

2015

SALUD
PÚBLICA

Soñia Aguirre
Juliana Meier
Jessica Reser
Ivana Schwerdt

LA ACTIVIDAD FÍSICA

Y LA BUENA

NUTRICIÓN SON EL

EJE DEL

CRECIMIENTO.

INDICE DE MASA CORPORAL EN NIÑOS DE 6 A 9 AÑOS.

“La dieta es el único factor determinante de la salud que podemos controlar plenamente. Cada cual tiene la última palabra de los que debe llegar o no al estómago. Los otros factores no siempre se pueden controlar, como sucede con el aire que respiramos, el ruido o el clima emocional que nos rodea. Pero siempre podemos controlar lo que comemos. Sería una pena desperdiciar semejante oportunidad para influir sobre la salud.”

Índice

1-Resumen

1.1 Introducción.....	3
-----------------------	---

2- Metodología

2.1 Técnicas de recolección de información.....	4
---	---

2.2 Población y muestra.....	7
------------------------------	---

2.3 Técnica de análisis de los datos obtenidos.....	10
---	----

2.4 Resultados.....	11
---------------------	----

3-Anexo

3.1 Cronograma.....	25
---------------------	----

3.2 Recursos Humanos.....	26
---------------------------	----

3.3 Presupuesto.....	26
----------------------	----

4-Discusion.....	27
------------------	----

5-Conclusión.....	28
-------------------	----

6-Agradecimiento.....	29
-----------------------	----

7-Bibliografía.....	30
---------------------	----

1-RESUMEN

1.1 Introducción

El aporte nutritivo durante la infancia es fundamental para obtener un buen estado de salud y un crecimiento y desarrollo óptimos. Una alimentación adecuada en este período es además importante en la prevención de determinadas enfermedades de la edad adulta como la hipertensión, la obesidad, la diabetes tipo 2, las enfermedades cardiovasculares, los trastornos alimentarios o determinados tipos de cáncer.

El sobrepeso y la obesidad, por su frecuencia y la importancia médica de las complicaciones que conllevan, se han estudiado bajo muchos aspectos por su complejidad y heterogeneidad.

El presente trabajo trata de estudiar en una muestra de 87 niños en edad escolar, que problemas nutricionales aquejan a los mismos y cuales factores son lo que predisponen a sufrir un trastornos en la salud de estos. Para ello haremos un estudio acerca de cuáles son los hábitos alimenticios y cómo repercute el hecho de participar de actividades físicas o de llevar una vida sedentaria.

2-METODOLOGÍA

2.1 Técnicas de recolección de datos

El índice de masa corporal (IMC) es una fórmula que se utiliza para evaluar el peso corporal en relación con la estatura. La fórmula permite medir la composición corporal y ha demostrado ser una manera eficaz de determinar la grasa corporal.

¿Cómo se usa el IMC con los niños y los adolescentes?

El IMC se usa como una herramienta de detección para identificar posibles problemas de peso de los niños. Los CDC y la Academia Americana de Pediatría (AAP) recomiendan el uso del IMC para detectar el sobrepeso y la obesidad en los niños desde los 2 años de edad.

En los niños, el IMC se usa para detectar la obesidad, el sobrepeso, el peso saludable o el bajo peso. Sin embargo, el IMC no es una herramienta de diagnóstico. Por ejemplo, un niño puede tener un IMC alto con respecto a la edad y el sexo, pero para determinar si el exceso de grasa es un problema, un proveedor de atención médica necesita realizar evaluaciones adicionales. Estas evaluaciones pueden incluir la medición del grosor de los pliegues cutáneos, evaluaciones de la alimentación, la actividad física, los antecedentes familiares y otras pruebas de salud que sean adecuadas.

¿El IMC se interpreta de la misma manera para los niños y los adolescentes que para los adultos?

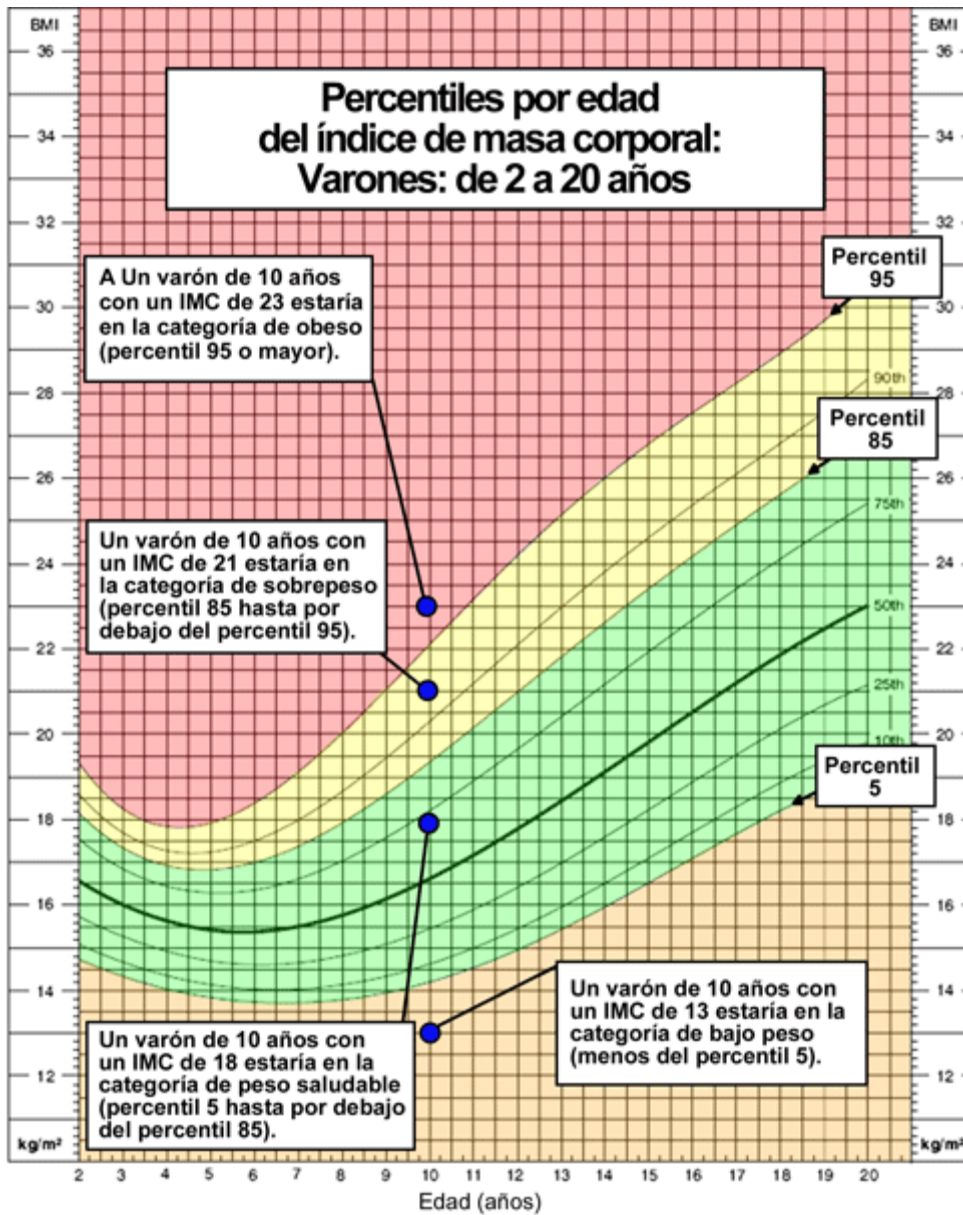
Si bien el IMC se calcula de la misma manera para los niños y los adultos, los criterios utilizados para interpretar el significado del número del IMC de los niños y de los adolescentes son diferentes de los utilizados para los adultos. Para los niños y adolescentes se usan percentiles del IMC específicos con respecto a la edad y sexo por dos razones:

