

CIENCIA Y SOCIEDAD
Volumen XXXVI, Número 4
Octubre-Diciembre 2011

HÁBITOS ALIMENTARIOS EN LA SELECCIÓN DE MERIENDA EN NIÑOS ESCOLARES DE 5-10 AÑOS EN UN ÁREA DE LA CIUDAD DE SANTO DOMINGO

(Food habits in the selection of snacks in school children of 5-10 years in an area of Santo Domingo)

Rosario Almanzar*
Claudette Díaz**

RESUMEN:

Merienda saludable: un tema de interés pues se considera un pilar dentro de la lucha contra la obesidad infantil; se considera que el consumo de merienda balanceada hace que los niños lleguen con menos hambre entre comidas y por esta razón consuman menos cantidad de alimentos; es por lo que este tema ocupa a todos los que luchan e investigan la obesidad infantil, atendiendo a estos se han desarrollado estrategias, que promueven en la escuela el consumo responsable de alimentos; para favorecer la adquisición de hábitos saludables en nutrición, junto a la actividad física y cuidado de la salud bucal y prevenir enfermedades derivadas de la mala nutrición y el sedentarismo.(22); **Objetivo:** conocer los hábitos alimentarios y preferencias de los niños al seleccionar la merienda.

Materiales y métodos: se evaluaron prospectivamente a 824 niños y niñas de escuelas y colegios de Santo Domingo. Utilizando como instrumento de recolección de datos una encuesta.

Resultados: se evaluaron un total de 824 niños de 5 -10 años de edad, de 3 colegios privados y 2 escuelas estatales y se observó la preferencia al escoger y consumir la merienda, de lo que se obtuvo los siguientes datos: se clasificaron en: jugos y/o frutas naturales (65) 8%; jugos industrializados y/o bebidas gaseosas (759) 92%; frituras (255) 31%; cereales variados (554) 67%.

* Hospital Infantil Robert Reid Cabral, Santo Domingo, República Dominicana.
E-mail: rosarioalmanzar@gmail.com

** Centro Dermatológico Dra. Marte, Santo Domingo, República Dominicana.
E-mail: claudette.diaz@gmail.com

Relación del estado nutricional y tipo de merienda. La población que consumía frutas y jugos naturales 8%(65) se dividía en 16(25%) correspondía a los que consumían frutas y de estos en relación al estado nutricional un 50%(8) se encontraban eutróficos, un 44%(7) sobrepeso u obesos y 6%(1) bajo peso. Los que consumían los jugos de frutas naturales eran 49 (75%) y haciendo la relación de estos con el estado nutricional encontramos que 51%(25) estaban sobre peso u obesos y un 49%(24) se encontraban eutróficos.

Conclusiones: la población estudiada mostro preferencia por el consumo de bebidas gaseosas y productos industrializados desplazando el consumo de frutas como opción de merienda; lo que nos hace reflexionar y tratar de incentivar a la sociedad a enseñar a nuestros niños al consumo de frutas y jugos naturales menos industrializados como parte de una estrategia de alimentación saludable.

Cuando se hizo la relación entre los niños con sobrepeso/obesidad y su preferencia en el consumo de jugos y las gaseosas el resultado mostro que 83% de estos consumía gaseosas y solo un 17% jugos naturales, por lo que entendemos que el consumo de gaseosas esta mas relacionado con la obesidad y el sobre peso.

Recomendamos instruir e incentivar a los niños y las familias en la selección de productos que promuevan hábitos saludables, como lo son las frutas y jugos naturales, acompañado de actividad física.

PALABRAS CLAVES

Merienda, nutrición, obesidad.

ABSTRACT

Healthy Snack: a topic of interest since it is considered a pillar in the fight against childhood obesity is considered balanced snack consumption makes children get less hungry between meals and therefore consume less amount of food, so this issue is concerned with all those fighting and researching childhood obesity, in response to these strategies have been developed that promote school responsible consumption of food, to further the acquisition of healthy habits in nutrition, along with physical activity and oral health care and prevent diseases caused by poor nutrition and inactivity. (22); **Objective:** To determine the dietary habits and children's preferences when selecting a snack.

Materials and methods: We prospectively evaluated 824 children from schools and colleges of Santo Domingo. Using as a data collection survey.

Results: We evaluated a total of 824 children aged 5-10 of 32 private schools and state schools and there is a preference in choosing and eat the snack, which was obtained the following data: were classified as: juices and / or natural fruit (65) 8%, industrialized juices and / or soft drinks (759) 92%; chips (255) 31%; assorted cereals (554) 67%.

