Título: Hábitos alimentarios y labor de enfermería en niños/as preescolares en el año 2016 en Santa Elena, Ecuador

Title: Food habits and nursing work in preschool children in 2016 in Santa Elena, Ecuador

AUTORES

Lic. Leticia Da Costa Leites Da Silva MsC. Licenciada en Nutrición. Máster en Nutrición con énfasis en Salud Pública.

Lic. Yanedsy Díaz Amador. MsC. Licenciada en Enfermería. Máster en Medicina Bioenergética y Natural.

Lic. Anabel Sarduy Lugo. MsC. Licenciada en Enfermería. Máster en Enfermedades Infecciosas.

INSTITUCIÓN

Carrera de Enfermería-Universidad Estatal Península de Santa Elena.

PAÍS

Ecuador.

FORMA DE CONTACTO

Email: leticiadacosta23@gmail.com

RESUMEN

Introducción

La nutrición infantil comprende una de las áreas de mayor importancia dentro de la educación para la salud, disciplina relativa al área de la Salud Pública.

Objetivo

Identificar la labor de enfermería con los hábitos alimentarios de los niños/as del centro de educación inicial (C.E.I): Rosa Álava.

Métodos

Se utilizó el método de estudio descriptivo de corte transversal correlacionar donde participaron 125 niños/as del C.E.I: Rosa Álava Viuda de Vicuña en el año 2016 perteneciente al Cantón La libertad, Santa Elena, Ecuador.
La muestra investigada fue conformada por los niños/as del C.E.I con edades entre los tres y cinco años, a cuyos padres se les realizó la encuesta.

Resultados

Los resultados obtenidos arrojaron que los padres de los niños/as eran jóvenes, con un nivel de instrucción medio y con cierta dificultad para la adquisición de los alimentos, se comprobó que el papel de los profesionales de la enfermería es determinante en la educación alimentaria pues a través de la promoción y prevención de salud, evitarán patologías relacionadas con la alimentación deficiente, promoviendo estilos de alimentación saludables.
Conclusiones

Se encontró deficiente el consumo en proteínas de alto valor biológico y el alto consumo en alimentos de baja calidad nutricional donde podemos concluir que de acuerdo a los resultados encontrados en cuanto a la alimentación se constató que es hiperglucídica e hipoproteica, alta en sodio, deficiente en hierro y zinc.

Palabras claves: hábitos alimentarios, niños, enfermería.

Summary

Introduction

Child nutrition is one of the most important areas in health education, constitutes Public Health´s discipline.

Objective

Identify the nursing work with eating habits of the children of the initial education center (C.E.I): Rosa Álava at 2016, Cantón la Libertad, Santa Elena. Ecuador.

Method

The sample investigated was made up of the children between the three and five years of the C.E.I whose parents were surveyed. It was verified professionals nursing´s role is important at alimentary education because through health´s promotion and prevention, they will avoid pathologies related to the poor diet, promoting healthy food styles.

Results

The results obtained showed that the parents of the children were Young, with a médium level of education and with some difficulty in acquiring food.

Conclusions

Was found deficient proteins of high biological value ´s consumption and the high consumption in foods of low nutritional quality where we can conclude that according to the results found in terms of feeding it is observed that it is hyperglucidic and hyperproteic, high in sodium, deficient in iron and zinc.

Palabras claves: Eating habits, children, nursing.

INTRODUCCIÓN

La nutrición es uno de las principales determinantes de la salud, ya que permite un adecuado estado físico, social y mental, aspectos indispensables para el desarrollo del ser humano. (Chiang María Teresa, 2003)

Una de las formas de plantear la salud es desde el primer nivel de atención, donde se buscan establecer condiciones de promoción de salud y prevención de enfermedades que propicien el desarrollo de las capacidades de las personas para el mejoramiento de su calidad de vida, a través de la influencias en los estilos de vida, los hábitos alimentarios y la actividad física, los cuales tienen un papel

decisivo en el nivel de salud de las personas y de la sociedad. (L. Gómez, y otros, 2012).