La cantidad de grasa corporal cambia con la edad.

La cantidad de grasa corporal varía entre las niñas y los niños.

Las tablas de crecimiento de los CDC para el IMC por edad tienen en cuenta estas diferencias y permiten la interpretación de un número del IMC a un percentil para el sexo y la edad de un niño.

Para los adultos, en cambio, el IMC se interpreta a través de categorías que no tienen en cuenta el sexo ni la edad.



Cada día más niños padecen sobrepeso o infrapeso (bajo peso). Con el cálculo del índice de masa corporal (IMC) podremos saber a qué grupo pertenece cada niño, si su peso es normal para su edad o no. El índice de masa corporal (IMC) define la relación entre el peso y la estatura de una persona y depende de la proporción de la grasa corporal.

Para analizar a esta población realizamos un test a cada alumno. En dicho test extraído de la siguiente página http://www.onmeda.es/test/imc_ninos.html, se completó la edad, sexo, peso y altura de cada uno. El mismo arrojó por cada alumno los resultados de IMC, y su situación nutricional. Es decir que por medio de la talla, el peso y la edad podemos saber si el niño presenta sobrepeso, infrapeso o es normopeso.

TABLA 1. DATOS IMC, CIFRAS Y DESCRIPCIÓN.

IMC	VALORACION
IMC > 21,47	Sobrepeso acusado
IMC= 19,25-21,46	Sobrepeso
IMC=13,93-19,24	Peso normal
IMC=13,17-13,92	Bajo peso
IMC=<13,16	Infra peso

Además, para el análisis de la población estudiada, realizamos una entrevista personal a cada niño, la cual diseñamos de la siguiente manera:

<p>Nombre..... Apellido..... Edad.....</p> <p>Peso.....</p> <p>Altura.....</p> <p>1-¿Qué comida es más común en tu casa?</p> <p>.....</p> <p>2- ¿Haces algún tipo de deporte fuera del horario escolar?</p> <p>.....</p> <p>3- ¿Desayunas y/o meriendas?</p> <p>.....</p>

2.2 POBLACIÓN Y MUESTRA

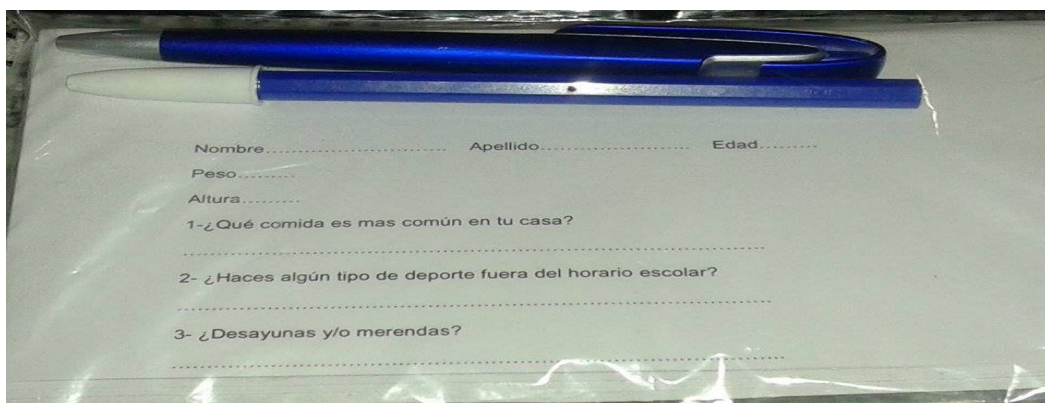
La población estudiada fueron 44 niños y 43 niñas de 6 a 9 años que cursan el primer, segundo y tercer grado de la Escuela primaria Parroquial San José, perteneciente al pueblo San José, partido de coronel Suarez.

A la población seleccionada se le realizaron las siguientes pruebas:

- 1) Antropometría: Determinación de peso, talla. Para lo cual utilizamos la misma balanza para pesar a todos los niños. Un metro, con el cual medimos a cada uno, apoyado sobre una pared lisa, y sin calzado.



