

# ESCOLARES COMO PROMOTORES EN SALUD

## ALIMENTICIA

González-Soto Cinthia Elizabeth(1), Jiménez González María de Jesús(2), Cárdenas Rodríguez Maritza Lizeth(3)

1 [Estudiante del Doctorado en Ciencias de Enfermería, Campus Celaya-Salvatierra, División de Ciencias de la Salud e Ingenierías, Universidad de Guanajuato] | [cinthiag\_20@hotmail.com]

2 [Doctor en Ciencias de Enfermería, Profesor de Tiempo Completo, Campus Celaya-Salvatierra, División de Ciencias de la Salud e Ingenierías, Universidad de Guanajuato] | [jigomary@hotmail.com]

3 [Estudiante del Doctorado en Ciencias de Enfermería, Campus Celaya-Salvatierra, División de Ciencias de la Salud e Ingenierías, Universidad de Guanajuato] | [liz-a-y\_@hotmail.com]

### Resumen

La educación en salud es una de las responsabilidades de enfermería. La obesidad infantil es un serio problema en nuestro país, más del 90% de los casos se debe a incorrectos hábitos alimenticios y sedentarismo. Este proyecto propone una iniciativa novedosa y dinámica para la educación alimentaria en escolares, por medio del juego, involucrando al niño en su propio proceso de aprendizaje y empoderándolo para la educación del resto de sus compañeros. El objetivo fue brindar a los escolares conocimientos y habilidades sobre la alimentación saludable a fin de que aprendan a discernir entre conductas alimenticias riesgosas y protectoras. La medición inicial del conocimiento sobre conductas riesgosas y protectoras fue de 9.93 mientras que la medición final fue de 9.99. La evaluación cualitativa estuvo a cargo de los maestros y padres de familia, con expresiones como: "...me gusta este tipo de proyectos ya que para mejorar hábitos alimenticios lo ideal es aprender a alimentarnos desde chiquitos..." y "es bueno que aún haya alguien que se preocupe por la salud de los demás". Los escolares sí cuentan con conocimientos sobre alimentación saludable para discernir entre conductas saludables y no saludables, sin embargo, siguen consumiendo deliberadamente los llamados alimentos chatarra.

### Summary

Health education is one of the nursing responsibilities. Childhood obesity is a serious problem in our country, more than 90% of cases are due to incorrect eating habits and sedentary lifestyle. This project proposes a new and dynamic initiative for food education in schoolchildren, through play, involving the child in his own learning process and empowering him for the education of the rest of his classmates. The objective was to provide school children with knowledge and skills on healthy eating so that they learn to discern between risky and protective eating behaviors. The initial measurement of knowledge about risky and protective behaviors was 9.93 while the final measurement was 9.99. The qualitative evaluation was carried out by teachers and parents, with expressions such as: "... I like this type of project because to improve eating habits, the ideal is to learn to feed ourselves from young children ..." and "it is good that there is still someone who cares about the health of others. " Schoolchildren do have knowledge about healthy eating to discern between healthy and unhealthy behaviors, however, they continue deliberately consuming so-called junk foods.

Palabras clave:

1.Escolares 2; Salud alimenticia 3. Promotores en salud

## INTRODUCCIÓN

El problema de obesidad infantil se ha convertido en un reto para la salud pública. La Organización Mundial de la Salud (OMS) reporta que los niños con este problema aumentaron en 10 millones entre 1990 y 2013[1], afectando a países de bajos y medianos ingresos especialmente en el medio urbano[2].

La prevalencia combinada de sobrepeso y obesidad indica que uno de cada cuatro niños presenta esta condición, sin distinguir entre género, religión o nivel socioeconómico[1]. Sin una intervención efectiva los problemas de sobrepeso tienden a permanecer hasta la edad adulta[1,2].

México es uno de los países con mayor porcentaje de obesidad infantil en el mundo[2,3], se han adoptado medidas para disminuir la prevalencia de sobrepeso en esta población, aplicando impuestos a alimentos chatarra[4,5].

La Encuesta Nacional de Salud y Nutrición refleja que en el norte de México se concentra la mayor presencia de niños con sobrepeso u obesidad[3,6], donde Durango ha sido uno de los estados con mayor número de escolares con peso elevado[6].

