

Estudio de la conducta alimentaria de escolares obesos de la ciudad de Xalapa, Veracruz (México) mediante entrevista personalizada

Study of the feeding behavior of obese schoolchildren in the city of Xalapa, Veracruz (Mexico) by personal interview

Illescascas Nájera, Idalia; Acosta Cervantes, María del Carmen; Sánchez Rovelo, María Concepción; Del Socorro Mateu Armand, María Virginia; Garcimarrero Espino, Eli Alejandra

Facultad de Nutrición Campus Xalapa, Universidad Veracruzana.

Remitido: 1/abril/2014. Aceptado: 9/junio/2014.

RESUMEN

Objetivo: Esta investigación identificó la conducta alimentaria de escolares obesos a fin de conocer sus preferencias en la selección de los alimentos.

Métodos: Se trata de un estudio cualitativo observacional a escolares, basado en entrevistas cara a cara, para la recolección de datos y una guía de observación con el objetivo de indagar acerca de sus preferencias en la selección de los alimentos, en el recreo, salida y entrada a la primaria.

Resultados: Los escolares encuestados cuentan con disponibilidad económica para adquirir un refrigerio en la cooperativa escolar o fuera de la escuela en establecimientos cercanos a la hora de la salida, la oferta se circunscribe a alimentos con calorías vacías de alta densidad energética, influenciados por la escasa orientación nutricional de padres y maestros, así como por los medios masivos de comunicación, especialmente la televisión que fomenta el sedentarismo y como consecuencia la obesidad. Se encontró que va-

rios de ellos ya experimentan diversas emociones relacionadas con su manera de alimentarse, no tienen una autopercepción de su imagen corporal agradable y como consecuencia el riesgo de presentar Trastornos de la Conducta Alimentaria.

Discusión: Los resultados de este estudio corroboran los hallazgos de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición realizada en México en el año 2012 y se considera que esta sobrecarga ponderal infantil se asocia a la oferta de alimentos poco nutritivos a través de las cooperativas escolares que no cumplen con su función de nutrir y educar en materia de alimentación, como está dispuesto por la NOM 043 para la Orientación Alimentaria, así como los escasos conocimientos al respecto, tanto de padres como de maestros, aunado a que se favorece el sedentarismo por falta de la asignatura de Educación Física, además de pasar un tiempo considerable frente al televisor donde se hace promoción de alimentos no saludables. Todo lo anterior repercute en el desarrollo, de manera paralela con otras alteraciones de la conducta alimentaria, acompañadas o causadas por sentimientos de ansiedad, frustración, enojo y una autopercepción negativa de la propia imagen corporal, situaciones que ponen a los escolares en estado vulnerable y con posibilidades de desarrollar diversos tipos de alteraciones de índole biológico, psicológico y social.

Correspondencia:
Idalia Illescascas Nájera
illescascas@uv.mx

Conclusión: A pesar de existir la normatividad adecuada para la correcta alimentación del escolar, sigue en aumento el sobrepeso y obesidad con sus correspondientes efectos colaterales que se traducen en cierta insatisfacción con su imagen corporal así como en el desarrollo de conductas alimentarias alteradas.

PALABRAS CLAVES

Conducta alimentaria y obesidad.

ABSTRACT

Objective: This research identified the eating behavior of obese school to learn your preferences in the selection of food.

Methods: This observational qualitative study school, based on face to face interviews for data collection and observation guide in order to inquire about their preferences in the selection of food at recess, exit and input to the primary.

Results: School respondents have economic availability to purchase a snack at school or outside of school cooperative establishments near the time of departure, the offer is limited to foods with empty calories of high energy density, influenced by the low nutritional guidance of parents and teachers, as well as the mass media, especially television that encourages inactivity and obesity result. We found that several of them are already experiencing different emotions related to their way of eating, have no self-perceived body image friendly and consequently the risk of eating behavior disorders.