2) Entrevistas personales, se les realizaron las preguntas ya descriptas a cada uno, y de manera personal.



Nombre..... Apellido..... Edad.....
Peso.....
Altura.....
1-¿Qué comida es mas común en tu casa?
.....
2- ¿Haces algún tipo de deporte fuera del horario escolar?
.....
3- ¿Desayunas y/o merendas?
.....



- 3) Valoración del índice de masa corporal (IMC): usando la calculadora virtual de la página ya mencionada.

Calculadora de Índice de Masa Corporal (IMC)
Descubre con nuestra calculadora si tu peso es el adecuado o si padeces sobrepeso.

Peso: kg

Estatura: cm

Edad: años

[Ir al resultado](#)

2.3 Técnicas de análisis de datos obtenidos

Cuantitativa:

Se realizó a partir de la tabla de datos, el cálculo en Excel de las medidas de tendencia central: media, moda, mediana y las de dispersión: desvío estándar rango y varianza para cada uno de los datos: edad, peso, talla, IMC. Además en el Excel separamos la muestra en femenino y masculino, a fin de establecer una comparación entre ambos sexos, en cuanto a los datos que arroja el IMC, es decir para saber qué población estudiada presenta en mayor medida sobrepeso o infrapeso, o se encuentra normopeso.

Luego de hacer estos cálculos, realizamos los correspondientes gráficos de torta con respectivo análisis.

Por otro lado se calculó que grupo le prestaba mayor importancia al desayuno y merienda y que grupo no lo hacía, así como también quienes realizaban actividad física en mayor porcentaje.

Cualitativa

Para arribar a las conclusiones, adicionamos al trabajo entrevistas realizadas a profesionales de la salud centradas en la problemática planteada.

A continuación se exponen las preguntas que se formularon en cada entrevista, siendo las dos distintas una de otra, respecto a la profesión del entrevistado.

Lic en nutrición: Stephanie Vega

- 1- ¿Qué hábitos nutricionales recomienda para personas que sufren estos trastornos?
- 2- ¿Cuáles son los factores que predisponen a la obesidad en los niños?
- 3- ¿Cuál es la importancia del desayuno y la merienda?
- 4- ¿Cómo se diagnostica este trastorno y en qué etapa de la niñez se hace más evidente?
- 5- ¿Cuáles son las recomendaciones nutricionales durante el crecimiento, teniendo por objetivo la prevención de la obesidad?
- 6- ¿Cuál es el principal objetivo de una alimentación variada?
- 7- ¿Cómo podemos introducir el hábito saludable dentro de los gustos de los niños?
- 8- ¿Qué alimentos son recomendados para una buena alimentación y nutrición?
- 9- Comidas rápidas ¿Cómo afectan en su desarrollo?
- 10- En esta investigación, encontramos mayor porcentaje de niños con sobrepeso acusado, da tu punto de vista como especialista de cómo ves a esta parte de la

sociedad, y cómo crees que afectan los factores externos (deporte, educación, medios de comunicación, familia, trabajo, mala alimentación/nutrición) en este periodo.

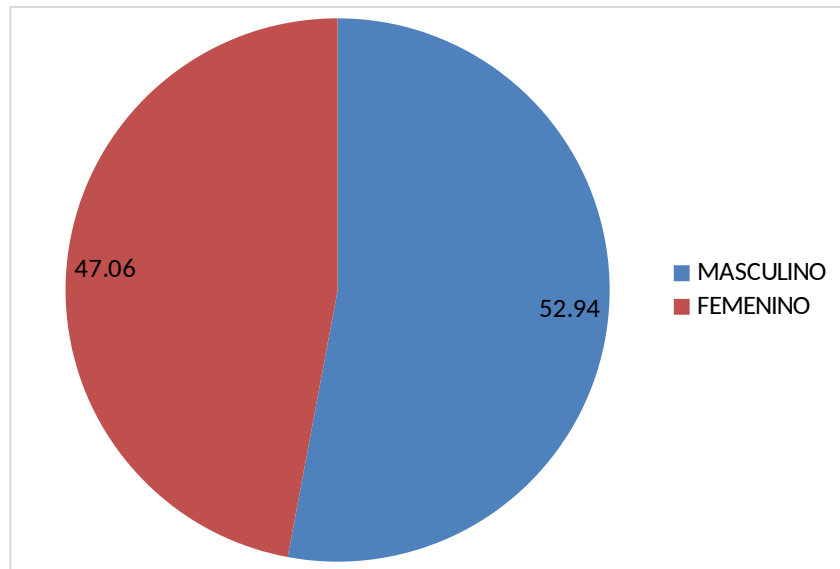
Prof. de Educación Física: Marcos Sosa

- 1-¿Qué grado de intensidad de actividad física es recomendable para estos niños?
- 2-¿Cuántas veces por semana se recomienda actividad física?
- 3-¿Cuál es el deporte indicado para los niños que sufren este trastorno?
- 4-¿Existe un grado de “exclusión” en los deportes, para este tipo de niños que sufren este trastorno?
- 5- Hacer ejercicios en esta edad, ¿Qué beneficios trae?
- 6-¿Cuál es la edad indicada para comenzar con el deporte de los niños?
- 7-Con la hora de educación física en el colegio, ¿es suficiente?
- 8-En esta investigación, encontramos mayor porcentaje de niños con sobrepeso acusado, da tu punto de vista como especialista de cómo ves a esta parte de la sociedad, y cómo crees que afectan los factores externos (deporte, educación, medios de comunicación, familia, trabajo, mala alimentación) en este periodo.

