

RESUMENES LII JORNADAS DE INVESTIGACION PEDIATRICA SANTIAGO NORTE

| |
|---|
| Título |
| CONSUMO DE LEGUMINOSAS SECAS EN ESCOLARES DE OCTAVO BÁSICO |
| Autores/Filiación |
| Francisca Leiva, Cristian Olivares, María José Ramírez, Gonzalo Valenzuela, Pía Villarroel Escuela de Nutrición y Dietética. Facultad de Ciencias. Universidad Mayor, Santiago |
| Antecedentes |
| El consumo de leguminosas secas ha disminuido notablemente en los últimos 15 años, y de acuerdo a las guías alimentarias no se cumple con la recomendación de consumirlas dos veces por semana. Las legumbres cumplen un papel fundamental en el crecimiento y desarrollo de niños y adolescentes, siendo importante este grupo etario para fomentar buenos hábitos de alimentación que contribuyan al control de factores de riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles. |
| Objetivo |
| Conocer el cumplimiento de normas alimentarias y las características del consumo de leguminosas secas en estudiantes de octavo básico de un colegio de la Región Metropolitana. |
| Métodos |
| Se desarrolló un estudio descriptivo en una muestra no probabilística de 78 alumnos entre 12 y 15 años del colegio Liahona de la comuna de El Bosque. En la muestra se aplicó una encuesta de elaboración propia de siete preguntas que los alumnos contestaron en un tiempo estimado de 10 minutos. Los resultados se analizaron mediante estadística descriptiva en el programa Microsoft Excel versión 2010. |
| Resultados |
| La distribución por sexo de la muestra mostró un 61,5% de hombres y un 38,5% de mujeres. De ellos, el 89,7% declaró consumir leguminosas secas, mientras que el restante 10,3% no consume legumbres. Sin embargo, solo el 7,1% consume leguminosas secas 2 veces por semana, el 35,7% las consume una vez a la semana, seguido de un 27,1% con 2 veces al mes y un 30% que indica consumir leguminosas secas 1 vez al mes. Entre las 3 variedades de legumbres más consumidas, los porotos destacan con un 49% de preferencia, seguido de las lentejas con un 34% y un 17% de preferencia para los garbanzos. Más de la mitad de la muestra de estudiantes declaró que los guisos son la forma de preparación de leguminosas preferida (51,4%). |
| Conclusiones |
| Existe un gran porcentaje de alumnos que afirma consumir leguminosas secas, sin embargo no las consumen con la frecuencia recomendada por las guías alimentarias para la población chilena. También se destaca que la variedad de legumbres más consumida son los porotos, específicamente en guisos. Se sugiere considerar esta información para generar estudios que indaguen en una mayor población - incluyendo diferentes grupos socioeconómicos y edades- las frecuencias de consumo de leguminosas secas y las posibles causas que modifican este consumo en los escolares. |