

Hábitos Alimentarios y Estado Nutricional de los Estudiantes de cuarto y quinto año del Instituto Santos Díaz Rivera de la comunidad los veinticuatro, Tisma - Masaya. Septiembre - Marzo 2020.

Autores:

Lic. Marisol del Rosario Martínez. mamasm2102@yahoo.es
Lic. Francis Elena Suárez Pérez. francyssuarez93@gmail.com
Lic. Marlen Lourdes Sánchez Picado. marlensanchez1289@gmail.com

Tutora:

MSc. Jenny Caso Palma.
Docente del departamento de Nutrición.
IPS, UNAN-Managua.

Resumen

El presente estudio es descriptivo de corte transversal, con el objetivo de identificar los Hábitos Alimentarios y el estado nutricional de los estudiantes de cuarto y quinto año del Instituto Santo Díaz Rivera de la comunidad de los veinticuatro del municipio de Tisma, departamento de Masaya, Septiembre – Marzo 2020 a través de una encuesta en una muestra de 50 estudiantes. Entre los resultados obtenidos muestran que el sexo de más predominio es el masculino, del área rural con religión católica y evangélica, presentaron una práctica inadecuada en el consumo de los alimentos, mucho realizan un tiempo de comida, el almuerzo fue el tiempo de comida donde consumen más alimentos el método de cocción de los estudiantes fue el frito, también consumen alimentos con alto nivel de azúcar y además llevan una alimentación inadecuada, a excepción de que todos los individuos consumen agua potable. En lo que respecta al estado nutricional la mayoría se encuentra normal según parámetros de la OMS.

Palabras claves: hábitos alimentarios, estado nutricional, adolescente.

I. Introducción

La adolescencia es un período importante de crecimiento, desarrollo y maduración del ser humano, durante el cual se producen cambios físicos, psicológicos y sociales donde se establecen muchas de las características de la persona adulta. Estos cambios tienen un ritmo de desarrollo variable según el individuo, lo que origina un aumento de las necesidades nutricionales. No siempre se cuenta con el asesoramiento de un profesional calificado para evitar que con una ingesta inadecuada aparezcan conductas alimentarias incorrectas y la posibilidad de que pueda producirse deficiencias nutricionales en esta edad (Mep, 2019).

Los hábitos alimentarios se desarrollan desde la infancia y comienzan a afianzarse en la adolescencia y la juventud, por tanto, es muy importante conocer los hábitos de alimentación del alumnado, porque, en la infancia es el momento óptimo para adquirir unos buenos hábitos alimentarios. Estos se adquieren por repetición y de forma casi involuntaria donde la familia tiene una gran influencia y esta se va reduciendo a medida en que los niños van creciendo (INTUR, 2014).

Se realizó un estudio con el objetivo de evaluar el estado nutricional en adolescentes de los colegios Nacional Chordeleg y Unidad educativa Santa María de la Esperanza Chordeleg, Marzo 2012 descriptivo en una muestra de 528 estudiantes del cantón Chordeleg; entre 15 y 18 años de edad; se aplicaron encuestas para determinar la actividad física y patrones de ingesta alimentaria se obtuvieron los siguientes resultados: El sexo femenino fue el más prevalente con el 54% de la población, La prevalencia de bajo peso fue del 18.8%, el sexo más afectado fue el masculino, la obesidad se presentó en el 3.6%, afectando más al sexo femenino; el sobrepeso presentó una prevalencia del 19.4% siendo el sexo femenino el más afectado. La dieta integral fue la de mayor prevalencia con el 39.39% de la población; el 56.44% presentó actividad física adecuada, el 24.81% semiactividad física y el 18.75% sedentarismo. Conclusiones: La prevalencia de sobrepeso, obesidad y desnutrición son altas con un 9.85%, 1.89% y 9.28% respectivamente; la dieta se asoció con el estado nutricional de los adolescentes con un peso < 0.05 (Morales, 2012).

