

Conocimientos nutricionales en una población de estudiantes de formación profesional de un instituto de educación secundaria de Antequera

Autor: Jiménez del Valle, María (Licenciada en Medicina y Cirugía. Especialista en Endocrinología y Nutrición. Máster en Nutrición Humana, Profesora de Procedimientos Sanitarios y Asistenciales).

Público: Formación Profesional. **Materia:** Dietética y Nutrición. **Idioma:** Español.

Título: Conocimientos nutricionales en una población de estudiantes de formación profesional de un instituto de educación secundaria de Antequera.

Resumen

La juventud es una etapa vulnerable a la aparición de alteraciones nutricionales. Para poder prevenirlas es fundamental que los jóvenes, entre los que se encuentran los estudiantes de formación profesional, tengan unos conocimientos adecuados de alimentación. En el presente estudio se han valorado los conocimientos nutricionales de un grupo de estudiantes de formación profesional de Antequera, detectando un nivel intermedio de conocimientos, así como una diferencia significativa entre la puntuación obtenida por el alumnado de ciclos formativos que cursan materias relacionadas con la nutrición y el alumnado de ciclos formativos que no cursan dichas materias, obteniendo éstos últimos peores resultados.

Palabras clave: Conocimientos nutricionales, formación profesional, juventud.

Title: Nutritional knowledge in a population of vocational students from a high school in Antequera.

Abstract

Youth is a stage especially vulnerable to the appearance of nutritional alterations. In order to prevent their emergence, it is essential that young people, including vocational training students, have adequate knowledge of nutrition. In the present study, the nutritional knowledge of a group of students of professional training of Antequera has been assessed, detecting an intermediate level of knowledge, as well as a significant difference between the score obtained by the students of training courses that study subjects related to the nutrition and the students of training courses that do not attend these subjects, obtaining these last worse results.

Keywords: Nutritional knowledge, vocational training, youth.

Recibido 2018-07-23; Aceptado 2018-07-30; Publicado 2018-08-25; Código PD: 098102

1. INTRODUCCIÓN Y OBJETIVOS

La Formación Profesional constituye una parte importante de nuestro sistema educativo, contando cada curso escolar con un número superior de estudiantes que seleccionan esta opción formativa con el fin de alcanzar un puesto de trabajo cualificado.

Una de las características especiales de las aulas de Formación Profesional es la heterogeneidad en cuanto a la edad de los individuos que acceden a este tipo de enseñanza. No obstante, la mayor parte del alumnado que cursa algún ciclo formativo pertenece al grupo poblacional definido como "JUVENTUD" por las Naciones Unidas en el Congreso Mundial de la Juventud de 1985, y que incluye a aquellos individuos de 15 a 24 años.

Desde el punto de vista nutricional, la juventud es una etapa crítica debido, por una parte, al aumento de las necesidades de nutrientes para hacer frente al crecimiento óseo, al desarrollo de los órganos y al cambio de la composición corporal, y, por otra parte, por tratarse de una etapa en la que se producen cambios en las costumbres dietéticas, influenciados por una mayor independencia en la elección de los alimentos, por la preocupación por el aspecto físico y por las relaciones sociales.

Todos estos factores hacen que esta etapa sea especialmente vulnerable a la aparición de alteraciones nutricionales que repercutirán en la salud futura del individuo, como son: ^(1,2)

- El aumento del consumo de comidas de preparación rápida (fast-food)
- Las alteraciones en el patrón de ingesta.
- El seguimiento de dietas no convencionales.
- La aparición de trastornos de la conducta alimentaria: anorexia nerviosa, bulimia nerviosa, síndrome de temor a la obesidad, etc.
- Consumo de alcohol y otros tóxicos.

Para poder prevenir o corregir estas alteraciones del patrón alimentario, es fundamental que los jóvenes adquieran, de forma progresiva, una serie de conocimientos básicos de dietética y nutrición que les permitan planificar su alimentación de forma autónoma, adaptándola a sus necesidades nutricionales. Estas nociones deben adquirirlas tanto en el ámbito familiar como en el ámbito escolar.