La alimentación y nutrición infantil comprende una de las áreas de mayor importancia dentro de la educación para la salud, disciplina relativa al área de la Salud Pública, la cual trabaja para educar en el cuidado, potenciando hábitos de vida saludable. El profesional de la enfermería no está ajeno a esta problemática, teniendo en cuenta que abarca diferentes áreas comprometidas con este tema y la alimentación en los pequeños preescolares está muy relacionada a esta situación. Los profesionales de la enfermería en su labor de comunicadores por excelencia, promueven la enseñanza de estilos de vida saludable a los padres y a través de estos transmiten a los hijos en la etapa infantil. La labor de enfermería debe incidir sobre la tarea del fomento de la salud así como la prevención de enfermedades tanto infantiles, como en la etapa posterior de la adolescencia y por último en la madurez. Por lo tanto dentro de la educación para la salud, la alimentación infantil en esta etapa de crecimiento, es indispensable en la labor del profesional de la enfermería en las comunidades.

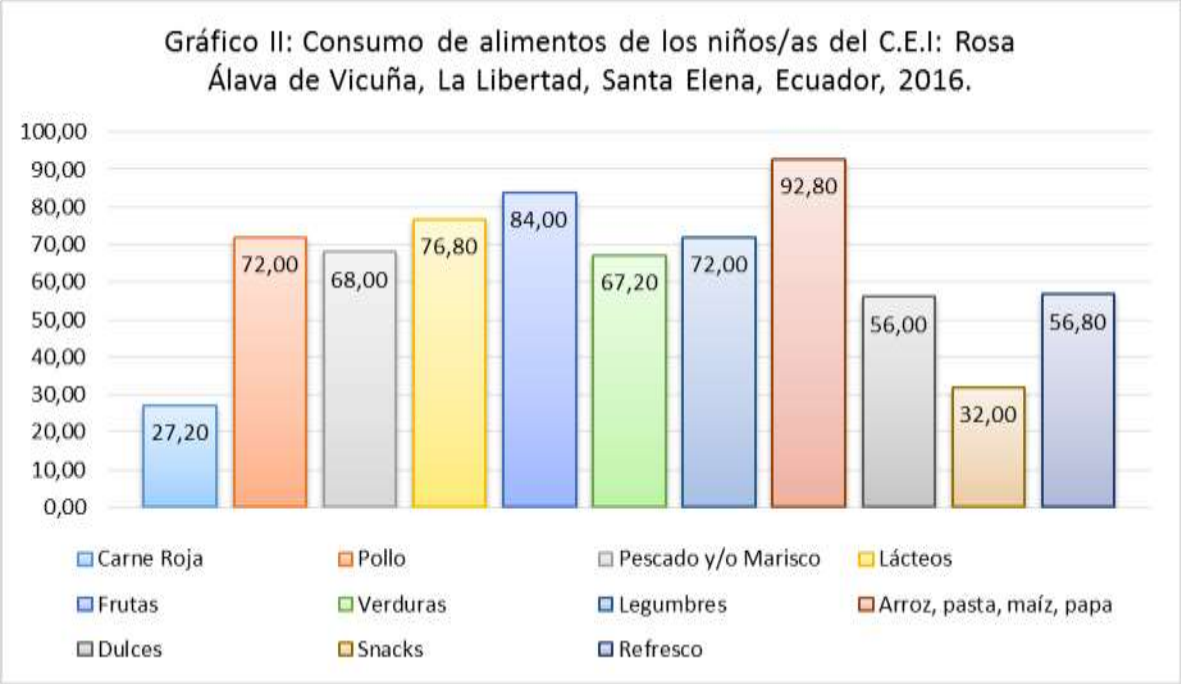
Los hábitos alimentarios nacen en la familia, se refuerzan en el medio escolar, se contrastan en la comunidad y en contacto con el medio social. También están ligados a costumbres, medio geográfico y disponibilidad de alimentos. (Gestión Restaurante.com, 2013)

Como se mencionó anteriormente los hábitos alimentarios nacen en el hogar, porque es allí donde se comparten los procesos de alimentación, se instaura la cultura alimentaria y los estilos de vida, también se encuentran situaciones relevantes que contribuyen a explicar por qué se ha llegado a la dualidad de la malnutrición que objetivamente se presenta por la coexistencia de la desnutrición con la obesidad. (G. Prada 2014)

