

Patrón del comportamiento alimentario en escolares

(Eating behaviour standard in school children)

Arroyo, M.; Ansotegui, L.; Rocandio, Ana M^a

Univ. del País Vasco

Fac. de Farmacia

Dpto. Nutrición y Bromatología

Paseo de la Universidad, 7

01006 Vitoria-Gasteiz

BIBLID [1137-439X (2000), 20; 135-141]

En la edad escolar se adquieren los hábitos alimentarios que se seguirán, probablemente, durante gran parte de la vida. Objetivos: Conocer y valorar cualitativa y cuantitativamente la dieta semanal de un grupo de escolares y observar las diferencias de ingesta en los días escolares y los del fin de semana. El consumo en raciones de alimentos es más adecuado en los niños con normopeso y en los días escolares. Es precisa una educación nutricional de los niños y su entorno.

Palabras Clave: Niños escolares. Patrón alimentario. Macronutrientes. Sobrepeso. Normopeso. Escolares. Festivos. % VCT.

Eskola adinean harturiko elikadura ohiturek bere horretan jarraituko dute, seguruenik, bizitzaren parte handi batean. Helburuak: ikasle talde baten asteko dieta ezagutu eta baloratu, bai kalitateari eta bai kopuruari dagokionez, eta eskola egunetako eta asteburuko ingestan gertatzen diren diferentziak ikustea. Janari errazioen kontsumoa egokiena da arauzko pisua duten haurrentzat eskola egunetan. Elikadurari buruzko heziketa premiazkoa dute bai haurrek eta bai ingurukoek ere.

Giltz-Hitzak: Eskolako haurrak. Elikadura patroia. Makroelikagaiak. Gainpisua. Arauzko pisua. Ikaeak. Jaiegunak. % VCT.

A l'âge scolaire on acquiert les habitudes alimentaires que l'on maintiendra, probablement, durant une grande partie de notre vie. Objectifs: connaître et évaluer qualitativement et quantitativement le régime hebdomadaire d'un groupe d'écoliers et observer les différences d'ingestion les jours d'école et les fins de semaine. La consommation en rations alimentaires est mieux adaptée chez les enfants d'un poids normal et les jours d'école. Une éducation nutritionnelle des enfants et de leur entourage.

Mots Clés: Ecoliers. Patron alimentaire. Macro-substance nutritives. Excès de poids. Poids normal. Jours de fête. % VCT.

INTRODUCCIÓN

Las investigaciones de los últimos años han demostrado la importancia que tiene la alimentación para la salud. De la buena elección de la dieta depende en gran parte nuestra capacidad física y la resistencia y la rápida recuperación de diversas enfermedades, así como la posible aparición de enfermedades crónicas en la edad adulta^(1, 2). Además la buena o mala alimentación influye también en el aspecto físico de una persona, condicionando el estado de la piel, el cabello, las uñas, los dientes y la silueta general.

En los niños, la alimentación es, si cabe, más importante aún, teniendo en cuenta que repercute directamente en su crecimiento y desarrollo, pudiendo éstos ser incorrectos si se lleva una dieta deficitaria o desproporcionada.

Por otro lado en la edad escolar se adquieren los hábitos alimentarios que se seguirán, casi con toda seguridad, durante gran parte de la vida⁽²⁾. La adopción de estos hábitos se lleva a cabo con la clara influencia del entorno (familia, compañeros de clase, profesores, amigos, publicidad, medios de comunicación...), pudiendo traducirse en posibles desequilibrios de los componentes de la dieta.

Uno de los hábitos que pueden integrarse en este momento es el del "picoteo" o comida entre horas.

La revisión de los estudios sobre los hábitos alimentarios, muestra que la información sobre el consumo cualitativo y cuantitativo de alimentos y nutrientes es insuficiente en poblaciones infantiles⁽³⁾, por esta razón nos planteamos los siguientes objetivos.

OBJETIVOS

Conocer y valorar cualitativa y cuantitativamente la dieta semanal de un grupo de escolares.

Establecer el reparto de energía en las diferentes tomas a lo largo del día.

Observar las posibles diferencias entre la ingesta de los días escolares y los días del fin de semana.

SUJETOS Y MÉTODOS

SUJETOS: Fueron seleccionados al azar 32 niños/as de 11 años de edad, a partir de un total de 685 escolares.