Los estudios existentes en la literatura diseñados para detectar el nivel de conocimientos nutricionales en alumnos de diferentes niveles educativos son escasos. La mayoría de ellos se han desarrollado entre estudiantes de ESO^(3,4), en los que se detectan habitualmente niveles medios de conocimientos, y en estudiantes universitarios^(5,6), en los que se detectan niveles medio-altos, en función del tipo de carrera que estén cursando, sin encontrar habitualmente diferencias significativas entre hombres y mujeres. En el caso del alumnado de formación profesional, los datos existentes son aún más limitados, destacando únicamente un estudio realizado entre adolescentes de la provincia de Cádiz⁽⁷⁾, en el que se observaba que los estudiantes de Formación Profesional poseían niveles más bajos de conocimientos dietéticos que los estudiantes de ESO, BUP y COU.

Por ello, el **objetivo** de este trabajo es detectar el nivel de conocimientos nutricionales que poseen los estudiantes de formación profesional, para poder así desarrollar estrategias de educación nutricional que se adapten a sus necesidades concretas.

2. METODOLOGÍA

2.1. Población de estudio:

Para realizar el estudio se ha escogido un grupo de estudiantes de Formación Profesional del Instituto de Educación Secundaria (IES) Pedro Espinosa de Antequera (Málaga).

Los estudiantes seleccionados para este estudio se encuentran matriculados en dos de los ciclos formativos de Grado Medio (CFGM) ofertados por el centro:

- CFGM Atención a Personas en Situación de Dependencia (APSD), perteneciente a la familia de Servicios Socioculturales y a la Comunidad.
- CFGM Sistemas Microinformáticos y Redes (SMR), perteneciente a la familia de Informática y Comunicaciones.

Se han escogido dos ciclos formativos de grado medio para tener una muestra lo más homogénea posible en cuanto a edad y nivel de estudios previos. A su vez, se han seleccionado ciclos formativos de diferentes familias profesionales, para disponer de un grupo de estudiantes que cursen materias relacionadas con la nutrición y la alimentación (CFGM APSD) y de otro grupo que no incluya dichos conocimientos en su formación (CFGM SMR).

De los 76 alumnos matriculados en estos ciclos formativos, 3 rechazaron participar en el estudio, por lo que la muestra final está formada por 73 alumnos en total, 44 estudiantes del CFGM APSD y 29 estudiantes del CFGM SMR (Figura 1).

