



UNIVERSIDAD MAYOR DE SAN SIMON
FACULTAD DE MEDICINA
CARRERA DE NUTRICION
TÉCNICO SUPERIOR



*ESTADO NUTRICIONAL Y CARACTERÍSTICAS DE LA
ALIMENTACIÓN DE LOS ESCOLARES DE LA
UNIDAD EDUCATIVA "BUENAS NUEVAS"
COCHABAMBA, 2005*

TRABAJO DIRIGIDO
PARA LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE
TÉCNICO SUPERIOR EN NUTRICION

Estudiante: Molina Rosas Norah Estrella

Tutor: Dr. Adolfo Ventura

Cochabamba - Bolivia

2006

TABLA DE CONTENIDO

- 1. RESUMEN**
- 2. INTRODUCCIÓN**
- 3. JUSTIFICACIÓN**
- 4. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**
- 5. OBJETIVOS**
 - 5.1 Objetivo General**
 - 5.2 Objetivos Específicos**
- 6. MARCO TEORICO**
- 7. MARCO METODOLOGICO**
 - 7.1 Enfoque y Tipo de Investigación**
 - 7.2 Variables**
 - 7.3 Sujetos y Fuentes de Información**
 - 7.4 Técnicas e Instrumentos de Recolección de la Información**
- 8. RESULTADOS**
- 9. CONCLUSIONES**
- 10. PROPUESTA**
- 11. ANEXOS**
 - 11.1 Anexo 1: Hoja de cotejo para la recolección del peso y talla de los escolares**
 - 11.2 Anexo 2: Hoja de cotejo para la recolección del los datos sociodemográficos**
 - 11.3 Anexo 3: Encuesta Escolar de Frecuencia de Consumo de Alimentos**
 - 11.4 Anexo 4: Esquema de Planificación del programa de educación en nutrición**
 - 11.5 Anexo 5: Fotografías**
- 12. BIBLIOGRAFÍA**

1. RESUMEN

Si bien es cierto que una correcta alimentación es deseable a cualquier edad, la población escolar despierta un especial interés en el estudio nutricional debido a diversos factores, biológicos, psicológicos y sociales. El presente trabajo se realizó con la finalidad de conocer la situación nutricional de los Escolares de una Unidad Educativa a través de la determinación de su Estado Nutricional, Características Sociodemográficas y la Frecuencia de Consumo de Alimentos. Se realizó un estudio cuantitativo, descriptivo de corte transversal donde la población estudiada fueron 135 escolares, 72 niñas y 63 niños entre las edades de 9 y 12 años que se encontraban cursando el 4°, 5° y 6° de primaria de la Unidad Educativa Buenas Nuevas del distrito N° 6 de la ciudad de Cochabamba. Las variables fueron el Estado Nutricional según el Índice de Masa Corporal y Talla para la Edad, Características Sociodemográficas determinadas según grado de instrucción y ocupación de los padres y el número de hermanos de los escolares y por último la Frecuencia de Consumo de los Alimentos recomendados para niños en edad escolar. Se encontró sobrepeso y riesgo de sobrepeso en un 40 % de los escolares, en tanto que el bajo peso se encontró solo en un 1,5 %, se observó también un elevado porcentaje de niños con talla adecuada para la edad (66%), y apenas un 4,4 % de niños con problema de retraso de crecimiento, presentándose también una cantidad considerable de niños con riesgo de retraso de crecimiento, aproximadamente 30 %. En cuanto al consumo de alimentos se determinó un consumo adecuado de la mayoría de los alimentos recomendados para este grupo etario hallándose un consumo mayor de hidratos de carbono como ser pan, arroz y fideo y un bajo consumo de cereales integrales y leguminosas. Los resultados confirman la transición epidemiológica por la que está atravesando nuestro país, pues, si bien los principales problemas nutricionales de los países en vías de desarrollo son: la desnutrición calórico-proteica, la anemia por carencia de hierro y los trastornos relacionados con la deficiencia de yodo y vitamina A, vemos ahora que en países como el nuestro hay un incremento de otro riesgo nutricional como es la obesidad. No obstante son muchos los factores de riesgo de la obesidad, los más importantes parecen ser los dietéticos y los relacionados con el gasto energético causados principalmente por hábitos y es precisamente estos aspectos los que podemos modificar a través de intervenciones educativas en alimentación y nutrición.

2. INTRODUCCIÓN

Es sabido que la alimentación es uno de los factores más directamente relacionados con el desarrollo de un país y con el bienestar de sus habitantes, por lo que es también obviamente reconocida la importancia de una correcta nutrición durante todo el ciclo vital. ⁽¹⁾

La Organización Mundial de la Salud reconoce como grupos vulnerables a las madres y niños pequeños pero también hace énfasis en la importancia de una buena alimentación durante la etapa de la edad escolar. ⁽²⁾

Según la FAO (Food and Agriculture Organization), durante el período escolar, muchos niños experimentan hambre y subnutrición a la vez que otros pueden sufrir de sobrepeso. En ambos casos los niños pueden presentar carencias de vitaminas y minerales. Si se desatienden, estos problemas nutricionales pueden entorpecer los esfuerzos de los escolares por aprender, y reducir la contribución que la educación debería dar a la sociedad. ⁽³⁾