2.4 RESULTADOS

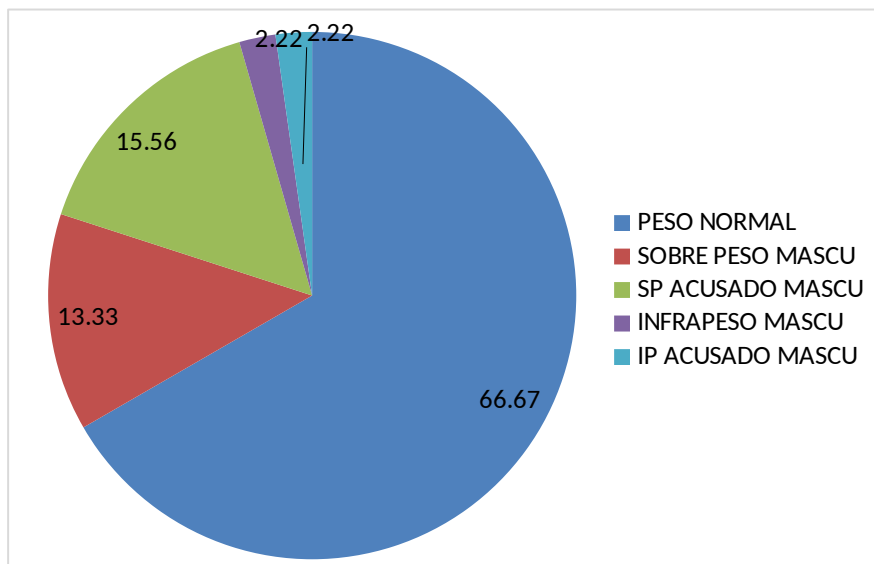
Como dijimos anteriormente realizamos los gráficos de torta correspondientes a cada análisis.

GRÁFICO 1. SEPARACIÓN POR SEXO EN PORCENTAJES.



- Encuestamos un total de 47,06% de mujeres y un 52,94% de varones.

GRÁFICO 2. PN, SOBREPESO, INFRAPESO, SOBREPESO ACUSADO, INFRAPESO ACUSADO EN MASCULINOS

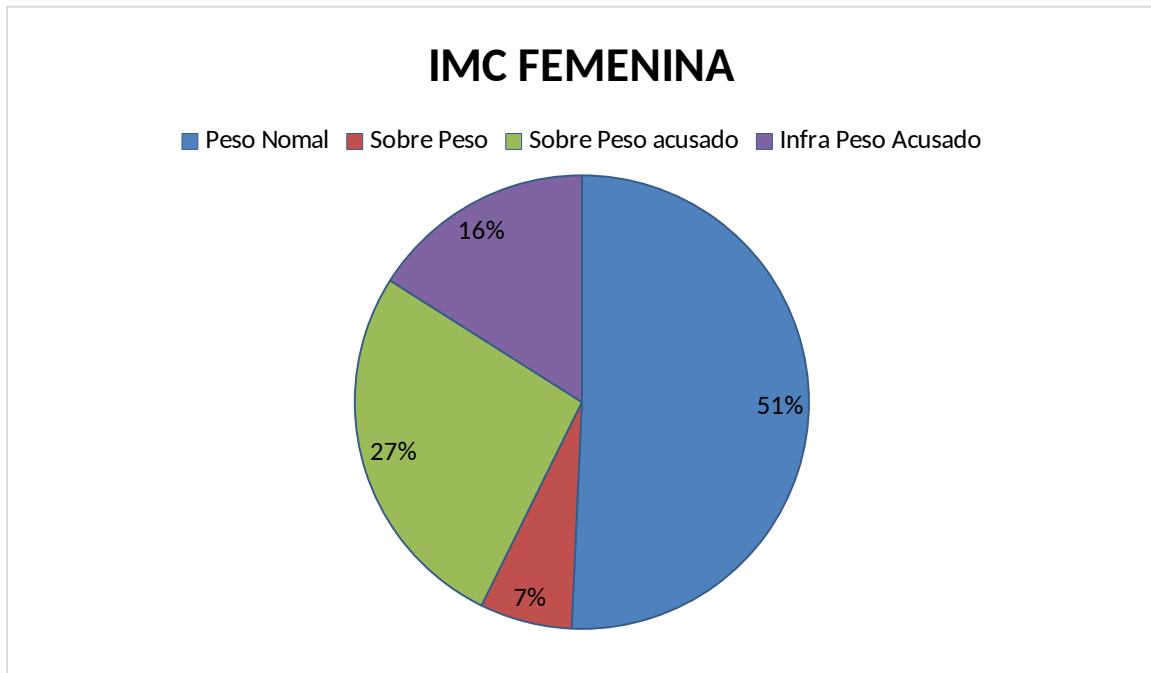


Con un total de 52,94% (100% masculino) encontramos los siguientes resultados:

- 66,67% peso normal
- 15,56% sobrepeso acusado
- 13,33% sobrepeso

- 2,22% infrapeso
- 2,22% infrapeso acusado

GRÁFICO 3. PN, SOBREPESO, INFRAPESO, SOBREPESO ACUSADO, INFRAPESO ACUSADO EN FEMENINOS.



Con un total de 47,06% (100% femenino) se encontraron los siguientes resultados:

- 51% peso normal
- 6% sobrepeso
- 27% sobrepeso acusado
- 16% infrapeso acusado
- No hay infrapeso

Agrupando la información de los 3 gráficos encontramos las siguientes conclusiones:

Con un total de 86 alumnos, separados en 41 mujeres (47,06% de la muestra) y 45 varones (52,94%) podemos afirmar que hay un total de:

- 56,97% alumnos con peso normal
- 13,95% sobrepeso
- 19,76% sobrepeso acusado
- 1,16% infrapeso (teniendo en cuenta que de esta alteración solo se encuentran varones, no hay infrapeso en mujeres)

- 8,13% infrapeso acusado (1 solo varon y 6 mujeres)