Con el objetivo de describir los hábitos alimentarios, los estilo de vida y el conocimiento que tienen los estudiantes de 12 a 17 años del instituto Ramírez Goyena, del distrito II de Managua de Noviembre – Diciembre del 2014, se realizó una investigación de tipo descriptivo de corte transversal en una muestra no probabilística de 72, se aplicó una encuesta con las variables estilo

de vida, actividad física, estado nutricional y patrón de consumo, los siguientes resultados refieren que el 59.5% de la muestra pertenece al sexo masculino, el 68.0% presentó un estado nutricional normal, el bajo peso se presentó en el 16.6%, siendo más afectadas las mujeres, la obesidad presentó una prevalencia de 3.0 %, afectando más al sexo masculino; el 12.5% presentaron sobrepeso siendo en el sexo femenino en el que más predominó. El grupo de las leguminosas fue el de mayor prevalencia consumido en un 100% por la población; El 59.7% presento actividad física adecuada y el 20.8% son sedentarios (Villanueva, 2015).

En Nicaragua, la deficiencia proteico-energética es la forma de desnutrición más generalizada, vinculada con condiciones de pobreza y asociada a carencias de nutrientes específicos. Esta deficiencia se manifiesta con un retraso del desarrollo físico e intelectual de los adolescentes. La malnutrición es la principal causa de mala salud. El sobrepeso y la obesidad entre los adultos alcanzan niveles récords desde África hasta América del Norte, el 38,9% son obesos o tienen sobrepeso y están aumentando entre adolescentes (Mundial, 2018).

En la adolescencia, los cambios psicológicos y emocionales pueden influir en la dieta, dando excesiva importancia a la imagen corporal, donde también tienen patrones de consumo diferentes a los habituales. También existen factores que determinan los hábitos alimentarios como son los factores fisiológicos (sexo, edad, herencia genética, estados de salud, etc.), factores ambientales (disponibilidad de alimentos), factores económicos, o factores socioculturales (tradición gastronómica, creencias religiosas, estatus social, estilos de vida, etc.) (Meco, 2016). Por lo tanto se pretendió dar respuesta a la siguiente pregunta:

¿Cuáles son los Hábitos Alimentarios y el Estado Nutricional de los Estudiantes de cuarto y quinto año del Instituto Santos Díaz Rivera de la comunidad los veinticuatro, Tisma – Masaya, Septiembre – Marzo 2020? Y con el objetivo de identificar los Hábitos Alimentarios y el Estado Nutricional de los estudiantes, caracterizando socio demográficamente a los estudiantes, clasificando el estado nutricional, determinando el patrón de consumo de alimentos y describiendo los hábitos alimentarios.

II. Metodología y métodos

El presente trabajo de investigación es de tipo descriptivo de corte transversal. La muestra está constituida por 50 estudiantes adolescentes pertenecientes al “Instituto Santos Díaz Rivera”, ubicado en la comunidad Los 24 en el Municipio de Tisma del departamento de Masaya. Para la recolección de datos, se utilizaron dos instrumentos: una encuesta y las tablas de valoración nutricional según índice de masa corporal de la OMS 2007 para los adolescentes de 5 a 19 años de edad. Las variables estudiadas fueron características sociodemográficas, estado nutricional, patrón de consumo y hábitos alimentarios.

El método utilizado para el proceso y análisis de los datos fue una base de datos establecida en Excel y los resultados presentados en tablas y figuras de frecuencia.

III. Resultados

Se informó y pidió consentimiento de los estudiantes del Instituto Santos Díaz Rivera.

