

DESAYUNOS SALUDABLES: CONSEJO ENFERMERO EN LA COMUNIDAD ESCOLAR

Martínez Van Duijvenbode, H, Ramos Camacho, Y, Gómez Jerónimo, E, Martínez Martínez, D.

La Encuesta Nutricional de Andalucía (2008) llevada a cabo en niños de 5 a 14 años por el Instituto de la Alimentación Mediterránea observó que en torno al 70 por ciento de los menores renuncia a las frutas y hortalizas a favor de la bollería industrial. A la vez revela que el 1,6% de los niños no había desayunado nada en alguna de las ocasiones en las que fueron entrevistados y que en el 88% de los casos, el desayuno proporcionó menos energía de la recomendada (25% de las kcal diarias).

El programa "Alimentación Saludable" está englobado dentro del Programa del Entorno Escolar de la Consejería de Salud de Andalucía que, entre otras acciones, pretende fomentar hábitos alimentarios saludables que mejoren la situación nutricional de la población. Este proyecto se propone como un conjunto de actividades de educación para la salud que tienen como objetivo sensibilizar a la comunidad escolar de la región sobre la importancia de la alimentación.

OBJETIVOS

- Identificar los conocimientos acerca del desayuno de los alumnos previos y posteriores a la charla informativa impartida por personal enfermero.
- Fomentar hábitos saludables en la población escolar.

Estudio cuasi-experimental pretest-postest realizado en un colegio público durante el mes de mayo de 2015 a un total de 125 alumnos de entre 6 y 8 años. Se realizó mediante la evaluación de un cuestionario previo a la charla informativa impartida por personal de enfermería y posterior a dicha charla.

METODOLOGÍA

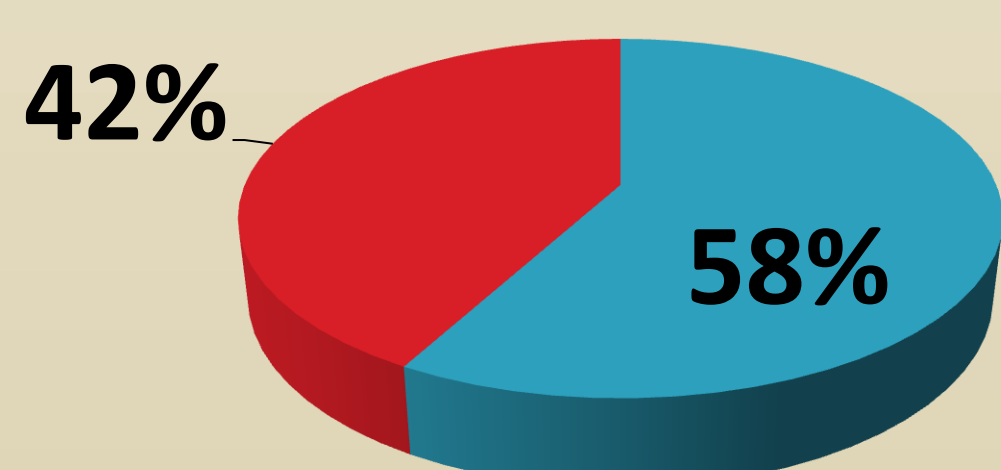
RESULTADOS

- Los 125 niños completaron los dos cuestionarios y asistieron a la charla impartida por Enfermería.
- El día de la charla un 33% de los niños no había desayunado.