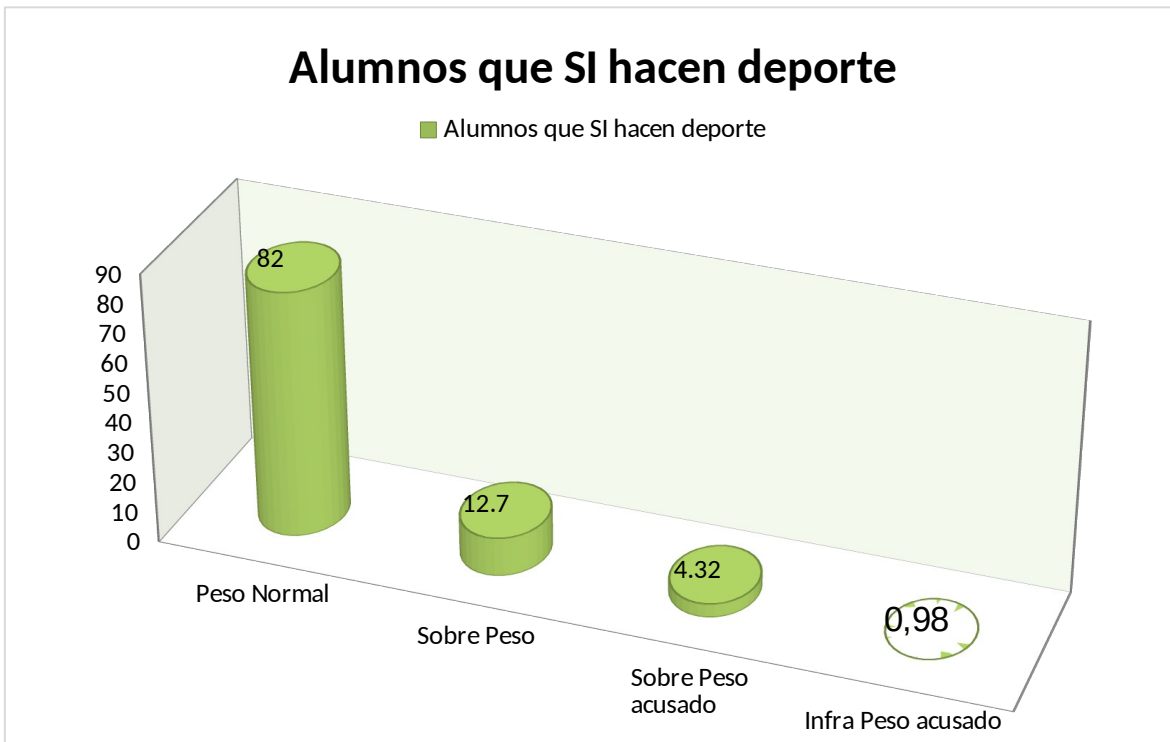
- **Medidas de tendencia central**

-

Analizamos las medidas de tendencia central y encontramos que la moda del peso en ambos sexos es 30k, la moda de la talla es de 125; mientras que la mediana para ambos sexos en cuanto al peso es 30kg, y en cuanto a la talla 130cm, en lo que respecta a valores del imc la mediana es de 17.45 y la moda 17.75

ACTIVIDAD FÍSICA

Otro de los resultados obtenidos fue en qué grupo predominaba la actividad física y quienes desayunaban y/o merendaban en mayor medida. A continuación adjuntaremos unos gráficos de torta, que se corresponden a estos datos.



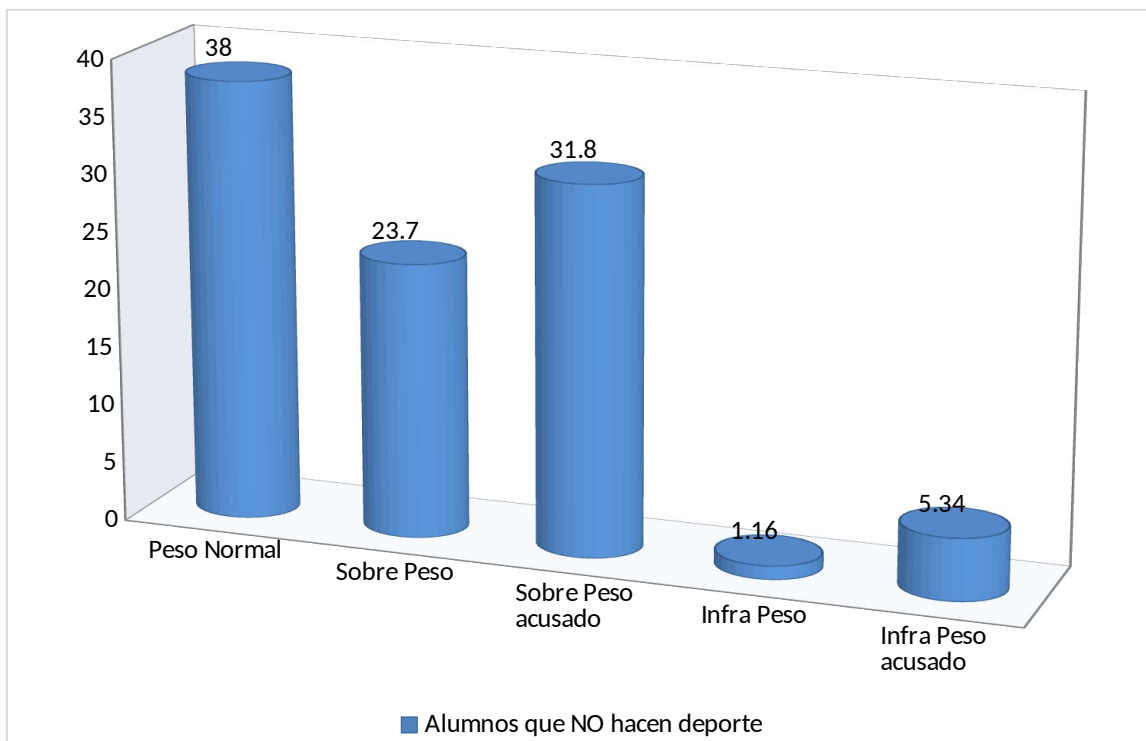
En este grafico en los cuales los alumnos SI hacen deporte encontramos los siguientes resultados:

- ✓ 82% = PESO NORMAL
- ✓ 12,7% = SOBRE PESO
- ✓ 4,32 = SOBRE PESO ACUSADO
- ✓ 0,98 = INFRA PESO ACUSADO

En conclusión podemos resumir que hay un 82% de alumnos sin alteración y 18% con alguna alteración.