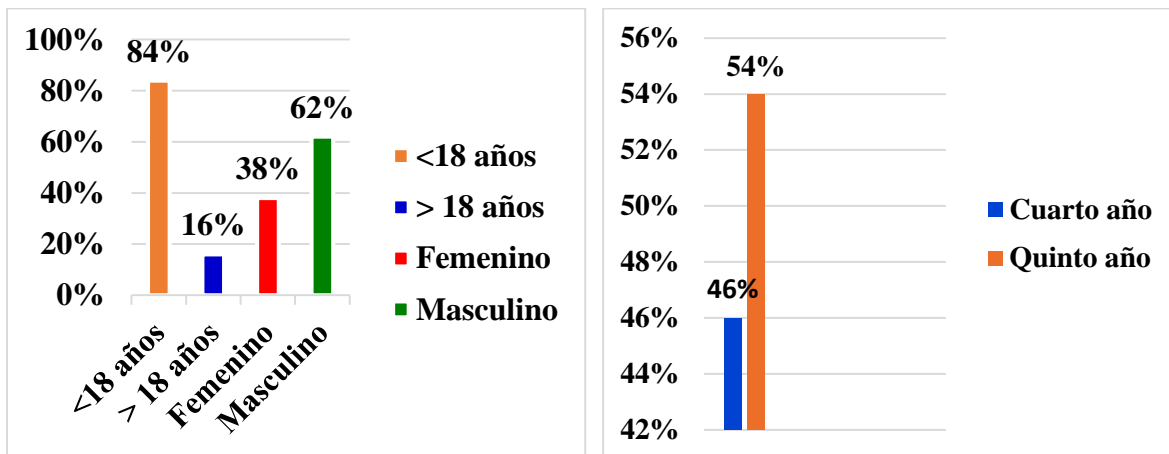


Figura 1. Edades y sexo de los estudiantes de cuarto y quinto año del Instituto Santos Díaz Rivera.

Se puede observar en la figura 1, que el 84% de la población estudiantil de 4° y 5° año son adolescentes entre las edades de 15 -19 años y se muestra que el sexo que más predominó cómo lo es el masculino en un 62%.

Figura 2. Escolaridad de los estudiantes de cuarto y quinto año del Instituto Santos Díaz Rivera.

La mayor concentración de los estudiantes se encuentra ubicada en quinto año con un 54% según evidencia la figura 2. El 100% de los encuestados procede del área rural del departamento

de Masaya situación que se presenta ya que el Instituto Santos Díaz Rivera se encuentra ubicada en la comunidad Los 24 del Municipio de Tisma del departamento de Masaya.

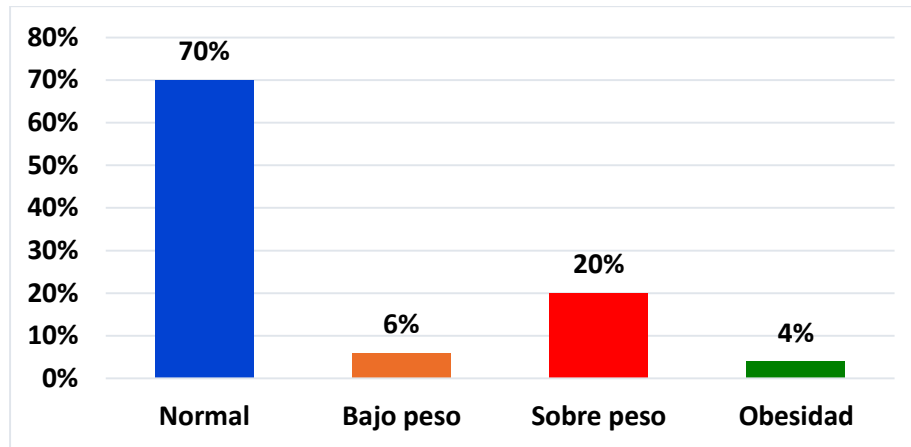


Figura 3. Estado nutricional de los estudiantes de cuarto y quinto año del Instituto Santos Díaz Rivera.

Se puede observar en la figura 3 que el 70 % de los estudiantes tienen un estado nutricional dentro de los valores normales considerados así según (OMS, 2007), el 24% presenta problemas de mal nutrición por exceso y un 6% por déficit.

