



EVALUACIÓN DE LA ALIMENTACIÓN DE NIÑOS DE FAMILIAS MIGRANTES DE LA COMUNIDAD DE PESQUEIRA, SONORA

María Esther Orozco García¹, Armida Espinoza López¹, Rosalina Ramírez Olivas¹ y Lucía Guadalupe Castellón Campaña¹

1 Universidad de Sonora. esther.orozco@unison.mx

En la comunidad de Pesqueira, Sonora se realizó una evaluación del consumo de alimentos en niños y niñas de 1 a 12 años de edad, hijos de familias migrantes. Para esto se utilizó el método de Recordatorio de 24 horas. Por muestreo estratificado se ubicaron las viviendas en las cuales se llevaría a cabo la evaluación. Para la interpretación de resultados se utilizaron las tablas de referencia del Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán (INCMNSZ).

Se encontró que existen nutrimentos como los lípidos y fibra dietaria que superan la recomendación diaria. El consumo de lípidos estuvo por arriba del 25% del total de la energía consumida por día y para el caso de la fibra dietaria el grupo de niños de 10 a 12 años presentó un consumo arriba de los 40 g. Las proteínas se encontraron por abajo de la recomendación, con ingestas menores a 14% del total de la energía consumida por día. En cuanto a los minerales, calcio, hierro y zinc se consumen en cantidades menores a las recomendadas y el sodio se consume hasta dos o más veces por arriba de la recomendación. El consumo de carbohidratos de la dieta, en la mayoría de los niños evaluados, estuvieron dentro de la recomendación. Esta información sirvió para impartir pláticas a los padres de familia y a los niños de la comunidad migrante sobre alimentación y estilos de vida saludables, así como talleres de preparación de alimentos con ingredientes de la región de bajo costo y nutritivos.