

Estudi antropomètric i educació nutricional en educació primària

VICENT FALQUET CAUDELI

DIETISTA-NUTRICIONISTA

Què és la educació nutricional?

- ▶
- ▶ És la promoció d'hàbits alimentaris saludables duraders mitjançant la difusió d'informació referida als aliments i als seus nutrients.
- ▶
- ▶ Proporciona les ferramentes per a saber què fer i com actuar per a millorar l'alimentació.
- ▶
- ▶ Fomenta la creació d'entorns que faciliten la elecció d'opcions alimentaries saludables, tant en individus com en institucions, amb l'objectiu d'adoptar practiques alimentaries i nutricionals que promouen la bona salut.
- ▶
- ▶ Més enllà de les aules, involucrant a tota la escola, famílies i la comunitat.



Per què realitzar la intervenció nutricional en el ambient escolar?

- La prevalencia de la obesitat entre els xiquets esta augmentant de forma exponencial.
-
- L'obesitat infantil és un factor de risc independent per al desenvolupament de l'obesitat en adults.
-
- L'escola és el lloc idoni per a dur a terme intervencions sobre estils de vida saludables ja que els escolars permaneixen en aquesta quasi la meitat de les hores de vigília i gran part realitzen 2 menjades diàries.
-
-



Mostra

- ▶ 108 alumnes de 4º, 5º i 6º curs de primària.
- ▶
- ▶ Edats entre 9 i 12 anys.
- ▶
- ▶ Col·legis públics de Miramar i Piles.



Objectius del estudi

- ▶
- ▶ Identificar punts de tall per al cribratge del sobrepès i l'obesitat infantil utilitzant la cinta MUAC en alumnes de segon cicle de primària.
- ▶
- ▶ Valorar la eficàcia de la intervenció mitjançant educació nutricional per a la millora cap a una alimentació més saludable en els esmorzars escolars.



Esquema de la intervenció

1. Preses de mesures antropomètriques.
- 2.
3. Registre alimentari de 5 dies.
- 4.
5. Taller sobre hàbits i estils de vida saludables.
- 6.
7. Registre alimentari de 5 dies, 1 mes després del taller.
- 8.
- 9.
- 10.



1- Presa de mesures antropomètriques

- Pes
- Monitor de composició corporal BC-601 de Tanita
- Altura
- Cinta mètrica de 2 metres
- Circumferència braquial
- Cinta mètrica de 2 metres i la cinta MUAC





Esquema de la intervenció

1. Presa de mesures antropomètriques.
- 2.
3. Registre alimentari de 5 dies.
- 4.
5. Taller sobre hàbits i estils de vida saludables.
- 6.
7. Registre alimentari de 5 dies, 1 mes després del taller.
- 8.
- 9.
- 10.



2- Enquesta alimentaria de 5 dies

DIA 	AL 
DIUS	



Esquema de la intervenció

1. Presa de mesures antropomètriques.
- 2.
3. Registre alimentari de 5 dies.
- 4.
5. Taller sobre hàbits i estils de vida saludables.
- 6.
7. Registre alimentari de 5 dies, 1 més després del taller.
- 8.
- 9.
- 10.



3- Taller sobre hàbits i estils de vida saludables

HÀBITS I ESTILS DE VIDA SALUDABLES
VICENT FALGUET CADELLE

Per què és tant important una alimentació adequada?

- Factor clau per a un creixement òptim.
- Evitar la malnutrició, anèmia, obesitat, problemes de conducta i ensenyament.
- Adopció d'hàbits alimentars saludables per a prevenir el sobrepès, obesitat, desnutrició, anèmia i la caries dental.

Què és una alimentació saludable?