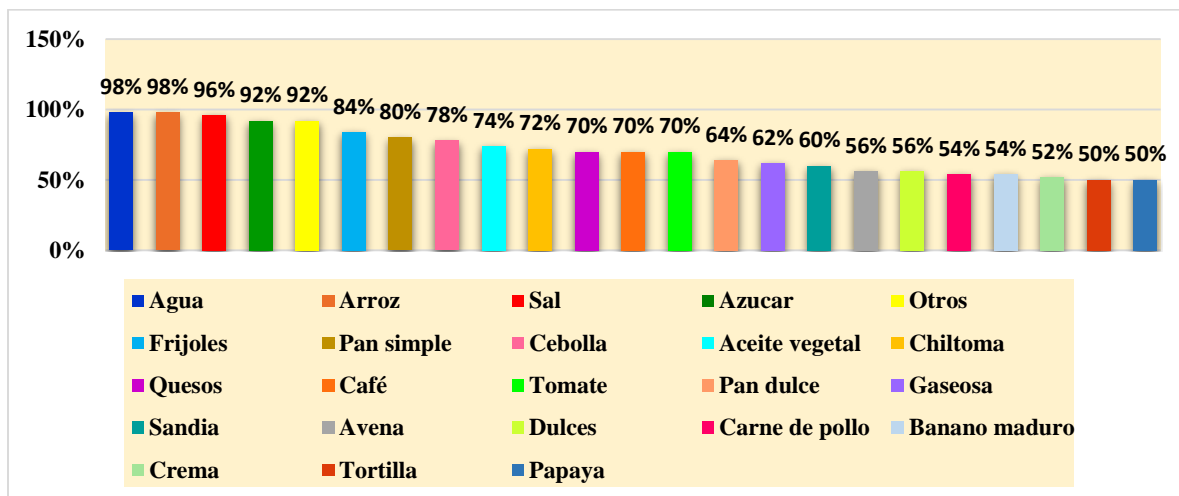


Figura 4. Patrón de consumo de alimentos de los estudiantes de cuarto y quinto año del Instituto Santos Diaz Rivera.

La figura 4 muestra que el menor consumo que tiene en un 50% de la población es de las frutas y los vegetales.

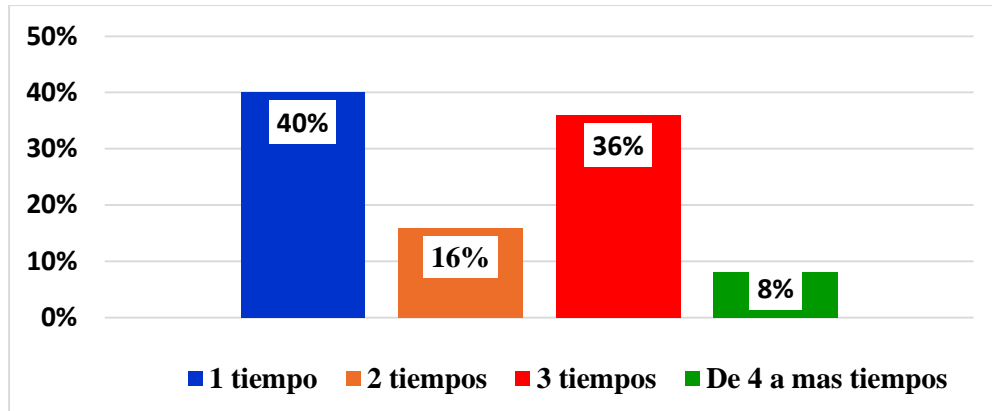


Figura 5. Tiempos de comida que realizan al día los estudiantes de cuarto y quinto año del Instituto Santos Díaz Rivera.

Se observa en la figura 5 que el 56% de los encuestados realiza menos de 3 tiempos de comida y solamente el 8% se acerca a las recomendaciones de la OMS que se debe de realizar entre 5 y 6 tiempos de comida.