Alumnos que NO hacen deporte



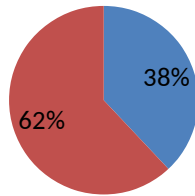
En este grafico que corresponde a los alumnos que no hacen deporte encontramos los siguientes resultados:

- ✓ 38% = PESO NORMAL
- ✓ 23, 7%= SOBRE PESO
- ✓ 31,8% = SOBRE PESO ACUSADO
- ✓ 1,16%= INFRA PESO
- ✓ 5,34% = INFRA PESO ACUSADO

En conclusión a este grafico podemos decir, que hay un 62 % de niños con alteraciones, y solo un 38 % con peso normal.

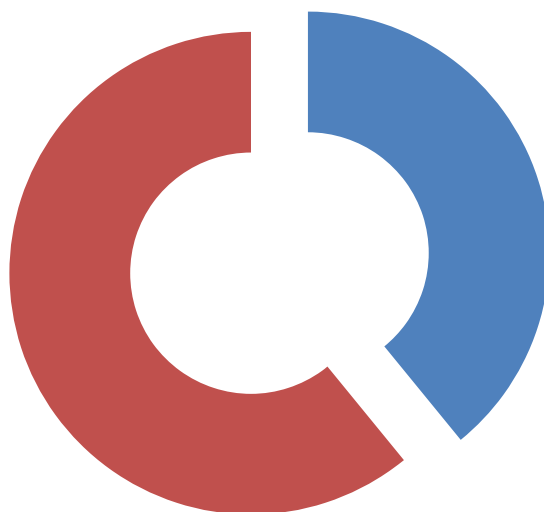
NO deportistas

■ Sin alteracion ■ Con alteracion



- Para culminar, los niños que NO hacen deporte según su sexo, da un resultado de:
 - ✓ 39,1% MASCULINO
 - ✓ 60,9 % FEMENINO

NIÑOS QUE NO HACEN DEPORTE SEGÚN SEXO



■ MASCULINOS
■ FEMENINO
■
■

La conclusión de este proyecto es que sin lugar a dudas hay una marcada tendencia al sobrepeso debido a la falta de actividad física, del total de los niños y niñas que no hacen deporte (aprox 27%) casi el 70% son niñas mientras que solo el 30% son niños. Dentro de los que si realizan deporte, la mayoría se encuentra en su peso normal. En cuanto a lo que refiere al desayuno y merienda, el estudio no arroja datos significativos de su influencia en el IMC del grupo estudiado, es decir el infrapeso se da independientemente del hecho que no desayunen, así mismo sucede con el sobrepeso, nada tiene que ver el hecho de que si desayunen o merienden.

Para finalizar, expondremos los resultados de las encuestas realizadas a profesionales de la salud.

Entrevista a la Lic. en Nutrición Stephanie Vega sobre el índice de masa corporal en niños de 6 a 9 años con un resultado mayor en lo que corresponde al sobrepeso acusado.

Lic en Nutrición-Stephanie Vega-

1-¿Qué hábitos nutricionales recomienda para personas que sufren estos trastornos?

- Principalmente promover todo tipo de hábitos saludables, ya que son niños en proceso de crecimiento, no se pueden restringir nutrientes, sino plantear una alimentación saludable en la que se respeten las comidas principales con la inclusión de verduras y frutas fundamentalmente y tener un control en las porciones.

2- ¿Cuáles son los factores que predisponen a la obesidad en los niños?

- Sedentarismo, consumo excesivo de azúcares simples (golosinas, gaseosas, panificados, etc.), grasas (en la que predominan comidas chatarras como hamburguesas, snacks, entre otros), y un factor que considero no menor es el control que a veces tienen los niños sobre el alimento; es decir tener al alcance de la mano constantemente alimentos a su predisposición, canalizando sus emociones con ellos.
-

3-¿Cuál es la importancia del desayuno y la merienda?

-El desayuno es la comida más importante del día, ya que venimos de dormir unas 8 horas en la que hubo gasto energético para cumplir con funciones vitales (liberación de hormonas, regeneración de tejidos, etc.) y es fundamental reponer este gasto y poner en marcha el metabolismo de manera adecuada para que pueda tener un correcto funcionamiento en las 16 hs restantes. Por otro lado los nutrientes propios de un buen desayuno no se recuperan en ninguna otra comida del día. La correcta merienda nos ordena y permite un aporte de nutrientes para achicar la brecha entre almuerzo y cena, y evita el consumo de alimentos inapropiados entre estas comidas.

4-¿Cómo se diagnostica este trastorno y en qué etapa de la niñez se hace más evidente?

-El sobrepeso en niños se evalúa de modo diferente que en adultos ya que se encuentran en constante crecimiento, no se tiene en cuenta quizá el IMC, sino que se valora la estatura con respecto al peso teniendo presente la edad y el sexo y se los compara con valores de referencia en las tablas de crecimiento según la OMS... Además se suele complementar con análisis de sangre para ver los valores reales de glucosa, colesterol, incluso los niveles de vitamina.

5-¿Cuáles son las recomendaciones nutricionales durante el crecimiento, teniendo por objetivo la prevención de la obesidad?

-Como dije en un principio promover hábitos saludables; pero fundamentalmente tener muy presente que son niños por ende es responsabilidad del adulto a cargo cumplir con un orden en la alimentación, en la que se respeten los momentos principales de comida, plantear una alimentación variada, promover el consumo de agua y limitar el consumo de dulces y snacks.

6-¿Cuál es el principal objetivo de una alimentación variada?

-Es lograr que el niño tenga un consumo y un aporte constante de los diferentes grupos de alimentos que le van a facilitar los macro y micronutrientes fundamentales para lograr un crecimiento óptimo.

7-¿Cómo podemos introducir el hábito saludable dentro de los gustos de los niños?

