



Trabajo Fin de Grado

Patrones alimentarios relacionados con la obesidad
infantil

Autor/es

Eduardo Comas Micolau

Director/es

Santiago Valdearcos Enguídanos

Escuela Universitaria de Enfermería Teruel
Año 2012

RESUMEN

La obesidad infantil es hoy en día un problema de gran importancia debido a que en los últimos años ha ido aumentando de manera alarmante. El principal factor causante parece ser la alimentación que siguen los niños, cada vez menos saludables.

Para conocer el tipo de alimentación que siguen, se ha llevado a cabo un estudio descriptivo transversal, realizándose encuestas a los niños de 4º y 5º de primaria del colegio "Las Viñas" de Teruel.

Los resultados que se obtuvieron son alarmantes. En primer lugar solamente la mitad de los niños comen frutas o verduras a diario, por el contrario, el consumo de comida rápida y bollería es demasiado elevado. Esto se pone de manifiesto en los almuerzos, comida sobre la que podemos incidir de forma directa. Como conclusión, los desayunos no son lo suficientemente completos ya que la mayoría de ellos se beben solo un vaso de leche, o incluso van en ayunas.

ABSTRACT

Nowadays, childhood obesity is a great problem because during the last few years it has increased dramatically. The main cause of this problem seems to be children's feeding which is less healthy than it used to be.

In order to know what children eat, a cross-sectional descriptive study has been made in "Las Viñas" school. Students between 9 and 11 years old have answer surveys.

Results obtained were alarming. First of all, only half of the students eat fruit or vegetables every day. Besides, fast food consumption is too high, for instance during break time. To conclude, breakfasts aren't complete enough. Most of the students only drink a glass of milk and some of them don't have breakfast.

INTRODUCCIÓN

En los últimos años, ha ido aumentando la preocupación por el incremento de la obesidad en ciertos grupos de edad, sobretodo en lo referente a la obesidad infantil. La aparición de ésta, depende fundamentalmente de los hábitos de vida, destacando la actividad física y la alimentación. Últimamente se está produciendo un cambio en los patrones de alimentación, incorporando estilos alimentarios menos saludables como la comida conocida como "fast food" y la precocinada.

La obesidad no es un problema que debamos olvidar, puesto que tiene una gran importancia, ya que esta demostrado que aumenta la morbimortalidad de las personas. Esto es debido a que incrementa el riesgo de padecer cardiopatías isquémicas (carga del 23 por ciento), diabetes (carga del 44 por ciento) y determinados cánceres (carga entre el 7 y el 41 por ciento), además, produce problemas en el aparato locomotor y respiratorio. Es especialmente importante cuando se produce en la niñez ya que todos estos problemas aparecerían más precozmente.^{1, 2}

En España este problema ha aumentado de forma muy significativa, llegándose a multiplicar la tasa de obesidad infantil por cuatro. Pasando así del 5 por ciento en 1982 a aproximadamente el 20 por ciento alcanzado a junio de 2011. Estos datos han hecho que España se sitúe en la cabeza europea con respecto a la obesidad infantil, produciendo una gran preocupación en la asociación española de pediatría. Tema que se trató en el 60 Congreso Nacional de la Asociación Española de Pediatría que se celebró entre los días 16 junio 2011 y 18 junio 2011 en Valladolid.^{3, 4}

En este congreso se desveló el dato desolador de la obesidad infantil, que nos sitúa a la cabeza europea. Además, se dieron a conocer la elevación de los casos de HTA y diabetes, incremento producido por el aumento de las tasas de sobrepeso y obesidad. Este aumento se relaciona con el aumento progresivo del sedentarismo y sobre todo, a la mayor ingesta de grasas y abandono de frutas y verduras. Los expertos señalan al aumento de la comida rápida y la bollería industrial como principales causantes del problema.⁵

Así pues, una de las principales causas de este cambio, ha sido el abandono de la tan ensalzada dieta mediterránea que consiste en un elevado consumo de verduras y cereales, y el aceite de oliva como grasa principal; a una dieta, en la que abunda la famosa "fast food", las comidas precocinadas y al gran consumo de bollería industrial y grasas vegetales, cada vez mas habituales en la alimentación de los niños.³

