

PÉRFIL DE HÁBITOS ALIMENTICIOS EN UN CENTRO DE EDUCACIÓN INFANTIL: PROPUESTAS ENFERMERAS

AUTORAS: Nieves García Castillo, Enfermera Área de Quirófano, Hospital Universitario Virgen del Rocío, Sevilla.
Leticia María Espinar Larios, Diplomada Universitaria en Enfermería, Granada año 2002.
María Belén Acien Rodríguez, Diplomada Universitaria en Enfermería, Almería año 2002.

INTRODUCCIÓN:

Cada vez son más frecuentes los hábitos de vida inadecuados en la población infantil que favorecen el desarrollo de enfermedades, que afectan a la calidad de vida del niño a corto y a largo plazo.

La consolidación de unos hábitos nutricionales y de ejercicio físico adecuados son fundamentales, siendo muy importante fomentar en la infancia este tipo de conductas.

La OMS propone promover y proteger la salud a través de la alimentación sana y de la actividad física, destacando que para cambiar los hábitos alimentarios y de actividad física serán necesarios los esfuerzos combinados por distintas partes, por ello consideramos importante intervenir en este sector de la población, ya que lo que aprendemos en nuestra infancia se suele convertir en una forma de vida en la edad adulta, por lo que impulsando estas conductas tendremos adultos con menos enfermedades y con mejor calidad de vida.

Por lo tanto, con este proyecto pretendemos conocer los hábitos alimenticios de una población infantil, para posteriormente intervenir sobre las debilidades detectadas, fomentando conductas saludables y afianzando los aspectos positivos.



OBJETIVOS:

- Conocer los hábitos alimenticios de un grupo de alumnos.
- Enseñar y/o reforzar unos hábitos saludables en los alumnos.

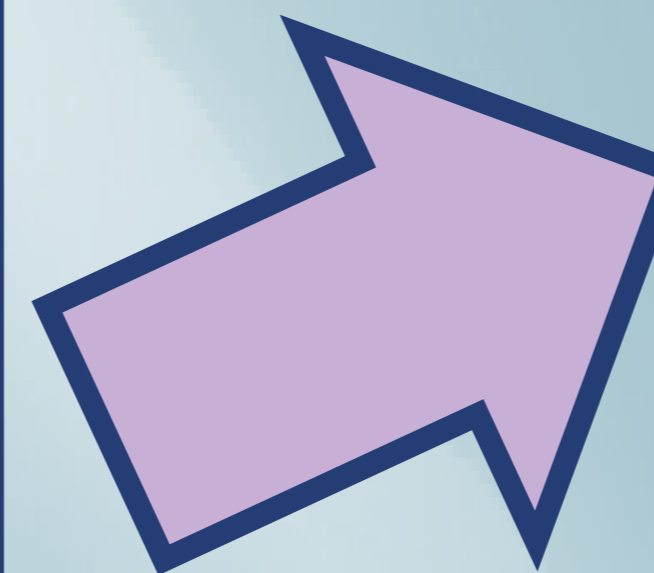
MÉTODO:

Se llevará a cabo un estudio de diseño descriptivo observacional, basado en una metodología cuantitativa y cualitativa.

La población de estudio la conformarán los niños escolarizados en cuarto de primaria (9-10 años) del Colegio Sagrado Corazón de Maracena, provincia de Granada.

Para obtener la información hemos elaborado un cuestionario con 22 preguntas, adaptado a los conocimientos de los escolares, que se pasará contando con la colaboración de las tutoras de cada uno de los cursos.

Por otra parte, para completar el proyecto se realizarán talleres grupales, basados en información con evidencia científica, orientados a que los alumnos conozcan y pongan en práctica unos hábitos saludables en lo que a alimentación y ejercicio se refiere. También se contará con la presencia de los padres en alguna de las sesiones, ya que es fundamental la actitud que tengan los mismos en este sentido y así se dará difusión a toda la unidad familiar de este programa, beneficiándose un mayor número de personas.



