

INFLUENCIA DE LOS PADRES EN LA CONDUCTA ALIMENTARIA DE LOS NIÑOS EN EDAD ESCOLAR.

Autor: Schmitt, Analia Mail: agschmitt@hotmail.com

Universidad ISALUD

Introducción: Nuestras conductas alimentarias se forman dentro del seno familiar; es así, que la familia influye en los comportamientos alimenticios de varias maneras; forma los primeros hábitos alimenticios del niño y establece la toma de decisión en términos de elecciones de dieta, actividad y otros comportamientos. Es decir, la familia como ámbito de socialización incide en el desarrollo de patrones culturales y alimentarios de los niños. De ahí que el papel de los padres en la formación de conductas alimentarias saludables se vuelve fundamental, pues de ellas dependerán, en gran medida, los hábitos alimenticios que adquieran sus hijos.

Objetivo: Conocer cómo se presenta en los niños que asisten al nivel primario del colegio D. F. Sarmiento de San A. de Padua ciertos hábitos alimentarios que suelen ser influenciados por las actitudes de sus padres en el año 2016.

Material y métodos: Se realizó un estudio observacional descriptivo de corte transversal. La muestra quedó conformada por 30 niños. Se llevó a cabo una encuesta que fue completada por los padres de los menores y un registro alimentario de dos días hábiles de la semana y uno del fin de semana.

Resultados: El 53% de los niños presentó normopeso. Todos los niños cenan en familia. El 80% de niños realiza el desayuno en el hogar todos los días. La mayoría de los niños realiza entre dos y tres comidas en familia por día. Se encontró que el 60% de los niños come mirando la televisión. Se obtuvo que la mayoría de los niños participa en la planificación, compras y elaboración de las comidas del hogar. Se obtuvo un porcentaje bajo de consumo del grupo de hortalizas y frutas y un alto porcentaje de alimentos de consumo opcional según lo recomendado por las G.A.P.A.

Conclusiones: La presencia de los padres en el momentos de la comidas contribuyea mejorar la calidad alimentaria de las mismas. No se pudo determinar la tendencia actitudinal de los padres.

Palabras Claves: hábitos alimentarios, Familia, Niños.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN.....	3
MARCO TEÓRICO	5
ESTADO DEL ARTE.....	10
PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	14
OBJETIVO GENERAL.....	14
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	14
VARIABLES.....	15
METODOLOGÍA.....	20
RESULTADOS	24
CONCLUSIÓN Y DISCUSIÓN	33
BIBLIOGRAFÍA	37
ANEXOS	39

INTRODUCCIÓN

“En el hogar, territorio sociocultural del individuo, se manifiestan diversas prácticas sociales tales como la lengua, el hábitat, modelos y representaciones. Aunque dichos elementos se determinan socialmente, son también determinantes y se encuentran en continua reestructuración dada la progresiva permeabilidad y confrontación en la que los sujetos se resignifican y permean en sus múltiples producciones de sentido”.

La alimentación vista como práctica social y cultural encierra múltiples factores susceptibles de habituación, los cuales pueden resumirse en el qué, cómo, cuándo, cuánto, dónde y con quién. Con mayor detalle, los hábitos alimentarios se pueden relacionar con el número de comidas al día, los horarios, los alimentos de consumo más frecuente, los hábitos de compra, el almacenamiento y manejo de los alimentos, los acompañantes en los momentos de cada comida, la forma en que se decide cuánto y qué come cada miembro de un grupo familiar, el orden en que se sirven los alimentos. Al combinarse la diversidad de estos rubros se producen miles de posibilidades que explican por qué la cultura alimentaria es tan distinta entre familias e individuos. Son numerosos los factores identificados como determinantes en la formación de hábitos alimentarios. En principio, sabemos que las preferencias por ciertos alimentos y los primeros hábitos alimentarios se adquieren en el hogar. Los hábitos alimentarios de una familia en un momento dado de su ciclo de vida son el resultado de una construcción social y cultural acordada implícitamente por sus integrantes que, dentro de los límites establecidos por los recursos económicos disponibles y por la disponibilidad de alimentos, busca una combinación entre calidad, cantidad y sabor de los alimentos con el propósito de satisfacer las necesidades, preferencias y gustos de los mismos.

Nuestras conductas alimentarias se forman dentro del seno familiar; es así, que la familia influye en los comportamientos alimentarios de varias maneras; forma los primeros hábitos alimenticios del niño y establece la toma de decisión en términos de elecciones de dieta, actividad y otros comportamientos. Es decir, la familia como ámbito de socialización incide en el desarrollo de patrones culturales y alimentarios de los niños. De ahí que el papel de los padres en la formación de conductas alimentarias saludables se vuelve fundamental, pues de ellas dependerán, en gran medida, los hábitos alimenticios que adquieran sus hijos. (1)

Por todo lo expuesto anteriormente es de interés de este estudio conocer la influencia de la familia en las conductas alimentarias de los niños de entre 8 y 10 años que concurren al colegio D. F. Sarmiento de San Antonio de Padua

A través de los resultados que se obtengan de esta investigación se decide implementar un plan de educación alimentaria para concientizar a los padres y niños sobre hábitos alimentarios saludables.

MARCO TEÓRICO

“La Alimentación es un fenómeno complejo que está basado en las siguientes premisas. a) Es una “necesidad biológica” que impulsa la búsqueda de alimento en respuesta a un conjunto de señales hormonales periféricas reguladas por el sistema nervioso central; b) Es una “fuente de placer” que orienta la selección de alimentos y su consumo según sus características organolépticas; c) Está basada en “pautas socioculturales” que determinan el patrón de consumo de alimentos superponiéndose a los impulsos fisiológicos; d) Es un “hecho social” que funciona como medio de relación e interacción entre las personas dentro de la cultura; e) Es “producto del entorno social” y constituye un rasgo característico de la cultura local; f) Es una “interacción de influencias” y ambientales, cognitivas, fisiológicas y socioculturales”.(2)

Los seres humanos no solo nos alimentamos para proveernos de nutrientes necesarios y regular el stress metabólico, sino también para sociabilizar e integrarnos a nuestra familia y, por medio de esta, a nuestra cultura. Por lo tanto, una de las herramientas que utilizamos para dicha actividad es aprender de las personas que nos rodean. (3)

La conducta alimentaria en edad escolar

“La conducta alimentaria es el conjunto de acciones que establecen la relación del ser humano con los alimentos. Se acepta generalmente que los comportamientos frente a la alimentación se adquieran a través de la experiencia directa con la comida en el entorno familiar y social, por la imitación de modelos, la disponibilidad de alimentos, el status social, los simbolismos efectivos y las tradiciones culturales”.(2)

La edad escolar es aquella en la que los niños concurren a la escuela primaria y comprende desde los 6 hasta los 12 años de edad. En esta etapa, es de suma importancia que adquieran buenos hábitos de alimentación, ya que esto contribuye al adecuado desarrollo del niño y a la formación de actitudes positivas con respecto a su persona y al mundo que lo rodea, dándole participación activa en la elección de conductas saludables para alcanzar una mejor calidad de vida.

A esta etapa se la ha denominado periodo de crecimiento latente, porque durante ella son muy estables las tasas de crecimiento somático y los cambios corporales se efectúan de una manera gradual. En este periodo se acentúa el dimorfismo sexual y las modificaciones en la composición corporal son evidente.

El crecimiento de talla es de aproximadamente 5cm por año. En la medida que aumenta la edad se observan diferencias por sexo en el incremento pondoestatural, ya que las niñas hacia los 11 años tienen el periodo de mayor velocidad de crecimiento, mientras que en los hombres es hacia los 13 años. Al final de este periodo el incremento en la longitud de los miembros inferiores tiende a ser mayor que el incremento en la longitud del tronco.

El mundo del niño se amplía y las oportunidades de comer fuera del ambiente familiar se multiplican. Se expone a diferentes alimentos y diversas formas de prepararlos, con distintos horarios y lugares. Comer con amigos es una forma de recreación y sociabilidad importante en esta edad. En ciertas ocasiones el grupo de pares define que alimentos se comen, dónde y cómo se ingieren. En este contexto de sociabilización se popularizan los lugares de “fast food” que se caracterizan por tener una disponibilidad permanente y una decoración atractiva, además de que ofrecen servicio rápido y están apoyados por fuertes campañas publicitarias.

Finalizando la etapa escolar el niño va perdiendo interés por las comidas en familia y prefiere tomar sus alimentos en compañía de sus amigos, las comidas en el hogar aún son muy importantes, pues le proporcionan la seguridad de que hay comida y de que alguien se ocupa de él. Además, aumentan las probabilidades de que consuma una alimentación recomendable, que aprenda a comportarse de acuerdo con lo socialmente aceptado y que asimile los hábitos y costumbres de la familia y el grupo social al que pertenece. (4)

Existe una fuerte evidencia de que las prácticas alimentarias de los padres son sumamente importantes en la vida de los niños. Además de las influencias genéticas, las preferencias y las aversiones por ciertos alimentos se desarrollan por experiencia, mediante un aprendizaje asociativo, desde los primeros momentos de la vida. Las señales alimentarias del medio en el que el chico crece, el contexto afectivo y social en general y las consecuencias fisiológicas de comer, forjan por ensayo y error el estilo y patrón ingestivo. Padres e hijos comparten genes y medio ambiente, pero sobre todo comparten la familia y la vida. La conducta alimentaria comienza entonces en casa, desde que los chicos dependen de los adultos para sus necesidades básicas. Los padres proveen alimentos, primeras experiencias, recompensas y estímulos, además de hábitos saludables o no. Intervienen, también, en la capacidad de autorregular la ingesta del pequeño y controlan la disponibilidad, la accesibilidad y la estructura de las comidas. Por último pero no por eso menos importante, intervienen en el proceso de socialización.