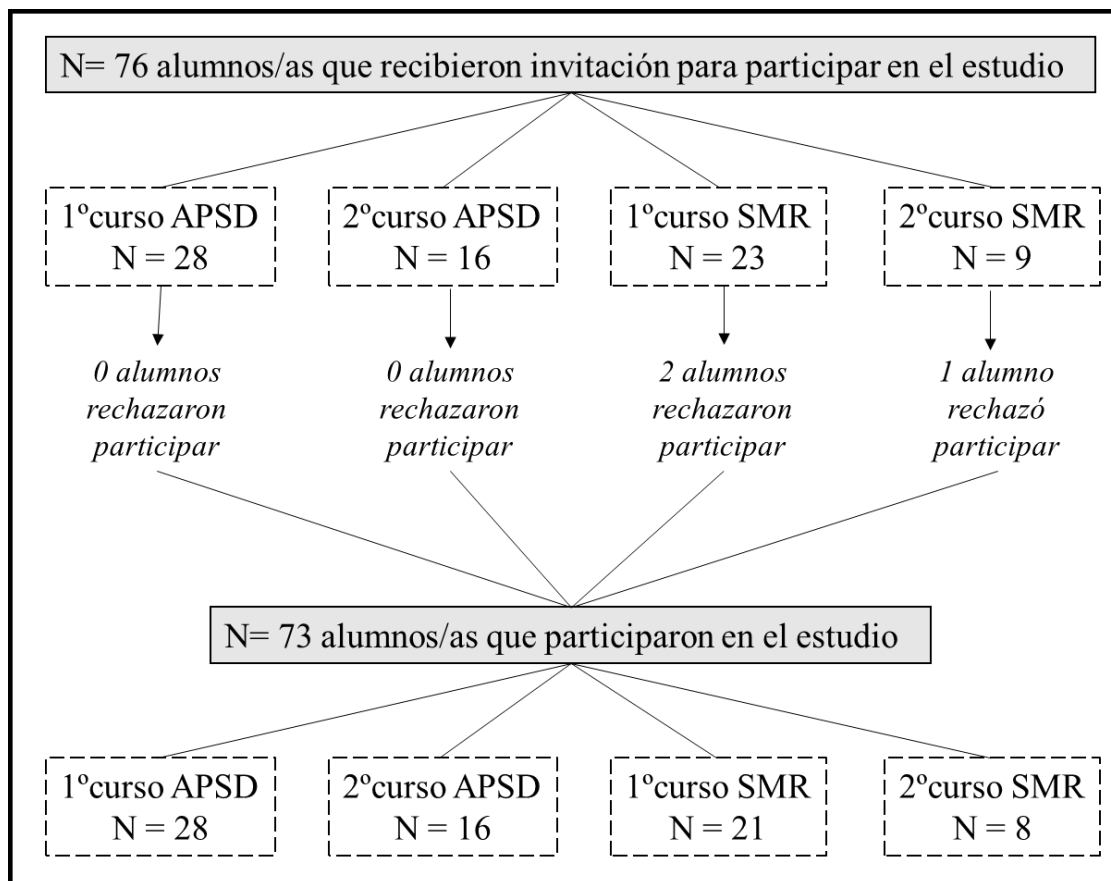


Figura 1. Población participante en el estudio.

2.2. Diseño de la investigación y recogida de datos.

Se trata de un estudio transversal descriptivo en el que, durante los meses de enero a abril de 2017 y en el horario lectivo del alumnado, se recogieron de la población estudiada datos personales (edad y sexo) y datos sobre el nivel de conocimientos nutricionales.

Para ello se elaboró un cuestionario con 25 preguntas cerradas de opción múltiple que permitiera detectar los conocimientos del alumnado sobre los principios básicos de la nutrición y los requisitos para tener una alimentación saludable. Las preguntas se agruparon en seis categorías:

- Aporte calórico de la dieta.
- Distribución de la ingesta.
- Macronutrientes.
- Micronutrientes.
- Alimentación y salud.
- Dieta Mediterránea.

Cada respuesta correcta recibía 4 puntos, con una puntuación máxima total para el cuestionario de 100 puntos, considerando menos de 50 puntos un nivel de conocimientos bajo, entre 50,0 y 69,9 un nivel medio, y 70 puntos o más un nivel elevado.

2.3. Tratamiento de los datos.

Para la obtención y análisis de los resultados se utilizó el paquete de análisis estadísticos SPSS (versión 24).

Se realizaron los test de Kolmogorov-Smirnov y Shapiro-Wilk para la discriminación de normalidad en la muestra, asumiendo la normalidad de ésta.

Para la comparación de las medias se empleó el test T-Comparación de medias. Previo a la comparación de medias se realizó el test de Levene para la igualdad de varianza. Los datos se muestran como media \pm error típico.

Para la comparación de porcentajes se utilizó el test de chi-cuadrado de Pearson.

Para todos los análisis el nivel de significación se estableció como $p < 0,05$.

2.4. Consideraciones éticas.

Antes de comenzar el estudio, se informó a la Dirección del centro sobre el diseño y finalidad del trabajo a realizar, obteniendo la autorización para iniciar la investigación. También se informó al profesorado responsable del alumnado implicado, que en todo momento se mostró participativo y colaboró en el desarrollo del estudio.

Todos los estudiantes que fueron seleccionados para el estudio recibieron una explicación oral y escrita sobre las características de éste, y se les invitó a participar de forma voluntaria. Finalmente, se incluyó en la investigación a aquellos alumnos que aceptaron la invitación y aportaron el consentimiento informado para la participación en el estudio.

A cada participante se le asignó un “Número de Participante”, para favorecer así el anonimato y la confidencialidad de datos.

3. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

El rango de edad de los participantes estaba comprendido entre los 16 y los 42 años, con una edad media de $19,8 \pm 4,7$ años (Figura 2).

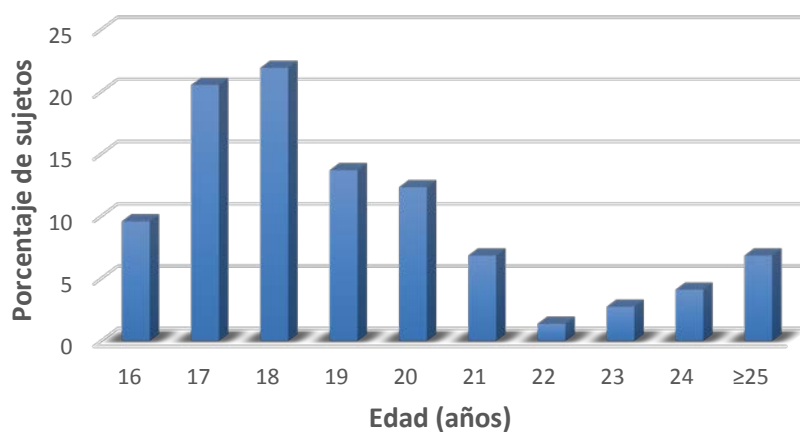


Figura 2. Edad de los participantes.

Respecto al sexo, el 57,5% de los participantes eran mujeres. No obstante, en el CFGM de Sistemas Microinformáticos y Redes (SMR) existía una clara mayoría de estudiantes de sexo masculino (93,1%), mientras que en el CFGM Atención a Personas en Situación de Dependencia (APSD) existía una clara mayoría de estudiantes de sexo femenino (90,9%) (Figura 3).

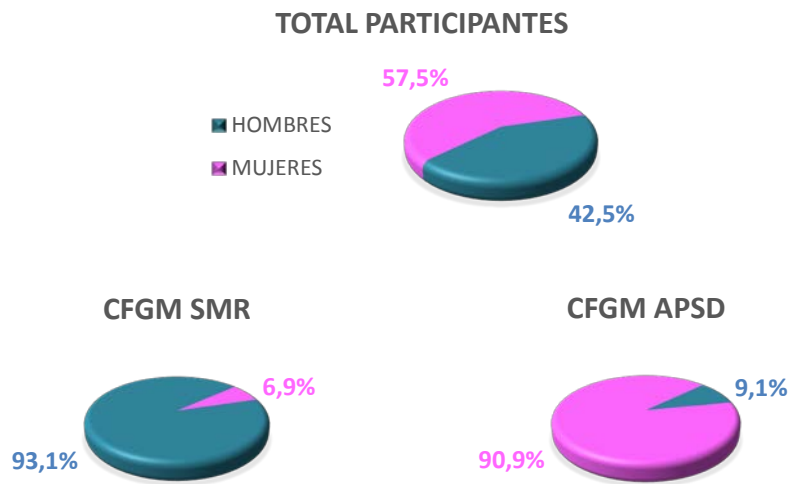


Figura 3. Distribución por sexo de los participantes.

La puntuación media obtenida por los participantes en el cuestionario sobre conocimientos nutricionales fue de $64,6 \pm 13,4$, sobre un total de 100 puntos, con una puntuación mínima de 24 y una puntuación máxima de 92.

Al analizar los resultados obtenidos por los estudiantes de cada uno de los ciclos formativos, se observa que el alumnado del CFGM APSD obtuvo mejor puntuación en el cuestionario ($68 \pm 11,1$) que el alumnado del CFGM SMR ($59,3 \pm 15,2$), siendo esta diferencia estadísticamente significativa ($p = 0,006$) (Figura 4).

