

# PROMOCIÓN DE HÁBITOS ALIMENTARIOS SALUDABLES EN LA EDAD INFANTIL.

Puente Castro, María Nieves



## INTRODUCCIÓN

En la actualidad el sobrepeso y la obesidad infantil están en aumento en los países desarrollados constituyendo la enfermedad nutricional más prevalente en occidente.

La infancia se considera un período crítico en la adquisición de hábitos alimentarios y estilos de vida, es muy importante que el niño aprenda a comer de forma saludable tanto para conseguir un desarrollo físico y psíquico óptimos como para evitar posibles factores de riesgo de determinadas patologías propias de los adultos.

El estudio consiste en una revisión bibliográfica.

**Objetivo general:** establecer la educación para la salud en una herramienta preventiva y promocional que contribuya a la adopción de hábitos alimentarios saludables en esta edad.

**Objetivos específicos:** conocer los hábitos alimentarios en el desayuno y media mañana de los escolares.

## MATERIALES Y MÉTODOS

Se ha realizado una revisión sistemática de la literatura existente en las siguientes bases de datos: CUIDEN, SCIELO, PUBMED, COCHRANE, SCOPUS Y PROQUEST.

Las palabras claves utilizadas han sido: "Hábitos saludables" "Infancia", "Alimentación" y "Obesidad". La búsqueda se ha limitado a un periodo de 10 años de antigüedad, que comprenden del año 2004 al 2014.

De la bibliografía revisada, tres artículos aportaban información necesaria para llevar a cabo el objetivo planteado.

## RESULTADOS

Esta revisión muestra como tres cuartas partes de los escolares desayunan antes de ir al colegio, sin embargo, el 25% de ellos no toma un lácteo en el desayuno, el 34% no toma cereales y el 10% ingiere productos de bollería industrial. Por lo tanto, la gran mayoría de los escolares no toma un desayuno correcto basado en el consumo de leche o derivados, cereales o pan y fruta o zumo de frutas.

Un desayuno puede incluir toda clase de alimentos, aunque la cultura alimentaria de una población marca las costumbres y selecciona aquellas que le parecen propias de esta hora de la mañana. Puede ser muy diverso, pero es bueno que asegure la ingesta de nutrientes energéticos (hidratos de carbono y lípidos), estructurales (proteínas) y protectores (minerales y vitaminas).

Se aconseja preferentemente la tríada compuesta por lácteos, cereales y frutas o zumos de fruta fresca, que se pueden complementar con otros alimentos proteicos como huevos, jamón, etc., hasta llegar al 20 - 25% de las necesidades energéticas diarias.

El hecho de que la comida de media mañana, así como desayunar mayoritariamente en casa hace que los niños estén más controlados.

Es conveniente habituarse a los niños desde pequeños. Para hacer un buen desayuno es necesario dedicarle entre 15-20 minutos, sentados en la mesa, a ser posible en familia, en un ambiente relajado, para ello hay que despertar al niño con suficiente tiempo, por lo que deberán cenar pronto e ir a dormir a una hora apropiada la noche anterior.

## CONCLUSIONES

La educación para la salud como disciplina surge ante la necesidad de proporcionar a las personas los medios necesarios para mejorar la salud, a través de la modificación de conductas de riesgo.

La educación para la salud como estrategia en las escuelas contribuye a fomentar hábitos alimentarios saludables que contrarresten la prevalencia de obesidad a través de la promoción de hábitos alimentarios y estilos de vida saludables en los escolares, que inculque en los niños actitudes, conocimientos y hábitos saludables que favorezcan su crecimiento y desarrollo, el fomento de su salud y la prevención de las enfermedades evitables de su edad.

Como línea de investigación futura plantearía un estudio más detallado sobre la importancia de una buena alimentación en relación a otros factores como son el ejercicio, el factor genético, el lugar donde viven y el estatus económico entre otros, además de la influencia de los medios de comunicación.

## BIBLIOGRAFÍA

1. Correa M, Gutiérrez JA, Martínez J. Hábitos alimentarios y de actividad física en escolares de la provincia de Granada. *Nure Investigación* Nov-Dic 2013;67.
2. Macías A, Gordillo L, Camacho E. Hábitos alimentarios de niños en edad escolar y el papel de la educación para la salud. *Rev Chil Nutr* septiembre 2012;39(3).
3. Amat MA, Anunciabay V, Soto J, Alonso N, Villalmanzo A, Lopera J. Estudio descriptivo sobre hábitos alimentarios en el desayuno y almuerzo de los preadolescentes de Viladecans (Barcelona). *Nure Investigación* julio-agosto 2006;23.