

ARTÍCULO ORIGINAL

Modificación de conocimientos sobre nutrición en educandos de la Secundaria Básica "Josué País García"

Modification to knowledge of nutrition in students from the "Josué País García" Junior High School

Dra. Hidelisa de la Caridad Herrero Aguirre,¹ Dra. Doris Perdomo Leyva,² Dra. Sandra Casas Gross,² Dra. Elizabeth Girón Pérez³ y Dra. Ana Delisle Griñán³

¹ Especialista de I Grado en Pediatría. Especialista de II Grado en Medicina General Integral. Profesora Asistente. Facultad de Medicina No. 1, Santiago de Cuba, Cuba.

² Especialista de II Grado en Farmacología. Profesora Auxiliar. Facultad de Medicina No. 1, Santiago de Cuba, Cuba.

³ Especialista de I Grado en Medicina General Integral. Instructora. Policlínico "Ramón López Peña", Santiago de Cuba, Cuba.

RESUMEN

Se realizó una intervención educativa en 36 estudiantes desnutridos de la Secundaria Básica "Josué País García", perteneciente al Policlínico Universitario "28 de Septiembre" de Santiago de Cuba, desde enero hasta diciembre del 2008, a fin de modificar los conocimientos sobre nutrición en ese grupo poblacional. Con este ensayo comunitario se mejoró considerablemente el conocimiento de los adolescentes sobre la importancia del estado nutricional y las peculiaridades de la dieta para esta etapa del desarrollo. Se recomendó extender el estudio a otras áreas de salud del territorio.

Palabras clave: adolescentes, nutrición, desnutrición, estado nutricional, grupos de alimentos, promoción de salud

Abstract

An educational intervention was carried out in 36 malnourished students from "Josué País García" junior high school, belonging to "28 de Septiembre" University Polyclinic of Santiago de Cuba from January to December, 2008, in order to modify the knowledge of nutrition in that population group. With this community trial the knowledge of the importance of nutritional state and diet peculiarities for this development stage improved in teenagers. It was recommended to extend the study to other health areas of the region.

Key words: teenagers, nutrition, malnutrition, nutritional state, food groups, health promotion

INTRODUCCIÓN

La adolescencia es el tránsito de la niñez a la vida adulta, durante el cual se producen numerosas y profundas modificaciones biológicas, psicológicas y sociales en las personas. Es un estado de crecimiento y desarrollo acelerados, en el que se aumenta 15% de estatura y 50% del peso final de adulto, cuyo proceso se ve marcadamente influido por factores como la nutrición y la actividad física.¹⁻³

El adolescente tiene que aceptar sus cambios morfológicos, buscar un nuevo concepto de sí mismo y desarrollar su autoafirmación por su necesidad de autonomía. Este período supone, en definitiva, el paso de niño o niña a hombre o mujer; transformación que es una de la más intensas de la vida y, sin dudas, una etapa plena de modificaciones fisiológicas y de otros tipos, que casi siempre la hacen "inolvidable". En 1948, Spranger resumió dichos cambios como el descubrimiento del yo, la formación progresiva del "plan" para la vida y la incorporación a las esferas de esta.^{1, 4, 5}

Todas estas transformaciones pueden influir de modo favorable o desfavorable en la conducta alimentaria del adolescente, por lo que constituye un paso obligado de los profesionales de la salud educar a este grupo poblacional sobre la importancia de la alimentación, por cuanto esta es una edad con requerimientos dietéticos y nutricionales concretos e importantes y en la que no pocas veces comienzan a presentarse problemas alimentarios, suscitados por modas, corrientes sociales, así como excesivas exigencias internas y externas, generalmente atribuibles a desconocimiento sobre el tema.⁵ El interés por aportar y mejorar los conocimientos al respecto en un determinado número de educandos de la enseñanza secundaria, fue el principal incentivo de las autoras de este trabajo, quienes además estimaron que los resultados de sus acciones debían ser divulgados y socializados mediante su publicación.

MÉTODOS

Se realizó una intervención educativa en 36 estudiantes desnutridos de la Secundaria Básica "Josué País García", perteneciente al Policlínico Universitario "28 de Septiembre" de Santiago de Cuba, desde enero hasta diciembre del 2008, a fin de modificar los conocimientos sobre nutrición en ese grupo poblacional. Por ser un estudio de intervención se dividió en 3 etapas: diagnóstica, de intervención y evaluación propiamente dicha.

