

42

ESTADO NUTRICIONAL Y HÁBITOS ALIMENTARIOS EN UN EQUIPO INFANTIL DE ATLETISMO

NUTRITIONAL STATUS AND EATING HABITS IN A CHILDREN'S ATHLETIC TEAM

Marisol Toledo Sánchez¹

E-mail: mtoledo@pampano.unacar.mx

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2784-3182>

Oscar Enrique Mato Medina¹

E-mail: omato@pampano.unacar.mx

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8159-1337>

José Jesús Matos Ceballos¹

E-mail: jmatos@pampano.unacar.mx

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5891-2411>

Juan Pablo López Pérez¹

E-mail: jlopez@pampano.unacar.mx

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4488-1570>

¹ Universidad Autónoma del Carmen. México.

Cita sugerida (APA, séptima edición)

Toledo Sánchez, M., Mato Medina, O. E., Matos Ceballos, J. J., & López Pérez, J. P. (2022). Estado nutricional y hábitos alimentarios en un equipo infantil de atletismo. *Revista Conrado*, 18(84), 360-364.

RESUMEN

En la actualidad existe un gran interés en trabajar en la identificación en el estado nutricional y hábito alimentarios de los niños, ya que es una de las principales causas deficiencias cognitivas en los niños lo que puede afectar en su desarrollo motriz y su rendimiento académico, además, conlleva a un mayor riesgo de enfermedades y genera grandes costos en el sistema de salud. El objetivo de esta investigación es analizar los hábitos alimentarios de un equipo de atletismo de niños de 6 a 15 años de edad, con una población de 21 niños, 9 niñas y 12 niños que practican el deporte de atletismo 1:30 minutos diarios, de lunes a viernes ejecutando actividades recreativas y ejercicios físicos para el desarrollo de las capacidades físicas coordinativas y mejorando la técnica. El estudio fue con enfoque cuantitativo y un diseño no experimental, siguió las normas deontológicas reconocidas y el Reglamento de la Ley General de Salud, cuestionario de frecuencia de consumo alimentario (CFCA) cuantitativo y hábitos alimentarios y como resultado final del estudio presentaron un adecuado estado nutricional los niños que participan en el equipo de atletismo, esto con lleva tener mejores beneficios de las capacidades coordinativas para el rendimiento deportivo.

Palabras clave:

Hábitos alimenticios, capacidades físicas coordinativas, atletismo.

ABSTRACT

Currently, there is great interest in working on the identification of the nutritional status and eating

habits of children, since it is one of the main causes of cognitive deficiencies in children, which can affect their motor development and academic performance, in addition, leads to a greater risk of diseases and generates larger costs in the health system. The objective of this research is to analyze the eating habits of an athletics team of children from 6 to 15 years of age, with a population of 21 boys, 9 girls and 12 boys who practice the sport of athletics 1:30 minutes daily, of Monday through Friday executing recreational activities and physical exercises for the development of coordinative physical capacities and improving technique. The study was with a quantitative approach and a non- experimental design, followed the recognized deontological norms and the Regulations of the General Health Law, quantitative food consumption frequency questionnaire (CFCA) and, eating habits as a final result of the study they presented an adequate state nutritional child who participate in the athletic team, this leads to better benefits of coordinative abilities for athletic performance.

Keywords:

Eating habits, coordinative physical abilities, athletics.

INTRODUCCIÓN

Los hábitos alimentarios determinan la nutrición, viéndose afectada por los excesos o deficiencias de nutrientes, por tanto, las etapas escolares, son cruciales para el establecimiento de una alimentación saludable que contribuye a la mejora del estado nutricional de niños y niñas (Deleg, Arpi y Aguirre, 2019).

Entendemos por hábitos alimentarios, al conjunto de costumbres que determinan, como los individuos o grupos seleccionan, preparan y consumen alimentos, en función de la disponibilidad, acceso y al nivel de educación alimentaria, siendo establecidos en los primeros años de vida (Ávila-Alpírez, et al., 2018).

La relación de los hábitos alimentarios con la salud ha preocupado al hombre desde los orígenes de la sociedad. Actualmente, esta preocupación se agudiza en el binomio dado por la nutrición y la actividad física, considerando en esta última, los diversos ámbitos, desde atletas de élite, hasta el individuo que solo desea mantenerse activo (Martínez & Sánchez Collado 2013). Sobre el entendido que, no existe ningún alimento que sea completo, perfecto ni mágico, la mejor decisión se dará entorno a la elección de alimentos variados, que combinados logren un equilibrio proporcional, permitiendo el buen funcionamiento del metabolismo para soportar un esfuerzo determinado. Dado que la alimentación influye en el grado de entrenamiento, lo cual impactará en el rendimiento del jugador (Durán, et al., 2014), el deportista que quiera lograr un mejor rendimiento, deberá interesarse por su propia alimentación, pues la capacidad de rendimiento deportivo está vinculada a la proporción de sustancias alimenticias básicas de la dieta diaria, extendiendo su interés no solo por la dieta del día de la competición o partido, sino que debe abarcar cada día de su vida, dando una atención especial a los alimentos ingeridos antes de una competición o partido (Martínez, 2017).

