



Estado nutricional y hábitos de alimentación en el ámbito escolar

Dra. Aida Margarita Rodríguez Rodríguez¹

M.N.C. Cristina Saraí Contreras Martínez¹

Dra. Francisca Chávez Ruvalcaba¹

M.N.C. Erika Inés Villa Serrano¹

M.A.N. Laura Gisela Ramos Muñoz¹

M.A. María Guadalupe Álvarez Acosta¹

¹Docentes del programa Académico de Licenciatura en Nutrición de la Universidad Autónoma de Zacatecas

Contacto: rdzrdzaida@gmail.com

RESUMEN

Introducción. En la edad escolar la alimentación debe ser balanceada para asegurar que proporcione los nutrientes indispensables para el crecimiento y desarrollo, además de mantener las funciones físicas y cognitivas del niño. **Objetivo.** Conocer el estado de nutrición, hábitos de desayuno y alimentación en el entorno escolar de niños de primaria. **Material y métodos.** Estudio descriptivo, analítico y transversal, con 2101 alumnos de 1° a 5° grado de primaria, de diez escuelas públicas y privadas. Se obtuvo información sobre el Índice de masa corporal, hábitos de desayuno y alimentación en el ámbito escolar. **Resultados.** Más de la mitad de los niños comían algo antes de ir a la escuela (64.9%), el 64% del total de los niños llevaban lonche, el 53% de los escolares llevaban dinero a la escuela. Respecto al IMC el 62.9% era normal, el 10.7% desnutrición, el 16.5% sobrepeso y el 9.9% de obesidad. Las escuelas públicas tienen mayor porcentaje de niños que desayunan y llevan lonche, pero más sobrepeso y obesidad, en las privadas la mayoría no desayuna ni lleva lonche y se presenta más desnutrición.

Palabras clave: Estado nutricional, Hábitos de alimentación, Escolares.



INTRODUCCIÓN

La alimentación del niño en etapa escolar debe proporcionar los macro y micronutrientes recomendados para la edad lo que se reflejará en el crecimiento y desarrollo adecuado (Muñoz et.al. 2023). De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud (OMS), los niños que no tienen cubiertas sus necesidades nutricionales no están creciendo bien y pueden ser víctimas de la triple carga de la malnutrición: la desnutrición, el sobrepeso-obesidad o el hambre oculta que son las carencias de vitaminas y minerales esenciales (UNICEF, 2019).

Las costumbres o hábitos adquiridos en esta etapa determinarán el estado de salud y la calidad de vida en la edad adulta (Gob. Mex 2021). La primera comida del día es fundamental porque mejora la ingestión de nutrientes pues restablece, por el ayuno nocturno, las funciones del aparato digestivo al acelerar el metabolismo, además antecede a las horas del día en las que se hará mayor gasto de energía por la actividad que se realiza, por lo que es necesario que los alimentos que se consuman por la mañana sean variados, equilibrados y que estén de acuerdo con las necesidades específicas para la edad (López et.al. 2018).

En América Latina un gran número de niños llegan a la escuela sin consumir alimentos, muchos padres desconocen las consecuencias negativas que puede

ocasionar. Un desayuno adecuado ayuda a proporcionar los nutrientes indispensables para mejorar las funciones físicas y cognitivas del niño el cual se ha asociado a la capacidad de concentración y atención en las clases, por lo que se logra un mayor rendimiento académico (Healthychildren.org 2023).

Desde casa se debe inculcar el hábito de consumir alimentos antes de ir a la escuela y llevar lonche preparado en casa. El desayuno, como primera comida del día, debe contener entre 20-25% de las calorías totales (Hartline & Levin, 2022). Los hábitos de alimentación en el receso escolar están vinculadas al contexto escolar y extraescolar, por depender de la disponibilidad de alimentos que llevan desde su casa o la oferta que tienen en la escuela (Valencia, Mata Lira 2018).

