

BARRERAS Y FACILITADORES PARA UNA ALIMENTACION SALUDABLE EN ADOLESCENTES DEPORTISTAS

Negrete Ortega Blanca Estefanie (1), Reynaga Ornelas Ma. Guadalupe (2)

1 [Escuela de Nivel Medio Superior Centro Histórico León] | [blanca_fashion28@hotmail.com]

2 [División de Ciencias de la salud, Campus León, Departamento de medicina y nutrición] | [greynaga@ugto.mx]

Resumen

Una alimentación adecuada es fundamental para el desempeño y crecimiento óptimo de un deportista adolescente. El objetivo de este proyecto fue obtener información sobre lo que los adolescentes piensan acerca de la alimentación saludable, identificamos las barreras y facilitadores que tienen los adolescentes para llevar a cabo una alimentación saludable para poder establecer estrategias que promuevan su consumo y que, por ende, se fomente un mejor estado nutricional y una mejora en su desempeño físico. Los participantes deportistas tienen información acerca de lo que deben hacer para tener una alimentación saludable, toman agua después del entrenamiento y algunas de sus colaciones incluyen fruta o verdura, pero existen muchas barreras como los hábitos familiares poco saludables, gustan comer fuera de casa o poco gusto por las verduras o frutas; lo que no les permiten aplicar esos conocimientos en su vida diaria.

Abstract

Proper nutrition is essential for optimal performance and growth in the adolescent athlete. The objective of this project was to obtain information on what teenagers think about healthy eating, identify barriers and facilitators that keep teenagers from having a healthy order to establish strategies that promote adequate food consumption and therefore promote better nutritional status and improve their physical performance. The participants established that they have a good information about healthy eating, drink water after training and include fruits and vegetables in some of their intermediate meals. Nevertheless, there are barriers such as bad family habits, they like to eat out a lot or don't like fruits and vegetables in general; which can prevent them from applying this knowledge in their daily lives.

Palabras Clave

Facilitadores, Barreras, Saludable, Nutrición, Estrategias

INTRODUCCIÓN

Esta investigación muestra que los hábitos de alimentación saludable que se establecen durante la adolescencia pueden persistir hasta la vida adulta por lo que es de interés estudiar sobre las conductas de alimentación de los y las adolescentes deportistas, ya que su alimentación repercute en su desempeño físico y emocional, así como la presencia de posibles enfermedades en caso de no llevar una alimentación adecuada y equilibrada.

El objetivo de este proyecto es obtener información sobre lo que los adolescentes piensan acerca de la alimentación saludable, lo que les ayuda y lo que les hace más difícil llevarla a cabo, así mismo las metas del proyecto es dar a conocer las características de una dieta correcta; explorar las creencias que los adolescentes tienen sobre este tema, mediante las técnicas de recogida de datos adecuadas; y establecer una estrategia para que los adolescentes conozcan la importancia de llevar una alimentación saludable y el efecto que tiene sobre su desempeño deportivo para invertir la tendencia ascendente de la prevalencia de la obesidad y otras enfermedades derivadas del sobrepeso.

La salud y la educación están íntimamente relacionados [1, 2]. Las instituciones deportivas están cada vez más interesadas en la alimentación de los adolescentes deportistas. Durante la adolescencia se producen cambios importantes en la composición corporal. Aumenta el ritmo de crecimiento en longitud y aparecen fenómenos madurativos que afectan al tamaño, la forma y la composición corporal, procesos en los que la nutrición juega un papel determinante [3].

Llevándolo al enfoque del ámbito deportivo, para los adolescentes que practican algún deporte es muy importante que lleven una dieta correcta, ya que están en un proceso de crecimiento y su alimentación es fundamental para que tengan un desempeño óptimo. La Organización Mundial de la Salud en su informe ha atribuido 2,7 millones del total de muertes en el mundo por año a las dietas baja en frutas y verduras [4].

Entendemos por alimentación saludable aquella que es variada, aporta energía y todos los nutrimentos esenciales que cada persona necesita

para mantenerse sana, permitiéndole una mejor calidad de vida.

En lo que se refiere a la alimentación del adolescente, en Latinoamérica según un estudio realizado, el Ministerio de Salud (MINSA) [5] recomienda comer la mayor variedad posible de alimentos, guardar un equilibrio entre lo que se come y la actividad física, elegir una dieta abundante en cereales, verduras y frutas, pobre en grasa saturada, sal, y que proporcione suficiente calcio y hierro para satisfacer los requerimientos de un organismo en crecimiento.