Relationship of nutritional status and type of snack. People who consumed fruits and juices 8% (65) was divided into 16 (25%) corresponded to those who ate fruits and these in relation to nutritional status by 50% (8) were eutrophic, 44% (7) are overweight or obese and 6% (1) low birth weight. Those who ate the fruit juices were 49 (75%) and making the relationship of these to the nutritional status found that 51% (25) were overweight or obese and 49% (24) were eutrophic.

Conclusions: The study population showed a preference for soft drink consumption and industrial products displacing the consumption of fruit as a snack option, what makes us think and try to encourage society to teach our children the consumption of fruits and juices less industrialized as part of a healthy eating strategy.

When did the relationship between children with overweight / obesity and its preference in the consumption of juices and soda the result showed that 83% of gas consumed and only 17% natural juices, so we understand that the consumption of soft drinks is more related to obesity and overweight.

We recommend educate and encourage children and families in the selection of products that promote healthy habits, such as fruits and juices, along with physical activity.

KEY WORDS:

Snack, nutrition, obesity.

INTRODUCCIÓN

Merienda saludable: un tema de interés pues se considera un pilar dentro de la lucha contra la obesidad infantil; se considera que el consumo de merienda balanceada hace que los niños lleguen con menos hambre entre comidas y por esta razón consuman menos cantidad de alimentos; es por lo este tema ocupa a todos los que luchan e investigan la obesidad infantil y por lo que se han desarrollado estrategias, que promueven en la escuela el consumo responsable de alimentos; en países como Estados Unidos, Uruguay y España; para favorecer la adquisición de hábitos saludables en nutrición, junto a la actividad física y cuidado de la salud bucal y prevenir enfermedades derivadas de la mala nutrición⁽²²⁾ y el sedentarismo. Cuando los niños solo consumen alimentos chatarra bajos en nutrientes pueden padecer de estreñimiento, obesidad, anemia o dificultad para concentrarse en las clases, lo que lleva a un rendimiento académico deficiente e incluso problemas en la conducta.

La obesidad infantil se asocia a una mayor probabilidad de muerte prematura y discapacidad en la edad adulta y se le reconoce como el principal factor de riesgo epidemiológico para las enfermedades crónicas más frecuentes.⁽¹⁷⁾ Por lo que es muy importante promover desde la escuela hábitos alimentarios saludables incentivando el consumo de productos naturales y así contribuir con la disminución de los factores de riesgo mencionados.

Materiales y métodos: la metodología empleada fue descriptiva/ prospectiva. Abarcó todos los niños y niñas en edades comprendidas entre los 5-10 años de los centros educativos participantes utilizando como instrumento la siguiente encuesta:

1. Merienda: sí_no_
2. Que meriendas? –frutas; -jugos naturales; -bebidas gaseosas/jugos industrializados; fritos; cereales azucarados.
3. Peso, talla, índice de masa corporal(IMC)

RESULTADOS: Se evaluaron un total de 824 niños de 5 -10 años de edad, de 3 colegios privados y 2 escuelas estatales (comprendidas en los sectores de Los Prados, San Gerónimo, El Millón y Los Jardines), El total de niños estudiados de escuela pública fueron 451 de los cuales 218(48 %) eran masculinos y 233 (52%) femeninas y el total de niños evaluados en colegios privados: 373, de los cuales 170 (46%) eran masculinos y 203 (55%) femeninos.

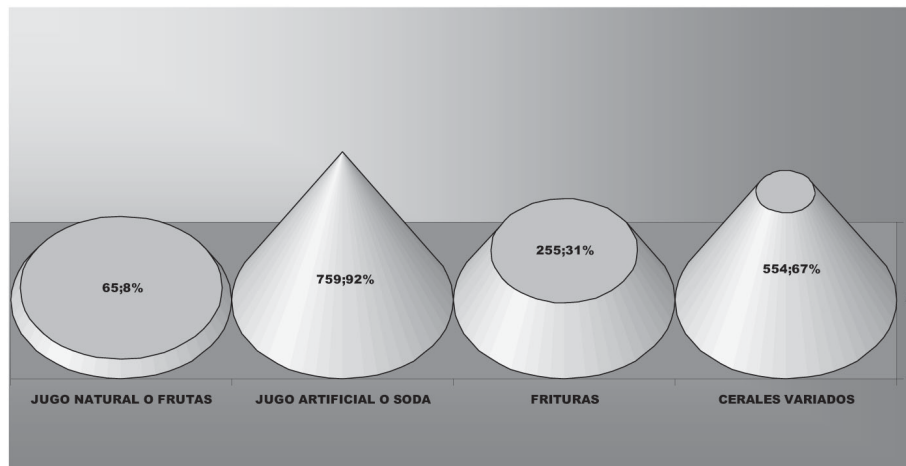
La relación entre el grupo que hacia la merienda y los que no, fue de 786 (95%) merendaba y 38 (5%) no lo hacía. Observándose la aceptación de todos en la práctica de hacer esta actividad.