Patrones alimentarios relacionados con la obesidad infantil

En muchas ocasiones se utilizan los términos obesidad y sobrepeso como sinónimos, pero en realidad no lo son. La obesidad es un trastorno metabólico que conduce a una excesiva acumulación de energía en forma de grasa corporal en relación con el valor esperado según el sexo, talla y edad. El sobrepeso denota un peso corporal mayor al esperado según peso, talla y edad.^{6, 7, 8}

Lo que se pretende conseguir con este proyecto, es recoger y analizar los déficits en las conductas alimentarias de los niños, para ver si es o no la culpable del aumento de la obesidad infantil, o al menos, en parte. Con esto, se permitirá realizar una serie de intervenciones en las aulas para poder modificar las conductas alimentarias. Es importante intervenir en este periodo de edad, debido a que es una etapa donde se establecen patrones de consumo, que prácticamente van a ser definitivos a lo largo de la vida y por lo tanto, será más fácil la modificación de estos hábitos.

El punto más importante sobre el que debemos influir es en el almuerzo, ya que es cuando podemos ver directamente lo que comen los niños, y por lo tanto, actuar de forma directa sobre ellos. Tradicionalmente en el almuerzo se tomaban bocadillos, yogurts o fruta, pero en la actualidad por el aumento del estrés de los padres y falta de tiempo, se recurre con más frecuencia a la bollería industrial, aumentando en gran medida la ingesta de grasas.⁹

Con estas intervenciones se pretenden corregir los patrones de alimentación incorrectos, para conseguir así una disminución de la tasa de obesidad infantil. Esto nos va permitir a largo plazo disminuir la morbilidad y reducir el gasto sanitario de una forma muy notoria, eso sí, un recorte que se verá a largo plazo (se le atribuye a la obesidad aproximadamente un 7 por ciento del total del gasto sanitario).¹⁰

Gracias a la realización de estas intervenciones se pretende cambiar las conductas alimentarias de los niños actuando directamente con ellos, para que sepan y comprendan, lo qué deben comer y cuándo lo deben de comer. Esto conseguiría resolver gran parte del problema de la obesidad infantil o por lo menos frenar el preocupante incremento de la misma. Para resolver este problema casi por completo, sería recomendable informar a los padres acerca de la alimentación que deben seguir sus hijos, ya que son ellos los principales responsables de la salud de sus hijos. Son los que elaboran las comidas y deciden lo que comen sus hijos. También tendríamos que modificar la actividad física que realizan los niños actuando directamente sobre ellos e indirectamente sobre los padres.¹¹

OBJETIVOS

Objetivos generales:

- Conocer los patrones de alimentación de los niños turolenses.
- Establecer si existe una necesidad de reforzar la educación sanitaria en los niños respecto a los patrones alimentarios.

METODOLOGÍA

Se trata de un estudio descriptivo transversal. La muestra la compondrán los niños del rango de edad entre los 9 y los 11 años es decir, de cuarto y quinto de primaria. El estudio en principio se iba a realizar en dos colegios pero tras la negativa de uno de ellos se ha seleccionado tan solo en el colegio de "Las Viñas" con una muestra de 50 niños.

El proyecto, consiste en la elaboración de unas encuestas que se les pasó a los niños, a finales de febrero y principios de marzo de 2012. Las encuestas contienen preguntas acerca de lo que comen los niños. No diferencian si comen el comedor o no, debido a que se pretende trabajar con los niños y no con los padres. Habrá además, preguntas referentes a lo que comen en el desayuno y en el almuerzo, la primera por la importancia que tiene el desayuno en una correcta alimentación, y la segunda, debido a que es la comida del día en la que más fácil nos va a ser intervenir. Al no utilizar una encuesta ya existente en otros estudios, no se van a poder comparar los datos con trabajos existentes.

La encuesta cuenta de 6 preguntas, tres de las cuales pertenecen a la parte referente a la encuesta nacional de salud (parte referente a la alimentación), y las otras tres son preguntas añadidas para un abordaje más completo del tema.

