

CONGRESO IBEROAMERICANO DE NUTRICIÓN

¿Nutrición basada en la videncia o en la evidencia?



ACADEMIA
ESPAÑOLA DE
NUTRICIÓN
Y DIETÉTICA



www.renhyd.org



3 de JULIO de 2019

Conferencias Cortas
Temática Libre III

PONENCIA 1



¿A qué se debe el bajo consumo de vegetales en niños? Estudio de un caso

Laura Raggio^{1,*}, Adriana Gámbaro¹

¹Departamento de Alimentos, Escuela de Nutrición, Universidad de la República, Montevideo, Uruguay. ²Área Evaluación Sensorial, Departamento de Alimentos, Facultad de Química, Universidad de la República, Montevideo, Uruguay.

*lraggio@nutricion.edu.uy

Como parte de una dieta saludable, la OMS sugiere consumir al menos 400 gramos de frutas y vegetales por día (1). A pesar de contar con extensa bibliografía que proporciona una buena base para comprender los beneficios para la salud generados por el consumo de estos alimentos en las cantidades recomendadas, en particular la ingesta de vegetales sigue siendo baja a nivel mundial (2,3) y muy preocupante en individuos en edad escolar.

Uruguay no escapa de esta situación, sólo el 24,4% de los niños y adolescentes consumen 5 porciones de frutas y vegetales al día (4). Mientras que los patrones de consumo entre los adultos dependen de varios factores (5), los niños comen los alimentos que les gustan (6). El gusto de un niño por un

alimento en particular es un fuerte predictor de la cantidad de ese alimento consumido por el niño. Es necesario aumentar el gusto de los niños por los vegetales para aumentar el consumo (7), ya que el comportamiento desarrollado hacia los alimentos durante los primeros años de vida tiende a persistir hasta la edad adulta (8). En este contexto, la promoción del gusto de los niños por las vegetales y su incorporación a la dieta de los niños es un desafío.

Muchas investigaciones realizadas en los Estados Unidos y Europa permiten ver la baja ingesta de vegetales y sus razones, pero en otros lugares, como Uruguay, estas son limitadas. El objetivo de estudio fue recopilar la evidencia sobre las razones de bajo consumo asociado a los vegetales en niños uruguayos en

edad escolar para luego complementar la información que permita diseñar nuevas estrategias para aumentar su consumo.

El estudio fue aprobado por el Comité de Ética de Seres Humanos de la Facultad de Química, Universidad de la República. Se llevó a cabo en Montevideo, capital de Uruguay, donde vive el 50% de los uruguayos aproximadamente.

Para alcanzar el objetivo, la investigación fue organizada en etapas complementarias. En el abordaje cualitativo con niños, exploramos a través de la técnica de *Focus Group* la información sobre los alimentos comúnmente consumidos (tanto en el hogar como en la escuela), alimentos preferidos, vegetales más consumidos, razones para su consumo y no consumo y las percepciones de los niños que comen y los que no comen vegetales. Se hicieron 5 sesiones, con 7 participantes cada una de edad entre 9 y 12 años (total n=35, 57% niños y 43% niñas). Cada sesión fue grabada y posteriormente transcrita.

En el enfoque cuantitativo, se realizó un estudio preliminar con padres (n=161) con niños entre 6 y 12 años de edad. Se les dio una lista con los 18 vegetales más consumidos en el mercado nacional y se les pidió que indicaran el consumo de vegetales de sus hijos y el suyo a través de una escala de 7 puntos (1: nunca; 7: todos los días). En aquellos vegetales que indicaban que sus hijos/as "nunca consumen", se les solicitaba, por medio de una pregunta abierta, que explicaran las razones por las que consideraban que su hijo no consumía dicho vegetal. En función de la información obtenida en el estudio preliminar se diseñó una encuesta propia en idioma español, para explorar las razones del bajo consumo de cada tipo de vegetales entre niños de edad escolar. La encuesta consistió en 14 frases que categorizaron las razones de bajo consumo de vegetales. Se realizó la verificación de la encuesta, analizando las respuestas dadas por los padres respecto a sus hijos y la de sus hijos para 15 familias. Una coincidencia mayor al 95% en las respuestas permitió continuar el estudio trabajando con padres. Se realizó un nuevo reclutamiento de padres con niños de edad escolar, obteniéndose un total de 419 respuestas a la encuesta.

En base a los resultados de la encuesta, se confirmaron las razones mencionadas por los niños en el estudio cualitativo, siendo las características sensoriales de los vegetales (principalmente color y sabor) así como los hábitos de consumo en el ambiente familiar, importantes factores de aceptación o rechazo de los vegetales para los niños. Se encontró evidencia de que las razones de consumo entre los niños en edad escolar dependen de cada tipo de vegetal y no se pueden generalizar. Para una mejor visualización entre cada vegetal

y las frases indicando las razones, se realizó un análisis de correspondencia.

Los resultados obtenidos indican que es necesario diseñar nuevas acciones para aumentar el consumo de vegetales, apuntando no sólo a las características sensoriales particulares de los mismos sino también alentando a los padres (o familia directa) a que actúen como modelos a seguir y así aumentar la conciencia para cambiar el comportamiento alimentario de sus hijos.

conflicto de intereses

Las autoras expresan que no existen conflictos de interés al redactar el manuscrito.

referencias

- (1) World Health Organization. Report of a joint WHO/FAO expert consultation. Diet nutrition and the prevention of chronic diseases. WHO technical report series no. 916. Geneva: WHO; 2003. Available from: http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/42665/WHO_TRS_916.pdf?sequence=.
- (2) Blanck HM, Gillespie C, Kimmons JE, Seymour JD, Serdula MK. Trends in fruit and vegetable consumption among U.S. men and women, 1994–2005. *Prev Chronic Dis.* 2008;5(2). Available from: http://www.cdc.gov/pcd/issues/2008/apr/07_0049.htm
- (3) Appleton KM, Krumplevska K, Smith E, Rooney C, McKinley MC, Woodside JV. Low fruit and vegetable knowledge is associated with low knowledge of the details of the 5-a-day fruit and vegetable message in the UK: findings from two cross-sectional questionnaire studies. *J Hum Nutr Diet.* 2017.
- (4) Ministerio de Salud Pública. Adolescencias: un mundo de preguntas II Encuesta Mundial de Salud Adolescente-GSHS, 2012, Uruguay. Available from: http://www.msp.gub.uy/sites/default/files/archivos_adjuntos/II_Encuesta_Mundial_de_Salud_Adolescente_pdf
- (5) Drewnowski A. Taste preferences and food intake. *Annu Rev Nutr.* 1997; 17: 237-53.
- (6) Krolner R, Rasmussen M, Johannes B, Knut-Inge K, Wind M, Due P. Determinants of fruit and vegetables consumption among children and adolescents: a review of the literature. Part II: qualitative studies. *Int J Behav Nutr Phys Act.* 2011; 8: 112.
- (7) Gibson EL, Wardle J, Watts CJ. Fruit and vegetable consumption, nutritional knowledge and beliefs in mothers and children. *Appetite.* 1998; 31: 205-28.
- (8) Albani V, Butler LT, Traill WB, Kennedy OB. Fruit and vegetable intake: change with age across childhood and adolescence. *Br J Nutr.* 2017; 117(5): 759–65.