la medida tomada por la estudiante autora del presente proyecto. El peso solo se tomo

una vez con el menor numero de ropa posible, esta medida se realizo en una báscula digital TANITA HD351 con capacidad de 200 Kilogramos.

5.4.2 Instrumento para la medición de las Variables Independientes (Género, Edad, Hábitos Alimentarios, Medios de comunicación audiovisual y Actividad Física)

Para la recolección de la información se diseño un formato de encuesta (Anexo 1) con el cual se puede medir estas variables, el formato consta con preguntas abiertas organizadas en cuadros para mayor entendimiento de los escolares, además reduce el tamaño de la encuesta. La medición de la alimentación de los escolares se hizo por medio de frecuencia de consumo la cual consiste en una lista de alimentos previamente seleccionados, que se presentan al encuestado para que seleccione el numero de veces que los consume en un tiempo definido.. Para la tabulación de la información se realizara mediante un muestreo por zoom, en donde se categorizan las preguntas que se hicieron de forma abierta.

5.5 Análisis de la información

Para el análisis de la información se usó un análisis de frecuencia lo cual permitirá obtener una descripción de la distribución de las variables.

5.6 Presentación de datos: La presentación de datos se realizó mediante el uso de tabla de contingencia, gráficas y porcentajes.

5.7 Interpretación de resultados: Para la interpretación de los resultados se realizó la prueba de Chi cuadrado la cual permite evaluar la relación que existe entre las variables, y así contrastar si la hipótesis es valida con los datos obtenidos de la muestra.

6) RESULTADOS

TABLA 1. DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL DEL GÉNERO DE LOS ESCOLARES DE ESTRATO ALTO (5 Y 6) DEL COLEGIO ROCHESTER. BOGOTÁ 2009

Género	Cantidad	Porcentaje
Femenino	44	64%
Masculino	25	36%
Total	69	100%

Para un total de 69 participantes en el proyecto, se observa mayor porcentaje de escolares y adolescentes de género femenino con un 64% (n=44) y el 36% de género masculino (n=25). El estudio contó con la colaboración de escolares y adolescentes de diferentes edades, el mayor porcentaje de la población se centra en niños de 12 años con un 36% y niños de 11 años con un 20%. Con respecto al grado se contó con un porcentaje similar entre los tres cursos que participaron en el estudio, con un porcentaje mayor en los niños y adolescentes de sexto grado con un 38%. Para el presente proyecto sólo se tomó estratos altos (5 y 6) la población se concentro en estrato cinco con un 58%, seguido de estrato seis con un 42%.

TABLA 2.DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL DEL ESTADO NUTRICIONAL POR INDICE DE MASA CORPORAL (IMC) DE LOS ESCOLARES DE GENERO FEMENINO Y MASCULINO DE ESTRATO ALTO (5 Y 6) DEL COLEGIO ROCHESTER. BOGOTÁ 2009

Estado Nutricional	Cantidad			Porcentaje		
	TOTAL	MASCULINO	FEMENINO	TOTAL	MASCULINO	FEMENINO
Desnutrición	6	4	2	9%	66%	34%
Sobrepeso	14	7	7	20%	50%	50%
Normalidad	49	14	35	71%	29%	71%
Total	69	25	44	100%	100%	100%

Con respecto al estado nutricional hallado por el índice de masa corporal se obtuvo que el 9% de la población se encuentra en desnutrición, seguido por un 20% con sobrepeso y por ultimo 71% de la población se clasificó como normal. Además se observa que la desnutrición es más común en hombres con un 66% (n=4), el sobrepeso se encuentra en igual proporción en hombres y mujeres y la normalidad con un 71% (n=35) es más prevalente en mujeres.

TABLA 3. DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL DEL ESTADO NUTRICIONAL POR INDICE DE TALLA PARA LA EDAD DE LOS ESCOLARES DE GENERO FEMENINO Y MASCULINO DE ESTRATO ALTO (5 Y 6) DEL COLEGIO ROCHESTER. BOGOTÁ 2009

Estado Nutricional	Cantidad			Porcentaje		
	TOTAL	MASCULINO	FEMENINO	TOTAL	MASCULINO	FEMENINO
Retraso en el crecimiento	1	0	1	1%	0%	100%
Alto para la edad	22	10	12	32%	45%	55%
Normalidad	46	15	31	67%	33%	67%
Total	69	25	44	100%	100%	100%

Con respecto al estado nutricional hallado por el indicador de talla para la edad se obtuvo que la prevalencia de retraso en el crecimiento en los escolares de estrato alto (5 y 6) es baja solo el 1% (n=1) lo presenta, sin embargo el 32% de la muestra se encuentra alta para la edad y se encuentra más en mujeres (55%) con respecto a los hombres (45%), el resto de la población con un 67% se clasificó como normal.

TABLA 4. DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL DE LOS ESCOLARES DE ESTRATO ALTO (5 Y 6) DEL COLEGIO ROCHESTER. QUE CUMPLEN CON LA RECOMENDACIÓN MÍNIMA DE EJERCICIO BOGOTÁ 2009.

Opciones	Cantidad	Porcentaje
Cumple	7	10%
No cumple	62	90%
Total	69	100%

El 90% de la población no cumple con la recomendación mínima de ejercicio al día que equivale a 60 minutos de actividad física de intensidad moderada por lo menos 5 días a la semana (IPAQ). No se encuentra una relación estadísticamente significativa entre estado nutricional y el cumplimiento del mínimo de actividad física para la edad (P:055).

TABLA 5. DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL DE LA PERSONA CON LA QUE LOS ESCOLARES DE ESTRATO ALTO (5 Y 6) DEL COLEGIO ROCHESTER OBSERVAN TELEVISIÓN EN EL DÍA BOGOTÁ 2009.

Opciones	Cantidad	Porcentaje
Solos	49	71%
Familiares	16	23%
Amigos	4	6%
Total	69	100%

Se observa como en la población escolar el 71% (n=49) observa televisión a solas, sin la supervisión de sus padres o de un adulto responsable. No se observa una relación estadísticamente significativa entre estado nutricional y el observar televisión a solas sin ninguna supervisión de padres o adultos responsables (P: 03)

TABLA 6. DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL DE LA PERSONA ENCARGADA DE LA PREPARACIÓN DE LOS ALIMENTOS DE LOS ESCOLARES DE ESTRATO ALTO (5 Y 6) DEL COLEGIO ROCHESTER BOGOTÁ 2009.

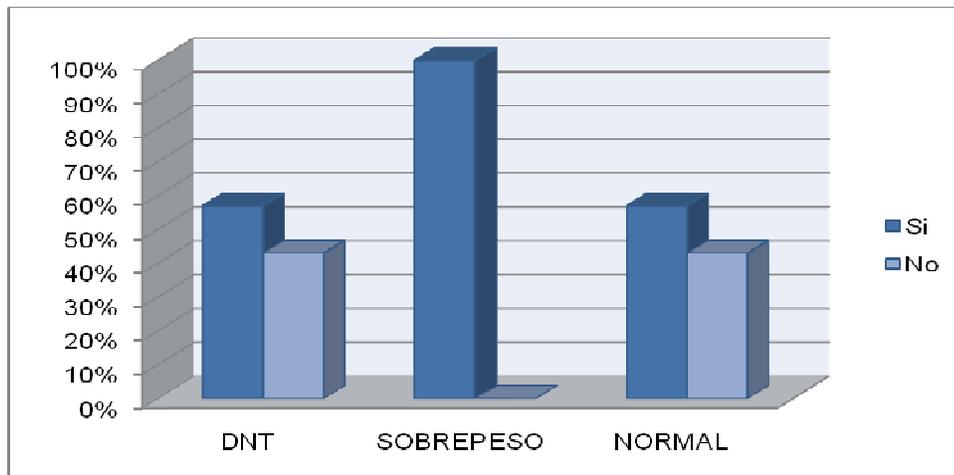
Opciones	Cantidad	Porcentaje
Padre	5	7%
Madre	23	33%
Abuelos	6	9%
Empleada	35	51%
Total	69	100%

La persona encargada de la preparación de los alimentos en el hogar es la empleada con un 51% (n=35) seguido por la madre con un 33% (n=23). No se encuentra una relación estadísticamente significativa entre es estado nutricional y la persona encargada de la preparación de los alimentos (P:0.94).

TABLA 7. APLICACIÓN PRUEBA ESTADÍSTICA DE LA RELACIÓN ENTRE ES ESTADO NUTRICIONAL (E.N) Y LAS VARIABLES QUE SE ESTUDIARON EN EL PROYECTO.

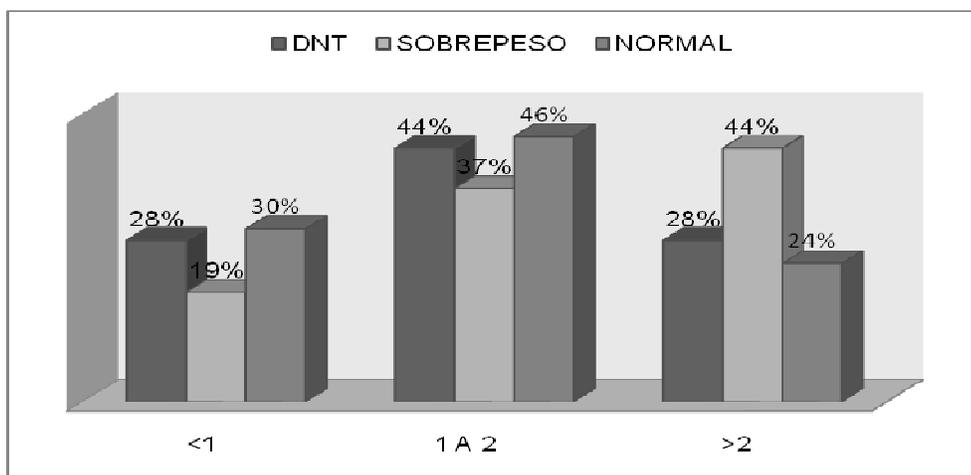
VARIABLE	Chi ²	P	ININTERPRETACIÓN
E.N y las horas que los escolares permanecen sentados	2.72	0.08	No existe relación estadísticamente significativa
E.N y cumplimiento de los requerimientos de actividad física.	1.91	0.55	No existe relación estadísticamente significativa
E.N y si observan TV. mientras consumen alimentos	-	0.0012	Existe relación estadísticamente significativa.
E.N y si observan TV. solos o acompañados.	2.05	0.3	No existe relación estadísticamente significativa
E.N y tiempo que observan TV al Día (>2Horas/día)	2.39	0.13	No existe relación estadísticamente significativa
E.N y tiempo que dedican a jugar videojuegos (>2Horas/día)	5.57	0.013	Existe relación estadísticamente significativa
E.N y tiempo que dedican a acceder a Internet (>2Horas/día)	2.53	0.1	No existe relación estadísticamente significativa
E.N y persona encargada de la preparación de los alimentos.	0.96	0.94	No existe relación estadísticamente significativa
E.N y consumo deficitario de frutas y verduras	7.6	0.00079	Existe relación estadísticamente significativa
E.N y consumo excesivo de cereales, raíces y tubérculos.	2.12	0.18	No existe relación estadísticamente significativa
E.N y consumo excesivo de frituras y productos de paquete.	2.35	0.4	No existe relación estadísticamente significativa
E.N y consumo excesivo de azúcares y dulces.	3.35	0.04	Existe relación estadísticamente significativa
E.N y consumo excesivo de gaseosas y jugos en caja	2.23	0.24	No existe relación estadísticamente significativa

Se puede observar que existe relación estadísticamente significativa entre estado nutricional y el hecho de observar televisión mientras se consume algún tipo de alimentos, el tiempo que dedican a jugar videojuegos (>2Horas/día), el consumo deficitario de frutas y verduras y el consumo excesivo de azúcares y dulces. A pesar de que los demás factores no se demostró una relación estadísticamente significativa se hace necesario un control en el sedentarismo presentado, el exceso de consumo televisivo y consumo calórico en los escolares de estratos altos (5 y 6).



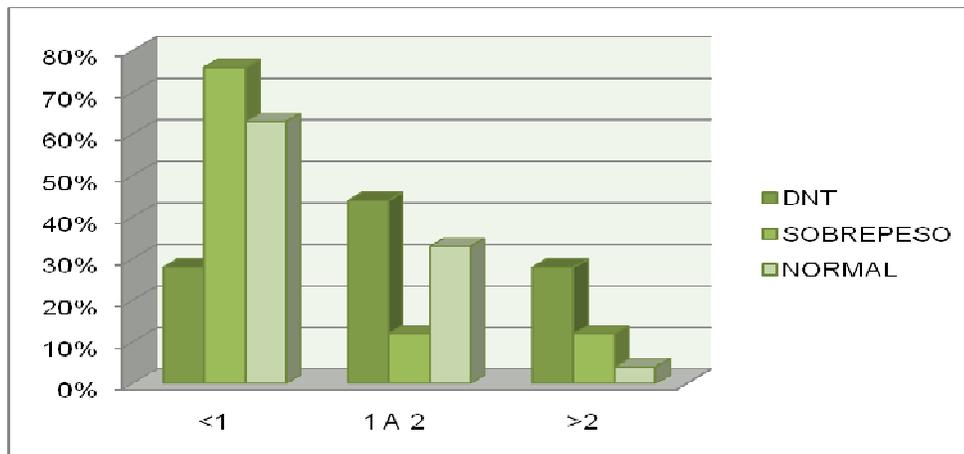
GRAFICA 1. DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL DE LA RELACIÓN ENTRE ESTADO NUTRICIONAL CON EL CONSUMIR ALIMENTOS MIENTRAS SE OBSERVA TELEVISION EN ESCOLARES DE ESTRATO ALTO (5 Y 6) DEL COLEGIO ROCHESTER BOGOTÁ 2009

El 66% (n=46) de los escolares observan televisión mientras consumen alimentos. Además se observa como hay una relación entre la presencia de sobrepeso y el hecho de que consuman alimentos mientras observan televisión ya que el 100% de la población con esta patología realiza esta práctica (P:0.0012).



