



ADMINISTRACION NACIONAL DE EDUCACION PUBLICA
CONSEJO DE EDUCACION PRIMARIA
Programa de Alimentación Escolar

1º ENCUESTA NACIONAL DE CONSUMO DE LÁCTEOS EN NIÑOS DE 1º, 3º Y 6º AÑO DE LAS ESCUELAS PÚBLICAS URUGUAYAS

Lic. M^a Isabel Aldabe¹

Nta. Mónica Márquez²

www.anep.edu.uy

INTRODUCCIÓN

Desde la gestación, la presencia de calcio en el organismo es fundamental.

El crecimiento que se realiza a expensas del aumento de los tejidos corporales, entre ellos el óseo, tiene etapas de mayor intensidad. Luego del nacimiento, durante los dos primeros años de vida, la mineralización y el crecimiento óseo presentan la primera etapa de intensa formación; la segunda etapa se produce al comienzo de la adolescencia, momento reconocido como el «estirón puberal».

Luego de completado el crecimiento, hasta aproximadamente los 30 años de edad, el organismo continúa almacenando calcio en los huesos como reserva para enfrentar las pérdidas que se producirán el resto de la vida. En las mujeres esta reserva es de fundamental importancia, dado la movilización del mineral que se produce en los embarazos y por acción de las hormonas, en edades avanzadas.

El crecimiento y mantenimiento de una adecuada estructura ósea están influidos por factores genéticos y ambientales, entre éstos se destacan la realización de actividad física, el hábito de fu-

mar y la alimentación.

Entre los factores nutricionales es fundamental el consumo de una dieta adecuada al individuo, suficiente y balanceada, que contenga entre otros nutrientes, suficiente calcio.

El alimento fuente de este mineral es la leche y por lo tanto alguno de sus derivados: yogur y queso. Se lo considera fuente, pues es el que aporta mayor proporción de calcio y con una elevada biodisponibilidad.

Además de este mineral la leche aporta otros macro y micro nutrientes imprescindibles para el adecuado estado de salud; por su composición es considerado el alimento más completo.

Uruguay es un país productor de leche, el ganado de producción lechera del país está compuesto por ganado Normando, Hereford y Orlando. El importante volumen de producción entre otros factores, permite una adecuada disponibilidad del alimento en todo el territorio.



Más de la mitad de los niños (53%) de las escuelas públicas de educación común reciben diariamente alimentación escolar.

ANEP, a través del Consejo de Educación Primaria, atiende diariamente la alimentación de 2237 escuelas y 207.673 niños.

En todas las épocas la leche se ha destacado como uno de los alimentos básicos de la dieta de la población uruguaya. Dado la importancia asignada, sobre todo durante la niñez, en las escuelas públicas de todo el país, es tradicional el servicio de la «Copa de leche».

Actualmente el «Programa de Alimentación Escolar» se ocupa de la continuación de este servicio brindando leche en forma diaria a más de 200.000 escolares.

De acuerdo con la importancia que reviste el consumo de lácteos ricos en calcio en la dieta humana y especialmente durante la niñez y la adolescencia, se consideró relevante conocer las características de dicho consumo en los escolares que asisten a las escuelas públicas de todo el país.

Esta información, orienta las acciones de promoción de salud y de asistencia alimentaria, que se encuentran comprendidas en los cometidos del Programa de Alimentación Escolar.

FINALIDAD DEL ESTUDIO

El presente estudio pretende aportar información sobre el consumo de leche y derivados ricos en calcio, de la infancia del país que concurre a la escuela pública. Dicha información se considera un valioso insumo para la toma de decisiones sobre la asistencia alimentaria y la educación para la salud.

OBJETIVOS

1. Conocer el consumo de leche y derivados ricos en calcio, de los niños que cursan 1º, 3º y 6º años, que concurren a la escuela primaria de la Administración Nacional de Educación Pública, durante

los meses de octubre y noviembre de 2002.

2. Contribuir a la focalización de las intervenciones del Programa de Alimentación Escolar, en el marco de sus objetivos de la promoción de la salud.

3. Orientar en la definición de estrategias de asistencia alimentaria y educación tendientes a promover un adecuado consumo de lácteos.

ASPECTOS METODOLÓGICOS

Tipo de estudio: Se trata de una investigación descriptiva y de corte transversal.