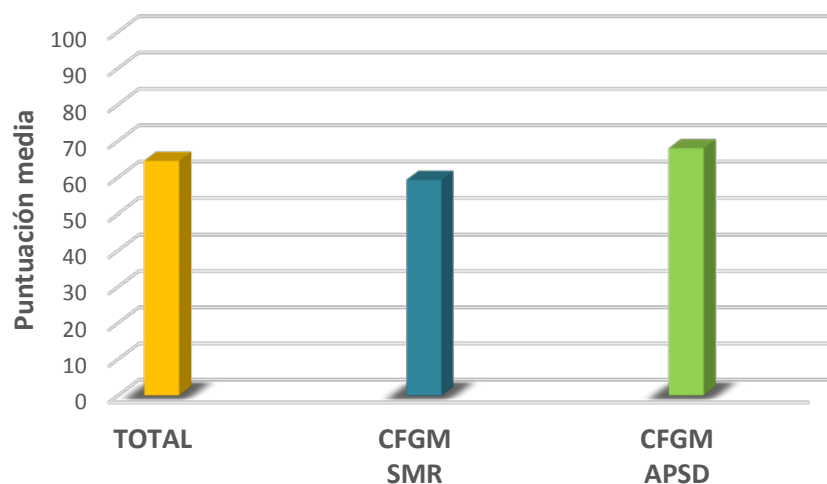


Figura 4. Puntuación obtenida en el cuestionario de conocimientos nutricionales.

Si clasificamos las puntuaciones según el nivel de conocimientos (bajo-medio-alto) se observa que, para el conjunto de la población, se puede considerar que los conocimientos en nutrición son intermedios-elevados, obteniendo un 90,4% de los participantes una puntuación igual o superior a 50. Sin embargo, si analizamos los datos para los estudiantes de cada uno de los ciclos formativos, podemos comprobar que hasta el 45,5% del alumnado del CFGM APSD obtiene una puntuación mayor o igual a 70, puntuación que sólo se obtiene en el 13,8% del alumnado del CFGM SMR; además, el nivel

bajo de conocimientos se detecta en un 17,2% de estudiantes del CFGM SMR, frente a un 4,5% de estudiantes del CFGM APSD (Figura 5).

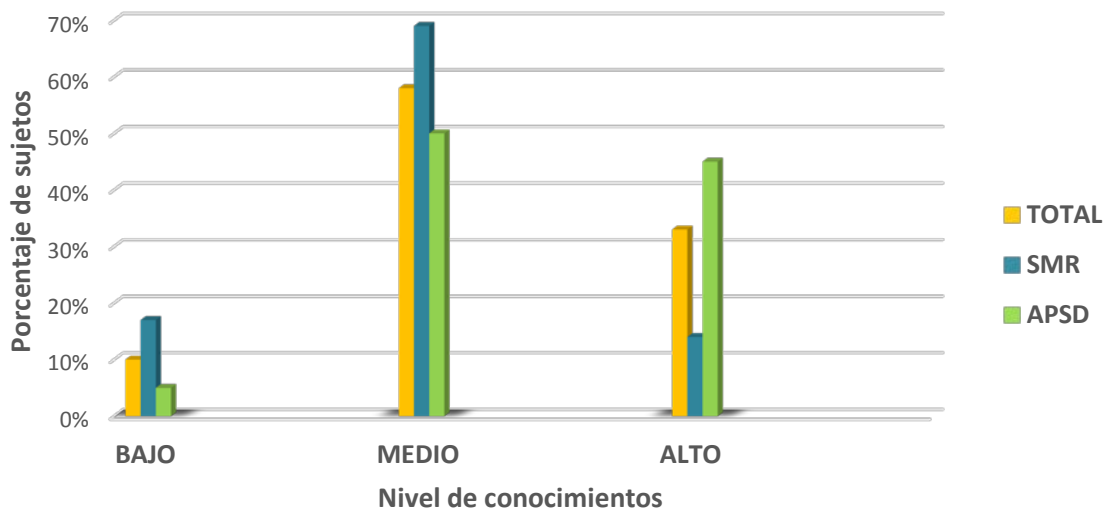


Figura 5. Nivel de conocimientos nutricionales de la población estudiada según Ciclo Formativo.

