

Universidad de Concepción del Uruguay

Licenciatura en Nutrición

Facultad de Ciencias Médicas

**RELACIÓN ENTRE EL ESTADO NUTRICIONAL,
LOS HABITOS ALIMENTARIOS Y LA ACTIVIDAD
FISICA EN LA NIÑEZ**



Tesina presentada para completar los requisitos del
Plan de Estudios de la Licenciatura en Nutrición

Alumna

VIÑESKY, PAULA DAIANA

Directora

LIC. EN NUTRICIÓN AGUIRRE, VICTORIA

Concepción del Uruguay

28 de Septiembre de 2018

Agradecimientos

- A la Lic. Aguirre Victoria, mi directora de tesina, por guiar y dirigir este trabajo, por su colaboración y dedicación.
- A mis amigas y futuras colegas por acompañarme en todo el transcurso de esta carrera.
- A mi familia por acompañarme en todo momento, y brindarme siempre su confianza y su apoyo incondicional.

ÍNDICE

Tabla de contenido

Agradecimientos.....	0
Resumen	3
Introducción	4
Justificación	5
Antecedentes.....	6
Planteo del problema.....	9
Pregunta del problema.....	9
Objetivos	9
Hipótesis.....	9
Marco Teórico.....	10
Edad escolar.....	11
Valoración del Estado Nutricional.....	12
Hábitos alimentarios	16
Leyes fundamentales de la alimentación (LOPEZ Y SUREZ, 2010).....	19
Actividad Física	20
Decálogo de recomendaciones para mejorar el perfil de ingesta de líquidos desde la infancia (CESNI, 2015)	21
Futbol Infantil	22
Características del entrenador	23
Club Parque Sur.....	26
Recomendaciones Nutricionales	29
Requerimientos Nutricionales en niños de 7 a 13 años	31
Guías Alimentarias para la Población Infantil.....	35
Grupos de alimentos.....	35
Mensajes de las Guías Alimentarias para la Población infantil.....	36
Material y métodos.....	38
Resultados alcanzados.....	41
Discusión	45
Conclusión:	47
Frente a este resultado, me parece importante hacer visible la problemática en hábitos nutricionales que presenta este grupo etario y lo significativo que puede llegar a ser una intervención en los clubes brindando educación alimentaria para los alumnos.	47
Bibliografía	49

ANEXO I.....	51
ANEXO II	55

Resumen

En el presente trabajo, se planteó como objetivo conocer la relación que existe entre el Estado Nutricional Antropométrico, los hábitos alimentarios y la frecuencia de actividad física de los niños de 8 a 13 años que asisten en Junio de 2018 al Fútbol Infantil del Club Parque Sur. Se realizó un estudio cuantitativo, descriptivo y transversal. Se efectuaron encuestas cerradas y anónimas a 50 niños de las categorías 2005 a 2010 que concurren al Fútbol Infantil del Club Parque Sur donde se indagó sobre los hábitos alimentarios, la frecuencia de actividad física y el estado nutricional.

Entre los principales resultados se obtuvo que los niños que asisten al fútbol infantil del club parque sur con mayor frecuencia presentan un estado nutricional correcto conforme a su edad, presentándose en normopeso. Sin embargo esto no se ve reflejado en sus hábitos alimentarios.

Palabras claves: Estado nutricional, hábitos alimentarios, actividad física, educación alimentaria nutricional, fútbol infantil.

Introducción

La alimentación y la nutrición son procesos influenciados por aspectos biológicos, ambientales y socioculturales que durante la infancia contribuyen a un desarrollo y crecimiento óptimo, así como una maduración biopsicosocial.

Es necesario que los niños adquieran hábitos alimentarios saludables, debido a que aquellos que logren ser obtenidos durante edades tempranas, serán más difíciles de modificar en la vida adulta. Estos se ven influenciados por factores de tipo fisiológicos, familiares y sociales, donde estos últimos ejercen una fuerte influencia en los patrones de consumo.

De todos los factores socioculturales, podemos destacar los que por su frecuencia, magnitud y posibilidad de intervención pueden considerarse modificables, tales como hábitos nutricionales y actividad física/grado de sedentarismo.

La obtención temprana de buenos hábitos nutricionales permite el adecuado crecimiento y desarrollo de los niños y los previene de la aparición de enfermedades crónicas no transmisibles (Diabetes, Obesidad, Hipertensión arterial, etc.) en la edad adulta.

En cuanto a la actividad física, el deporte en esta edad juega un papel fundamental, ya que ayuda a los niños a desarrollarse tanto física como mentalmente. Particularmente en el caso del fútbol infantil y otros deportes relacionados, podemos encontrar múltiples beneficios. El mismo ayuda en el desarrollo psicomotor, favorece al buen crecimiento de huesos y músculos, también tiene factores positivo mucho más allá de los tangibles, el ejercicio ayuda a los niños a tener más confianza en sí mismos, favorece su autoestima y les ayuda a relacionarse mejor con los demás.

Por todo ello, es importante conocer la relación que existe entre la valoración nutricional antropométrica, la frecuencia de actividad física y los hábitos alimentarios, de tal modo que pueda actuarse desde un punto de vista preventivo.

La investigación se llevó a cabo en el Club Parque sur, con los niños de las categorías 2005 a 2010 del fútbol infantil.

Justificación

El presente trabajo se enfocará en estudiar la relación que existe entre el estado nutricional antropométrico con los hábitos alimentarios y la frecuencia de actividad física en los niños que concurren al fútbol del Club Parque Sur.

En este marco, dicha institución, podría brindar una valiosa oportunidad para realizar una evaluación nutricional en un grupo de niños de 8 a 13 años de edad que practican fútbol. Esto permite obtener importantes beneficios, ya que hasta el momento, no se conocen datos sobre esta población, con lo cual esta investigación sería de utilidad como material para los entrenadores, haciendo hincapié principalmente en la prevención de enfermedades y promoción de hábitos saludables.

Antecedentes

Evaluación nutricional-antropométrica, hábitos alimentarios y actividad física en preescolares

Marine Coromoto Nava Bravo. Tesis final de Magister en Nutrición. (Universidad Simón Bolívar). Año 2008.

Resumen:

Objetivo: Relacionar el estado nutricional-antropométrico, hábitos alimentarios y nivel de actividad física de un grupo de niños de 4 a 6,9 años de edad de áreas suburbanas de la Parroquia Macarao del Municipio del Libertador. Se evaluaron 173 niños y niñas. En la evaluación nutricional antropométrica se construyeron los indicadores Peso-Talla, Talla-Edad, Área Magra y Área Grasa. Con el propósito de determinar los hábitos alimentarios se realizó un cuestionario de frecuencia de consumo de alimentos y para la evaluación del nivel de actividad física fue diseñado un cuestionario el cual se aplicó a padres, representantes y docentes. Para el análisis estadístico se realizaron los descriptivos básicos, se aplicó análisis de varianza para conocer las diferencias significativas entre las variables. Se empleó un análisis de componentes principales, con la finalidad de reducir la dimensión de los datos y encontrar la relación entre ellos. La mayoría de los niños fueron categorizados dentro de los parámetros de normalidad para los indicadores antropométricos, sin embargo, un alto porcentaje de ellos se encontró bajo la norma para los indicadores peso-edad (21,4%) y talla-edad (31,8%), además presentaron inadecuados hábitos alimentarios y un nivel de actividad física (NAF) intenso (52%). No se encontró relación entre indicadores antropométricos y hábitos alimentarios, ni con el NAF, aunque si se encontró relación entre estos dos últimos, dicha relación no pudo ser especificada en este estudio pero probablemente esté relacionada con dos hechos: El alto consumo de cereales como medio para satisfacer el NAF intenso y el bajo consumo de frutas, vegetales, grasas y aceites que influyen de manera directamente proporcional sobre el NAF.

Evaluación de los hábitos alimenticios y estado nutricional en adolescentes de Sonora, México

Castañeda-Sánchez O (Especialista en Medicina Familiar, Profesor Adjunto de la Residencia en Medicina Familiar en la Unidad de Medicina Familiar No. 1, Instituto Mexicano del Seguro Social, Ciudad Obregón, Sonora (México)), Rocha- Díaz JC (Residente del Tercer año de la Especialidad en Medicina Familiar, UMF No. 1, IMSS, Sonora. (México)), Ramos-Aispuro MG (Nutricionista Dietista, adscrita a la UMF No. 1, IMSS, Ciudad Obregón, Sonora. (México)).

RESUMEN

Objetivo: Evaluar los hábitos alimenticios del adolescente y su relación con el estado nutricional.

Material y métodos: Se realizó un estudio transversal descriptivo en estudiantes de secundaria en Ciudad Obregón Sonora, (México) elegidos de manera probabilística estratificada; el cuestionario aplicado incluía los ocho grupos de alimentos y fue validado por expertos, con una confiabilidad de 0.65. Variables: edad, sexo, hábitos alimenticios, peso, talla, índice de masa corporal y estado nutricional. Análisis de datos: estadística descriptiva y coeficiente de Spearman. Resultados: Se entrevistaron 69 adolescentes entre 12 y 16 años de edad, 59 % mujeres; los hábitos alimenticios de acuerdo a la evaluación de la encuesta fueron de buenos a regulares en el 49.3 %. El estado nutricional resultó normal en 34 pacientes, con una diferencia no significativa ($p = .814$). El 52 % refirió hacer tres comidas al día, mientras que el 13% realizaba más de tres comidas. Los alimentos más consumidos diariamente fueron, en el 73.9% los cereales, 43.5% la leche y sus derivados y 46.4% los azúcares. Conclusiones: Estos resultados demuestran que los hábitos alimenticios no están relacionados estadísticamente con el estado nutricional; sin embargo, clínicamente se observó que cuando los hábitos son deficientes el adolescente presenta desnutrición, sobrepeso u obesidad.

Estado nutricional de escolares según su nivel de actividad física, alimentación y escolaridad de la familia

MSc. Ximena Díaz Martínez (Universidad del Bío-Bío, Facultad de Educación y Humanidades, Dpto. Ciencias de la Educación. Chillán, Chile.), MSc. Carmen Mena Bastías, MSc. Pamela Chavarría Sepúlveda (Universidad del Bío-Bío, Facultad de Ciencias de la Salud y de los Alimentos, Departamento de Nutrición y Salud Pública. Chillán, Chile.), MSc. Alejandra Rodríguez Fernández, Dr. Pedro Ángel Valdivia-Moral (Grupo de Investigación HUM-653. Universidad de Jaén. Andalucía, España.)