En relación al estado nutricional del grupo que no hacia merienda los datos encontrados fueron un 23% (9) estaban en sobre peso u obesidad el 77%(29) estaba eutrófico. Llama la atención que la mayoría estaba obeso a pesar de no ingerir alientos en la escuela.

Preferencias en la selección de alimentos para la merienda: se clasificaron en: jugos y/o frutas naturales (65) 8%; jugos industrializados y/o bebidas gaseosas (759) 92%; frituras (255) 31%; cereales variados (554) 67%; Observamos un bajo consumo de frutas y jugos de frutas hechos en casa con relación a los productos industrializados, verificando así que las frutas y jugos naturales no están dentro de las preferencias de consumo del grupo evaluado. (Ver grafico 1).

Gráfico 1

Tipos de meriendas consumidas por la población estudiada

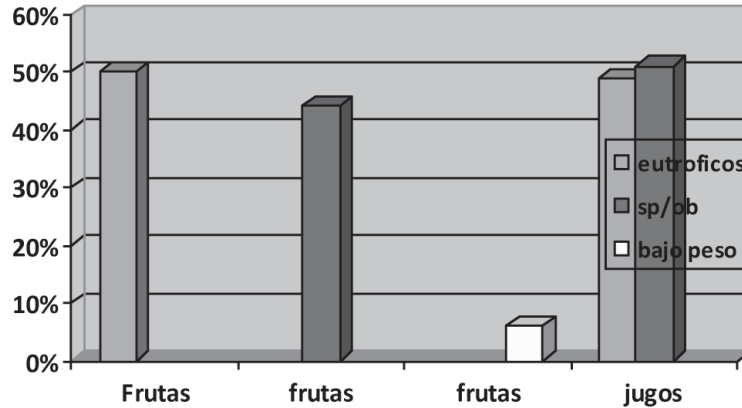


La población que consumía frutas y jugos naturales 8%(65) se dividía en 16(25%) correspondía a los que consumían frutas y de estos en relación al estado nutricional un 50%(8) se encontraban eutróficos, un 44%(7) sobrepeso u obesos y 6%(1) bajo peso. Observamos que la mayoría de los que preferían consumir frutas poseían un estado nutricional adecuado.

Los que consumían los jugos de frutas naturales eran 49 (75%) y haciendo la relación de estos con el estado nutricional encontramos que 51%(25) estaban sobre peso u obesos y un 49%(24) se encontraban eutróficos, observamos que los que prefieren el consumo de jugos tienen mayor presentación de obesidad, lo que nos hace reflexionar en esta práctica que consideramos como saludable siempre y cuando en el proceso de preparación no se agregue excesos de azúcares por lo que siempre debe instruirse al respecto. (Ver gráfica 2).

Gráfica 2

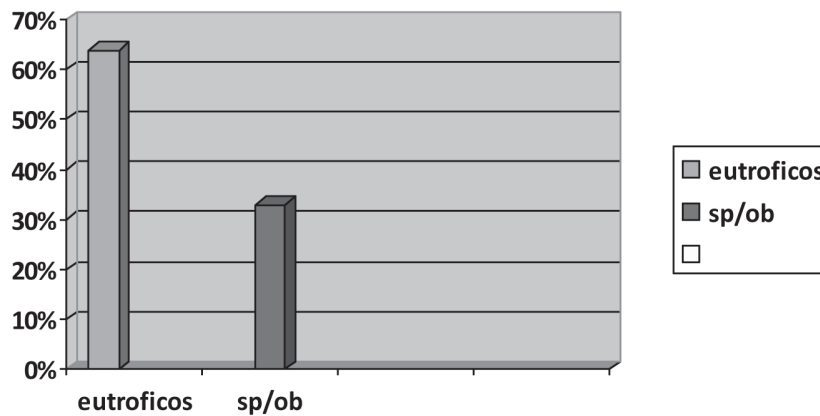
Relación en la preferencia por el consumo de jugos y frutas con el estado nutricional, eutrófico, sobrepeso (sp) y obesidad (ob)



El grupo que prefería las bebidas gaseosas y los jugos industrializados corresponde al 92%(759) de la población estudiada, de los cuales 486(64%) se encontraban eutróficos y 254(33%) se encontraban con sobre peso u obesidad, 19(3%) se encontraba bajo peso. (Ver gráfica 3).