Área de estudio: Comprendió las escuelas públicas del área urbana, de todo el país.

Universo: Estuvo conformado por todos los escolares 1º, 3º y 6º años, que asisten a las escuelas de la ANEP.

Unidad de observación y de análisis: Escolares de 1º, 3º y 6º año.

MUESTRA

Tuvo como marco de referencia 965 escuelas urbanas del país. El conjunto de información utilizada para la escuela fue la matrícula de primer, tercer y sexto grado, la categoría asignada por el Consejo de Educación Primaria (de acuerdo con la Nomenclatura del año 2002) y la ubicación de los establecimientos según los departamentos.

Se realizó una estratificación de acuerdo a la categoría de la escuela y su ubicación geográfica.

Se consideraron tres grandes categorías: escuelas de Contexto Sociocultural Crítico (CSCC), escuelas de Tiempo Completo (TC), y el resto de las escuelas urbanas (U).

En segundo lugar se controló la muestra por una agregación de grandes zonas geográficas (departamentos), a partir de variables del entorno

socioeconómico. Para ello se trabajó con el porcentaje de pobreza infantil en el año 2000 (se define como el porcentaje de personas entre 0 y 14 años, que residen en hogares pobres en localidades de 5000 y más habitantes). Se estratificó tomando por un lado a Montevideo y por otro el interior urbano en tres regiones.

Regiones del país, según porcentaje de pobreza infantil:

MONTEVIDEO		INTERIOR URBANO	
Región 0 (48.2 %)	Región 1 Menor a 30 %	Región 2 Entre 30 y 50 %	Región 3 Mayor a 50 %
	Canelones	Cerro Largo	Artigas
	Flores	Colonia	Durazno
	Florida	Río Negro	Paysandú
	Lavalleja	Rocha	Rivera
	Maldonado	San José	Salto
		Treinta y Tres	Soriano
			Tacuarembó

Se realizó una muestra aleatoria estratificada de las escuelas con fijación proporcional a la raíz cuadrada del tamaño de los estratos, siendo el mismo el que surge de la suma de los alumnos de los primeros años. Las escuelas fueron seleccionadas con probabilidad proporcional a su tamaño (alumnos en primer año).

La muestra efectiva estuvo formada por 3365 niños, pertenecientes a 16 escuelas de 10 departamentos.

Departamento	Cantidad de escuelas	Escuelas (Nº)	Alumnos de 1º a 6º
Montevideo	4	292, 55, 90, 128	1133
Artigas	1	36	194
Canelones	2	65, 179	333
Colonia	1	98	73
Maldonado	2	61, 93	293
Río Negro	1	1	164
Rivera	2	75, 3	413
Rocha	1	1	164
Salto	1	105	206
San José	1	96	392

Métodos e Instrumentos

Selección del método de recolección de datos

Se realizó una encuesta de consumo habitual (Modelo Típico), aplicada a los escolares.

Instrumento

El instrumento fue un formulario en el que se registraron los datos de contexto y demográficos y los datos sobre el consumo de los lácteos:

- Departamento, localidad, escuela y tipo de prestación alimentaria.

- Fecha de la encuesta y Nutricionista a cargo.

- Edad y sexo del niño.

- Datos del consumo de leche o yogur y queso entero:

- cantidad
- frecuencia
- momento del día en que se consume habitualmente
- lugar de consumo

El formulario fue validado en Montevideo, en dos escuelas, de contextos socioeconómicos extremos.

Organización del trabajo de campo

La coordinación para la ejecución de la actividad, fue realizada por el Programa de Alimentación Escolar (PAE), a través de las Inspecciones Departamentales correspondientes. En todos los departamentos del interior del país se contó con la colaboración directa del Maestro Educador para la Salud.

La recolección de los datos se realizó en el período octubre - noviembre de 2002.

La encuesta se realizó a cada niño, en su local escolar y durante el horario habitual de asistencia. Se efectuó una segunda visita en aquellas escuelas con un porcentaje mayor al 30% de ausentismo, en el día coordinado para la encuesta.

Preparación de los equipos de trabajo

Los equipos que actuaron en las escuelas relevadas, estuvieron conformados por Nutricionistas del PAE, quienes realizaron la entrevista.