Numerosos son los estudios realizados a nivel mundial sobre la nutrición en la población preescolar, la influencia de estilos de vida, el contexto social entre otros factores determinantes. En ellos se identifica que la mayoría de niños y niñas de edades entre 3 y 5 años se encuentran en riesgo leve de desnutrición para los

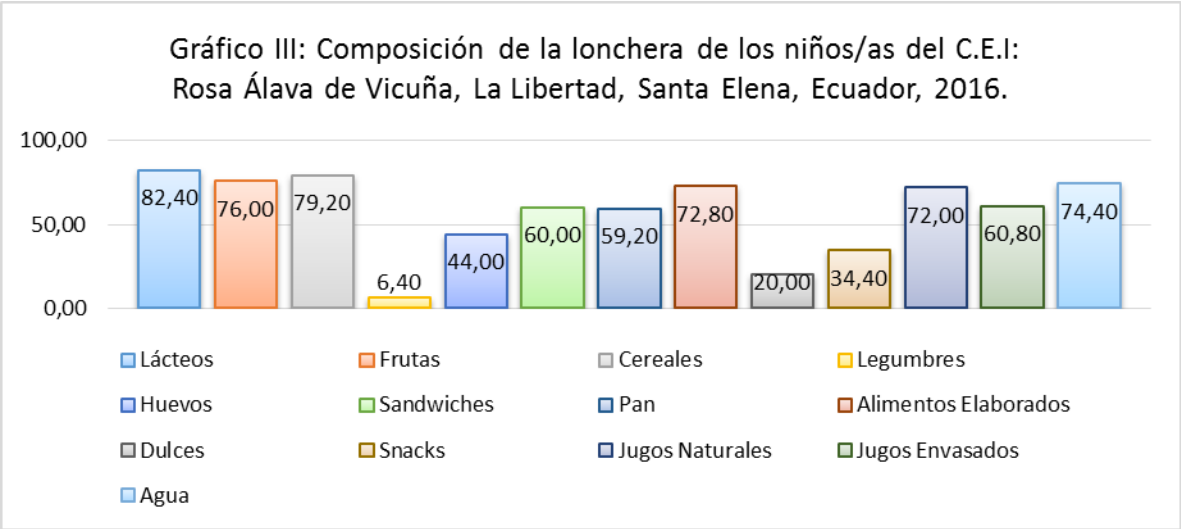
indicadores talla para la edad; en contraste con el sobrepeso por el indicador peso/talla, situación asociada muy posiblemente al déficit alimentario, estilos de vida y hábitos alimentarios no saludables; además con motivaciones y conocimientos de los niños/as y la influencia del entorno familiar y escolar. (A. Macías 2012)

dulces y snacks consumen en un 56,8%, 56% y 32% respectivamente y en último lugar se encuentra la carne roja con el 18,4% (Gráfico II).



Fuera de las comidas principales, como colación, el 90,4% de los niños/as la consumen, no así el 9,6%.

De acuerdo a la información recabada sobre la lonchera se encontró que el 97,6 % de los niños/as lleva lonchera al C.E.I. Los alimentos más seleccionados fueron: los lácteos (82,4%), los cereales (79,2%), las frutas (76%), el agua (74,4%), alimentos elaborados en casa (72,8%) y los jugos naturales (72,0%). También se observa consumo de alimentos de mala calidad nutricional, como son: jugos envasados (60,8%), snacks (34,4%) y dulces (20%) (Gráfico III).



Por otra parte, el C.E.I brinda a cada estudiante una colación, la cual consta de leche saborizada y galletas. Se encontró que el 14,4% no consume esta colación, mientras que un 85,6% si la consume.

DISCUSIÓN

La satisfacción de las necesidades alimentarias es una condición indispensable de la supervivencia de los seres humanos, lo que no quiere decir es que tenga conocimiento para alimentarse saludablemente. En esto inciden innumerables factores que lo determinan, tales como el nivel de instrucción de los padres de estos niños/as, la cultura alimentaria en el hogar y los determinantes sociales como los medios de comunicación, modas, etc. (J. Osorio., 2002)

El papel de los padres en la selección y consumo de alimentos es determinante, ya que los niños aprenden por imitación y también influyen en ellos sus amigos, la publicidad en los medios de comunicación, en particular la televisión y Tics.