ESTUDIO: Transversal.

VALORACIÓN de la INGESTA SEMANAL: A través de un cuestionario de frecuencia y el método de pesada. Este método consiste en pesar los alimentos que el niño consume durante la semana (peso electrónico Soehnle 2 kg. máx.), teniendo en cuenta lo no ingerido, es decir, restos que quedan en el plato.

Para esta labor contamos con la colaboración de los padres y los propios niños a los que se les formó previamente para unificar criterios.

Todos los niños objeto del estudio realizaban sus comidas diarias en su vivienda.

La transformación de los datos obtenidos se llevó a cabo gracias a las "Tablas de Composición de Alimentos Españoles" de Mataix Verdú⁽⁴⁾.

Así mismo se recogieron las etiquetas de aquellos productos alimenticios elaborados consumidos con el fin de tener en cuenta su verdadera composición nutricional.

ANÁLISIS ESTADÍSTICO: ANOVA y "t" de Student mediante los programas informáticos SPSS y Statview.

Los resultados fueron comparados con las Recomendaciones para la Población Española (Varela)⁽⁵⁾.

RESULTADOS

Del total de niños de la muestra, 18 (56.2%) presentaban sobrepeso y 14 (43.8%) normopeso.

El reparto calórico en porcentaje del valor calórico total (%VCT), en las diferentes tomas a lo largo del día se muestra en la figura 1.

El % con respecto al valor calórico total diario, de kcalorías aportadas por los diferentes macronutrientes, se presenta en la figura 2.

Los alimentos cuyas raciones por semana dan lugar a diferencias estadísticamente significativas al comparar los niños que presentan sobrepeso con los niños con normopeso aparecen en la figura 3.

Al comparar, por otro lado, la ingesta de los días escolares con la de los días del fin de semana, encontramos con diferencias estadísticamente significativas las raciones/día de los grupos de alimentos reflejados en la figura 4.

Observando por separado el grupo de niños que presentan normopeso y el de escolares con sobrepeso, obtenemos al comparar los días escolares con el fin de semana los datos significativos en gramos de alimento/día que se muestran en las figuras 5 y 6.

DISCUSIÓN

El reparto calórico en las diferentes tomas a lo largo del día queda descompensado. Mientras que la energía en el desayuno y en la media mañana es escasa (17.4% y 3.8%) las kcalorías consumidas en la comida y en la merienda resultan excesivas desviándose de las recomendaciones establecidas⁽⁶⁾.

Con respecto al aporte calórico por los diferentes macronutrientes, observamos como un 13% de las calorías totales consumidas son aportadas por proteínas, siendo menores que en otras poblaciones estudiada^(2, 8).

En cuanto a los carbohidratos, se ingieren en cantidad menor a lo recomendado, siendo un nutriente deficitario, un 42% del VCT. El consumo es además inferior al reflejado por otros autores^(2, 8).

Los lípidos, por el contrario, proporcionan excesivas kcalorías, 45% del VCT. Otro aspecto a tener en cuenta es que además su consumo es mucho mayor que en otros grupos estudiados^(2, 8).

El consumo en raciones de alimentos es más adecuado en los niños con normopeso y en los días escolares. Los niños con normopeso llegan a las recomendaciones⁽⁹⁾ en el consumo de legumbres e ingieren más productos de bollería que los niños con sobrepeso.

En los días escolares se consume más verduras, legumbres, frutas y pan que en los festivos, alcanzando las recomendaciones para verduras y pan⁽⁹⁾.

Los niños con normopeso ingieren más cantidad de legumbres, frutas y grasas y aceites los días escolares que en el fin de semana.

El grupo de niños que presenta sobrepeso consume también más alimentos en los días escolares que en los festivos, pero estos son verduras, legumbres y pan.

CONCLUSIONES

El patrón de comportamiento alimentario es diferente entre los niños con sobrepeso y normopeso, así como durante los días escolares y los del fin de semana, siendo en estos últimos más inadecuada.

Consideramos preciso un reajuste en la dieta en cuanto a la selección de los alimentos ingeridos, la distribución a lo largo del día y a lo largo de la semana.

Se hace patente el fenómeno del "picoteo" o comida entre horas, el consumo elevado de carnes y derivados en detrimento de pescados y huevos.

