

50

ESTRATEGIAS EDUCATIVAS SOBRE LA NUTRICIÓN Y SU CORRELACIÓN EN LA AN-TROPOMETRÍA EN NIÑOS DE 2 A 5 AÑOS EN EL CENTRO DE SALUD TAJAMAR

EDUCATIONAL STRATEGIES ON NUTRITION AND ITS CORRELATION IN ANTHROPOMETRY IN CHILDREN FROM 2 TO 5 YEARS OLD AT TAJAMAR HEALTH CENTER

Edit Tatiana Mejía¹

E-mail: ut.edidmejia@uniandes.edu.ec

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4336-9313>

Julio Rodrigo Morillo Cano¹

E-mail: ut.juliorodrigo@uniandes.edu.ec

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6910-4041>

Zuly Rivel Nazate¹

E-mail: ut.zulynazate@uniandes.edu.ec

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002378-6697>

¹Universidad Regional Autónoma de Los Andes. Ecuador.

Cita sugerida (APA, séptima edición)

Mejía, E. T., Morillo Cano, J. R., & Rivel Nazate, Z. (2020). Estrategias educativas sobre la nutrición y su correlación en la antropometría en niños de 2 a 5 años en el Centro de Salud Tajamar. *Revista Conrado*, 16(77), 391-398.

RESUMEN

El estudio se realizó en el Centro de Salud Tajamar, que tiene como objetivo desarrollar estrategias educativas sobre la nutrición y su correlación del valor de la antropometría con el nivel de nutrición en niños de 2 a 5 años. Se realizó un estudio descriptivo, cuali-cuantitativo y de campo utilizando técnicas como la encuesta para determinar cuál es nivel de conocimiento de las madres de los niños; lo que permitió identificar el estado de nutrición en el que se encuentran y si el crecimiento y desarrollo de cada niño es acorde a la edad. Al ejecutar la investigación se verificó que existe un desorden alimenticio en los niños, ya que un 50% de las madres en la preparación de sus alimentos es a base de carbohidratos, además solo el 20% de las madres indican que envían fruta a sus hijos en las loncheras; en un 55% se refiere al consumo de chatarra, la falta de realizar actividad física con frecuencia son factores de riesgo para presentar enfermedades a causa del desorden alimenticio. Se diseñó e implementó estrategias en base a la valoración del estado nutricional con el fin de mejorar el estilo de vida de los niños, y el conocimiento sobre la alimentación saludable en armonía con la actividad física.

Palabras clave:

nutrición, antropometría, hábitos alimenticios, calidad de vida.

ABSTRACT

The study was conducted at the Tajamar Health Center, which aims to develop educational strategies on nutrition and its correlation of the value of anthropometry with the level of nutrition in children from 2 to 5 years old. A descriptive, quali-quantitative and field study was carried out using techniques such as the survey to determine what is the level of knowledge of the children's mothers; which allowed identifying the nutritional state in which they are and if the growth and development of each child is according to the age. When the research was carried out, it was verified that there is an eating disorder in the children, since 50% of the mothers prepare their food with carbohydrates, and only 20% of the mothers indicate that they send fruit to their children in the lunch boxes; 55% of the mothers refer to the consumption of junk food, and the lack of physical activity is often a risk factor for illness due to the eating disorder. Strategies were designed and implemented based on the assessment of nutritional status to improve children's lifestyle and knowledge about healthy eating in harmony with physical activity.

Keywords:

Nutrition, anthropometry, eating habits, quality of life.

INTRODUCCIÓN

La dieta balanceada en la alimentación es un factor muy importante en la vida de todo ser humano, desde su nacimiento donde podemos ver que en este ciclo de vida es lo más importante hasta edad adulta porque todos los factores pre disponibles en su vida son los que conllevan a un buen crecimiento y desarrollo y evitar enfermedades y complicaciones (Álvarez, 1980).

Morales, et al. (2016), realizó un estudio descriptivo transversal *“los hábitos alimentarios, la nutrición y el nivel de la actividad física no solo afectan a la salud en el presente, sino que determinan el riesgo de contraer en el futuro enfermedades crónicas”*. El presente estudio tuvo como propósito identificar la percepción de alimentación saludable, y la asociación entre el hábito alimentario, estado nutricional, y nivel de actividad física en escolares.

Meza & Páez (2016), en estudio realizado en Colombia el contexto general de desarrollo es fundamental para los niños y niñas, y dentro de este contexto la situación nutricional cumple un papel central se determinó que la nutrición es uno de los factores decisivos que proporciona el “contexto”, y ningún otro factor tiene tanto que ver con situaciones controlables por parte de la sociedad, las instituciones y el Estado.

