

# DIAGNÓSTICO NUTRICIONAL Y EVOLUTIVO EN UNA POBLACIÓN ESCOLAR DEPORTISTA

## NUTRITIONAL USES AND BODY DEVELOPMENT DIAGNOSIS IN A SPORTIVE SCHOLAR POPULATION

### RESUMEN

El desarrollo evolutivo del organismo se basa en un adecuado equilibrio entre el gasto y el aporte energético. El cuerpo humano está hecho para el movimiento, siendo el sedentarismo un comportamiento antinatural para nuestro diseño genético.

El objetivo de este estudio es hacer un diagnóstico de los hábitos nutricionales y desarrollo corporal de una población escolar deportista y darles las pautas necesarias e individualizadas para la modificación de determinados hábitos si es necesario.

La muestra han sido niños con edades entre 4 y 13 años inscritos en La Escuela Municipal de fútbol La Muela con dos entrenamientos a la semana más el partido. Durante una semana normal se realizó un registro nutricional diferenciando entre desayuno, almuerzo, comida, merienda, cena y otros. Del total de 120 niños la muestra final ha quedado reducida a 77 por desechar registros incompletos o no fiables. Los resultados obtenidos nos permiten decir que: La población estudiada tiene unos buenos hábitos con una distribución de la ingesta alimentaria en 5 tomas al día. Debemos reforzar el desayuno ya que sólo un 48,35% lo realiza de forma completa. Los rechazos y preferencias alimentarias se observan claramente en la cena con un consumo de verduras-ensaladas de un 42,1% que se sustituye por el de patatas/pasta/arroz con un 84,03%. Es necesario concienciar a los padres de la necesidad de restringir la ingesta de productos con peor calidad nutricional en el almuerzo y merienda y sustituirlos por fruta y bocadillo. La mayoría de la población estudiada se encuentra en unos valores adecuados de IMC. Un 3% nos dan valores de obesidad que requieren de una actuación inmediata basada en cambiar determinados hábitos de vida si queremos que estos niños no tengan problemas de salud en un futuro muy próximo.

**Palabras clave:** Nutrición. Actividad física. Ingesta alimentaria. Niños deportistas. Sobrepeso. Obesidad. Hábitos saludables..

### SUMMARY

Body development is based on an adequate balance between energy consume and input. Human body is prepared for movement being sedentary life a non-natural behaviour considering our genetical design.

The study objective was to establish a diagnosis about the nutritional uses and body development in a sportive acholar population and give them appropriate and individual guidelines to modify habits if needed. The study population were children aged between 4 and 13 years old who were attending to the "Football School La Muela" and had 2 training sessions and 1 match every week.. A nutritional registry was performed in a Standard week detailing breakfast, mid-morning snack, lunch, afternoon snack, dinner and others. From an initial simple of 120 children, 77 were considered as evaluable, (as per complete and reliable data). The results showed: Sample studied presented good nutritional habits having 5 daily intakes. Breakfast should be reinforced as only 48,35% of them have a complete one. Food rejections and preferences were mainly shown in dinner with a vegetables consume of 42,1% which was substituted by potatoes/pasta/rice with an 84,03%. It's necessary to educate parents about the need of restricting products with a low nutritional quality in the morning and afternoon snacks and to eat fruits and sándwich instead. Most of the sample studied presented an adequate BMS. Obesity was present in a 3% of population requiring a prompt action based on changing some life habits in order to avoid further health problems in a near future.

**Key words:** Nutrition. Physical activity. Food intake. Sportive children. Overweight. Obesity. Healthy habits.

Javier  
Álvarez  
Medina

Pedro  
Manonelles

Roberto  
Guillén

Susana  
Lapetra

Luis  
Giménez  
Saillias

Cristina  
Julián

Jaime San  
Felipe

Ricardo Ros

Grupo de  
investigación  
DERSA:  
Deporte,  
ergonomía y  
salud

### CORRESPONDENCIA:

Javier Álvarez Medina

Universidad de Zaragoza. Departamento de Fisiatría y Enfermería. C/ Plaza Universidad 3. 22002, Huesca.

E-mail: javialv@unizar.es

Aceptado: 27.01.2010 / Original nº 566