Una vez pasadas y rellenas las encuestas, se procederá a la obtención de los resultados, los cuales serán interpretados y se sacaran una serie de conclusiones a finales de marzo.

Para el análisis de las encuestas se utilizará el programa Microsoft Excel. Realizando así una serie de tablas y gráficos de barras para la mejor visualización y comprensión de los resultados. Tarea realizada en los meses de marzo y abril de 2012.

Lo que se intenta con el proyecto, es que los niños conozcan lo que deben comer, modificando así las conductas por iniciativa propia, gracias a nuestras intervenciones posteriores, y no por obligación de los padres. Este proyecto es un estudio sin finalizar, debido a que solo se obtendrán datos y se sacarán conclusiones, las intervenciones a realizar en las escuelas se elaborarían en una segunda parte del proyecto. En la segunda parte del proyecto se realizarán las intervenciones, y con el tiempo se pasarán las mismas encuestas para ver si ha habido un cambio de conducta.

RESULTADOS

Entre estos datos cabe destacar el bajo consumo de frutas y verduras tan solo el 43,8% y 20,8% respectivamente, las consumen a diario. Otros datos a destacar son el elevado consumo de alimentos como son la bollería, la comida rápida y los refrescos, entre el 12% y 16% lo toman a diario (Tablas 1 y 2). Es muy representativo también la diferencia entre consumo de carne y pescado donde vemos que la carne se come más habitualmente.

Existe diferencia entre los patrones de los chicos y de las chicas. Las diferencias nos las encontraremos en los alimentos que podemos clasificar como "saludables" e "insaludables" (tablas 3 y 4). Observamos como por un lado los chicos comes menos frutas y verduras que las chicas 31% frente al 63% respectivamente, y por otro lado, más dulces, comida rápida y refrescos (Grafico 1)

En el desayuno comprobamos como la mayoría toma leche para desayunar, cabe destacar un 8,3% que no desayuna, saltándose así la comida más importante del día. Los almuerzos en su mayoría están compuestos por bocadillos (77,1%) pero una cifra demasiado elevada del 12,5% tomas para desayunas bollería industrial, comida que habría que tomarla en contadas ocasiones (Tablas 5 y 6).

Tan solo el 16% de los niños complementan el desayuno con cereales o fruta, incluso un 8% no desayuna y van a clase en ayunas (Tabla 5).

En la hora del almuerzo la mayoría de los niños toman bocadillo pero una gran parte de ellos almuerzan todos los días bollería, concretamente el 12% (Tabla 6).

De los 50 niños que han participado en el estudio 2 están siguiendo una dieta especial por algún tipo de enfermedad por lo que han sido eliminados de la muestra, quedando así una muestra total de 48 niños de los cuales 19 son chicas y 29 son chicos.

CONCLUSIONES

En primer lugar hay un bajo consumo de frutas y verduras por parte de los niños, ya que ni la mitad de ellos ingieren estos grupos alimentarios diariamente. Por otro lado el consumo de comidas rápidas y bollería industriales muy elevado, mas de la mitad de los niños los consumen varias veces por semana y un porcentaje demasiado elevado a diario.

Respecto a los desayunos, no son lo suficientemente completos. Pese a que es la comida más importante del día la mayoría solo desayunan un vaso de leche, El déficit del desayuno implica una disminución de la función cognitiva y cambios metabólicos.¹²

Comparando por sexos las chicas comen mejor que los niños, comen con más frecuencia aquellas comidas más saludables como son las frutas y las verduras, y por el contrario, los niños comen con más frecuencia alimentos los alimentos menos saludables como son comida rápida y bollería.

Si estos patrones alimentarios no cambian veremos como las tasas de obesidad infantil siguen aumentando gravemente. Una manera de hacer que los patrones alimentarios cambien, es la actuación en las escuelas enseñando a los niños lo que deben comer mediante una serie de intervenciones en las escuelas. Una vez realizadas estas intervenciones sería conveniente pasar las mismas encuestas para saber si hemos conseguido el objetivo de cambiar los patrones alimentarios de los niños.