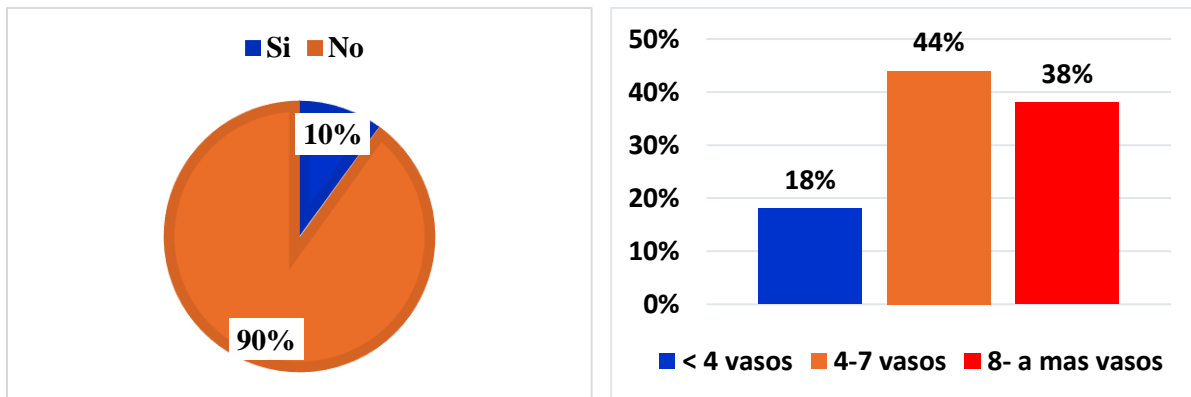


Figura 6. Adicion de sal a las preparaciones de comidas ya servidas de los estudiantes de cuarto y quinto año del Instituto Santos Díaz Rivera.

En la figura 6 se evidencia que el 90% de los encuestados no agregan sal a sus alimentos.

Figura 7. Vasos consumidos de agua al día por los estudiantes de cuarto y quinto año del Instituto Santos Díaz Rivera.

El 44% de los estudiantes mantiene un consumo de agua de 4 a 7 vasos por día según se muestra en la figura 7.

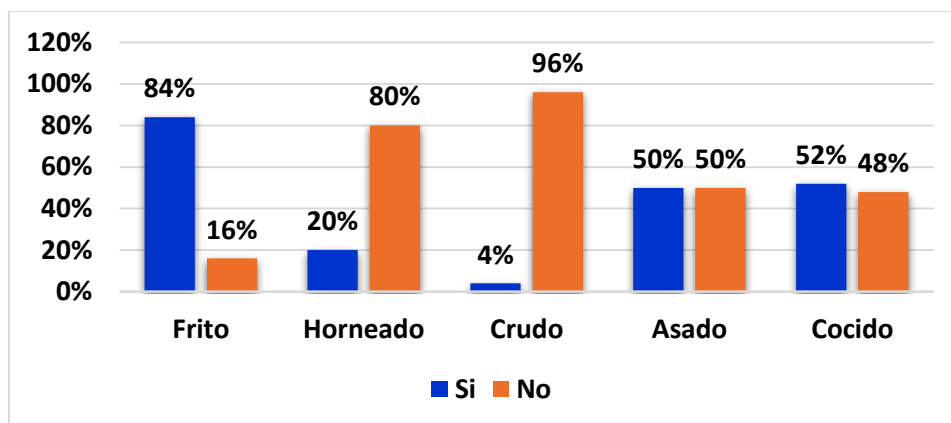


Figura 8. Método de cocción preferida de los alimentos de los estudiantes de cuarto y quinto año del Instituto Santos Díaz Rivera.

El 84% de los encuestados elijen consumir sus alimentos fritos, un 52% cocidos, un 50% asados, un 20% horneados y solo un 4% los ingieren crudos a como se muestra en la figura 8.

IV. DISCUSIÓN

Se puede observar en la figura 1, que el 84% de la población estudiantil de 4° y 5° año son adolescentes entre las edades de 15 -19 años, dato que se asimila con la pirámide poblacional de Nicaragua del censo realizado en el año 2018, la cual está representada fundamentalmente por jóvenes y se puede observar que el sexo que más predominó cómo lo es el masculino en un 62%, en Nicaragua para el año 2018 se estimó una población total de 6, 465,513 personas de los cuales 49.3% son hombres y 50.7% son mujeres según (Datosmacro, 2018). En este caso el dato encontrado difiere de las estadísticas poblacionales situación que puede estar influenciada por la zona donde se encuentra el Instituto que una área rural de Masaya, por la cultura de Nicaragua en la cual las niñas del campo se les asigna tareas domésticas desde temprana edad y se les da en el seno familiar menos oportunidad para el estudio. No obstante, se puede comparar los datos encontrados con los resultados de un estudio realizado en el año 2014 sobre Hábitos Alimentarios. (INIDE, 2015)

La mayor concentración de los estudiantes se encuentra ubicada en quinto año con un 54% según evidencia la figura 2. Por otro lado en el año 2014 se realizó un estudio en Chuya bamba y Chota – Perú, acerca de los "Hábitos Alimenticios y Estado Nutricional en Adolescentes de los

