

Nivel de Conocimiento de alimentación saludable, hábitos alimentarios, nivel de Actividad Física y su relación con el estado Nutricional antropométrico en pre-escolares

Knowledge level of healthy eating, eating habits, level of physical activity and its relationship with the antropometric nutritional status in preschool children

Milthon Ulises Guevara Castañeda

Licenciado en Nutrición

E-mail: milthon_gcnutri@hotmail.com

Capacidades adquiridas: Al finalizar el artículo, los lectores podrán:

- a. Conocer y describir instrumentos que pueden ser aplicados en otros preescolares
- b. Conocerlos hábitos alimentarios, nivel de actividad física, nivel de conocimiento sobre alimentación saludable y estado nutricional antropométrico de preescolares de la I.E.I República de Costa Rica en el periodo 2013.
- c. Sustentar la relación que existe entre los hábitos alimentarios y actividad física sobre el estado nutricional de preescolares de la I.E.I República de Costa Rica en el periodo 2013.
- d. Motivar a continuar estudios similares.

RESUMEN

Objetivo: Determinar la relación entre el nivel de conocimiento de alimentación saludable, hábitos alimentarios, nivel de actividad física con el estado nutricional antropométrico en preescolares de la I.E.I República de Costa Rica en el periodo 2013. **Material y métodos** Se realizó un estudio descriptivo, correlacional, transversal y prospectivo. La población fue 95 preescolares de ambos sexos. La muestra probabilística elegida al azar fue de 48 preescolares. Se evaluó el estado nutricional antropométrico (ENA) y el nivel de conocimiento de alimentación saludable (NCAS) a través de imágenes a los niños. A los padres se les encuestó los hábitos alimentarios y el nivel de actividad física (NAF) de sus hijos. Los datos obtenidos fueron procesados en el SPSS v.21. **Resultados:** El ENA resultó normal un 56.25%, sobrepeso 25% y obesidad 18.75%. El NCAS fue elevado un 58,33%. La mayoría de los niños con ENA normal y NAF moderado fue 39.58%, el 12,5% tuvieron sobrepeso con NAF leve y moderado y el 14.58% obesos con NAF leve. Los hábitos alimentarios tuvieron el 56,25% un consumo bajo de lácteos. El consumo normal de frutas, cereales, aceite y azúcar fue de 58.33% y el 56,25% de consumo normal de carnes y verduras. **Conclusión:** El NCAS y el ENA no tuvieron asociación estadísticamente significativa por ende no influyó sobre el ENA, pero el NAF y los hábitos alimentarios si tuvieron asociación estadísticamente significativa, influyendo sobre el ENA.

Palabras claves: preescolares, estado nutricional - antropométrico, hábitos alimentarios, actividad física, nivel de conocimiento de alimentación saludable.

Summary

Objective: To determine the relationship between the level of knowledge of healthy eating, eating habits, physical activity levels with anthropometric nutritional status of preschoolers I.E.I Republic of Costa Rica in the period 2013 **Material and methods:** A descriptive, correlational, cross-sectional and prospective study was carried out. The population was 95 preschoolers of both sexes. The probabilistic random sample was 48 preschoolers. Anthropometric nutritional status (ANS) and the level of knowledge of healthy eating (LKHE) through pictures the children were evaluated. The parents were surveyed food habits and physical activity level (PAL) of their children. The data obtained were processed in SPSS v.21. **Results:** The ANS resulted 56.25% Normal, 25% overweight and 18.75% obesity. The LKHE was elevated 58.33%. Most children with normal ANS and moderate PAL was 39.58%, 12.5% were overweight it with mild and moderate PAL and 14.58% obese with mild PAL. Dietary habits were 56.25% low consumption of dairy products. Normal consumption of fruits, cereals, oil and sugar was 58.33% and 56.25% of normal consumption of meats and vegetables. **Conclusion:** The LKHE and ANS didn't have statistically significant association therefore didn't influence on the ANS, but the PAL and eating habits if they had statistically significant association, influencing the ANS.

Key words: preschool children, anthropometric nutritional assessment, dietary habits, physical activity, level of knowledge of healthy eating.