RESUMEN

Introducción: la obesidad en Chile afecta al 9,9 % de los menores de 6 años y se eleva hasta el 22,4 % en los niños con sobrepeso. Objetivo: determinar el estado nutricional de niños y niñas según su nivel de actividad física, calidad de su alimentación y nivel educativo de sus padres. Métodos: se evaluaron 257 niños(as) de escuelas públicas. Los padres respondieron lo referente al nivel de actividad física, calidad de la alimentación y nivel educativo a través de cuestionarios. Los datos se analizaron mediante estadística univariada y bivariada usando frecuencias absolutas, porcentajes y prueba de *ji*-Cuadrada. Resultados: de los 257 estudiantes el 50 % tenía exceso de peso. El estado nutricional se relacionó significativamente con la actividad física ($p < 0,01$), pero no con la calidad alimentaria ni con el nivel educativo de los padres. Esta última variable sí explicaría la calidad alimentaria de los niños(as) ($p < 0,01$). Conclusiones: los niños(as) que tenían mala actividad física alcanzan el 76 % de obesidad y sobrepeso, a diferencia del 20 % de exceso de peso que tienen los estudiantes que realizan actividad física regular. A pesar de no haber encontrado relación entre el estado nutricional y la calidad alimentaria, hay mayor proporción de obesidad en los niños(as) con alta calidad alimentaria. El alto porcentaje de exceso de peso en los estudiantes podría explicarse más bien por la falta de actividad física que por el consumo de alimentos, a pesar de que la mayoría dice tener buena calidad alimentaria.

Planteo del problema

El Club Parque Sur no cuenta con ninguna base de datos que permita conocer el estado nutricional de los alumnos que practican el futbol infantil. Resulta ser, en consecuencia, un ámbito propicio para indagar la relación que existe entre Estado Nutricional Antropométrico, los hábitos alimentarios y la actividad física, y al mismo tiempo contribuir en la educación de los hábitos alimentarios de los niños.

Pregunta del problema

¿Se relaciona el Estado Nutricional Antropométrico con los Hábitos Alimentarios y la Frecuencia de Actividad Física en los niños de 8 a 13 años del Futbol Infantil del Club Parque Sur?

Objetivos

General:

- Conocer la relación que existe entre el Estado Nutricional Antropométrico, los hábitos alimentarios y la frecuencia de actividad física de los niños de 8 a 13 años que asisten en Junio de 2018 al Fútbol Infantil del Club Parque Sur.

Específicos:

- Conocer el Estado Nutricional Antropométrico de los niños del Fútbol Infantil del Club Parque Sur.
- Conocer los Hábitos Alimentarios de los niños del Fútbol Infantil del Club Parque Sur.
- Determinar la frecuencia con la que concurren a las clases de futbol.

Hipótesis

Los niños que asisten regularmente al club tienen mejores hábitos alimentarios y un estado nutricional acorde a su edad que los que concurren de manera aislada.

Marco Teórico

Edad escolar

La etapa escolar es la que abarca desde los 6 a los 10 años en las niñas y a los 12-13 años en los niños.

A esta etapa se la ha denominado periodo de crecimiento latente, porque durante ella son muy estables las tasas de crecimiento somático y los cambios corporales se efectúan de una manera gradual.

El promedio de crecimiento anual es de 2,3 a 2,7 kg de peso, mientras que el incremento de la talla es de aproximadamente 5cm por año. A medida que aumenta la edad se observan diferencias en el incremento pondoestatural, las niñas hacia los 11 años tienen el periodo de mayor velocidad de crecimiento mientras que los niños es hacia los 13 años.

La vigilancia periódica todavía es importante para identificar cualquier desviación en el patrón de crecimiento.

También se acentúa el dimorfismo sexual y las modificaciones en la composición corporal son evidentes. Se almacenan recursos para el segundo brote de crecimiento y los índices de crecimiento varían de manera significativa.

A los 10 años, aproximadamente el 20% de la masa magra del niño está constituida por proteínas mientras que en las niñas representa un porcentaje menor al 19%. El contenido de agua de la masa magra es de 75% en los niños y 77% en las niñas.¹

Sus necesidades dependerán no solo de un patrón genético individual, sino también de factores ambientales, como los hábitos alimentarios, y los condicionamientos sociales y familiares.

Una nutrición adecuada desempeña una función importante para asegurar que el niño alcance su pleno potencial de crecimiento, desarrollo y salud.

En este periodo, comienzan a desempeñarse como miembros de la sociedad, realizar actividades y vínculos fuera del grupo familiar.

¹ (LORENZO, 2007)

Valoración del Estado Nutricional

Es el conjunto de estudios clínicos, antropométricos, bioquímicos y alimentarios que nos permiten diagnosticar, evaluar y hacer seguimiento del estado nutricional de un paciente o una población.

Se considera que la alimentación de un niño es suficiente cuando satisface sus necesidades, mantiene sus funciones biológicas, su composición corporal en forma normal y preserva su ritmo de crecimiento de acuerdo a su potencial genético.

Los sistemas de valoración nutricional pueden utilizarse por medio de: ²

- Encuestas o exámenes nutricionales: Se realiza un estudio de corte transversal en un grupo poblacional seleccionado, determinando su estado nutricional, identificando a grupos de individuos en riesgo de padecer malnutrición crónica pero difícilmente no puedan dar información sobre sus causas.
- Vigilancia nutricional: consiste en la realización del monitoreo continuo del estado nutricional en un grupo poblacional. Este método permite identificar las posibles causas de malnutrición y por lo tanto puede ser usado para formular y tomar medidas de intervención. Proporciona información sobre composición de alimentos, patrones de consumo, suministro de alimentos, conocimientos y actitudes dietéticas, y estado de salud y nutrición de la población en estudio.

La valoración del estado nutricional utiliza distintos métodos en forma aislada o combinada, para ubicar los distintos estadios de deficiencia nutricional:

- Interrogatorio: El primer contacto con el paciente será para completar el registro de los datos personales y del interrogatorio. Se hará en una planilla apropiada, que luego se volcara a un registro informático para poder realizar el informe.
- La anamnesis alimentaria permite la identificación del primer estadio de una deficiencia nutricional. Durante esta etapa la ingesta de uno o más nutrientes es inadecuada ya sea por un consumo bajo en la dieta o por

² (GIROLAMI,2003)

una deficiencia secundaria. En este último caso la ingestión, la absorción, el transporte, la utilización o la excreción de los nutrientes pueden estar afectados por la administración de medicamentos o por diversas patologías como un síndrome de malabsorción, pancreatitis, etc.

- Los estudios bioquímicos permiten detectar tanto en las deficiencias primarias como en las secundarias la depleción gradual de los depósitos tisulares de nutrientes y también puede identificar algunas alteraciones funcionales.
- Examen clínico: los datos aportados por la historia clínica y el examen semiológico, junto con el laboratorio, orientan el diagnóstico y la etiopatogenia de la patología en estudio. Es importante tener en cuenta que los signos de deficiencias nutricionales son de aparición relativamente tardía en la secuencia fisiopatológica de las mismas, y es por esa razón que el examen clínico nutricional ocupa el cuarto lugar en el encadenamiento de los diversos procedimientos que se utilizan. Dentro del examen semiológico se registran signos clínicos que ayudan al diagnóstico del estado nutricional de la población.

Evaluación antropométrica: Es la medición de segmentos corporales que, comparados con patrones de referencia, permiten realizar un diagnóstico nutricional.

Las mediciones antropométricas establecen el tamaño y la composición del cuerpo, y reflejan la ingesta inadecuada o excesiva, el ejercicio insuficiente y las enfermedades. (GIROLAMI, 2003)

Las medidas corporales son las que reflejan el proceso del crecimiento:³

- **Peso corporal:** Es la determinación más común por su práctica obtención y facilidad de compresión para los padres. Sus únicos requisitos son una balanza sensible, calibrada y la precaución de pesar a los niños siempre con la misma cantidad de ropa o desnudos.

³ (LORENZO, 2007)

- Longitud corporal (LC) – Talla (T): Aquí se utilizan dos términos, longitud corporal, cuando los niños son medidos en decúbito supino, y talla o estatura, cuando son medidos en posición de pie.

La medición de la LC o T solamente determina la longitud de los huesos. En las tablas internacionales la LC se evalúa hasta los dos años inclusive, evaluándose la estatura de pie a partir de entonces.

- Pliegues cutáneos: Los calibres más utilizados para esta medición son los calibres de Harpenden o Lange.

Los pliegues se toman en diferentes partes del cuerpo; en los niños, preferentemente, en el área tricipital del brazo (en la mitad del brazo menos diestro) y subescapular (dos centímetros por debajo del ángulo de la escapula).

Los pliegues cutáneos reflejan con cierta fidelidad los cambios de grasa corporal total.

- Circunferencia del brazo (CB): La medición de la CB incluye hueso, musculo, grasa y piel, es sencilla y se determina con cinta métrica inextensible. Es tomada en el punto medio del brazo, varia poco entre el año y los seis años de edad, con lo que no sería necesario conocer con exactitud la edad de los niños para interpretar esta medición. A partir de los seis años la CB aumenta sensiblemente, por lo que es conveniente disponer de una referencia según edad.
- La combinación con la medición del pliegue cutáneo del brazo permite estimar la masa muscular y la grasa en esa región.
- Indicadores: los indicadores antropométricos surgen de combinar una medida corporal (como peso o talla) con la edad o con otra medida.

La OMS confecciono curvas de crecimiento que representan los indicadores más utilizados para estimar el correcto crecimiento y desarrollo de niños. Las mismas son:

- Peso para la edad
- Longitud para la edad
- Perímetro cefálico
- Estatura para la edad

- IMC para la edad

Dentro de estas la que se utiliza para evaluar el estado nutricional para el niño mayor a 5 años es IMC para la edad.

CURVAS DE CRECIMIENTO DE LA OMS (ANEXO I)

Hábitos alimentarios

La etapa escolar se trata de un periodo marcado por el aprendizaje de la vida social: disciplina escolar, horarios estrictos, esfuerzo intelectual, iniciación al deporte.

A medida que los niños van creciendo se incrementan tanto las fuentes de alimento como las influencias sobre la conducta alimentaria. Muchos niños, debido al horario de trabajo de sus padres, están solos en su hogar y deben prepararse su propia comida.

Existe una diversidad de conceptos que definen los hábitos alimentarios, sin embargo, la mayoría coincide en que se tratan de manifestaciones recurrentes de comportamiento individuales y colectivas respecto al qué, cuándo, dónde, cómo, con qué, para qué se come y quién consumen los alimentos, y que se adoptan de manera directa e indirectamente como parte de prácticas socioculturales.

En la adopción de los hábitos alimentarios intervienen principalmente tres agentes; la familia, los medios de comunicación y la escuela. En el caso de la familia, es el primer contacto con los hábitos alimentarios ya que sus integrantes ejercen una fuerte influencia en la dieta de los niños y en sus conductas relacionadas con la alimentación, y cuyos hábitos son el resultado de una construcción social y cultural acordada implícitamente por sus integrantes.