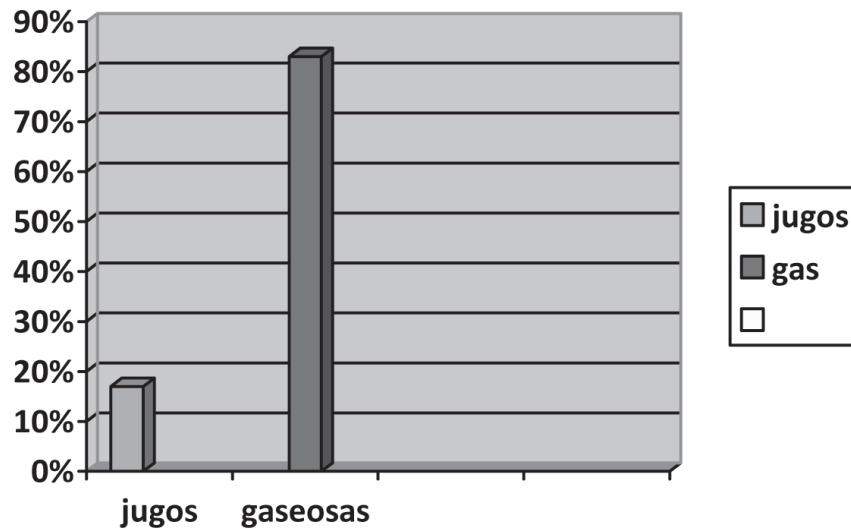
Gráfica 3

Relación entre estado nutricional y la preferencia por el consumo de bebidas gaseosas y jugos industrializados. [Sobre peso(sp); obesos(ob)]



El total de niños con sobrepeso u obesidad es de 36%(303) de la población estudiada de los cuales 83%(254) prefiere consumir bebidas gaseosas o jugos industrializados y un 17%(51) que consume jugos naturales. (Ver gráfica 4).

Gráfico 4
Relación del consumo de jugos y gaseosas (gas) en sobrepeso y obesos



Conclusión y discusión

Luego de ver los resultados concluimos que la merienda es un acto con gran aceptación en los niños. En la misma se observó el desplazamiento del consumo de frutas y jugos naturales en la preferencia de nuestros niños y se ha cambiado por el uso de jugos industrializados y bebidas gaseosas. Resaltamos que el uso de jugos naturales es una práctica saludable siempre y cuando se utilice el azúcar con moderación al momento de agregar edulcorante, pues al ver nuestros resultados donde los niños que consumían estos jugos el mayor porcentaje estaban obesos o sobrepeso y los que consumían gaseosas la mayoría estaban eutróficos da la impresión que las gaseosas son más saludables, pero es importante resaltar que la

mayoría de los niños (eutróficos y obesos) preferían gaseosas. Pero cuando se hizo la relación sobrepeso/obesidad con el consumo de jugos y las gaseosas el resultado mostro que 83% de estos consumía gaseosas y solo un 17% jugos naturales, por lo que entendemos que el consumo de esta mas relacionado con la obesidad.

El consumo de cereales variados como son galletas, bizcochos, pan azucarado, fritos y otros, son los preferidos por todos los niños evaluados, aceptaron que consumían de todos estos ya sea combinándolos o solos, pero se le pidió hacer la diferencia en preferencia para obtener los porcentajes, reconocemos que el consumo excesivo puede influir en el estado nutricional y valorando las cantidades que consumen, pero este estudio solo contemplaba las preferencias y no se incluyo en la relación con el estado nutricional porque todos consumían las de diferentes presentaciones.

Recomendamos instruir e incentivar a los niños y las familias en la selección de productos que promuevan hábitos saludables acompañado de actividad física.

Bibliografias

1. Briggs M, Safaii S, Beall DL, Position of the American Dietetic Association, Society for Nutrition Education, and American School Food Service Association—Nutrition services: an essential component of comprehensive school health programs. J Am Diet Assoc. 2003 Apr; 103(4):505-14.
2. BOLZAN, Andrés et al. Evaluación nutricional antropométrica de la niñez pobre del norte argentino: Proyecto encuNa. *Arch. argent. pediatr*. [online]. 2005, vol.103, n.6.
3. Daza C. *Manual práctico de nutrición parenteral en pediatría*, 1ra Ed., Bogota (Colombia), Editorial Panamericana, 2002.