Una preocupación compartida por instituciones de educación y salud es el conocimiento de las loncheras saludables. El entorno alimentario escolar debe permitir y promover que se tomen decisiones de alimentación saludables, es el lugar donde también los niños aprenden hábitos saludables (UNICEF 2021). En el horario escolar, los niños deben tener un tiempo especial para consumir alimentos, ya sea que los lleven de casa o compren en la escuela, deben ser de buena calidad nutricional y corresponder al 10% de los requerimientos diarios (González, Expósito 2020). Se puede lograr un consumo adecuado si desde

casa se mandan alimentos saludables, naturales o mínimamente procesados y se evita, en la medida de lo posible, que los niños no lleven dinero para comprar comida en la escuela ya que la mayoría de los alimentos que se ofertan en las tienditas escolares son inadecuados para su consumo porque son ultra-procesados y de alto valor calórico (Mamani et.al., 2018). Es indispensable proponer estrategias que tengan la finalidad el aumentar en las tienditas escolares los alimentos saludables a la par de diseñar intervenciones educativas nutricionales a los escolares para mejorar la calidad de alimentos que se consumen ya que existe relación entre el rendimiento escolar y la calidad de la alimentación (Morales & Flores, 2019).

En los primeros años de vida es donde se adquieren y fijan los hábitos alimentarios por lo que la familia juega un papel muy importante en el desarrollo de esos hábitos ya que son los padres o tutores los que regulan la disponibilidad, acceso y exposición de los alimentos, además de que son el ejemplo a seguir en cuanto a las conductas alimentarias pues dependen del nivel socioeconómico, la educación y costumbres (Servín 2022).

La finalidad de realizar esta investigación fue conocer el estado de nutrición, hábitos de desayuno y alimentación en el entorno escolar de niños de primaria. Este tipo de estudios sirven de apoyo para posteriores trabajos

en los que se establecen estrategias de educación nutricional enfocadas a los escolares y su entorno directo con familiares y profesores.

MATERIAL Y MÉTODOS

Se realizó un estudio descriptivo, analítico y transversal en la zona conurbada del estado de Zacatecas para determinar el estado nutricional mediante el Índice de Masa Corporal (IMC) y conocer los hábitos de alimentación respecto al desayuno y el consumo de alimentos en la escuela.

La población estuvo conformada por alumnos de primero a quinto grado de diez escuelas primarias, 8 públicas y 2 privadas, de los municipios de Guadalupe, Morelos, Trancoso y la capital del Estado con un total de 2101 alumnos.

Los criterios fueron los siguientes:

- Exclusión. Alumnos de 6° grado y cuyos padres no autorizaron su participación mediante el consentimiento informado.
- Inclusión. Alumnos de 1° a 5° grado cuyos padres autorizaron su participación mediante la firma del consentimiento informado.
- Eliminación. Encuestas que no fueron llenadas correctamente.

Para realizar la investigación se tuvo un primer acercamiento con los directivos de cada institución para que permitieran

hacer el estudio, después se solicitó permiso a los padres de familia o tutores, posteriormente se aplicó el instrumento. En todo momento se aseguró la confidencialidad de los datos y resultados obtenidos, apegados a lo dispuesto en la declaración de Helsinki.

Se elaboró un instrumento mediante el cual se obtuvo la información sobre la fecha de nacimiento, grado, sexo, escuela e información sobre hábitos de desayuno, llevar lonche y dinero a la escuela. Posteriormente se tomó el peso

y la talla de cada niño. Se analizaron los resultados a partir de las frecuencias y en correlaciones mediante el programa SPSS versión 22.

RESULTADOS

Se contó con la participación de 2101 escolares de diez primarias de Zacatecas, de los municipios de Guadalupe, Morelos, Trancoso y la capital del estado. Dos primarias eran del sector privado y ocho públicas de los cuales 1051 pertenecían al sexo femenino y 1050 al sexo masculino (Tabla No.1).

Tabla No.1 Escolares por sexo y tipo de escuela

Escuela	Número de escolares			Lugar	Tipo
	Femenino	Masculino	Total		
1	221	205	426	Guadalupe	Pública
2	41	59	100	Zacatecas	Privada
3	61	51	112	Trancoso	Pública
4	128	114	242	Zacatecas	Pública
5	103	116	219	Morelos	Pública
6	151	168	319	Zacatecas	Pública
7	71	88	159	Zacatecas	Privada
8	106	102	208	Guadalupe	Pública
9	93	63	156	Zacatecas	Pública
10	76	84	160	Zacatecas	Pública
Total	1051	1050	2101		

Fuente: Elaboración propia

Aunque la mayoría de los escolares mencionaron que si desayunan antes de ir a la escuela y llevan lonche (Tabla No.2), casi la quinta parte de ellos no lo hacen. En cuanto a que si llevan

dinero para comprar alimentos en la escuela la mitad siempre lo hace, una cuarta parte no.