Las conductas alimentarias de los padres son centrales en la vida de los niños. De manera consiente o no, ellos afectarán las preferencias dietarias y la capacidad de autorregulación de sus hijos. Los padres son los porteros dietéticos y los diferentes porteros tienen distintas motivaciones, preferencias y hábitos que trasladarán a su familia y a su red social secundaria. (3)

Existen múltiples influencias de los padres sobre sus hijos en relación con el comer. Nos encontramos con que cada padre encarna un estilo particular de educar y alimentar a sus hijos, que gravitará enormemente sobre sus hábitos, sobre su peso y su personalidad. Las investigaciones sugieren que los estilos alimentarios parentales son un espejo de sus estilos educativos globales, que en buena medida se cristalizan en sus infancias y que reflejan sus propias experiencias con la comida.

Para evaluar los estilos parentales, se toman en cuenta dos aspectos: por un lado, el grado de demanda, es decir cuánto les exigen a los chicos, cuánto los supervisan, cuánto los controlan. Por otro lado, el grado de entrega, esto es, cuán involucrados están con sus hijos, cuánto afecto le brindan, como les hablan. Combinando estos dos aspectos, surgen cuatro estilos, ellos son el autoritario, indulgentes, negligentes o indiferentes y democráticos.

El estilo autoritario, se los caracteriza por ser padres que, deciden qué, cuándo y cuánto se come. Son los directivos del “club completadores del plato” y suelen forzar a los niños a ingerir alimentos de acuerdo con sus propios gustos adultos. Pueden generar tanto chicos inapetentes como obesos. Los hijos sometidos por padres autoritarios van acumulando frustración y resentimiento por sus progenitores. Su desarrollo emocional suele ser incompleto y su autoestima baja.

Los padres indulgentes, son personas que les cuesta poner límites y creen que son los niños quienes deben establecer sus propios límites. Pocas veces dicen que no, y siempre terminan cediendo. La escena típica es la del chico en el supermercado que carga papas fritas en el carro sin consultar a sus padres. La madre le explica los trastornos vinculados con la comida chatarra, pero ante la insistencia acepta, “¡Por esta vez!”. Son padres que no saben poner límites en ningún aspecto de la vida de sus hijos, por ende tampoco coartan el consumo de comida chatarra y de golosinas. Esto revela que el estilo permisivo de padres se asocia con hijos obesos.

Los padres negligentes o indiferentes, actúan como si hubieran renunciado a su rol de padres, no ponen límites y son incapaces de brindar afecto. En los hogares de estos padres no hay horarios fijos para las comidas, ni mesa familiar, ni alimentos saludables. No se cocina, nada se planifica. Se improvisa. Los

hijos de estos padres se sienten rechazados y son inseguros en todos los aspectos de sus vidas, también respecto de la comida.

El cuarto y último estilo es el de los padres democráticos, responden a la demandas de sus hijos, reconocen y respetan su independencia. Por eso les explican siempre las razones de las pautas que procuran establecer, pactan y toman las decisiones en conjunto. Los límites quedan claros, son comprendidos y se mantienen. Los adultos deciden qué se comerá, cuándo y dónde, pero permiten al hijo decidir cuánto. A pesar de las dificultades que provocan los horarios laborales, escolares y la falta de tiempo, las familias democráticas comparten muchas más comidas que los grupos que se rigen por otros estilos. Como las reglas son claras y compartidas, todos saben qué hace el grupo y de ese modo pueden planificar en conjunto como compartir la mesa. Los padres democráticos favorecen el pensamiento crítico de sus hijos, generan comportamientos positivos, niveles altos de autocontrol y de autoestima. La confianza y los límites son la base de la alimentación. Estos niños tienden a autorregular su ingesta y desarrollan un patrón alimentario coherente y flexible.

Los chicos requieren una estructura y reglas claras para desarrollar conductas saludables. Sin embargo también necesitan y desean libertad para elegir, dentro de ciertos límites y de acuerdo con la edad madurativa. En este sentido, los especialistas sostienen que la regularidad en los horarios y en el tiempo de las comidas mejora el clima de la casa, promueve patrones alimentarios sanos y sobre todo brinda a los niños herramientas útiles para enfrentar la vida. (5)

La mesa familiar

Desde el inicio de los tiempos, la mesa ha sido un vehículo de interacción familiar. El simple hecho de compartir comidas refuerza la identidad familiar. Las comidas familiares pueden ser una ocasión importante para establecer estrechas relaciones paternofiliales.

La asociación entre una atmósfera positiva en la comida familiar y la frecuencia de comidas en común pone de relieve la importancia de que las comidas son un momento para disfrutar. Un ambiente positivo en las comidas, libre de conflictos, estimula que se coma más veces en familia. En la medida de lo posible deben evitarse interrupciones y distracciones (televisión, teléfono, radio, etc.). Para estimular el ambiente de unidad hay que procurar que los chicos se vean involucrados en la preparación de las comidas o en la compra de los alimentos. (6)

Se mencionó la importancia de comer en familia, esto simboliza el diálogo y el encuentro de todo el grupo. La cena es a menudo el momento del día en que los integrantes de la familia se reúnen luego del trabajo y la escuela, es un sitio cultural para narrar acontecimientos que ocurrieron en el transcurso del día o en el pasado reciente. (7) La comida familiar favorece la comunicación, el desempeño escolar, la destreza lectora y, ciertamente, las comidas regulares mejoran la nutrición infantil y el peso de los niños. De hecho, las familias que comparten cinco o más comidas por semana registran un veinticinco por ciento menos de desórdenes alimentarios en niños y adolescentes. Chicos que comparten con sus padres al menos tres comidas semanales disminuyen un doce por ciento el riesgo de sobrepeso. (5)

Varios estudios han demostrado el efecto positivo de las comidas en familia sobre la calidad de la dieta. Se comprobó que los niños que comían en familia con más frecuencia presentaban un mayor consumo de frutas y verduras y, consiguientemente, una mayor ingestión de fibra, calcio, folatos, hierro y vitaminas B6, B12 y E, un menor consumo de grasas, en especial ácidos grasos trans y saturados, un menor consumo de gaseosas. Se señala que comer en familia influye más en la calidad y la variedad de los alimentos ingeridos por los niños de educación primaria que en la de los de secundaria, como así también la presencia de los padres en la comida principal se asoció con un riesgo menor de bajo consumo de frutas, verduras y productos lácteos, así como con una posibilidad más baja de saltarse el desayuno. (6)

En la actualidad el contexto social en el que se desenvuelven las familias modernas, da lugar a que los planes sobre la alimentación sean discutidos y negociados entre padres e hijos, por lo que las decisiones finales, en muchos casos, se ven condicionadas por la insistencia, cuando no por la manipulación de los menores. Se ha sugerido que esta forma democrática de funcionamiento familiar viene determinada por el status laboral de los progenitores y por el poco tiempo que están en el hogar. Esto influye consideradamente en el estado nutricional del niño, ya que el hecho de que los padres, principalmente la madre se encuentre ausente en el momento de la planificación, preparación y elaboración de las comidas, como el no compartir la mesa familiar tiene un gran significado en la formación de las conductas alimentarias del menor. (8)

ESTADO DEL ARTE

En el año 2000 se realizó un estudio descriptivo transversal obteniéndose una muestra 2354 escolares de 11 a 13 años de la provincia de Barcelona, con el objetivo de conocer el entorno familiar, hábitos cotidianos y características sociales que pueden influir en su alimentación. Un grupo de farmacéuticos con amplia experiencia en educación nutricional y diferentes miembros expertos en nutrición, psicología y trastornos de la conducta alimentario diseñaron y elaboraron un cuestionario de 39 preguntas relacionadas con los siguientes bloques temáticos: datos personales, características sociales, entorno familiar, hábitos alimentarios y de estilo de vida. La encuesta fue realizada en 65 escuelas del ámbito público como el privado, el formulario fue administrado de forma anónima al alumnado en grupos de 30-40 escolares. Se estimó que éstos contestasen a las preguntas en un tiempo aproximado de 50 minutos del horario lectivo cedido por la escuela para este cometido.

Del siguiente estudio se observó que la unidad familiar más habitual es la formada por los padres y hermanos, mientras que solo un 12% de los encuestados conviven con los abuelos. Se contempló un bajo porcentaje de toda la familia durante las comidas en los días laborales (19.4% en el almuerzo y 48% en la cena), esto se incrementa los fines de semana. El 24% desayunan y el 25% meriendan solos, sin compañía, los días laborales. Esto puede explicar la gran participación de los niños en la decisión de los alimentos que comen en estas comidas. La mayoría, un 70% de los escolares encuestados, manifiestan que mientras comen realizan alguna otra actividad. De estas actividades asociadas a la ingesta alimentaria, el mirar la televisión es la más reportada: el 40, 39 y 59% de los escolares ven el aparato electrónico durante el desayuno, la merienda y la cena, respectivamente. Por último un 60% de los escolares nunca o casi nunca deciden los alimentos de la compra del hogar, y un 32% algunas veces lo hacen. (9)

Entre marzo de 2003 y marzo 2004 se realizó un estudio cualitativo en la Escuela Tomas Carrasquilla(Medellín, Colombia) en el cual participaron 29 escolares de entre 7 y 12 años, 16 madres de familia. El estudio se llevó a cabo, con el propósito de interpretar y alcanzar mayor comprensión de las circunstancias que rodean la alimentación y el estado nutricional de los escolares. La metodología del trabajo de investigación fue la siguiente: de 43 niños se seleccionaron 29, quienes se caracterizaron por tener habilidades comunicativas, empatía con sus compañeros y disponibilidad para participar del proceso. Posteriormente, los 29 menores se subdividieron en subgrupos de cuatro a cinco niños para la

recolección de información. El total de grupos fue de ocho: tres grupos con déficit en su estado nutricional, tres grupos con estado nutricional adecuado y dos grupos de niños con exceso de peso. Los cuidadores familiares del escolar convocados a participar fueron los de los niños que finalmente conformaron los grupos seleccionados. Una vez obtenidos los resultados a través de encuestas y entrevistas a lo largo de varios encuentros se destacó que los niños de madres que trabajaban durante el día, comen solos y que la cena es el momento de encuentro de la familia. Las madres reconocen la importancia de este momento para construir lazos de unión familiar. Otro aspecto que se indagó es el lugar para comer: se encontró que la mayoría de los niños que participaron en este estudio consumen sus alimentos viendo televisión, y que algunas de las madres no se preocupan por esta conducta. Por último los investigadores concluyeron que para inculcar buenos hábitos alimentarios no hay nada mejor que comer en familia. Los niños que comen con sus padres adquieren hábitos alimentarios más saludables que los que no practican esta costumbre. Las familias con mejores hábitos alimentarios no son las de los padres controladores sino aquellas en las que éstos comparten la comida en la mesa, lo que da a los hijos la idea de que en ese espacio tienen cosas más saludables para elegir y comer. (10)