Otro aspecto que se podría realizar sería el control del almuerzo, ya que vemos directamente lo que comen, pudiendo ofrecerles frutas desde el colegio para el almuerzo, fomentando así el consumo de frutas. Este plan se está comenzando a realizar en algunos colegios pero de una forma parcial. En estos colegios algunos meses desde la DGA se manda fruta a los colegios para que algunos días se las den a los alumnos para almorzar.

BIBLIOGRAFÍA

1. Obesidad y sobrepeso [monografía en internet]. 2011 Mar. [Citado 26 enero 2012]. Disponible en: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/es/>
2. Esquirel V, Suarez P, Calzada L, Sandi L, Ureña J. Acta pediátrica costarricense. Acta pediatr costarric. 2002; 16
3. Durá T, Sánchez-Valverde F. Obesidad infantil: ¿un problema de educación individual, familiar o social?. Acta pediatr esp.2005; 63: 204-207.
4. La obesidad infantil en España se ha cuadruplicado en los últimos treinta años [monografía en internet]. 2011 Jun. [citado 24 enero 2012].disponible en: <http://www.europapress.es/salud/noticia-obesidad-infantil-espana-cuadruplicado-ultimos-treinta-anos-20110616150854.html>
5. Salud educativa. 60 congreso de pediatría. El medio interactivo, diario electrónico de la sanidad [monografía en internet]. Valladolid : Saludequitativa; 2011 [acceso 26 de enero de 2012]: Disponible en: <http://saludequitativa.blogspot.com/2011/06/60-congreso-nacional-de-la-asiacion.html>
6. Chueca M., Azcona C., Oyarzábal M. (2002). Obesidad Infantil. *Anales Sis San Navarra*, 25(1), 127-141
7. Azcona C, Romero A, Bastero P, Santamaria E. Obesidad infantil. Rev esp obes. 2005; 3(1): 26-39.
8. Aranceta J. Pérez C. Ribas L. Serra L. Epidemiología y factores determinantes de la obesidad infantil y juvenil en España. Rev pediatr aten primaria. 2005;7 (1):13-20
9. Muros JJ, Som C A, Zabala M, Oliveras MJ, López H. Evaluación del estado nutricional en niños y jóvenes escolarizados en Granada. Nutr Clin diet Hosp. 2009; 29(1):26-32
10. Calleja A, Muñoz C, D Ballesteros M , Vidal A, López JJ, Cano I, et al.. Modificación de los hábitos alimentarios del almuerzo en una población escolar. Nutr Hosp. 2011; 26(3).
11. Summerbell CD, Waters E, Edmunds LD, Kelly S, Brown T, Campbell KJ. Intervenciones para prevenir la obesidad infantil (Revisión Cochrane traducida). En: *La Biblioteca Cochrane Plus*, 2008 Número 4. Oxford: Update Software Ltd.
12. Sánchez JA, Serra L. Importancia del desayuno en el rendimiento intelectual y en el estado nutricional de los escolares. Nutr Comunitaria. 2000. 6(2):53-95

ANEXOS

Anexo nº 1: Carta al director

Teruel, 2 de marzo de 2012

Señor director/a:

El motivo de la presente es para solicitar su colaboración en la realización de un proyecto de investigación con los alumnos de cuarto y quinto de primaria. Este proyecto consistirá en pasar a los alumnos unas encuestas para que sean llenadas en horario lectivo, siendo yo el encargado de esta actividad.

Si por alguna circunstancia no desea que se lleve a cabo el estudio en el presente colegio, ruego póngase en contacto conmigo en el número de teléfono 649877405. Le agradezco de antemano su colaboración

Un cordial saludo,

Eduardo Comas Micolau

Estudiante de cuarto curso
Grado de enfermería

Anexo nº2: Encuesta



Edad:

Sexo:

Colegio:

Contesta con una X el recuadro que elijas.

1. ¿Cuántas veces comes al día?

- 3 ó menos.
- 4 veces al día.
- 5 veces al día.
- 6 ó más veces al día.

2. ¿Qué desayunas habitualmente?