La FAO considera también a los niños en edad escolar como uno de los grupos prioritarios, no solamente porque la nutrición apropiada es crucial para su desarrollo físico y mental saludable, si no también porque los escolares son consumidores actuales y futuros y constituyen un importante vínculo entre la escuela y el hogar, así como con la comunidad. ⁽⁴⁾

Desde este punto de vista, es que se puede afirmar que la escuela, considerada como centro de enseñanza, aprendizaje, convivencia y crecimiento en el que se imparten los valores fundamentales, es el lugar ideal para la aplicación de los programas de promoción de la salud. ⁽⁵⁾

En nuestro país, los problemas nutricionales de los niños en edad escolar están siendo encarados mediante el programa de Desayuno Escolar, que hasta el momento es el único programa dirigido a este grupo de población. ⁽⁶⁾

Si bien, un modo de que las escuelas promuevan un mayor crecimiento y desarrollo de los niños es proporcionar almuerzos y refrigerios saludables a los alumnos, es necesario tomar en

cuenta que las escuelas también constituyen un entorno apropiado para enseñar a los niños por qué es importante optar por una alimentación saludable. La promoción de la nutrición en las primeras etapas de la vida prepara el terreno para unas pautas de vida y de alimentación saludables en la edad adulta. ⁽⁷⁾

Es sabido que cualquier intervención nutricional debe iniciarse con la identificación clara y precisa del problema nutricional al cual estará dirigida y esto debe determinarse mediante la valoración del estado nutricional de la población. Si bien los principales problemas nutricionales de los países en vías de desarrollo son: la desnutrición calórico-proteica, la anemia por carencia de hierro y los trastornos relacionados con la deficiencia de yodo y vitamina A, debemos tomar en cuenta que un número creciente de países enfrenta nuevos riesgos para la salud vinculados con la alimentación, y que están relacionadas con la obesidad como las enfermedades cardiovasculares, la hipertensión arterial, diabetes mellitus, cáncer y condiciones ligadas a ellos. Es por tanto necesario definir con precisión el problema nutricional que va a ser objeto de intervención y las causas que lo originan. ⁽⁸⁾

Históricamente el estado nutricional del niño está determinado por el consumo de los alimentos, y este se ve condicionado por factores como la disponibilidad de alimentos, la decisión de compra y por aspectos interactuantes relacionados con el aprovechamiento biológico de los alimentos, también por factores sociales, económicos y culturales como la religión, raza, ingresos, progreso educativo y lugar de procedencia, como también por factores psicológicos formando de esta manera las costumbres alimentarias que son parte importante de la conducta humana, estas se ven afectadas por creencias, propagandas de radio, prensa y televisión, entre otros, sumado a esto la falta de conocimientos sobre nutrición y alimentación.

También, la falta de conocimientos sobre nutrición y alimentación lleva a una incorrecta e insuficiente alimentación ocasionando de esta manera la malnutrición infantil, la cual se asocia con aspectos ambientales, económicos, demográficos y de hábitos del hogar, afectando a la población escolar en todos sus aspectos, psíquicos y emocionales.

En nuestro país no se han determinado las características nutricionales de la población escolar y existe poca información al respecto. Esta información es necesaria para el diseño de programas preventivos.

Es bajo este contexto que se desarrolló este trabajo, a fin de conocer la Situación Alimentario Nutricional y algunos factores asociados a ella, de los Escolares de una unidad educativa de la ciudad de Cochabamba, a través de una Evaluación Antropométrica de su Estado Nutricional, determinación de sus Características Sociodemográficas y la aplicación de una pequeña encuesta de Frecuencia de Consumo de los alimentos recomendados para niños en edad escolar.

Los resultados obtenidos nos ofrecen una idea de cual es la situación nutricional actual de la población en edad escolar de esta unidad educativa y muestran el terreno hacia donde encaminar las estrategias e intervenciones futuras.

3. JUSTIFICACIÓN

Puesto que las escuelas primarias proporcionan la manera más eficaz y eficiente de alcanzar porciones grandes de la población, incluyendo a los escolares, personal escolar, familias y miembros de la comunidad ⁽⁹⁾, se constituyen en una área mas de acción el profesional Técnico Superior en Nutrición puede centrar su accionar en cuanto a la ejecución y desarrollo de programas dirigidos a la población en riesgo de sufrir problemas de malnutrición con un enfoque preventivo con actividades en el campo de la educación alimentaria nutricional entre otras. ⁽¹⁰⁾

La necesidad de conocer la situación nutricional de los escolares y los factores asociados a esta, es indiscutible, puesto que posibilita realizar intervenciones oportunas que eviten secuelas posteriores. Siendo la niñez, como se los denomina siempre, el “Futuro del país”, es precisamente en esta etapa de la vida cuando se debe identificar necesidades e intervenir para lograr los cambios que sean posibles, pues las afectaciones nutricionales que se producen durante la infancia y la niñez tienen repercusiones duraderas para el resto de la vida.