En España, Valencia se llevó a cabo un estudio exploratorio y descriptivo cuyo objetivo fue explorar las apreciaciones de los profesionales de la nutrición sobre las posibles relaciones entre el tipo de familia, el estado nutricional infantil y los estilos educativos familiares. La investigación empírica fue realizada mediante un encuesta on-line semiestructurada, que fue enviada a 109 licenciados en nutrición de diferentes países; España, Chile, Portugal y Colombia. Se incluyeron tres variables específicas: estilo educativo familiar(EEP), concebido como una constelación de actitudes en relación con el niño, que combinan el afecto y el control, son comunicadas por los padres y que, en conjunto, crean un clima emocional en el que estos ponen de manifiesto sus comportamientos e influyen en las conductas propias respecto a la paternidad. Estas mismas se clasificaron en cuatro categorías: autoritario, democrático, negligente y sobreprotector. La otra variable fue tipología familiar, es decir cómo están conformadas las familias y por último el estado nutricional del niño que se obtuvo mediante el índice de masa corporal.

Se recibieron 56 repuestas de nutricionistas, que corresponden al 51% de todos los profesionales encuestados. El grupo de profesionales que respondió quedó conformado así: 62,1% de Colombia, 17,2% de España, 15,5% de Chile y 5,2% de Portugal. Mediante los resultados obtenidos los investigadores llegaron a la conclusión de que pareciera existir una asociación entre los estilos

educativos y los estados nutricionales independientemente del tipo de familia: Sobreprotector = Exceso en su estado nutricional; Democrático = Normal en su estado nutricional; Autoritario = Déficit/Exceso en su estado nutricional, y Negligente = Déficit, déficit/exceso en su estado nutricional. (11)

El presente trabajo se realizó en el marco del Proyecto de Extensión Universitaria "Educación Alimentaria Nutricional en la Enseñanza Primaria: Capacitación a docentes de escuelas municipales de la ciudad de Córdoba en el año 2008". En este estudio se propuso analizar los hábitos alimentarios de los niños, las características de la práctica pedagógica de los docentes y la situación de la educación alimentaria nutricional (EAN) en una escuela primaria municipal de Córdoba, a fin de obtener una línea de base, a partir de la cual se desarrollaron acciones tendientes a la promoción de una alimentación saludable en los alumnos de dicha escuela. Los hábitos alimentarios de los escolares se estudiaron a través de dos dimensiones: número de comidas diarias realizadas (tiempo de las comidas) y las preparaciones preferidas por los niños. Para ello se entrevistaron a 120 alumnos de 3° y 6° grado de los turnos mañana y tarde. Los mismos fueron seleccionados por muestreo intencional. Se utilizó un cuestionario semiestructurado con preguntas cerradas y abiertas. La otra unidad de análisis fue un grupo focal conformado por 7 docentes de 1° a 6° grado del nivel inicial.

A continuación se mencionan los resultados más relevantes obtenidos en el estudio. En cuanto a los hábitos alimentarios de los niños se pudo visualizar que la totalidad de los menores encuestados todos realizan la cena y que solo la mitad desayuna. Por otra parte, de las preparaciones preferidas las más frecuentemente mencionadas por los escolares fueron: guiso de arroz, fideos con carne, milanesa con ensalada o papa. En cuanto a la principal problemática alimentaria reconocida por los docentes: son los hábitos alimentarios poco saludables en los escolares. Las causas que los docentes asocian con el problema alimentario nutricional: son la "escasez de conocimientos en los niños", los hábitos alimentarios de la familia, la falta de alternativas saludables en la escuela y las prácticas alimentarias de los docentes que, según ellos reconocen, son imitadas por los alumnos. Resulta interesante el hecho de que el discurso aparece atravesado por la percepción de que el problema se da a "nivel macro", "es un problema del pueblo, no sabemos comer". Esta concepción de la alimentación ubica al hecho alimentario como práctica que forma parte de la vida social de la comunidad. También se hace presente la responsabilidad de los padres en tanto que la falta de tiempo y "la comodidad" hacen que el consumo de frutas y verduras sea reemplazado por alimentos de fácil preparación. (12)

El presente estudio fue parte de un proyecto de investigación multidisciplinar entre los investigadores de la Universidad de Wisconsin-Madison y el Centro Comunitario Unidas (UCC) -Bruce-Guadalupe Charter School (BGCS) en Milwaukee, Wisconsin. El objetivo del estudio fue evaluar la relación entre el ambiente en el hogar, la comida casera y calidad de la dieta de los niños hispanos. La población objetivo fueron niños de 10 a 14 años de edad que asisten BGCS y sus padres. Para esta investigación se utilizó una encuesta de frecuencia de consumo de alimentos para evaluar la calidad de la dieta de los niños hispanos. El ambiente en el hogar se evaluó mediante una encuesta diseñada por los responsables de la investigación, el peso de los niños se lo clasificó mediante el índice de masa corporal y para concluir con la recolección de datos se realizaron entrevistas donde se realizaron preguntas abiertas y cerradas.

La muestra final para el presente estudio consistió en 187 niños hispanos. En esta muestra, el 47% de los niños eran de peso saludable, el 25% tenía sobrepeso y el 28% eran obesos. Se informó que el 89% de los encuestados realizaban las comidas en familia por lo menos dos veces por semana, mientras que el 50% de las familias indicó que comen mirando la televisión por lo menos dos veces por semana. Se observó también que las familias contaban con alimentos saludables en el hogar como así también con comidas rápidas y snack. En el estudio, no se encontró una asociación positiva entre las comidas familiares y la calidad de la dieta de los niños. Se encontró, sin embargo, una asociación inversa entre las comidas familiares mientras ve la televisión y la calidad de la dieta de los niños. (13)

PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

¿Cómo se presentan en los niños que asisten al nivel primario del colegio D. F. Sarmiento de San Antonio de Padua ciertos hábitos alimentarios que suelen ser influenciados por las actitudes de sus padres en el año 2016?

OBJETIVO GENERAL

Conocer cómo se presenta en los niños que asisten al nivel primario del colegio D. F. Sarmiento de San A. de Padua ciertos hábitos alimentarios que suelen ser influenciados por las actitudes de sus padres en el año 2016.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Conocer la realización del desayuno en la casa.

Identificar la tendencia actitudinal del padre y su relación con el estado nutricional del niño.

Conocer las comidas realizadas en familia

Conocer si el niño participa de la planificación, compras y preparación de las comidas en el hogar.

Comprobar si hay elementos distractores en el momento de las comidas.

Comparar la calidad alimentaria de las comidas realizadas en el hogar respecto a las recomendaciones de las Guías Alimentarias para la Población Argentina

VARIABLES

1. Variable: Sexo del niño

Definición: Conjunto de factores orgánicos que distinguen al hombre de la mujer

Categorías: Femenino/Masculino

Método/ Instrumento de recolección de datos: Encuesta/Cuestionario

2. Variable: Edad del niño

Definición: Tiempo transcurrido a partir del nacimiento de un individuo.

Método/ Instrumento de recolección de datos: Encuesta/Cuestionario

3. 1.Variable: Estado nutricional del niño

Situación nutricional en la que se encuentran actualmente los niños en edad escolar evaluada mediante mediciones antropométricas.

Indicador: IMC/EDAD. Determina una fiel correlación entre la altura y la masa grasa de un individuo.

El IMC se calcula de la siguiente manera: $\text{Peso} / \text{Talla} \times \text{Talla}$.

Categorías:

Percentilo IMC/EDAD	Clasificación
\leq Pc3	Bajo peso
Pc 3-10	Riesgo de bajo peso
Pc 11-85	Normopeso
Pc 86-97	Sobrepeso
\geq Pc 97	Obesidad

Fuente: IMC/Edad de niños y niñas de 5 a 19 años, OMS 2007

Una vez obtenido el valor, se lo ubicará en las Tablas IMC/EDAD de niños y niñas de 5 a 19 años, OMS 2007.

3.2. Peso del niño

Definición: Es la relación existente entre la masa corporal, la edad, el sexo, la contextura y la talla. Se expresa en kilogramos. Por referencia del encuestado.

Método/ Instrumento de recolección de datos: Encuesta /Cuestionario a padres. Se obtendrá el peso referido.

3.3. Talla del niño

Definición: Es una medida del crecimiento longitudinal. Se puede expresar en metros o centímetros. Por referencia del encuestado.

Método/ Instrumento de recolección de datos: Encuesta/Cuestionario a padres. Se obtendrá la talla referida.

4. Variable: Hábito de realizar el desayuno.

Definición: Conducta adquirida que se repite en el tiempo de modo sistemático, que rompe con el ayuno matutino. Se realiza por la mañana y generalmente está compuesto por una infusión y por uno o más de los siguientes grupos alimentarios; lácteos, cereales y/o frutas.

Categorías: Desayuna

No desayuna

Método / Instrumento de recolección de datos: Encuesta/Cuestionario

4.2. Variable: Frecuencia del desayuno

Definición: Días de la semana que desayuna.

Categorías: Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado

Domingo

Método/ Instrumento de recolección de datos: Encuesta/Cuestionario

5. Variable: Tendencia actitudinal del padre

Definición: Distintas motivaciones, preferencias y hábitos de los padres que trasladarán a su familia.