Actualmente, son numerosas las publicaciones con recomendaciones nutricionales y prácticas dietéticas enfocadas en optimizar el rendimiento de los deportistas, sacar el máximo provecho de los entrenamientos, mejorar la recuperación, mantener un peso y condición física ideal, reduciendo el riesgo de lesión y enfermedad (Úbeda, et al., 2018). Sin embargo, es relativamente reciente la preocupación por la nutrición para mejorar el rendimiento en el ámbito del atletismo (Grijota, et al., 2016).

El atletismo, es un deporte de competición, que incluye un conjunto de ejercicios corporales basados en los gestos naturales del hombre, como son la marcha, la carrera, los saltos y los lanzamientos, siendo un deporte completo, en el cual el desarrollo físico se realiza con una mayor

proporción. El atletismo impone grandes exigencias de las capacidades físicas condicionales (fuerza rápida y explosiva, fuerza máxima, rapidez de reacción, frecuencial y de movimiento, resistencia aerobia y anaerobia), lo que exige elevados niveles de preparación técnica y una gran especialización por tipo de prueba competitiva, por lo que las capacidades físicas coordinativas y deflexibilidad, juegan un papel sumamente importante. Lo anterior supone que las demandas energéticas sean muy variadas, dado los diversos tipos de esfuerzos y pruebas que implica: aerobias, anaerobias alactácidas y mixtas (aeróbicas-anaeróbicas), que abarca movimientos de carácter cíclicos, acíclicos y combinados, en función del tipo de prueba (Mena, 2014). Un factor que no debe menospreciarse en el rendimiento deportivo, es la recuperación post-entrenamiento o competición, especialmente en deportistas que entrenan o compiten el mismo día o en días sucesivos, con poco tiempo de recuperación, dado que este está influenciado por infinidad de elementos, uno de los más importantes es la nutrición, cuya complejidad se da por numerosas variables como la propia competición, el sexo, el nivel de entrenamiento y el estado nutricional del sujeto (Martínez & Sánchez Collado, 2013).

En base a los planteamientos anteriores, queda clara la importancia de una correcta alimentación tanto a nivel general, como para deportistas de alto nivel, por lo tanto, el presente trabajo propone como objetivo, analizar los hábitos de un equipo de atletismo de niños de edades de 6 a 15 años de edad.

METODOLOGÍA

El enfoque de este trabajo es descriptivo, cuantitativo, transversal y no experimental. Formaron parte de este estudio, 21 niños perteneciente a un equipo de atletismo, de los cuales, el 57 % (12) masculino y el 43 % (9) femenino.

El estudio siguió las normas deontológicas reconocidas y el Reglamento de la Ley General de Salud. La recolección de datos se efectuó durante en febrero 2020; antes del inicio del estudio, se explicó detalladamente el objetivo a los padres o tutores de cada menor y se solicitó conformidad previa por escrito.

En la valoración nutricional, los datos se recolectaron aplicando la norma estandarizada por International Society for the Advancement of Kinanthropometry (ISAK) Nivel 1, con los equipos, materiales y aplicando la Cédula de Evaluación del Estado Nutricio (FO-FCS-LEEN-01) del laboratorio de evaluación del estado nutricional. Todos los aspectos incluidos en el documento han sido validados por la academia de Nutrición.

En la evaluación antropométrica se aplicó la siguiente metodología: el peso se determinó con una balanza de piso marca Tanita TBF 410GS, con capacidad máxima de 200 kg, la talla por medio de un estadiómetro de pared marca seca 206 con rango de 0-220cm.

Para evaluar los hábitos alimentarios, los deportistas cumplieron un cuestionario de frecuencia de consumo alimentario (CFCA) cuantitativo y hábitos alimentarios, donde se registraron la frecuencia de consumo (diaria, semanal o mensual), así como la cantidad ingerida habitualmente e información fundamentalmente cualitativa sobre los hábitos alimenticios y las actitudes relacionadas con ellos.

Los resultados se analizaron en el programa nutre.in que convierte la información a valores de energía y nutrientes consumidos, según el sistema mexicano de equivalentes (SMAE).