Los padres deben crear hábitos alimentarios saludables durante la infancia, contribuyendo a un correcto crecimiento y desarrollo de los niños, lo cual es fundamental para evitar enfermedades crónicas en la edad adulta. (INEC, 2013) (UNESCO, 1998)

Existe relación entre la edad materna, el nivel de instrucción y el nivel socioeconómico con los hábitos alimentarios de los niños/as; cuanto menos edad

tenga la madre del niño/a, cuanto menor sea su nivel de instrucción y menor su capacidad económica adquisitiva los hábitos alimentarios que va a fomentar en su hogar no va a ser saludable. (J. Cubero., 2012)

A través del estudio, se evidenció una alimentación de baja calidad nutricional en ciertos aspectos, se puede deber a que las madres son jóvenes (21 a 25 años), su nivel de instrucción es medio y casi un tercio de ellas tiene dificultad en la compra de alimentos. (Y. Fernández., 2015)

Respecto a la alimentación en el hogar, se reveló que casi un 25% de los niños/as no realiza las 3 comidas principales, lo cual no es apropiado a ninguna edad y mucho menos en la etapa de crecimiento y desarrollo que se encuentran los preescolares. Aunque también se observa en un 90% el consumo de colación en los niños/as.

Por otra parte, la alimentación de los niños/as de acuerdo a los macronutrientes: es alta en carbohidratos complejos y simples, alto en grasas de buena calidad y deficiente en proteínas de buena calidad, en micronutrientes: alta en calcio y sodio, deficiente en hierro y zinc. El elevado consumo de carbohidratos complejos, simples y sodio pueden condicionar a desarrollar en la vida del niño/a enfermedades crónicas no transmisibles. El alto consumo de grasas que representan buena calidad, se debe al consumo de pescados y/o mariscos, que abundan en la costa ecuatoriana y es accesible en costo, lo cual contribuye a mantener tejidos, órganos, sistema inmune en perfectas condiciones y reducen en gran medida el colesterol (LDL) y los triglicéridos mejorando el desarrollo neurológico. (MAIS, 2012) (M. Rodrigo, 2004)

El deficiente consumo de proteínas de alto valor biológico, hierro y zinc, puede condicionar el desarrollo de la masa muscular, la cual da la capacidad de ser activo físicamente, la deficiencia de hierro pueden contribuir a la anemia, problemas de aprendizaje, falta de energía, problemas de comportamiento y la deficiencia de zinc produce que el debilitamiento del sistema inmunológico y del desarrollo cerebral. (UNICEF, 2011)

Respecto a la lonchera, se observa que en muchos casos, se compone de alimentos de mala calidad nutricional, es necesario reorientar a los padres en la correcta selección de los alimentos para incorporar en la lonchera. De esta manera se fortalecen los hábitos alimentarios.

CONCLUSIONES

Los niños aprenden por imitación por lo que resulta de gran importancia para ellos que sus progenitores reciban por parte de los profesionales de la salud, en este caso un papel determinante en la educación alimentaria lo tendrán los enfermeros y enfermeras que a través de la promoción y prevención de salud, evitarán patologías en un futuro cercano de los niños/as. Los padres de los niños/as representan una población joven (21 a 25 años) y su nivel de instrucción es bachiller en más de la mitad de los mismos, casi un tercio manifestaron dificultad en la compra de los alimentos, estas variables pueden relacionarse con la selección de los alimentos en el hogar.

Los grupos de alimentos más seleccionados fueron los cereales, las frutas, los lácteos y carnes blancas. También se observa un elevado consumo de alimentos de mala calidad nutricional, como son: refrescos, jugos envasados, dulces y snacks. Por lo tanto, la alimentación de los niños/as se caracteriza por ser hiperglucídica e hipoproteica, alta en sodio, deficiente en hierro y zinc; por lo tanto es necesario que disminuyan el consumo de cereales e incorporen con mayor frecuencia carnes rojas en la alimentación, debido a su importancia en el crecimiento y desarrollo dado en la edad preescolar, además disminuir el consumo de alimentos de baja calidad nutricional, ya que fomentan los malos hábitos alimentarios y su consumo repercute en la salud a corto y/o largo plazo.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1- M. Chiang. Propuesta de un programa de promoción sobre un estilo de vida saludable en preescolares mediante una intervención multidisciplinaria. Rev. Cubana Invest Biomed, 2003; 245-252.