Se utilizaron el promedio como medida de resumen y la prueba de Mc Nemar como medida de comparación, con 95 % de confiabilidad.

RESULTADOS

Los resultados de esta casuística corroboran que fue precisamente a través de los medios de difusión masiva (41,6 %), de la escuela (33,3%) y del médico de la familia (25,0%), que los adolescentes obtuvieron mayor información.

Se halló un predominio del grupo etario de 10 a 13 años (adolescencia temprana), seguido por el de 14 a 16 (adolescencia intermedia), dado por 22 (61,1%) y 14 (38,8%) adolescentes, en orden de mención (**tabla 1**). No hubo significación estadística en cuanto al sexo.

Tabla 1. *Pacientes según grupos etáreos y sexo*

Grupos etarios	Sexo				Total	
	Femenino		Masculino		No.	%
	No.	%	No.	%	No.	%
10 -13	12	33,3	10	27,7	22	61,1
14 -16	8	22,2	6	16,6	14	38,8
Total	20	55,5	16	44,4	36	100,0

Al inicio de la intervención (**tabla 2**), 8 adolescentes tenían conocimientos adecuados sobre nutrición y su repercusión en el proceso salud-enfermedad del ser humano, pero después de esta se logró que 94,4 % mejoraran dichos conocimientos; solo 2 de ellos no obtuvieron correctas nociones sobre el tema.

Tabla 2. *Conocimientos sobre nutrición antes y después de la intervención e importancia en la adolescencia*

Antes	Después		Total	
	Adecuado	Inadecuado	No.	%
Adecuado	8	-	8	22,2
Inadecuado	28	2	28	77,7
Total	36	2	36	100

p<0,05

En la **tabla 3** se refleja que antes del estudio, 26 adolescentes (72,2 %) mostraron tener conocimientos inadecuados sobre los distintos grupos de alimentos, pero se logró que todos los integrantes de la serie se apropiaran de conocimientos adecuados al finalizar la intervención; resultados altamente significativos.

Tabla 3. *Conocimientos sobre grupos de alimentos antes y después de la intervención*

Antes	Después		Total	
	Adecuado	Inadecuado	No.	%
Adecuado	10	-	10	27,7
Inadecuado	26	-	26	72,2
Total	36	0	36	100

p<0,01

Según se observa en la **tabla 4**, los aspectos relacionados con las vitaminas y los minerales eran bastante conocidos por los educandos estudiados (33,3 %), aunque 3 de ellos (8,3 %) no consiguieron dominar adecuadamente el tema.

Tabla 4. *Conocimientos sobre vitaminas y minerales antes y después de la intervención*

Antes	Después		Total	
	Adecuado	Inadecuado	No.	%
Adecuado	12	-	12	33,3
Inadecuado	21	3	24	66,6
Total	33	3	36	100,0

p<0,05

La **tabla 5** evidencia que 88,8 % de los integrantes de la serie no relacionaban muchas de las enfermedades tratadas en la capacitación con la mala nutrición o una deficiente técnica de alimentación; aspecto que experimentó cambios positivos después de la acción educativa, pues 33 de ellos (91,6%) obtuvieron un conocimiento adecuado sobre el asunto.

Tabla 5. *Conocimiento antes y después de la intervención sobre enfermedades relacionadas con la nutrición*

Antes	Después		Total	
	Adecuado	Inadecuado	No.	%
Adecuado	4	-	4	11,1
Inadecuado	29	3	32	88,8
Total	33	3	36	100,0

p<0,05

Antes de la intervención, 10 adolescentes (27,7%) poseían nociones adecuadas sobre la dieta en esta etapa de la vida; cifra que se elevó a 97,2 % después de esta. Al iniciar la capacitación se observó inquietud sobre aspectos relacionados con la nutrición y la alimentación, pues eran desconocidos para la mayoría (86,1%); sin embargo, luego de efectuada, 91,6 % mejoraron sustancialmente sus conocimientos al respecto.

DISCUSIÓN

La sociedad actual se caracteriza por la generación, desarrollo y difusión del conocimiento.