Categorías:

Autoritarios: suelen ser padres que sirven, deciden qué, cuándo y cuánto se come. Fuerzan a los niños a ingerir alimentos de acuerdo con sus propios gustos. Pueden generar tanto chicos inapetentes como obesos.

Permisivos: Son padres que les cuesta poner límites. El niño decide qué y cuándo comer, este tipo de tendencia se asocia a niños obesos.

Indiferentes o negligentes: En los hogares de estos padres no hay horarios fijos para las comidas, ni la mesa familiar, ni los alimentos saludables. No se cocina, nada se planifica. Se improvisa. La bulimia nerviosa está asociada a este tipo de tendencia.

Democráticos: Son padres que deciden que se comerá, cuándo y dónde pero le permiten al niño participar de las decisiones. Las familias democráticas comparten muchas más comidas que los grupos que se rigen por otros estilos. No se realizan otras actividades durante las comidas ya que priorizan el encuentro y diálogo familiar. Esta tendencia parental previene niños con obesidad.

Indefinido: Reúne características de varias de estas tendencias actitudinales.

Método/ Instrumento de recolección de datos: Encuesta/Cuestionario

6. Variable: Tipo de comidas realizadas en familia

Definición: Se entiende por comidas realizadas en familia al simple hecho de compartir la mesa con los integrantes del grupo familiar primario (padre, madre, hermanos) donde se crea un clima distendido, de diálogo y disfrute.

Categorías: Desayuno

Almuerzo

Merienda

Cena

Método/ Instrumento de recolección de datos: Encuesta/Cuestionario

7. Variable: Compañía familiar durante las comidas

Definición: Se entiende por compañía durante las comidas a que el niño este acompañado por al menos un integrante del grupo familiar primario.

Categorías: En compañía

Sin compañía

Método/ Instrumento de recolección de datos: Encuesta/Cuestionario

8. Participación del niño en la elaboración de las comidas

Definición: Es el conjunto de todas las operaciones y procesos practicados para la obtención de un alimento terminado. En algunas ocasiones se aplican tratamientos térmicos para mejorar las

características organolépticas del alimento y asegurarnos la inocuidad del mismo. Hace referencia si el niño colabora en los diferentes procesos para obtención del alimento que se comerán.

Categorías: Participa

No Participa

A veces Participa

Método / Instrumento de recolección de datos: Encuesta/Cuestionario

9. Variable: Participación del niño en las compras de alimentos

Procedimiento complejo, detallado y organizado para obtener los mejores productos disponibles para el uso propuesto, con el dinero que se tiene para gastar. Se tendrán en cuenta o no los gustos o las preferencias de los niños a la hora de compra los alimentos que se consumen en el hogar.

Categoría: Participa

No Participa

A veces participa

Método / Instrumento de recolección de datos: Encuesta/Cuestionario

10. Variable: Participación del niño en la planificación de las comidas

Definición: Plan general para obtener un objetivo determinado. En esta variable se tiene en cuenta si el niño participa en la toma de decisiones acerca de lo que se va a comer en el día o en los próximos días.

Categorías: Participa

No Participa

A veces Participa.

Método / Instrumento de recolección de datos: Encuesta/Cuestionario

11. Variable: Calidad alimentaria de las comidas.

Definición: El régimen alimentario debe ser completo, suficiente, armónico y adecuado para ofrecer al organismo, que es una unidad indivisible, todas las sustancias que lo integran. Una alimentación adecuada y balanceada donde se incluyan todos los macro y micro nutrientes es necesario para que el niño pueda alcanzar su pleno potencial de crecimiento, desarrollo y salud.

Categorías: Adecuado: $\geq 81\%$ del Valor Calórico

Poco Adecuado: $\leq 80\%$ - $\geq 50\%$ del Valor Calórico

Inadecuado: $\leq 49\%$ del Valor Calórico

Instrumento de recolección de datos: Formulario de registro alimentario de 3 días

12. Variable: Tipo de distracciones durante la realización de las comidas

Definición: Esta variables hace referencia a la identificación de que si el niño en el momento de las comidas este realizando alguna otra actividad o utilizando algún artefacto electrónico como ser; Computadora, celular, Tablet, televisor, play, juguetes, libros o revistas.

Categoría: Televisor/ Celular/Computadora/Tablet/Play/Juguetes/ Libros/ Revistas/Ninguno.

Método / Instrumento de recolección de datos: Encuesta/Cuestionario

METODOLOGÍA

Tipo de diseño

El estudio contempla un diseño de investigación observacional-descriptivo, prospectivo de corte transversal.

Población y muestra

Población: Padres de niños de 8 a 10 años que concurren al colegio D. F. Sarmiento de S. A. de Padua, localidad de Merlo, Provincia de Buenos Aires en los meses de mayo-junio correspondientes al año 2016.

Criterios de inclusión: Padres o madres de niños de 8 a 10 años que concurren al colegio D. F. Sarmiento de S. A. de Padua, localidad de Merlo, Provincia de Buenos Aires.

Criterios de exclusión: Padres que tengan hijos fuera del rango de edad comprendido entre 8 a 10 años, Niños cuyos padres estén fallecidos o que convivían con abuelos, tíos o tutores.

También se excluirán aquellas personas que no firmen el consentimiento informado.

Criterios de eliminación: se eliminarán todos aquellos participantes cuyas encuestas y registros sean ilegibles, incompletas o incoherentes.

Tipo de muestreo: no probabilístico, por conveniencia.

Método de recolección de datos

Para poder realizar el trabajo de campo se llevó a cabo una entrevista con la directora y subdirectora del nivel primario del colegio donde se informó acerca de la temática de la investigación y de qué manera se iba a proceder a la recolección de datos. Se acordó con los directivos de la institución que se enviaría un consentimiento (Anexo N° 1) mediante cuaderno de comunicados notificando que se llevaría a cabo una investigación acerca de la influencia familiar en las conductas alimentarias de los niños y para ello sería necesario la colaboración de los padres. Adjunto a la mencionada nota se envió el cuestionario y el formulario de registro alimentario.

La información se recolectó por medio de un cuestionario estructurado auto-administrado y anónimo elaborado ad hoc, con preguntas cerradas y abiertas que fueron respondidas por los padres de los niños. La misma se realizó durante los meses de mayo y junio del año 2016(Anexo N°2)

Para conocer la cantidad de kilocalorías consumidas por los niños procedentes de los diferentes grupos de alimentos, se aplicó un registro alimentario de tres días con el objetivo de obtener de una manera detallada datos cualitativos y cuantitativos de la ingesta de cada grupo alimentario consumidos en ese periodo.

Se envió un formulario de registro de alimentos que los padres tuvieron que completar, de dos (2) días hábiles de la semana y uno (1) del fin de semana, que comprendiera las comidas que el niño realiza con el grupo familiar primario y las que no.(Anexo N°3).

Una vez obtenidos los datos de los registros de ingesta de alimentos se procedió a realizar un promedio calórico de los tres días, se evaluaron la cantidad de kilocalorías de cada grupo alimentario consumidos y se compararon con las recomendaciones de las guías alimentarias para la población Argentina.

Se detallan a continuación las kilocalorías totales diarias y las kilocalorías diarias por grupo de alimentos recomendado por las guías para la Población Argentina (14)

Tabla N°1: Recomendaciones por grupo de alimentos según G.A.P.A

Grupo de alimentos	Gramos por alimentos	Gramos totales por grupo de alimentos	Kilocalorías totales por grupo de alimentos
Leche, yogur y queso	Leche/ Yogur: 500 Queso: 30	530	310
Carnes y huevo	Carnes: 130 Huevo: 25	155	224
Hortalizas y frutas	Hortalizas: 400 Frutas: 300	700	320
*Feculentos cocidos y pan	Feculentos cocidos: 250 Pan: 120	370	606
Aceites, frutas secas y semillas	Aceites: 30	30	270
**Alimentos de consumo opcional			270

Fuente: Guías alimentarias para la población Argentina 2016. Ministerio de salud de la nación.

***Feculentos cocidos:** Comprende a cereales y derivados/ pastas/ legumbres/papa/ batata/choclo/pan

****Kcal aportadas por alimentos opcionales 270 kcal** (el aporte de alimentos de consumo opcional está representado por el 15% de las kilocalorías totales sobre una base de 2000kcal). En este grupo se incluye alimentos grasos (mayonesa, crema, manteca, grasas sólidas), y azúcares simples (azúcar, dulce, mermeladas, miel, etc.) alfajores, galletitas dulces, chocolates, golosinas, snack/ productos de copetín, panificados dulces o salados, tortas, postres y bebidas azucaradas. No se indican porciones ya que los alimentos que incluye este grupo en general son de baja calidad nutricional en comparación con los alimentos protectores, y es conocido su consumo desmedido por parte de la población. El concepto de la elección de este grupo es que sea medido y con frecuencia de consumo.

Kilocalorías totales diarias: 2000kcal.

Para categorizar los resultados obtenidos del consumo promedio diario de kilocalorías totales y por grupo de alimentos se tomó como referencia las recomendaciones de las guías alimentarias para la población Argentina. En base a los resultados obtenidos del consumo promedio diario de kilocalorías

comparado con la recomendación se categorizaron en Adecuado (cobertura $\geq 81\%$ del Valor calórico recomendado por G.A.P.A), Poco Adecuado (cobertura entre $\geq 50\%$ y $\leq 80\%$ del Valor calórico recomendado por G.A.P.A.) Inadecuado (cobertura $\leq 49\%$ del Valor calórico recomendado por de G.A.P.A.).

También se decidió estandarizar las porciones de los alimentos utilizando como referencia la “Guía práctica de alimentación saludable” de M. Suarez y L. B. López (14). El mismo fue utilizado también para estandarizar las preparaciones básicas (cantidades por porción en peso neto) de las comidas presentes en los registros, se consultaron las porciones de algunas preparaciones del pliego que utiliza el servicio de alimentación del Hospital de Pediatría “Prof. Dr. Juan Pedro Garrahan”.

Para poder obtener una información más completa y con menor sesgo se utilizó la información nutricional de los envases de los alimentos ya que se pidió que se anote en los registros la marca de todos los alimentos ingeridos por los niños. Algunos datos también se completaron con la información proveniente de las Guías Prácticas de alimentación Saludable (15) ya mencionadas.