4. *FAO*: *FAO's Programme on nutrition education in schools*. Rome, 1998.
5. Fox S, Meinen A, Pesik M, Landis M, Remington PL. Competitive food initiatives in schools and overweight in children: a review of the evidence. WMJ. 2005 Jul; 104(5):38-43.
6. Francisco Moraga M et al: Tratamiento de la obesidad infantil: Factores pronósticos asociados a una respuesta favorable. *Rev Chil Pediatr* 74 (4); 374-380, 2003.
7. Francisca Eyzaguirre, Verónica Mericq, Insulin Resistance Markers in Children, *Horm Res* 2009;71:65-74.
8. Garcés C, Gutiérrez J, Benavenente M. Obesity in Spanish School children relationship with profile and insulin resistance. *Obes Res* 2005; 13: 959-63.
9. *Glenny AM, Omeara S, Melville A, et al*: The treatment and prevention of obesity: a systematic review of the literature. *Internat J Obes* 1997; 21: 715-37.
10. Granito Marisela; Valero Yolmar; Zambrano Rosaura. Desarrollo de productos horneados a base de leguminosas fermentadas y cereales destinados a la merienda escolar. *ALAN* v 60 n12010.
11. Greves HM, Rivara FP. Report card on school snack food policies among the United States' largest school districts in 2004-2005: room for improvement. *Int J Behav Nutr Phys Act*. 2006 Jan 3; 3:1.
12. Jorge Godoy L; Cirugía de la obesidad en niños y adolescentes, *Rev Chil Pediatr* 75 (5); 471-472, 2004.
13. Joshua P. Thaler and David E. Cummings Food alert, *NATURE*, Vol 452], 4 April 2008, p 941-942.

14. LOPEZ B, Ilse María; SEPULVEDA B, Haydee y FLORES A, Fabiola. Evaluación nutricional de niños de 0 a 5 años: Consultorio Dr. J. Symon Ojeda. Comuna Conchalí. 1996-2000. *Rev. chil. pediatr.* [online]. 2004, vol.75, n.4
15. Martínez A. y col. *Fundamentos técnico practico de nutrición y dietética*, 1ra Ed., Madrid (España), Mc Graw Hill- Interamericana, 1998.
16. Morla E. *Crecimiento y desarrollo*, 1ra Ed., Santo Domingo (Republica Dominicana).INTEC, 2002.
17. www.who.int/mediacenter/factsheets/.../index.html
18. Peshkovsky et al ,Index of Suspicion. *Pediatrics in Review*.2008; 29: 97-102.
19. Pilant VB ,Position of the American Dietetic Association: local support for nutrition integrity in schools. J Am Diet Assoc. 2006 Jan; 106(1):122-33.
20. Queen P., King K., Lang C. *Handbook of pediatric nutrition*, 2da Ed., Maryland (USA). Aspen publication, 1999.
21. Rubio et col, Consenso SEEDO 2007 para la evaluación del sobrepeso y la obesidad y el establecimiento de criterios de intervención terapéutica., *Rev Esp Obes* 2007; 5 (3) : 135-175
22. http://saludlaboral.mendoza.edu.ar/escuela_salud4.htm
23. Sebastian RS, Cleveland LE, Goldman JD. Effect of snacking frequency on adolescents' dietary intakes and meeting national recommendations 2008 May;42(5):503-11.

Rosario Almanzar, Claudette Díaz: Hábitos alimentarios en la selección de merienda en niños...

24. Shills M. *Nutrición en Salud y Enfermedad*, 1ra Ed. (9na Ed Ingles), México DF (México). Interamericana-Mac Graw Hill, 1993.
25. Story M, Kaphingst KM, French S, The role of schools in obesity prevention, Future Child. 2006 Spring; 16(1):109-42.
26. LOPEZ B, Ilse María; SEPULVEDA B, Haydee y FLORES A, Fabiola. Evaluación nutricional de niños de 0 a 5 años: Consultorio Dr. J. Symon Ojeda. Comuna Conchalí. 1996-2000. *Rev. chil. pediatr.* [online]. 2004, vol.75, n.4.
27. Yin Z, Gutin B, An environmental approach to obesity prevention in children: Medical College of Georgia FitKid Project year 1 results. *Obes Res*. 2005 Dec; 13(12):2153-61.

Recibido: 12/01/11

Aprobado: 02/09/11