Al comparar nuestros resultados con los existentes en la literatura, podemos afirmar que, aunque exista una clara diferencia en el tipo de formación recibida, los resultados de nuestra población serían similares a los resultados obtenidos en la población universitaria por Montero A et al. ⁽⁵⁾ y Sánchez V et al. ⁽⁶⁾, con un nivel de conocimientos medio-alto que es superior en aquellos estudiantes que reciben formación específica en alimentación y nutrición.

Analizando los resultados para cada una de las preguntas, se observa que el mayor porcentaje de aciertos se encuentra para la categoría "Alimentación y salud", ya que los alumnos reconocen fácilmente la ingesta excesiva de alimentos como causa del sobrepeso y la obesidad, y también para la categoría relacionada con el patrón alimentario de la "Dieta Mediterránea", identificando las propiedades saludables del aceite de oliva y diferenciando entre carne roja y carne blanca. Sin embargo, los peores resultados se encuentran para la categoría de "Macronutrientes y micronutrientes", ya que, en general, les cuesta identificar el papel de cada nutriente en nuestro organismo, así como aquellos alimentos ricos en cada uno de los macro y micronutrientes (Figura 6). Cabe también destacar que, dentro de la categoría de "Frecuencias de consumo de alimentos", los participantes conocen la frecuencia con la que se deben consumir algunos alimentos, como son leche y derivados, carne, legumbres y bollería; sin embargo, desconocen la frecuencia de consumo recomendada para alimentos como los cereales y derivados, huevos y pescado e incluso frutas y verduras, a pesar de las campañas publicitarias que se han llevado a cabo en años anteriores para insistir en la importancia del consumo de 5 piezas de frutas y verduras al día. Estos datos concuerdan con los resultados preliminares ofrecidos por el estudio ENPE ⁽⁸⁾ en el que, al analizar los conocimientos que tienen los encuestados sobre las recomendaciones a seguir dentro de una alimentación saludable, observan que un 25% de la población no conoce la frecuencia de ingesta recomendada para frutas y verduras.

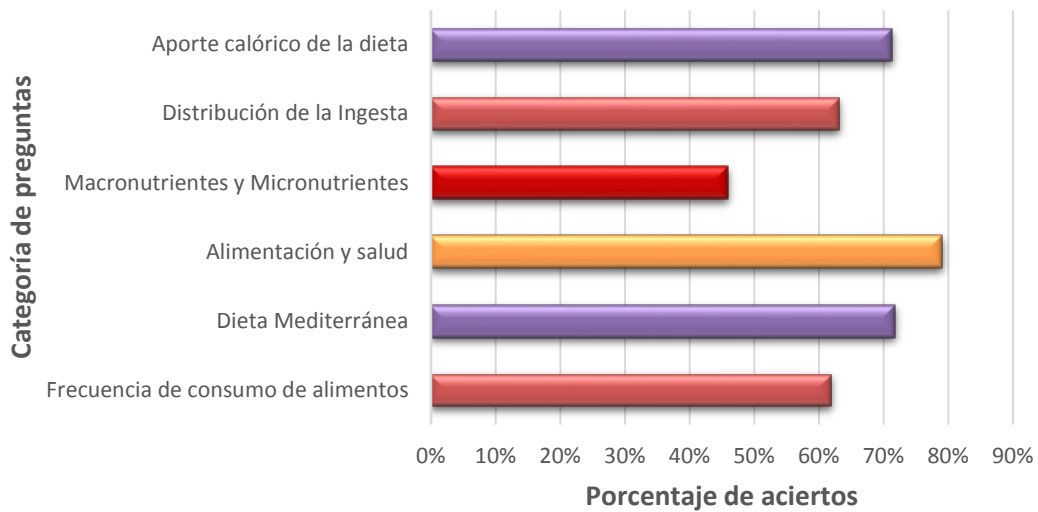


Figura 6. Porcentaje de aciertos para cada una de las categorías de preguntas del cuestionario de conocimientos nutricionales.

Aunque el rango de edad y el nivel de estudios de nuestros participantes sea diferente, estos datos están en consonancia con los encontrados por Olgoso N et al. ⁽⁴⁾ en estudiantes de 1º de la ESO, los cuales identifican las proteínas como nutriente principal de la dieta y marcan en 3 las piezas de frutas y verduras que se deben consumir diariamente.