Junto al instrumento de recolección de datos se entregó una hoja con instrucciones y un modelo de un día del registro alimentario para facilitar la tarea de la persona encargada de completar el mismo.

Debido a que no se pudieron obtener datos de peso y talla de manera antropométrica, se recolectaron estos datos de la encuesta para poder calcular IMC de los niños y ubicarlos en las tablas IMC/EDAD de niños y niñas de 5 a 19 años, OMS 2007 y así se pudo determinar el estado nutricional del menor.

Antes de la administración de los instrumentos en el grupo objetivo, los mismos fueron evaluados a través de una prueba piloto, a diez padres voluntarios, para corroborar la viabilidad y la claridad de las preguntas y la comprensión de las instrucciones.

RESULTADOS

La muestra quedó conformada por un total de 30 niños; género masculino n=15; femenino n=15 que concurren a la jornada simple del colegio Domingo Faustino Sarmiento de San Antonio de Padua.

Tabla N°1: Distribución de los niños estudiados según edad y sexo

Edad	Masculino	Femenino	Total
8 años	6	4	10
9 años	6	6	12
10 años	3	5	8
Total	15	15	30

El peso promedió fue 34,480kg con un mínimo de 24kg y una máxima de 51 kg, Siendo la talla promedio de 1,35mts con un mínimo de 1,20mts y una máxima de 1,50mts. El promedio del IMC fue de 18,77kg/m² con una mínima de 14,88 kg/m² y un máximo de 24,43kg/m².

Gráfico N°1:



El 47% de los niños estudiados exceden el IMC/Edad adecuado. No se observaron casos de niños con riesgo de bajo peso o con bajo peso.

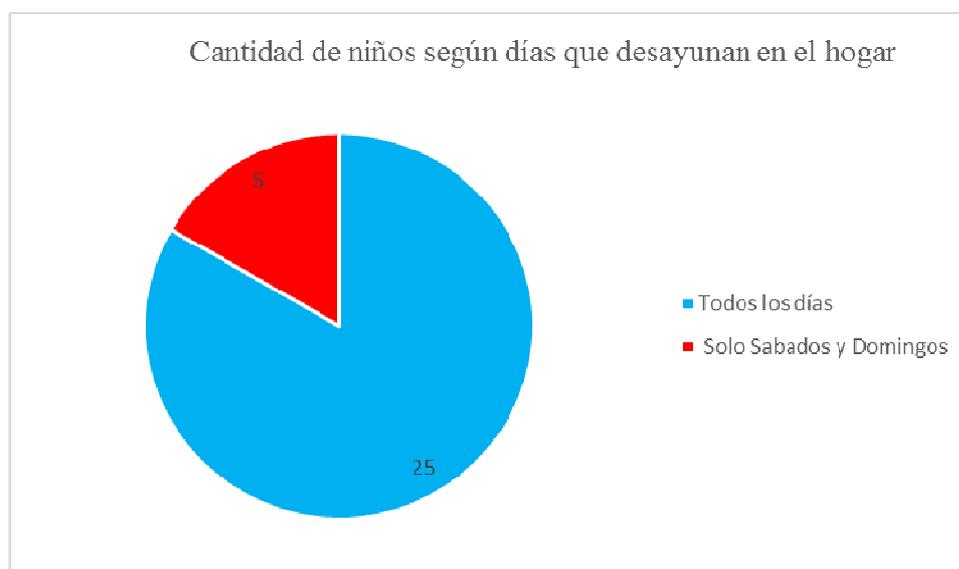
Tabla N° 2: Distribución de los niños estudiados según edad y estado nutricional

Edad	Estado nutricional del niño			Total
	Normopeso	Sobrepeso	Obesidad	
8 años	9	1	0	10
9 años	5	3	4	12
10 años	2	4	2	8
	16	8	6	30

Fuente: Elaboración propia

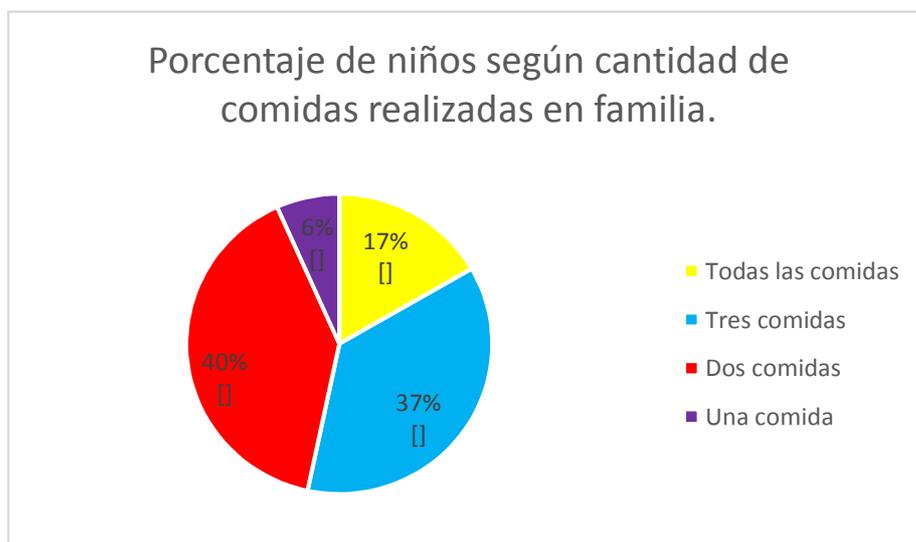
En esta investigación se encontró mayor cantidad de niños con exceso de peso entre los 9 años y 10 años que en niños de 8 años.

Gráfico N°2:



En el gráfico se puede ver que 25 niños desayunan todos los días en el hogar y 5 niños realizan el desayuno sólo sábados y domingos.

Gráfico N°3



El gráfico N° 3 refleja que 3/4 de los niños estudiados realizan entre 2 y 3 comidas en familia durante el día. (n=5) niños realizan todas las comidas en familia y solo (n=2) niños realizan una sola comida en familia.

Estilos parentales y estado nutricional de los niños.

En cuanto a las cuatros tendencia de estilos parentales que se mencionan en esta investigación, no se encontraron todas las características que reúne un tipo de estilo parental en particular, sí se hallaron algunas cualidades más significativas de cada uno de los estilos.

Uno de las tendencias de estilo parentales es el Autoritario y se pudo resaltar dos comportamientos representativos de este estilo de padres. Uno de los comportamientos que caracteriza a este estilo de padres, es que obligan a los niños a comer determinados alimentos, lo que se encontró que del total los padres encuestados, 18 padres, a veces, realizan esta conducta y 12 nunca obligan a los niños a comer determinados alimentos. Otra de la característica, es que los adultos siempre deciden lo que se comerá en el hogar. Se observó que 18 padres coinciden con esta conducta mientras que 12 padres dejan que sus niños participen en esta decisión. Este estilo de padre favorece a que los niños desarrollen obesidad. Del total de los padres que marcaron afirmativas estas características, 4 niños presentaron sobrepeso y 4 niños obesidad. Es decir, menos de la mitad de sus hijos tiene exceso de peso.

Se pudo observar que la mayoría(n=25) de los padres encuestados a veces les compran a sus hijos todos los alimentos que ellos desean y solo (n=5) padres nunca lo hacen. En esta investigación no se hallaron niños que ellos solos decidan lo que se comerá en el hogar. Estas dos características pertenecen a una tendencia de estilo de padre permisivo que se relaciona con niños obesos. Por lo que se encontró que del total padres que mencionaron que a veces le compran todos los alimentos que el niño desea, (n=7) niños presentan sobrepeso y (n=5) obesidad.

A diferencia del comportamiento del estilo de padre indiferente en donde no hay mesa familiar. En esta investigación se halló que el 40% de los niños comparte dos comidas en familia, el 37% tres comidas, el 17% realizan todas las comidas en familia y solo el 6% una sola comida. De los 30 padres encuestados, el 73% refirió que a, veces, se improvisan las comidas que se realizan en el hogar. El 50% de los niños a, veces, realiza ingestas entre las comidas principales, el 7% siempre lo hace y el 43% nunca realiza ingestas entre comidas. Se encontró que sólo 1 padre no respeta los horarios de las comidas estipuladas en el hogar, estos tres comportamientos son típicos de padres indiferentes o negligentes que se asocian a chicos que pueden presentar bulimia nerviosa, en el presente estudio no se investigó sobre trastornos de la conducta alimentaria.

En cuanto al estilo de padre democrático donde compartir la mesa familiar es una de sus cualidades principales. En esta investigación se halló que toda la población estudiada(n=30) marcó la cena como el momento del día donde se encuentra presente todo el grupo familiar primario. En cuanto al resto de las comidas, el desayuno fue elegido por 17 padres como otro de los momentos que se comparten en familia, siendo el almuerzo y la merienda las comidas que los niños realizan en menor medida en compañía de sus padres y/o hermanos.