De acuerdo a cada grado escolar (Tabla

Tabla No.2 Hábitos de alimentación en ámbito escolar

	Sí		No		A veces	
	F	%	F	%	F	%
¿Desayunas?	1364	64.9	397	18.9	340	16.2
¿Llevas lonche?	1345	64.0	406	19.3	350	16.7
¿Llevas dinero?	1113	53.0	511	24.3	477	22.7

Fuente: Elaboración propia

No.3) los alumnos de tercero fueron los que mencionaron en su mayoría que si desayunaban, seguidos por los de primero y los de 2º, los que tuvieron menor porcentaje fueron los de quinto grado. De la pregunta de si llevaban lonche a la escuela, los alumnos de 3º fueron los que reportaron mayor porcentaje, seguidos por los de 1º, el menor porcentaje fue

de los de 5º. Los niños que mencionaron que llevaban dinero para comprar algo de comer en la escuela, el mayor porcentaje lo tuvieron los alumnos de 3º seguidos de los de 4º, el menor porcentaje se encontró con los de 2º. Las correlaciones anteriores presentaron significancia estadística (p=0.000).

Tabla No.3 Alimentación en ámbito escolar por grado

		Grado escolar					Chi cuadrada	
		1º	2º	3º	4º	5º		
Escolares	F	382	370	396	485	468		
	%	18.2	17.6	18.8	23.1	22.3		
¿Desayunas?	Sí	%	68.6	66.2	70.5	62.3	59	0.000
	No	%	20.7	18.4	17.2	17.5	20.7	
	A veces	%	10.7	15.4	12.4	20.2	20.3	
¿Llevas lonche?	Sí	%	69.4	63.8	69.9	63.9	54.9	0.000
	No	%	18.6	22.7	17.4	17.9	20.3	
	A veces	%	12	13.5	12.6	18.1	24.8	
¿Llevas dinero?	Sí	%	53.7	44.6	56.6	54.8	54.1	0.000
	No	%	29.3	35.1	24.2	19.6	16.7	
	A veces	%	17.0	20.3	19.2	25.6	29.3	

Fuente: Elaboración propia

Respecto al tipo de escuela (Tabla No.4) se obtuvo: **a)** En cuanto al desayuno de las escuelas públicas, más de la mitad de los niños, el 69.9% si desayunaba antes de ir a la escuela, el 16.1% no y el 14% respondió que a veces comía algo; de las escuelas privadas solo el 29.7% si desayunaban, el 38.6% no y el 31.7% a veces desayunaba. **b)** De los niños que llevaban lonche a la escuela, el porcentaje mayor se encontró en las escuelas públicas con el 66.9% en comparación con el 43.6% de las escuelas privadas, solo el 15.3% de los escolares de las primarias públicas mencionaron que

no llevan comida a la escuela y el 17.8% a veces, sin embargo, con un porcentaje muy elevado, el 47.9% de los niños de las escuelas privadas dijo que no llevaban lonche y solo el 8.5% a veces. **c)** Al preguntar si llevaban dinero para comprar comida en la escuela, el 50.8% de los niños contestaron que sí, el 25.9% dijeron que no y el 23.3% a veces llevaba dinero; de las escuelas privadas el 68.3% si llevaban dinero, el 13.1% no y el 18.6% por ciento a veces llevaban dinero. Las tres variables anteriores presentaron significancia estadística ($p=0.000$).

Tabla No.4 Alimentación en el ámbito escolar por tipo de escuela

		%	Pública	Privada	Chi cuadrada
¿Desayunas?	Sí	%	69.9	29.7	0.000
	No	%	16.1	38.6	
	A veces	%	14.0	31.7	
¿Llevas lonche?	Sí	%	66.9	43.6	0.000
	No	%	15.3	47.9	
	A veces	%	17.8	8.5	
¿Llevas dinero?	Sí	%	50.8	68.3	0.000
	No	%	25.9	13.1	
	A veces	%	23.3	18.5	

Fuente: Elaboración propia

Hubo una gran diferencia en los diagnósticos del IMC en los alumnos de las escuelas públicas y privadas (Figura No.1), en cuanto a la desnutrición el porcentaje fue mucho mayor en las escuelas privadas (30.5%) que en las públicas (7.9%), la mayoría del IMC normal lo presentaron los escolares de las escuelas públicas con

un 64.3% a diferencia del 52.5% de las privadas, el sobrepeso y la obesidad fueron mayor en las escuelas públicas, 17.1% y 10.7%, que en las privadas en las que la obesidad se presentó solo en el 3.9% y el sobrepeso en el 13.1% de los niños. Se presentó significancia estadística con un valor de $p=0.000$

Aunque la mayoría de los estudiantes presentaron IMC normal, se presentan porcentajes importantes de sobrepeso y obesidad en escuelas públicas, en el caso de la desnutrición en las escuelas privadas se presenta en casi la tercera parte de

los alumnos. De la alimentación, menor porcentaje de alumnos de las escuelas privadas llevan lonche y desayunan en casa (Figura 2), y la mayoría lleva dinero para comprar alimentos en la escuela.

