

Caracterización de los hábitos alimentarios y estilos de vida de los niños, de la institución obra misionera Jesús y María, Jardín Sol-Solecito, localidad de Suba, Bogotá D.C.

**Gloria García-Londoño, Martha Liévano-Fiesco, Martha Leclercq-Barriga,
Gladys Liévano-de Lombo, Andrea Cuervo-Lozada**

*Departamento de Nutrición y Bioquímica, Facultad de Ciencias, Pontificia Universidad Javeriana, Cra. 7 N° 43-82. Bogotá, Colombia
ggarcia@javeriana.edu.co*

Recibido: 08-04-2008; Aceptado: 29-01-2009

Resumen

El propósito del estudio fue el de caracterizar los hábitos alimentarios, estado nutricional y estilos de vida de los niños del Jardín Sol Solecito de la Localidad de Suba, Bogotá, D.C., tomando como marco conceptual el modelo de Lund y Burk, para el análisis de la conducta de los niños en relación con el alimento. El estudio fue de tipo descriptivo, la muestra estuvo conformada por 54 niños, seleccionados mediante muestreo estratificado proporcional aleatorio. El estado nutricional de normalidad evaluado por los indicadores Peso/Edad fue de 68,8%, por Talla/Edad 58,3%, y por Peso/Talla 52,1%, por otro lado, para éste último indicador el 35,8% de los niños presentó sobrepeso, dato no reportado en ningún estudio. El 81% de las familias cuentan con papá y mamá; las edades de los padres fluctuaron entre 15-54 años. Los alimentos preferidos por los niños fueron leche, yogur, arroz, pasta, pollo, dulces, frutas y jugos; entre los rechazados se encontró lechuga y yuca. El problema de salud más frecuente es la gripe. El 40,7% niños practica deportes pero no rutinariamente; en promedio el 50% dedican de 2-3 horas/día a ver televisión. En cuanto a la capacitación en nutrición los padres y los profesores estarían interesados en recibirla pues la consideran importante para el crecimiento y desarrollo del niño. Con los resultados del estudio se diseñó una programa educativo orientado a mejorar los hábitos alimentarios y por consiguiente el estado nutricional de los menores.

Palabras clave: estado nutricional, estilos de vida, hábitos alimentarios, niños.

Abstract

Characterization of food habits and lifestyles of children attending the Sol Solecito Kindergarden in Suba, Bogotá, D.C. This study was aimed to characterize the food habits and lifestyles of the children of the Sol Solecito Kindergarden in Bogotá, D.C., using the Lund and Burk model as the conceptual framework for the analysis of conduct of children in relation to food. The study was descriptive and cross sectional. The sample consisted of 54 children, selected by a proportional random-stratified sampling. Children's nutritional status according to the Weight/Age Index showed normality for 68.8% of them; when classified by Weight/Age Index, 53.8% showed normality, for the Weight/Stature Index 52.1% showed normality but 35.8% of the children revealed overweight, a result not reported in previous studies. The percentage of families having both parents was 81% and parents ages ranged from 15 to 54 years old. Foods preferred by children were: milk, yogurt, rice, pasta, chicken, candy, fruits, and fruit juices. Rejected foods were lettuce and cassava. The most frequent health problem was influenza. 40.7% of the children practice a sport but not on a routinely basis. On average, 50% of the children watch television 2-3 hours daily. Parents and teachers expressed their interest in receiving qualified training on nutrition since they consider it important for the child's growth and development. Based on the results of our study, we designed a training program aimed to improve the food habits and therefore the nutritional status of the children.

Key words: food habits, nutritional status, lifestyles, children.

Resumo

Caracterização dos hábitos alimentares e estilos de vida das crianças, da instituição “Obra Misionera Jesús y Maria”, “Jardín sol-solecito”, localidade de Suba, Bogotá D.C. O propósito do estudo foi caracterizar os hábitos alimentares, estado nutricional e estilos de vida das crianças do “Jardín Sol Solecito” da localidade de Suba, Bogotá D.C., tomando como marco conceptual o modelo de Lund y Burk para a análise da conduta das crianças em relação ao alimento. O estudo foi de tipo descritivo, a amostra esteve conformada por 54 crianças, selecionadas mediante amostragem estratificada proporcional aleatórias. O estado nutricional de normalidade avaliado pelos indicadores Peso/Idade foi de 68,8%, pelo Tamanho/Idade 58,3% e pelo Peso/Tamanho 52,1%; por outro lado, para este último indicador o 35,8% das crianças apresentaram sobrepeso, dato não reportado em nenhum estudo. O 81% das famílias têm pai e da mãe; as idades dos pais flutuaram