Discussion: The results of this study corroborate the findings of the National Health and Nutrition Survey 2012 conducted in Mexico, with a significant presence of overweight and obesity in school-age children, influenced by the offer of some nutrients through school cooperatives not doing their job to nurture and educate on food as established by the NOM 043 guidance for Food and little knowledge about both parents and teachers, coupled with a sedentary lifestyle is promoted by lack of the subject of Physical Education, plus spend considerable time watching TV where unhealthy food promotion is made. All this affects the development in parallel with other disturbances of eating behavior, accompanied or caused by feelings of anxiety, frustration, anger and a negative self-perception of body image, situations that put the school in a vulnerable state and

chances of developing various types of alterations biological, psychological and social.

Conclusion: Although there are adequate regulations for proper nutrition school, still rising overweight and obesity with its accompanying side effects that result in some dissatisfaction with their body image as well as the development of eating behavior altered.

KEYWORDS

Eating behavior and obesity.

INTRODUCCIÓN

Según el *Manual estadístico y diagnóstico de los trastornos mentales DSM IV*, de la Asociación Americana de Psiquiatría (APA)¹, se menciona una clasificación de los trastornos y se proporcionan descripciones claras de las categorías diagnósticas, ello con el fin de que los clínicos y los investigadores de las ciencias de la salud puedan diagnosticar, estudiar e intercambiar información y tratar los distintos trastornos mentales.

Con respecto a los trastornos de la conducta alimentaria, clasifican únicamente a la anorexia y a la bulimia como alteraciones graves, acompañadas o causadas por una distorsión de la percepción de la propia imagen corporal. Cuando se refieren a las conductas alimentarias de los infantes se hace referencia a ellas como trastornos de la ingestión alimentaria de la niñez. Además, el Manual referido, del mes de mayo de 2013 incluye y define otro trastorno: "episodios recurrentes de atracón", en ausencia del uso regular de las conductas compensatorias inadecuadas características de la bulimia nervosa e incluye al atracón dentro de los trastornos de la conducta alimentaria no especificados.

En los niños en edad escolar las conductas alimentarias saludables se deben fortalecer, sin embargo, es precisamente en esa edad que el niño se ve influenciado de manera negativa por los medios masivos de comunicación^{2,3} así como por la carencia de información pertinente por parte de los padres sobre hábitos alimentarios que los lleven a establecer estilos de vida sanos. Los niños eligen alimentos por su sabor y disponibilidad sobre todo al no existir una educación para la salud adecuada en el hogar y en la escuela^{4,5}.

En México, la prevalencia combinada de sobrepeso y obesidad, para las niñas de edades entre 5 a 11 años, fue de 32% (20.2% y 11.8%, respectivamente), mientras que los niños presentaron una prevalencia de sobre-

peso y obesidad de 19.5% y 17.4%, respectivamente, según la Encuesta de Salud y Nutrición, realizada en 2012. Esos datos confirman la relación existente sobre la obesidad y las conductas alimentarias inadecuadas, generándose un círculo vicioso y fortaleciendo el incremento de esta problemática de salud pública⁶.

Aunque poco considerados, los aspectos psicológicos y familiares juegan un papel decisivo en la producción y mantenimiento de la obesidad y en general no se abordan. Entre los factores de riesgo para el desarrollo de las conductas alimentarias poco saludables, ampliamente documentadas como precursores de la obesidad, se encuentran el deseo de una figura ideal delgada, insatisfacción con la imagen corporal, alteración de esa imagen (sobreestimación/subestimación), adopción de dietas restringidas en calorías, episodios de atracones y otros trastornos emocionales derivados del estrés que se hacen patentes en ansiedad, miedo, depresión, angustia, soledad y culpas, entre otras situaciones que se presentan^{7, 8}.

El niño obeso se convierte con frecuencia en sujeto de insultos, rechazo y discriminación, y es muy probable que tales vivencias dejen huella en su personalidad, aunque hay que reconocer que ello afecta a algunos individuos más que a otros, ello dependiendo de múltiples circunstancias, tales como: características personales, sociales y familiares, sin embargo todas son situaciones que pueden dificultar la adaptación social.