- Leche, cacao, yogurt...
- Pan, tostadas, galletas, cereales...
- Fruta, zumo.
- Huevos, queso, jamón, embutido...
- Bollería.
- No desayuno

3. ¿Qué almuerzas habitualmente?

- Bocadillo.
- Zumos, fruta.
- Batidos, yogurt, yogurt bebido...
- Bollería, Chocolatinas, snacks.
- No almuerzo.

4. ¿Con que frecuencia consumes los siguientes alimentos?

	A diario	Tres o más veces a la semana, pero no a diario	Una o dos veces a la semana	Menos de una vez a la semana	Nunca o casi nunca
01. Fruta fresca _____	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
02. Carne (pollo, ternera, cerdo, cordero, ...) _____	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
03. Huevos _____	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
04. Pescado _____	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
05. Pasta, arroz, patatas _____	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
06. Pan, cereales _____	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
07. Verduras y hortalizas _____	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
08. Legumbres _____	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
09. Embutidos y fiambres _____	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
10. Productos lácteos (leche, queso, yogur) _____	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
11. Dulces (galletas, bollería, caramelos, mermeladas, ...) _____	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
12. Refrescos con azúcar _____	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
13. Comida rápida (pollo frito, bocadillos, pizzas, hamburguesas, ...) _____	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
14. Snacks o comidas saladas (patatas fritas, ganchitos, galletitas saladas o pepinillos) _____	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5

5. ¿Sigues actualmente algún tipo de dieta especial?

- Si (contesta a la siguiente pregunta)
- NO

6. ¿Cual es la razón por la que sigues la dieta especial?

- Perder peso.
- Mantener el peso actual.
- Por algún tipo de enfermedad.
- Por alguna otra razón.

¡GRACIAS POR TU COLABORACIÓN!

Patrones alimentarios relacionados con la obesidad infantil

Anexos Nº3:

Tabla 1: patrón alimentario de los alumnos niños

	A diario	Tres o mas por semana	Una o dos veces	Menos de una vez	Nunca o casi nunca
Fruta	21	14	10	2	1
Carne	8	22	12	5	1
Huevos	2	7	21	16	0
Pescado	3	10	24	5	6
Pasta, arroz	6	12	23	6	1
Pan, cereales	18	8	9	5	8
Verduras	10	14	11	5	8
Legumbres	6	10	14	9	9
Embutidos	18	12	9	5	4
Lácteos	24	14	4	3	3
Dulces	6	10	15	11	6
Refrescos	6	7	13	13	9
Comida rápida	8	7	16	12	5
Snacks	4	10	10	20	4

Tabla 2: porcentaje del patrón alimentario de los niños

	A diario	Tres o mas por semana	Una o dos veces	Menos de una vez	Nunca o casi nunca
Fruta	43,8	29,2	20,8	4,2	2,1
Carne	16,7	45,8	25,0	10,4	2,1
Huevos	4,2	14,6	43,8	33,3	0,0
Pescado	6,3	20,8	50,0	10,4	12,5
Pasta, arroz	12,5	25,0	47,9	12,5	2,1
Pan, cereales	37,5	16,7	18,8	10,4	16,7
Verduras	20,8	29,2	22,9	10,4	16,7
Legumbres	12,5	20,8	29,2	18,8	18,8
Embutidos	37,5	25,0	18,8	10,4	8,3
Lácteos	50,0	29,2	8,3	6,3	6,3
Dulces	12,5	20,8	31,3	22,9	12,5
Refrescos	12,5	14,6	27,1	27,1	18,8
Comida rápida	16,7	14,6	33,3	25,0	10,4
Snacks	8,3	20,8	20,8	41,7	8,3