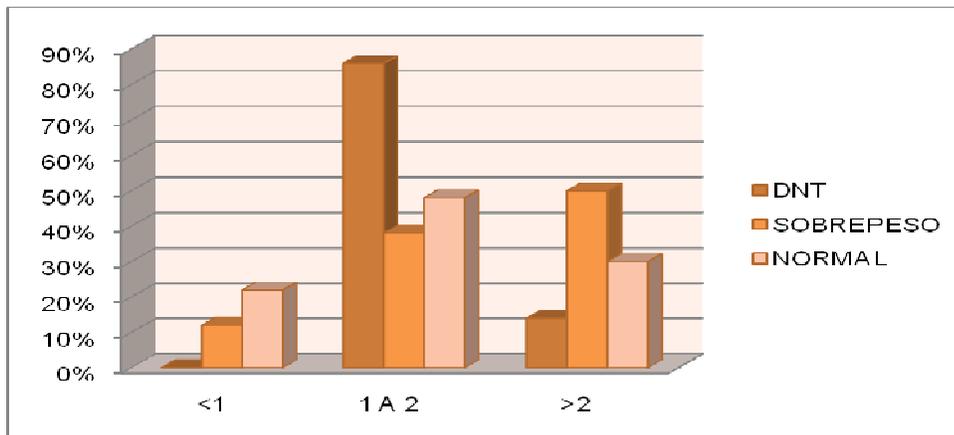
GRAFICA 2. DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL DE LA RELACIÓN ENTRE ESTADO NUTRICIONAL Y EL TIEMPO EN ESCOLARES DE ESTRATO ALTO (5 Y 6) DEL COLEGIO ROCHESTER OBSERVAN TELEVISIÓN BOGOTÁ 2009.

La población escolar tiene un alto consumo televisivo el 67% (n=46) observa televisión mas de dos horas diarias. Se identificó como los escolares y adolescentes con sobrepeso observan Televisión por mas tiempo que las personas que no padecen esta enfermedad, sin embargo esta prueba no es significativa estadísticamente.



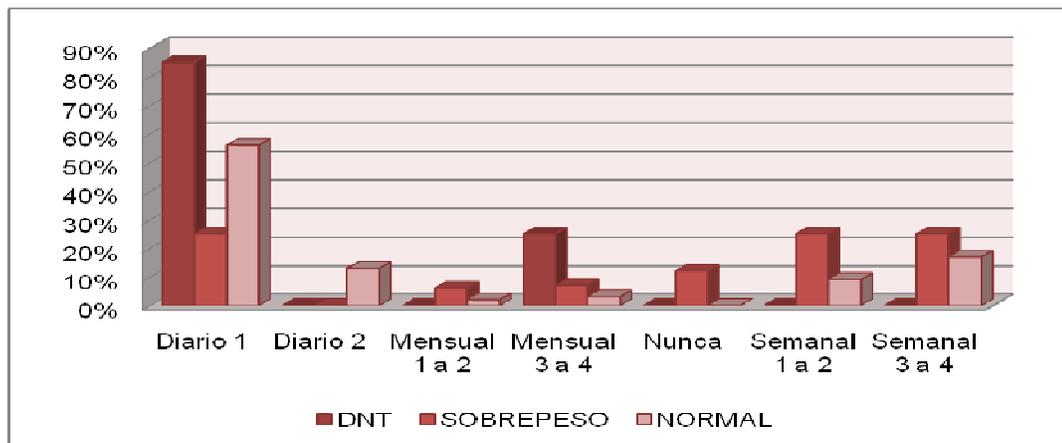
GRAFICA 3. DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL DE LA RELACIÓN ENTRE ESTADO NUTRICIONAL Y EL TIEMPO EN ESCOLARES DE ESTRATO ALTO (5 Y 6) DEL COLEGIO ROCHESTER JUEGAN VIDEOJUEGOS BOGOTÁ 2009.

Los escolares juegan videojuegos moderadamente, el 58% (n=40) de la muestra realiza esta actividad menos de una hora diaria. Existe una relación directa entre el estado nutricional y el tiempo que dedican a jugar videojuegos, ya que los escolares y adolescentes que presentan sobrepeso dedican más tiempo a esta actividad que los participantes que no presentan esta enfermedad



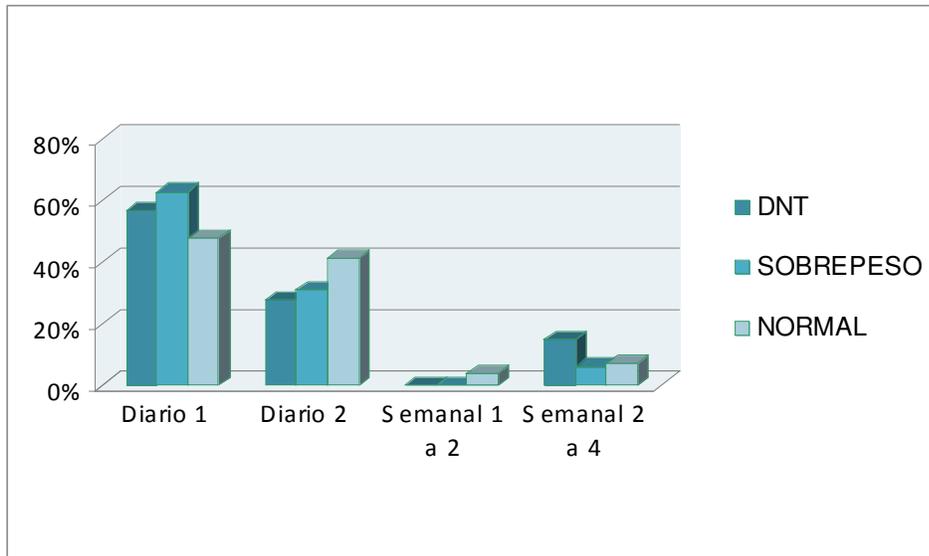
GRAFICA 4. DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL DE LA RELACIÓN ENTRE ESTADO NUTRICIONAL Y EL TIEMPO EN ESCOLARES DE ESTRATO ALTO (5 Y 6) DEL COLEGIO ROCHESTER ACCEDEN A INTERNET BOGOTÁ 2009.

No hay una relación estadísticamente significativa entre estado nutricional y el tiempo que dedican a acceder a Internet, sin embargo los escolares o adolescentes con sobrepeso, son los que acceden más a éste medio con un 50%.



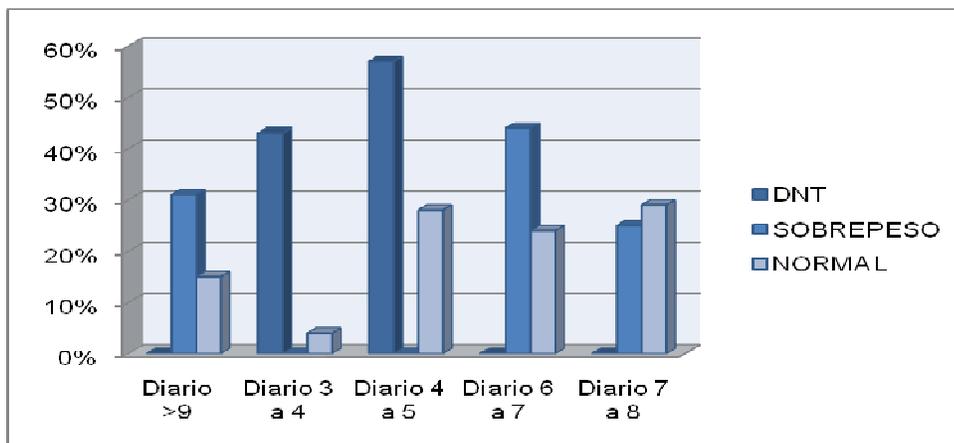
GRAFICA 5. DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL DE LA RELACIÓN ENTRE ESTADO NUTRICIONAL Y EL CONSUMO DEFICITARIO DE FRUTAS Y VERDURAS EN ESCOLARES DE ESTRATO ALTO (5 Y 6) DEL COLEGIO ROCHESTER BOGOTÁ 2009.

Se ve como hay una relación directa entre el consumo de frutas enteras y verduras diariamente en la prevención del sobrepeso, además los participantes con esta enfermedad tienen un bajo consumo de frutas enteras y verduras ya que sólo el 25% consumen una porción al día.



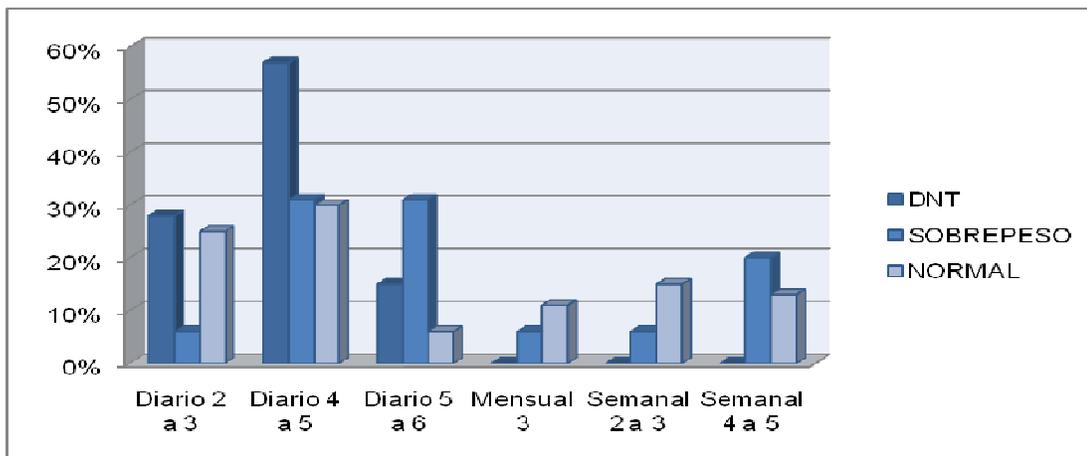
GRAFICA 6. DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL DE LA RELACIÓN ENTRE ESTADO NUTRICIONAL Y EL CONSUMO DE LÁCTEOS EN ESCOLARES DE ESTRATO ALTO (5 Y 6) DEL COLEGIO ROCHESTER BOGOTÁ 2009.

Se observa como en general los escolares tienen un bajo consumo de lácteos las guías alimentarias para la población mayor de 2 años en Colombia recomiendan entre 2 a 2 ½ intercambios al día en esta población solo el 37% tiene un consumo adecuado.



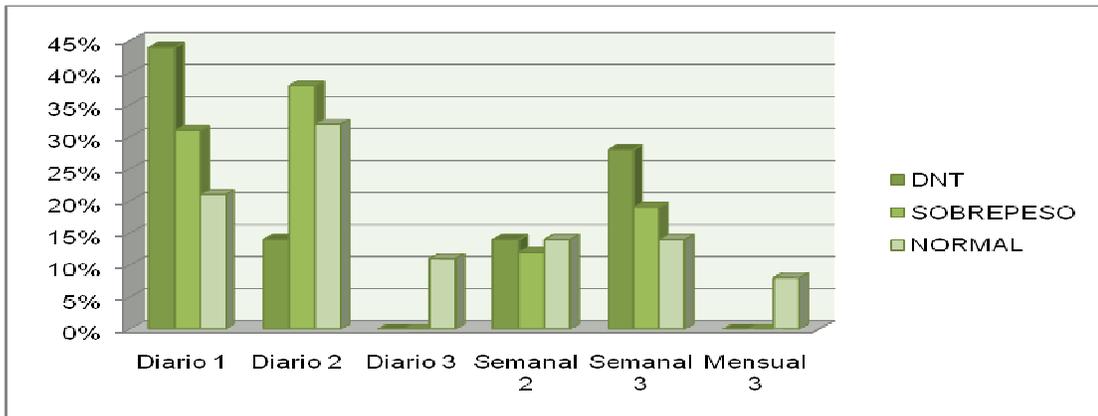
GRAFICA 7. DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL DE LA RELACIÓN ENTRE ESTADO NUTRICIONAL Y EL CONSUMO DE CEREALES, RAÍCES y TUBÉRCULOS, EN ESCOLARES DE ESTRATO ALTO (5 Y 6) DEL COLEGIO ROCHESTER BOGOTÁ 2009.

No existe una relación directa entre el consumo excesivo de alimentos de este grupo y el estado nutricional, sin embargo se observa como las personas con sobrepeso tienen un consumo mayor a nueve porciones al día con un 31% del total de las personas que padecen esta enfermedad. En general la población tiene un adecuado consumo de alimentos de este grupo solo el 30% consume mas de 10 intercambios al día lo que las guías alimentarias para la población mayor de 2 años consideran excesivo, el resto de la población consume entre 6 a 10 intercambios al día lo que es la recomendación.



