

## LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS EN EDUCACIÓN ESPECIAL

José Antonio Merino Puerma

El autor realiza un estudio en un Colegio de Educación Especial de Córdoba sobre los hábitos alimentarios de 60 niños y niñas con necesidades educativas especiales. A través de un cuestionario dirigido a las madres/padres, se intenta indagar el tipo de alimentos que componen la dieta diaria, sus preferencias y el nivel de autonomía a la hora de tomar el alimento.

### Introducción.

Hoy en día el desarrollo económico de los países privilegiados y la enorme expansión de la industria de la alimentación ha producido un aumento espectacular en la oferta de estos productos y una enorme sofisticación de la publicidad asociada a ellos, especialmente la dirigida a niños y niñas. Por el contrario, no puede afirmarse que haya mejorado la cultura alimentaria y que se hayan erradicado los problemas nutricionales en el mundo "desarrollado" en el que vivimos. Es más, basta con examinar los estudios sobre trastornos alimentarios de revistas y tratados sobre salud para convencernos de que saber comer es todavía una asignatura pendiente y un problema que preocupa cada vez más a educadores y profesionales de la salud.

Preocupados por estos temas, la investigación que a continuación se expone se realizó en un colegio de Educación Especial ubicado en un barrio de Córdoba con el fin de conocer los hábitos alimenticios de sus alumnos. La causa que suscitó la realización de este estudio surgió por la llamativa forma de comer que tenían estos niños, no sólo desde el punto de vista del tipo de alimento, sino por la cantidad, preferencias, gustos, demanda...

Otro motivo se derivó de la observación diaria del desarrollo de las clases de educación física que reciben, donde se podían observar lo que nos parecían posibles efectos de unos hábitos alimenticios incorrectos: cansancio, lentitud en los movimientos, limitación en la realización de algunos ejercicios, etc. Por ello, se procedió a investigar si la alimentación que recibían estos niños fuera del colegio era adecuada, ya que la dieta en el centro está controlada por dos médicos.

Para ello, iniciamos nuestro estudio elaborando unos cuestionarios que fueron rellenados y cumplimentados por los padres de los alumnos y alumnas y que posteriormente fueron analizados para, consecuentemente,

obtener la información que necesitábamos y llegar a las conclusiones oportunas.

### Objetivo.

Nuestro **objetivo** inicial es "describir los hábitos alimenticios de los alumnos/as de un colegio de Educación Especial de Córdoba".

Tenemos en cuenta en esta descripción los siguientes aspectos:

- 1) ¿Cómo demandan el alimento y con qué grado de autonomía comen?
- 2) ¿Cuáles son sus preferencias?
- 3) ¿Qué tipos de alimentos que toman?
- 4) ¿Con qué frecuencia toman algunos de estos alimentos, imprescindibles en su dieta (verduras, pasta, carne, huevos...)?

Nos planteamos también una **hipótesis**:

¿Existen diferencias en algunos de los aspectos anteriores en función del sexo del alumnado?

### Material y Método

#### Recogida de datos

La información se obtuvo de *unos informes de agentes sociales*, es decir, se hizo mediante un cuestionario dirigido a las madres/padres en el que se les preguntaba sobre algunos hábitos alimentarios de sus hijos/as. El cuestionario se elaboró con la colaboración del servicio médico junto con la madre de una alumna, que es también médico. De este modo se concretaron cuales eran las cuestiones más importantes y relevantes para poder alcanzar el objetivo ya

mencionado. Este cuestionario se le hizo llegar a los padres de los alumnos mediante una carta que se les entregó a los hijos en la que se pedía que se cumplimentara debidamente y se devolviera siete días después.

Me parece que el momento más difícil en todo trabajo de investigación debe ser acceder por primera vez al campo y saber qué hacer en todo momento, pero este punto no ha supuesto ningún problema para mí, ya que el estudio se realizó en mi centro de trabajo.

### Población y muestra.

La población a estudiar era un grupo de 60 alumnos de un colegio de Educación Especial que presentaban diferentes discapacidades, género y edad. Estas estaban comprendidos entre los 5 a 21 años.

El muestreo realizado ha sido ocasional, debido a que los cuestionarios se adjudicaron a todos los alumnos del colegio para que se lo entregaran a sus padres y fueran devueltos debidamente cumplimentados en un plazo concreto, de tal forma que, cualquier cuestionario recibido fuera de plazo era rechazado.