Se realizó una jornada de capacitación, en la que fueron informados de los objetivos del trabajo, el cronograma, la conformación de los equipos y sus competencias, así como ciertos aspectos éticos relacionados con la actividad.

Procesamiento de la información

Los registros se procesaron en planilla electrónica de Exell y SPSS.

Criterios de análisis

Para determinar el **consumo de leche o yogur y de queso** a analizar en cada niño, se tuvo en cuenta la frecuencia y la cantidad consumida.

La ingesta de leche o yogur, se indagó en forma conjunta dado su similitud en el contenido de calcio. En aquellos casos en que se declaró consumir yogur, la leche igualmente era consumida y con mayor frecuencia.

Se consideró el consumo de leche como positivo, en los casos en que el niño declaró hacerlo en forma diaria o semanal, el consumo esporádico no fue tenido en cuenta para el análisis.

Respecto al queso, se consideró su consumo, cuando se realizaba en forma diaria o semanal, en trozos o fetas. No se registró el consumo como condimento.

Para establecer el **contenido de calcio** de los productos estudiados, se utilizó la Tabla de Composición Química de Alimentos CENEXA.

Para el análisis de la leche se tomó en cuenta la cantidad de calcio de la *leche entera fluida*. Para los quesos, se realizó un promedio entre cuatro variedades, consideradas de consumo frecuente por la población y que contienen cantidades bajas, intermedias y altas de calcio: queso *Colonia*, de *Sándwich (o máquina)*, *Mozzarella* y *Ricotta*.

Para valorar el consumo de calcio de cada niño, se utilizó como referencia las últimas Recomendaciones elaboradas por el Ministerio de Salud Pública (Uruguay, año 2002).

Las mismas establecen para los grupos etáreos que se estudiaron, las siguientes cantidades diarias:

- varones y niñas de 6 años- 600 mg.
- varones y niñas de 7 a 10 años- 700 mg
- varones y niñas de 11 a 14 años- 1300 mg

Estas cantidades diarias recomendadas son cubiertas consumiendo una dieta adecuada, suficiente y armónica. Entre los alimentos que la compongan deben estar presentes, en cantidad suficiente los lácteos, ya que constituyen el grupo de alimentos fuente de calcio.

El cálculo del aporte de calcio a partir de los lácteos se realizó teniendo en cuenta el consumo promedio diario de **leche y queso** de cada niño. Ese consumo se comparó con la recomendación para su edad y se determinó el *porcentaje de adecuación de calcio*, el que se expresó como *grado de suficiencia del aporte*.

Para su análisis se establecieron las siguientes categorías:

- Ø Suficiencia: el aporte de calcio de lácteos es el 70% o más de la recomendación para la edad
- Ø Insuficiencia: es menor al 70% de la recomendación para la edad

Para establecer el 70% como límite de la suficiencia se tuvo en cuenta los siguientes parámetros: en una guía de consumo normativa y de costo mínimo, adaptada a los hábitos alimentarios de nuestra población, el porcentaje del aporte de calcio a partir de los alimentos lácteos, oscila entre el 59 y el 65%, dependiendo del valor calórico total de la misma. Por otro lado, las últimas investigaciones realizadas en nuestro medio sobre consumo de alimentos en los grupos etáreos en estudio, muestran un muy bajo consumo de vegetales y una escasa representación de las carnes (especialmente pescado), ambos grupos de alimentos son los que se consideran para completar el aporte de calcio a la dieta.

Por lo expuesto, para este trabajo se estableció que la proporción de ese mineral aportada por lácteos cubriera el 70% de la recomendación, otorgando de esa manera un margen de aproximadamente el 10%.

Clasificación de la población estudiada

Las variables que se tuvieron en cuenta para analizar a la población según su consumo fueron:

- Edad y sexo
- Turno al que asiste el niño
- Tipo de asistencia alimentaria que brinda la escuela
- Región del país según porcentaje de pobreza infantil

RESULTADOS

A continuación se presentan los resúmenes de las distribuciones de la población por grado y sexo, su distribución según los porcentajes de suficiencia en el aporte de calcio así como los resultados más relevantes sobre algunas características del consumo.

Caracterización de la población

El estudio se realizó en una muestra de 2782 niños, representativa de la población total de escolares de 1º, 3º y 6º, conformada por 148 093 niños

La distribución por **sexo** se comporta de acuerdo a lo esperado para estos grupos etáreos.