González, et al. (2001), sobre la *“situación nutricional de escolares de la comunidad de Madrid. Condicionantes familiares”* cuál objetivo es determinar el estado nutricional y factores asociados en la alimentación se determinó que acuerdo con los resultados obtenidos en este estudio, en donde aproximadamente un tercio de los escolares estudiados presenta una sobrecarga ponderal, se deberían tomar las medidas necesarias para revertir este problema. Con respecto a esto, es prioritario mejorar los hábitos de vida y alimentación de los padres, influyen directamente sobre sus hijos, debiendo conocer, para ello, los condicionantes que influyen sobre dichos hábitos. En este sentido, el nivel educativo de la madre parece ser el factor que más influye en el tipo de conductas que se dan en la familia, siendo estas más saludables cuanto mayor es el nivel educativo de la madre.

La presente investigación tiene un gran impacto en el ámbito de la salud, al implementar estrategias educativas contribuyendo con una buena nutrición en los niños permitiendo que su crecimiento y desarrollo sea de la manera adecuada, incentivando desde pequeños como mantener un buen estado de salud. Los hábitos alimenticios que implementa en esta edad lo mantendrán hasta edad adulta, la nutrición equilibrada en conjunto con la actividad física les ayudara a mantenerse en un buen estado

físico permitiendo el crecimiento y desarrollo acorde a su edad.

El trabajo de investigación es basado en estrategias educativas para mejorar el conocimiento a las madres, respetando sus creencias, y educando con información científicamente comprobada, es por esto que será de gran aporte la aplicación de estrategias de educación, contribuyendo al mejoramiento de la calidad de vida en los habitantes.

Desde hace mucho tiempo, profesionales de la salud reconocen la importancia de establecer prácticas de nutrición saludable. *“La dieta y el ejercicio adoptados durante estos años son fundamentales para el desarrollo preparan el terreno para adquirir hábitos para toda la vida que pueden marcar la diferencia entre la vitalidad y la falta de ella en años futuros”*. (Narváez, 2018).

La antropometría ha sido ampliamente utilizada como indicador resumen de las condiciones relacionadas con la salud y la nutrición. La nutrición en tanto que, comprende de todos aquellos procesos mediante los cuales el organismo incorpora, transforma y utiliza las sustancias químicas (nutrientes) contenidas en los alimentos, para llevar a cabo distintas funciones como: cubrir las necesidades energéticas, formar y mantener las estructuras corporales, regular los procesos metabólicos y prevenir enfermedades relacionadas con la nutrición (Gramal & Escobar, 2018).

Los/las infantes son vulnerables a las restricciones alimentarias, que dejan secuelas en áreas básicas de su desarrollo a mediano y largo plazo. Es fundamental asegurar que la población tenga acceso a una dieta saludable que contribuya a la prevención de alteraciones del desarrollo infantil. Actualmente el bajo peso es frecuente; y por lo tanto la desnutrición más común es la crónica que se expresa con una baja estatura. Esta forma de desnutrición parece afectar al desarrollo mental, el lenguaje y el desarrollo motor.

La presente investigación tendrá un gran impacto en el ámbito de la salud, al implementar estrategias educativas que permitirá contribuir con una buena nutrición en los niños permitiendo que su crecimiento y desarrollo sea de una manera adecuada, incentivando desde pequeños como mantener un buen estado de salud. Los hábitos alimenticios que implementa en esta edad lo mantendrán hasta edad adulta, la nutrición equilibrada en conjunto con la actividad física les ayudara a mantenerse en un buen estado físico permitiendo el crecimiento y desarrollo acorde a su edad.

La investigación se basa en estrategias educativas para mejorar el conocimiento a las madres, respetando sus creencias, y educando con información científicamente comprobada, es por esto que será de gran aporte la aplicación de estrategias de educación, contribuyendo al mejoramiento de la calidad de vida en los habitantes.

Los nutrientes son necesarios para el desarrollo, mantenimiento y funcionamiento del organismo de cada ser humano. Las sustancias químicas vitales para el crecimiento y mantenimiento del organismo brindan el aporte de energía, material para las estructuras de sus tejidos y factores necesarios para las reacciones químicas celulares. Los nutrientes están contenidos principalmente en los alimentos, pero algunos pueden sintetizarse en el propio organismo.

