

Educación Alimentaria Nutricional (EAN) como prevención primaria de Enfermedades Crónicas No Transmisibles (ECNT). Peruzzo, Laura M.; Paneth, Mónica G.

Introducción: Con el objetivo de realizar un aporte para lograr cambios saludables en el niño de hoy que disminuyan la incidencia y prevalencia de ECNT en el adulto de mañana, llevamos a cabo este proyecto de extensión que pretende actuar en forma precoz realizando la intervención en los niños. Se llevaron a cabo acciones de EAN a las docentes de las escuelas primarias de Larroque, Urdinarrain y Gilbert de la provincia de Entre Ríos, para que las ellas actuando como multiplicadoras mediante la inclusión EAN en su programación pedagógica puedan impartir pautas de alimentación y estilos de vidas saludables en los niños, ya que la infancia es el momento más fértil para lograr cambios que perduren.

Actividades: Se realizaron talleres de capacitación docente sobre EAN, alimentación y obesidad en la infancia y su repercusión en la edad adulta. Se elaboraron y difundieron en las escuelas dos manuales: uno con contenidos para el docente y otro llamado Mr. Recompleto que explica una estrategia práctica para trabajar con los chicos sobre alimentación saludable. Se evaluaron antropométricamente a todos los alumnos de 4º y 5º grado de dichas ciudades y se realizaron actividades de EAN en las aulas utilizando la herramienta Mr. Recompleto. Al finalizar se entregó a cada escuela un informe con el diagnóstico nutricional y evaluación de la alimentación y estilo de vida de sus alumnos.

Resultados: Los talleres de capacitación docente fueron evaluados mediante una encuesta de conocimiento, la cantidad de respuestas correctas fue de 44% antes y del 75% después de realizada la capacitación. Del diagnóstico nutricional de los 535 escolares, se desprende que el 3,73% presentó bajo peso, el 69,4% buen estado nutricional, el 17,35% sobrepeso y el 9,51% obesidad, sin diferencias significativas entre ambos sexos. De la evaluación de la alimentación y estilo de vida se desprende que el 45% de los chicos no consume ninguna fruta a lo largo del día y solo el 10% cumple con la recomendación de tres al día. En cuanto a las verduras, el 40% de los niños no las consume, otro 40% come una sola porción diaria y el 20% restante lo hace dos veces al día. Generalmente las frutas las consumen frescas y las verduras cocidas en preparaciones como guisos y tartas. El 60% cumple con la recomendación de una porción de carne al día pero un 30% duplica esa cantidad lo que significa un elevado aporte de grasas saturadas y colesterol. La carne más consumida es la de vaca mientras que el consumo de pescado es mínimo, muchas veces la carne es reemplazada por fiambres y embutidos. El 72% consume al menos dos porciones lácteas al día mientras que un 8% no consume este grupo de alimentos. El 35% de los niños cumple con las cantidades recomendadas del grupo cereales mientras que el 65% la duplica siendo los más consumidos el arroz y fideos. No se registró ningún caso de consumo de legumbres. La mayoría de los niños no come más de dos porciones de pan y/o galletitas al día pero comen además de una a dos porciones de alimentos del grupo snack, golosinas, y panificados grasos, llegando en el 20% de los casos a consumir más de tres porciones de este grupo lo que significa un aporte excesivo de calorías en su alimentación. Cabe señalar que estos alimentos son consumidos fundamentalmente en el horario escolar. Respecto a la actividad física el 70% manifestó haber realizado alguna actividad durante el día siendo las más andar en bicicleta o jugar con la pelota.

Conclusiones: A lo largo de este proyecto nuestros alumnos universitarios se consolidaron como equipo, reforzaron el compañerismo, aprendieron el manejo de grupo, y sobre todo integraron y pusieron en práctica lo aprendido en cátedras como fisiopatología del niño, dietoterapia, salud pública, evaluación del estado nutricional, antropología, metodología y epidemiología. Respecto al objetivo general de este proyecto lo consideramos cumplido porque logramos instalar el tema entre las docentes de la importancia de las ECNT y su relación con los excesos en la alimentación desde la infancia y si bien es cierto que los resultados obtenidos son preocupantes servirán como base para continuar con las actividades de EAN en los escolares que van a tener repercusión en su salud en la edad adulta.