Los hábitos alimentarios se aprenden en el seno familiar y se incorporan como costumbres, basados en la teoría del aprendizaje social e imitado de las conductas observadas por personas adultas que respetan. Otros modos de aprendizaje se dan a través de las preferencias o rechazos alimentarios en los niños, en donde estos últimos son expuestos repetidamente a una serie de alimentos que conocen a través del acto de comer enmarcado por encuentros entre padres e hijos.

Sin embargo, los hábitos alimentarios se han ido modificando por diferentes factores que alteran la dinámica e interacción familiar; uno de ellos corresponde

a la situación económica que afecta los patrones de consumo tanto de los niños como de los adultos, la menor dedicación y falta de tiempo para cocinar, lo que provoca que las familias adopten nuevas formas de cocina y de organización y la pérdida de autoridad de los padres en la actualidad, ha ocasionado que muchos niños coman cuándo, cómo y lo que quieran.

Por otra parte, la publicidad televisiva forma parte del ambiente social humano, que en el caso de su influencia en los hábitos alimentarios de los niños ha ido desplazando a instancias como la familia y la escuela; promoviendo un consumo alimentario no saludable, ya que los niños son más susceptibles de influenciar, debido a que se encuentran en una etapa de construcción de su identidad, y por lo tanto son fácilmente manipulables por los anuncios publicitarios que promocionan nuevos alimentos.

En el caso de la escuela, dicha institución permite al niño enfrentarse a nuevos hábitos alimentarios que en muchas ocasiones no son saludables; aunque también asume un rol fundamental en la promoción de factores protectores en cuestión de hábitos alimentarios. En este sentido, las acciones de promoción y prevención escolar están a cargo de los profesores a través de los contenidos temáticos en materias como ciencias naturales. Sin embargo, es necesario tratar este tipo de temas desde una perspectiva integral que permita combinar conocimientos, actitudes y conductas saludables que promueva en los niños un estilo de vida saludable, e incluso contribuya a evitar la aparición de síntomas de trastornos alimentarios.

El hábito del desayuno es importante en todas las etapas de la vida. Pero especialmente durante la niñez y la adolescencia, ya que trae los siguientes beneficios:

- Mejora el rendimiento escolar:

Un buen desayuno influye positivamente en el rendimiento físico e intelectual. Cuando no se desayuna bien, el adolescente puede presentar falta de energía, debilidad y menor capacidad de concentración y atención. La recomendación

es, por lo tanto, realizar una comida que incluya todos los nutrientes de forma equilibrada.

- Ayuda a controlar el peso corporal:

Los adolescentes que desayunan tienden a controlar mejor su peso corporal que aquellos que no lo hacen. Esto se atribuye al hecho de que la comida en la mañana despierta el metabolismo, permitiendo que los alimentos ingeridos durante el día sean más fácilmente metabolizados. Además, los adolescentes que desayunan tienden a consumir menos calorías a lo largo del día, a hacer mejores opciones de alimentos, y a ser más activos.

- Previene la deficiencia de hierro:

Un estudio demostró que los adolescentes que no desayunan tienen un mayor riesgo de sufrir una deficiencia de hierro, un mineral imprescindible para el correcto funcionamiento del organismo. Dentro de estos, las niñas son más propensas que los varones.

- Contribuye a la construcción de la familia:

Un desayuno en familia es una buena oportunidad para los padres de acercarse a sus hijos adolescentes. Cualquier momento es bueno para aprovechar a conectar con ellos, dialogar y apoyarlos en esta etapa tan importante de sus vidas.

El desayuno influye en el rendimiento de la escuela, porque mejora una forma de actividad cerebral que se llama memoria de trabajo. Se trata de un tipo de memoria a corto plazo que permite mantener varios datos en el pensamiento de forma simultánea. Es el equivalente de la fuerza muscular en el cerebro.

Cuando no se desayuna el cerebro se ve privado de la glucosa, el combustible que necesita para funcionar a pleno rendimiento. El cuerpo fabrica la glucosa a partir de los alimentos que consumimos. El cerebro consume cerca del 25 % de toda la glucosa del organismo. Sin esa energía, la memoria de trabajo decae y con ella la atención y la capacidad de concentración.

Leyes fundamentales de la alimentación (LOPEZ Y SUREZ, 2010)

El plan de alimentación de un niño debe contar con las cuatro leyes de la alimentación:

Ley de la cantidad: La cantidad de la alimentación debe ser suficiente para cubrir las exigencias calóricas del organismo y mantener el equilibrio de su balance.

Ley de la calidad: El régimen de alimentación debe ser completo en su composición para ofrecer al organismo, que es una unidad indivisible, todas las sustancias que lo integran.

Ley de la armonía: Las cantidades de los diversos principios nutritivos que integran la alimentación deben guardar una relación de proporciones entre sí.

Ley de la adecuación: La finalidad de la alimentación está supeditada a su adecuación al organismo.

Actividad Física

La actividad física realizada diariamente desde edades tempranas, promueve la salud y una adecuada forma física en la población infantil y adolescente, aportando beneficios físicos y bienestar emocional, a corto y largo plazo.

Los principales beneficios asociados a la práctica de actividad física en este grupo de edad son los siguientes:

- Mejora la forma física, la función cardiorrespiratoria, la fuerza muscular y la masa ósea y, además, disminuye la grasa corporal y ayuda a mantener un peso saludable.
- Mejora el autoestima, reduce los síntomas de ansiedad y depresión, y disminuye el estrés.
- Ofrece oportunidades de socialización y el aprendizaje de habilidades.
- Aumenta la concentración lo que contribuye a tener mejores resultados académicos.
- Favorece un crecimiento y desarrollo saludable.
- Mejora las habilidades motrices, la postura y el equilibrio.
- Disminuye el desarrollo de factores de riesgo asociados a enfermedades crónicas en la vida adulta como enfermedades del corazón, hipertensión, diabetes tipo 2, hipercolesterolemia, obesidad u osteoporosis.

En la actividad física es indispensable la buena hidratación del niño; antes, durante y después del ejercicio. El agua es la bebida correcta para esta tarea, es importante que no sea reemplazada por ninguna bebida azucarada ni por bebidas isotónicas o deportivas, ya que su alto contenido de sodio y potasio pueden provocar en el niño una sobrecarga renal de solutos, causando una posible deshidratación.

Decálogo de recomendaciones para mejorar el perfil de ingesta de líquidos desde la infancia (CESNI, 2015)

- 1) Comenzar el día con un vaso de agua: agregar un vaso de agua al desayuno es una buena práctica para comenzar el día bien hidratado.
- 2) No esperar a que el niño tenga sed: en la escuela y en casa debemos asegurarnos de que el niño beba suficiente agua a lo largo del día.
- 3) Poner siempre una jarra de agua en la mesa: enseñar a los niños a preferir el agua, sobre todo al comer.
- 4) Como adulto, dar el ejemplo: no se olvide de la importancia de la imitación.
- 5) Prevenir la deshidratación en el deporte: beber agua antes, durante y después de hacer deportes es importante para tener un buen rendimiento.
- 6) Facilitar el acceso al agua en la escuela: un libre acceso al agua puede tener efectos positivos en el rendimiento cognitivo de los niños y su estado de vitalidad.
- 7) Mantener una fuente de agua cerca cuando están activos: (plazas, juegos, cumpleaños), en épocas de calor o cuando se encuentran en ambientes climatizados, recordar que la calefacción y el aire acondicionado aumentan las pérdidas insensibles de agua corporal.
- 8) Prevenir las caries: tomar agua ayuda a prevenir las caries porque esta bebida no ataca la estructura del esmalte dental.
- 9) Recordar que siempre el agua es la mejor opción: se recomienda limitar el consumo de bebidas azucaradas y no endulzar en exceso las infusiones.
- 10) Mirar el color de la orina: es un test simple de realizar; si el color es claro y transparente el niño está bien hidratado.

Futbol Infantil

En las primeras etapas del crecimiento, los niños desarrollan una serie de condiciones ideales para entrenar la movilidad. A partir de los 5 años la mayoría de los niños ya están preparados para dar sus primeros pasos en el fútbol: se adaptan mejor a los movimientos y suelen tener una mejor coordinación. Controlado, sin excesos innecesarios y una adecuada preparación, este deporte puede aportar grandes beneficios:

1. Mejora la coordinación motora

El fútbol es un deporte muy activo que requiere estar en constante movimiento en el terreno, lo cual contribuye a mejorar la resistencia y la velocidad en los niños. También precisa desarrollar habilidades en el manejo del balón, ya sea para llevarlo a través del campo, realizar los pases o marcar un gol, un ejercicio que estimula la coordinación motora, así como la visión periférica, la velocidad de reacción y la agilidad física.

2. Regula el peso corporal

Al igual que el resto de los deportes, el fútbol es un ejercicio estupendo para activar el metabolismo basal y quemar calorías. De hecho, se trata de un deporte muy intenso que contribuye a reducir el exceso de grasa corporal, sobre todo la que se almacena en el área abdominal baja. Por eso, practicar fútbol reduce las posibilidades de padecer sobrepeso u obesidad a corto y largo plazo en los niños.

3. Fortalece los músculos y huesos

El fútbol es un deporte muy completo que involucra diferentes grupos musculares, a la vez que activa todas las articulaciones. De hecho, es un ejercicio estupendo pues incrementa la fuerza de los músculos, sobre todo de las piernas, a la vez que incrementa los niveles de testosterona haciendo que se forme más tejido muscular. Asimismo, su práctica frecuente contribuye a

aumentar la densidad ósea del fémur y estimula la flexibilidad de las articulaciones.

4. Mejora la salud cardio-respiratoria

El fútbol es un deporte excelente para potenciar el funcionamiento pulmonar y cardiovascular de los niños. Al estar en constante movimiento, se estimula la oxigenación de la sangre y como resultado llega más oxígeno a cada tejido del cuerpo, y el corazón y los pulmones también se benefician de ello. De hecho, muchos expertos recomiendan la práctica moderada de fútbol para fortalecer la función cardio-respiratoria en los niños desde edades tempranas.

Además, el fútbol sociabiliza a los niños, les inculca el trabajo en equipo, el valor del compañerismo y la generosidad. Algunos psicólogos afirman que el fútbol es una buena herramienta para alejar a los más jóvenes de las tentaciones de las drogas, la violencia, y el alcohol.

Características del entrenador ⁴

El entrenador del club puede influir mucho en la forma de pensar y actuar en niños y jóvenes, por la tendencia de estos a imitar el comportamiento de los mayores que ellos reconocen como personas importantes.