El abordaje de los trastornos relacionados con la alimentación debe ser multidisciplinario: médico, nutricional y psicológico, pero también debe tomarse en consideración el entorno en el cual se desarrolla el niño en edad escolar. Sin lugar a dudas actualmente se vive en un ambiente obesogénico⁹, en donde la industria alimentaria tiene gran influencia, destinando millones de dólares en propaganda a través de los medios de comunicación, en cambio existe poca oferta, precio alto y escasa difusión del consumo de alimentos saludables. La publicidad de alimentos con alta densidad energética se ve favorecida en las múltiples campañas que propician ese ambiente obesogénico, aumentando tamaño de raciones y contenido de las mismas, todo ello dificulta que los niños hagan elecciones saludables en sus alimentos¹⁰.

En diversas encuestas que se han realizado en México sobre el consumo de alimentos se ha llegado a la conclusión de que las preparaciones culinarias en donde se tiene de base el maíz combinado con otros alimentos reportan alto contenido de grasas saturadas;

por ejemplo, los tamales salados y dulces. Asimismo, hay otras preparaciones en donde la base es la fritura; esos productos son consumidos tanto en el hogar como ofertados en las diferentes cooperativas escolares, lo que ha evitado que el niño tenga la posibilidad de diversificar su dieta⁹.

MÉTODOS

Se trata de un estudio cualitativo observacional a escolares, se entrevistaron a 14 de los cuales 8 correspondieron al sexo masculino y 6 al femenino detectados como obesos, con edades que oscilaron entre los 11 y 12 años cinco meses. Se aplicaron entrevistas cara a cara, para la recolección de datos y una guía de observación con el objetivo de indagar acerca de: *a*) oferta de alimentos y bebidas en el entorno escolar; *b*) cantidad de dinero destinada al refrigerio en el horario escolar y/o a la salida de clases; *c*) tipo de alimentos que se consumen como refrigerio; *d*) influencia de los medios masivos de comunicación en la elección de alimentos; *e*) percepción de la imagen corporal y *f*) sentimientos y emociones infantiles relacionadas con la imagen corporal. Con la técnica de análisis de contenido se transcribieron fielmente las entrevistas para luego ser codificadas y crear categorías. Cada categoría fue descrita para luego analizarla y confrontarla con la teoría¹¹.

La observación se realizó en diferentes momentos, durante el tiempo libre que dedican al "recreo" y que tiene una duración de 30 minutos y al momento de la entrada y la salida de los niños, ya que existen establecimientos fijos y ambulantes alrededor del plantel educativo. Se estipularon criterios éticos y se contó con la anuencia de la Secretaría de Educación de Veracruz, así como: información a los maestros y padres de familia involucrados sobre la importancia y trascendencia de la investigación y los beneficios que tendrían sus hijos para llevar a cabo el estudio.

RESULTADOS

A partir del proceso de codificación desarrollado con el material extraído de las entrevistas, se generaron las siguientes categorías:

1. Accesibilidad económica para la adquisición de alimentos en la escuela

La investigación reveló que la mayoría de los escolares entrevistados tienen accesibilidad para la adquisición de alimentos dentro y fuera de la escuela, ya que

manifestaron acudir con dinero, entre 10 y 20 pesos, para comprar productos que se venden en la cooperativa escolar durante el recreo, o bien, a la salida de clases, ello en establecimientos comerciales cercanos, aunque se encontraron algunos casos de infantes que no todos los días cuentan con dinero para tal fin, por ejemplo, la entrevistada 1 menciona:

"...antes de ir a la escuela yo desayuno un vaso de leche y no me dan dinero todos los días para venir a la escuela, los días que sí llevo dinero a la escuela llevo 12 pesos".

Por su parte la entrevistada 3 refiere:

"...a veces me dan dinero, cuando no hay alimentos para preparar mi desayuno, cuando hay alimentos me preparan un sándwich y no me dan dinero. Me dan 10 pesos para comprar mi desayuno en la escuela".

Y la entrevistada 8 narra:

"...a mí me mandan el lunch de mi casa todos los días, sólo en pocas ocasiones no me mandan, pero me dan 10 pesos para llevar a la escuela...".