Patrones alimentarios relacionados con la obesidad infantil

Tabla 3 : porcentaje del patrón alimentario en chicas

	A diario	Tres o mas por semana	Una o dos veces	Menos de una vez	Nunca o casi nunca
Fruta	63,2	15,8	15,8	5,3	0,0
Carne	10,5	52,6	21,1	15,8	0,0
Huevos	0,0	26,3	47,4	26,3	0,0
Pescado	5,3	26,3	42,1	10,5	15,8
Pasta, arroz	5,3	21,1	47,4	21,1	5,3
Pan, cereales	26,3	15,8	21,1	15,8	21,1
Verduras	31,6	26,3	10,5	26,3	5,3
Legumbres	21,1	26,3	21,1	26,3	5,3
Embutidos	31,6	26,3	15,8	21,1	5,3
Lácteos	52,6	31,6	10,5	5,3	0,0
Dulces	0,0	31,6	26,3	31,6	10,5
Refrescos	0,0	26,3	15,8	42,1	15,8
Comida rápida	10,5	5,3	31,6	47,4	5,3
Snacks	0,0	26,3	26,3	47,4	0,0

Tabla 4: patrón alimentario en los chicos

	A diario	Tres o mas por semana	Una o dos veces	Menos de una vez	Nunca o casi nunca
Fruta	31,0	37,9	24,1	3,4	3,4
Carne	20,7	41,4	27,6	6,9	3,4
Huevos	6,9	6,9	41,4	37,9	0,0
Pescado	6,9	17,2	55,2	10,3	10,3
Pasta, arroz	17,2	27,6	48,3	6,9	0,0
Pan, cereales	44,8	17,2	17,2	6,9	13,8
Verduras	13,8	31,0	31,0	0,0	24,1
Legumbres	6,9	17,2	34,5	13,8	27,6
Embutidos	41,4	24,1	20,7	3,4	10,3
Lácteos	48,3	27,6	6,9	6,9	10,3
Dulces	20,7	13,8	34,5	17,2	13,8
Refrescos	20,7	6,9	34,5	17,2	20,7
Comida rápida	20,7	20,7	34,5	10,3	13,8
Snacks	13,8	17,2	17,2	37,9	13,8

Patrones alimentarios relacionados con la obesidad infantil

Grafico 1. Consumo diario según sexos.

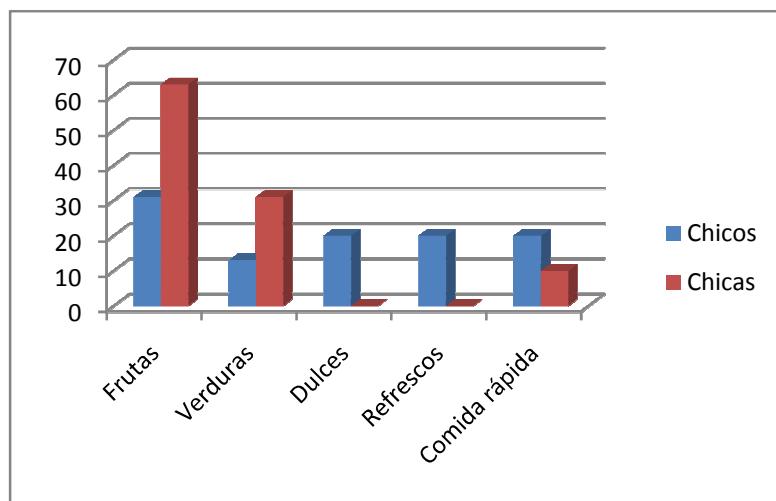


Tabla 5. Desayunos

	Total	Niños	Niñas	% Total	% Niños	% Niñas
Lácteos	39	23	16	81,3	79,3	84,2
Tostadas, cereales...	3	1	2	6,3	3,4	10,5
Fruta, zumos...	2	1	1	4,2	3,4	5,3
Huevos, embutido	0	0	0	0,0	0,0	0,0
Bollería	0	0	0	0,0	0,0	0,0
No desayuna	4	4	0	8,3	13,8	0,0

Tabla 6. Almuerzos

	Total	Niños	Niñas	% Total	% Niños	% Niñas
Bocadillo	37	19	18	77,1	65,5	94,7
Zumos, fruta.	4	3	1	8,3	10,3	5,3
Batidos, yogurt...	0	0	0	0,0	0,0	0,0
Bollería, snacks...	6	6	0	12,5	20,7	0,0
No almuerza	1	1	0	2,1	3,4	0,0