

INTERVENCIÓN EDUCATIVA PARA LA PROMOCIÓN DE UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN UN GRUPO DE NIÑOS DE 3º DE PRIMARIA

AUTORES: Rosa M^a Rodríguez Pérez; Laura Ruiz Martín; Verónica Rodríguez Hervás

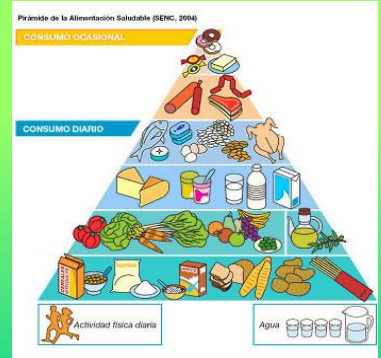
INTRODUCCIÓN

El índice de obesidad infantil se ha triplicado en los últimos 20 años y según la última encuesta del Ministerio de Sanidad y Consumo, el 7.92% de la población infantil de 2 a 17 años presenta obesidad.

El sobrepeso y la obesidad causan al niño/a problemas de salud de diversa consideración como diabetes, hipercolesterolemia, hipertensión arterial y enfermedades cardiovasculares.

OBJETIVO

Promocionar una alimentación saludable en un grupo de niños de 3º de primaria, mediante sesiones educativas.



METODOLOGÍA

Se realizó un estudio de intervención educativa a un grupo de 90 alumnos de 3º de primaria del Colegio Público Gloria Fuertes, de la provincia de Granada, en un tiempo de 6 semanas en el mes de Febrero de 2012.

La fuente de obtención de datos lo constituyeron los propios alumnos y madres. Se realizó una encuesta para saber el nivel de conocimientos sobre la alimentación de niños/as.

ENCUESTA

- ¿Comerías antes de ir al colegio?
 - Sí, siempre.
 - A veces.
 - Nunca.
- En caso de que sí desayunas, ¿cómo lo haces?
 - Porque me obligan.
 - Por costumbre.
 - Para empezar el día fuerte y sano.
 - Otro:
- ¿Qué suelen desayunar?
 - Lleche y galletas.
 - Lleche, cereales y frutas.
 - Lleche.
 - Otro:
- ¿Cómo te gusta el desayuno?
 - Siempre.
 - A veces.
 - Nunca.
- ¿Qué suelen comer?
 - Trigo, tocino, etc.
 - Chuches.
 - Dulces.
 - Otro:
- ¿Comes habitualmente en el comedor del colegio?
 - No, normalmente no.
 - Solo algunos días.
 - Casi todos los días.
 - Sí, todos los días.
- ¿Cuáles son los platos que te gustan y cuáles no te gustan?
 - Margara.
 - Una.
 - Don. Tere.
 - Más de tres al día.
- ¿Cuáles son las verduras que te gustan y cuáles no te gustan?
 - Margara.
 - Una.
 - Don. Tere.
 - Más de tres al día.
- ¿Cuáles verduras comes al día?
 - Margara.
 - Una.
 - Don. Tere.
 - Más de tres al día.
- ¿Cuáles de los siguientes alimentos te gustan o cuáles no te gustan? (Marcar con una X en cada fila)

	Me gusta mucho	Me gusta un poco	No me gusta mucho	No me gusta nada	No le he probado
Arroz					
Carne					
Patatas cocidas					
Patatas fritas					
Pollo					
Queso					
Yogur					
Leche					
Helado					
Chocolate					
Paleta					
Helado					
Patata					
Queso					
Pollo					
Carne					
Arroz					

- ¿Has alimentado bien de vez en cuando en tu casa?
 - Sí, siempre.
 - A algunas veces.
 - Nunca.
- ¿Has aprendido que te gusta alimentarte en tu casa?
 - Sí, siempre.
 - A algunas veces.
 - Nunca.
- ¿Te gustan los platos típicos de tu país para comer entre hermanos?
 - Sí, siempre.
 - A algunas veces.
 - Nunca.
- ¿Qué cantidad de panes, bollos y otros productos de panadería consumes en una dieta saludable?
 - De 3 a 4 panes al día.
 - De 1 a 2 panes al día.
 - De 4 a 6 panes a la semana.
 - Solo un bollo o pan de más en la semana.
- ¿Cuáles de los siguientes comen habitualmente?

	Sí	No	Mucho	Poco	En los días
Chocolate					
Pollo					
Queso					
Arroz					
- Describe a lo largo de esta semana que alimentos has comido (desayuno, media mañana, comida, merienda y cena).
 - Nombre cuatro beneficios de la alimentación sana.
 - Nombre cuatro inconvenientes de la alimentación munda.

GRUPO DE TRABAJO

En las 3 primeras semanas realizaremos grupos de trabajo para que se sientan integrados y aprendan juntos que la alimentación es muy importante para sentirse bien, por dentro y por fuera y la cuarta semana explicaremos y pondremos en común los conocimientos mediante la realización de un mural.

- ★ **PRIMERA SEMANA:** ¡COMER POR TODO EL MUNDO!
- ★ **SEGUNDA SEMANA:** ¡LOS 5 SENTIDOS EN LA ALIMENTACIÓN!
- ★ **TERCERA SEMANA:** APRENDIENDO DE LOS ALIMENTOS
- ★ **CUARTA SEMANA:** REALIZACIÓN MURAL

RESULTADOS

Tras la intervención educativa se logró un aumento del seguimiento de una alimentación saludable por parte de los niños con un 75,56%.

De los resultados del estudio obtenemos que el 50% de los niños han aprendido las ventajas de una alimentación saludable aplicándolas en la vida real. Con respecto a los inconvenientes, el 56,67% de los niños han aprendido las consecuencias de una dieta no saludable.

CONOCIMIENTOS	ANTES		DESPUÉS	
	SI	%	SI	%
Ventajas alimentación saludable	17	18,89	62	68,89
Inconvenientes alimentación no saludable	22	24,45	73	81,12
Seguimiento alimentación saludable	34	37,78	68	75,56

CONCLUSIONES

La intervención educativa realizada fue satisfactoria pues tras la realización de los grupos de trabajo, la mayoría de los niños/as han llegado a comprender las ventajas de una buena alimentación y los inconvenientes de unos malos hábitos alimenticios.

BIBLIOGRAFÍA

- Gianfranco Trapani. Prevenir la obesidad infantil con una dieta sana. Ed. Oniro.
- Mandy Francis. Cocina sana para niños. Ed. Nowtillus.
- Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN). Ministerio de Sanidad y Consumo. La alimentación de tus niños. Nutrición saludable de la infancia a la adolescencia. Madrid. 2005. www.aesan.msc.es.
- Escuelas Promotoras de Salud.
- American Academy of Paediatrics Policy Statement. Prevention of paediatric overweight and obesity. Pediatrics. 2003; 1-226.