

INTERVENCIÓN EDUCACIONAL ENFERMERA: ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN EL ADOLESCENTE

AUTORES: Quesada Sánchez Trinidad, Corpas Rodríguez Cristina
Urgencias Hospital de Motril. Urgencias Hospital de Baza

INTRODUCCIÓN

La obesidad es considerada una epidemia en el siglo XXI. El proceso aterosclerótico parece comenzar a edades tempranas de la vida. Varios estudios han demostrado la presencia de dislipemia y obesidad en las dos primeras décadas, y la influencia de la diabetes en el desarrollo de lesiones cardiovasculares en niños y adolescentes

Se recomienda una educación sanitaria a los alumnos de 1º y 2º de Bachillerato para potenciar la seguridad en habilidades de alimentación.

OBJETIVO

Evaluar los conocimientos pre-post Intervención Educativa Enfermera (IEE) acerca de alimentación saludable en adolescentes escolarizados en 2 centros educativos de la provincia de Granada.

METODOLOGÍA

- **Tipo de estudio:** Estudio de intervención educativa (IE) sin grupo control, realizado durante marzo-abril 2015 en 2 IES de Granada de 1º y 2º de Bachillerato, de entre 16-22 años.
- **Muestra de estudio:** Muestreo no probabilístico intencionado. La muestra de estudio fue de 320 alumnos de los 2 IES que asistieron a las sesiones, de un total de 386.
- En cada IES se llevó a cabo una IE. Previamente a la IE se realizó un estudio descriptivo trasversal, pasando una encuesta anónima y auto administrada para evaluar los conocimientos y habilidades de los mismos sobre alimentación saludable, previa a la IE. Consistió en 6 sesiones distribuidas en 1 sesión/semana de 45 minutos cada una. Tras la IE pasamos otro cuestionario para valorar modificaciones halladas.
- **Variables estudiadas:** variables sociodemográficas, cantidad de HC al día, actividades durante la comida.
- **Recogida de datos:** Cuestionario de elaboración propia por el equipo de investigador constituido por dos partes: una de pre-conocimientos y otra post-conocimientos IE.
- **Análisis de los datos:** Verificación y digitalización de datos; posteriormente fueron registrados en una base de datos creada en R-comander, calculando porcentajes para las distintas variables.
- **Aspectos legales:** Participación anónima y voluntaria. Se informó previamente de los objetivos del estudio obteniéndose el correspondiente consentimiento informado.

RESULTADOS

Actividades durante la comida



- Hablar continuamente durante la comida
- Ver TV
- Comer solo sin distracciones
- Haciendo otras actividades

Cabe destacar entre otras actividades (10%) en su totalidad es con el whatsapp.

Hábito de comer



- comida rápida
- comida casera

La comida que con mayor porcentaje excluyen es el desayuno

comida principal



- excluye
- no excluye

CONCLUSIÓN

EL hábito alimenticio en la población adolescente es bastante heterogéneo en nuestra muestra, lo que sugiere la necesidad de IEE para la prevención de patologías crónicas y la actuación sobre factores determinantes de conductas saludables.

- Enrique España, Aurelio Cabello Garrido, Ángel Blanco López. La competencia en alimentación. Un marco de referencia para la educación obligatoria. En Enseñanza de las ciencias. Vol.32, Núm 3 (2014). ROMAN, Verónica; QUINTANA, Margot. Nivel de influencia de los medios de comunicación sobre la alimentación saludable en adolescentes de colegios públicos de un distrito de Lima. An. Fac. med., Lima, v. 71, n. 3, jul. 2010. Disponible en <http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1025-55832010000300008&lng=es&nrm=iso>. accedido en 07 mayo. 2015.