2. Disponibilidad de alimentos dentro y fuera de la escuela

El presente estudio nos permitió confirmar que el consumo de alimentos que hacen los niños se ve influenciado por los productos que se ofrecen a través de la cooperativa escolar durante el lapso del recreo, así como por los establecimientos fijos y puestos ambulantes que se ubican afuera de la escuela y que promueven la adquisición de productos que no favorecen la adopción de conductas saludables en materia de alimentación y nutrición, ya que como se pudo observar, la oferta está conformada generalmente de dulces, refrescos embotellados, antojitos de maíz fritos, pizzas, tortas, jugos, frituras en bolsa y alimentos procesados, como lo refieren las entrevistadas 1 y 3, respectivamente, al mencionar:

"...yo compro dos empanadas y un vaso de refresco de cola y fuera de la escuela ofrecen helados, papas fritas y antojitos...".

"...compro una gorda y unas palomitas. Algunas veces compro también un refresco...".

3. Influencia de la publicidad en la selección de alimentos

Los efectos de la publicidad de alimentos no saludables a través de los medios masivos de comunicación, se hacen evidentes en los siguientes comentarios:

"...yo no desayuno y si lo hago me da asco, muchas veces he vomitado porque me insisten en que tome un licuado. Desayuno a la hora del recreo, me como una tostada y un flan acompañados de agua simple. Me sobran cinco pesos, ese dinero lo utilizó para comprar algún helado y a la salida de la escuela me compro un jugo o un hielito, me gusta mucho comprar chicharrones con mayonesa y queso, de los refrescos me gustan el Sprite y la Fanta. A la salida de la escuela hay un puesto que vende palomitas, ahí están más buenas, en la tienda de enfrente venden pero no me gustan... En mi casa pocas veces cocina mi mamá, porque trabaja, cocina mi hermana que tiene 18 años, porque mi mamá hay días en que no llega a comer... En mi casa comemos tostadas, gorditas...no me gusta de la verdura el brócoli y calabazas... En la cena, en la noche, como cereal".

4. Percepción de la imagen corporal

En esta categoría encontramos datos interesantes para darles seguimiento, ya que se perciben riesgos de desencadenar Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA) en un futuro, acentuado por el ambiente estudiantil y el pensamiento ideológico del escolar, al manifestar:

"No siempre me siento bien con mi cuerpo, cuando me siento mal es porque me siento gorda".

"Mi hermana mayor me controla la comida y me dice gorda, ya no comas, ponte a hacer ejercicio".

"...por eso estás gorda, me lo dice mi mamá cuando me ve acostada por las tardes, porque yo veo la tele acostada, pero no me importa...".

En este sentido es importante mencionar que el maltrato psicológico que pueda sufrir un niño inicia con el deterioro de una autoestima que apenas comienza a fortalecerse. En relación a la autopercepción de su imagen corporal los niños obesos mencionan:

"...lo que más me gusta de mi cuerpo es mi cabello, mi cara, mis ojos".

"...de mi cuerpo me gusta, mi reloj".

No hacen mención del cuerpo propiamente dicho y no reconocen estar obesos, a excepción de un niño quien dijo;

"...me desagrada mi cuerpo".

La mayoría de los entrevistados dicen que no les gusta alguna parte del tronco de su cuerpo; cuatro de los trece mencionaron su espalda, su cintura y la panza.

Para tres la parte de su cuerpo que les disgusta está en su tronco. Seis de los niños dicen que de su cuerpo lo que menos les gusta son sus extremidades. A tres lo que más les agrada son sus brazos o sus piernas. Dos de los entrevistados demuestran tristeza cuando se les hizo la pregunta.

5. Sentimientos y emociones infantiles relacionadas con la imagen corporal

Es importante la identificación de las emociones en los niños, específicamente cómo se sienten cuando disfrutan de la felicidad o expresan su enojo y cómo relacionan dichas emociones con su corporalidad, fenómeno crucial para su autoaceptación y adaptación al medio¹⁰. Una manera de expresar lo que emocionalmente le provoca una persona a otra se refleja en el siguiente ejemplo:

“Me siento enojada cuando mi hermana mayor me insulta porque me quiere molestar”.

