



HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN Y ESTADO NUTRICIONAL EN ESCOLARES DE 6-12 AÑOS DE UNA COLONIA DE ALTA MARGINACIÓN EN HERMOSILLO, SONORA

Armida Espinoza López¹, María Esther Orozco García¹, Alma Guadalupe Cota Gastelúm¹ y Norma Violeta Parra Vergara¹

1 Universidad de Sonora. armida.espinoza@unison.mx

Los hábitos de alimentación y el estado nutricional no solo afectan a la salud en el presente, sino que determinan el riesgo de contraer en el futuro enfermedades crónicas relacionadas con la alimentación. Este estudio tuvo como objetivo identificar los hábitos alimentarios y el estado nutricional en escolares de 9-12 años de la Escuela Ignacio Salazar Quiroz, en la Colonia Altares del municipio de Hermosillo, Sonora. La población estuvo conformada por 72 niños. Se realizó valoración nutricional por Índice de Masa Corporal, y los hábitos alimentarios se evaluaron por encuestas de frecuencia de consumo aplicada a las madres. Los resultados mostraron que 16% de los niños presentaba sobrepeso, y 17% estaba en riesgo de retraso del crecimiento. Se observó que sus alimentos básicos son las tortillas de harina de trigo y frijoles; su consumo de frutas y verduras fue bajo; la mitad de los niños nunca consume pescado, el 49% consume carne de pollo o de res, una vez por semana; existe una tendencia de consumir con mayor frecuencia carnes frías que rojas o blancas; solo la mitad de los escolares consume leche todos los días; su consumo de alimentos altos en grasa y azúcar fue elevado. En general, estos niños no cumplen con la recomendación de una dieta adecuada para su crecimiento y desarrollo. Su alimentación debe ser de alta calidad nutricional, y moderar el consumo de alimentos de alta densidad energética. Es necesario que los niños y sus padres reciban orientación nutricional, y la implementación de programas permanentes de educación nutricional en las escuelas.