entre 15-54 anos. Os alimentos preferidos pelas crianças foram leite, iogurte, arroz, macarrão, frango, doces, frutas e sucos; entre os rejeitados foram encontrados a alface e a mandioca. O problema de saúde mais freqüente é a gripe. O 40,7% das crianças praticam esportes, mas não frequentemente; em promedio o 50% dedicam de 2-3 horas/dia a ver televisão. No que diz respeito à capacitação em nutrição, os pais e os professores estariam interessados em recebê-la, pois a consideram importante para o crescimento e o desenvolvimento da criança. Com os resultados do estudo disenhou-se um programa educativo orientado a melhorar os hábitos alimentarios e por conseqüência o estado nutricional dos menores.

Palavras chave: estado nutricional, estilos de vida, hábitos alimentarios, crianças.

INTRODUCCIÓN

Los hábitos alimentarios han sido identificados en numerosos estudios como uno de los factores determinantes del estado nutricional del individuo.

El aprendizaje de los hábitos alimentarios está condicionado por numerosas influencias procedentes, sobre todo, de la familia (factores sociales, económicos y culturales), del ámbito escolar y a través de la publicidad (Birch y Fisher, 1998).

Por otra parte, el sobrepeso y la obesidad en los niños se han asociado con la aparición de enfermedades crónicas no transmisibles en el adulto, tales como diabetes mellitus no insulino dependiente, cardiopatía coronaria, hipertensión arterial y dislipidemia, entre otras (Busdiecker *et al.*, 2007).

Estudios previos en el Jardín Sol Solecito de la Localidad de Suba, Bogotá, D. C. identificaron que la mayoría de los menores presentaban un marcado déficit de estatura al clasificarlos por el indicador talla para la edad posiblemente causada por déficit alimentario, estilos de vida y hábitos alimentarios no saludables (González y Orozco, 2004; Leclercq *et al.*, 2006; Medina, 2007). Por lo tanto, el propósito del presente estudio fue el de caracterizar los hábitos alimentarios, estado nutricional y estilos de vida de los niños del Jardín Sol Solecito de la Localidad de Suba, Bogotá, D.C., tomando como marco conceptual el modelo de Lund y Burk el cual incluye el examen de las motivaciones y conocimientos de los niños y la influencia del entorno familiar y escolar (Lund y Burk, 1969).

Los resultados del estudio permitieron identificar los aspectos que deben fortalecerse y aquellos susceptibles de modificación para proponer estrategias educativas en alimentación y nutrición que fortalezcan el conocimiento y práctica del concepto de alimentación saludable y que incluya tanto a los niños, como a los padres y profesores, promoviendo una mejor utilización de los recursos existentes tanto en la institución como en las familias, lo cual traerá como beneficio el mejoramiento del estado de salud y nutrición de los niños de la institución.

MATERIALES Y MÉTODOS

El estudio fue de tipo descriptivo de corte transversal. La muestra fue de 54 niños con edades entre uno y cinco años. El muestreo utilizado fue el estratificado proporcional aleatorio con base en el total de niños del Jardín (n=252), la selección teniendo en cuenta los grupos conformados por la institución quedó de la siguiente forma: Sala cuna A: 5 niños (6 meses - 1 año), Sala cuna B: 8 niños (1 - 2 años), párvulos: 12 (2 - 3 años), prejardín A y B: 14 niños (3 ½ a 4 ½ años), Jardín A y B: 15 niños (4 ½ a 5 ½ años).

Las variables del estudio, fueron seleccionadas de acuerdo al Modelo de Lund y Burk para el análisis de la conducta de los niños en relación con el alimento. El modelo está basado en asociaciones entre las motivaciones y los conocimientos de los niños (**Figura 1**). En cuanto a las motivaciones el modelo presenta tres tipos de necesidades asociadas directamente con ella como son las necesidades biogénicas, psicogénicas y sociogénicas.

Las necesidades biogénicas por alimentos incluyo el análisis de las variables relacionadas con el estado de nutrición y salud. Las necesidades psicogénicas están asociadas con la parte afectiva, ego-refuerzo y ego-defensa del niño y finalmente las necesidades sociogénicas las cuales están influenciadas por la frecuencia con la cual la familia se reúne para comer, la compañía a la hora de las comidas, la cantidad y naturaleza de la conversación a la hora de las comidas entre otras.

Además de los tres tipos de necesidades asociadas con la motivación, existen otro juego de variables asociadas directamente con los conocimientos e indirectamente con la motivación, los cuales se dividen en factores primarios y secundarios. Entre los primarios están las variables familiares y socioeconómicas, y entre los secundarios se encuentran las creencias familiares relacionadas con el alimento, al igual que las actitudes.