- Satisfactòria, suficient, completa, equilibrada, segura, adaptada al comensal i a l'entorn i sostenible.
- Implica una aportació adequada de nutrients en quantitat i qualitat.
- Basada en la piràmide nutricional

Piràmide de la Alimentación Saludable

El diagrama mostra una piràmide de la alimentació saludable dividida en nivells. A la base hi ha cereals i tubercles. El segon nivell inclou lleguminoses i fruits secs. El tercer nivell està dividit en vegetals i fruites, i productes de llet. El quart nivell inclou carns, peixos i ous. Al cim hi ha oli i sucre. A l'esquerra hi ha una imatge d'un nen i una nena menjant, i a la dreta una imatge d'un nen menjant. Sota la piràmide hi ha una llegenda amb ícones per a: vegetals i fruites, productes de llet, carns i peixos, cereals i tubercles, i oli i sucre. També hi ha indicacions sobre la freqüència de consum: 3-5 vegades al dia per a vegetals i fruites, 2-3 vegades al dia per a productes de llet, 2-3 vegades al dia per a carns i peixos, 3-4 vegades al dia per a cereals i tubercles, i 1-3 vegades al dia per a oli i sucre.

Población escolar, adolescente y juvenil SENC

A circular diagrama amb una roda dividida en quatre segments. Els segments són: Verduras y Frutas (MUCHAS), Cereales (SUFICIENTES), Leguminosas y Alimentos de Origen Animal (POCOS), i una secció central que diu 'COMBINA'.

Com aconseguim uns bons hàbits saludables?

- Evitant la monotonia i gràcies a la varietat en l'alimentació diària.
- Distribuint els aliments al llarg del dia segons l'activitat que es desenvolupa segons la jornada.
- Participant en el procés d'elaboració dels àpats (compra, distribució, cuina, etc).
- Inclouent plats típics de la zona promocionant els aliments locals i respectant l'època del any.

Cal evitar...

- Llepolies.
- Begudes ensucrades (coles, taronjades, sucus envassats).
- Brioixeria, pastisseria
- Menjars ràpids (fast food "McDonalds").
- Derivats carnis processats (embotits, patés, salsitxes)

Es recomana...

- Fruita seca crua o torrada sense sal
- Beure aigua
- Productes naturals, de temporada
- Mantindre una activitat física regular entre 30-60 min

Una imatge d'una grup de sis nens i nenes d'edat escolar que estan feliçment aixecant diversos vegetals frescos com carototes, broccolis, ceba i pastinacs cap al cel.

3- Taller sobre hàbits i estils de vida saludables





Esquema de la intervenció

1. Presa de mesures antropomètriques.
- 2.
3. Registre alimentari de 5 dies.
- 4.
5. Taller sobre hàbits i estils de vida saludables.
- 6.
7. Registre alimentari de 5 dies, 1 mes després del taller.
- 8.
- 9.
- 10.



4- Enquesta alimentaria de 5 dies, 1 mes després de la intervenció

DIA 	AL 
DIA	

Resultats i discussió

- ▶ Antropometria (Correlació de Pearson; $P=0,87$):

• Edat (anys)	• MUAC (cm)
• 9	• 22,5
• 10	• 23
• 11	• 23,7
• 12	• 24,4



Resultats i discussió

► Registre alimentari:

• Aliment	• N ^o consumidors	• Mitja de consum respecte als consumidors
<ul style="list-style-type: none">• - Entrepà salat- Galetes del tipo “María” o “Amb Xocolate”- Rosquilles salades- Entrepà dolç- Begudes ensucrades<ul style="list-style-type: none">- Brioxeria• -Fruita	<ul style="list-style-type: none">•• Augment lleu•• Disminució• Disminució	<ul style="list-style-type: none">•• Augment lleu•• Disminució• Augment

Conclusions

- ▶ És factible l'ús de la cinta MUAC al cribratge del sobrepès en escolars de segon grau de primària.
- ▶
- ▶ Es recomana reproduir la intervenció d'educació alimentaria a llarg plaç, mantingudes en el temps i amb sessions de recordatori per a millorar els resultats.
- ▶
- ▶ Resulta beneficiós incloure activitats anuals i obligatòries en els centres escolars, tant per a docents, progenitors i escolars, on es tracten temes de bons hàbits alimentaris i conductes d'alimentació saludable dirigit per Dietistes-Nutricionistes.