Básicamente son: carbohidratos (glucosa), grasas (ácidos grasos), proteínas (aminoácidos), minerales, vitaminas y factores vitamínicos (González-Gross, et al., 2001). Los nutrientes se encargan de dar a nuestro organismo la energía necesaria en la que podemos encontrar sustancias que están presentes en los alimentos, que es lo que el organismo necesita para su desarrollo, para cubrir todas las necesidades nutritivas es fundamental una alimentación variada, pues ningún alimento por sí mismo puede aportar todos los nutrientes que el cuerpo necesita para llevar a cabo sus funciones y poder mantenerse en un buen estado.

La Organización Mundial de la Salud (Jacoby & Keller, 2006) señala que *“la nutrición es la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo. Una buena nutrición (una dieta suficiente y equilibrada combinada con el ejercicio físico regular) es un elemento fundamental de la buena salud”* (Mendoza Mendoza & Saltos Saltos, 2018). Los alimentos son sustancias que proporcionan a los seres vivos energía, es decir, las sustancias que se encuentran en los alimentos y que son necesarias para cumplir con las funciones vitales de los organismos.

La antropometría permite el estudio de las proporciones y las medidas del cuerpo humano (Carmenate Milián, et al., 2014). La antropometría estática o estructural es aquella cuyo objeto es la medición de dimensiones estáticas, es indicar, aquellas que se toman con el cuerpo en una posición fija y establecida. Sin embargo, el hombre se encuentra normalmente en movimiento, es de ahí en el que se haya desarrollado la antropometría dinámica o funcional, en el que permite medir las dimensiones dinámicas que son aquellas medidas realizadas a partir del movimiento asociado a ciertas actividades que permite establecer las distancias necesarias entre el cuerpo

y lo que le rodea, las dimensiones del mobiliario, herramientas. Las dimensiones estructurales de los diferentes segmentos del cuerpo se toman en individuos en posturas estáticas, normalizadas bien de pie o sentado (Terán Granja, 2017).

A través de las mediciones antropométricas se pueden evaluar los beneficios que puedan aportar las intervenciones nutricionales y el mejoramiento en los servicios de salud y el ambiente (Suárez, 2012). La antropometría es una de las áreas que fundamentan, y trata las medidas del cuerpo humano que se refieren al tamaño del cuerpo, formas, capacidad y protección personal, considerando las diferencias entre las características, capacidades y límites físicos del cuerpo humano.

MATERIALES Y MÉTODOS

La presente investigación es cuali-cualitativa porque se permitió el análisis de datos recogidos mediante la encuesta aplicada a las madres de los niños de 2 a 5 años del Centro de Salud Tajamar, cuantitativa ya que permitió realizar la tabulación de los datos obtenidos en las encuestas (Arellano & Santoyo, 2009; Cires Reyes, et al., 2011).

Los tipos de la investigación que se utilizó: investigación correlacional, ya que se realizó una relación entre el estado de nutrición y el valor de la antropometría en los niños. Investigación descriptiva, porque se realizó la descripción del estado de salud nutricional. Aplicada, ya que permitió resolver parcialmente problemas en la sociedad. Investigación de Campo ya que permitió un acercamiento a la población de estudio. Investigación de Acción ya que permitió brindar mayor información sobre la problemática con los niños. Investigación bibliográfica, ya admitió la búsqueda, organización de fuentes bibliográfica.

Se realizó una serie de preguntas cerradas que se aplicó a las madres que acuden con sus niños al centro de Salud Tajamar.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Se identifica que la mayoría de las madres mejoraron la manera del desayuno para sus hijos y nos solo para ellos si no para la familia en general aumento el consumo de frutas, yogur y jugo. Haciendo un análisis comparativo con la evaluación diagnóstica, se nota claramente la mejora en el desayuno de los niños con un sesenta por ciento (Figura 1).