4. CONCLUSIONES Y LIMITACIONES

El alumnado de Formación Profesional participante en este estudio posee un nivel intermedio de conocimientos nutricionales. Existe una diferencia significativa entre la puntuación obtenida por el alumnado del Ciclo Formativo de Grado Medio Sistemas Microinformáticos y Redes y la puntuación obtenida por el alumnado del Ciclo Formativo de Grado Medio Atención a Personas en Situación de Dependencia, obteniendo éstos últimos mejores resultados. Esta diferencia puede ser debida al hecho de que varios de los módulos formativos que conforman el currículo del Ciclo Formativo de Grado Medio Atención a Personas en Situación de Dependencia, incluyen contenidos relacionados con la alimentación y la nutrición.

Teniendo en cuenta estos resultados, podemos afirmar que el alumnado de Formación Profesional en general y, en concreto, aquellos estudiantes de ciclos formativos que no incluyen materias relacionadas con la nutrición, debe ser también objeto de las estrategias y programas de educación nutricional que se lleven a cabo en el entorno escolar, buscando así afianzar los hábitos alimentarios y sociales saludables adquiridos durante la infancia y evitar la aparición de problemas nutricionales, teniendo en cuenta que puede ser la última oportunidad de preparar nutricionalmente al joven para una vida adulta más sana.

Entre las dificultades encontradas al realizar el estudio, habría que destacar la acumulación de sujetos del mismo sexo en cada uno de los ciclos formativos y la heterogeneidad en la edad de los participantes, lo que ha limitado, en cierta medida, las posibles variables a analizar y comparar. No obstante, éstas son características inherentes a las aulas de Formación Profesional y es fundamental contar con ellas para poder planificar y adaptar los distintos programas que se pretendan llevar a cabo en este grupo poblacional.

Sería conveniente llevar a cabo estudios similares que incluyan a un grupo poblacional más amplio, abarcando también a los estudiantes de ciclos formativos de grado superior, así como estudiantes procedentes de otras regiones de nuestro país.

Bibliografía

1. Hernández Rodríguez M. "Alimentación Infantil". Ed. Díaz de Santos. 3ª ed. Madrid. 2001.
2. Marugán JM, Monasterio L, Pavón MP. "Alimentación en el adolescente". En "Protocolos diagnóstico-terapéuticos de Gastroenterología, Hepatología y Nutrición Pediátrica SEGHNP-AEP". Ed. Ergon. Madrid. 2010. Pp 307-312.
3. Suárez JC, Navarro FJ, Serra L, Armas A, Aranceta J. Nivel de conocimientos, actitudes y hábitos sobre alimentación y nutrición en escolares de las Palmas de Gran Canaria. Rev Esp Nutr Comunitaria 2002;8(1-2):7-18.
4. Olgoso N y Gallego S. Nivel de Conocimientos sobre Alimentación/Nutrición Sana de los Adolescentes Malagueños de 1º de ESO. Una Enfermera en los Colegios. Enfermería Docente 2006; 85: 6-11.
5. Montero A, Úbeda N, García A. Evaluación de los hábitos alimentarios de una población de estudiantes universitarios en relación con sus conocimientos nutricionales. Nutr Hosp. 2006;21:466-73.
6. Sánchez V, Aguilar A, González F, Esquius L, Vaqué C. Evolución en los conocimientos sobre alimentación: una intervención educativa en estudiantes universitarios. Rev Chil Nutr 2017; 44(1).
7. Cano C, Chocrón Y, Martínez JM, Rodríguez A, Ruiz MA, Díaz MC, Rendón MA. Nivel de conocimientos sobre alimentación/nutrición en adolescentes escolarizados de Cádiz. Atención Primaria 1998; 22(1): 33-38.
8. Aranceta J, Pérez C, Pedrós C, Ramos N, Fernández B, Lázaro S. "Estudio Nutricional y de Hábitos Alimentarios de la Población Española". Dossier de prensa actualizado a noviembre de 2016.