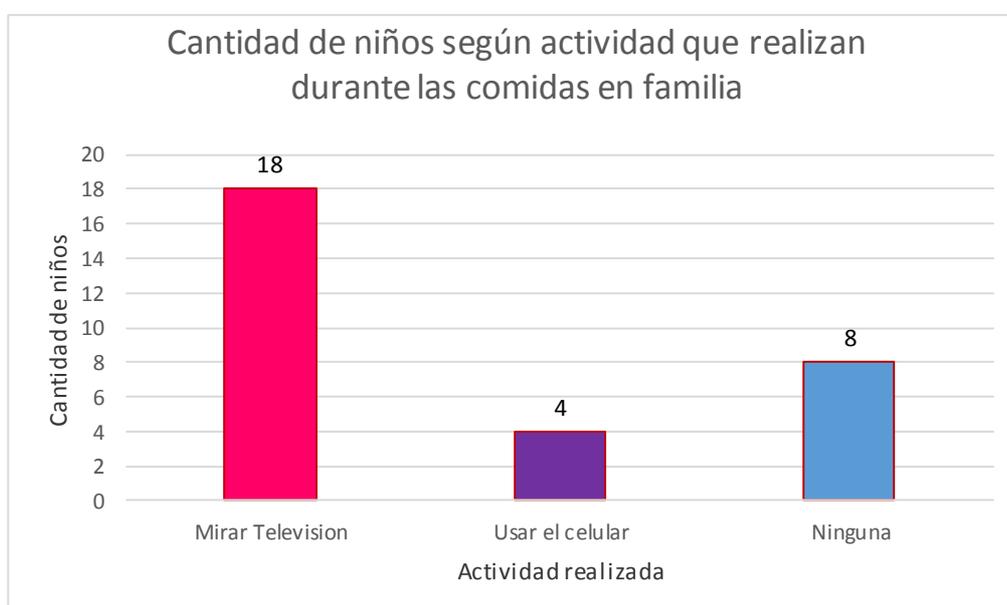
Se encontró en el presente estudio que hay fuerte participación de los niños en la planificación de las compras de las comidas en el hogar. El 40% de los encuestados deciden entre todos lo que se comerá en las comidas que se realizan en el hogar. El 33% de los niños participan de la compra de los alimentos del hogar, mientras que el 37%, a veces participa y el 30% no participa. En cuanto a la participación de los niños en la elaboración de las comidas del hogar, se halló que el 10% de los niños participa, el 67% a veces participa y el 23% no participan en la elaboración de las comidas del hogar.

El 44% de los padres encuestados siempre tienen en cuenta los gustos y preferencias de los niños a la hora de elaborar las comidas mientras que el 56% de los padres a, veces, los tiene en cuenta. La mayoría de los padres(n=20) manifiestan que siempre tratan de respetar los horarios de las comidas

estipulas en el hogar y 9 padres a veces tratan de respetar los horarios. El 60% (n=18) de los padres encuestados revelan que siempre se fomenta diálogo durante las comidas familiares y 40% (n=12) a veces fomentan el diálogo en la mesa familiar.

Todos estos comportamientos están más relacionados a un estilo de padre con una tendencia democrático. Todas estas conductas además de prevenir la obesidad infantil, fomentan la integración y la unión del niño a su grupo de pertenencia que en este caso es la familia.

Gráfico N°4



Mirar televisión es la actividad que la mayoría de los niños realizan durante las comidas familiares. Solo 8 niños de los 30 estudiados comen sin ninguna otra actividad en ese momento.

Calidad alimentaria de las comidas realizadas por los niños

En cuanto a calidad alimentaria de las comidas realizadas el promedio de Kilocalorías diarias consumida por los niños fue de 1812kcal con un mínimo de 1672kcal y un máximo de 1992kcal.

El Consumo promedio diario de Kilocalorías del grupo de Lácteos, queso y yogur fue de 320Kcal con un mínimo de 170Kcal y un máximo de 478Kcal. El grupo de Carnes y huevo con un promedio de 284Kcal con un mínimo de 205kcal y un máximo de 428Kcal. El consumo promedio del grupo de

Hortalizas y frutas fue de 183Kcal con un mínimo de 101Kcal y un máximo de 315Kcal. El Grupo de Feculentos cocidos y pan promedio las 440Kcal con un mínimo de 259kcal y un máximo de 592Kcal. El consumo promedio del grupo de Aceites y frutas secas fue de 142Kcal con un mínimo de 65Kcal y un máximo de 252Kcal. El grupo de Alimentos de consumo opcional presento un promedio de 443Kcal con un mínimo de 233Kcal y un máximo de 691Kcal.

Tabla N°3 Recomendaciones según G.A.P.A y consumo promedio diario, en kilocalorías y % de aporte calórico por grupo de alimentos.

	Recomendación diaria por grupo de alimento según G.A.P.A.		Consumo promedio diario por grupo de alimentos	
	Kilocalorías	% del V.C.T.	Kilocalorías	% del V.C.T.
Leche, Queso y Yogur	310	15,5	320	17,7
Carnes y Huevo	224	11,2	284	15,6
Hortalizas y Frutas	320	16	183	10
feculentos cocidos y Pan	606	30,3	440	24,3
Aceites y Frutas secas	270	13,5	142	7,9
Alim. Consumo opcional	270	13,5	443	24,5
Total	2000Kcal	100%	1812Kcal	100%

La tabla N° 3 compara las kilocalorías diarias por grupo de alimentos sugeridas por las guías alimentarias para la población argentina con respecto al consumo promedio diario de kilocalorías por grupo alimentario, de la muestra estudiada. Se observó que la ingesta de leche, queso y yogur de los niños se asemeja a la cantidad de Kilocalorías recomendadas por las G.A.P.A. Se obtuvo que el consumo del grupo de carnes y huevo se encuentra algo más elevado con respecto a lo sugerido por las guías, donde la ingesta de carnes rojas fue lo más representativo de este grupo. El consumo de hortalizas y frutas por los niños, apenas supera la mitad de lo recomendado. En cuanto al grupo de feculentos cocidos y pan; comprendido por cereales y derivados, pastas, legumbres, papa, batata, choclo y pan solo algunos niños llegan a cubrir lo indicado. No se llegan a cubrir las recomendaciones del grupo de aceites, frutas secas y semillas, este valor calórico solo pertenece al consumo de aceites. Se observó que en la mayoría de los registros alimentarios de los menores hay un alto consumo de

kilocalorías provenientes del grupo de alimentos de consumo opcional comprendido por alimentos grasos (mayonesa, crema, manteca, grasas sólidas), y azúcares simples (azúcar, dulce, mermeladas, miel, etc.) alfajores, galletitas dulces, galletitas saladas, chocolates, golosinas, snacks/ productos de copetín, panificados dulces o salados, tortas, postres y bebidas azucaradas.

Tabla N° 4: Distribución de los niños según adecuación del consumo de kilocalorías promedio totales y por grupo de alimentos recomendado por G.A.P.A.

Consumo Promedio Diario(kcal)	Adecuado	Poco Adecuado	Inadecuado	Total
Grupo leche, queso y yogur	25	5	0	30
Grupo carnes y huevo	22	3	0	30
Grupo hortalizas y frutas	5	11	14	30
Grupo feculentos cocidos y pan	10	17	3	30
Grupo aceites y frutas secas	2	15	13	30
Grupo alim. Consumo opcional*	3	7	20	30
Kilocalorías Totales	26	4	0	30

Fuente: elaboración propia.

La tabla refleja la adecuación del consumo promedio diario de kilocalorías totales y por grupo de alimentos de los niños con respecto a lo recomendado por las G.A.P.A.

Se decidió comparar la calidad alimentaria de los almuerzos realizados en familia y los que no. Se obtuvo que el promedio de kilocalorías de los almuerzos realizados en familia fue de 530kcal con un máximo de 600Kcal y un mínimo de 468Kcal. El promedio de kilocalorías de los almuerzos donde hay ausencia de compañía familiar fue de 510Kcal con un máximo de 616Kcal y una mínima de 459Kcal

Tabla N° 5: Recomendaciones según G.A.P.A y consumo promedio diario, en kilocalorías y % de aporte calórico por grupo de alimentos.

	Almuerzo familiar		Almuerzo no familiar	
Cantidad de niños	16		14	
Grupo de Alimentos	Valor calórico(Kcal)	% Calórico	Valor Calórico(Kcal)	% Calórico
Carnes y Huevo	179	34%	155	30%
Hortalizas y fruta	70	13%	50	10%
Feculentos cocidos y pan	153	29%	184	36%
Aceites	50	9%	30	6%
Alim. Cons. Opcional	78	15%	91	18%
Total	530Kcal	100%	510Kcal	100%

Fuente: Elaboración propia.

No se encontró una gran diferencia en la cantidad de calorías promedio consumidas entre los niños que realizan almuerzos familiares y los que no. Sin embargo se hallaron diferencias en la composición nutricional de estos almuerzos

Con respecto a los niños que hacen almuerzos en familia se puede resaltar que el mayor porcentaje de kilocalorías proviene de carnes y huevo con el 34%, siendo el consumo más frecuente el pollo y la carne de vaca y en menor medida el pescado. El 29% de las kilocalorías está comprendido por el grupo de feculentos cocidos y el pan. Los alimentos más representativos de este grupo fueron: Fideos, pastas rellenas, arroz y papa. El 15% proviene de las kilocalorías del grupo de los alimentos de consumo opcional comprendidos por aderezos, crema de leche, embutidos y pre-fritos. El 13% proviene del grupo de las hortalizas y frutas, las verduras más consumidas por la mayoría de los niños fueron el tomate, lechuga, zanahoria, calabaza y en menor medida zapallitos, berenjena, acelga. Con respecto a las frutas las de mayor consumo son banana, mandarina, naranja, manzana, uvas y kiwi pero las últimas dos en menor medida. Por último grupo el de aceites, semillas y frutas secas obtuvo el 9%.

Los niños que no realizan el almuerzo en compañía de la familia presentaron los siguientes resultados; El 36% de las kilocalorías ingeridas lo representa al grupo de los Feculentos cocidos y el pan; el consumo de arroz, fideos, pastas rellenas, papa y batata y preparaciones como sándwiches, empanadas, tartas y pizza fueron los más representativos en estos almuerzos. Las kilocalorías provenientes del grupo de carnes y huevo están representado por el 30%, al igual que lo niños que comen en familia, la carne de vaca y pollo son las más consumidas. No se encontró consumo de pescado ni de cerdo. El 18% de las kilocalorías esta representados por alimentos de consumo opcional, se encontró que los alimentos que se consumen con mayor frecuencia fueron, embutidos, fiambres, congelados y/o pre-

fritos, productos de panadería rellenos. Con respecto a las hortalizas y frutas la ingesta de kilocalorías fue de un 10%, se encontró que el tomate, zanahoria, zapallo y acelga son las verduras más consumidas por este grupo de niños. Con respecto a las frutas; las más elegidas por los niños fueron manzana, naranja y banana. El grupo de aceite, frutas secas y semillas quedó comprendido por el 6% de las kilocalorías del almuerzo, en promedio.