El instrumento de recolección de información estaba conformado por cuatro partes; las cuales se diligenciaron mediante entrevista personal con los niños mayores de 4 años, con la madre, padre o persona al cuidado del menor y con

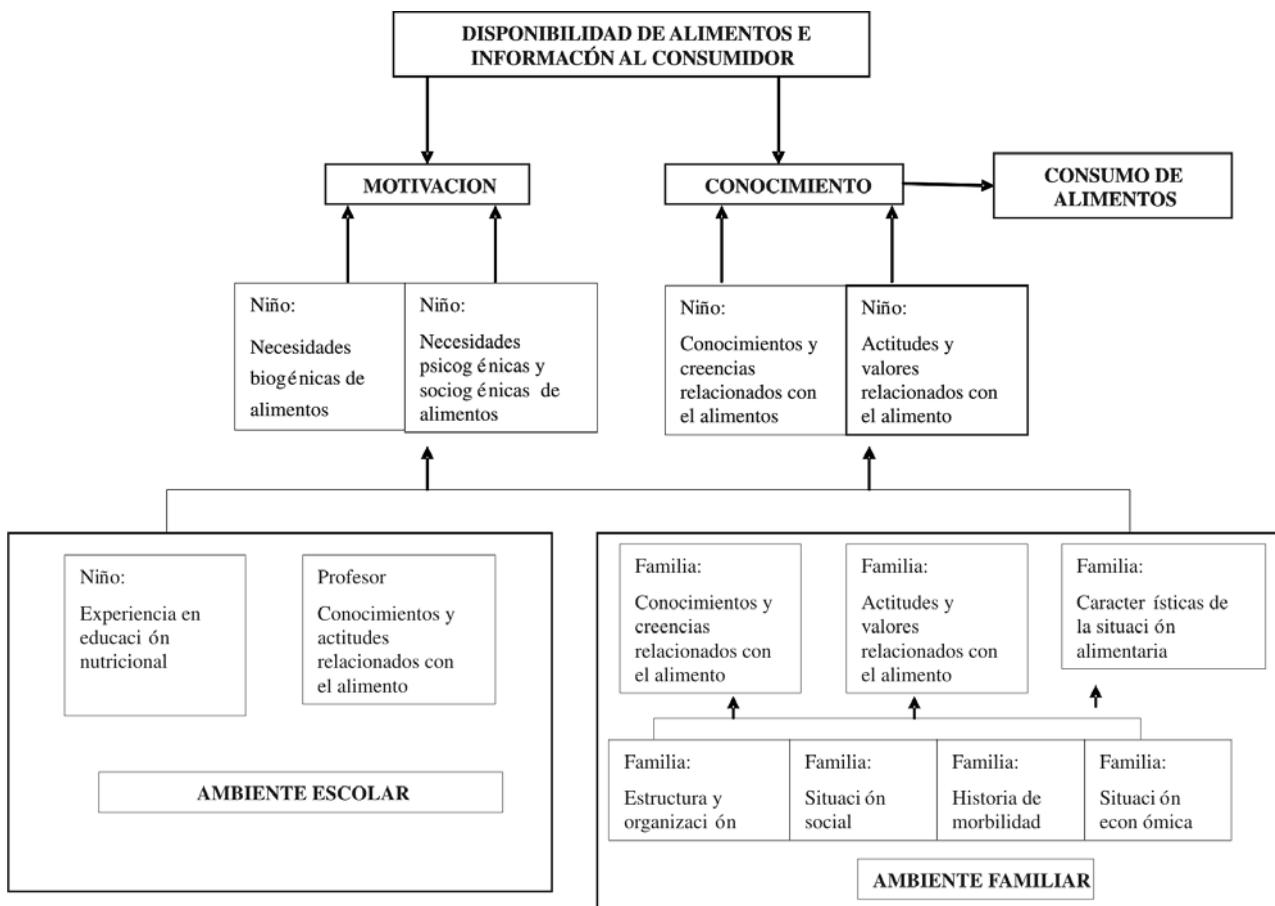


Figura 1. Marco de Referencia Conceptual para el análisis de la conducta de consumo relacionada con los niños.

Fuente: Lund y Burn, 1969.

el profesor. En un primer momento se realizó una prueba piloto del instrumento de recolección de información con 4 niños, 4 padres y 4 profesores, con las mismas características socioeconómicas y demográficas de la muestra. Esta prueba se desarrolló en una institución diferente a donde se realizó el estudio y permitió identificar la mejor estrategia para la recolección de la información. Se valoró el grado de dificultad y entendimiento de las preguntas y una vez finalizada la prueba piloto y calibrado el instrumento se dio inicio a la recolección de información.