En función de ello debe reunir las siguientes características:

- El trabajo con niños debe producirle placer.
- Debe ser responsable, solidario y respetuoso en el trato con todas las personas.
- Debe ser cuidadoso con su aspecto personal y hábitos de vida, ya que en el ejemplo se basa en primer aprendizaje de los alumnos.
- Debe ser paciente para que los niños adquieran sólidos hábitos a manifestar en campos de juego y en su vida social. Entre ellos consideramos de gran importancia a la solidaridad, la responsabilidad, el

⁴ (BORZI, 2015)

respeto, la iniciativa, la perseverancia en sus esfuerzos y la disposición a soportar cargas cada vez mayores.

- No debe aumentar la responsabilidad de los niños en forma desmedida, ya que esto le reduce el placer deseado, generando inseguridad en su personalidad.
- Debe poseer un amplio y renovado compendio de ejercicios y juegos con empleo de variados elementos, que sirvan para elevar el rendimiento motor y recrear al niño.
- Debe ser responsable en la organización de la clase, utilizando la metodología adecuada para alcanzar objetivos educativos y de rendimiento.
- Debe mantener la motivación por la tarea.
- En la unidad de entrenamiento debe emplear contenidos adecuados a las posibilidades de progreso del niño.
- Debe proponer ejercicios y juegos en los que el niño emplee su potencial motor y sus capacidades del pensamiento para que elabore soluciones con creatividad e independencia.
- Debe apuntar a objetivos que en ese momento son posibles de lograr.
- Debe plantear objetivos alcanzables a corto plazo que le permitan experimentar éxitos y fracasos periódicamente. Esto mantiene mejor la motivación que la participación esporádica en torneos importantes.
- Debe considerar al niño como un ser capaz de superar altas metas motrices, ya sea en el aspecto técnico-coordinativo, como en la expresión de las capacidades condicionales.
- Debe explicar los efectos de los ejercicios para que los niños sepan para que los están haciendo.
- No debe tener preferencias afectivas hacia los deportistas más capaces, ya que eso molesta a los demás y genera un crecimiento de la autoestima en los primeros, que generalmente hace que disminuya su disposición al esfuerzo, con el consecuente estancamiento en el rendimiento.
- Debe ser consciente que si el niño no recibe un entrenamiento extra-escolar de tres días por semana, como mínimo, no formara bases sólidas para el futuro rendimiento.

- Debe interesarse por la marcha del niño en la escuela y por su modo de vida, considerando a estas, junto a la actividad deportiva, como actividades que influyen en gran forma en la educación integral del niño.
- Debe tener previsto cómo reaccionar en caso de que un niño se accidente, a qué centro de asistencia medica recurrirá, quien quedara con los niños si tiene que ausentarse del lugar, etc.

Club Parque Sur

Filosofía:

El fútbol y el básquet son dos disciplinas que funcionan como sostén deportivo dentro del club: conmueven desde el primer momento en que se juega y esto hace que los jugadores sean más receptivos y comunicativos para con los demás.

Porque el “juego limpio” es una herramienta muy útil para la resolución pacífica de los conflictos y porque contiene las reglas de conducta deportiva y los valores que resultan tan importantes para desarrollar una vida productiva dentro de la sociedad.

Historia

El **Club Parque Sur** está ubicado en el corazón de Puerto Viejo, barrio emblemático del sur de la ciudad, también conocido como República del Puerto Viejo.

Surge un 8 de Septiembre de 1973 de la fusión de dos instituciones de la ciudad como lo fueron Club Pescadores Uruguay y Club Atlético División Río Uruguay. Ambas instituciones estaban muy ligadas, sobre todo por la cercanía geográfica que las unía.

De esta manera, proyectaron el viejo sueño de los fundadores, que compartieron la misma cuna: el viejo Ministerio de Obras Públicas, de donde surgió la chispa inicial de estas dos organizaciones, forjadoras del actual club.

Hoy, ya en un nuevo siglo, las imágenes del pasado y el presente son el sostén para mirar nuestro el futuro de la institución con optimismo, con el firme convencimiento de crecer junto a la ciudad.

Las puertas están abiertas a toda la comunidad, a sus expresiones y necesidades. Es un club de barrio que abarca gran parte del sur de la ciudad.

Estructura y Actividades

Las actividades que desarrollamos:

- Básquet
- Fútbol

- Náutica
- Bochas
- Gimnasio

En su comienzo, el club contaba con 2 disciplinas deportivas heredadas por los anteriores clubes (División y Pescadores), Básquet y Natación. Con el correr del tiempo y se fueron sumando, la Náutica, Fútbol y Bochas. Además se contaba con un gran camping para sus socios, con acceso a la denominada “Playita” la cual estaba habilitada para que la comunidad que se acercaba pueda disfrutar del agua del Riacho Itape.

Respecto de las disciplinas deportivas, cabe destacar que al inicio, el club contaba con unas dos canchas de básquet a cielo abierto. Una estaba situada junto al sector Náutico y la restante, en la esquina de Cochabamba y Artigas. A posterior, se pudo construir el Gimnasio cerrado, lo cual fue un avance muy importante para el desarrollo de diferentes deportes. En cuanto al Fútbol, dicha actividad se empezó a practicar años más tarde al nacimiento del club. Fue por el año 1980 cuando se construyó la Cancha de Fútbol del club, gracias a la colaboración de la Universidad Tecnológica Nacional (U.T.N.). Ya que se necesitó del relleno del terreno en el cual hoy en día, se practica el deporte en cuestión.

La geografía del club cambió, a partir del año 2006, cuando se construyó la Defensa Sur, obra que generó cambios en las instalaciones del club, dividiendo al mismo en 2 partes. Por un lado, sobre el Riacho Itape, quedó el sector de Guardería Náutica, desapareciendo el sector de Camping, el sector de piletas de natación, Cantina para socios y la “Playa”. Y por el otro lado, el Gimnasio cubierto en donde se practican Básquet y Vóley y la cancha de fútbol.

Personal con el que cuenta la institución

Actualmente, trabajan más de dos docena de personas y un centenar de voluntarios distribuidos en las distintas disciplinas. Diariamente, asisten más de 250 niños y una cifra similar de adolescentes, tanto mujeres como varones, entre el Básquet y el Fútbol.

CONTACTO

Dirección: Cochabamba 581, Concepción del Uruguay, Entre Ríos

Teléfono: 03442 45-0510

Mail: clubparquesur@yahoo.com.ar

Recomendaciones Nutricionales

Energía: Las necesidades energéticas dependen más de la talla y actividad física que del peso o la edad cronológica. Varían entre 1800 y 2400 Kcal/día, y su distribución porcentual es de un 50-60 % para los hidratos de carbono, 25-35 % para las grasas y 10-15 % para las proteínas (Lorenzo, 2015).

Dependiendo de la actividad física desarrollada oscilan entre 150-300 Kcal/hora con un ejercicio medio (marcha), hasta 1000 Kcal/hora con prácticas deportivas más intensas (básquet).

Influyen las variaciones individuales, los hábitos familiares y la capacidad de asimilación de cada niño. Es necesario que el régimen no sea monótono, debiendo evitarse dar más de un 25 % del total calórico en forma de un solo alimento. Es preciso tomar en consideración la ingesta de líquidos, y calcular el valor calórico de las bebidas.

Hidratos de carbono: El aporte hidrocarbonado debe hacerse en forma de almidones, incluyendo productos que originen residuos fibrosos no absorbibles (fibras). Las frutas y verduras serán su fuente primordial, y debe tenerse presente que un consumo excesivo de sacarosa y fructosa favorecerán la aparición de caries, presente en el 80% de la población infantil. Por otro lado un consumo vegetariano puro, excesivo en fibras (más de 12 gr/día), al quelar minerales como zinc, cobre y manganeso, puede resultar perjudicial. Los hidratos de carbono corresponden al 50-60 % del total calórico, unos 228-265 gr /día.

Proteínas: Se requieren de 0.9- 1,5 gr/Kg/día, debiendo suponer entre el 10-15 % del total calórico. Las de origen animal deben ser de alto valor biológico, constituyendo un 30-50 % del aporte total.

La leche sigue siendo un alimento sustancial, por lo que debe recomendarse una ingesta de 500 ml/día. El resto de las fuentes proteicas tienen su base en carnes vacunas, pescados, huevos y frutas y verduras.

Grasas: Resulta muy difícil establecer cuál es la cantidad necesaria para conseguir un estado óptimo de salud. Las recomendaciones en general

suponen un 30-35 % del total de calorías en forma de 50 % de grasas animales y 50 % de grasas vegetales. La mayor parte de ellas proviene de cuatro fuentes, los aceites vegetales (oliva, girasol, maíz), las grasas animales (cerdo, mantequilla, queso, etc.), los frutos secos (nueces, maní, etc.) y las grasas vegetales hidrogenadas (margarinas). Debe tenerse en cuenta también, el consumo de grasa “no visible”.

Requerimientos Nutricionales en niños de 7 a 13 años

Las necesidades energéticas de un niño equivalen a la cantidad de energía alimentaria que compensa el gasto energético total (GET), de acuerdo a su metabolismo basal (MB), actividad física (AF), efecto térmico de los alimentos (ETA) y crecimiento (GET expresando en kcal/día).

Edad (años)	NIÑOS		NIÑAS	
	Requerimiento energético diario	Requerimiento energético diario	Requerimiento energético diario	Requerimiento energético diario
	Kcal/d	Kcal/kg/d	Kcal/d	Kcal/kg/día
7 – 8	1692	70,5	1554	66,7
8 – 9	1830	68,5	1698	63,8
9 – 10	1978	66,6	1584	60,8
10 – 11	2150	64,6	2006	57,8
11 – 12	2341	62,4	2149	54,8
12 – 13	2548	60,2	2276	52,0

Requerimiento energético estimado (REE): FAO/WHO/UNU, 2001

Hidratos de carbono

El siguiente cuadro muestra las cantidades recomendadas de hidratos de carbono publicadas por NRC en el año 2002.

Edad	Hidratos de carbono/gr/día
Ambos sexos 4 a 8 años	130
Varones de 9 a 13 años	130
Mujeres de 9 a 13 años	130

Proteínas

El cuadro muestra las recomendaciones de proteínas publicadas por FAO/OMS en el año 1985.

	Edad (años)	Gr/kg/día	Gr/día
Niños	7 – 10	1,00	27
	10 – 12	1,00	34
	12 – 14	1,00	43
Niñas	7 – 10	1,00	27
	10 – 12	1,00	36
	12 – 14	0,95	44

Grasas

El cuadro muestra las recomendaciones de NRC publicadas en el año 2002.

Edad	4 a 18 años
Grasas	25-35%

El siguiente cuadro muestra las recomendaciones de la American Dietetic Association (ADA) publicadas en al año 2004.

Grasas Totales	< al 30% (> al 20% del total de energía)
Grasas Saturadas	< al 10% del aporte diario de energía
Colesterol	< a 300mg por día.

Vitaminas

Los siguientes cuadros presentan valores de IDR e ingesta adecuada (AI) de vitaminas publicadas por NRC en el año 2001.