Es precisa una educación nutricional de los niños y de su entorno.

BIBLIOGRAFÍA

1. ZUNZUNEGUI J. L., GOYENECHEA M. M., ROMAN J. M., URKIJO E., ITURRIZA E. y ULAZIA X. *Comportamiento y hábitos alimentarios en jóvenes deportistas*. Instituto de Deportes, Dpto. de Cultura, Diputación Foral de Alava. Vitoria. 1995: 17-20.
2. FAIDE I., ZAFRA J. A., RUIZ E. y NOVALBOS J. P. "Valoración de la alimentación de los escolares de una población de la sierra de Cádiz (Ubrique)". *Medicina Clínica (Barc)* 1997; 108: 254-258.
3. VAZQUEZ C., de COSA. I., MARTINEZ P. et al. "Consumo de alimentos y nutrientes por edades y sexo en escolares de la Comunidad de Madrid (Caenpe)" *Revista Clínica Española* 1996; 196: 501-508.
4. MATAIX VERDU J. "Tabla de Composición de Alimentos Españoles" 2ª Edición. Universidad de Granada. Granada 1995.
5. VARELA G. *Ingestas recomendadas de energía y nutrientes para la población Española*. Departamento de Bromatología y Nutrición. Universidad Complutense. Madrid. 1994.
- 6.- CASADO de FRIAS E., MALUENDA CARRILLO C. y CASADO SAENZ E. "Nutrición y Dietética" Cap 11, *Alimentación del niño*. Ed.: Consejo General de Colegios Oficiales de Farmacéuticos. Madrid. 1993: 376-403.
- 7.- VAZQUEZ C., de COSA. I., GARGALLO J. et al. "Análisis de la ingesta de energía, macronutrientes y micronutrientes en una población infantil". *Revista Clínica Española*. 1992; 191: 123-130.
- 8.- De COSA. I., VAZQUEZ C., GARGALLO J. et al. "Consumo de alimentos comerciales en la infancia. Influencia de un programa de información en nutrición". *Nutrición Hospitalaria*. 1992; vol. VII nº3: 191-199.
- 9.- CERVERA RAL P., LOPEZ NOMBEDU C., VAZQUEZ C. y AGUILERA ROIG S. "Guías de menús para niños en edad escolar" Ed.: Instituto Danone. Barcelona 1995.

Figura 1.- REPARTO CALORICO (%VCT)