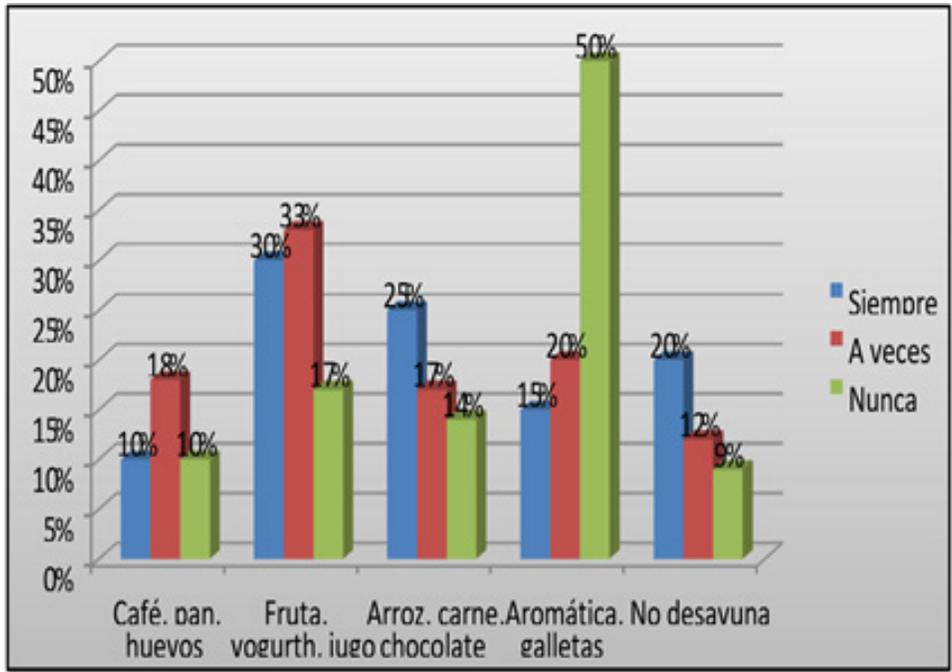


Figura 1. Alimentos que desayuna habitualmente.

Según la encuesta aplicada de las madres de los niños de 2 a 5 años del Centro de Salud Tajamar, los niños si realizan actividad física pero no lo hacen el tiempo necesario para que se pueda eliminar correctamente calorías retenidas, provocando así en los niños una vida sedentaria, provocando alteraciones en el crecimiento y desarrollo de cada niño (Figura 2).

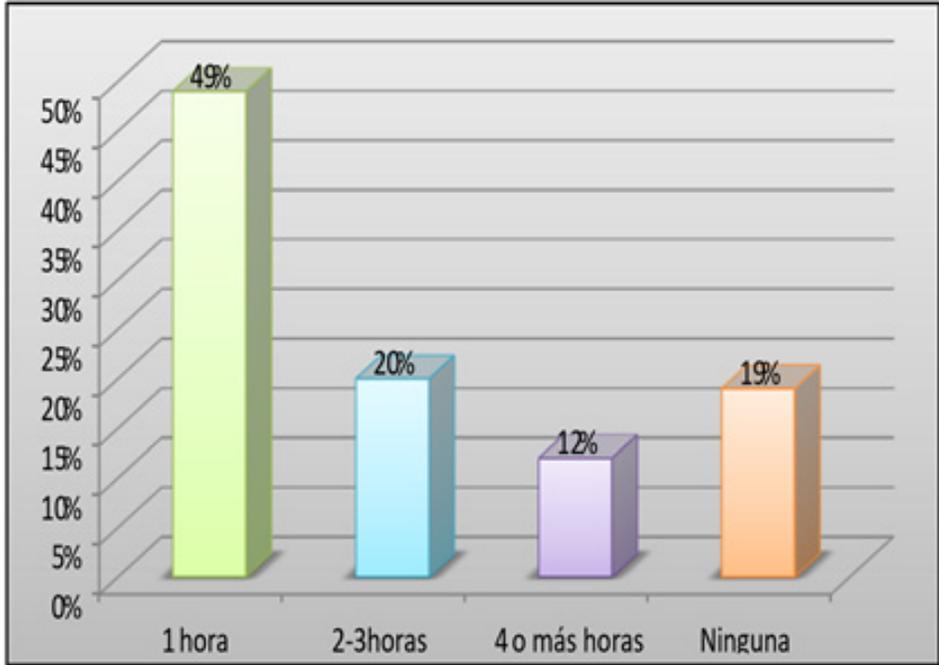


Figura 2. Horas de actividad física que realizan los niños.

Los resultados obtenidos en la post encuesta han sido satisfactorios, ya que los alimentos que se les envía a los niños en sus loncheras en un alto valor nos indican que los alimentos que más son enviados son frutas, yogurt, en un

cuarenta y nueve por ciento lo que favorece al aporte nutricional de los niños, permitiendo que el crecimiento y desarrollo de cada uno de ellos sea de la mejor manera, así mismos al aprendizaje contribuyendo a un óptimo rendimiento en los centros educativos (Figura 3 y 4).