Edad	Vit A	Vit C	Vit D	Vit E	Vit K	Tiamina	Riboflavina
	($\mu\text{g/d}$)	(mg/d)	($\mu\text{g/d}$)	(mg/d)	($\mu\text{g/d}$)	(mg/d)	(mg/d)
Ambos Sexos 4 a 8 años	400	25	5	7	35	0,6	0,6
Varones 9-13 años	600	45	5	11	60	0.9	0.9
Mujeres 9-13 años	600	45	5	11	60	0.9	0.9

Edad	Niacina	Vit B6	Folatos	Vit B12	Ácido Pantoténico	Biotina	Colina
	(mg/d)	(mg/d)	($\mu\text{g/d}$)	($\mu\text{g/d}$)	(mg/d)	($\mu\text{g/d}$)	(mg/d)
Ambos sexos 4 a 8 años	8	0,6	200	1,2	3	12	250
Varones 9-13 años	12	1	300	1.8	4	20	375
Mujeres 9-13 años	12	1	300	1.8	4	20	375

Minerales

Los siguientes cuadros presentan valores de IDR y AI de minerales publicadas por NRC en el año 2001.

Edad	Calcio	Cromo	Cobre	Flúor	Yodo	Hierro	Magnesio
	(mg/d)	(µg/d)	(µg/d)	(mg/d)	(µg/d)	(mg/d)	(mg/d)
Ambos sexos 4-8 a	800	15	440	1	90	10	130
Varones 9-13	1300	25	700	2	120	8	240
Mujeres 9-13	1300	21	700	2	120	8	240

Edad	Manganeso	Fóforo	Selenio	Zinc	Potasio	Sodio	Cloro
	(mg/d)	(mg/d)	(µg/d)	(mg/d)	(g/d)	(g/d)	(g/d)
Ambos sexos 4-8 a	1,5	500	30	5	3,8	1,2	1,9
Varones 9-13 años	1.9	1250	40	8	4.5	1.5	2.3
Mujres 9-13 años	1.6	1250	40	8	4.5	1.5	2.3

Guías Alimentarias para la Población Infantil

La alimentación de un niño es uno de los elementos primordiales para lograr su crecimiento y desarrollo armónico e integral como persona.

Las “Guías Alimentarias para la Población Infantil” surgen como una recomendación especial de las Guías Alimentarias para la Población Argentina, considerando que los niños requieren una alimentación adecuada para la edad. Su objetivo principal es promover prácticas saludables y brindar el apoyo que cada familia necesita.

Una alimentación equilibrada se logra combinando alimentos de los 6 grupos básicos que figuran en la Gráfica de la Alimentación Saludable.



Grupos de alimentos

1. CEREALES (arroz, avena, cebada, maíz, trigo), sus DERIVADOS (harinas y productos elaborados con ellas: fideos, pan, galletas, etc.) y LEGUMBRES SECAS (arvejas, garbanzos, lentejas, porotos, soja): son fuente principal de Hidratos de Carbono y de Fibra.

2. VERDURAS Y FRUTAS: son fuente principal de vitaminas (C, A y otras), de Fibra y de sustancias minerales como por ejemplo: Potasio, Magnesio; etc. Incluye todos los vegetales y frutas comestibles.
3. LECHE, YOGUR Y QUESO: nos ofrecen PROTEINAS COMPLETAS de muy alto valor y son fuente principal de Calcio.
4. CARNES Y HUEVOS: nos ofrecen las mejores PROTEINAS y todas las carnes son fuente principal de Hierro. Incluye a todas las carnes comestibles (de animales y aves de crianza o de caza y pescados y frutos de mar) y los huevos de todas las aves.
5. ACEITES, FRUTAS SEVAS, SEMILLAS Y GRASAS: son fuente principal de Energía y Vitamina E. Los aceites son indispensables para nuestra vida. La grasa de origen animal no lo es.
6. AZUCAR Y DULCES: dan energía y son agradables por su sabor, pero no nos ofrecen sustancias nutritivas indispensables. Se consideran alimentos complementarios, es decir que completan al resto.

Mensajes de las Guías Alimentarias para la Población infantil

- Los hábitos alimentarios saludables que se adquieren en la infancia, ayudan a tener buenas condiciones de salud a lo largo de la vida.
- La alimentación debe ser variada. Es necesario alternar los alimentos que se eligen en cada grupo y ofrecerlos en preparaciones, formas y consistencias varias.
- Es importante tomarse el tiempo suficiente para darles de comer bien, con tranquilidad, ayudándoles a que conozcan y prueben otros alimentos, y se acostumbre a ellos.
- Para evitar las enfermedades es importante cuidar la higiene de todos los días y, muy especialmente, en la alimentación infantil.
- Es muy importante controlar el crecimiento y desarrollo de los niños.
- La presentación variada y agradable de las comidas, así como un ambiente tranquilo estimulan en el niño el deseo de comer.
- Una adecuada actividad física contribuye a estimular el crecimiento y hace que los niños coman mejor

- El momento de las comidas, además de cubrir las necesidades alimentarias de los niños, es un excelente momento para enseñarles a convivir con otros, a servirse con moderación, a masticar bien los alimentos, y algunos buenos modales como no hablar con la boca llena y usar correctamente los cubiertos para comer.
- Es muy importante no usar la comida como premio o castigo, para mantener la disciplina en los niños. El niño puede asociar y usar el alimento como sustituto de cualquier necesidad de afecto, o acostumbrarse a llamar la atención y manipular a los adultos por medio de la comida
- Darles a los chicos solo los alimentos que ellos prefieren tiene como consecuencia una alimentación monótona y puede originar una nutrición deficiente.

Material y métodos

Localidad: Concepción del Uruguay, Entre Ríos.

Fecha prevista de realización: 20 de Junio de 2018 al 20 de Julio de 2018.

Tipo de investigación:

La investigación se realizó en forma cuantitativa, transversal, descriptiva y prospectiva

Cuantitativa: se refiere a los datos que se analizaron de forma numérica.

Transversal: Se conocieron los hábitos y la valoración nutricional al momento que se hicieron las encuestas.

Descriptiva: Se describieron los resultados obtenidos, identificando hábitos y la valoración del estado nutricional.

Población y muestra

Población: Niños de 8 a 13 años de edad que concurren al Futbol Infantil del Club Parque Sur, los mismos conforman las categorías del año 2005 al 2010.

Muestra: Se trabajó con una muestra representativa de 50 alumnos de sexo masculino que concurren al Futbol Infantil del Club Parque Sur.

Criterios de inclusión y exclusión

Criterios de inclusión:

- Los niños de entre 8 a 13 años de edad que asisten al Futbol Infantil del Club Parque Sur.

Criterios de exclusión:

- Niños que no comprenden el rango de edad considerado.
- Niños que no quieran participar.
- Niños ausentes.

Variables de estudio

Variable indirecta:

- Comportamiento de los de los niños del futbol infantil del club parque sur.

Variables directas:

- Estado nutricional de los niños del futbol infantil del club parque sur (IMC para la Edad de los niños de 8 a 13 años).
- Hábitos alimentarios de los niños de futbol infantil del club parque sur.
- Frecuencia con la que concurren a las clases de futbol.

Operacionalización:

- Observación no participativa: se tuvo en cuenta las asistencias de los niños a los entrenamientos.
- Encuestas: se le entregó a los niños una encuesta impresa para ser completada de forma individual. La misma fue anónima, cerrada y escrita. Se indago sobre los hábitos alimentarios de los niños de entre 8 y 13 años del futbol infantil del club parque sur.
- Mediciones: Utilizando una balanza de tipo digital y un tallimetro se evaluó el peso y la talla de cada niño.
- Se determinó el estado nutricional de cada niño mediante el análisis de los datos obtenidos, valorándolos por curvas de crecimiento de la OMS (IMC para la edad).

Técnica de recolección de datos

El método que se utilizó para recolectar la información fue una encuesta cerrada, en formato papel.

En primer lugar se envió una carta a los dirigentes del “Club Parque Sur”, para así informar acerca del trabajo de investigación y pedir autorización para poder realizar las encuestas. Una vez autorizada, se solicitó la colaboración de los profesores, para poder interrumpir la clase durante unos minutos para informar que en la semana próxima se realizara la encuesta y entregar el pedido de autorización. El día concretado para realizar las encuestas se informó:

- La respuesta elegida debe ser una sola.
- Deben marcar con una X.
- Todas las respuestas son válidas.
- Se les asegura el anonimato y la confidencialidad.

Presentación de la información

Una vez obtenido los datos de las encuestas se recolectaron, agruparon y analizaron.

Los resultados obtenidos se presentaron en valores absolutos y porcentajes a través de gráficos.