Se conoce que el 90% de los casos de obesidad se debe a incorrectos hábitos alimenticios y sedentarismo[7]. La problemática crece cuando se conoce que los padres y maestros responsables de la promoción de hábitos saludables en la infancia, no desempeñan el papel de promotores de alimentación saludable, incluso tienden a incurrir en conductas riesgosas de alimentación[7-10].

Las recomendaciones sólidas en la edad escolar son limitar el consumo de grasas y azúcares, aumentar el consumo de frutas, verduras, cereales integrales y legumbres así como realizar actividad física con regularidad[1].

La obesidad infantil se asocia con enfermedades no transmisibles, lo cual se suma a los aspectos ambientales en que los niños se conciben, nacen o crecen y que pueden agravar su situación de salud[11] por lo cual la elección de alimentos saludables es crucial en esta edad ya que las preferencias alimenticias se establecen tempranamente en la vida.

Una de las competencias de la enfermería es la educación en salud, por ello la profesión es primordial en el desarrollo e implementación de intervenciones para escolares, haciendo uso de estrategias divertidas en pro de la salud de los niños para lo cual se retomó la vertiente alimentación saludable del Programa de Acción Específico: Escuela y Salud4.

Este proyecto propone una iniciativa novedosa y dinámica para la educación alimentaria en escolares, por medio del juego, involucrando al niño en su propio proceso de aprendizaje y empoderándolo para la educación del resto de sus compañeros escolares.

Por lo cual el objetivo fue brindar a los escolares conocimientos y habilidades sobre la alimentación saludable a fin de que ellos pudiesen discernir entre conductas alimenticias riesgosas y protectoras.

## MATERIALES Y MÉTODOS

Se desarrolló un proyecto de intervención basado en la promoción de hábitos alimenticios saludables. Los participantes fueron escolares que cursaban el tercer grado en una primaria federal pública localizada en la zona urbana. Posterior a la aprobación por parte de las autoridades escolares se procedió a la obtención del consentimiento informado de los padres de familia y la anuencia de los menores para participar en el estudio.

La intervención se llevó a cabo en un aula de la institución educativa, constó de cuatro semanas con 3 sesiones semanales; las primeras dos semanas se realizó el pretest el cual evaluaba los conocimientos del niño para discernir entre conductas saludables de conductas de riesgo, se continuó con la capacitación a los escolares, posterior a esto se realizó la ceremonia de graduación entregando el kit de promotores de la salud alimenticia (playera, gafetes y calcomanías), las dos semanas restantes fueron de evaluación de comportamiento dentro de la escuela y así como la

escucha de experiencias de los escolares. También se entregaron pines de distinción para los escolares que mostraran mayor compromiso con la intervención.

Al finalizar la intervención se realizó el postest así como la evaluación cualitativa por parte de los padres de familia y maestros, quienes por medio de una encuesta con preguntas abiertas expresaron su sentir en relación a esta intervención.

## RESULTADOS

El grupo de intervención estuvo conformado por 19 escolares, 53% del género femenino, con edad entre 8-9 años. El pretest tuvo como promedio de conocimiento 9.93, en una escala del 0 al 10, mientras el postest mostró un promedio de 9.99, lo cual muestra la presencia de conocimiento sobre hábitos saludables de alimentación en los escolares, sin embargo este conocimiento no se veía reflejado en los alimentos que elegían. Suponemos que se debe a la falta de motivación, pues al percibir como normal el consumo de dulces o refrescos no tienen una razón firme para eliminar estas conductas.

La evaluación cualitativa por parte de los maestros del grupo presentó expresiones como:

*“...es bueno para los niños que alguien les hable de lo que es sano y lo que no, porque por lo regular son los mismos padres quienes facilitan alimentos que no son sanos”.*

Mientras que algunas expresiones de los padres de familia fueron:

*“...me gusta este tipo de proyectos ya que para mejorar hábitos alimenticios lo ideal es aprender a alimentarnos desde chiquitos...”*

*“Es bueno que aún haya alguien que se preocupe por la salud de los demás”*

*“Todo esto es bueno para la salud de los niños, saber cómo llevar una vida más sana, solo que en ocasiones los padres no tenemos la información para llevar a cabo lo que se debe hacer...”*

Se entregaron en total 1040 calcomanías dentro y fuera de la escuela, lo cual se convierte en 1040 mensajes positivos de salud alimentaria, 55 por cada escolar.

