



VALORACIÓN DEL CONSUMO DE FIBRA DIETÉTICA EN NIÑOS PRESCOLARES DE TERCER AÑO DE KÍNDEK DEL CECIUAZ

PALOMA VERONICA JUÁREZ PUCH¹, SAMARY SAMANTHA BOTELLO MARTÍNEZ¹, FATIMA SAGRARIO TORRES PEREZ¹, VERONICA BAÑUELOS MELERO¹, CLAUDIA ARACELI REYES ESTRADA¹, ROSALINDA GUTIÉRREZ HERNÁNDEZ¹ y BLANCA PATRICIA LAZALDE RAMOS¹

1 Universidad Autónoma de Zacatecas. rosalingh@hotmail.com

El consumo de fibra se ha demostrado que trae consigo grandes beneficios en la salud podemos encontrarla en frutas, verduras, legumbres y cereales (estos preferiblemente integrales.) Al ser consumida a una menor cantidad de la recomendada puede provocar enfermedades como la diabetes e hipertensión. Es pues necesario tomar conciencia de su consumo para lograr mejoras en la salud.

El Objetivo fue cuantificar el consumo de fibra diario en los niños preescolares.

La evaluación se realizó mediante una encuesta diseñada para el estudio, recuperando una n=26. El estudio se realizó en alumnos del jardín de niños CECIUAZ.

En base de los resultados obtenidos podemos observar que el 80% de la población evaluada les gustan la mayoría de los alimentos propuestos así mismo, consumiéndose tanto en casa como en la escuela.

Se concluye que el consumo de fibra dietética proveniente de frutas, verduras, legumbres y cereales que los niños del jardín de niños CECIUAZ es adecuada, tanto en lo que se les proporciona por parte de la institución como en el consumo y/o aceptación por parte de los niños, siendo benéfico para su estado de salud.