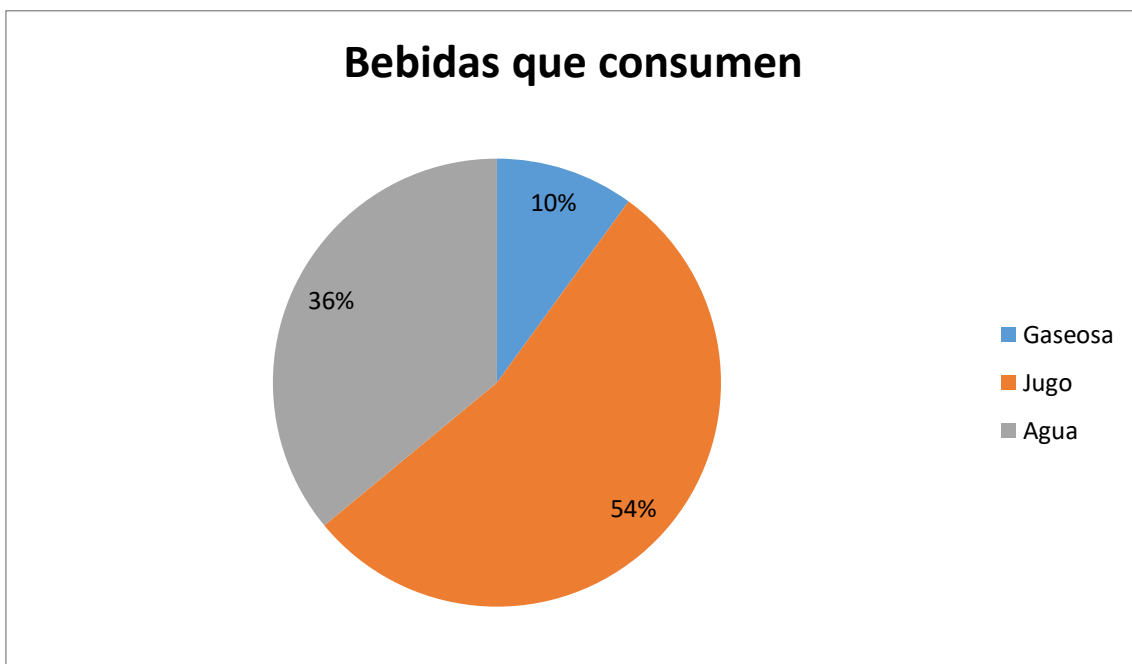
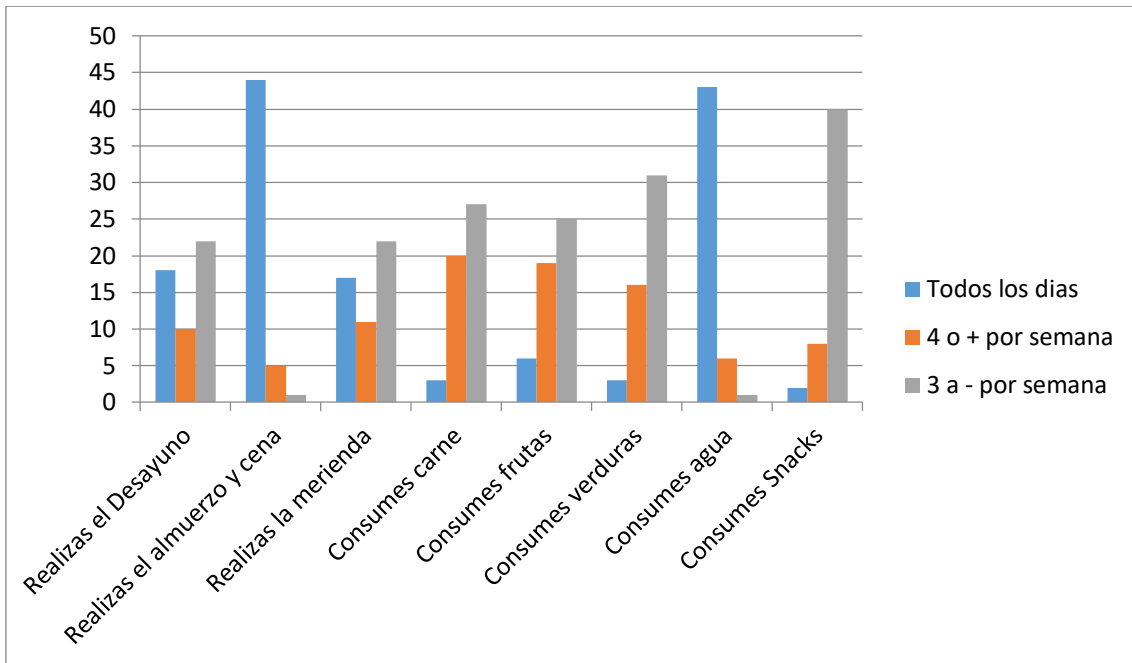
Materiales:

- Fotocopias
- Cuadernillo
- Lapicera
- Lápiz
- Balanza
- Cinta métrica

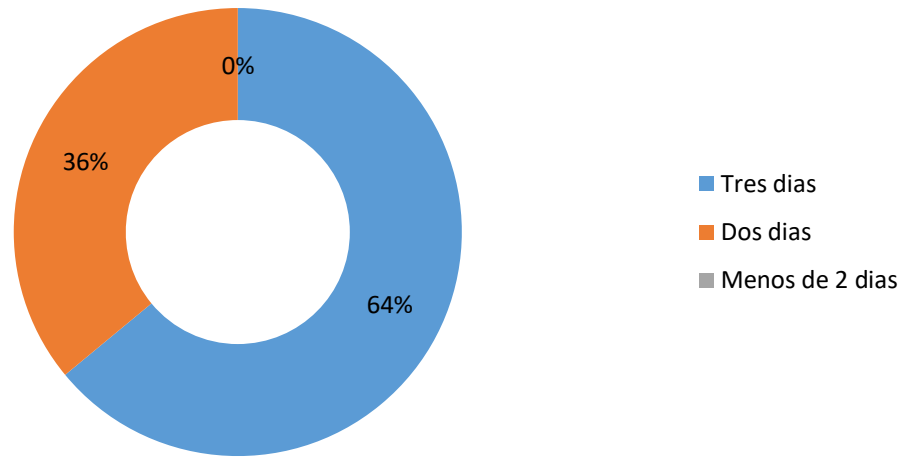
Resultados alcanzados

Análisis de las encuestas

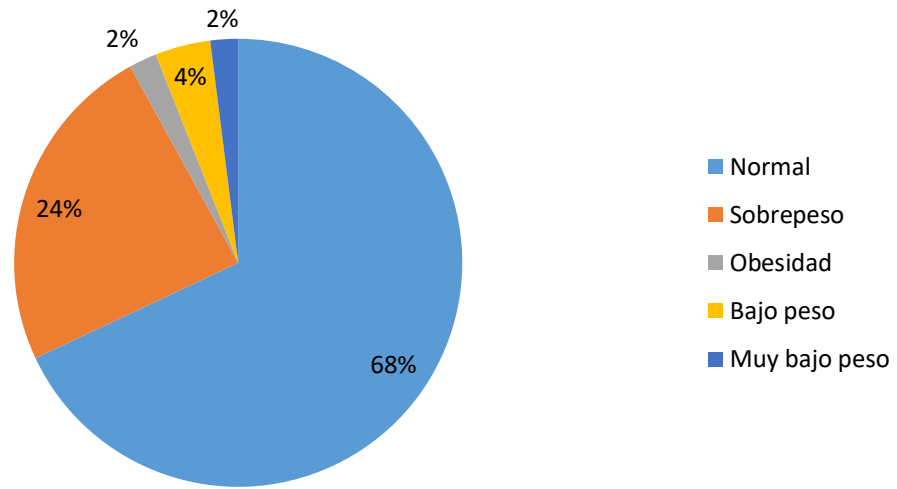
La totalidad de los niños entrevistados corresponden al sexo masculino. El rango de edad oscila entre 8 y 13 años.



Cuantos dias asistis a la practica



Medidas Antropometricas



Análisis de los resultados

Del total de la muestra de 50 alumnos, un 64%, asisten con mayor frecuencia a las prácticas; los cuales arrojan los siguientes resultados:

1. ¿Cuántos alumnos realizan el desayuno todos los días?

El 31% de los alumnos realiza el desayuno todos los días, el 25% lo hace cuatro veces o más por semana y el 44% tres veces o menos por semana.

2. ¿Cuántos alumnos realizan el almuerzo y la cena?

El 88% realizan el almuerzo y la cena todos los días y el 12% lo hace cuatro veces o más por semana

3. ¿Cuántos alumnos realizan la merienda?

El 34% realiza la merienda todos los días, el 22% cuatro veces o más por semana y el 44% tres veces o menos por semana

4. ¿Cuántos alumnos consumen carnes?

El 6% consume todos los días, el 38% consume cuatro veces o más por semana y el 56% tres veces o menos por semana

5. ¿Cuántos alumnos consumen frutas?

El 16% consume frutas todos los días, el 28% consume cuatro veces o más por semana y el 56% tres veces o menos por semana

6. ¿Cuántos alumnos consumen verduras?

El 6% consume todos los días, el 25% consume cuatro veces o más por semana y el 69% tres veces o menos por semana

7. ¿Cuántos alumnos consumen agua?

El 84% consume agua todos los días, el 13% consume cuatro veces o más por semana y el 3% tres veces o menos por semana

8. Bebidas que consumen con mayor frecuencia

El 13% consume Gaseosas, el 31% consume Agua y el 56% consume Jugo.

9. ¿Cuántos alumnos consumen snacks?

El 3% consume todos los días, el 19% consume cuatro veces o menos por semana y el 78% tres veces o menos por semana

10. Medidas antropométricas:

El 62,5% de los alumnos se encuentra en estado normal según IMC para la edad, el 25% se encuentra en sobrepeso, el 3,1% se encuentra en obesidad, el 6,3% se encuentra en bajo peso y el 3,1% en muy bajo peso.

Discusión

En la presente tesina se investigó la relación entre el estado nutricional, los hábitos alimentarios y la frecuencia de actividad física de los niños que concurren al fútbol infantil del Club Parque Sur.

Según un estudio realizado en la Universidad Simón Bolívar en el año 2008, se evaluó el estado nutricional-antropométrico, los hábitos alimentarios y la actividad física en preescolares. Los niños que tenían un nivel de actividad física intensa presentaron inadecuados hábitos alimentarios, evidenciaron un bajo consumo de frutas y verduras.

Otro estudio llevado a cabo en México (Evaluación de los hábitos alimenticios y estado nutricional en adolescentes de Sonora, México) mostró que los hábitos alimentarios no están relacionados estadísticamente con el estado nutricional, ya que si bien el estado nutricional de la mayoría de los pacientes resulto normal, más de la mitad de ellos refirió hacer tres comidas al día.

Por último, otro de los antecedentes encontrados realizado en Chile sobre el Estado nutricional de escolares según su nivel de actividad física, alimentación y escolaridad de la familia, concluye que el estado nutricional se relacionó significativamente con la actividad física pero no con la calidad alimentaria.

Como podemos observar, todos los estudios anteriormente mencionados condicen con los resultados obtenidos en la presente tesina. Ya que aquellos niños que concurren a las practicas con mayor frecuencia presentan un estado nutricional correcto conforme a su edad, encontrandose en normopeso. Sin embargo, cuando respondieron acerca de la cantidad de comidas diarias, la gran mayoría contestó que realiza el desayuno y la merienda tres veces o menos por semana, aunque si respetan el almuerzo y la cena.

Como podemos observar, al indagar acerca del consumo de frutas y verduras, la mayoría respondió que las consumían tres veces o menos por semana, esto coincide con el estudio realizado en la Universidad Simón Bolívar.

Resulta importante destacar la falta de buenos hábitos nutricionales que presenta este grupo y lo importante que puede llegar a ser una intervención en el club promoviendo EAN a los alumnos.

Conclusión:

Con la siguiente investigación se pudo concluir que de todos los niños que asisten al fútbol infantil del Club Parque Sur, aquellos que lo hacen con mayor frecuencia presentan un estado nutricional correcto conforme a su edad, presentándose en normopeso. Sin embargo esto no se ve reflejado en sus hábitos alimentarios.

Cuando se indago acerca de la cantidad de comidas diarias, la mayoría contestó que solo realiza el desayuno y la merienda tres veces o menos por semana, pero si respetan las restantes comidas principales: el almuerzo y la cena. Vale aclarar que aquellos que realizan con menor frecuencia estas dos comidas, lo hacen obviando únicamente la cena.

Habiendo mencionado previamente los requerimientos proteicos, durante la edad de crecimiento, sabemos que resulta de gran importancia el consumo diario de carnes. Durante la encuesta se les preguntó a los niños con qué frecuencia semanal consumían cualquier tipo de ellas y se pudo observar que solo una pequeña parte lo realiza diariamente, mientras que el resto solo lo consume tres veces o menos por semana.

