



BURGOS 2018

21 CONGRESO NACIONAL FARMACÉUTICO

Del 3 al 5 de octubre · Fórum Evolución



CONSUMO DE ALIMENTOS SALUDABLES Y ACTIVIDAD FÍSICA REALIZADA EN ESCOLARES DE 6 A 11 AÑOS DE BIZKAIA

Introducción

Para adquirir buenos hábitos alimentarios son fundamentales las intervenciones en la infancia. Estas pueden desarrollarse desde la farmacia comunitaria, con profesionales bien formados, donde los padres acuden con frecuencia con sus hijos. Es importante conocer los hábitos a potenciar para desarrollar una buena intervención educativa.

Objetivos

Comparar las frecuencias de consumo de alimentos saludables y ejercicio físico con las recomendaciones de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC).

Material y Método

Diseño: estudio descriptivo, observacional, transversal
 Población diana: escolares de 6 a 11 años de Bizkaia
 Tamaño muestral calculado: 1063 personas (95% nivel de confianza; 3% precisión)
 Criterio de exclusión: negativa a participar en el estudio
 Recogida de datos: realizada por farmacéuticos, mayoritariamente en la farmacia comunitaria y en centros escolares
 Herramientas: cuestionario específico en el que 2 preguntas se referían a la frecuencia de ingesta de pescado y frutas/verduras, y otra referida al ejercicio físico.
 Fechas de realización: 13/03/2017 al 13/05/2017
 Análisis estadístico descriptivo con Microsoft Excel
 Los resultados se compararon con las recomendaciones de la SENC

Tabla 1. Recomendaciones de consumo según la SENC

Grupos de alimentos	Recomendación SENC
Pescado	Al menos 2 veces/semana
Frutas y verduras	A diario
Actividad Física	Al menos 1 hora diaria

Resultados

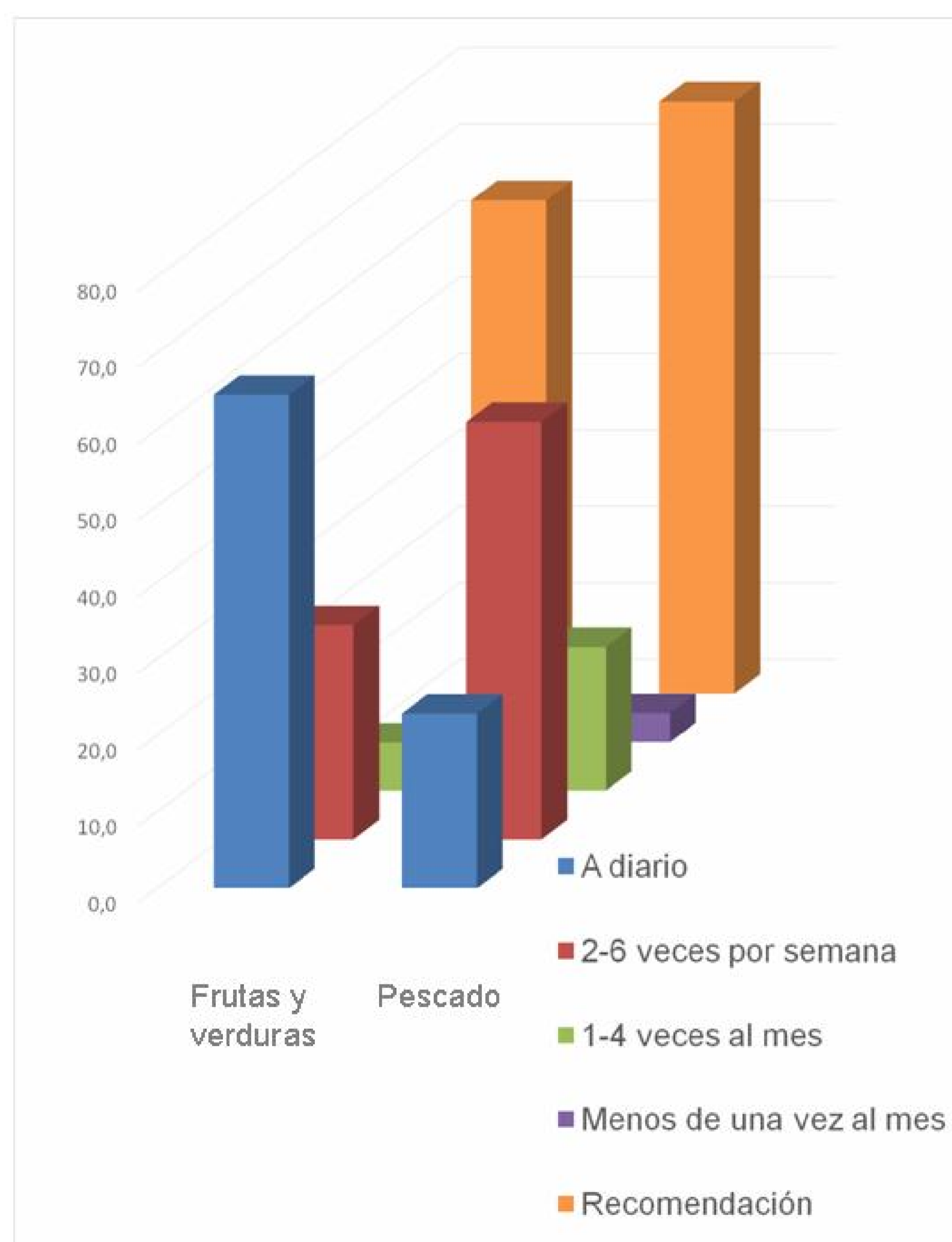
Se obtuvieron 1128 respuestas.