-Creo que se trata fundamentalmente de disciplina, ya en edades pequeñas los padres acostumbrarlos a respetar los momentos de comidas sin distracciones, generando un clima propicio, con alimentos que realmente nutran, que haya un proceso de elaboración casera de alimentos que tengan contacto desde chicos con variedad de verduras, legumbres, frutas entre otros; y plantear un momento al día o solo ocasiones especiales para destinarlo a aquellos alimentos que son atractivos para ellos, propio de la edad pero que solo aportan calorías vacías y por el contrario incrementan un aumento innecesario de peso.

Si una persona nunca tiene contacto con una verdura difícilmente de grande pueda incorporar este hábito, es por eso que es un proceso que debe comenzar desde pequeños, para evitar problemas futuros.

8-¿Qué alimentos son recomendados para una buena alimentación y nutrición?

-Consumir los 6 grupos de alimentos y en las cantidades recomendadas y planteadas en el ovalo nutricional. El consumo de lácteos por ejemplo es fundamental en etapas de desarrollo por el aporte de calcio imprescindible para múltiples funciones.

9-Comidas rápidas ¿Cómo afectan en su desarrollo?

-Depende de la frecuencia con la que se consuma, ya que si estos alimentos se tornan rutinarios y están incluidos dentro de un menú infantil a diario claramente afecta de modo negativo ya genera adicción, nos brinda una alimentación monótona, impide incluir nutrientes más beneficiosos y les sumara un aporte elevado de calorías con niveles altísimos de sodio grasas saturadas, colesterol que van en contra de la alimentación saludable y los acerca cada vez más a desarrollar un sobrepeso a temprana edad.

10-En esta investigación, encontramos mayor porcentaje de niños con sobrepeso acusado, da tu punto de vista como especialista de cómo ves a esta parte de la sociedad, y cómo crees que afectan los factores externos (deporte, educación, medios de comunicación, familia, trabajo, mala alimentación/nutrición) en este periodo.

-Sí, yo creo que los factores externos a la alimentación condicionan mucho a los niños a contraer sobrepeso u obesidad.

El medioambiente en el cual ellos se desarrollan es imprescindible para determinar el ritmo y la calidad de vida que llevarán.

Lamentablemente este mundo vertiginoso en el que vivimos el consumo elevado de tecnología nos aleja y nos complica a la hora de educar la vida alimentaria de los niños, totalmente decisiva para su futuro.

Creo que no somos conscientes que en nuestras manos esta educar generando hábitos saludables, lo que va a impedir y frenar este exceso de peso a edades tan tempranas.

Saber comprar alimentos, producirlos en casa, tomarse el tiempo de compartir los alimentos en familia, limitar el uso de celulares, tv, pc, y llevar un control en el consumo de golosinas, que no sea algo desmesurado y controlado por los niños sería ideal para empezar un cambio y contribuir a frenar este exceso de peso en edades tan pequeñas.

Creo que es un desafío como adultos, lograr que ellos a corta edad puedan ser críticos de los alimentos que llevan a la boca y de la actividad física que realicen a diario. Impulsarlos a realizar deportes y actividades recreativas en edades pequeñas depende solo de nosotros.

Entrevista del Prof. de Educación Física- Marcos sosa-

1-¿Qué grado de intensidad de actividad física es recomendable para estos niños?

A mi criterio la intensidad de la actividad física para estas edades debería ser MEDIA, tomando como tabla (bajo-media-alta)

2-¿Cuántas veces por semana se recomienda actividad física?

Lo recomendable , serian 2 días, aunque si el niño tiene sobrepeso, podrían ser 3 también, puede ser dos días de algún deporte que les guste, más la actividad física en la escuela (educación física), más una buena alimentación, más 1 o 2 días de caminata con algún integrante dela familia.

3-¿Cuál es el deporte indicado para los niños que sufren este trastorno?

Cualquier deporte es bueno siempre y cuando se realiza con la intensidad que el niño puede realizar. Deporte recomendable seria natación o ciclismo, ya que son deporte que no tienen impacto con el suelo, y en los niños con sobrepeso evitaríamos problemas en las distintas articulaciones que soportan el propio peso del cuerpo (cadera, rodilla, tobillos) son generalmente los más afectados.

4-¿Existe un grado de “exclusión” en los deportes, para este tipo de niños que sufren este trastorno?

Si hay exclusión en los deportes, ya que los chicos con sobre peso al cansarse rápido terminan jugando poco tiempo o suplentes causando trastornos hasta abandonar el deporte.

5- Hacer ejercicios en esta edad, ¿Qué beneficios trae?

Los beneficios son varios:

- Cardiovasculares
- Tonicidad muscular
- Capacidad aeróbica
- Mejora integridad del cuerpo y salud

6-¿Cuál es la edad indicada para comenzar con el deporte de los niños?

Con el deporte en sí, la edad adecuada son los 10 años, pero los juegos pre deportivos y juegos tradicionales desde la edad preescolar

7- Con la hora semanal de Educación Física en el colegio, ¿es suficiente?

Con la hora sola no hacemos mucho, pero tratamos de inculcarle el valor de hacer actividad y guiarlos a buscar un deporte extraescolar que les guste.

8- En esta investigación, encontramos mayor porcentaje de niños con sobrepeso acusado, da tu punto de vista como especialista de cómo ves a esta parte de la sociedad, y cómo crees que afectan los factores externos (deporte, educación, medios de comunicación, familia, trabajo, mala alimentación/nutrición) en este periodo.

Es casi nulo el porcentaje de niños con sobrepeso acusado que sea por genética. Generalmente los que asisten al colegio y tienen sobrepeso se da por factores externos como mala alimentación y poca actividad física.

Algunos de los factores externos pueden ser:

- mucho tiempo solos en casa
- comen lo que les gusta
- gastan mucha plata en el kiosco (golosinas)
- poca preocupación de los padres en tratar el problema.

- chicos que no asisten al pediatra nunca
- no hacen actividad física extra escolar
- mucho tiempo adentro (compu-play)
- pocos deportes en la colonia.