Figura No.1 Porcentaje de IMC por tipo de escuela

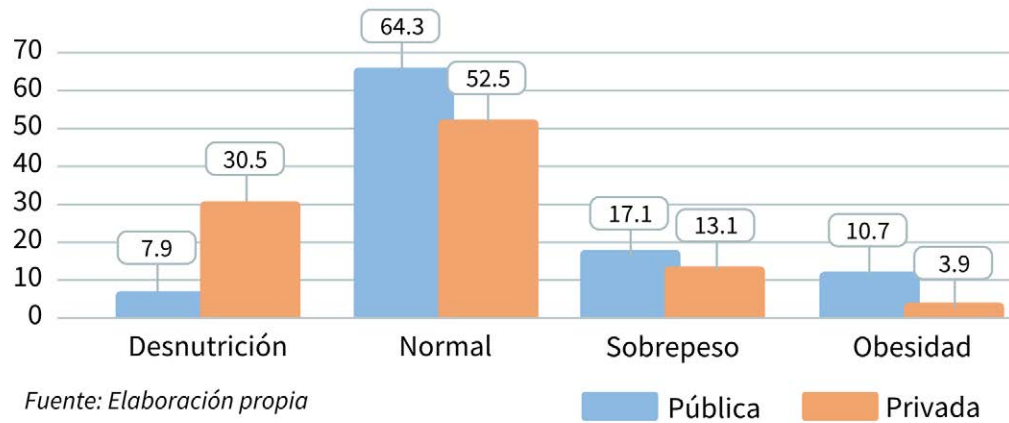
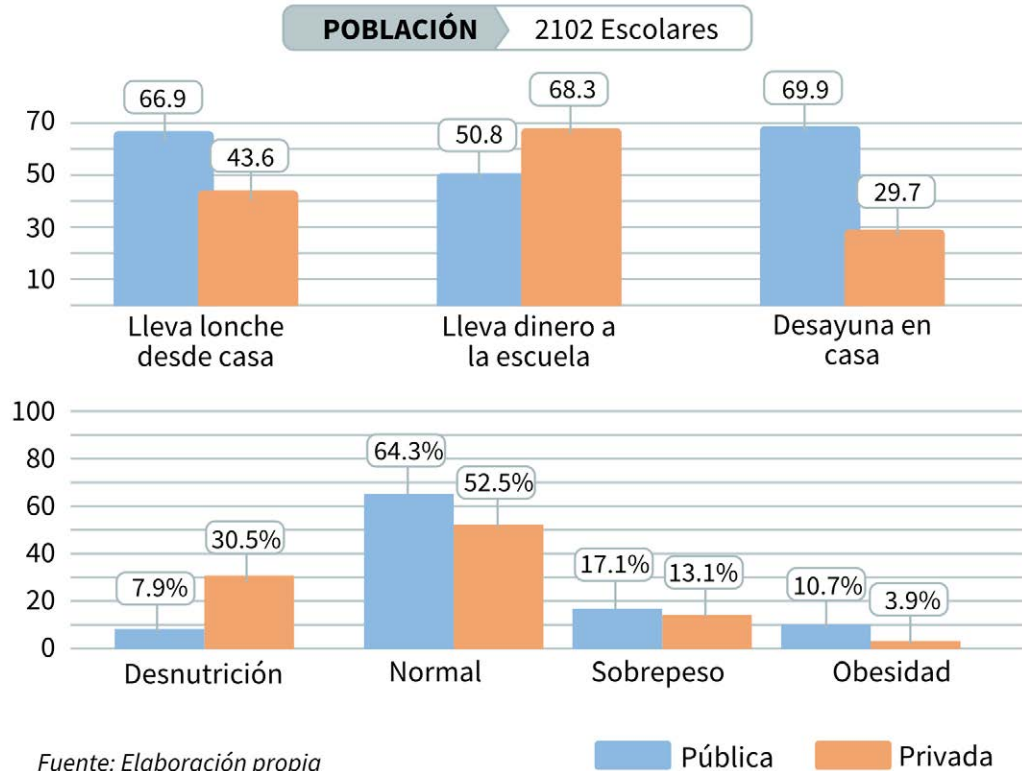