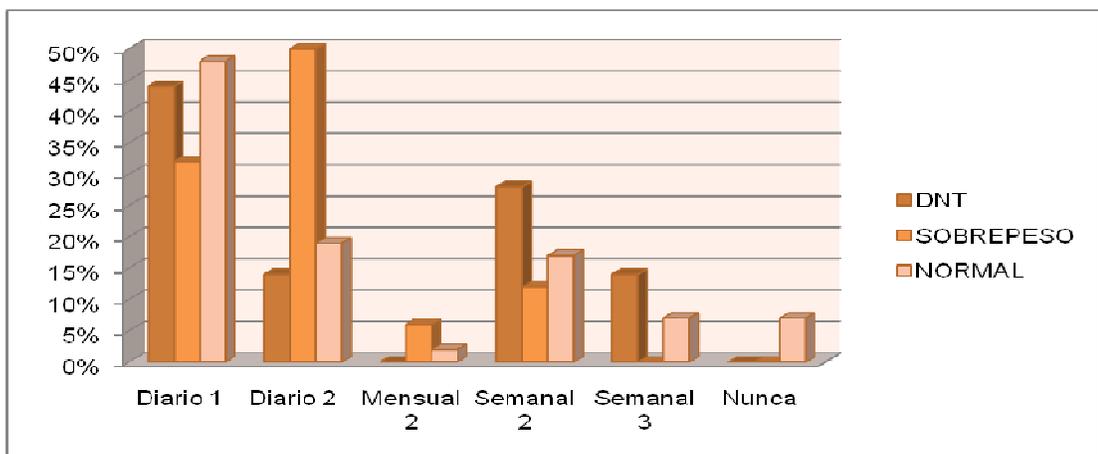
GRAFICA 8. DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL DE LA RELACIÓN ENTRE ESTADO NUTRICIONAL Y EL CONSUMO DE FRITURAS Y PRODUCTOS DE PAQUETE EN ESCOLARES DE ESTRATO ALTO (5 Y 6) DEL COLEGIO ROCHESTER BOGOTÁ 2009.

No hay una relación estadísticamente significativa entre el estado nutricional y el consumo de frituras y productos de paquete, sin embargo, el consumo excesivo de grasas es un factor de riesgo para sobrepeso y se observa como los participantes con sobrepeso consumen de 8 ½ intercambios de grasa al día de este grupo de alimentos lo que corresponde al 62% del total de las personas con esta enfermedad.



GRAFICA 9. DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL DE LA RELACIÓN ENTRE ESTADO NUTRICIONAL Y EL CONSUMO DE DULCES Y CAMELOS EN ESCOLARES DE ESTRATO ALTO (5 Y 6) DEL COLEGIO ROCHESTER BOGOTÁ 2009.

Existe una relación directa entre consumo de dulces y caramelos y el estado nutricional, lo que significa que el consumo excesivo de dulces y caramelos representa un factor de riesgo para sobrepeso, además las personas que padecen de esta enfermedad consumen a diario más de 5 intercambios de alimentos este grupo. El 40% de la muestra tiene un consumo excesivo de alimentos de este grupo con más de 5 intercambios al día, la recomendación de las guías alimentarias es evitar el exceso en el consumo y que este sea menor a 5 intercambios diarios.



GRAFICA 10. DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL DE LA RELACIÓN ENTRE ESTADO NUTRICIONAL Y EL CONSUMO DE GASEOSAS Y JUGOS EN CAJA EN ESCOLARES DE ESTRATO ALTO (5 Y 6) DEL COLEGIO ROCHESTER BOGOTÁ 2009.

No existe una relación estadísticamente significativa entre el estado nutricional y el consumo de gaseosas y jugos en caja, sin embargo los escolares y adolescentes en general tienen un consumo excesivo de alimentos de este grupo, el 58% de la población consume estos alimentos diariamente.

7. DISCUSIÓN

En el presente estudio se identificaron variables que predisponen el sobrepeso infantil, se observa como éste es de igual prevalencia tanto en mujeres como en hombres para un total de 20% de la muestra, lo que no concuerda con los datos arrojados por la ENSIN, en donde éste es mayor en mujeres con el 12.3% y en hombres 8.1%, también muestra como el sobrepeso es más común en niveles 3 a 6 del Sisbén con un 13.9% del total de la población; el estudio se realizó con niños de nivel socioeconómico alto (5 y 6) es por esta razón que la prevalencia de sobrepeso es mucho mayor con respecto a la prevalencia nacional.

Al analizar la alimentación de los niños y adolescentes por grupo de alimentos se observó que para lácteos en general los escolares tienen un bajo consumo de alimentos de este grupo, las guías alimentarias para la población mayor de 2 años en Colombia recomiendan entre 2 a 2 ½ intercambios al día en esta población solo el 38% tiene un consumo adecuado, el 52% de la muestra solo consume un intercambio diario y el 10% lo consume semanal. En Colombia un 26.6% no consumió lácteos el día anterior, lo que tiene una prevalencia similar a la encontrada en el presente estudio.

Con respecto a el consumo de grasas se observó como no hay una relación estadísticamente significativa entre el estado nutricional y el consumo de frituras y productos de paquete, sin embargo, el consumo excesivo de grasas es un factor de riesgo para sobrepeso y se observa como los participantes con sobrepeso consumen de 8 ½ intercambios de grasa al día de este grupo de alimentos lo que corresponde al 62% del total de las personas con esta enfermedad.

Referente a la ingesta de carbohidratos se observó que el 70% de la muestra tiene un consumo adecuado de este nutriente. En Colombia el consumo de carbohidratos es excesivo en el 40.5% de la población, no obstante la ENSIN no hace una diferenciación entre el consumo de carbohidratos simples o complejos. En relación a la frecuencia de consumo se observa como en Colombia el 21.8% de la población consume gaseosas diariamente, mientras que en el presente estudio el 68% las consume; este producto es rico en

carbohidratos o azúcares simples y se encuentre en el puesto 17 de los alimentos más consumidos en el país (ENSIN 2005). Por otra parte el consumo de frutas enteras y verduras diariamente constituye en factor protector para evitar la aparición de sobrepeso con una relación estadísticamente significativa entre el consumo de estos alimentos y el estado nutricional (P: 0.00079). En Colombia el 27.9% de la población no incluye ninguna verdura en su alimentación diaria y el 35.3% de la población no ingiere ninguna fruta en su alimentación al día (ENSIN 2005). En el presente estudio se encontró que el 40% de la muestra no consume frutas enteras y verduras diariamente y el 25% de la población con sobrepeso no lo realiza a diario.

Se evidencio que sólo el 10% de la muestra cumplía con el mínimo de actividad física recomendada, en Colombia el 26% de la población cumple con la recomendación, con prevalencias menores en el grupo de edad de 13 a 14 años con 22.6% teniendo el mismo porcentaje en niveles 3 a 6 del Sisbén. En el actual estudio se muestra como en general la población escolar no realiza actividad física como hábito de vida saludable, a pesar de que no tener una relación estadísticamente significativa, estudios realizados anteriormente demuestran que el sedentarismo es una de las principales causas de sobrepeso u Obesidad (Azcona, 2005).

En Colombia los niños observan televisión en promedio 2.5 horas diarias, el 56.3% de los niños ven televisión por 2 horas o más, 34.4% de 2 a 3 y 21.9% cuatro horas o más, en éste estudio se evidencia que el ver televisión consume una gran cantidad de tiempo entre la población escolar, en promedio se observa televisión 4.5 horas diarias y que el 29% de la población observa televisión más de dos horas al día. Asimismo se tuvieron en cuenta horas que juegan video juegos y horas que acceden a Internet, el 13% de los niños juegan videojuegos más de 2 horas al día y el 33% accede a Internet más de dos horas diarias. También se halló una relación estadísticamente significativa entre el tiempo que dedican a jugar videojuegos con el estado nutricional (P: 0.013). A pesar de que no se encontró una relación entre tiempo que observan televisión o acceden a Internet, cabe la pena recordar que se ha demostrado que el número de horas que se ve la televisión tiene una relación directa con el riesgo de obesidad (Proctor, 2003). Además, en adolescentes, la televisión es el factor predictor de obesidad más importante y muestra un efecto dosis-respuesta. La televisión anuncia alimentos con alto contenido calórico (Snacks) y los personajes de la televisión, en general, muestran unos hábitos alimentarios inadecuados. Por ello, los niños que ven más horas la televisión tienen más posibilidad de tomar Snacks mientras están delante del televisor, y a la vez la televisión reemplaza las actividades al aire libre que

requieren mas gasto calórico, como los juegos o deportes. No obstante, se puede crear estrategias para realizar actividad física al mismo tiempo que se ve la televisión, se juega videojuegos o se accede a Internet.

Entre otras variables que se tuvieron en cuenta en el presente estudio son la persona encargada de la preparación de alimentos, que aunque no se demostró estadísticamente significativa, se considera necesario crear un control sobre los alimentos que prepara esta persona ya que los escolares tienden a escoger mal su alimentación cuando esta persona es la encargada de la alimentación del hogar, esto pasa en toda la población, no sólo es característico en niños con sobrepeso sino también de niños desnutridos y eutróficos. También se analizo el consumo de alimentos mientras observan televisión hallándose una relación estadísticamente significativa ($P:0.0012$) entre estado nutricional y consumo de alimentos mientras se ve televisión y por ultimo el análisis de la relación entre ver televisión solos o acompañados mostró que los niños no tienen supervisión de sus padres o de adultos responsables en el momento de ver televisión, por lo tanto esto podría considerarse un factor de riesgo ya que los niños tienden a copiar las conductas que observan en televisión o en Internet y lo que hacen en sus programas favoritos.

Como se pudo observar existen muchas variables que determinan la aparición de sobrepeso u obesidad infantil, que éstas se pueden presentar sincrónicamente en un mismo espacio de tiempo actuando como factor de riesgo para ésta patología que cada vez se esta convirtiendo en una epidemia mundial, todos estos factores desencadenan en otros, por ejemplo el exceso de consumo televisivo o de Internet puede provocar sedentarismo, ya que se pasa mas tiempo viendo televisión que realizando alguna actividad física, además la publicidad promueve el consumo de alimentos tales como gaseosas, dulces, comidas rápidas, embutidos, entre otros alimentos ricos carbohidratos simples y grasas saturadas, además los personajes de los programas que observan los infantes no consumen frutas enteras y verduras y prefieren las comidas rápidas, éstos comportamientos pueden llegar a influenciar la alimentación de los escolares y la falta de supervisión de un adulto hace que la información que llega a los niños se fije y pueda desencadenar en sobrepeso infantil, no obstante hay que tener en cuenta otros factores tales como factores genéticos y neuroendocrinos.

8. CONCLUSIONES

- El porcentaje de sobrepeso en la muestra es elevado (20%) con respecto a la prevalencia de esta enfermedad en niveles 3 a 6 del Sisbén en Colombia (13.9%), y éste es mayor en mujeres que en hombres.
- Sólo el 10% de los escolares y desarrolla el mínimo de actividad física recomendada: al menos 60 minutos diarios de actividad moderada o vigorosa por lo menos 5 días a la semana. En esta condiciones, la mayoría de la población escolar y adolescente esta expuesta a la aparición de enfermedades crónicas no transmisibles en su edad adulta tales como sobrepeso u obesidad.
- Existe una asociación directa entre la presencia de sobrepeso y el hecho de que consuman alimentos mientras observan televisión (P:0.0012) o juegan videojuegos (P: 0.013) debido a que el consumo televisivo hace que aumente el consumo de snacks y el sedentarismo es aun mayor ya que el observar televisión no constituye una actividad que devengue un gasto calórico alto.
- El consumo de frutas enteras y verduras diariamente actúa como un factor protector que disminuye la prevalencia de sobrepeso u obesidad acompañado de otros estilos de vida saludable. (P: 0.00079).
- Igualmente se demostró que el consumo excesivo de dulces y caramelos contribuye un factor de riesgo para presentar sobrepeso u obesidad infantil (P: 0.04).

9. RECOMENDACIONES

- Realizar estudios que identifiquen que tipos de programas, comerciales, videojuegos y páginas de Internet prefieren la población infantil para que dentro estos medios se infundan mensajes sobre hábitos de vida saludable, principalmente educación alimentario nutricional y actividad física.
- Crear una política nacional que someta a los medios a no utilizar a los niños para difundir productos que a largo plazo en exceso puedan afectar la salud, como gaseosas y comida rápida.
- Fomentar la actividad física dentro de los colegios aumentando las horas de educación física y promoviendo las actividades extracurriculares que aumenten el gasto calórico.
- Realizar más estudios en Colombia sobre hábitos alimentarios y todos los factores que los determinan y su relación con sobrepeso u obesidad infantil.

- Ejercer mayor control por parte de los padres para supervisar a sus hijos mientras observan televisión y así evitar una mala interpretación de los comerciales por parte de éstos.