De acuerdo a la Norma Oficial 043 y a un estudio realizado, la falta de educación en materia de nutrición en la población, la pobreza, agravada por la pérdida del poder adquisitivo, el encarecimiento de los alimentos, la economía las telecomunicaciones y el contexto sociocultural, en muchas ocasiones restringe el acceso a una dieta correcta [6].

Es importante identificar las barreras y facilitadores, que tienen los adolescentes para llevar a cabo una alimentación saludable para poder establecer estrategias que promuevan su consumo y que, por ende, se fomente un mejor estado nutricional y una mejora en su desempeño físico.

MATERIALES Y MÉTODOS

El presente es un estudio observacional, prospectivo y transversal, donde se invitó a participar a todos participantes de las Escuelas de Inicio ofrecidas en las instalaciones de la Deportiva Fernández Martínez de la Comisión Municipal del Deporte León. Se incluyeron deportistas de ambos sexos, con edades entre 10 y 20 años, aparentemente sanos y que hubieran participado en el deporte por lo menos 6 meses. Se solicitó el consentimiento informado de los padres en el caso de los menores de edad y la firma de consentimiento de los mayores de 18 años. El presente estudio no implicó ningún riesgo para la salud se siguen los lineamientos internacionales de ética.

Se citó a los participantes en ropa ligera deportiva para llevar a cabo las siguientes mediciones: peso, talla, circunferencias de brazo, abdomen y cadera y panículo adiposo tricótipal y subescapular. Con el

peso y la estatura se calculó el índice de masa corporal (IMC= Kg/m²) para evaluarlo de acuerdo a las tablas de la OMS.

Adicionalmente se aplicó una encuesta elaborada especialmente para este propósito donde se incluyeron preguntas para conocer su alimentación habitual lo más detalladamente posible, así como el uso y conocimiento de suplementos alimenticios y otras preguntas sobre las barreras y facilitadores de una alimentación saludable.

La información sobre la ingesta dietética fue convertida a gramos y/o porciones, se vaciaron en el programa especial para calcular el consumo de energía y macronutrientes.

Se utilizó estadística descriptiva como promedio y desviación estándar para describir las características de los participantes y de su dieta y la distribución de frecuencias, para conocer las respuestas del cuestionario.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

De todos los deportistas que se invitaron a participar, 52 respondieron a la misma. Se eliminaron a 16 por no entrar dentro del rango de edad solicitado y a 2 más por no completar el cuestionario. Completaron la evaluación 34 participantes de las disciplinas Tae Kwon Do, Gimnasia, Wu Shu y Basquetbol. La mayoría fueron mujeres (n= 34; 61%) y tienen una edad promedio de 14.1±3.5 años, peso 52.2±13.1Kg y estatura 1.55±0.13m. En la imagen 1 puede observarse la distribución de la clasificación del estado nutricional de los participantes de acuerdo al IMC; resalta que, aunque la mayoría presenta un IMC adecuado para su edad y sexo, mientras que en el (44%) hay una alta prevalencia de sobrepeso y obesidad.

En la tabla 1 se presentan aquellos factores que se identificaron como barreras o facilitadores de acuerdo a las respuestas al cuestionario aplicado. La mayoría menciona saltarse las comidas frecuentemente (58%), preferir comer comida poco saludable en los refrigerios (55%), preferir la comida por su sabor y no por su valor nutritivo (41%) y preferencia por comer fuera de casa (64%). Estos aspectos pudieran considerarse como barreras para comer saludablemente ya que a pesar de que una pequeña parte de los

deportistas piensan que es importante comer bien para un mejor desempeño deportivo (20%) estas preferencias y hábitos hacen que sea difícil llevarlo a cabo. Esto aunado a que la mayoría refiere poca preocupación de los padres por su alimentación (41%) puede desalentar hasta la mejor intención por comer más saludablemente.

Por otro lado, algunos factores que se pudieron identificar como facilitadores es que una tercera parte de los participantes (35%) reporta consumir frutas o verduras en sus colaciones, que el encargado de preparar los alimentos en casa es un adulto (94%) y que consumen las verduras como ensalada (73%) y no dentro de un guisado donde ya se pudo perder la fibra y otros micronutrientes. Se debe tomar en cuenta que aunque practiquen algún deporte, puede ser que le presten atención a su alimentación, ya que la mayoría (73%) considera tener información adecuada al respecto (información no mostrada), sin embargo, no aplican esa información para llevar una dieta correcta, lo que de alguna manera es contradictorio [3,4]. Esto a la larga, repercutirá tanto en el rendimiento físico como en la salud propia del individuo.