ENCUESTA SOBRE HÁBITOS DIETÉTICOS EN LA POBLACIÓN INFANTIL

Curso:
Edad:
Peso:
Estatura:
Género: Niño Niña
¿Con quién vives?
 Con mis dos padres Sólo con mi madre Sólo con mi padre Con otros familiares
¿Cuántos hermanos tienes?
 1 2 3 4 Más de 4
¿Tienen tus padres o hermanos algún problema de sobrepeso u obesidad?
 Sí No No sabe / No contesta
¿Cuántas comidas realizas al día?
 Cinco Cuatro Tres o menos
¿Qué bebida consumes habitualmente durante las comidas?
 Agua Refrescos Zumos
¿Con qué frecuencia consumes frutas y verduras?
 Todos los días De 2 a 4 veces a la semana
 Una vez a la semana Nunca
¿Cuántos dulces consumes al día?
 Ninguno Uno Dos Tres Cuatro o más
¿Con qué frecuencia consumes comida rápida?
 Todos los días De 2 a 4 veces a la semana
 Una vez a la semana Nunca
Realizas algún tipo de actividad física:
 Sí No
En caso afirmativo, con qué frecuencia:
 A diario Una vez a la semana De 2 a 4 veces a la semana
 Esporádicamente (1 o 2 veces al mes) Nunca
¿Qué sueles desayunar antes de venir al colegio?
 Leche Cacao Galletas Cereales Magdalenas o bollos Pan Fruta Zumo
 Yogur Otras cosas No tomo nada
¿Qué sueles tomar en el recreo?
 Bollería Yogur Bocadillo Fruta Zumo Batido Otras cosas No tomo nada
¿Cuántas piezas de fruta tomas al día?
 No tomo ninguna 1 2 3 Más de 3
Señala qué alimentos crees tú que deben de formar parte de un desayuno saludable:
 Leche Yogur o queso Pasteles y bollos Pan Fruta Pescado Carne
 Cereales
¿Cuántas veces comes "chuches" al día?
 Ninguna 2 veces 3 veces 4 veces 5 veces 6 veces Más de 6
Cuántas horas al día sueles ver la televisión?
 Ninguna 1 hora al día 2 horas al día 3 horas al día Más de 4 horas
¿Cuántas horas al día sueles jugar a videojuegos o consolas?
 Ninguna 1 hora al día 2 horas al día 3 horas al día Más de 4 horas
¿Cuántas horas al día sales a jugar a la calle?
 Ninguna 1 hora al día 2 horas al día 3 horas al día Más de 4 horas

RESULTADOS Y CONCLUSIONES:

Con la puesta en práctica de este proyecto de investigación pretendemos:

- Determinar el grado de impacto e influencia de las actitudes y conocimientos de los escolares y sus padres respecto a hábitos saludables.
- Incrementar la concienciación y los conocimientos sobre la influencia de la dieta y de la actividad física en la salud, así como los efectos positivos de las intervenciones preventivas.
- Mejorar los conocimientos sobre una alimentación saludable y aumentar la actividad física en la población infantil y en la unidad familiar.
- Reducir los factores de riesgo de enfermedades crónicas asociados a estilos de vida poco saludables.

Concluir recordando la necesidad de fomentar conductas saludables y promover nuevas líneas de investigación y políticas preventivas en este sentido.

BIBLIOGRAFÍA:

- E. Rodríguez Huertas, M.I. Solana Moreno, F. Rodríguez Espinosa, M.J. Rodríguez Moreno, J.C. Aguirre Rodríguez y M. Alonso Ródenas. Programa CASERIA (Cuestionario hábitos Saludables en Primaria). Respuestas de escolares de 6 a 10 años de edad. *Semergen*. 2012;38(5):265-277. Disponible en: <http://zl.elsevier.es/es/revista/semergen---medicina-familia-40/programa-caseria-cuestionario-habitos-saludables-primaria-respuestas-90145133-originales-2012> [Consultado el 17 de Marzo de 2014].
- Alonso Alfonso J, Aparicio Ibáñez D, Baus Japón M, Blanco Aguilar J, Caballero López G, Conejo Díaz JA. Plan de Promoción de la Actividad Física y la Alimentación Equilibrada (2004-2008). Junta de Andalucía. *Consejería de Salud*. 1-95.
- Davó MC, Gil-González D, Vives-Cases C, Álvarez-Dardet C, La Parra D. Las investigaciones sobre promoción y educación para la salud en las etapas de infantil y primaria de la escuela española. Una revisión de los estudios publicados entre 1995 y 2005. *Gaceta Sanitaria*, Vol 3, Pag 58-64.
- Royo-Bordonada MG, Gorgojo L, de Oya M, Garcés C, Rodríguez-Artalejo F, Rubio R, del Barrio JL, Martín-Moreno JM: Variedad y diversidad de la dieta de los niños españoles: Estudio Cuatro Provincias. *Med Clin (Barc)* 2003; 120: 167-171.
- Instituto Andaluz del Deporte. Hábitos y Actitudes de los andaluces ante el deporte 2002. Observatorio del Deporte Andaluz, Consejería de Turismo y Deporte, 2003.