10. BIBLIOGRAFÍA.

- **Aguilar, P.** 2000. La antropología en el estudio y solución de problemas de alimentación y nutrición. *Diario de campo*. 9:15-18.
- **Azcona, C.** 2005. Obesidad Infantil. *Revista Española de Obesidad*; 3 (1): 26-39
- **Bhave S, Bavdekar A, Otiv M.** 2004. IAP Televisi Task Force for Childhood Prevention of Adult Diseases: Childhood Obesity. *Indian Pediat* 41:559-75.
- **Casanueva, E; Kaufer-Horwitz, M.** 2001. *Nutriología medica*. Washington, DC, Organización panamericana para la salud.
- **Chueca, M., Azcona, C., Oyarzabal. M.** 2002. Obesidad Infantil. Unidad de Endocrinología Pediátrica. Departamento de Pediatría, Hospital Virgen del Camino, Pamplona. *ANALES Sis San Navarra*, 25: 127-141.
- **Cruz Cruz, J. et al.** 1990. Antropología de los hábitos alimentarios. *Tratado de Nutrición*. Editorial Eunsa, Pamplona, España. Capitulo 2 pg. 60-92.
- **Dietz W., Bellizzi M.** 1999. Introduction: the use of body mass index to assess obesity in children. *Am J Clin Nutr*. 70:123S-5S.
- **Televisi, L., Waters, E.** 2001. Manejo de la obesidad infantil basado en la evidencia. Departamento de Salud Pública de Universidad de Oxford, Reino Unido y Centro de Salud Infantil para la Comunidad, Universidad de Melbourne, Australia. *BMJ*, 323:916-919.
- **Food and Nutrition Televisi, Institute of Medicine,** 2000. *Dietary Televisió Intakes. Application in Dietary Assessment*. Televisi Academy Press. Washington.
- **Hanley, A., Stewart, B., Gittelsohn, J., Wolever, T., Saksvig, B., and Zinman, B.** 2000. Overweight among children and adolescents in a Native Canadian community: prevalence and associated factors. *Am J Clin Nutr*; 71:693–700.
- **Harris, M.** 1991. *Bueno para comer. Enigmas de alimentación y cultura*. México, DF; Alianza, Consejo Nacional para la Cultura y las Artes.
- **Televisión I Physical Study.** 2002. Televisión I Physical Activity Questionnaire. <http://www.ipaq.ki.se/>
- **Institute Of Medicine Of Nacional Academies.** 2003. *Dietary Televisió Intakes For Energy, Carbohydrate, Fiber, Fat Acids, Televisión, Protein and amino Acid*. The Televisi Academy Press. Washington.

- **Instituto Colombiano del Bienestar Familiar, Profamilia, Intituto Nacional de Salud, Pro Saluti Novio Mundi, Universidad de Antioquia.** 2005. Encuesta Nacional de la Situación Nutricional en Colombia. Primera Edicion Panamericana Formas e Impresos S.A. Bogota-Colombia.
- **Instituto Colombiano del Bienestar Familiar.** 1999. Guías alimentarias Para La Población Colombiana Mayor de 2 años. Bases Técnicas. Pdf.
- **Matheson, D., elevi, J., Wang, Y., Varady, A., and Robinson, T.** 2004. Children's food consumption during television viewing. *Am J Clin Nutr* 79:1088 –94.
- **Nolasco, M.** 1994. Comida: ¿alimento o cultura?. Sociedad Económica Y Cultura Alimentaria. Centro de investigaciones y estudios superiores en antropología social: 399-407.
- **elevi de Torres, L., Herrera, E., Vásquez, D., Lora, N.** 1998 Hábitos alimentarios de los escolares de una zona básica de salud de córdoba. Unidad Docente de Medicina Familiar y Comunitaria de Córdoba. Centro de Salud Occidente. Córdoba. *Rev Esp Salud Pública* 72: 147-150.
- **Proctor MH, Moore LL, Gao D, Cupples LA, Bradlee ML, Hood MY, et al.** television viewing and change in body fat from preschool to early television : The Framingham Children's Study. *Int J Obes* 2003, 27: 827-33.
- **Reig, R.** 1999. Curso de doctorado, La televisión en España: una perspectiva estructural. Mérida, Yucatán, México, Universidad Autónoma de Yucatán.
- **Ricci, M.** 1998. La mentalidad de las corporeidades y las corporeidades de la mentalidad. Ponencia presentada en el seminario "Genero y Salud" Mérida Yucatán.
- **Robinson T.** 1999. Reducing children's television viewing to prevent obesity: a randomized controlled trial. *JAMA* 282:1561-7.
- **Rodríguez, A., Matinez, M., Novalbos, P., Ruiz, M., Jiménez, D.** 1999. Ejercicio físico y hábitos alimentarios: un estudio en adolescentes de Cádiz. Escuela Universitaria de Ciencias de la Salud. Universidad de Cádiz. *Rev Esp Salud Pública* 73. 81-87.
- **Sartori, G.** 1998 Homo videns, la sociedad teledirigida. Madrid, España, Santillana.
- **Temple, J., Giacomelli, A., Kent, K., Roemmich, J., and Epstein, L.** 2007 Television watching increases motivated responding for food and energy intake in children. *Am J Clin Nutr* 85:355– 61.
- **WHO.** 2007 Child Growth Standards.

Anexo 1: Formato de encuesta

RIESGO DE OBESIDAD EN NIÑOS ESCOLARES DE ESTRATO ALTO Y SU RELACIÓN CON LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS, SEDENTARISMO Y MEDIOS DE COMUNICACIÓN AUDIOVISUALES.

Estimados padres de familia, la información que solicitamos en este cuestionario, servirá para determinar la influencia de la publicidad en el riesgo a obesidad en niños escolares. Para lo cual requerimos de su cooperación, respondiendo junto a su hijo (a), con claridad, veracidad y precisión la siguiente encuesta. La información que nos proporcione será utilizada de manera confidencial y únicamente con fines estadísticos.

Su participación en el estudio es voluntaria y muy importante

¡¡¡Muchas Gracias De Antemano Por Su Colaboración!!!

Nombre: _____ Fecha de Nacimiento: _____ Grado: _____

Dirección: _____

Peso: _____ Estatura: _____ IMC: _____

1. ¿Realiza con regularidad algún deporte o actividad física? Si _____ NO _____.
Cual? _____ Cuantas veces a la semana? _____ Cuanto tiempo le dedica? _____.

2. ¿Cuándo llega del colegio que actividades realiza, cuánto tiempo le dedica, Cual es su favorita y con quien realiza esta actividad? Ej:

Actividad	No	Si	Cuanto tiempo le dedica a cada actividad	Con quien realiza esta actividad
Ver programas televisión.		X	2 horas	Solo o con mis hermanas.

Actividad	No	Si	Cuanto tiempo le dedica a cada actividad	Con quien realiza esta actividad
Ver programas televisión.				
Jugar video juegos.				

Usar el computador para acceder a paginas Internet.				
Realizar actividad física o un deporte				

3. Señale con una X la respuesta que responde la siguiente pregunta ¿para que sirven los comerciales?

Los comerciales:	Siempre	Algunas veces	Nunca
Dicen como debe ser el cuerpo de las personas			
Inducen a la compra de alimentos denominados "Chatarra"			
Inducen a la compra de alimentos denominados "Saludables"			

4. Marque con una X ¿Quién es la persona encargada de la preparación de los alimentos dentro del hogar? La madre: ____ El Padre: ____ La empleada domestica ____ Los Abuelos ____ Otros ____

5. ¿Consume éstos alimentos? Con que frecuencia los Consume? Ej:

Alimento	No	Si	Frecuencia (A diario, Semanal, Mensual o Anual.
Harinas (Pan, pasteles, cereales, galletas)		X	Diario

Alimento	No	Si	Frecuencia (A diario, Semanal, Mensual o Anual.
Vegetales o Frutas			
Lácteos (yogurt, leche, kumis)			
Harinas (Pan, pasteles, cereales, galletas)			
Carnes, jamones, quesos, salchichas. Salchichones, huevos.			
Productos de paquete o Frituras			
Dulces, caramelos, helados, paletas,			

chocolates, azúcar.			
Bebidas gaseosas o jugos de caja.			

6. Escriba en el siguiente cuadro que acostumbra comer durante el día, lugar en donde consume los alimentos, su preparación, y cantidad del alimento que consume.

Ejemplo:

TIEMPO	LUGAR	ALIMENTO	CANTIDAD	PREPARACIÓN
DESAYUNO HORA: 6:00 am	Casa	Huevo Milo Pan	1 unidad 1 vaso pequeño 1 tajada	Revuelto 1 vaso pequeño de leche descremada + 2 c/ditas de milo.

TIEMPO	LUGAR	ALIMENTO	CANTIDAD	PREPARACIÓN
DESAYUNO HORA:				
NUEVES HORA:				
ALMUERZO HORA:				
ONCES HORA:				
COMIDA HORA:				
REFRIGERIO HORA:				

Anexo 2:

Alimentación recomendada por grupos de edad

GRUPOS DE ALIMENTOS	CANTIDADES EQUIVALENTES	NÚMERO DE INTERCAMBIOS AL DÍA				
		PRE-ESCOLAR 2 a 6 años	ESCOLAR 7 a 12 años	ADOLESCENTE 13 a 17 años	ADULTO 18 a 59 años	ADULTO MAYOR 60 y más años
 CEREALES  RAICES  TUBÉRCULOS PLÁTANOS	<ul style="list-style-type: none"> •1/2 pocillo de arroz cocido. •1 pan o mofolla o arepa o envuelto mediano. •1 pocillo de pastas alimenticias cocidas. •1 plato de sopa de harina de maíz o trigo o cebada o avena. •2 tajadas medianas de yuca o arracacha. •1 papa grande o 2 medianas. •2 tajadas de plátano (1/2 plátano mediano). 	2 1/2 a 4	4 1/2 a 6	6 a 10	6 a 10	5 1/2 a 9
 HORTALIZAS Y VERDURAS  LEGUMINOSAS VERDES	<ul style="list-style-type: none"> •1/2 pocillo de ayama cocida. •1 zanahoria mediana. •1 pocillo de acelga o espinaca o repollo o brócoli o apio o habichuela o pepino o lechuga o tomate. •2 cucharadas de arveja o frijol o habas verdes. •1 pocillo de ensalada mixta (hortalizas, verduras y leguminosas verdes). 	1 a 2	2	2	2	2
 FRUTAS	<ul style="list-style-type: none"> •1 tajada de papaya o 1/2 de piña. •1 banano o manzana (pequeña). •3 ciruelas o granadillas o cunibas. •2 duraznos o guayabas. •1 naranja o mandarina mediana o un mango. 	3 a 4	4	4	4	4
 CARNES VÍSCERAS Y PRODUCTOS ELABORADOS  HUEVOS  LEGUMINOSAS SECAS Y MEZCLAS VEGETALES	<ul style="list-style-type: none"> •1 pedazo grande delgado de pescado, pollo o res magra. •1 pedazo mediano si es cerdo o hígado o morcilla. •2 cucharadas de atún. •1 huevo equivale a 1/2 porción de alimentos de este grupo. •1 pocillo bajito de frijol o arveja o lenteja o garbanzo o habas secas (cocidas). •1 pocillo de colada de bienestarina o colombinarina, equivale a 1/2 porción de alimentos de este grupo. 	1/2 a 1	1 a 2	2	2	1 a 2
 LECHE KUMIS O YOGURT QUESO	<ul style="list-style-type: none"> •1 pocillo de leche entera o kumis o yogurt sin dulce. •1 1/2 pocillos de leche descremada. •1 tajada grande de queso descremado. •1 tajada pequeña de queso con crema. 	2	2	2 a 2 1/2	2 a 2 1/2	2 a 2 1/2
 GRASAS	<ul style="list-style-type: none"> •1 cucharadita de aceite vegetal o margarina o mantequilla o mayonesa. •1 tajada pequeña de aguacate. •1 trozo pequeño de coco. 	4 a 6	6	6 a 8 1/2	6 a 8 1/2	6 a 8
 AZÚCARES Y DULCES	<ul style="list-style-type: none"> •2 cucharadas de azúcar o panela. •1 cucharada de arañipe o miel o mermelada. •1/2 bocado o 1/2 pastilla de chocolate con azúcar. •3 cucharadas de helado. 	2 1/2 a 4	4 a 5	5	5	5

Disminuya las preparaciones fritas

Evite el exceso en su consumo

**RIESGO DE SOBREPESO U OBESIDAD EN NIÑOS ESCOLARES
DE ESTRATO ALTO Y SU RELACIÓN CON LOS HÁBITOS
ALIMENTARIOS, SEDENTARISMO Y MEDIOS DE
COMUNICACIÓN AUDIOVISUAL.**

**PRESENTADO POR:
NATHALIA ANDREA VARGAS ROJAS
X SEMESTRE DE N.D.**

**DIRECTORA:
ALEXANDRA IDALIA MONDRAGON SERNA ND. MSc**



CONTENIDO

1. **Introducción**
2. **Formulación del problema y
Justificación de la investigación**
3. **Objetivos**
 - **Objetivo General**
 - **Objetivos Específicos**
4. **Metodología**
5. **Resultados**
6. **Conclusiones**
7. **Recomendaciones**