Pre-charla

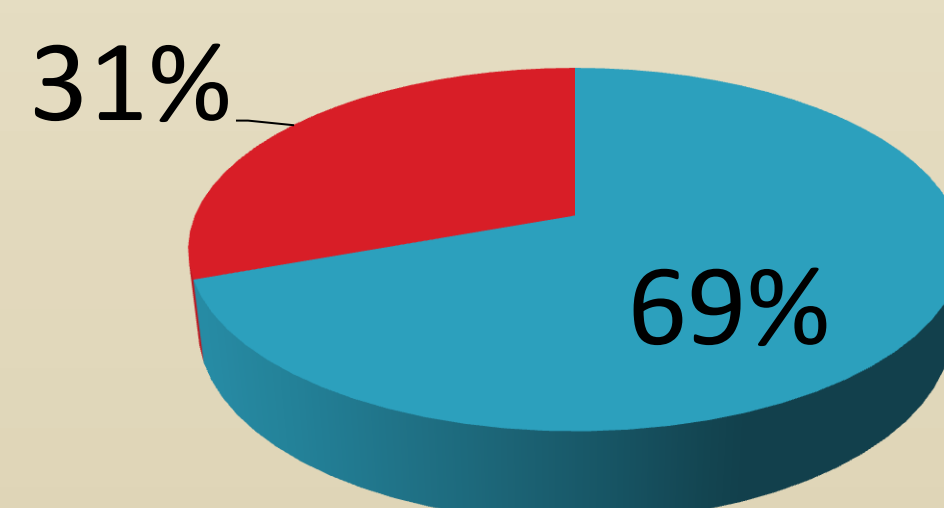
Enumera tres alimentos saludables en un desayuno

■ Correcto ■ Error



Es necesario desayunar todos los días

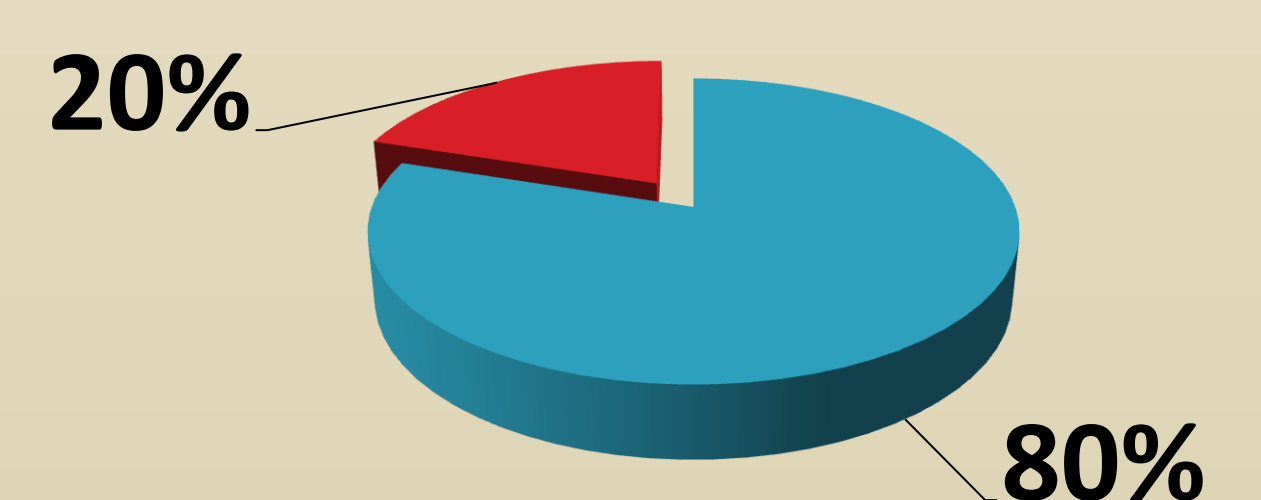
■ Errores Pre-charla
■ Errores Post-charla



Post-charla

Enumera tres alimentos saludables en un desayuno

■ Correcto ■ Error



CONCLUSIONES

- Se evidencian carencias acerca del conocimiento e importancia del desayuno que tras la actividad informativa adecuada a su edad e impartida por profesionales de la salud dan lugar a mejores resultados. Los escolares son capaces de identificar los grupos de alimentos que componen un desayuno saludable y la importancia de su toma diaria.