Otro grupo de alimentos que no puede faltar en esta edad son las frutas y las verduras, las cuales aportan vitaminas y minerales indispensables para el crecimiento y desarrollo del niño (Guías alimentarias para la Población Argentina), al indagar acerca de su consumo la mayoría respondió que consumían frutas o verduras tres veces o menos por semana.

En cuanto al consumo de agua se obtuvo un resultado positivo ya que la mayoría afirmo consumir agua todos los días. Sin embargo al compararlo con otras bebidas los niños mostraron mejor aceptación y mayor frecuencia de consumo de bebidas azucaradas como el jugo.

Otro aspecto positivo fue el consumo de snacks como papas fritas, chizitos, palitos, etc. La mayoría respondió que los consumen tres veces o menos por semana.

Frente a este resultado, me parece importante hacer visible la problemática en hábitos nutricionales que presenta este grupo etario y lo significativo que puede

llegar a ser una intervención en los clubes brindando educación alimentaria para los alumnos.

Bibliografía

www.msal.gob.ar

www.cesni.org.ar

www.nutrinfo.com.ar

www.fao.org

www.deportsalud.com

ONZARI, M. Fundamentos de nutrición en el deporte. 1ª ed. Buenos Aires. El Ateneo, 2011.

GIROLAMI, Daniel. (2014) *Fundamentos de valoración nutricional y composición corporal*. 1ra edición. Ciudad Autónoma de Buenos Aires: El Ateneo.

ALABARCES, P.; DI GIANO, R.; FRYDENBERG, J. Deporte y Sociedad. 1ª ed. Buenos Aires. Eudeba, 1998.

BORZI, CARLOS A. (2015) *Futbol infantil, entrenamiento programado*. 1ra ed. 3ra reimpresión. Buenos Aires. Stadium.

GONZÁLEZ DE LA TORRE, L.E., GONZÁLEZ, J. y LOZANO, F. (2002). *Papel de la psicología de la actividad física y el deporte en edades tempranas: Cuestiones fundamentales*. Madrid: Alianza

BROWN, Judith. (2010) *Nutrición en las diferentes etapas de la vida*. 3ra edición. México: Mc Graw Hill.

CARMUEGA, E.; DURAN, P.; “Valoración del estado nutricional en niños y adolescentes”. Boletín CESNI. 2000.

LOPEZ, Laura Beatriz. SUAREZ, Marta María. (2010) *Fundamentos de nutrición normal*. 1ra edición. Buenos Aires: El Ateneo.

LORENZO, Jésica y colaboradores. (2015) *Nutrición del niño sano*. 1ra edición. Rosario: Corpus Editorial y distribuidora.

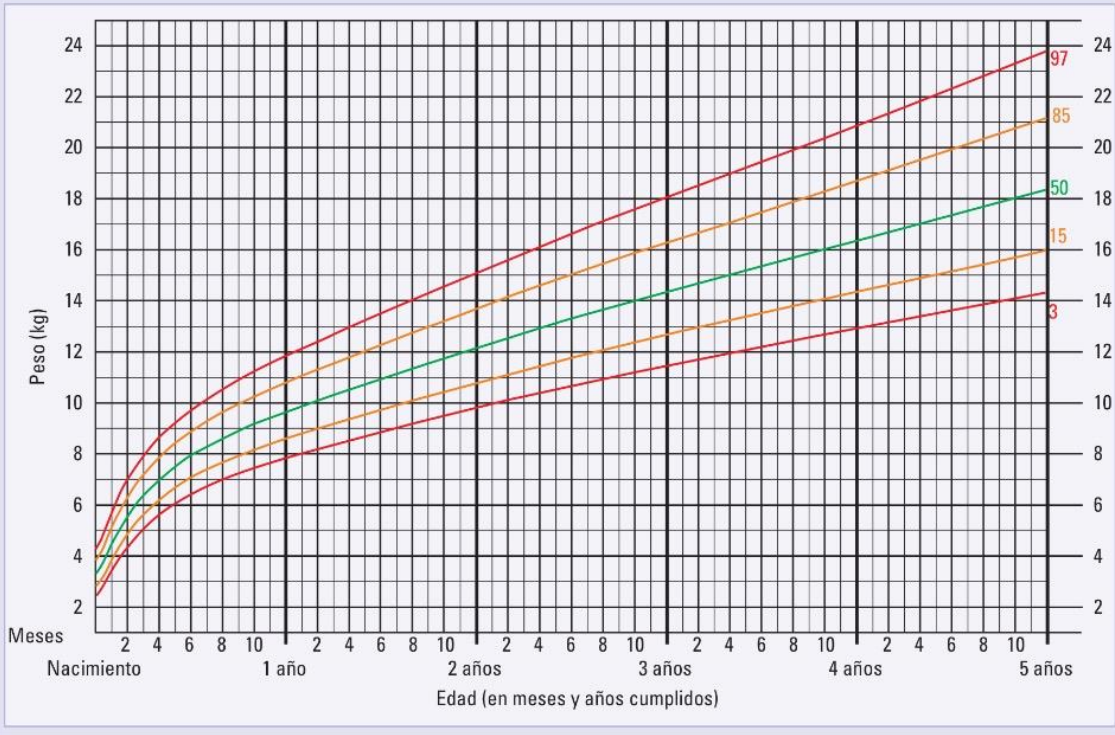
TORRESANI, María Elena. (2008) *Cuidado nutricional pediátrico*. 2da edición. Buenos Aires: Eudeba.

TORRESANI, María Elena. SOMOZA, María Inés. (2009) *Lineamientos para el cuidado nutricional*. 3ra edición. Buenos Aires: Eudeba.

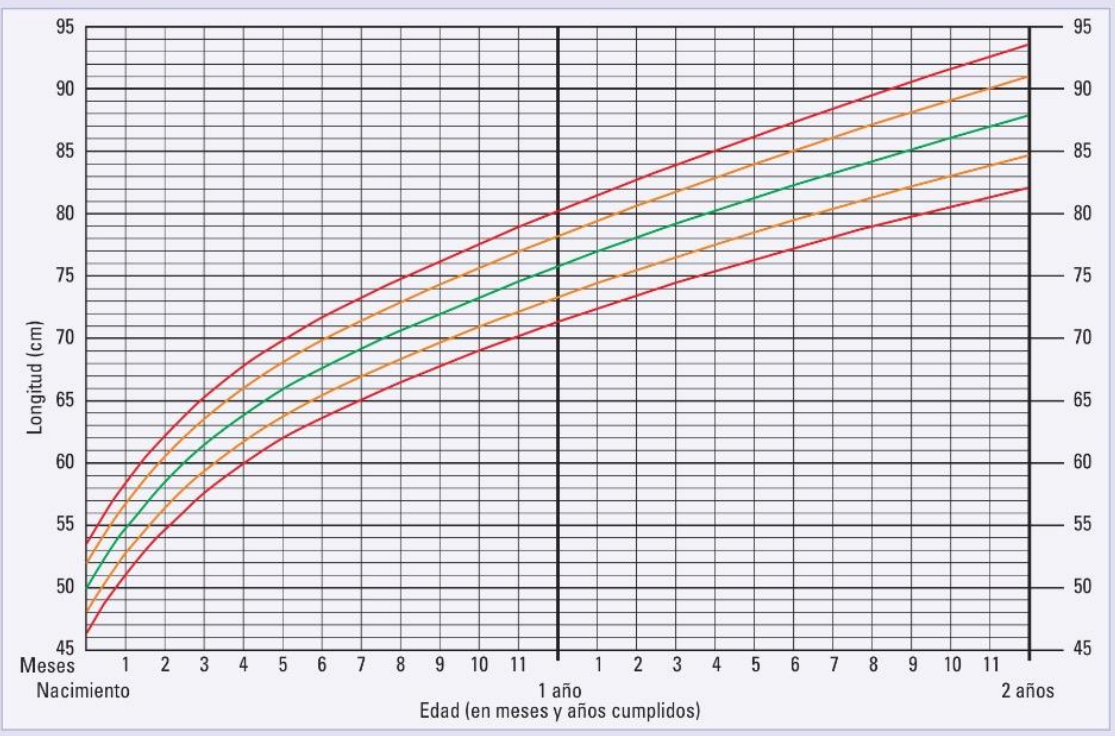
ALBAIZETA, D.; LONGO, E. (2010). Guías alimentarias para la población infantil. Buenos Aires: Ministerio de Salud. Presidencia de la Nación.

ANEXO I

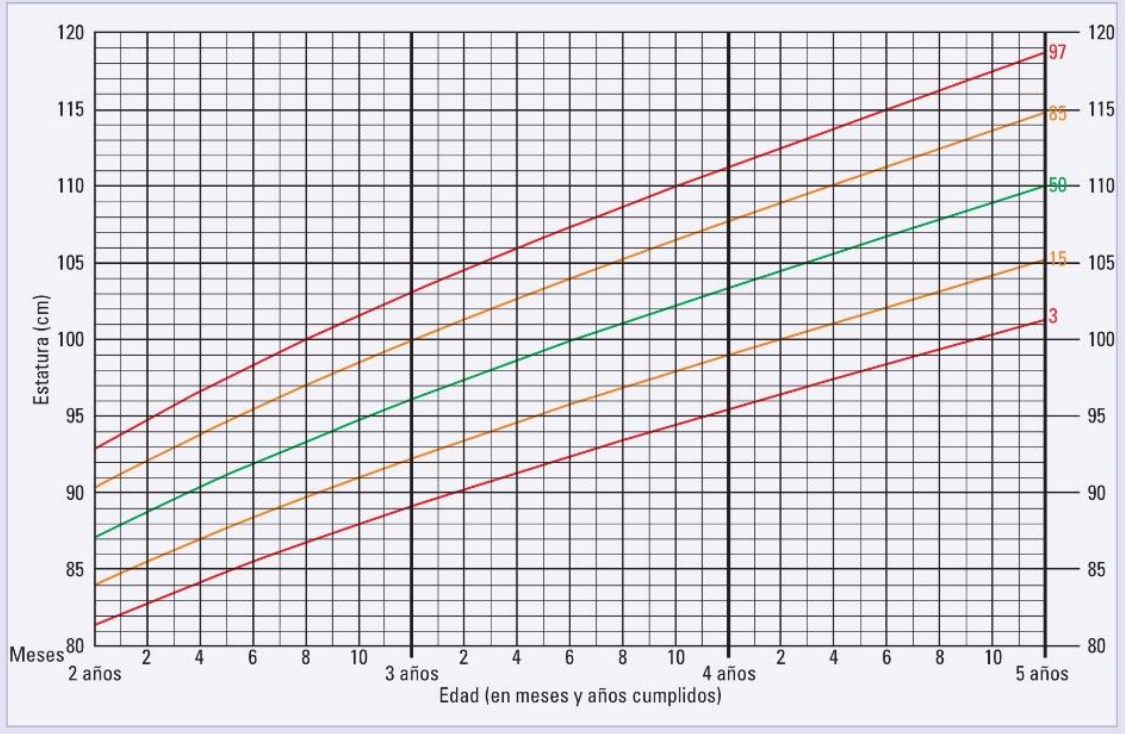
Peso para la edad niños. Percentiles (nacimiento a 5 años)