INTRODUCCIÓN

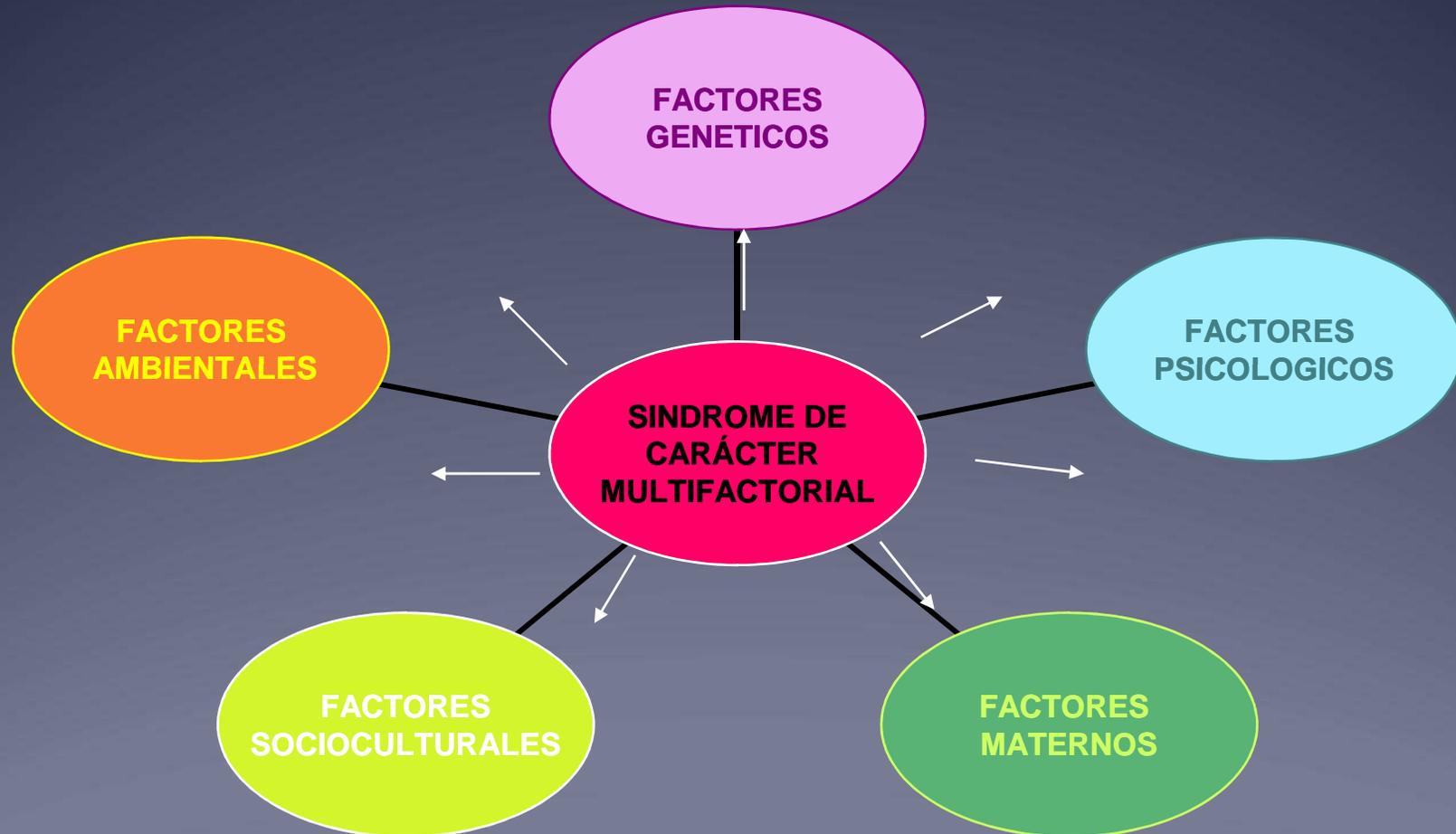


HABITOS ALIMENTARIOS

- Son la expresión de creencias y tradiciones y están ligados al medio geográfico y a la disponibilidad de alimentos.
- Los condicionan varios factores que a lo largo de los años evolucionan y constituyen la respuesta a los nuevos estilos de vida.

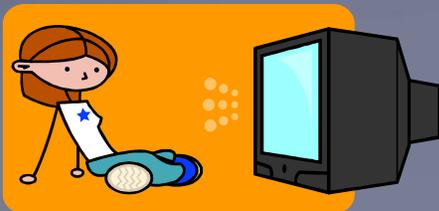


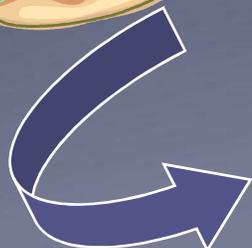
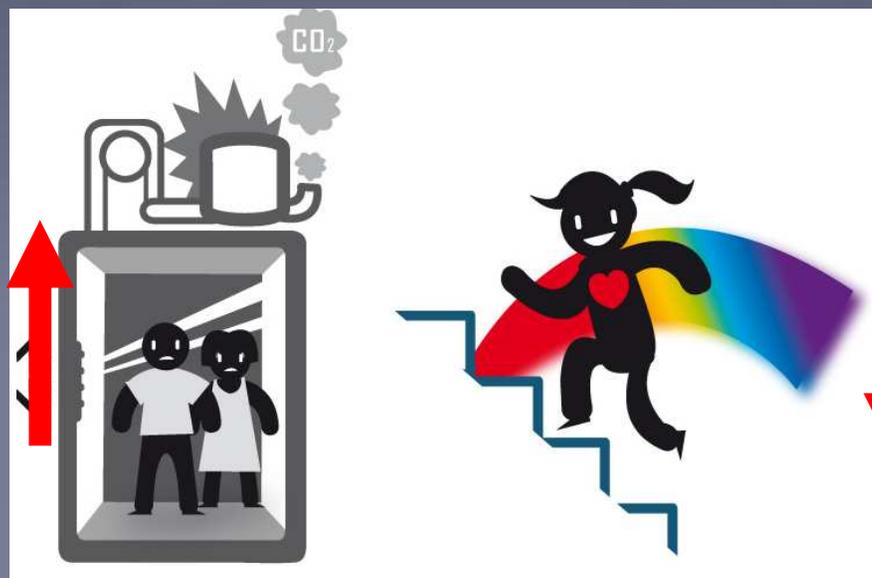
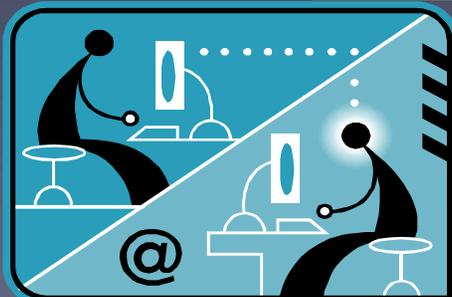
SOBREPESO U OBESIDAD



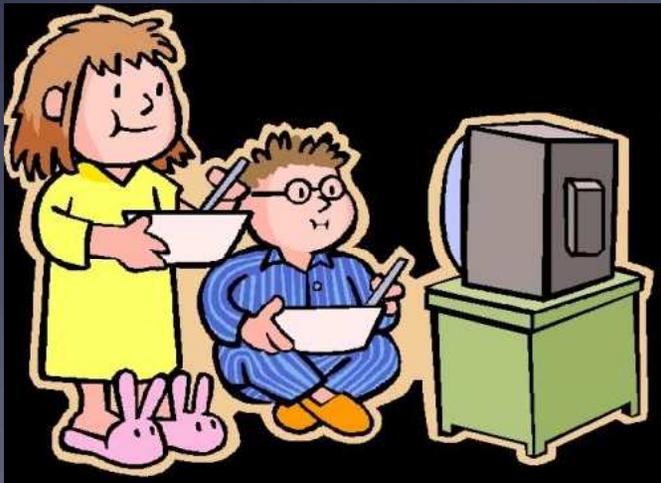
PUBLICIDAD

- Es la técnica de comunicación masiva que se realiza a través de los medios de comunicación (televisión, radio, Internet, etc.) con el objetivo de motivar al público hacia una acción.





- El 10,3% de los niños entre 10 a 17 años.



- El 56.3% ven televisión por 2 o mas horas.

- 26% cumplen con el mínimo de actividad física según la edad.



FORMULACIÓN DEL PROBLEMA Y JUSTIFICACIÓN



HABITOS
ALIMENTARIOS



SEDENTARISMO



MEDIOS DE
COMUNICACIÓN



SOBREPESO U OBESIDAD EN ESCOLARES Y
ESTRATO ALTO (5 Y 6)

OBJETIVOS GENERALES Y ESPECÍFICOS



- **Objetivo general:**

- Determinar la relación que existe entre hábitos alimentarios, sedentarismo medios de comunicación audiovisual (Internet, televisión y videojuegos) y estado nutricional, en niños escolares de estrato alto (5 y 6) del Colegio Rochester. .

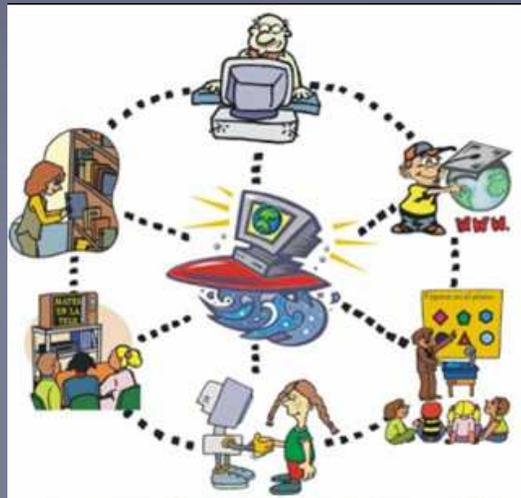
- **Objetivos específicos:**

- Caracterizar la población en la cual se va a realizar el estudio en relación a: edad, género, estado nutricional, estrato socioeconómico y grado escolar.

- Identificar la relación que existe entre los hábitos alimentarios principalmente el alto consumo de dulces, gaseosas, frituras y productos de paquete con los medios de comunicación audiovisual (Internet, televisión y videojuegos) que promueven e inducen el sobrepeso u obesidad en niños escolares de estrato alto (5 y 6) del Colegio Rochester.
- Determinar si los medios de comunicación audiovisual (Internet, televisión y videojuegos) inducen a la presencia de sedentarismo e inadecuados hábitos alimentarios en niños escolares de estrato alto (5 y 6)



METODOLOGÍA



RESULTADOS

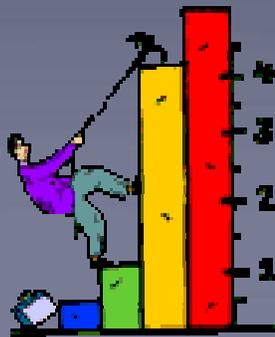


TABLA 1. DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL DEL GÉNERO DE LOS ESCOLARES DE ESTRATO ALTO (5 Y 6) DEL COLEGIO ROCHESTER. BOGOTÁ 2009

Género	Cantidad	Porcentaje
Femenino	44	64%
Masculino	25	36%
Total	69	100%

TABLA 2. DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL DEL ESTADO NUTRICIONAL POR INDICE DE MASA CORPORAL (IMC) DE LOS ESCOLARES DE GENERO FEMENINO Y MASCULINO DE ESTRATO ALTO (5 Y 6) DEL COLEGIO ROCHESTER. BOGOTÁ 2009

Estado Nutricional	Cantidad			Porcentaje		
	TOTAL	MASCULINO	FEMENINO	TOTAL	MASCULINO	FEMENINO
Desnutrición	6	4	2	9%	66%	34%
Sobrepeso	14	7	7	20%	50%	50%
Normalidad	49	14	35	71%	29%	71%
Total	69	25	44	100%	100%	100%

TABLA 3. DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL DEL ESTADO NUTRICIONAL POR ÍNDICE DE TALLA PARA LA EDAD DE LOS ESCOLARES DE GÉNERO FEMENINO Y MASCULINO DE ESTRATO ALTO (5 Y 6) DEL COLEGIO ROCHESTER. BOGOTÁ 2009

Estado Nutricional	Cantidad			Porcentaje		
	TOTAL	MASCULINO	FEMENINO	TOTAL	MASCULINO	FEMENINO
Retraso en el crecimiento	1	0	1	1%	0%	100%
Alto para la edad	22	10	12	32%	45%	55%
Normalidad	46	15	31	67%	33%	67%
Total	69	25	44	100%	100%	100%

TABLA 4. DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL DE LOS ESCOLARES DE ESTRATO ALTO (5 Y 6) DEL COLEGIO ROCHESTER. QUE CUMPLEN CON LA RECOMENDACIÓN MÍNIMA DE EJERCICIO BOGOTÁ 2009.

Opciones	Cantidad	Porcentaje
Cumple	7	10%
No cumple	62	90%
Total	69	100%

TABLA 5. DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL DE LA PERSONA CON LA QUE LOS ESCOLARES DE ESTRATO ALTO (5 Y 6) DEL COLEGIO ROCHESTER OBSERVAN TELEVISIÓN EN EL DÍA BOGOTÁ 2009.

Opciones	Cantidad	Porcentaje
Solos	49	71%
Familiares	16	23%
Amigos	4	6%
Total	69	100%

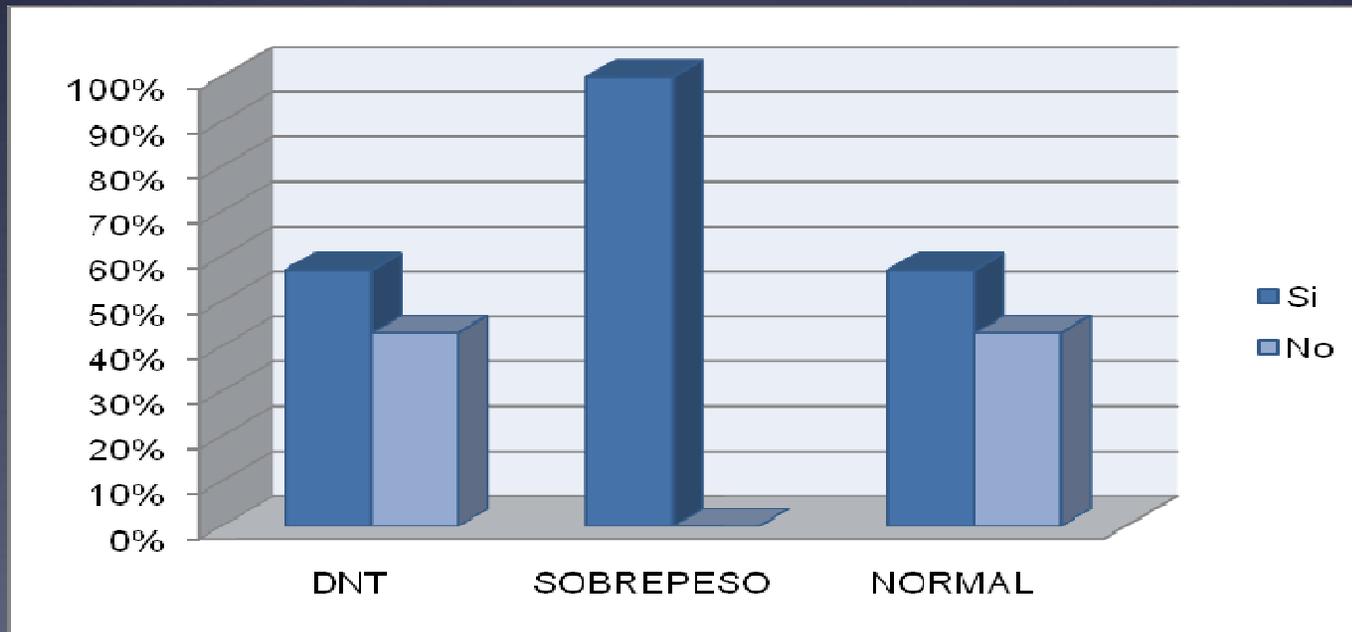
TABLA 6. DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL DE LA PERSONA ENCARGADA DE LA PREPARACIÓN DE LOS ALIMENTOS DE LOS ESCOLARES DE ESTRATO ALTO (5 Y 6) DEL COLEGIO ROCHESTER BOGOTÁ 2009.