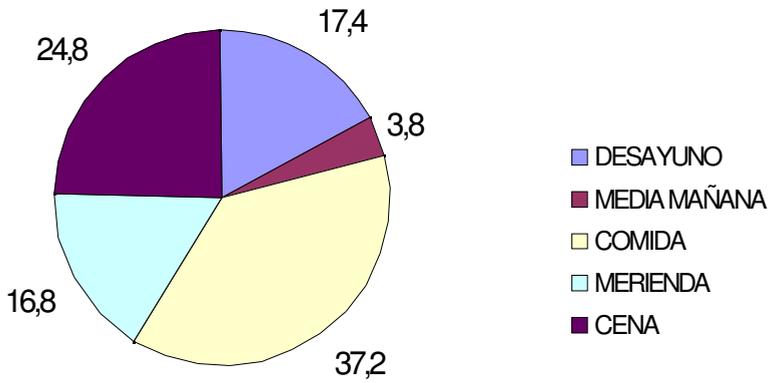


Figura 2.- % VCT INGESTA MEDIA SEMANAL

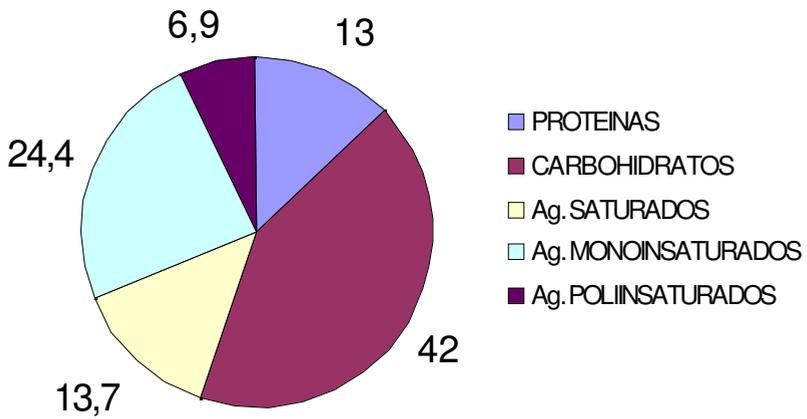
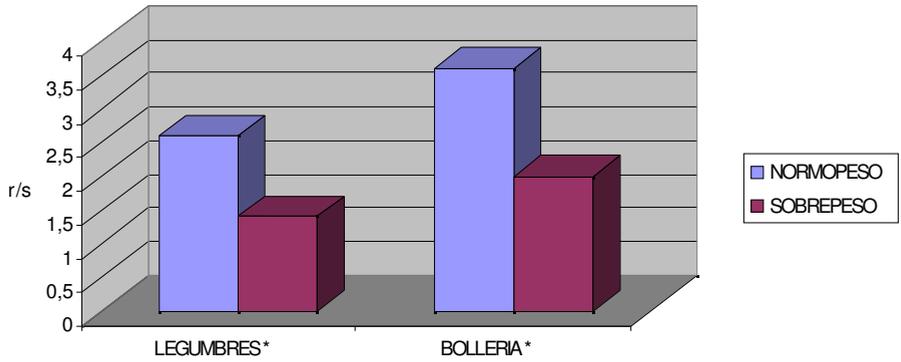
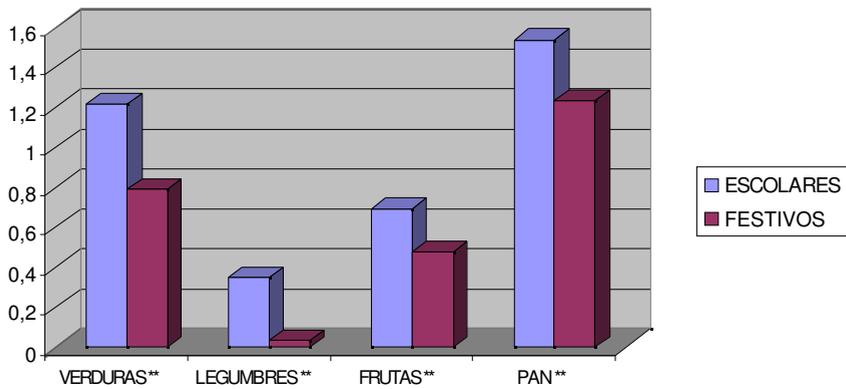


Figura 3.- Diferencias estadísticamente significativas
Raciones de alimento. Normopeso vs Sobrepeso



* $p < 0.05$
raciones/semana (r/s)

Figura 4.- Diferencias estadísticamente significativas
Raciones de alimento. Escolares vs Festivos



** $p < 0.01$
raciones/día (r/d)

Figura 5.- Diferencias estadísticamente significativas
g. alimento. Escolares vs Festivos

NORMOPESO

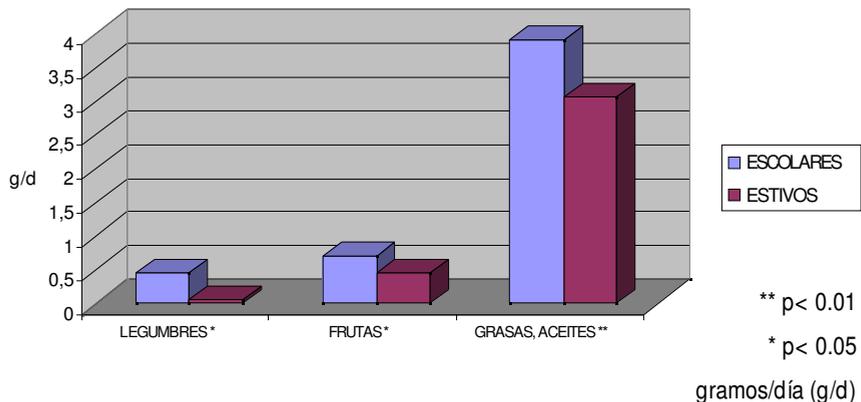


Figura 6.- Diferencias estadísticamente significativas
g. alimento. Escolares vs Festivos

SOBREPESO

