Semergen. 2017;43(Espec Congr 1):266

Medicina de Familia. SEMERGEN

https://www.elsevier.es/semergen

242/4859 - PROGRAMA DE SALUD ESCOLAR: EL DESAYUNO

M. Lamarre[a], F. Veira del Castillo[b], A. Ibáñez Navarro[a], A. Sáenz Ballobar[c], A. Molinero López[d] y M. Telmo Hueso[b]

[a]Médico Residente de Medicina Familiar y Comunitaria. Centro de Salud Alcañiz. Teruel. [b]Médico de Familia. Centro de Salud de Alcañiz. Teruel. [c]Psiquiatra. Centro de Salud de Alcañiz. Teruel. [d]DUE. Centro de Salud Alcañiz. Teruel.

Resumen

Objetivos: Mejorar la calidad del desayuno de los escolares en base a disminuir el consumo de la bollería industrial, zumos y lácteos envasados promoviendo el desayuno completo (fruta, lácteos y cereales) y añadiendo para el recreo bocadillos o fruta para completar el desayuno. Valorar el resultado de nuestra intervención.

Metodología: Se estudiaron los desayunos en 2 unidades educativas de la población de un área. Se realizó una evaluación intra-sujeto mediante un cuestionario sobre el desayuno del día para ver el resultado de una intervención comunitaria en educación para la salud. Este cuestionario se realizó previamente y dos meses después de la intervención, que consistió en actividades informativas con padres, profesores y niños.

Resultados: Del total de la población valorada (296 niños) 91% desayunaban algo habitualmente, 93% posterior a la intervención (p = 0,42); Solo desayunaban leche 86% frente a 82% (p = 0,49). En cuanto a la ingesta de zumo, aumentó la ingesta de zumo natural (20-38% p = 0,01); Se estimó incremento de consumo de fruta (17-36% p = 0,003), leche e hidratos de carbono no hubo variación (p 0,65). Se estimó un cambio en el desayuno completo (16-33% p = 0,06). La valoración de la alimentación en el recreo (45%) disminuyo considerablemente el consumo de bollería industrial (26-10%) con aumento de consumo de bocadillos (36-73%) p = 0,000.

Conclusiones: Son conocidos lo beneficios de un desayuno escolar completo además de la mejora del estado nutricional, el rendimiento físico, aumento de la concentración y memoria, prevención de la obesidad y mejora del estado el ánimo (1) Programas de intervención para la mejora en la alimentación incentiva no solo al estudiante sino también el entorno familiar (2) Los cambios evidenciados se reflejan en el consumo de productos de enriquecimiento nutricional - desayuno completo: lácteos frutas y cereales, disminuyendo la ingesta de bollería industrial y aumento de alimentos más saludables en el recreo. El mejorar la calidad del desayuno y merienda escolar con dietas equilibradas, puede ser modificado con programas de salud escolar e intervención en alimentación.

Palabras clave: Desayuno escolar. Programa de salud. Alimentación saludable.

1138-3593 / © 2017 Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria (SEMERGEN). Publicado por Elsevier España, S.L.U. Todos los derechos reservados.