Opciones	Cantidad	Porcentaje
Padre	5	7%
Madre	23	33%
Abuelos	6	9%
Empleada	35	51%
Total	69	100%

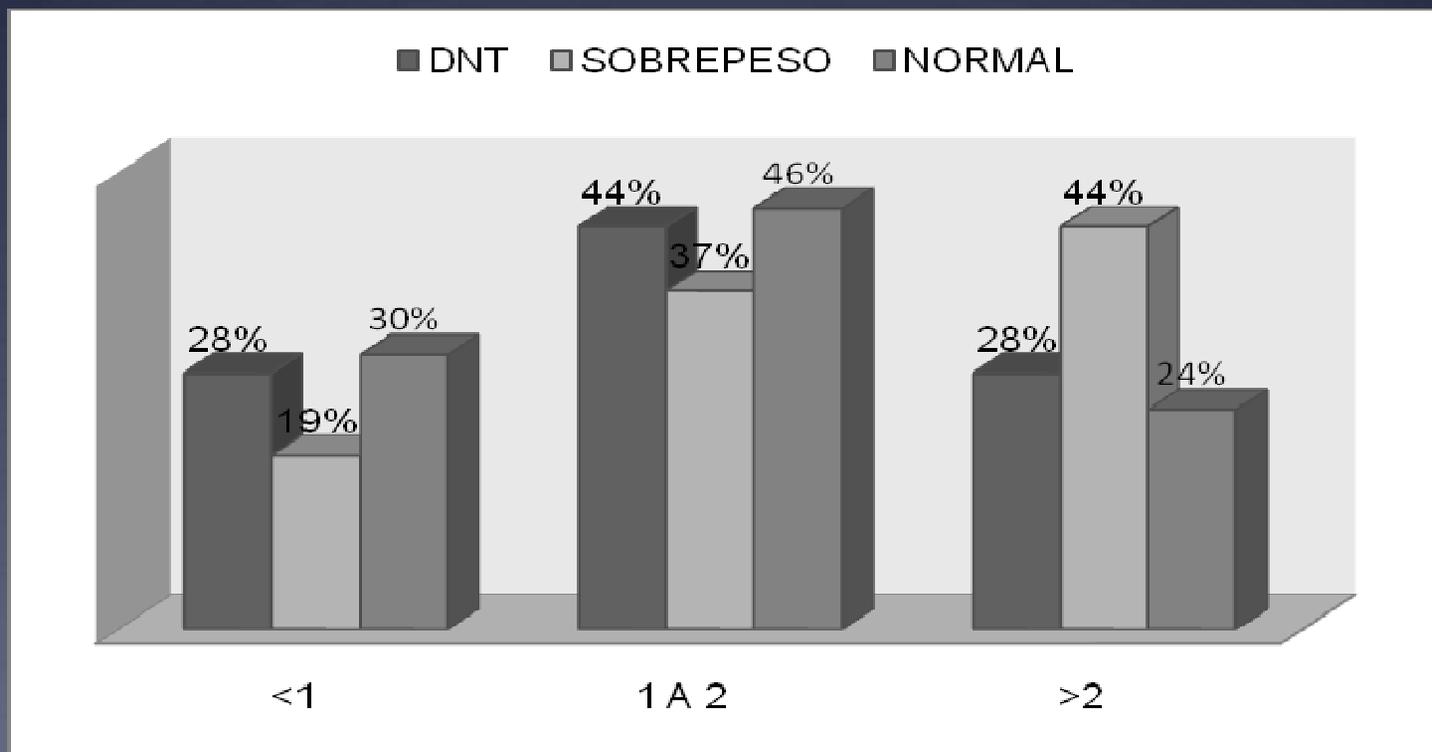
TABLA 7. APLICACIÓN PRUEBA ESTADÍSTICA DE LA RELACIÓN ENTRE ES ESTADO NUTRICIONAL (E.N) Y LAS VARIABLES QUE SE ESTUDIARON EN EL PROYECTO.

VARIABLE	Chi ²	P	ININTERPRETACIÓN
E.N y las horas que los escolares permanecen sentados	2.72	0.08	No existe relación estadísticamente significativa
E.N y cumplimiento de los requerimientos de actividad física.	1.91	0.55	No existe relación estadísticamente significativa
E.N y si observan TV. mientras consumen alimentos	-	0.0012	Existe relación estadísticamente significativa.
E.N y si observan TV. solos o acompañados.	2.05	0.3	No existe relación estadísticamente significativa
E.N y tiempo que observan TV al Día (>2Horas/día)	2.39	0.13	No existe relación estadísticamente significativa
E.N y tiempo que dedican a jugar videojuegos (>2Horas/día)	5.57	0.013	Existe relación estadísticamente significativa
E.N y tiempo que dedican a acceder a Internet (>2Horas/día)	2.53	0.1	No existe relación estadísticamente significativa

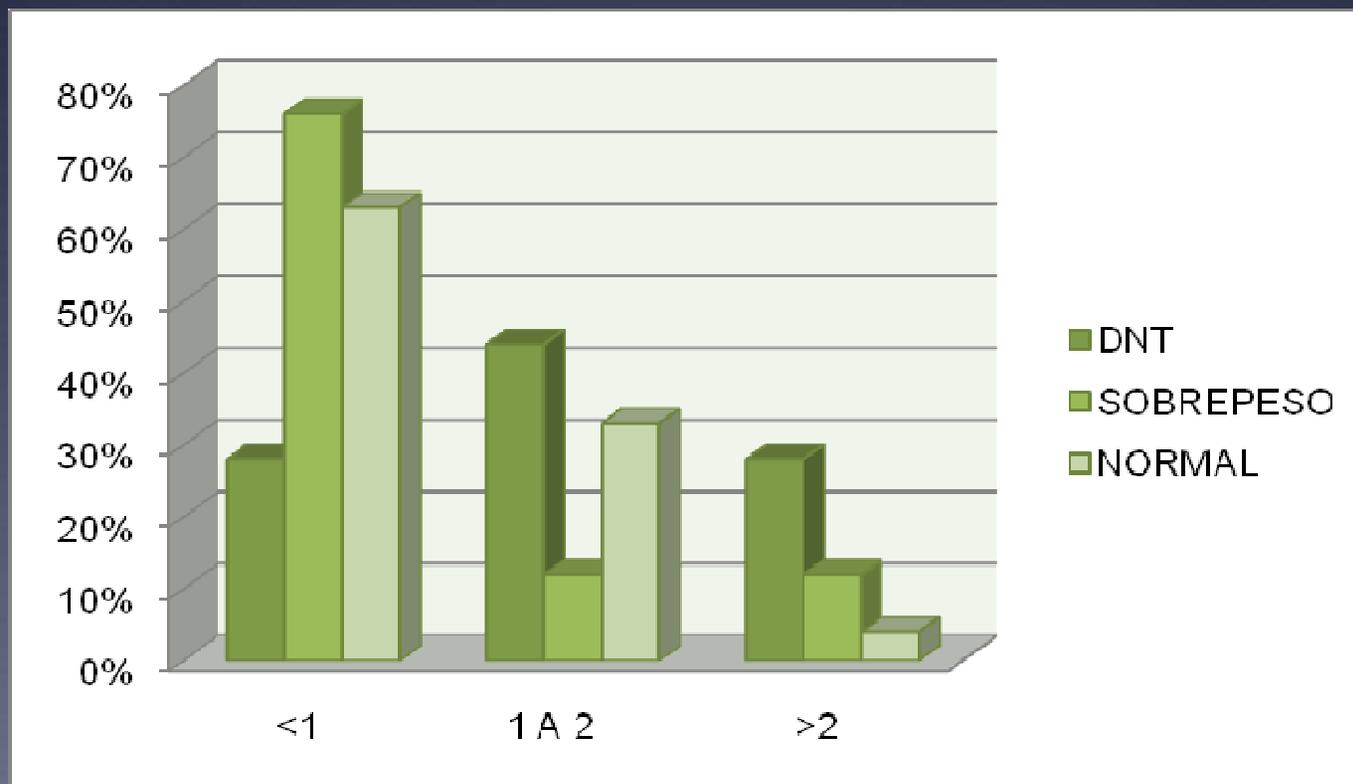
E.N y persona encargada de la preparación de los alimentos.	0.96	0.94	No existe relación estadísticamente significativa
E.N y consumo deficitario de frutas y verduras	7.6	0.00079	Existe relación estadísticamente significativa
E.N y consumo excesivo de cereales, raíces y tubérculos.	2.12	0.18	No existe relación estadísticamente significativa
E.N y consumo excesivo de frituras y productos de paquete.	2.35	0.4	No existe relación estadísticamente significativa
E.N y consumo excesivo de azúcares y dulces.	3.35	0.04	Existe relación estadísticamente significativa
E.N y consumo excesivo de gaseosas y jugos en caja	2.23	0.24	No existe relación estadísticamente significativa



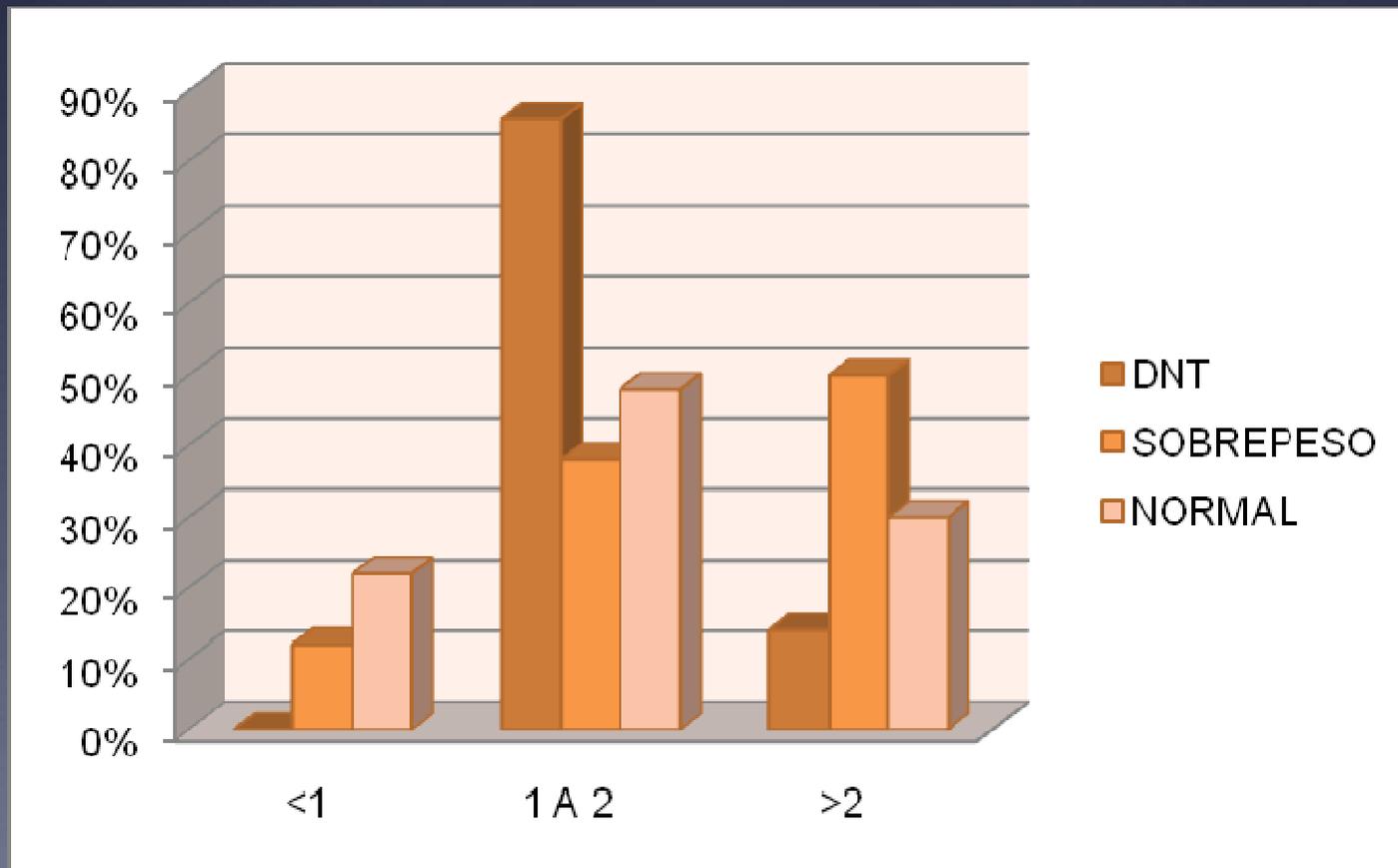
GRAFICA 1. DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL DE LA RELACIÓN ENTRE ESTADO NUTRICIONAL CON EL CONSUMIR ALIMENTOS MIENTRAS SE OBSERVA TELEVISION EN ESCOLARES DE ESTRATO ALTO (5 Y 6) DEL COLEGIO ROCHESTER BOGOTÁ 2009