Contestaron, dentro del plazo, a nuestra encuesta las madres/padres de 40 de nuestros alumnos/as. En la muestra del estudio la mayoría pertenecen al **género masculino**.

Sexo	Frecuencia	Porcentaje
Mujer	15	37,5
Hombre	25	62,5
Total	40	100,0

## RESULTADOS Y CONCLUSIONES

Estos son los resultados que nos han parecido más llamativos:

### Nivel de autonomía en la alimentación

- ✓ Cabe destacar que una gran mayoría, el 75% de los alumnos/as estudiados, **comen solos** y el 82% **sabe masticar**.

- ✓ Si relacionamos el **género con el modo de comer**, cabe destacar que el 73% de las mujeres comen solas frente un 76% de los hombres, lo que no parece una diferencia muy significativa.

	Cómo come según el sexo	Frecuencia	%
Mujer	Sola	11	73,3
	Con ayuda	4	26,7
	Total	15	100,0
Hombre	Solo	19	76,0
	Con ayuda	6	24,0
	Total	25	100,0

- ✓ El 87% de los alumnos **pide el alimento** por sí solo y la mayoría (67%) lo pide **hablando**.

Pide el alimento	Frecuencia	%
No	5	12,5
Si	35	87,5
Total	40	100,0

Cómo lo pide	Frecuencia	%
Con gestos y ademanes	10	25,0
Con ruidos	3	7,5
Hablando	27	67,5
Total	40	100,0

### Frecuencia y preferencias.

- ✓ En cuanto al **número de comidas** que realizan al día, en el 75% de los casos son 4 (desayuno, comida, merienda y cena).

Nº de comidas al día	Frecuencia	Porcentaje
2	4	10,0
3	6	15,0
4	30	75,0
<b>Total</b>	<b>40</b>	<b>100,0</b>

- ✓ El 65% de los alumnos no tiene preferencia en cuanto a que el alimento sea dulce o salado ya que al 65% de ellos les da igual. De cualquier manera, la preferencia por lo salado (22,5) supera a lo dulce (12,5).

En cuanto al tipo de alimentos que ingieren habitualmente, encontramos los siguientes resultados:

- ✓ **Leche.** El 82% de los alumnos estudiados toma leche diariamente y, por regla general, el 42% de estos toman más de dos vasos. Pero es alarmante que el 17,5% no tome leche diariamente.

Toma diaria de leche	Frecuencia	Porcentaje
No	7	17,5
Si	33	82,5
<b>Total</b>	<b>40</b>	<b>100,0</b>

- ✓ **Verduras:** tan solo el 42% las personas estudiadas toma verduras de dos a cinco veces a la semana. Por el contrario, el 37,5 las toma sólo una vez o nunca, lo que también es un dato alarmante.

Ingesta de verduras a la semana	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	4	10,0
Una vez	11	27,5
De dos a cinco veces	17	42,5
Todos los días	8	20,0
<b>Total</b>	<b>40</b>	<b>100,0</b>

- ✓ **Huevos.** De dos a cinco veces a la semana el 52,5% de los hijos/as de las personas encuestadas ingiere huevos.

Ingesta de huevos a la semana	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	1	2,5
Una vez	18	45,0
De dos a cinco veces	21	52,5
<b>Total</b>	<b>40</b>	<b>100,0</b>

- ✓ El 80% del alumnado, al menos una vez a la semana, toma algún tipo de **boltería**, destacando que el 42,5% la toma todos los días. Será uno de los datos importantes a tener en cuenta a la hora de intentar mejorar los hábitos alimentarios, enseñando otras alternativas a la bollería industrial más saludables.

Ingesta de bollería a la semana	Frecuencia	%
Nunca	8	20,0
Una vez	6	15,0
De dos a cinco veces	9	22,5
Todos los días	17	42,5
<b>Total</b>	<b>40</b>	<b>100,0</b>

- ✓ **Dulces** (dulces, helados y chucherías). El 22,5% de los alumnos/as nunca toma dulces, según afirman sus padres. El 30% los suele tomar una vez por semana, mientras que el 47,5% afirma que los toman de dos a cinco veces por semana o todos los días. Este también será un dato muy importante a la hora de intentar trabajar con las madres y padres los hábitos alimentarios de sus hijos/as.