Para los elementos descriptivos se utilizó el paquete estadístico SPSS v24 para Windows y se expresan en porcentaje, media y desviación estándar. Para determinar la significación, se utiliza una Prueba t de Student; y los valores $p < 0,05$ se consideran estadísticamente significativo.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Por edades, las características de la muestra se observan en la Tabla 1, donde se aprecia que, la mayoría de la muestra (7), son sujetos de 7 años (33%), seguidos por los de 15 años (4) que alcanzaron 19% y los de 6 años (3) con 14.3% del total. El resto de los sujetos de la muestra se distribuyó entre las edades de 8 a 14 años.

Solamente un infante dentro de la muestra para las edades comprendidas entre los 8 y 9 años quienes tuvieron una representación valorativa de 4.8% del total de la muestra con la que se trabajó en la investigación.

Lo mismo sucedió con la muestra de sujetos de 14 años que fueron representados por un niño, que representa el 4.8% del total.

Tabla 1. Detalle de la muestra por edades (ambos géneros).

Edades	Frecuencia	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
6	3	14,3	14,3
7	7	33,3	47,6
8	1	4,8	52,4
9	1	4,8	57,1
11	2	9,5	66,7
12	2	9,5	76,2

14	1	4,8	81,0
15	4	19,0	100,0
Total	21	100,0	

Por género, la muestra estudiada se comportó como se establece en la tabla 2:

Tabla 2. Detalle de la muestra por género.

		Frecuencia	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Femenino	9	42,9	42,9
	Masculino	12	57,1	100,0
	Total	21	100,0	
Total		21		

Los sujetos de género femenino fueron 9 (42.9%), mientras que la mayoría se observó en el género masculino (12) que significaron 57.1%.

Para establecer las características nutricionales de la muestra, se tomó en cuenta el Índice de Masa Corporal (IMC), se utilizaron las tablas de indicadores de IMC para adolescentes de ambos sexos, por edades de 10 a 15 años, emitidas por la Organización Mundial de la Salud (OMS) en 2007.

El IMC es una medida que se calcula dividiendo los kilogramos de peso de cada sujeto por el cuadrado de la estatura en metros, según la siguiente fórmula: $IMC = \text{peso en kg} / \text{estatura en m}^2$; este índice determina en que categoría se encuentra cada sujeto de la muestra, clasificándolos en bajo peso, normal, sobrepeso y obesidad. Para comprender la distribución del IMC de la muestra, se presenta la tabla 3 a continuación:

Tabla 3. Resultados del IMC.

Genero	Bajo peso	Normal	Sobrepeso	Obesidad	Total
Femenino	0	6	1	2	9
Masculino	0	5	3	4	12
Totales	0	11	4	6	21

Como se aprecia en la tabla, la distribución de la muestra por categorías del IMC, en mujeres se presenta mayoría con peso normal (6), seguidas de obesidad (2) y sobrepeso (1), mientras que no se detectó ninguna con bajo peso. Entre los hombres, se mantuvo la relación con mayoría en peso normal (5), seguidos de obesidad (4) y por último sobrepeso (3). Al igual que en las mujeres, en los hombres tampoco se encontraron sujetos con bajo peso.

Con relación a los hábitos alimentarios, el 89 % de los niños y niñas señalan que consumen diariamente frutas,

verduras y agua. También consumen a diario golosinas dulces y saladas en proporciones que superan el 55%. Semanalmente, el 83 % de niños y niñas señalan ingerir legumbres y 6 de cada 10 dicen consumir pescado. Por otro lado, también señalan consumir embutidos, productos fritos y comida rápida, en proporciones de 79 %, 65 % y 78% respectivamente.

En cuanto a los alimentos consumidos en el desayuno, más del 50% de los niños y niñas, ingieren cereales azucarados, leche y sus derivados, independiente de su estado nutricional. De igual forma, el 77 % consumen pan, con agregados de tipo dulces, salados y derivados lácteos, que de acuerdo a lo informado, son en proporciones de 48%, 43% y 54% respectivamente. En cuanto a las frutas, el 62 % de la muestra señalan no consumir estos alimentos en el desayuno.

El análisis de los hábitos alimentarios reflejó que el 56 % de la muestra, presenta hábitos alimentarios de calidad media, un 33.4 % con una calidad baja y un 10.57 % con alta calidad, lo que demuestra que la mayor parte de la población, tiene hábitos poco saludables.

La relación del estado nutricional y la calidad de hábitos alimentarios reflejó un nivel medio (63.6

%) y bajo (36.4 %) de hábitos alimentarios en la población con sobrepeso, en el caso de los obesos se encontraron en niveles medios (67.1 %) y bajo (32.9 %). En los individuos con estado nutricional normal se encontró una calidad alta (14.6 %), media (71.7 %) y baja (13.7 %) de hábitos alimentarios.