3.1CRONOGRAMA

Primera parte: la investigación fue programada de tal manera que para seguir cada etapa esta sincronizada con los datos previamente obtenidos.

En primer lugar fijamos conceptos teóricos; seguidamente visitamos el colegio, realizamos las mediciones antropométricas e hicimos las entrevistas propiamente dichas a los niños.

Para finalizar esta etapa analizamos los datos obtenidos y llevamos a cabo el trabajo metodológico.

Segunda etapa: consecutivamente a través de los resultados obtenidos realizamos las dos entrevistas a los distintos especialistas, utilizando la información obtenida a partir de las mismas y de la experiencia anteriormente nombrada realizamos la charla de prevención y promoción de salud nutricional en el colegio junto a los alumnos, padres y directivos.

3.2RECURSO HUMANO

Somos un grupo de cuatros estudiantes dos oriundas en coronel Suarez y dos del Pueblo San José del segundo año de la carrera de enfermería.

La investigación se lleva a cabo en el establecimiento educativo "Colegio Parroquial San José".

Materiales utilizados en la interacción con los niños fueron una balanza, cinta métrica y entrevistas.

Para la segunda etapa del proyecto usamos un proyector y láminas.

3.3PRESUPUESTO

- Transporte
- Fotocopias
- Afiches y material de exposición

4-DISCUSIÓN

Hemos observado que lo esperado por nosotras, o lo visto desde afuera se hacía cierto, los niños están insertos en una sociedad, sin rutinas, sin deportes por semana, sin una alimentación variada, y sobre todo sin la “costumbre” de desayunar y merendar.

Esto y muchas consecuencias externas, como el hecho de pasar mucho tiempo en la computadora o con la play, hacen que los niños estén expuestos a malos hábitos. Hoy en día en la casas de familia trabajan ambos padres, esto hace que los niños coman menos o más comida chatarra, o que picoteen, y el hecho de que los padres no estén presentes la mayoría del día, hace que sus hijos “coman y hagan lo que quieran” y cuando llegan al hogar se les mima con golosinas o su comida preferida (pizza, papas fritas poco saludables) como para compensar de algún modo el hecho de estar ausentes tanto tiempo, o muy ocupados con otras cosas.

Esto nos acerca al resultado, y nos hace mucho más veraz el mismo, ya que sus causas son correctas y las consecuencias son hoy el...Sobre Peso Acusado, en nuestro caso obtuvimos un porcentaje del 19,76% de niños con esta alteración.

5-CONCLUSIÓN

Todavía parece que las palabras “sobrepeso” y “obesidad” aplicadas a un niño lo estigmatizan, pero hemos llegado a la conclusión de que hay un gran porcentaje de niños con alteraciones nutricionales y si no hacemos algo para solucionarlo, estamos comprometiendo su calidad y hasta su esperanza de vida.

Hacia los siete años, quedando muy atrás el primer año o fase de lactancia en el que los niños parecen crecer por días, y tras unos años en los que la fisionomía infantil se estabiliza, tiene lugar un aumento de la corpulencia denominado “rebrote graso” y que en algunos niños es muy acusado. El aumento rápido del peso para la talla alrededor de esta edad es un signo de alerta que no nos debe pasar desapercibido. La mayoría de los padres lo asume como una fase más del crecimiento, y a menudo acaban reaccionando un par de años más tarde.

El rebrote graso acusado es un predictor de obesidad en la vida adulta. Si un niño llega a los 7 años y tiene un peso se acerca o alcanza los 30 kilos... es momento de hacer algo. Bien es cierto que posiblemente hay cosas que ya podríamos haber hecho antes, pero estamos a tiempo de reconducir ciertas tendencias y hábitos. Así mismo sucede con el Infrapeso, si un niño de esa edad pesa menos de 20kg, debemos alarmarnos y actuar.

Observamos que los hábitos nutricionales y la actividad física repercuten muchísimo, sobre todo el hecho de si el niño desayuna o no, la mayoría que no lo hace presenta algún tipo de alteración, por lo general sobrepeso. De ahí que debemos ser conscientes de que la alimentación buena es señal de buena salud y que el desayuno debe ser incorporado por todos los niños (y adultos) como un hábito.

Después de estas conclusiones y de analizar cuantitativamente nuestros datos, podemos afirmar que los niños del colegio parroquial San José, de 6 a 9 años se encuentran en un 19,76% en sobrepeso acusado, y no hay que dejar pasar por alto que el porcentaje de niños con peso normal es de 56,97% que da un gran índice.

6-AGRADECIMIENTOS

Agradecemos a:

- ✓ Susana Cristiani, por darnos la autorización de ingresar al colegio para poder hacer las entrevistas.
- ✓ Los alumnos por la buena predisposición
- ✓ Una vecina por prestarnos la balanza
- ✓ Jorge Meier, por prestarnos la cinta métrica
- ✓ kiosco cacho, por las impresiones
- ✓ I.S.F.D.y T n°48 por autorizarnos el trabajo científico
- ✓ Nutricionista stephanie vega y el profesor de educación física, Marcos Sosa por tomarse un rato de su tiempo y responder a las entrevistas

7-BIBLIOGRAFÍA

www.google.com.ar

http://www.onmeda.es/test/imc_calculadora.html

http://www.cdc.gov/healthyweight/spanish/assessing/bmi/childrens_bmi/acerca_indice_masa_corporal_ninos_adolescentes.html

<https://www.google.com.ar/#q=imc+en+ni%C3%B1os>

<http://nccd.cdc.gov/dnpabmi/ui/es/Calculator.aspx>

http://www.perseo.aesan.msssi.gob.es/docs/docs/imc/evaluacion_imc_ninos.pdf

<http://www.mdzol.com/nota/69371-la-actividad-fisica-en-la-ninez-y-adolescencia/>

http://redsalud.uc.cl/ucchristus/MS/RevistaSaludUC/GuiaPediatica/deporte_y_actividad_fisica_infantil_ninos_mas_sanos_y_felices.act