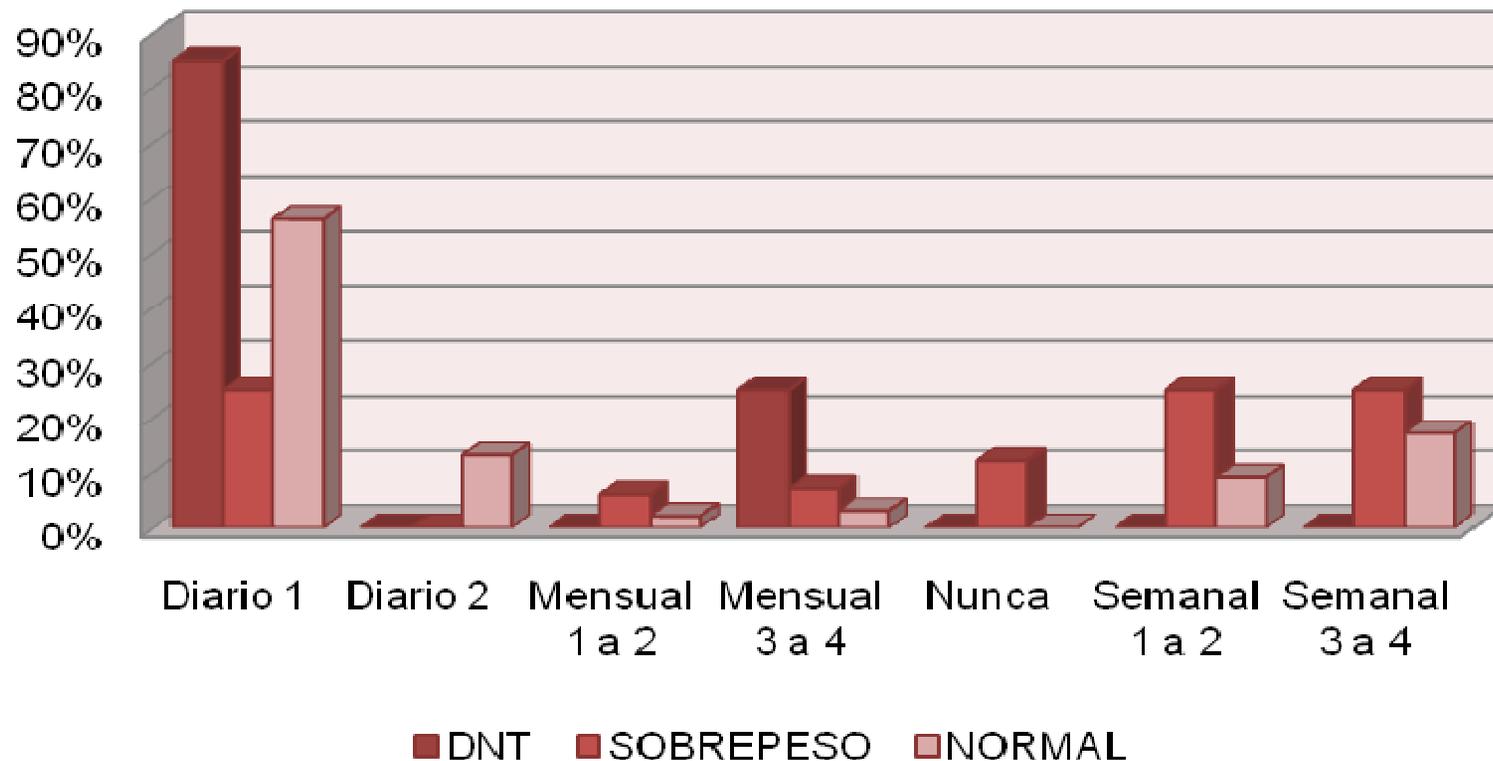
GRAFICA 2. DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL DE LA RELACIÓN ENTRE ESTADO NUTRICIONAL Y EL TIEMPO EN ESCOLARES DE ESTRATO ALTO (5 Y 6) DEL COLEGIO ROCHESTER OBSERVAN TELEVISIÓN BOGOTÁ 2009.



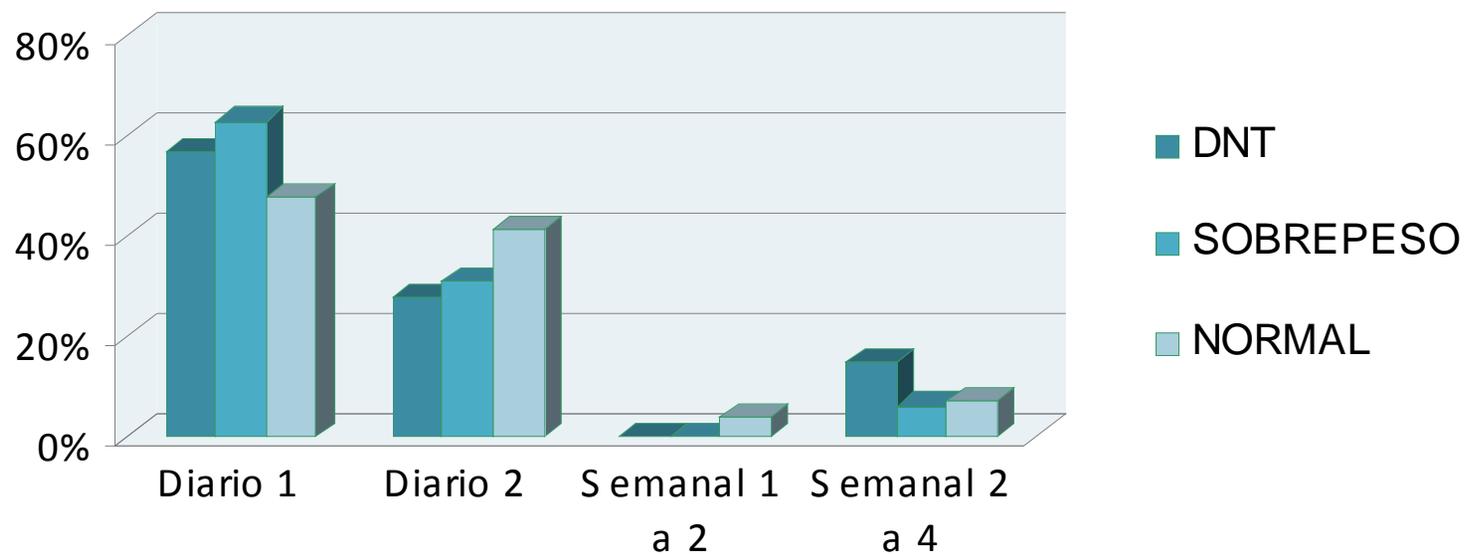
GRAFICA 3. DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL DE LA RELACIÓN ENTRE ESTADO NUTRICIONAL Y EL TIEMPO EN ESCOLARES DE ESTRATO ALTO (5 Y 6) DEL COLEGIO ROCHESTER JUEGAN VIDEOJUEGOS BOGOTÁ 2009.



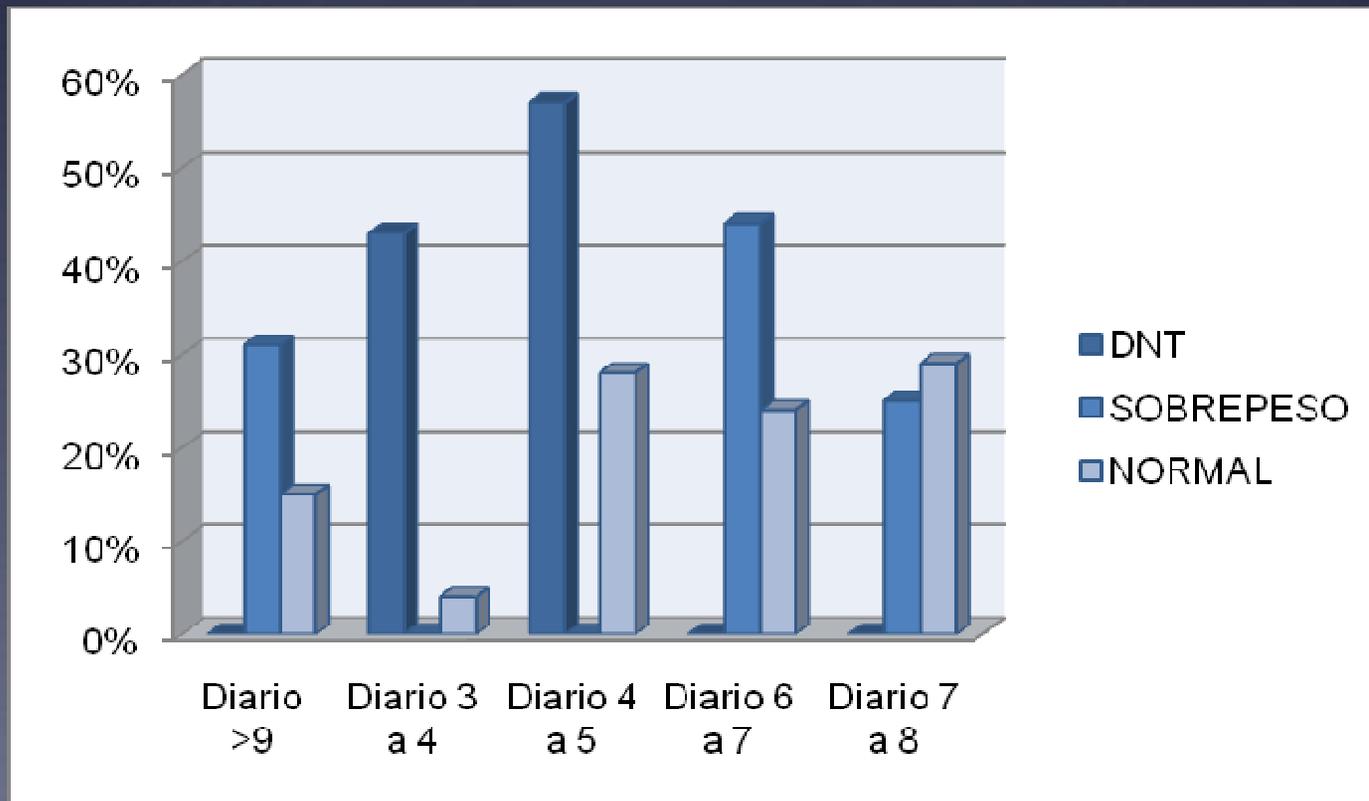
GRAFICA 4. DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL DE LA RELACIÓN ENTRE ESTADO NUTRICIONAL Y EL TIEMPO EN ESCOLARES DE ESTRATO ALTO (5 Y 6) DEL COLEGIO ROCHESTER ACCEDEN A INTERNET BOGOTÁ 2009.



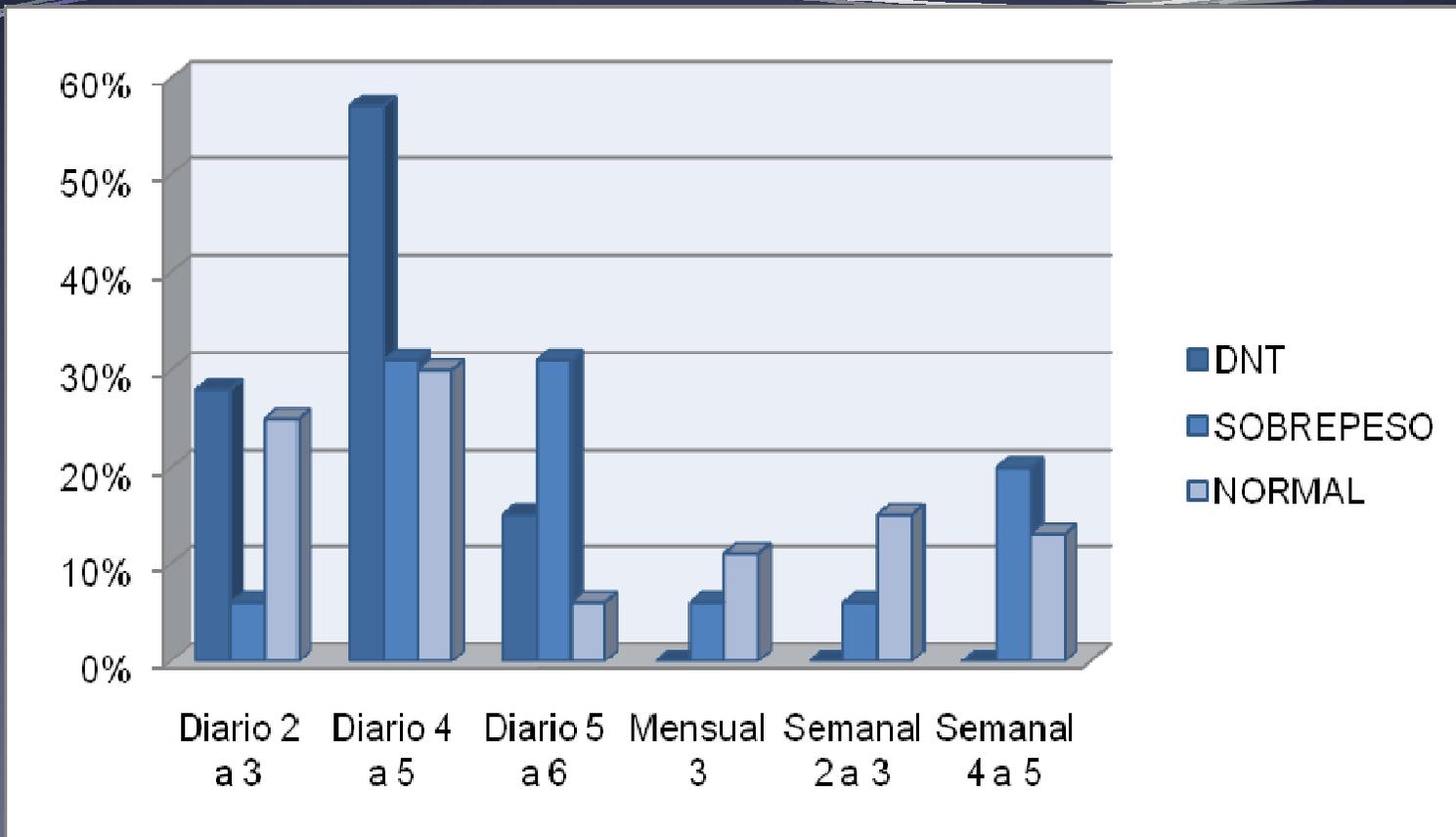
GRAFICA 5. DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL DE LA RELACIÓN ENTRE ESTADO NUTRICIONAL Y EL CONSUMO DEFICITARIO DE FRUTAS Y VERDURAS EN ESCOLARES DE ESTRATO ALTO (5 Y 6) DEL COLEGIO ROCHESTER BOGOTÁ 2009.



