

INGESTA DE ALIMENTOS ENTRE COMIDAS POR ESCOLARES Y SU RELACION CON LA DIETA
TOTAL A NIVEL LOCAL EN GUATEMALA.

Licda. Magdalena Fischer J.*

I.- INTRODUCCION:

En los países en vías de desarrollo el grupo materno-infantil es el más vulnerable y susceptible a deficiencias nutricionales. Sin embargo, esto no quiere decir que la desnutrición proteínico-energética no afecte a otros--grupos de población, tales como el grupo escolar.

Después de la edad pre-escolar, la edad escolar es la más adecuada para crear y mejorar hábitos alimentarios que resulten en una alimentación balanceada que a su vez conduzcan a un estado nutricional adecuado. Si se considera que el maestro puede ser un elemento importante en la promoción de los hábitos alimentarios es evidente que él debe conocer la situación alimentaria del educando, tanto en términos de la dieta total como de los alimentos consumidos entre comidas para poder orientarle hacia mejores hábitos alimentarios y un mejor estado nutricional.

II.- PROPOSITO:

El presente estudio se realizó con el fin de evaluar el valor nutritivo de los alimentos consumidos entre comidas y determinar el aporte energético y de nutrimento a la dieta total en un grupo de escolares de tercer grado del Municipio de San Martín Jilotepeque, Departamento de Chimaltenango, Guatemala.

III.- MATERIALES Y METODOS

La investigación se llevó a cabo con estudiantes de tercer grado, en 12 escuelas primarias, de las cuales 10 pertenecían al área rural y dos a la cabecera municipal. El número total de escolares estudiados fue de 196, cuyas edades oscilaban entre ocho a 15 años. Tanto los escolares como las escuelas fueron seleccionados al azar..

* Nutricionista.

Se efectuaron visitas a domicilio, tiendas y mercados con el fin de elaborar una tabla de pesos promedio de los alimentos que se encuentran disponibles a nivel local, así como para conocer el tamaño de las porciones servidas a nivel familiar en esa región. La encuesta dietética se realizó en las escuelas seleccionadas, empleando el método de recordatorio de 24 horas. Los datos fueron registrados por los escolares en los formularios respectivos.

Con la información obtenida se estableció el valor nutritivo de la dieta total y de los alimentos consumidos entre comidas, determinando el aporte nutritivo de estos alimentos a la dieta total. En base a las recomendaciones dietéticas del escolar, se estableció los por cientos de adecuación de energía y nutrimentos. Se agruparon los datos según sexo, edad y lugar de procedencia para establecer si existía diferencia estadísticamente significativa entre estas características y la ingesta de alimentos entre comidas y la dieta total.

IV.- RESULTADOS:

Se encontró que el patrón alimentario de la muestra estudiada para ambos sexos es básicamente similar y semejante al patrón nacional, consumiendo en los tres tiempos de comida tortillas, frijol y café. En lo que respecta a la adecuación de la dieta total de la muestra, se estableció que la ingesta energética, de riboflavina y niacina era deficiente. A la vez se estableció que la adecuación calórica y proteínica está condicionada por el sexo, siendo ésta mejor para el sexo femenino.

En cuanto al consumo de alimentos entre comidas, se encontró que todos los escolares de ambos sexos del área urbana consumen por lo menos un alimento entre comidas; mientras que en el área rural, el 86% ingiere alimentos entre comidas. A la vez, los alimentos de mayor selección por ambos grupos fueron las galletas, dulces y frutas de la estación, debido a su bajo costo y la disponibilidad local.

En relación al aporte nutritivo de los alimentos consumidos entre comidas a la dieta total según sexo, se estableció que a pesar de que los varones consumen mayor cantidad de estos alimentos, las mujeres obtuvieron valores más altos de aporte a la dieta total.

En lo que respecta al aporte de nutrimentos de los alimentos consumidos entre comidas a la dieta total, se encontró que éstos constituyen una contribución

real de nutrimentos, aportando principalmente calorías (9.44%), proteínas (4-22%) y ácido ascórbico (66-96%).

V.- CONCLUSIONES:

1.- El patrón alimentario de la muestra estudiada para ambos sexos es básicamente similar y semejante al patrón nacional, consumiendo en los tres tiempos de comida tortillas, frijol y café.

2.- La adecuación de ingesta de calorías y proteínas está condicionada por el sexo habiéndose encontrado mejor adecuación para el sexo femenino.

3.- Ambos sexos tienen una adecuación deficiente de las ingestas de calorías, riboflavina y niacina. En el sexo masculino se encontró además una adecuación deficiente en términos de equivalentes de retinol.

4.- El sexo masculino, tanto del área urbana como del área rural, consume más alimentos entre comidas que el grupo del sexo femenino.

5.- Los escolares de ambos sexos del área urbana consumen más alimentos entre comidas que los estudiantes del área rural.

6.- Existe diferencia estadística entre el promedio de ingesta calórica de los niños que consumen alimentos entre comidas con respecto a los escolares que no consumen estos alimentos.

7.- No se encontró diferencia estadística entre el promedio de ingesta de proteínas entre los escolares que ingieren alimentos entre comidas y los que consumen estos alimentos.

8.- El aporte de nutrientes de los alimentos consumidos entre comidas constituye una contribución real a la dieta total, aportando principalmente calorías, proteínas y ácido ascórbico.

9.- Tanto en el áreas urbana como en el área rural, el aporte de calorías y proteínas de los alimentos que se consumen entre comidas a la dieta total, fué mayor para el sexo femenino que para el sexo masculino.

VI.- RECOMENDACIONES:

En base a las conclusiones anteriores se recomienda:

1.- Que el presente estudio se realice en escolares de diferentes partes de la República de Guatemala, para poder comparar el aporte nutritivo de los alimentos ingeridos entre comidas por escolares residentes de diferentes áreas del país.

2.- Que la presente investigación se realice en una muestra de escolares pertenecientes a un nivel de escolaridad más elevado para poder comparar el grado de facilidad para recordar ingestas de alimentos y determinar tamaño de porciones consumidas.

3.- Debido a que los alimentos consumidos entre comidas aportan nutrimentos, se recomienda que se brinde educación nutricional orientada hacia el consumo de productos nutritivos entre comidas, ya que los escolares de ambos sexos se encuentran en un período de formación de hábitos alimentarios donde la enseñanza nutricional puede desempeñar un papel determinante en el desarrollo de hábitos alimentarios adecuados que permitan un óptimo crecimiento físico y mental de los mismos.

4.- Que se utilice la tienda escolar para mejorar el estado nutricional de los escolares, aumentando la disponibilidad de los alimentos nutritivos como las frutas y los vegetales.

5.- Que se determine y publique el valor nutritivo de aquellos alimentos consumidos entre comidas cuyo valor nutritivo se desconoce.

6.- Además se recomienda que los hallazgos de la presente y otras investigaciones semejantes sean incluidos dentro de los contenidos de curriculum de estudios.