La tabulación y el análisis de la información se realizaron utilizando el programa Epi Info Vr. 3.3.2. Se calcularon indicadores para clasificación nutricional tales como Talla/Edad, Peso/Edad y Peso/Talla utilizando los datos de peso, talla y edad, tomando como referencia los patrones de crecimiento infantil de la OMS y el programa WHO-antro 2005 (WHO, 2005). Para el análisis de la informa-

ción se utilizó estadística descriptiva y se elaboraron tablas de frecuencia para posteriormente identificar posibles asociaciones a sugerir para futuros estudios.

RESULTADOS

Información relacionada con los niños

Para el estudio fueron seleccionados 54 niños. La distribución por sexo fue 55,6% femenino y 44,4% masculino; la edad promedio fue de $3,3 \pm 1.2$ años.

Al clasificarlos nutricionalmente por los indicadores Peso/Edad, Talla/Edad, y Peso/Talla se encontró que al sumar las categorías de desnutrición leve, moderada y severa, 15%, 8% y 8% respectivamente presentaban algún grado de desnutrición, pero es importante resaltar que por este último indicador el 39% de los niños presentaban exceso (Figura 2).

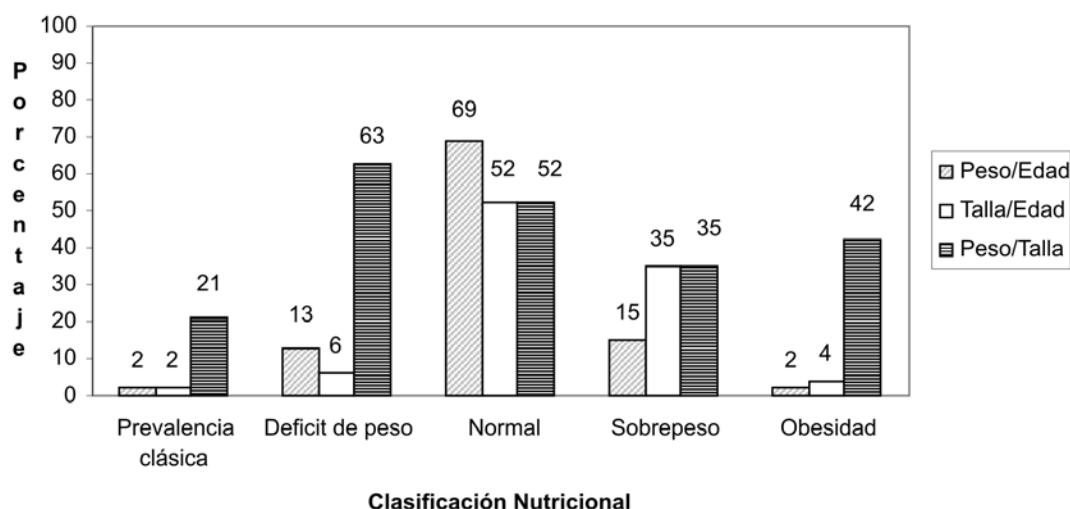


Figura 2. Estado nutricional por los indicadores Peso/Edad, Talla/edad y Peso/talla. Niños Jardín Sol Solecito, Localidad de Suba. Bogotá D.C.

En relación con el sitio donde consumen las comidas el 66,7% de los niños lo hacen en el comedor; y de los temas que les gusta hablar a la hora de las comidas el 53,3% manifestó que comentan lo que hacen en el jardín. En cuanto a las actividades que realizan cuando no están en el jardín el 93,3% de ellos respondieron jugar, hacer tareas, ver televisión y dormir; el 100% de los niños informaron tener televisor en sus casas y en cuanto al tipo de programa que ven el 78,6% reportó que infantiles. El 53,3% de los niños mencionaron haber recibido charlas sobre temas de nutrición, 26,7% de ellos no sabían y 20,0% no tenían la

noción de lo que se les preguntaba; el tema del que más se les ha hablado fue el de los alimentos con un 75%.

ÁMBITO FAMILIAR

La información, sobre hábitos alimentarios relacionada con el ambiente familiar, fue suministrada en gran medida por las madres (75,9%); en cuanto a la composición de las familias de los niños el 81% de ellas cuentan con papá y mamá; las edades de los padres de los niños fluctuaron entre los 15 a 54 años, el rangos de edad con mayor por-

Tabla 1. Responsables del suministro de dinero para la compra de los alimentos, y de la compra, preparación y distribución de alimentos. Jardín Sol Solecito, Localidad de Suba. Bogotá D.C.