Una dieta saludable brinda protección frente a la malnutrición en todas sus formas, incluyendo la desnutrición, deficiencia de micronutrientes, sobrepeso, obesidad y enfermedades no transmisibles, como la diabetes, cardiopatías, accidentes cerebrovasculares y cáncer.

Presumiendo que, la alimentación y la nutrición adecuada favorecen al desarrollo cognitivo, crecimiento óptimo y disminuyen el riesgo de sobrepeso, obesidad y desarrollo de enfermedades no transmisibles a futuro, es preciso que los niños durante esta etapa adquieran hábitos alimentarios saludables. Sin embargo, la globalización y a tendencia al consumismo, provocan incrementos en el consumo de alimentos hipercalóricos, azúcares libres, sal y grasas saturadas y de tipo trans, aunado a una pobre ingesta de frutas, verduras y fibra dietética.

El desarrollo del presente trabajo permitió determinar la asociación de los hábitos alimentarios y el estado nutricional, teniendo en consideración indicadores de tipo antropométricos y dietéticos, estudiando niños

pertenecientes a un equipo de atletismo en Ciudad del Carmen, Campeche, México.

Los niveles medio y bajo en calidad de hábitos alimentarios y su asociación con el estado nutricional mostrados en los escolares objeto del estudio, coinciden con los descritos por otros en población española. Estos resultados sugieren la necesidad de revisión y adecuación de los programas de nutrición que se llevan a cabo en las distintas unidades educativas y en particular, promover una cultura alimentaria saludable, pues estudios previos demuestran que algunos programas desestiman la idiosincrasia, las percepciones y posibilidades de determinadas culturas en cuanto a una alimentación saludable.

CONCLUSIONES

El estudio nos lleva a concluir que, aunque la mayoría de los niños pertenecientes a un equipo de atletismo en el estudio presentaron un adecuado estado nutricional, no debe desatenderse la elevada proporción de individuos que presentó sobrepeso y obesidad, asociados significativamente los hábitos alimentarios.

Lo anterior sugiere la importancia de redoblar los esfuerzos por parte de los diferentes actores sociales, la comunidad académico - científica y los líderes responsables de la toma de decisiones y del diseño de las políticas públicas, para realizar los esfuerzos necesarios que permitan disminuir los desequilibrios presentados en el presente estudio, fortaleciendo las acciones para alcanzar una adecuada educación nutricional, teniendo en cuenta los beneficios que puede brindar desde el punto de vista preventivo y para la salud en general.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Ávila-Alpírez, H., Gutiérrez-Sánchez, G., Martínez-Aguilar, M. L., Ruíz-Cerino, J. M., & Guerra-Ordoñez, J. A. (2018). Conducta y hábitos alimentarios en estudiantes escolares. *Horizonte sanitario*, 17(3), 217-225.
- Deleg, S., Arpi, M., & Aguirre, R. (2019). Relación entre el estado nutricional y hábitos alimentarios de los escolares pertenecientes a las Unidades Educativas José Rafael Arízaga y Sagrado Corazón, Cuenca 2018. *Ocronos*. <https://revistamedica.com/estado-nutricional-habitos-alimentarios/>
- Durán, S., Valdés, P., Godoy, A., & Herrera, T. (2014). Hábitos alimentarios y condición física en estudiantes de pedagogía en educación física. *Revista Chilena de Nutrición*, 41(3), 251-259.

- Grijota Pérez, F. J., Barrientos Vicho, G., Casado Dorado, A., Muñoz Marín, D., Robles Gil, M. C., & Maynar Mariño, M. (2016). Análisis nutricional en atletas de fondo y medio fondo durante una temporada deportiva. *Nutrición Hospitalaria*, 33(5), 1136-1141.
- Martínez Reñón, C., & Sánchez Collado, P. (2013). Estudio nutricional de un equipo de fútbol de tercera división. *Nutrición Hospitalaria*, 28(2), 319-324.
- Martínez, C. (2017). Nutrición y efectos de la suplementación ergonutricional en el fútbol. (Tesis Doctoral). Universidad de León.
- Mena, R. (2014). Caracterización teórica del atletismo como deporte. *Efdeportes*, 18(189).
- Úbeda, N., Palacios Gil-Antuñano, N., Montalvo Zenarruza, Z., García Juan, B., García, Á., & Iglesias-Gutiérrez, E. (2010). Hábitos alimenticios y composición corporal de deportistas españoles de élite pertenecientes a disciplinas de combate. *Nutrición Hospitalaria*, 25(3), 414-421.