Los alimentos más consumidos durante sus refrigerios, se inclinaron más hacia la comida con baja calidad nutricional como; galletas (29%), pastelitos (11%), papas (5%), refrescos (14%) y dulces (20%).

Respecto al consumo de líquidos, el 96% respondieron que después de cada entrenamiento preferían tomar agua, mientras que solo el 4% de ellos prefería las bebidas hidratantes y energéticas, lo cual puede considerarse como un facilitador. Sin embargo, el reporte de consumo de refrescos durante la comida o la cena fue alto.

CONCLUSIONES

Los participantes deportistas tienen información acerca de lo que deben hacer para tener una alimentación saludable, toman agua después del entrenamiento y algunas de sus colaciones incluyen fruta o verdura, pero existen muchas barreras como los hábitos familiares poco saludables, gustan comer fuera de casa o poco gusto por las verduras o frutas que no les permiten aplicar esos conocimientos en su vida diaria.

Deben buscarse estrategias para promover que su alimentación y por consecuencia su salud y su desempeño físico y mental sea la mejor posible en esta etapa de la vida.

AGRADECIMIENTOS

Le agradezco a la Universidad de Guanajuato y los organizadores del programa veranos UG por la oportunidad de participar en el Verano de la Investigación Científica para estudiantes del Nivel Medio Superior; a Fernando Torres Pérez, tutor interno y a la profesora Verónica Aguilar por el apoyo recibido, a Mariana Ávila Pérez alumna de la Licenciatura de Nutrición por su apoyo y asesoría técnica, y a las autoridades y deportistas de la COMUDE León por las atenciones y el apoyo.

REFERENCIAS

- [1] Feinstein L, Sabates R, Anderson TM et al. What are the effects of education on health? In: Desjardins R, Schuller T (eds). *Measuring the Effects of Education on Health and Civic Engagement*. Proceedings of the Copenhagen Symposium. Copenhagen: OECD, 2006, 171–200
- [2] Tang K-C, Nutbeam D, Carmen A et al. Schools for health, education and development: a call for action. *Health Promot Int* 2009; 24: 68–77.
- [3] Ballabriga A, Carrascosa A. *Nutrición en la infancia y adolescencia*, 3ª ed. Madrid: Ergon, 2006. p. 499- 571.
- [4] World Health Organization. *Unhealthy diets & Physical inactivity 2009*, World Health Organization. Available from: http://www.who.int/nmh/publications/factsheet_diet_en.pdf [Last accessed 2012 Mar 14].
- [5]. Ministerio de Salud, Dirección General de Promoción de la salud. *Modelo de abordaje de promoción de la salud: Acciones a desarrollar en el eje temático de Alimentación y Nutrición Saludable*. Lima, Documento técnico MINSA; 2006.
- [6] Secretaría de salud; Escuela de dietética y nutrición del ISSSTE; Dirección de educación para el consumo, «Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012, Servicios Básicos de Salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación.» DOF-Diario Oficial de la Federación, México, 2015.
- [7] Organización Mundial de la Salud (2007). *Manual WHO Anthro - World Health Organization*. 19-07-2016. Recuperado de www.who.int/childgrowth/software/manual_anthro_para_pc.pdf

Tabla1. Barreras y facilitadores para una alimentación saludable de acuerdo a los adolescentes deportistas encuestados (n=34)	
Barreras	Facilitadores
Saltarse comidas (58%)	Realizan más de tres comidas al día (52%)
Preferir comida poco saludable en sus refrigerios (55%)	Acostumbran comer colaciones (55%)
El deportista debe llevar una dieta correcta porque tiene que mantener un peso y es fundamental para practicar un deporte (20%)	Acostumbran comer colaciones (%55)
Consumir alimentos por que son ricos y no por su contenido nutricio (41%)	Comen frutas o verduras en sus colaciones (35%)
No consumir alimentos saludables porque no les gusta (55%)	Sus alimentos son preparados en casa por mama, papa, o algún adulto (94%)
Gusto por comer fuera de casa (64%)	Solo prefiere comer sus verduras en ensaladas (73%)
Padres no se preocupan tanto por la alimentación (41%)	

Grafico 1. Clasificación del estado nutricional de acuerdo al IMC para la edad y sexo de los adolescentes deportistas participantes (n=34)



Grafico 2. Respuestas de los adolescentes deportistas participantes a la pregunta ¿Tus padres se preocupan por tu buena alimentación? (n=34)