PERSONA	SUMINISTRO		COMPRA		PREPARACIÓN		DISTRIBUCIÓN	
	No.	%	No.	%	No.	%	No.	%
Papá y Mamá	30	55,6	14	25,9	32	59,3	11	20,4
Papá	14	25,9	2	3,7	8	14,8	----	----
Mamá	4	7,4	30	55,6	8	14,8	36	66,7
Mamá, tía	2	3,7	2	3,7	2	3,7	----	----
Mama, abuelos	2	3,7	4	7,4	1	1,9	5	9,2
Otras combinaciones	2	3,7	2	3,7	3	5,6	2	3,7
TOTAL	54	100	54	100	54	100	54	100

centaje fue el de 25 a 34 años (37,0%) padres y (44,4%) madres. Al indagar sobre el estado civil, el 48,1% son casados, seguido de unión libre 19%.

En los padres el 24,1% reportó que el mayor grado de escolaridad alcanzado fue secundaria incompleta y en las madres el 29,6% reportó universitario completo. La ocupación más frecuente tanto de los padres (22,2%) como de las madres (31,5%) fue la de servicios varios, seguido por cargos administrativos en el 20,4% y 25,9% respectivamente.

El suministro de dinero para la compra de alimentos, en el 55,6% de las familias lo realiza tanto el padre como la madre. La persona responsable en primer término de la compra de los alimentos es la mamá en el 55,6% de las familias, seguido de los dos padres con un 25,9%. En relación con la preparación y distribución de los alimentos en los dos casos la mamá figura como la persona a cargo con una 59,9% y 66,7% respectivamente. (**Tabla 1**)

En cuanto al tipo de comidas que se comparten en familia entre semana se encontró que 34 (63,0%) de los niños comparten el desayuno y la comida y el 18,5% comparten la comida; los fines de semana los niños aparentemente comparten en familia todas las comidas. Respecto al orden en que se sirven los alimentos, se observa que en la mayoría de los hogares (55,6%) se sirve primero a los hijos, luego al papá y por último a la mamá.

Al evaluar la práctica de la lactancia materna se encontró que 13% de los niños reciben actualmente leche materna; al indagar por si alguna vez alimentaron a su hijo con leche materna el 87% de las madres respondió afirmativamente. Se encontró que la lactancia materna fue suspendida en los niños en el 38,2% de los casos entre los 7-12 meses de edad y el 29,7% entre los 1-6 meses de edad. La introducción de los alimentos complementarios se realizó entre el cuarto y el sexto mes en el 74% de los niños; entre los alimentos ofrecidos por primera vez al niño, diferente a la leche materna, el más común fue sopas con un 31,45%, seguido de comptas con un 25,9%.

La enfermedad más común en los niños durante el último año, fue la gripa (53,7%).

En relación con el consumo de alimentos, los alimentos reportados como los que más le gustaban a los niños, fueron la leche, el yogur, el arroz y los dulces como los preferidos por el 100%; los jugos de frutas, la pasta, el pollo y las frutas por el 98%. Entre los menos aceptados se encontró la lechuga y la yuca con un 53,7%. Al indagar por los alimentos consumidos durante la última semana se registraron la leche con un 98,1%, el arroz y las frutas enteras

con un 96,9%; los menos consumidos la pizza, el perro caliente, con un 25,9% y la lechuga con un 35,2%.

Las razones que mencionan los padres por las cuales al niño no le gustan los alimentos fueron: **“Consistencia”**, para la yuca, la lechuga, algunas frutas, la habichuela, el queso, la papa y el plátano; **“Sabor”** para la lechuga, zanahoria, habichuela, tomate, queso, yuca y pasteles; **“Porque no les gustan”**, para frutas, lechuga, habichuela, tomate, queso, carne, fríjol, papa, pan, yuca, plátano, pasteles y sopas; **“Por prescripción médica”** están los pasteles, helados, gaseosas y papas fritas; y **“No sé el porqué no les gustan”** la lechuga, el queso, el fríjol y la yuca.

Con respecto a la utilización de suplementos nutritivos o vitamínicos, se encontró que el 53,7% de los niños los consumían; entre los suplementos más utilizados figuraron la cola granulada® y las vitaminas (20,6%).

Las mezclas vegetales son conocidas por el 90,7% de las madres; pero sólo el 42,9% de ellas las preparan en su casa; siendo la colada la preparación más común.

El acompañamiento de los niños a la hora de las comidas en la casa, en proporciones iguales lo hace el papá y la mamá (22,2%).

La conducta asumida por los padres cuando los niños no consumen los alimentos ofrecidos en la casa, se encontró que el 31,5% ofrecen otro tipo de alimento y el 14,8% los obligan a comer. En relación con el tiempo que dedican los niños a desayunar, el 59,3% tardan de 5 a 15 minutos, almorzando el 55,6% tardan entre 16-30 minutos y el 53,7% tardan de 16 a 30 minutos cenando. El 92,5% de los padres entrevistados informaron que los niños no acostumburan a consumir alimentos mientras hacen tareas escolares.

40,7% de los padres manifestaron que sus hijos practicaban algún deporte y entre éstos los más reportados fueron el ciclismo con un 42,8%, seguido del fútbol con un 23%; los niños que practican deporte dedican en promedio de 1 a 2 horas a la semana y lo hacen de 2-3 veces entre semana.

En relación con las horas dedicadas a ver televisión, 50% de los niños dedican entre 2-3 horas en el día a ver televisión y 42% menos de dos horas.

Las capacitaciones en temas de alimentación y nutrición, el 42,5%, de ellos informaron haberla recibido. Todos informaron poner en práctica lo aprendido, el 60,8% de ellos lo hicieron en la alimentación del niño y 39,1% lo aplicaron en la preparación de alimentos en su hogar.

De los 31 padres que no han participado en capacitaciones en temas de nutrición, 54,8% de ellos mencionaron que no se les había ofrecido y un 32,2% que no lo habían hecho por dificultades de tiempo. Los temas en que estarían interesados en recibir información se mencionaron la alimentación del niño 38,9%, importancia de la alimentación 24,1% y alimentación en diferentes tipos de edad 8,5%.

ÁMBITO ESCOLAR

Al indagar a los profesores sobre la salud de los niños a su cargo, se encontró que el 68,5% de los niños se enfermaban con frecuencia; las enfermedades más frecuentes fueron la gripa, en 69,5% de estos niños, seguido de las enfermedades gastrointestinales.

Sobre las mezclas vegetales se encontró que todos los profesores las conocen, especialmente la Bienestarina, la cual la utilizan en preparaciones en el jardín; entre ellas para coladas y arepas. Al preguntarles sobre su conducta cuando los niños no comen lo que le ofrecen en el jardín, 71,4% de ellos mencionan que les insisten para que coman y 28,5% que los paladean.

En relación con la capacitación en alimentación y nutrición, 6 de los profesores han recibido alguna capacitación en temas de nutrición y el tema principal fue la alimentación. En cuanto a los temas que les gustaría fueran tratados en una próxima capacitación mencionaron: la alimentación del niño, cómo motivarlos para que coman, información sobre el contenido de vitaminas, carbohidratos, proteínas y grasa de los alimentos.

Al preguntarles si los niños habían recibido capacitación en temas de nutrición, la respuesta fue positiva en tres casos y los temas enseñados, fueron los grupos de alimentos y manipulación de alimentos.

Algunas de las razones expresadas por los profesores por las cuales es importante que los niños se alimenten adecuadamente son para mejorar su salud, su crecimiento y desarrollo y su aprendizaje. Además, consideran que el jardín cuenta con los elementos necesarios para hacer una educación efectiva en temas de alimentación y nutrición. Los profesores comentaron que el tema de conversación de los niños a la hora de las comidas es sobre lo que hacen durante el día.

DISCUSIÓN

El estudio de los hábitos alimentarios de los niños, basado en el modelo de Lunk y Burk propone estudiar todos los

factores que puedan condicionar la conducta del consumo de los alimentos en los niños, de una forma amplia y organizada.

Las necesidades biogénicas por alimentos incluyen el analizar las variables relacionadas con el estado de nutrición y salud. Los resultados correspondientes al estado nutricional en relación con los indicadores peso para la edad y talla para la edad de los niños de este estudio son semejantes a los encontrados por otros autores en los últimos años (González y Orozco, 2004; Leclercq *et al.*, 2006), por el indicador peso para la talla el cual hace referencia al estado nutricional actual se observó una mayor prevalencia de sobrepeso y obesidad. Tendencia que a nivel mundial ha sido relacionada con la transición nutricional (Popkin, 2002), la cual está asociada generalmente con un incremento en el consumo de alimentos energéticos y bajos en fibra; a la disminución de la actividad física y a los estilos de vida sedentarios (Seidell, 1999; De Onis and Blossner, 2000).