## CONCLUSIONES

La educación en salud en la etapa escolar es de suma importancia pues permite a los niños un crecimiento informado y más sano. La mejor edad para forjar hábitos saludables es la infancia y si estos hábitos son adoptados por el escolar le aseguran una adolescencia y adultez más sana.

Se recomienda incidir en las motivaciones y la supervisión constante por parte de padres y maestros para formar hábitos saludables de alimentación en los niños logrando que estos rechacen alimentos insanos y con ello logren vencer el bombardeo publicitario al que se enfrentan día a día.

## AGRADECIMIENTOS

A los escolares del tercer grado de la escuela primaria “Adolfo López Mateos”, así como a las autoridades de la institución por su colaboración para realizar este trabajo.

## REFERENCIAS

1. Organización Mundial de la Salud. Datos y cifras sobre obesidad infantil. Recuperado de <http://www.who.int/end-childhood-obesity/facts/es/> [Consultado 04 Sep 2019].
2. Organización Mundial de la Salud. Sobrepeso y obesidad infantiles. Recuperado de: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/childhood/es/> [Consultado 04 Sep 2019].
3. Fondo para la Infancia de las Naciones Unidas: México. Salud y Nutrición. Recuperado de: <http://www.unicef.org/mexico/spanish/17047.htm> [Consultado 04 Sep 2019].
4. Secretaría de Salud. Programa de acción específico: Escuela y Salud. Recuperado de: [http://dgps.ecolls.com.mx/Descargas/Escola\\_y\\_Salud/Manual%20Operativo%20EYS-Versión%202012.pdf](http://dgps.ecolls.com.mx/Descargas/Escola_y_Salud/Manual%20Operativo%20EYS-Versión%202012.pdf) [Consultado 04 Sep 2019].
5. Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico. La estrategia de México para hacer frente a la obesidad es prometedora. Recuperado de: <http://www.oecd.org/centrodemexico/medios/laestrategiademexicoparahacerfrentelaobesidadesprometedoradicelaocde.htm> [Consultado 04 Sep 2019].
6. Gutiérrez JP, Rivera-Dommarco J, Shamah-Levy T, Villalpando-Hernández S, Franco A, Cuevas-Nasu L, et al. (2012). Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2012. Resultados Nacionales. Cuernavaca, México: Instituto Nacional de Salud Pública. Recuperado de: <https://ensanut.insp.mx/informes/ENSANUT2012ResultadosNacionales.pdf> [Consultado 04 Sep 2019].
7. Ríos D. Obesidad en México. Boletín epidemiología. Secretaría de Salud. (2010) No. 43(27).
8. Bergström H, Haggård U, Norman Å, Sundblom E, Schäfer Elinder L, Nyberg G. Factors influencing the implementation of a school-based parental support programme to promote health-related behaviours--interviews with teachers and parents. (2015) BMC Public Health. BMC Public Health, 15(1):541. Recuperado de: [https://www.academia.edu/18807871/Factors\\_influencing\\_the\\_implementation\\_of\\_a\\_schoolbased\\_parental\\_support\\_programme\\_to\\_promote\\_health-related\\_behaviours\\_interviews\\_with\\_teachers\\_and\\_parents](https://www.academia.edu/18807871/Factors_influencing_the_implementation_of_a_schoolbased_parental_support_programme_to_promote_health-related_behaviours_interviews_with_teachers_and_parents) [Consultado 04 Sep 2019].
9. Hart LM, Damiano SR, Cornell C, Paxton SJ. What parents know and want to learn about healthy eating and body image in preschool children: a triangulated qualitative study with parents and Early Childhood Professionals. (2015). BMC Public Health. BMC Public Health, 15:596. Recuperado de: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26135125> [Consultado 04 Sep 2019].
10. Pysz K, Leszczynska T, Kopec A. Assessment of nutritional habits and preferences of children and adolescents brought up in Krakow's orphanages. (2015). Rocznik Państwowy Higieny, 66(3):253-60. Recuperado de: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26400122> [Consultado 04 Sep 2019].
11. Posada C. Obesidad y el síndrome metabólico en niños y adolescentes. (2005). Rev Endocrin y Nutr, 13(3):45-46. Recuperado de: <http://www.medigraphic.com/pdfs/endoc/er-2005/ers0511.pdf> [Consultado 04 Sep 2019].