- ✓ Si agrupamos los datos por sexo, encontramos los siguientes resultados respecto a la ingesta de dulces:

	Ingesta de dulces a la semana	Frecuencia	%
<b>Mujer</b>	Nunca	2	13,3
	Una vez	4	26,7
	De dos a cinco veces	8	53,3
	Todos los días	1	6,7
	Total	15	100,0
<b>Hombre</b>	Nunca	7	28,0
	Una vez	8	32,0
	De dos a cinco veces	6	24,0
	Todos los días	4	16,0
	Total	25	100,0

Observamos que es significativamente mayor el porcentaje de chicos que nunca toma dulces. El 60% de ellos, o no toman dulces o los toman una sola vez por semana. Por el contrario, más de la mitad de las chicas (53,3%) se agrupa en la frecuencia de ingesta entre dos y cinco veces por semana. Esta frecuencia de consumo es muy alta entre las chicas y parece que no concuerda con la información sobre las preferencias de alimentos dulces o salados. Finalmente, parece curioso que el 16% de chicos tome dulces todos los días frente a una sola chica. Esta es un información también muy importante para tener en cuenta en los programas de educación para la salud en el colegio.



- ✓ **Carne y embutidos:** el 12,5% de los encuestados toma carne todos los días y el 15% ingiere embutidos todos los días.

Ingesta de carne a la semana	Frecuencia	%
Una vez	4	10,0
De dos a cinco veces	31	77,5
Todos los días	5	12,5
Total	40	100,0

Ingesta de embutidos a la semana	Frecuencia	%
Nunca	3	7,5
Una vez	11	27,5
De dos a cinco veces	20	50,0
Todos los días	6	15,0
Total	40	100,0

- ✓ **Pescado:** tan solo el 2,5% (1) no toma pescado a lo largo de la semana, pero la mayoría se agrupa en una frecuencia adecuada (62,5%).

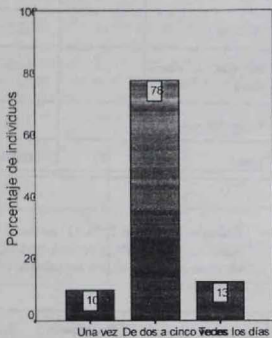
Ingesta de pescado a la semana	Frecuencia	%
Nunca	1	2,5
Una vez	8	20,0
De dos a cinco veces	25	62,5
Todos los días	6	15,0
Total	40	100,0



**Conclusiones:**

✓ De todos los datos presentados los que más nos han llamado la atención son los referido a la ingesta de verdura, ya que en la pregunta nº 10, en la que se hace referencia a la ingesta de verdura, el 37,5% de encuestados, es decir 15 personas, dice que lo realiza diariamente, dato que no concuerda con el ítem nº 5 de la tabla de la pregunta nº 11 en la cual nos dicen que tan solo el 20%, es decir 8 personas, ingiere verdura todos los días. Esto nos hace cuestionar hasta que punto las respuestas de los padres son fiables.

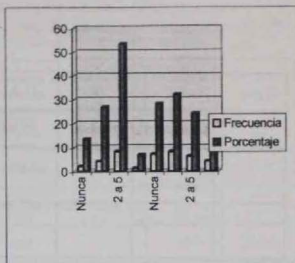
✓ Otro de los datos a destacar es la ingesta de carne diaria, es que el 90% de los encuestados toma carne más de dos veces a la semana.



Ingesta de carne a la semana

✓ Merece especial atención el reseñar que tan solo el 13,3% de las mujeres nunca toma dulces frente al 28% de los hombres, aunque también cabe destacar que hay un 6,7% de mujeres que toman dulces todos los días frente a un 16% de hombres. En resumen, el 86,7% de las mujeres toman dulces al menos una vez a la semana, frente a un 72% de los hombres.

Sería, por tanto, importante intervenir en el centro para mejorar los hábitos alimentarios anteriores.



Para finalizar y como curiosidad cabe mencionar algunas de las cenas que más llaman la atención:

- Hay un alumno que desayuna un bocadillo de jamón con aceite diariamente.
- En una ocasión un alumno tomó 2 huevos fritos con patatas para desayunar.
- Otra de las cenas llamativas de la semana fue la constituida por: Ensaladilla, pollo frito, verduras, pan, fresas con nata y zumo de naranja.
- Un flamenquín con patatas, verduras, pan, yogurt, leche con galletas y zumo de naranja, fue otra llamativa cena.
- Y también para cenar, otro alumno se tomó unas gambas a la plancha con foigrás.