“Me siento gordo, sin embargo nadie se ha burlado de mí por mi apariencia física”.

De los entrevistados, cuatro de ellos, dicen sentir alegría con algunas situaciones que conforman su día o su vida, de igual manera, cuatro dicen sentir enojo ante diferentes acontecimientos del día, sin dar una explicación del porqué del enojo; se encontró que la mayoría lo relaciona con la negación de los permisos que solicitan a los padres para realizar una actividad de recreación. Tres escolares mencionaron sentir frustración cuando algo no les sale bien y el mismo número de niños se autodescriben como simpáticos. Un escolar admite sentirse responsable con su escuela y dos niños entrevistados dicen ser amigables, cualidad que les gusta poseer. Sólo uno de los entrevistados comenta:

“Si se burlan de mi gordura, no les vuelvo a hablar o dejo de jugar con ellos, porque eso quiere decir que no son mis amigos, estoy gordo porque ya no voy al fut, ya no me llevan...”

6. Sentimientos y/o trastornos relacionados con la alimentación

Estas alteraciones ligadas al consumo de alimentos ya se encuentran presentes en la edad escolar al comentar:

“... he vomitado una vez después de una comida, ya que comí en exceso, comí lasaña y pastel en la hora de la comida...”

“... he vomitado una vez por sobrepasarme a la hora de la comida de manera involuntaria...”

Los sentimientos manifestados por los niños relacionados con la alimentación:

“... no me gusta que hablen de mi porque estoy gordo, que me digan que no coma... eso me enoja...”

“...mi mamá me dice que estoy gordo y que me debo de cuidar porque soy mujer, no me gusta que me digan eso...me pone triste...”

La mayoría de los niños entrevistados no se pueden clasificar como anoréxicos o bulímicos, pero si podemos afirmar que todos ellos manifiestan diversas emociones en relación con su alimentación¹¹.

DISCUSIÓN

Después de haber revisado la normatividad mexicana sobre la situación alimentaria de los escolares como el Reglamento de Cooperativas Escolares, basado en la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos, que se sustenta principalmente en el artículo 4, donde se enuncia: “los niños y las niñas tienen derecho a la satisfacción de sus necesidades de alimentación, salud, educación y sano esparcimiento para su desarrollo integral”. Asimismo, en el Decreto Promulgatorio de la Convención sobre los Derechos del Niño (Diario Oficial de la Federación, 25 de enero de 1991), específicamente en el artículo 24, se menciona: el derecho del niño al disfrute al más alto nivel posible de salud, por lo que se asegurará la plena aplicación de este derecho y, en particular, se adoptarán las medidas apropiadas para combatir la mal nutrición en el marco de la atención primaria de la salud. En lo referente a las normas oficiales dadas a los productos destinados a la alimentación, destaca la NOM-009SSA2-1993: Fomento de la Salud para el Escolar, la cual enfatiza la importancia de la orientación adecuada, la detección temprana y la atención oportuna de los principales problemas de salud. Otra norma es la NOM-043SSA2-2005: Servicios Básicos de Salud. Promoción y Educación para la Salud en Materia Alimentaria, cuyo objetivo principal es establecer los criterios generales que unifiquen y den congruencia a la orientación alimentaria¹².

Los resultados de este estudio corroboran los hallazgos de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2012 realizada en México, con presencia importante de sobrepeso y obesidad en niños en edad escolar, influenciada por una oferta de alimentos poco nutritivos a tra-

vés de las cooperativas escolares que no cumplen con su función de nutrir y educar en materia de alimentación, lo confirma Meléndez⁹ cuando menciona que el consumo de alimentos de alta densidad energética son aquellos que contienen grandes cantidades de grasa y azúcares y menor cantidad de agua y fibra, aunado a que son productos con una alta palatabilidad, es decir, tienen un atractivo innegable, por lo cual no es de extrañar que no se coma sólo para alimentarse, sino también por el placer que produce, situación que conlleva el seguir consumiendo este tipo de productos aunque se esté satisfecho. El sabor y la densidad energética de los alimentos están relacionados, porque resultan de mayor gusto para los niños y son considerados como una sobrealimentación pasiva, por la adicción que causan, afirma que: "reconocer la importancia de la densidad energética es un paso importante para entender cómo la composición de los alimentos afecta la ingestión total de energía, y que la reducción en el aporte de grasa en la dieta es una de las medidas más efectivas para reducir el consumo de energía total"¹³.