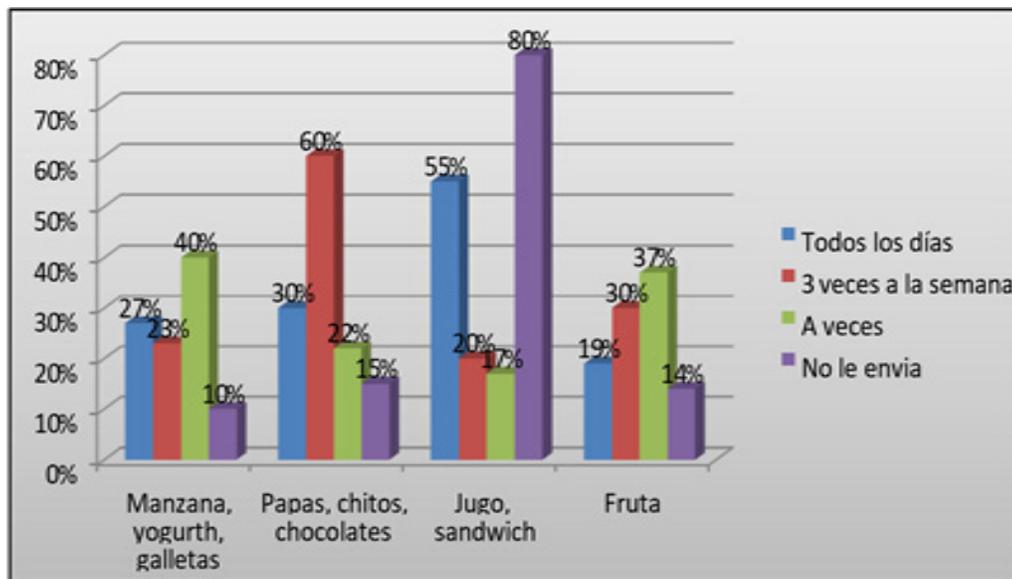


Figura 3. Alimentos que envía en la lonchera.

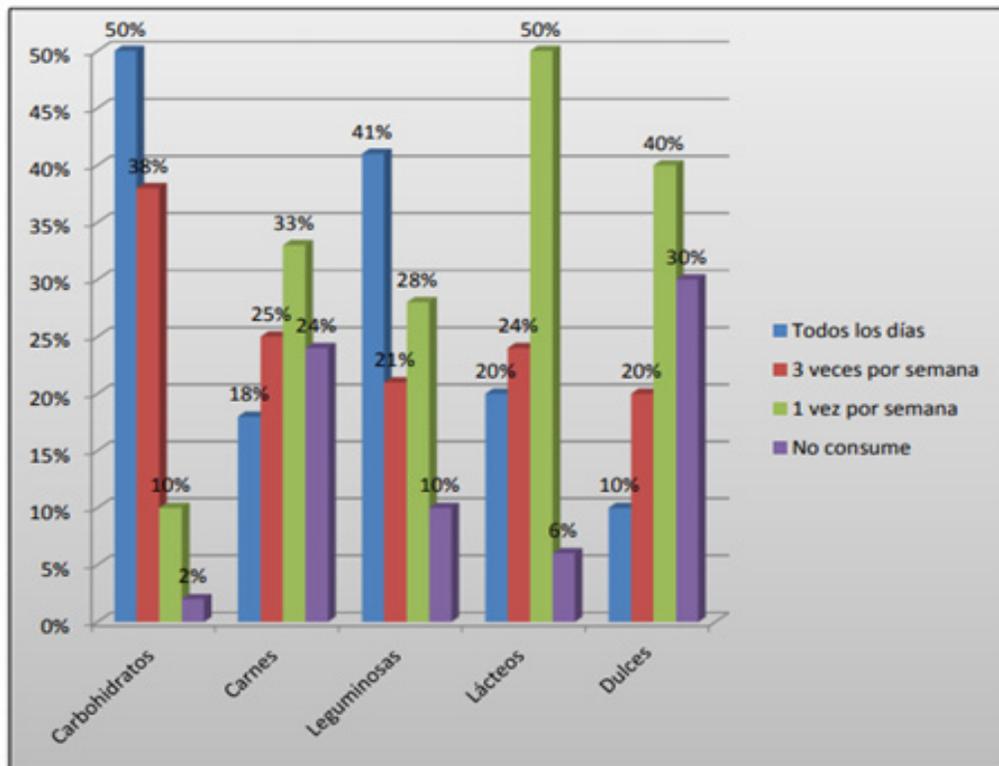


Figura 4. Alimentos que se consumen habitualmente en el almuerzo.