El sistema de salud cubano ha permitido realizar estrategias de intervención encaminadas al individuo, la familia y la comunidad, dirigidas a mejorar el conocimiento de grupos específicos con riesgo, como los adolescentes. Es importante que conozcan cómo y por qué deben alimentarse bien y los riesgos que corren cuando modifican, con criterio meramente personal, las pautas y los regímenes alimentarios, puesto que probablemente será la adolescencia la última oportunidad de seguir normas dietéticas y consejos de promoción de salud y prevención de enfermedades antes de que se adquieran los hábitos de la adultez que en muchos casos ya serán definitivos.^{3, 6}

Llama la atención que antes de la acción educativa, los adolescentes poseían un conocimiento inadecuado sobre los distintos grupos de alimentos, pues este es un capítulo tratado en ese nivel de enseñanza, pero a través de las teleclases; resultado que fue modificándose durante el transcurso de la intervención, lo cual concuerda con lo encontrado por Radovan⁷ y Vega⁸ en México, quienes también constataron que los jóvenes de su país suelen estar bastante desinformados en cuanto a la nutrición y alimentación o tener nociones erróneas sobre el particular.

En la casuística, a pesar de ser muy conocido el tema sobre las vitaminas y los minerales, no se logró que todos sus integrantes finalizaran las sesiones de la intervención con un conocimiento adecuado, como igualmente ha confirmado Vega⁸ en varios de sus estudios.

Algunos autores ^{9, 10} opinan que la orientación alimentaria de las madres repercute positivamente en el crecimiento y desarrollo del niño.

Los adolescentes de esta serie expresaron estar muy complacidos por disponer ya de información sobre las características de la alimentación y cómo el descuidarla podría incluso relacionarse con la aparición de enfermedades e influir en su futuro bienestar y belleza física; de hecho, comprendieron que era preciso esforzarse constantemente, trabajar unidos, realizar ejercicios prácticos relacionados con los temas, distraerse, sonreír en grupo, comunicarse periódicamente y organizarse para mejorar su estado de salud y calidad de vida.

Con este ensayo comunitario se incrementaron y perfeccionaron considerablemente los conocimientos de los adolescentes sobre la importancia del estado nutricional y las peculiaridades de la dieta para esta etapa del desarrollo. Se recomendó extender el estudio a otras áreas de salud del territorio.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Cuba. Ministerio de Salud Pública. Programa Nacional de Atención Integral a la Salud de Adolescentes. Cuba: MINSAP, 2000.
2. Guía de nutrición y adolescencia. <<http://www.uned.es/pea-nutricion-y-dietetica-I/guia/adolescencia>> [consulta: 5 mayo 2009].
3. Morales FF, Chiwo RJ, Velasco RV. El por qué y para qué de la educación para la salud. Rev Med IMSS 1993; 31:329-30.
4. Nutrición y adolescencia. <<http://www.uned.es/pea-nutricion-y-dietetica-I/guia/adolescencia>> [consulta: 29 abril 2009].
5. Guías alimentarias para la población cubana. <<http://www.inha.sld.cu/vicedirecciones/guia1.htm>> [consulta: 16 abril 2006].
6. Álvarez Vargas DM. Actualización en nutrición. <<http://www.encolombia.com./medicina/pediatria/pedi00536305-nuttrcioninos.htm>> [consulta: 26 enero 2009].
7. Radovan IM. Estado del hierro y desarrollo psicomotor y conductual. Bol Med Hosp Infant Mex 2004; 57(12):22-6.
8. Vega Leopoldo F. Importancia del desayuno en la nutrición del niño escolar. Bol Med Hosp Infant Mex 2002; 58(11):447-9.
9. Programa de actualización continua en pediatría. <<http://www.drscope.com/prioridades/pac/pediatria/index.htm>> [consulta: 2 febrero 2009].
10. Dietas para niños adecuadas para la edad. <<http://www.cyberpadre.com.serpadre/nutricionpediatria/nutriinter0037307-htm>> [consulta: 29 abril 2009].

MEDISAN 2010;14(1):11

Recibido: 17 de marzo de 2009

Aprobado: 15 de julio de 2009

Dra. Hidelisa de la Caridad Herrero Aguirre. Facultad de Medicina No.1, calle E y Avenida de las Américas, reparto Sueño, Santiago de Cuba.

Dirección electrónica: hidelisa@sierra.scu.sld.cu