2- L. Gómez, M. Ibarra, D. Lucumí, C. Arango, A. Parra, Y. Cadena, et al. Alimentación no saludable, inactividad física y obesidad en la población infantil colombiana: un llamado urgente al estado y la sociedad civil para emprender acciones efectivas. Sage Journals 2012; 19(3)

3- C. Chávez, B Merino, A. del Mazo, A. Guarneros, P. Landero, y M. González. Diagnóstico del estado nutricional de los niños de uno a seis años. Rev. Esp. Méd. Quir. 2012; 17(4): 256-260.

4- S.Tovar, J. Navarro y M. Fernández. Evaluación del Estado Nutricional en Niños. Honduras pediátrica. 1997; 18(2): 47-55.

5- Gestión restaurante. Cambios y crecimiento en los hábitos alimentarios impacto en la industria de la restauración. 07 de marzo de 2013. Obtenido de: http://www.gestionrestaurantes.com/

6- G. Prada. Asociación entre factores ambientales y pautas de crianza con el índice de masa corporal de preescolares de hogares infantiles de Florida blanca, Colombia. Revista chilena de Nutrición, 2014; 41(3): 284-291.

7- A. Macías, M. Lucero, G. Gordillo y E. Camacho. Hábitos alimentarios de niños en edad escolar y el papel de la educación para la salud. Revista Chilena de Nutrición 2012; 39(3); 40-43.

8- X. Díaz, C. Mena, P. Chavarría. Estado nutricional de escolares según su nivel de actividad física, alimentación y escolaridad de la familia. Rev Cubana Salud Pública 2013; 39 (4):640-650.

9- T. González, L. Escobar, L. González. Prácticas de alimentación infantil y deterioro de la lactancia materna en México. Salud pública Méx 2013; 55 (2): 170-179.

10- Observatorio de los Derecho de la Niñez y la Adolescencia. Estado de los derechos de la niñez y la adolescencia en Ecuador 1990-2011. 2012 Enero: 82-92

11- FAO. Manual de la alimentación escolar saludable. Hábitos saludables para crecer sanos y aprender con salud. 2012 Dic: 1-68.

12- J. Osorio, G. Weisstaub y C. Castillo. Desarrollo de la conducta alimentaria en la infancia. Revista Chilena de Nutrición 2002; 29(3): 280-285.

13- INEC. Ministerio de Salud Pública del Ecuador. Encuesta nacional de salud y nutrición ENSANUT-ECU. Demografía, salud materna e infantil y salud sexual y reproductiva. 2013 9-111.

14- UNESCO. I. De Garine, T. Ndoye y M. M´Baye. El hombre y lo que come. Alimentación y cultura. 1987 May: 1-36.

15- J. Cubero, F. Cañada y E. Costillo. La alimentación preescolar, educación para la salud de los 2 a los 6 años. Enferm. glob. 2012; 11(27): 337- 345.

16- Y. Fernández, A. Caballero, K. Mederos. Evaluación nutricional en preescolares atendidos en el Hospital de Manglaralto, Santa Elena.UNEMI 2015; 8(15):103-108.

17- Ministerio de Salud pública del Ecuador. Manual Modelo de atención integral del sistema nacional de salud-MAIS. 2012 Dic: 11-206.

18- M. Rodrigo. Relaciones padres-hijos y estilos de vida en la adolescencia. 2004; 16(2): 203-210.

19- UNICEF. La desnutrición infantil. Causas, consecuencias y estrategias para su prevención y tratamiento. 2011Nov: 1-32.

20- A. León, B. Terry y I. Quintana. Estado nutricional en niños menores de 5 años es un consultorio de Babahoyo (República del Ecuador). SCIELO 2009; 1-9

21- M.ª I. Martínez, M. D. Hernández,, M. Ojeda, R. Mena, A. Alegre y J. L. Alfonso. Desarrollo de un programa de educación nutricional y valoración del

cambio de hábitos alimentarios saludables en una población de estudiantes de Enseñanza Secundaria Obligatoria. Nutrición hospitalaria 2009; 24 (4):504-510.

22-UNICEF. Estado Mundial de la Infancia 2006 Dic: 1-141