Según la encuesta aplicada a las madres de los niños de 2 a 5 años del Centro de Salud Tajamar, se evidencia que menos de la mitad de los escolares disfrutaban de almuerzos balanceados y con aportes de nutrientes suficientes para su crecimiento y desarrollo físico e intelectual (Figura 5).

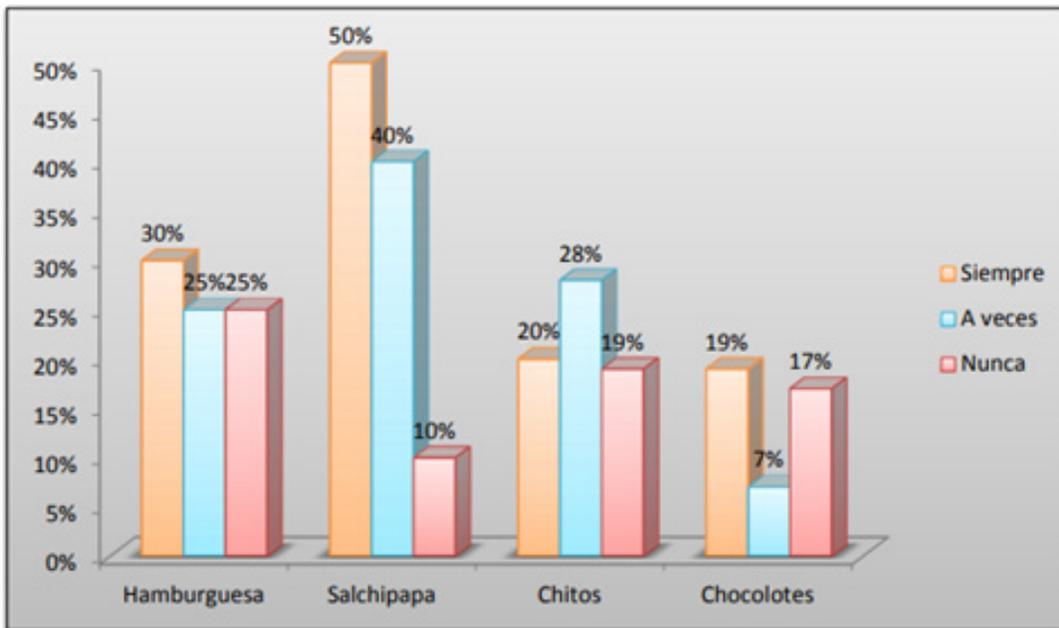


Figura 5. Consumo de comidas rápidas en los niños.

A partir de la encuesta se muestra que los datos obtenidos el consumo de comida chatarra es muy elevado, esto es muy perjudicial para la salud de los niños ya que estos alimentos son con poca cantidad de nutrientes, y con un alto contenido de grasa, azúcar, y sal, lo que puede presentar problemas de salud impidiendo que los niños tengan un crecimiento y desarrollo adecuado (Figura 6).