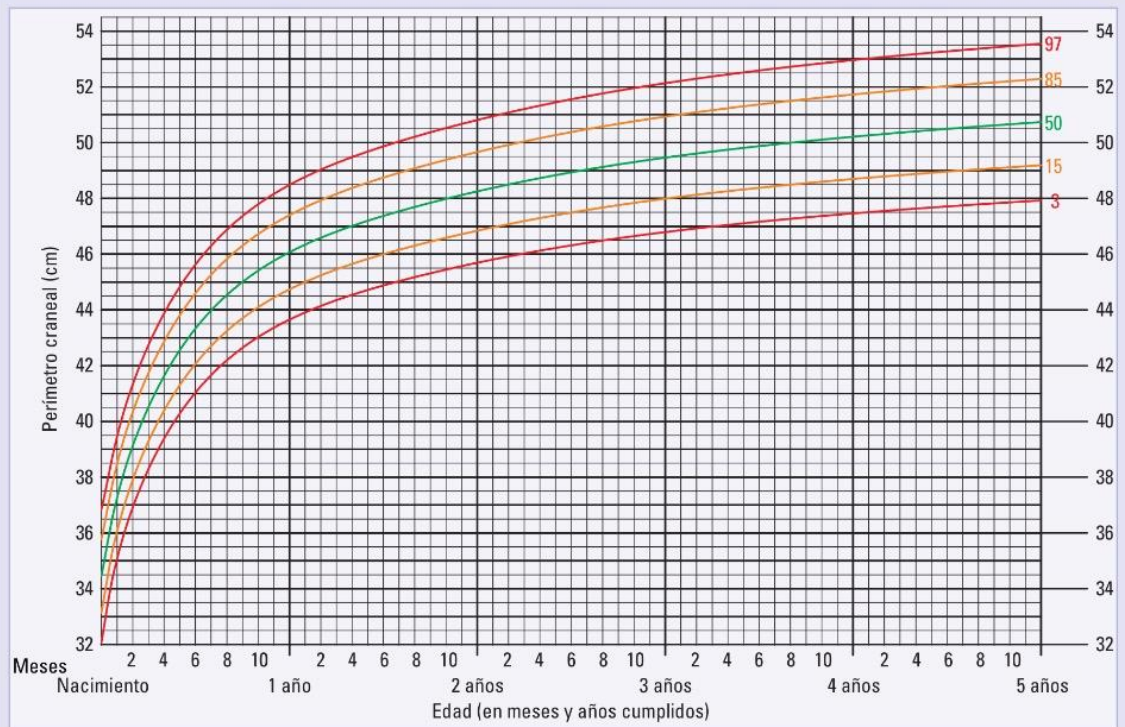
Longitud para la edad niños. Percentiles (nacimiento a 2 años)

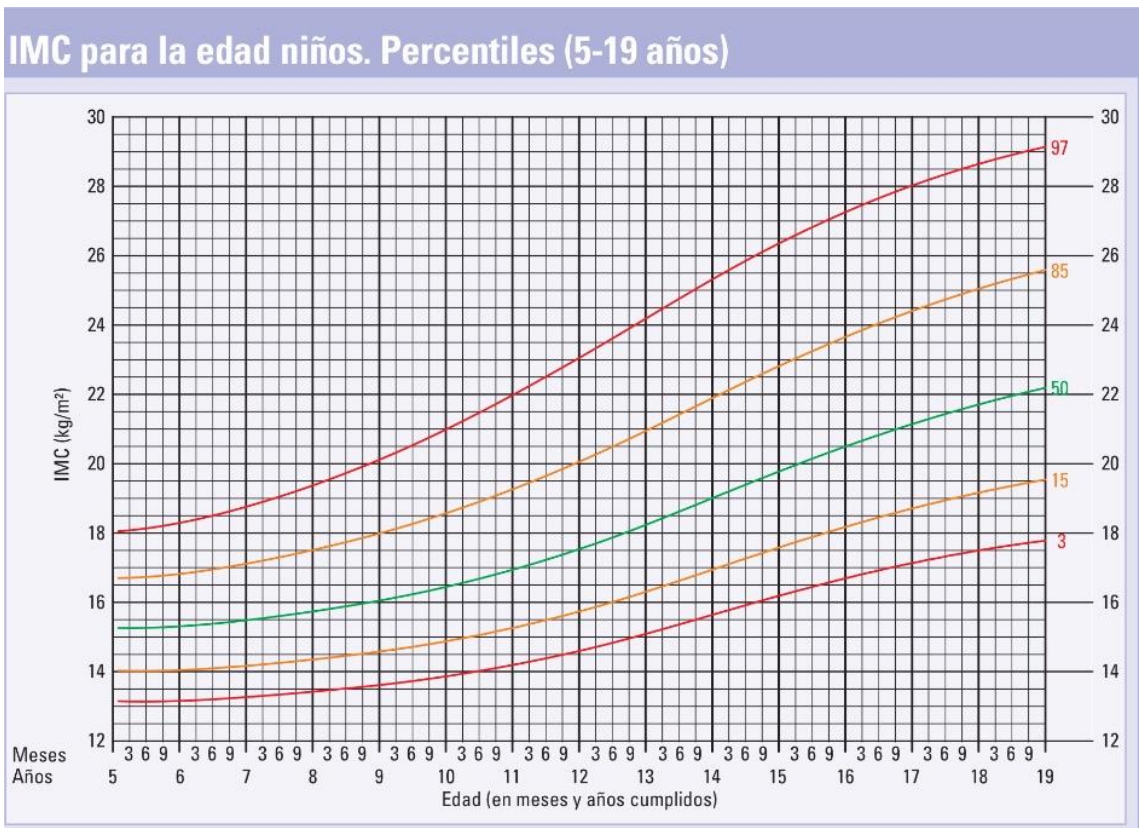
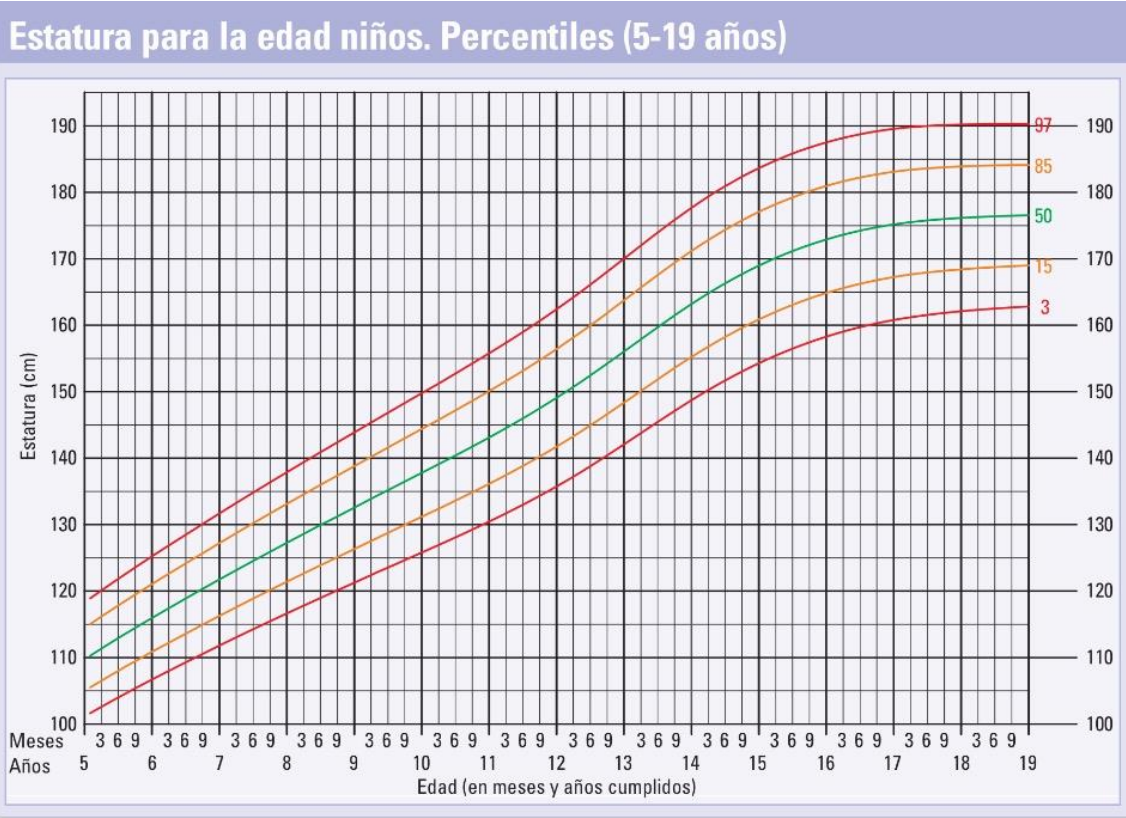


Estatura para la edad niños. Percentiles (2 a 5 años)



Perímetro craneal para la edad niños. Percentiles (nacimiento a 5 años)





ANEXO II

ENCUESTA

Edad:

Marca con una cruz la respuesta correcta

1- Realizas el desayuno

Todos los días

Cuatro veces o más por semana

Tres veces o menos por semana

2- Realizas el almuerzo y la cena

Todos los días

Cuatro veces o más por semana

Tres veces o menos por semana

3- Realizas la merienda

Todos los días

Cuatro veces o más por semana

Tres veces o menos por semana

4- Consumes carnes

Todos los días

Cuatro veces o más por semana

Tres veces o menos por semana

5- Consumes frutas

Todos los días

Cuatro veces o más por semana

Tres veces o menos por semana

6- Consumes verduras

Todos los días

Cuatro veces o más por semana

Tres veces o menos por semana

7- Consumes agua

Todos los días

Cuatro veces o más por semana

Tres veces o menos por semana

8- Que bebidas consumes con mayor frecuencia

Gaseosa

Jugos

Agua

9- Consumes Snacks

Todos los días

Cuatro veces o más por semana

Tres veces o menos por semana

10- Hace cuánto tiempo realizas futbol

Menos de un año

Un año

Más de dos años

11- Cuantos días asistís a las practicas futbol

Menos de tres días

Tres días

Todos los días

12-Medidas Antropométricas

Peso:

Talla: