

PROMOCIÓN DE HIDRATACIÓN SALUDABLE

Becaria: Chichizola NA, Universidad Nacional de Entre Ríos.
nuriachichizola@yahoo.com.ar

Dirección: Britos SA, Universidad Nacional de Entre Ríos.

RESUMEN

Introducción

La siguiente investigación promueve hábitos saludables relacionados con la hidratación y el consumo de agua.

Objetivos

Evaluar el impacto de una intervención educativa y acciones sobre la accesibilidad y el entorno escolar en el agua y el patrón de ingesta de bebidas.

Métodos

Se realizó un estudio comparativo, con un diseño observacional, prospectivo y longitudinal.

Resultados

Luego de cuatro meses de implementación de las intervenciones, se volvió a evaluar en los mismos sujetos el consumo de agua y el patrón de consumo de bebidas, con el fin de analizar los cambios producidos. Se obtuvieron resultados positivos con diferencias estadísticamente significativas. Tras las intervenciones, los escolares aumentaron en forma global el consumo de agua en un 25% y redujeron simultáneamente el consumo de bebidas azucaradas en un 32%.

Conclusiones

En las tres escuelas, aún en la de control, se produjo un aumento en el consumo de agua y una disminución en el de bebidas azucaradas. La ingesta de azúcares provenientes de bebidas disminuyó en forma global un 37% entre ambas mediciones. Deberían replicarse experiencias similares en otros municipios con políticas dirigidas desde el Estado para lograr el compromiso y la sensibilización de los diferentes actores involucrados, junto a un correcto, continuo y efectivo proceso de monitoreo y evaluación de resultados. Las acciones bien realizadas y enfocadas en promoción de hábitos saludables en los escolares (en este caso, el consumo de bebidas y, en consecuencia, de azúcares simples) logran resultados positivos en los patrones de consumo, con lo que ello significa para promover la alimentación saludable, prevenir la incidencia de sobrepeso y obesidad en edades tempranas y mejorar la calidad de vida de los niños y la salud pública del país.

Palabras clave

Consumo de Agua; Entorno Escolar; Intervención Educativa; Escolares; Patrón de Consumo de Bebidas