CONCLUSIÓN Y DISCUSIÓN

- ❖ La mayoría de los niños de esta investigación presentó normopeso. Sin embargo, 14 niños, casi la mitad de la población estudiada, tiene exceso de peso. Si bien esta investigación no apunta a las razones del sobrepeso u obesidad se podría llegar a relacionar que en este periodo de crecimiento los niños empiezan a elegir qué, dónde, cuándo y con quién comer, por eso desde chiquitos los padres tienen que construir una base sólida sobre las conductas alimentarias saludables sin descuidar las otras razones que conllevan también al aumento de peso.
- ❖ Se observó que la gran mayoría de los niños tienen el hábito de desayunar en el hogar todos los días y comparten la mesa familiar entre dos y tres veces por día.
- ❖ A diferencia del estudio que se realizó en Valencia, España. En esta investigación no se encontró una relación tan directa entre los estilos parentales y el estado nutricional de los niños. En este tipo de investigación no se pudo clasificar, etiquetar o definir a cada padre con un estilo parental en particular porque coincidan ciertas actitudes o comportamientos propios de cada estilo con las respuestas que marcaron los padres en la encuesta ya que los padres marcaron como existentes varias características de los diferentes estilos que se mencionan en este trabajo.
- ❖ Que se hayan encontrado más características de un estilo parental en particular, no quiere decir que todos los padres tengan esa tendencia de estilo. En esta oportunidad no se pudo afirmar que cada padre sea de uno u otro estilo ya que se encontraron varias contradicciones. Una de ellas es que todos los encuestados marcaron la cena como la comida en la que se encuentran presentes todos los integrantes del grupo familiar lo cual es muy beneficioso ya que el encuentro familiar favorece la unión, la comunicación y las relaciones paternofiliales, a esto le sumamos que más del 50% de los padres fomenta el diálogo durante las comidas familiares. Estas conductas se asocian, sin lugar a duda, a un estilo de padre democrático. Sin embargo al igual que el estudio que se realizó en Medellín, Colombia, se detectó que la mayoría de los padres permiten que sus hijos miren televisión mientras se realizan las comidas en familia. La televisión es uno de los elementos que “rompe” con todos los significados de realizar las comidas en familia ya que genera distintas distracciones en cada uno de los miembros que conforman la mesa familiar. Entonces acá es donde no quedan claros o por lo menos los padres no le dejan en claro a sus

hijos el significado de compartir la mesa familiar ya que en un mismo momento se come, se charla y se mira la televisión.

- ❖ De los resultados obtenidos, se destacan las siguientes conductas; la mayoría de los padres siempre tratan de respetar los horarios de las comidas estipuladas en el hogar, el 73% de los padres, a veces, improvisan las comidas, el 83% de los padres a veces le compran a sus hijos todos los alimentos que desean, la mitad de los niños estudiados realizan ingestas entre las cuatro comidas principales, por último y un dato no menor se encontró mediante el análisis de registros alimentarios que el grupo de alimentos de consumo opcional comprendido por alimentos grasos, azúcares simples, harinas refinadas y bebidas azucaradas supera ampliamente lo recomendado por las G.A.P.A. El conjunto de estos resultados nos da a entender que no alcanza con respetar los horarios de las comidas estipuladas para que los niños no tengan exceso de peso sino que hay otros comportamientos que influyen en el estado nutricional de los niños y muchas de esas conductas son responsabilidad de los padres. Que se improvisen las comidas en el hogar y no se tenga el tiempo ni la dedicación suficiente para realizar las comidas o que se le compre todo lo que el niño desea, que seguramente no sean frutas ni verduras, o que no se controle qué comen los niños entre las comidas, son conductas que no estarían favoreciendo a una alimentación adecuada y saludable que necesita el niño en este periodo de crecimiento y desarrollo.
- ❖ Con respecto a calidad alimentaria del consumo promedio diario de kilocalorías por grupo de alimentos por parte de los niños con respecto a lo recomendado según las Guías alimentarias para la población Argentina, abarcando tanto a las comidas realizadas en familia como las que no. Resulta de importancia destacar que se encontró mediante el análisis de los registros alimentarios de los 30 niños, no solo un bajo consumo de Kilocalorías procedentes de las hortalizas y fruta, sino también que hay poca variedad de las mismas y que algunos niños solo consumen verduras en una de las comidas principales y otros no llegan a comer ni una fruta por día. Sí bien la minoría de los niños llegan a cubrir las recomendaciones de kilocalorías provenientes del grupo de feculentos cocidos y pan, se observó en los registros alimentarios alta frecuencia de consumo de preparaciones como: tarta, pizza, empanadas, sándwiches, arroz, fideos, pastas. No se llegan a cubrir las recomendaciones del grupo de aceites, frutas secas y semillas, debido a que ninguno de los niños tiene el hábito de consumir dichos alimentos. Las

kilocalorías provenientes del grupo de alimentos de consumo opcional exceden lo sugerido por las guías.

- ❖ Se mencionó, en teoría que las comidas en familia tienen un efecto positivo sobre la calidad de la dieta. Los niños que comen en familia con más frecuencia presentaban un mayor consumo de hortalizas y frutas y un menor consumo de aceites. El presente estudio estaría reflejando lo señalado anteriormente ya que se obtuvo que los niños que realizan los almuerzos en compañía de la familia presentaron un consumo mayor de Kilocalorías provenientes del grupo de las hortalizas y frutas, también se encontró un mayor consumo y variedad del grupo de carnes, un alto consumo de aceites de origen vegetal y un menor consumo de los alimentos que comprenden al grupo alimentario de consumo opcional con respecto a los niños que no hacen los almuerzos en familia. En cuanto a este último grupo de niños se encontró un elevado consumo de kilocalorías provenientes del grupo de feculentos cocidos y pan, se resalta la poca variedad y el nulo consumo de cereales integrales ya que en la mayoría de los registros alimentarios se encontraron preparaciones a base de harinas refinadas. No hay que dejar de mencionar el elevado consumo por parte de estos niños de alimentos de consumo opcional. El interrogante del porqué se consumen este tipo de comidas o por qué se consumen más cantidad de alimentos de ciertos grupos alimentarios y menos de otros se dejará abierta para el desarrollo de futuras investigaciones
- ❖ El hecho de que el almuerzo lo prepare un adulto, así como desayunar mayoritariamente en las casas, hace que los niños estén más “controlados”. Por el contrario los niños que realizan las comidas en ausencia de sus padres o comen fuera de sus hogares impide que se pueda ver si los alimentos seleccionados son los más adecuados para la ingesta que van a realizar. Como se ha mencionado anteriormente, a esta edad los niños comienzan a elegir sus propios alimentos, empiezan a aparecer las primeras influencias de sus pares y cada vez se hace más difícil controlar los hábitos. Es por esto que la conducta de los padres debe ser encauzadora en la construcción de hábitos saludables desde la temprana edad
- ❖ En base a los resultados obtenidos en esta investigación sería de suma importancia trabajar en un programa de reeducación alimentaria dirigidos a padres y a niños acerca de la importancia de reducir la frecuencia de ingesta de ciertos alimentos y de fomentar el consumo de otros, como ser; hortalizas y frutas, variedad de cereales y carnes. Hay que reeducar e informar a la

población infantil como a la adulta acerca de la importancia y los beneficios de realizar una alimentación donde se incluyan todos los grupos alimentarios de manera equilibrada. También se haría hincapié en las conductas que fomenten el encuentro y la participación de todo el grupo familiar en los momentos de las comidas. Es de importancia que los niños desde chiquitos disfruten de la mesa familiar y por supuesto de la comida; no olvidemos que la alimentación no sólo es una necesidad sino un placer. Comer “sentados” y charlar nos permite disfrutar de la comida, de saborearla, de registrar colores, olores, texturas y las señales de saciedad del propio organismo. Sin olvidar tampoco el placer que nos da el hecho de comer acompañados por nuestros padres y/o hermanos. El hecho de que toda la familia se sienta a compartir la mesa, tiene que ser un momento de diálogo, de encuentro y donde se construyan muchas de las conductas saludables que el niño repita a lo largo de toda su vida.

- ❖ Una limitación que se presentó en esta investigación es que no se pudieron tomar las medidas antropométricas en los niños, los datos fueron referidos por los padres, por lo que puede haber un margen de error en los resultados del estado nutricional de los menores.

BIBLIOGRAFÍA

- 1) García M., Pardío J., Arroyo P., Fernández V. Dinámica Familiar y su relación con hábitos alimentarios. Estudios sobre las culturas contemporáneas. Dialnet [revista en internet].2008 [citado 10 Jun 2016]; 27: 9-46. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2703893>
- 2) Dominguez- Vásquez P., Olivares S., Santos J. L. Influencia familiar sobre la conducta alimentaria y su relación con la obesidad infantil. Alan [revista en internet]. 2008 [citado 22 Sep 2015]; 58(3). Disponible en:

http://www.alanrevista.org/ediciones/2008-3/conducta_alimentaria_obesidad_infantil.asp
- 3) Katz M. Comer: Práctica individual, práctica social. En: Katz M., Aguirre. P., Bruera. M. Comer. Puentes entre la alimentación y la cultura. 1ra Ed. Buenos Aires. Libros del Zorzal, 2010.
- 4) Lestingi E. Pautas de alimentación en el niño preescolar, escolar y adolescente. En: Lorenzo J. y col. Nutrición pediátrica. 1ra Ed. Rosario. Corpus, 2004.
- 5) Katz M. Modelos de familias a la carta. En: Katz M. Somos lo que comemos: verdades y mentiras de la alimentación. 1ra Ed. Buenos Aires. Aguilar, 2013.
- 6) Moreno J. M, Galiano M. J. La comida en familia: algo más que comer juntos. Acta Pediatr [revista en internet]. 2006 [citado 20 Mar 2016]; 64(11): 554-558. Disponible en: <http://www.gastroinf.es/sites/default/files/files/SecciNutri/NUTRICI%C3%93N%20INFANTIL%2064>
- 7) Aparici E. Aprender a comer en casa. En: Piaggio L. Solans A. Enfoques socioculturales de la alimentación. 1ra Ed. Buenos Aires. Akadia, 2014.
- 8) González Jiménez E., Aguilar Cordero M. J., García C. j., García López P., Álvarez Ferre J., Padilla López C.A., Ocete Hita E. Influencia del entorno familiar en el desarrollo del sobrepeso y la obesidad en una población de escolares de Granada (España). Nutr. Hosp [revista en internet]. 2012[citado 18 Ago2015];27(1):177-184.Disponible en:http://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S0212-16112012000100021&script=sci_arttext&lng=e
- 9) Castells Cuixart M., Capdevila Prim C., Girbau Solà T., Rodríguez Caba C. Estudio del comportamiento alimentario en escolares de 11 a 13 años de Barcelona. Nutr. Hosp [revista en internet]

2006 [citado 16 Oct 2015]; 21(4):511-516. Disponible en http://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S0212-16112006000700010&script=sci_arttext

10) Restrepo S, Gallego M. La familia y su papel en la formación de los hábitos alimentarios en el escolar. Un acercamiento a la cotidianidad. Boletín de Antropología [revista en internet]. 2005[citado 12 Oct 2015]; 19(36)128-142.