La pauta habitual de consumo de pescado es de 2-6 veces por semana (54,6%), mientras que la más habitual para fruta y verdura es a diario (64,5%).

En relación al ejercicio físico, el 45,4% lo practica de 2 a 6 horas/semana.

	Frutas y verduras	Pescado
Recomendación	64,5	77,4
Menos de una vez al mes	1,2	3,8
1-4 veces al mes	6,3	18,8
2-6 veces por semana	28,0	54,6
A diario	64,5	22,8

	Deporte
Recomendación	37,5
Menos de 1 vez al mes	1,4
Menos de 1 hora por semana	7,4
1 hora por semana	7,3
2-6 horas por semana	46,4
Al menos 1 hora diaria	37,5



ENCUESTA

Encuesta de hábitos alimentarios y estilo de vida en escolares de Bizkaia de 6 a 11 años.

1. Introduce número de colegiado (del farmacéutico que realiza la encuesta).
2. Introduce el municipio de residencia del encuestado.
3. ¿Con qué frecuencia consumes bollería industrial?
 - Menos de 1 vez al mes
 - 1-4 veces por mes
 - 2-6 veces por semana
 - A diario
4. ¿Con qué frecuencia consumes fritos?
 - Menos de 1 vez al mes
 - 1-4 veces por mes
 - 2-6 veces por semana
 - A diario
5. ¿Con qué frecuencia consumes carne roja?
 - Menos de 1 vez al mes
 - 1-4 veces por mes
 - 2-6 veces por semana
 - A diario
6. ¿Con qué frecuencia consumes "comida rápida" (pizza, hamburguesa...)? Responder el número de veces que se consume la suma de estos productos:
 - Menos de 1 vez al mes
 - 1-4 veces por mes
 - 2-6 veces por semana
 - A diario
7. ¿Con qué frecuencia consumes cualquiera de los siguientes alimentos queso de untar/margarina/paté/chorizo/salchichón/mortadela? Responder el número de veces que se consume la suma de estos productos:
 - Menos de 1 vez al mes
 - 1-4 veces por mes
 - 2-6 veces por semana
 - A diario
8. ¿Con qué frecuencia consumes bebidas azucaradas o chuches? Responder el número de veces que se consume la suma de estos productos:
 - Menos de 1 vez al mes
 - 1-4 veces por mes
 - 2-6 veces por semana
 - A diario
9. ¿Con qué frecuencia consumes frutas y verduras? Responder el número de veces que se consume la suma de estos productos:
 - Menos de 1 vez al mes
 - 1-4 veces por mes
 - 2-6 veces por semana
 - A diario
10. ¿Con qué frecuencia comes pescado?
 - Menos de 1 vez al mes
 - 1-4 veces por mes
 - 2-6 veces por semana
 - A diario
11. ¿Con qué frecuencia practicas deporte?
 - Menos de 1 vez al mes
 - Menos de 1 hora por semana
 - 1 hora por semana
 - 2-6 horas por semana
 - Al menos 1 hora diaria

Conclusiones

La mayoría de los niños presenta frecuencias de consumo dentro de los límites aconsejados. Destaca que el consumo de pescado es incluso más elevado que el recomendado.

Por el contrario, no se cumplen las recomendaciones en lo que respecta al ejercicio físico. Por lo que sería conveniente realizar acciones que lo potencien.

Autores

González ML, Calleja I, Erguido I, Goyenechea I, Saiz A

Aranceta J, Pérez C, Campos J, Calderón V. Proyecto PERSEO: Diseño y metodología del estudio de evaluación. Rev Esp Nutr Comunitaria 2013;19(2):76-87
 Guía para una escuela activa y saludable. Orientación para los Centros de Educación Primaria. Disponible en http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/educacion/profesores_escuela_activa.pdf
 Aranceta J et al. Guías alimentarias para la población española (SENC, diciembre 2018); la nueva pirámide de la alimentación saludable. Nutrición Hospitalaria 2016; 33 Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=399249344012>; ISSN 0212-1611
 Población de la Comunidad Autónoma de Euzkadi según año de nacimiento. http://www.gasteiz.euzkadi.net/14006/Poblacion_de_la_CA_de_Euzkadi_por_a%C3%B1o_de_nacimiento_seg%C3%BAn_el_territorio_historico_y_el_socioecon%C3%B3mico
 Encuesta de consumo de frutas. http://www.valmencion.es/es/plan_de_consumo_de_frutas_en_las_escuelas/encuestas/encuesta_ninos.aspx
 Cuestionario de Nutrición y Actividad Física para Padres. <https://www.surveymonkey.com/#!/sparentspanish>
 Encuesta de nutrición 2005: hábitos alimentarios y estado de salud de la población vasca de 4 a 18 años: primeros resultados. [autor, Departamento de Sanidad]. 1ª ed. - Vitoria-Gasteiz: Euzko Jaurlaritzaren Argitaipen Zerbitzu Nagusia = Servicio Central de Publicaciones del Gobierno Vasco, 2006
 Díez-Garñán L, Galán Labaca I, León Domínguez CM, Zorrilla Torres B. Encuesta de Nutrición Infantil de la Comunidad de Madrid. Madrid. Consejería de Sanidad de la Comunidad y Madrid, 2006.

