

Resumen #562

HÁBITOS DE CONSUMO DE FRUTAS Y HORTALIZAS EN NIÑOS ESCOLARES, CIUDAD DE CÓRDOBA, ARGENTINA

¹Rizzi MA, ¹Alvarez M, ¹Fantini Conci A, ²Nepote V, ¹Torres M, ¹Ryan LC

¹Escuela de Nutrición - Facultad de Ciencias Médicas; ²Facultad de Ciencias Exactas, Físicas y Naturales - FCEfN - UNC

Persona que presenta:

Rizzi MA, agustinarizzi29@gmail.com

Área:

Epidemiológica / Salud Pública

Resumen:

En los últimos 25 años se visualizan cambios en los hábitos alimentarios que se expresan en la calidad de la dieta habitual, disminuyendo el consumo de frutas y hortalizas. Existe una creciente preocupación en el tema por las implicancias que tiene en la salud a mediano y largo plazo. La presente investigación tuvo como objetivo evaluar el consumo de frutas y hortalizas, hábitos alimentarios y factores que influyen en la dieta habitual de niños escolares de 10 a 12 años, que asisten a colegio estatal y privado, Ciudad de Córdoba, Argentina, 2016. Se realizó un estudio descriptivo simple, observacional, de corte transversal. Muestra 200 estudiantes seleccionados por muestreo aleatorio simple que asistían a 5º y 6º grado de gestión privada (n:100) y estatal (n:100); Variables estudiadas: consumo (cantidad y frecuencia diaria, semanal o mensual), Hábitos alimentarios (lugar y formas de consumo) y Factores que influyen en la variedad de la ingesta (Tipo de preparaciones, motivos del no consumo, reconocimiento de frutas y hortalizas). Previo consentimiento, se utilizó la técnica de entrevista y un cuestionario semiestructurado cuanti-cualitativo. Análisis de varianza (ANOVA) y Test LSD, nivel de confianza de $\alpha = 0,05$. Como resultados se obtuvo que la mayor parte de los escolares consumieron frutas y hortalizas con frecuencia semanal. La porción promedio ingerida de frutas fue $1,3 \pm 1,44$ unidades y medio plato de hortalizas ($0,54 \pm 0,5$ platos) por día, sin variedad en la ingesta. Las frutas preferidas fueron banana, manzana y naranja; las hortalizas papa, lechuga y tomate. Hubo diferencias significativas en la variedad promedio de hortalizas según establecimiento educativo. En relación a los hábitos, el lugar de consumo fue la casa y las preparaciones elegidas ensaladas para las hortalizas y fruta entera. De los factores que influyen, refirieron tener temor o rechazo por los mismos. El reconocimiento de frutas fue alto (mayor al 50%) y de hortalizas medio (entre 25 y 50%) de los alimentos indagados. La mayoría de la población en estudio consume menos de cinco porciones, según lo recomendado por las Guías alimentarias para la Población Argentina, sin variedad tanto para frutas como hortalizas.

Palabras Clave:

FRUTAS, hortalizas, Hábitos Alimentarios, consumo, niños escolares.

FRUIT AND VEGETABLE CONSUMPTION HABITS OF SCHOOL CHILDREN FROM CIUDAD DE CÓRDOBA, ARGENTINA

¹Rizzi MA, ¹Alvarez M, ¹Fantini Conci A, ²Nepote V, ¹Torres M, ¹Ryan LC

¹Escuela de Nutrición - Facultad de Ciencias Médicas; ²Facultad de Ciencias Exactas, Físicas y Naturales - FCEfYN - UNC

Persona que presenta:

Rizzi MA, agustinarizzi29@gmail.com

Abstract:

In the last 25 years, changes in the dietary habits and in the quality of the habitual diet have been observed. Fruits and vegetables consumption have shown a decreasing tendency. There is a growing concern on this tendency due to the medium and long-term health consequences. The objective of the present study was to evaluate the fruits and vegetables consumption, eating habits, and factors that influence the usual diet of school children aged between 10 and 12 years, attending a state and a private school, from Ciudad de Córdoba, Argentina, 2016. A simple, observational, and cross-sectional descriptive study was performed. Sample: 200 students, selected by simple random sampling, attending 5th and 6th grades from a private school (n: 100) and a state school (n: 100). Studied variables: consumption (quantity and frequency: daily, weekly or monthly), eating habits (consumption place and forms), and factors influencing the intake variety (type of preparations, reasons for not consuming, recognition of fruits and vegetables). Interview technique and a quantitative-qualitative semi structured questionnaire, with prior consent, were used. Data were analyzed by ANOVA and LSD Test ($p = 0.05$). Most of the students consumed fruits and vegetables with weekly frequency. The average ingested fruit portion was 1.3 ± 1.44 units and half a dish of vegetables (0.54 ± 0.5 dishes) per day, with no intake variety. Banana, apple, and orange were the preferred fruits, while potato, lettuce, and tomato were the preferred vegetables. The average of vegetable variety had significant differences between educational establishment. In relation to the habits, the house was the preferred consumption place, fruits were consumed whole and vegetables in salads. In relation to the factors influencing the intake variety, students reported being afraid or rejection for vegetable and fruits. The recognition was high (greater than 50%) for fruits and medium (between 25 and 50%) for vegetables. Most of the students consume less than five portions, as recommended by the Dietary Guidelines for the Argentine Population, without variety for both fruits and vegetables.

Keywords:

fruit, vegetables, dietary habits, consumption, School Children