Figura 2. IMC y alimentación ámbito escolar



CONCLUSIONES

De acuerdo a los resultados obtenidos se concluye que existe diferencia del estado nutricional y hábitos de alimentación de acuerdo al tipo de institución, ya que la mayoría de los niños de las escuelas privadas no desayunan ni llevan lonche, aunque si llevan dinero para comprar alimentos en las tienditas o cooperativas escolares y son los que tienen mayor porcentaje de desnutrición. En las escuelas públicas la mayoría desayuna y lleva lonche, la mitad de los escolares llevan dinero, pero existe mayor prevalencia de sobrepeso y obesidad.

REFERENCIAS

- Gobierno de México (2021). Calidad de vida para un envejecimiento saludable. Recuperado de <https://www.gob.mx/inapam/es/articulos/calidad-de-vida-para-un-envejecimiento-saludable?idiom=es>
- González, Expósito (2020). Alimentación del niño preescolar, escolar y del adolescente. Revista Pediatría Integral No.2- Marzo. Unidad de Gastroenterología Infantil, Hospital Universitario de Salamanca. Recuperado de <https://www.pediatriaintegral.es/publicacion-2020-03/alimentacion-del-nino-preescolar-escolar-y-del-adolescente-2/>
- Hartline & Levin (2022). Breakfast and school-related outcomes in children and adolescents in the US: a literature review and its implications for school nutrition policy. Curr Nutr Rep 11(4):653-664. Published online 2022 Aug 25. doi: 10.1007/s13668-022-00434-z
- Healthychildren.org (2023) El desayuno y el aprendizaje: porqué es importante la comida de la mañana. Recuperado de <https://www.healthychildren.org/Spanish/healthy-living/nutrition/Paginas/breakfast-for-learning.aspx>
- López A. et.al. (2018). Importancia del desayuno en la mejora nutricional y sanitaria de la población. Nutr.Hosp. Madrid. Vol-35(6):3-6. ISSN 1699-5198 Recuperado de <http://dx.doi.org/10.20960/nh.2278>
- Mamani V. et.al. (2018). Alimentos en las loncheras de preescolares de cuatro instituciones educativas públicas en Lima. An.Fac. med Perú. oct/dic Vol.79(4). Recuperado de <http://dx.doi.org/10.15381/anales.v79i4.15646>
- Morales S. & Flores R. (2019). Relación de la calidad de alimentación y rendimiento escolar de estudiantes del nivel secundario que realizan jornada escolar completa. Tesis de Escuela Profesional de Ciencias de la Nutrición, Facultad de Ciencias Biológicas, Universidad Nacional de San Agustín De Arequipa, Perú.
- Muñoz et.al. (2023). Calidad nutricional de las recetas de desayunos para escolares recomendado en páginas web en español. Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Nutr Clin Diet Hosp. 43(2):145-154
- Servin (2022). Importancia de las rutinas y hábitos saludables para los niños. Psicoterapia Integral Metepec. Recuperado de <https://psicologiametepec.com/importancia-de-las-rutinas-y-habitos-saludables-para-los-ninos/>
- UNICEF (2019). Niños, alimentos y nutrición. Crecer bien en un mundo en transformación. Estado Mundial de la Infancia 2019. Recuperado de <https://www.unicef.org/media/61091/file/Estado-mundial-infancia-2019-resumen-ejecutivo.pdf>

UNICEF (2021). El de la escuela en la prevención del sobrepeso y obesidad en los estudiantes. América Latina y el Caribe. Recuperado de <https://www.unicef.org/lac/informes/el-rol-de-la-escuela-en-la-prevencion-del-sobrepeso-y-obesidad-en-los-estudiantes>

Valencia A. Mata C. y De Lira C. (2018). Preferencias alimentarias durante el recreo escolar: Niños de primaria de 9 a 10 años. Revista Mexicana de Trastornos Alimentarios, vol.9, núm.2. Universidad Nacional Autónoma de México, Facultad de Iztacala, Unidad de Investigación Interdisciplinaria en ciencias de la Salud y la Educación, Universidad Autónoma de Baja California, México.

CiNTeB Ciencia Nutrición Terapéutica Bioética