Colegios Secundarios", con estudiantes de dos Institutos entre las edades de 12 a 19 años de edad, donde el resultado obtenido fue que la mayoría de estudiantes se encontraba concentrada en el primer año con 35% y 21% y la minoría en el quinto año de secundaria con un 12% y 17%. Podemos decir que los datos del antecedente en comparación difieren con el resultado del estudio realizado en el Instituto Santos Díaz Rivera (Marino & Wilder., 2014). El 100% de los encuestados procede del área rural del departamento de Masaya situación que se presenta ya que el Instituto Santos Díaz Rivera se encuentra ubicada en la comunidad Los 24 del Municipio de Tisma. Esta característica podría limitar el acceso a la información que les permita orientar formas de alimentarse adecuadamente y así tener hábitos alimentarios adecuados. Sin embargo se puede decir que están menos propensos a la publicidad que es uno de los factores más influyentes para el consumo de alimentos industrializados. (Narvaez, 2010)

Se puede observar en la figura 3 que el 70 % de los estudiantes tienen un estado nutricional dentro de los valores normales considerados así según (OMS, 2007), el 24% presenta problemas de mal nutrición por exceso y un 6% por déficit, situación que puede estar asociada a prácticas de alimentación inadecuadas. Cabe destacar que la pérdida de peso durante la adolescencia puede estar relacionada por factores sociales, moda, psicopatológicos o alteraciones mentales, provocando que los adolescentes sean más vulnerables a enfermar y por tanto llegar a presentar desnutrición (Molinero & Redondo, 2016).

En la figura 4 se evidencia que el patron de consumo de alimentos esta compuesto por; Grupo de lácteos y derivados, siendo el alimento más consumido el queso, del grupo de las carnes, el más consumido es el pollo en un 54%, del grupo de leguminosas, el más consumido es el frijol en un 84%, del grupo de los cereales, el más consumido es el arroz en un 98%, del grupo de los azúcares, el más consumido es el azúcar en un 92%, del grupo de las grasas, el más consumido es el aceite vegetal en un 74%, del grupo de vegetales, el más consumido es la cebolla en un 78%, del grupo de frutas, la más consumida es la sandía en un 60% y del grupo de misceláneos los más consumidos son el agua en un 98% y la sal en un 96%. Es evidente que el menor consumo que tiene en un 50% de la población es de las frutas y los vegetales, y hay mas frutas de temporada que pueden consumir como: jocote, mango, mandarina, nispero, naranja, entre otras. Por lo tanto se puede decir de que su dieta es baja en fibra, vitaminas y minerales que son importantes para todos los procesos metabólicos del organismo.

Se observa en la figura 5 que en lo que refiere a los tiempos de comida el 56% de los encuestados realiza menos de 3 y solamente el 8% se acerca a las recomendaciones de la OMS que se debe de realizar entre 5 y 6 tiempos de comida, estos hallazgos evidencian poco o nulo conocimiento sobre educación alimentaria. Por consiguiente se puede decir que una malnutrición puede tener afecciones graves en la salud como lo es la desnutrición, retraso del crecimiento e insuficiencia ponderal, así como carencias de micronutrientes importantes, el sobrepeso, la obesidad y las enfermedades no transmisibles relacionadas con la alimentación como cardiopatías, diabetes y algunos cánceres según lo indica así la (OMS, 2018)

En la figura 6 se evidencia que el 90% de los encuestados no agregan sal a sus alimentos. Este dato es positivo ya que el abuso en el consumo de sal contribuye al desarrollo de la hipertensión arterial y aumenta el riesgo de cardiopatía y accidente cerebrovascular (OMS, 2016). La OMS recomienda el consumo de menos de 5g de sal por día.

El 44% de los estudiantes mantiene un consumo de agua de 4 a 7 vasos por día según se muestra en la figura 7. Esta evidencia muestra que los encuestados están fuera del rango establecido por la (OMS, 2018) lo que podría provocar que sufran de una deshidratación durante la realización de sus actividades diarias, ya que un consumo adecuado sería ingerir de 8 a más vasos de agua o 2 litros diario.