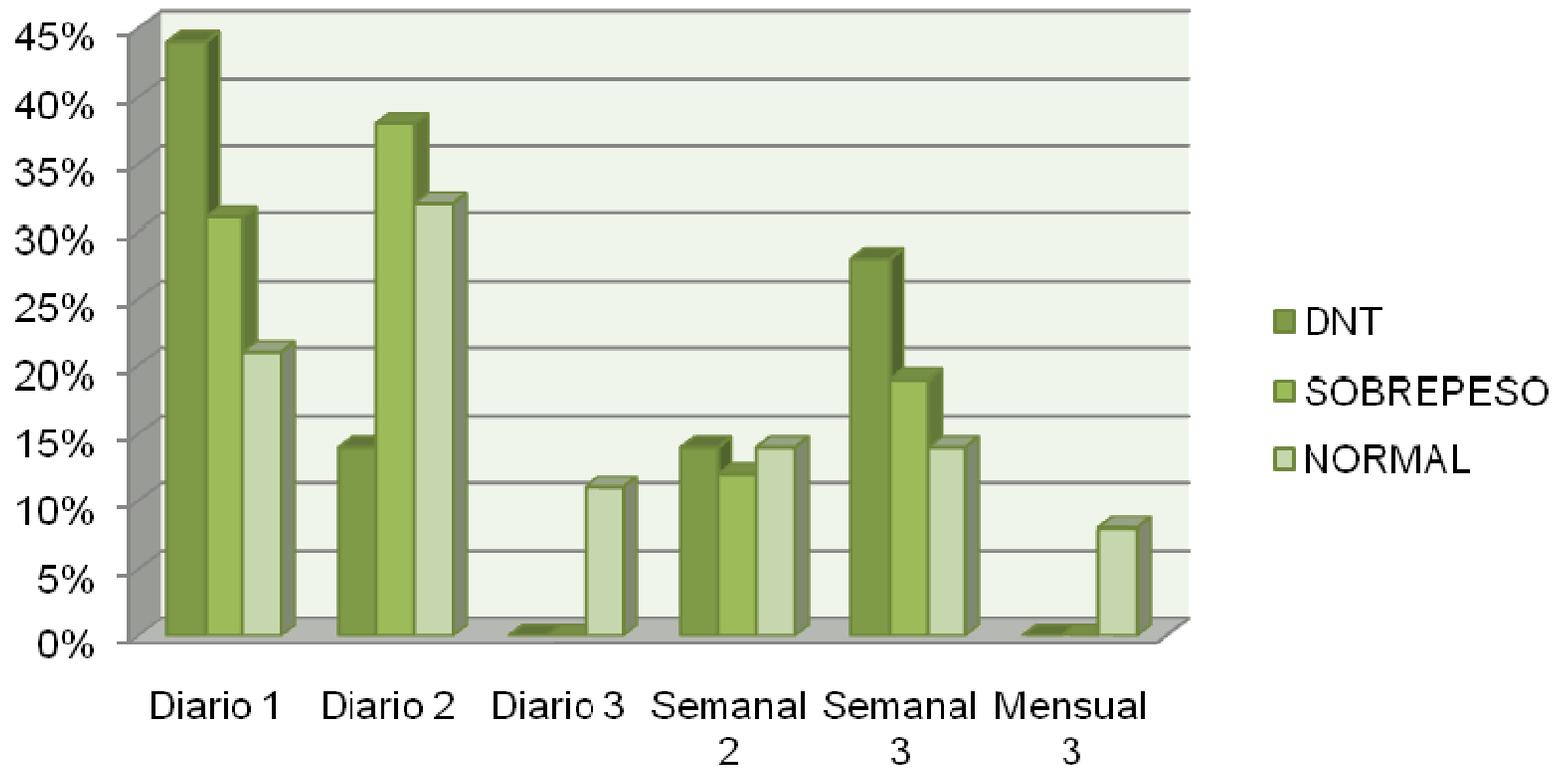
GRAFICA 6. DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL DE LA RELACIÓN ENTRE ESTADO NUTRICIONAL Y EL CONSUMO DE LÁCTEOS EN ESCOLARES DE ESTRATO ALTO (5 Y 6) DEL COLEGIO ROCHESTER BOGOTÁ 2009.



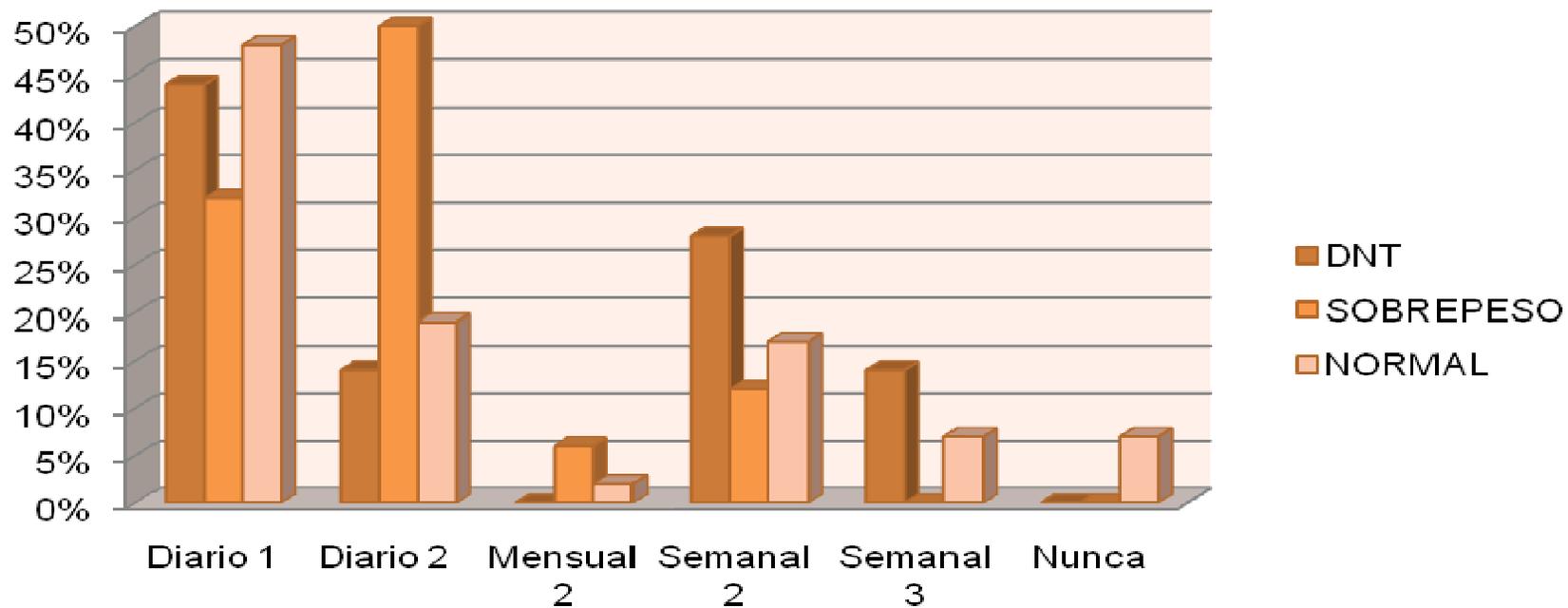
GRAFICA 7. DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL DE LA RELACIÓN ENTRE ESTADO NUTRICIONAL Y EL CONSUMO DE CEREALES, RAÍCES y TUBÉRCULOS, EN ESCOLARES DE ESTRATO ALTO (5 Y 6) DEL COLEGIO ROCHESTER BOGOTÁ 2009.



GRAFICA 8. DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL DE LA RELACIÓN ENTRE ESTADO NUTRICIONAL Y EL CONSUMO DE FRITURAS Y PRODUCTOS DE PAQUETE EN ESCOLARES DE ESTRATO ALTO (5 Y 6) DEL COLEGIO ROCHESTER BOGOTÁ 2009.

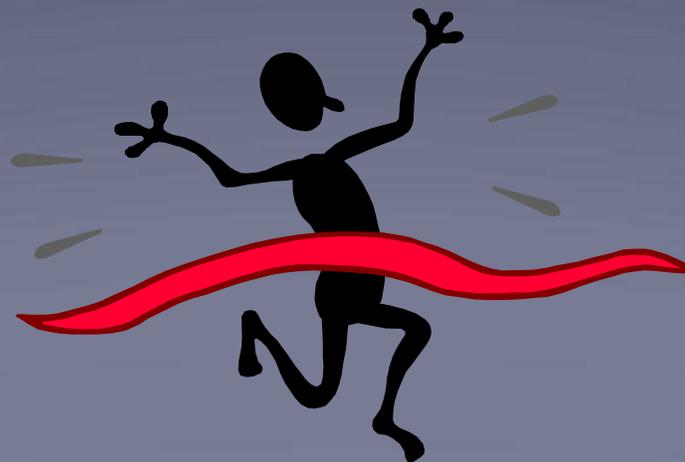


GRAFICA 9. DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL DE LA RELACIÓN ENTRE ESTADO NUTRICIONAL Y EL CONSUMO DE DULCES Y CAMELOS EN ESCOLARES DE ESTRATO ALTO (5 Y 6) DEL COLEGIO ROCHESTER BOGOTÁ 2009.



GRAFICA 10. DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL DE LA RELACIÓN ENTRE ESTADO NUTRICIONAL Y EL CONSUMO DE GASEOSAS Y JUGOS EN CAJA EN ESCOLARES DE ESTRATO ALTO (5 Y 6) DEL COLEGIO ROCHESTER BOGOTÁ 2009.

CONCLUSIONES



- **El porcentaje de sobrepeso en la muestra es elevado (20%) con respecto a la prevalencia de esta enfermedad en niveles 3 a 6 del Sisbén en Colombia (13.9%), y éste es mayor en mujeres que en hombres.**
- **Sólo el 10% de los escolares y desarrolla el mínimo de actividad física recomendada: al menos 60 minutos diarios de actividad moderada o vigorosa por lo menos 5 días a la semana. En esta condiciones, la mayoría de la población escolar y adolescente esta expuesta a la aparición de enfermedades crónicas no transmisibles en su edad adulta tales como sobrepeso u obesidad.**
- **Existe una asociación directa entre la presencia de sobrepeso y el hecho de que consuman alimentos mientras observan televisión (P:0.0012) o juegan videojuegos (P: 0.013) debido a que el consumo televisivo hace que aumente el consumo de snacks y el sedentarismo es aun mayor ya que el observar televisión no constituye una actividad que devengue un gasto calórico alto.**
- **El consumo de frutas enteras y verduras diariamente actúa como un factor protector que disminuye la prevalencia de sobrepeso u obesidad acompañado de otros estilos de vida saludable. (P: 0.00079).**
- **Igualmente se demostró que el consumo excesivo de dulces y caramelos contribuye un factor de riesgo para presentar sobrepeso u obesidad infantil (P: 0.04).**

RECOMENDACIONES



- **Realizar estudios que identifiquen que tipos de programas, comerciales, videojuegos y páginas de Internet prefieren la población infantil para que dentro estos medios se infundan mensajes sobre hábitos de vida saludable, principalmente educación alimentario nutricional y actividad física.**
- **Crear una política nacional que someta a los medios a no utilizar a los niños para difundir productos que a largo plazo en exceso puedan afectar la salud, como gaseosas y comida rápida.**
- **Fomentar la actividad física dentro de los colegios aumentando las horas de educación física y promoviendo las actividades extracurriculares que aumenten el gasto calórico.**
- **Realizar más estudios en Colombia sobre hábitos alimentarios y todos los factores que los determinan y su relación con sobrepeso u obesidad infantil.**
- **Ejercer mayor control por parte de los padres para supervisar a sus hijos mientras observan televisión y así evitar una mala interpretación de los comerciales por parte de éstos.**



GRACIAS