En relación con los estilos de vida, 50% de los niños dedican entre 2-3 horas en el día a ver televisión. Estudios han demostrado que los niños que veían más de 3 horas al día de televisión tenían 50% más probabilidades de tener obesidad (Tremblay, 2003). La recomendación actual es que los niños deben ver menos de 2 horas de televisión al día e, idealmente menos de una (America Academy of Pediatrics, 2001).

Otro de los tipos de necesidades asociadas a la motivación son las psicogénicas por el alimento, en este aspecto las personas que más acompañan a los niños a la hora de las comidas son mamá, papá y hermanos, lo que deja ver la importancia de contar con su apoyo para las acciones de mejoramiento de los hábitos alimentarios, según la UNICEF el área para el consumo de los alimentos debe ofrecer condiciones de seguridad, limpieza, familiaridad y ambientación adecuada, con motivos que resulten agradables y se relacionen con la buena alimentación (Instituto Nacional de Nutrición, 2000), en este estudio se encontró que el 66,7% de los niños consumen las comidas en el comedor.

En relación con las necesidades sociogénicas del alimento, la comida que más comparten durante la semana es el desayuno y la comida. La comida a la cual el niño dedica menos tiempo para el consumo de los alimentos es el desayuno, teniendo en cuenta que el momento del desayuno es cuando el cuerpo debe renovar sus reservas energéticas para poder desarrollar sus actividad durante la mañana y el resto de la jornada lo que puede afectar el rendimiento escolar de los niños es importante enfatizar con los padres la importancia que los niños dediquen más tiempo para el consumo de esta es comida con el fin de un generar un

desequilibrio de sus hábitos alimentarios y en consecuencia de su estado nutricional.

Al indagar sobre los gustos alimentarios y el consumo de alimentos en la última semana, las respuestas sobre los alimentos preferidos y el consumo de alimentos durante la última semana son poco confiables, puesto que pareciera que los niños respondieran afirmativamente a todo lo que se les pregunta y algunos de ellos no tienen buena orientación espacio-tiempo. No se observó un buen consumo de verduras y hay cierto rechazo por la consistencia de algunos alimentos, sería importante motivar a los padres y los niños a probar nuevas preparaciones para lograr el consumo de estos alimentos.

Entre los factores secundarios a nivel familiar se encontró que la mayoría de las familias están conformadas por los dos padres, en edades de 25 a 34 años. El estado civil de las familias hace pensar que existe una relativa estabilidad familiar puesto que casi la mitad 48,1% los padres están casados y sólo un 19% están en unión libre; en el resto de las familias la ausencia de uno de los padres o la madre como cabeza de familia puede afectar la estabilidad familiar e influir en los hábitos alimentarios y en la situación nutricional de los menores.

El grado de escolaridad mayor alcanzado por los padres fue secundaria incompleta y en las madres universitario completo lo que indica mayor preparación de las madres y mejores ingresos; con relación a la situación laboral de los padres de familia la actividad más frecuente fue la de servicios varios, los cuales son empleos poco remunerados e inestables lo cual afecta el acceso a los alimentos.

En cuanto al suministro de dinero para la compra de alimentos se encontró que en el 55% de los casos lo hacen los dos padres, observándose un cambio en el control del canal de suministro de dinero en el que entra la mujer a aportar, pero en cuanto a compra, preparación y distribución de alimentos la situación no ha variado y sigue controlándolo las mujeres.

Se observó una duración promedio de lactancia materna entre 7 y 12 meses. Cifra que es muy similar a lo reportado por la Encuesta Nacional de la Situación Nutricional en Colombia 2005 en la que se reporta un promedio de duración total de la lactancia al pecho de 13,1 meses (ICBF, 2005). Entre los primeros alimentos ofrecidos diferentes a la leche materna predominó la sopa.

En relación con el ámbito escolar. La conducta de los profesores frente al rechazo de los alimentos por parte de los

niños fue la de insistir para que los consuman; un porcentaje menor de los padres los obligan a sus hijos a comer o lo dejan que coma más tarde. En este caso es importante crear tanto para los niños como para los padres y maestros, estrategias más adecuadas para motivarlos.

En cuanto a las mezclas vegetales, tanto los padres como los profesores reportaron conocerlas, aunque no todos las preparan en casa y las preparaciones no son variadas; esto sugiere la realización de talleres para enseñar a utilizarlas puesto que son una alternativa muy importante desde el punto de vista nutricional.

Todos los profesores reconocen la importancia de una adecuada alimentación en los niños, para el óptimo crecimiento y desarrollo en los niños; opinan además que el jardín cuenta con los elementos necesarios para dar una adecuada educación en temas de nutrición.