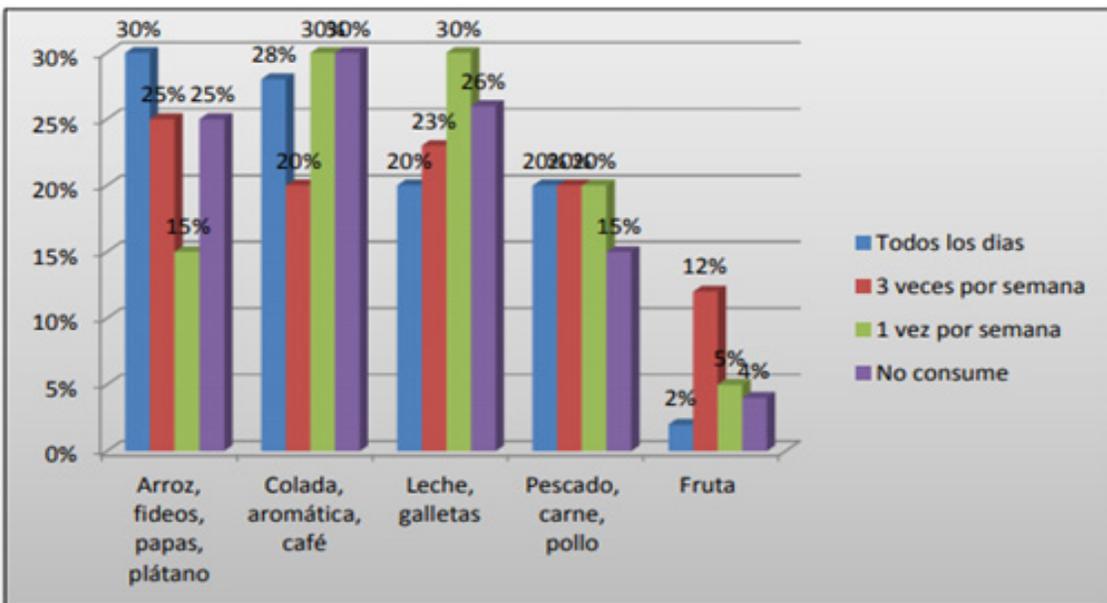


Figura 6. Alimentos que consume en la merienda.

Según encuestas realizadas la mayoría de los niños merienda carbohidratos todos los días, no es muy recomendable, ya que a esa hora no se realiza actividad generando alteraciones nutricionales como sobrepeso y obesidad (Figura 7).

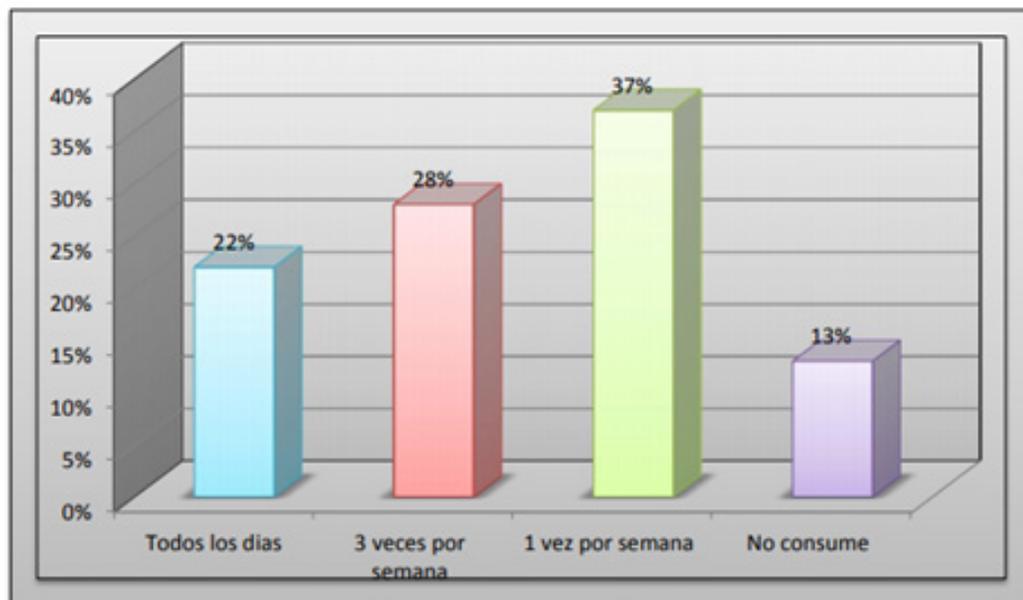


Figura 7. Consumo de frutas a la semana.

La encuesta indicó que los niños no consumen frutas a diario que se estipula lo ideal el cual causaría un mal estado en su salud, y una demora en el crecimiento y desarrollo de cada uno de los niños, ya que las frutas aportan bastante a la salud.

Luego del estudio realizado nos permitió identificar problemas que se producen por el desorden alimenticio, mediante la evaluación de talla, peso e índice de masa corporal, lo que nos permite identificar que los niños no pueden tener un crecimiento y desarrollo acorde a la edad de cada uno de ellos.

Torres, et al. (2008), sostienen que la nutrición es desde hace años considerada como uno de los hábitos más relevantes para poder vivir una vida más saludable, y por ello cada vez más se llevan a cabo iniciativas en todos los niveles que se ocupan de aspectos relacionados con la nutrición. Y si la nutrición es un determinante de relevancia en los adultos, lo es más en la población infantil. Cada vez hay más evidencia de que los trastornos nutricionales, y especialmente el exceso de peso en la edad infantil y juvenil, son la principal puerta de entrada a la obesidad en la vida adulta.

Kaufer-Horwitz & Toussaint (2008), mencionan que la antropometría permite conocer el patrón de crecimiento

propio de cada individuo, evaluar su estado de salud y nutrición, detectar alteraciones, predecir su desempeño, salud y posibilidades de supervivencia. En el ámbito de poblaciones constituye un elemento valioso para la toma de decisiones en cuestiones de salud pública, a pesar de lo cual es aún poco apreciada.