Así mismo los escasos conocimientos al respecto tanto de padres como de maestros, aunado a que se favorece el sedentarismo por falta de la asignatura de Educación Física, además de pasar un tiempo considerable frente al televisor donde se hace promoción de alimentos no saludables y ausencia de los padres que en su mayoría laboran dobles turnos.

CONCLUSIONES

La disponibilidad económica de los escolares, la influencia de la publicidad y la oferta poco saludable de los establecimientos que venden alimentos en los propios centros educativos o en su cercanía son elementos que facilitan una ingesta excesivamente calórica y poco saludable. En el dominio psicosocial, se han detectado efectos colaterales a la obesidad que se traducen en cierta insatisfacción con su imagen corporal así como en el desarrollo de conductas alimentarias alteradas.

BIBLIOGRAFÍA

1. Asociación Americana de Psiquiatría (APA). Manual estadístico y diagnóstico de los trastornos mentales DSM IV. Washington: edición de autor; 1994.
2. Macías, M., Gordillo, S. y Camacho, R. Hábitos alimentarios de niños en edad escolar y el papel de la educación para la salud. *Revista Chilena de Nutrición*, 2012; 39(3): 40-43.
3. Kruger, N. S. y Whitacre, C.M. (2009). Efecto de la publicidad televisiva sobre la selección de alimentos por escolares del noroeste Argentino. *Diaeta*, 27(127).
4. Couceiro M.E. La alimentación como un tiempo de la nutrición, su disponibilidad y accesibilidad económica, *Revista Cubana de Salud Pública*, V. 33(3), Ciudad de La Habana, jul-sep 2007,1-11.
5. López-Alvarenga, J. C., Vázquez-Velázquez, V., Bolado-García, J., Castañeda López, J., Robles, L. y Velásquez-Alva, C. Influencia de los padres sobre las preferencias alimentarias en niños de dos escuelas primarias con diferente estrato económico. *Gaceta Médica Mexicana*, 2007.143, 463-469.
6. Gutiérrez, J. P., Rivera-Dommarco, J., Shamah-Levy, T., Villalpando-Hernández, S., Franco, A., Cuevas-Nasu, L., Romero-Martínez, M. y Hernández Ávila, M. *Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2012.Resultados Nacionales*. Cuernavaca, México: Instituto de Salud Pública. 2012.
7. Cobreros R.R. Desarrollo evolutivo, personalidad y nivel de adaptación de un grupo de menores obesos. En apuntes de Psicología 2008; 26 (3), 411-426.
8. Bourges H., Casanueva E. y Rosado J. *Recomendaciones de ingestión de nutrimentos para la población mexicana, Bases fisiológicas*. México: Editorial Médica Panamericana, 2005.
9. Meléndez, G. Factores asociados con sobrepeso y obesidad en el ambiente escolar. Madrid: Editorial Médica Panamericana. 2008, 60-61.
10. Olivares, S., Yáñez, R. y Díaz, N. Publicidad de alimentos y conductas alimentarias en escolares de 5º a 8º básico. *Revista Chilena de Nutrición*, 2003, 30(1), 34-40.
11. Strauss A. y Corbin J. Bases de la investigación cualitativa: técnicas y procedimientos para desarrollar la teoría fundamentada. Medellín: Universidad de Antioquia; 2002, 25-30.
12. NOM-043-SSA2-2005. Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Diario Oficial de la Federación. 23 de Enero de 2006.
13. FAO El derecho a la alimentación adecuada. *Folleto informativo* 34. Ginebra, 2013, 4.