El 84% de los encuestados elijen consumir sus alimentos fritos, un 52% cocidos, un 50% asados, un 20% horneados y solo un 4% los ingieren crudos a como se muestra en la figura 8. De las evidencias anteriores se puede decir que los estudiantes presentan un abuso elevado en el consumo de frituras, el cual los predispone al desarrollo de ECNT como cardiopatías, accidente cerebrovascular y diabetes según (OMS, 2015), también el consumo de alimentos crudos puede provocar enfermedades por transmisión alimentaria como infecciones diarreicas siendo estas las más comunes.

V. CONCLUSIONES

1. El instituto Santos Díaz Rivera está compuesto por ciento sesenta estudiantes de cuarto y quinto año de secundaria matriculados, de los cuales se seleccionaron a cincuenta para el estudio, donde el tipo de familia que más predominó fue la nuclear y el sexo más predominante fue el masculino que oscilan entre las edades de (quince a diecinueve años). En su mayoría son de procedencia del área rural.

2. Más del setenta por ciento presentan un estado nutricional normal, un seis por ciento presentan bajo peso, un veinte por ciento en sobrepeso, y solamente un cuatro por ciento en obesidad.
3. En cuanto a su patrón de consumo, está conformado por dieciocho alimentos que pertenece a la cuarta región de Masaya, donde más del cincuenta por ciento de la población presenta un bajo consumo de frutas y vegetales. En consecuencia se puede decir de que su dieta es baja en fibra, vitaminas y minerales que son importantes para todos los procesos metabólicos del organismo.
4. La población en estudio presenta hábitos alimentarios incorrectos, se saltan tiempos de comida y llevan una alimentación inadecuada ya que consumen alimentos alto en grasas saturadas y con elevado en azúcares.

VI. BIBLIOGRAFIA

1. Datosmacro.(2018).Obtenidode<https://datosmacro.expansion.com/demografia/poblacion/nicaraguaeciclopedia>.,L.(29de01de2018).dietaequilibradayvariada.https://www.salonhogar.net/Salones/Ciencias/1-3/Los_Alimentos/Que_comer.htm.
2. INTUR.(2014).*Habitosalimentarios*.<http://www.intur.com.ni/habitos/alimentarios/nicaragua>.Marino,B.A.,&Wilder.,B.(2014).Obtenidodefile:///G:/ESTUDIOS%20ANTECEDENTES/T%20641.3%20A465%202014.pdf
3. Meco,J.(03de11de2016).<https://www.salud.mapfre.es/saludfamiliar/ninos/adolescentes/habitos-de-consumo-alimentario/>.
4. Mep.(2019).*MinisteriodeEducacionPublica*.ObtenidodeMep:<http://www.mep.go.cr/noticias/habitos-alimentarios-saludables>
5. Molinero,L.R.,&Redondo,M.(2016).*AdolescentesconPerdidadePeso*.Obtenidodewww.adolescenciasema.org
6. Morales,C.U.(Juniode2012).Obtenidode<http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/3523/1/MED139.pdf>

7. Mundial,N.(2018).Obtenidodehttps://www.who.int/nutrition/globalnutritionreport/2018_Global_Nutrition_Report_Executive_Summary_sp.pdf?ua=1
8. Narvaez,A.(07de2010).planparticipativadedesarrollomunicipaldetisma.*Recuperadode*.file:///E:/PDM%20final%20Tisma.PDF.
9. OMS.(2007).Obtenidode<https://ebook.ecogobesity.eu/es/tablascrecimientocomposicioncorporal/valores-de-referencia-de-la-organizacion-mundial-de-la-salud/>
10. OMS. (2015). Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
11. OMS. (2016). Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/salt-reduction>
12. OMS.(16deFebrerode2018).Obtenidode<https://www.who.int/es/newsroom/factsheets/detail/malnutrition>
13. nicaragua&category_slug=sistemas-de-servicios-de-salud-y-tecnologia&Itemid=235
14. Villanueva,A.S.(Marzode2015).file:///F:/DOCUMENTOS%20DE%20WATSATP/YEN Y%20CASCO.pdf.
15. Marino,B.A.(2014).Obtenidodefile:///G:/ESTUDIOS%20ANTECEDENTES/T%20641.3%20A465%202014.pdf