Se toma conciencia sobre la situación del estado nutricional actual, se debe priorizar de actividades que se ejecutan para motivar a las madres y los niños, que tengan iniciativa para mantener buena hábitos alimenticios, educar sobre el tema mediante charlas educativas de alimentación y la importancia de actividad física.

CONCLUSIONES

Las charlas educativas permitieron formar hábitos alimenticios adecuados, lo que nos permite disminuir el consumo de la comida chatarra, y carbohidratos descompensando las proteínas que es lo necesario y lo que necesita el cuerpo humano, se ha aumentado el consumo de alimentos saludables como frutas, verduras y lácteos, la actividad física que es lo que aporta beneficios para la salud.

Se hace uso de los métodos antropométricos, lo que permitió la valoración del estado nutricional en el que se

encuentran los niños de 2 a 5 años del Centro de Salud Tajamar.

Los hábitos alimenticios indicaron el estado de salud en el que cada niño se encuentra, nos manifiesta que la calidad de vida y los hábitos alimentarios nos permiten prevenir alteraciones nutricionales y enfermedades.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Álvarez, G. (1980). *Nutrición un enfoque bioquímico*. Ed Limusa.
- Arellano, J., & Santoyo, M. (2009). Investigar con mapas conceptuales. Procesos metodológicos. N. Ediciones.
- Carmenate Milián, L., Moncada Chévez, F. A., & Borjas Leiva, E. W. (2014). Manual de medidas antropométricas. Universidad Nacional Costa Rica.
- Cires Reyes, E., Vicedo Tomey, A. G., Prieto Marrero, G., & García Hernández, M. (2011). La investigación pedagógica en el contexto de la carrera de Medicina. *Educación Médica Superior*, 25(1), 82-94.
- González-Gross, M., Gutiérrez, A., Mesa, J. L., Ruiz-Ruiz, J., & Castillo, M. J. (2001). La nutrición en la práctica deportiva: Adaptación de la pirámide nutricional a las características de la dieta del deportista. *Archivos latinoamericanos de nutrición*, 51(4), 321-331.
- Gramal Chariguaman, A. J., & Escobar Escobar, L. F. (2018). *Diagnóstico Nutricional de los/as niños/as menores de cinco años de la Comunidad de Julio Moreno, cantón Guaranda, provincia Bolívar, en el periodo agosto-octubre 2018*. (Tesis de licenciatura). Universidad Estatal de Bolívar.
- Jacoby, E., & Keller, I. (2006). La promoción del consumo de frutas y verduras en América Latina: buena oportunidad de acción intersectorial por una alimentación saludable. *Revista chilena de nutrición*, 33, 226-231.
- Kaufer-Horwitz, M., & Toussaint, G. (2008). Indicadores antropométricos para evaluar sobrepeso y obesidad en pediatría. *Boletín médico del Hospital Infantil de México*, 65(6), 502-518.
- Mendoza Mendoza, C. M., & Saltos Saltos, D. C. (2018). Valoración nutricional de adolescentes gestantes en el primer trimestre de embarazo atendidas en el Hospital Dra. Matilde Hidalgo de Procel. (Trabajo de titulación). Universidad de Guayaquil.
- Meza Rueda, J. L., & Páez Martínez, R. M. (2016). Familia, escuela y desarrollo humano. *Rutas de investigación educativa*. CLACSO.
- Morales, M., Pacheco Delgado, V., & Morales Bonilla, J. A. (2016). Influencia de la actividad física y los hábitos nutricionales sobre el riesgo de síndrome metabólico. *Enfermería global*, 15(44), 209-221.
- Narváez Díaz, D. G. (2018). *Estrategias Educativas para el manejo de la nutrición y su correlación en la antropometría en niños de 2 a 5 años en el Centro de Salud Tajamar (Bachelor's thesis)*. Universidad Regional Autónoma de Los Andes.
- Terán Granja, A. A. (2017). Nivel de riesgo ergonómico en los estudiantes de noveno semestre de la Facultad de Odontología de la Universidad Central del Ecuador mediante el método Owas. (Trabajo de titulación). Universidad Central del Ecuador.
- Torres Aured, M., López-Pardo Martínez, M., Domínguez Maeso, A., & Torres Olson, C. D. (2008). La enfermera de nutrición como educadora y formadora asistencial en atención primaria y en el ámbito hospitalario: teoría y práctica. *Nutrición clínica y dietética hospitalaria*, 28(3), 9-19.