CONCLUSIONES

El estado nutricional de los niños, según los tres indicadores la mayoría se encuentran en normalidad, es importante resaltar que por el indicador peso/talla el 39% se encuentra en sobrepeso y obesidad.

En relación a los hábitos alimentarios de los niños, se encontró bajo consumo de frutas y verduras, actitudes de rechazo hacia algunos alimentos en especial las verduras, no se especifica claramente las razones por las cuales rechazan los alimentos, le dan poco tiempo e importancia al consumo del desayuno y olvidan fácilmente los temas de nutrición por lo cual es necesario reforzar con prácticas y vivencias.

En cuanto a los estilos de vida se encontró que el 50% de los niños dedican a ver entre dos a tres horas televisión al día, y sólo el 40% de ellos practican algún deporte, pero sólo lo hacen de 1 a 2 veces a la semana con una duración menor a una hora en el 67% de los casos.

Los resultados de este estudio muestran la necesidad de desarrollar programas de educación alimentaria y nutricional no sólo dirigida a los niños sino también a los padres y maestros que conforman el entorno social del niño, con el fin de mejorar y fortalecer la situación encontrada. A partir de ellos se diseñó una propuesta educativa orientada a mejorar los hábitos alimentarios y por consiguiente el estado nutricional y de salud de los niños, la cual se ejecutará en estudios posteriores.

AGRADECIMIENTOS

Al Instituto Colombiano de Bienestar Familiar, Oficina Localidad de Suba.

A las hermanas de la Obra Misionera Jesús y María, Jardín Infantil Sol Solecito.

A los padres de familia de los niños participantes en el estudio.

LITERATURA CITADA

- AMERICAN ACADEMY OF PEDIATRICS. Children, Adolescents and television. *Pediatrics*, 2001, 107: 423-426.
- BIRCH, L.; FISHER, J. Development of eating behaviors among children and adolescents. *Pediatrics*, 1998, 101: 593-594.
- BUSDIECKER B.S.; CASTILLO, D.C.; SALAS, A.I. *Cambios en los hábitos de alimentación durante la infancia: una visión antropológica*. Rev Chill Pediatr, 2000, 71: 5-11.
- DE ONIS, M. and BLOSSNER M. *Prevalence and trends of overweight among preschool children in developing countries*. Am J Clin Nut 2000, 72: 1032-1039.
- GONZÁLEZ, M. y OROZCO, L. *Caracterización de la seguridad alimentaria y nutricional de los beneficiarios menores de 18 años de la red de instituciones* - Fundación Banco Arquidiocesano de Alimentos - Diócesis de Engativá. Colombia. Agosto - noviembre de 2004. Trabajo de grado. Facultad de Ciencias. Carrera de Nutrición y Dietética. Pontificia Universidad Javeriana. Bogotá. Colombia, 2004.
- ICBF. Encuesta Nacional de la Situación Nutricional en Colombia -ENSIN-. 2005. Bogotá, Colombia. 2005.
- INSTITUTO NACIONAL DE NUTRICIÓN. *Formación de hábitos alimentarios y de estilos de vida saludables*. UNICEF. Caracas, Venezuela. 2000, 36 págs.
- LECLERCQ M.; LIÉVANO M.; GARCÍA, G. y LIÉVANO, G. 2006. Caracterización de la vulnerabilidad alimentaria mediante metodología SIMVA-PMA en familias con niños y niñas menores de cinco años con malnutrición de la Institución Obra Misionera Jesús y María. Localidad de Suba. Bogotá. D. C. *Perspectivas en nutrición humana*, 2006, 90-92.
- LUND, L. and BURK, A. Multidisciplinary Analysis of Children's Food Consumption Behavior. Agricultural Experimental Station Monograph, University of Minnesota, 1969.
- MEDINA, S. Propuesta educativa basada en juegos para la enseñanza de conceptos en alimentación y nutrición a niños de cuatro a cinco años del Jardín infantil Sol Solecito de la institución Obra Misionera Jesús y María de la Localidad de Suba, Bogotá, D.C. 2007.
- POPKIN, B. The shift in stages of the nutrition transition in the developing World differs from past experiences. *Public Health Nutr*. 2002, 5: 205-214.
- Seidell, J. Obesity: a growing problem. *Acta Paediatr Suppl*, 1999, 88: 46-50.
- TREMBLAY, M. y WILLMS, J. *Is the Canadian Childhood obesity epidemic related to physical inactivity?* Int J Obes Relat Metab Disord, 2003, 27: 1100-1105.
- WHO. WHO Anthro 2005 for Personal Computers. World Health Organization. Department of Nutrition for Health and Development. Geneva, Switzerland. Febrero 2006.