Disponible en:<http://aprendeonline.udea.edu.co/revistas/index.php/boletin/article/view/6919/6333>

11) Alzate Yepes T., Cánovas Leónhardt P. Estado nutricional infantil y estilos educativos familiares: apreciación de expertos. Perspect Nut Hum [revista en internet]. 2013[citado 19 Oct 2015]; 15(2):185-199. Disponible en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-41082013000200006&lng=en&nrm=is.o&tlng=es

12) Del Campo ML, Vara Messler M, Navarro A. Educación alimentaria-nutricional en la enseñanza primaria municipal de Córdoba. Una experiencia en investigación- acción participativa. .Diaeta [revista en internet]. 2010[citado 19 Oct 2015]; 28(132): 15-22. Disponible en: http://www.scielo.org.ar/scielo.php?pid=S1852-73372010000300003&script=sci_arttext&tlng=en.

13) Santiago-Torres M, Adams A., Carrel A., Larowe T., Schoeller D. Home food availability, parental dietary intake, and familial eating habits influence the diet quality of urban hispanic children. Child obes [revista en internet]. 2014[citado 20 Oct 2015]; 10(5): 408-415. Disponible en: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4195232/#s004title>.

14) Guías alimentarias para la población Argentina. Ministerio de salud de la nación. Buenos Aires. 2016. [citado 09 Abril 2016]. Disponible en:

<http://www.msal.gob.ar/images/stories/bes/graficos/0000000817cnt-2016->

04_Guia_Alimentaria_completa_web.pdf

15) Suárez M., López L. Alimentación Saludable: Guía práctica para su realización. 1era. Ed Buenos Aires. Hipocrático S.A., 2009.

ANEXOS

Anexo N° 1

Consentimiento informado para participantes de la investigación.

El propósito de esta ficha de consentimiento es proveer a los participantes en esta investigación con una clara explicación de la naturaleza de la misma, así como de su rol en ella como participantes.

La presente investigación es conducida por Analía Schmitt D.N.I.: 31926881, Estudiante de la Licenciatura en Nutrición de la Universidad ISALUD de Capital Federal. El objetivo de la misma es conocer las conductas alimentarias de los niños entre 8 y 10 años que concurren al colegio Domingo Faustino Sarmiento de San Antonio de Padua en el periodo de mayo- junio del año 2016.

Si usted accede a participar en este estudio, se le pedirá completar una encuesta de 22 preguntas, de no más de 10 minutos de duración, y un registro de alimentos de 3 días, dos (2) días hábiles de la semana y uno (1) de fin de semana en el que se intenta averiguar la calidad de la alimentación de los niños en las comidas.

.La participación en este estudio es voluntaria. La información que se recoja será confidencial y anónima y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación.

Usted tiene el derecho de abandonar la encuesta en cualquier momento de la investigación o en el caso de que si alguna pregunta lo incomoda puede no responderla.

Desde ya agradezco su participación.

Acepto Participar voluntariamente en esta investigación, conducida por Analia Schmitt.

Nombre del Participante

Firma del Padre

D.N.I.

Anexo N° 2

Encuesta Sobre Conductas Alimentarias

Fecha:

Los siguientes datos a completar y preguntas son referidos al niño. Marcar con una cruz (x) la opción a elegir o completar casillero.

1) Sexo

Femenino

Masculino

2) Edad: Años

3) Peso: Kilos

4) Estatura: metros

5) ¿Realiza el desayuno en el hogar?

SI

NO

6) ¿Qué días a la semana desayuna?

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado

Domingo

7) ¿Cuáles comidas se realizan en familia?

Desayuno

Almuerzo

Merienda

Cena

8) ¿Hay alguna comida que el niño realice sin la compañía de la familia?

SI NO A veces

Si su respuesta es un SI o A VECES. ¿En cuales comidas?

Desayuno

Almuerzo

Merienda

Cena

9) En el momento de las comidas familiares, ¿Se realiza otra actividad cómo?

Mirar la televisión Jugar

Usar el celular Leer

Jugar a la Play/ Computadora Ninguna

Usar la Tablet

10) ¿En las comidas familiares se fomenta el diálogo?

Siempre

A veces

Nunca

11) ¿Quién decide lo que se va a comer en el hogar?

Padre

Madre

Niños

Entre todos

12) ¿Se tienen en cuenta los gustos y preferencia de los niños a la hora de elaborar la comida?

Siempre

A veces

Nunca

13) ¿Se obliga al niño a comer determinados alimentos?

Siempre

A veces

Nunca

14) ¿Se motiva al niño a que pruebe nuevos alimentos?

Siempre

A veces

Nunca

15) ¿Se le prohíben comer ciertos alimentos al niño?

Siempre

A veces

Nunca

16) ¿El niño participa en la compra de los alimentos?

SI

NO

A veces

17) ¿Le compra al niño todos los alimentos que él desea?

Siempre

A veces

Nunca

18) ¿Quién elabora las comidas en el hogar?

Padre

Madre

Otros

19) ¿El niño colabora en la elaboración de las comidas del hogar?

SI

NO

A veces

20) ¿Se improvisan las comidas que se realizan en el hogar?

Siempre

A veces

Nunca

21) ¿Se tratan de respetar los horarios estipulados de las comidas?

Siempre

A veces

Nunca

22) ¿El niño realiza comidas fuera de los horarios convencionales?

Siempre

A veces

Nunca

23) ¿Usa a los alimentos como premio o castigo?

Siempre

A veces

Nunca

Si su respuesta es un **Siempre o A veces**, ¿Cuáles alimentos?

.....

.....

¡Muchas Gracias por su colaboración!

Anexo n° 3

Registro de Alimentos

Instrucciones:

- En el registro deberá ir anotando, día por día, los alimentos que consume el niño.
- Se deberán realizar un registro de alimentos de dos (2) días hábiles de la semana y uno (1) de fin de semana.
- Se deberá detallar la forma de preparación y el modo de cocción de cada comida.
- Al lado de cada preparación se deberá escribir las cantidades consumidas, con ayuda de medidas caseras: taza tamaño té, taza tamaño café con leche, cucharadita de té, cuchara sopera, plato playo, plato postre, etc.
- Se debe indicar Marcas del alimento consumido: ejemplo: Leche entera(La Serenísima)
- Aclarar en cada comida la cantidad de aceite o de aderezos que el niño consuma.
- Deberá anotar todo lo que el niño consuma dentro de cada comida y entre comidas.
- Se debe completar el registro con los días que el niño realice las comidas en el hogar, descartando los días que come en casa de amigos, abuelos u otros familiares.
- Se pide que se completen los datos en su totalidad con letra clara y legible.

A continuación se detallará un ejemplo de cómo debería de ser un registro alimentario completo.

Ejemplo de registro alimentario completo.

DIA 1 (Lunes 16/05/2016)	
DESAYUNO Hora: 07:30hs	Una Taza (Tamaño café con leche) de leche entera La Serenísima con café Arlistán (2 cucharaditas tamaño té) y azúcar Chango (2 cucharaditas tamaño té) Tostadas Riera (2 unidades) con queso untable Casamcrem (2 cditas tamaño té) mermelada de frutillas La Campagnola (2 cditas tamaño té)
ALMUERZO Hora: 13:00hs	Milanesa de pollo al horno (una unidad) con puré de papas (1/2 plato playo), tomate (1/2 unidad), mayonesa Hellmann´s (2 cditas tamaño té). Manzana roja (una unidad chica)
MERIENDA Hora: 17:30hs	Un vaso de leche entera LaSerenisima con Nesquik (2 cditas tamaño té) azúcar Chango (1 cditas tamaño té). Galletitas dulces Toddy (4 unidades)
CENA Hora: 20:30hs	Fideos Luchetti (1/2 plato playo) con manteca Sancor (1 cedita tamaño té) y queso rallado Iloley (1 cda sopra). Carne al horno (una rodaja mediana). Pera (1/2 unidad).
Otros Alimentos/ Comidas Hora: 10:00hs Hora: 15:00	Alfajor de chocolate Jorgito (una unidad) Yogur bebible entero Yogurissimo (un pote).

Formulario de registro de Alimentos.

DÍA 1 :	
DESAYUNO Hora:	
ALMUERZO Hora:	
MERIENDA Hora:	
CENA Hora:	
Otros alimentos/ comidas Hora: Hora:	

DÍA 2 :	
DESAYUNO Hora:	
ALMUERZO Hora:	
MERIENDA Hora:	
CENA Hora:	
Otros alimentos/ comidas Hora: Hora:	

DÍA 3 :	
DESAYUNO Hora:	
ALMUERZO Hora:	
MERIENDA Hora:	
CENA Hora:	
Otros alimentos/ comidas Hora: Hora:	