Cuadro 1
Distribución de la población encuestada por grado, según su sexo

Sexo	Grados						Total de niños
	1º		3º		6º		
	FA	%	FA	%	FA	%	
Varones	29712	51.5	25419	51.9	18726	45.3	73857
Niñas	28031	48.5	23567	48.1	22638	54.7	74236
Total	57743	100	48986	100	41364	100	148093

Consumo de leche y queso

En cuanto al consumo de leche, casi la totalidad de los niños de 1º y 3º grado y la mayoría de los de 6º grado, declararon incluirla en la dieta en forma *diaria o semanal* y esta distribución es similar en ambos sexos. (Cuadro 2).

Observando la representación por sexo de los niños que *no toman leche*, se vio que los varones muestran similares porcentajes en los tres grados, alrededor del 1.5%. En cambio en las niñas, esta representación aumenta por grado escolar: 1.5% en primero, 3% en tercero y 6% en sexto.

Dados estos resultados, se puede afirmar que el consumo de leche constituye un hábito en esta población.

Cuadro 2

Distribución de la población según el consumo de leche por grado y por sexo (porcentajes)

Consumo de leche	Grado					
	1º		3º		6º	
	Niñas	Varones	Niñas	Varones	Niñas	Varones
Si	98.5	98.7	97.1	98.9	94.1	98.4
No	1.5	1.3	2.9	1.1	5.9	1.6
Total	100	100	100	100	100	100

Como se expresó, para analizar el aporte de calcio, se determinó la cantidad diaria promedio de leche y queso consumida por cada niño.

Las cantidades de dichos alimentos se presentan de acuerdo a las porciones de consumo habitual (medidas caseras).

El consumo de queso muestra una baja representación en niñas y varones. Lo consumen alrededor de la cuarta parte de los niños de 1º grado, aumentando levemente en los grados siguientes. (Cuadro 3).

Consumo diario promedio de leche y queso

Cuadro 3

Distribución de la población según el consumo de queso por grado y por sexo (porcentajes)

Consumo de queso	Grado					
	1º		3º		6º	
	Niñas	Varones	Niñas	Varones	Niñas	Varones
Si	23.7	22.6	33	28.2	38.9	37.6
No	76.3	77.4	67	71.8	61.1	62.4
Total	100	100	100	100	100	100

En cuanto a la **leche**, se observó un elevado porcentaje de los niños en los tres grados, que no alcanza a consumir 500 cc diarios (dos tazas), en esta situación se encuentra alrededor del 30% de los niños. Se distinguió a aquellos cuya ingesta era inferior a 250 cc diarios (1 taza), encontrándose en esta situación alrededor del 10% en los tres grados.

Este bajo consumo se presenta en mayor proporción entre las niñas. (cuadro 4)

De acuerdo con la frecuencia de consumo de los lácteos fuente de calcio analizados, se encontró que para esta población, la leche constituye el alimento de consumo habitual por excelencia.

Cuadro 4
Distribución de niñas y varones por grado, según la cantidad diaria promedio de leche consumida (porcentajes)

Cantidad (cc)	Grado					
	1º		3º		6º	
	Niñas	Varones	Niñas	Varones	Niñas	Varones
menos 250	8,3	12,8	7,5	9	21,6	9,8
250 - 499	24.6	22.7	18.5	16.5	20.1	17.8
500 - 749	43.4	42.6	53.2	45.5	42.1	46
más 750	23.7	21.9	20.7	29.4	16.2	26.4
Total	100	100	100	100	100	100



De los niños que consumen queso, más del 50% realiza una ingesta diaria promedio inferior a 30g. (cuadro 5)

Cuadro 5
Distribución de niñas y varones por grado, según el consumo diario promedio de queso

Cantidad (g)	Grado					
	1º		3º		6º	
	Niñas	Varones	Niñas	Varones	Niñas	Varones
menos 30	57	62	72	68	65	67
30 - 59	30	25	19	19	18	21
60 - 90	6	45	2	7	11	5
más de 90	7	8	7	6	6	7
Total	100	100	100	100	100	100

Suficiencia del aporte de calcio

Se determinó para cada niño, el **porcentaje de adecuación del calcio de los lácteos**, en base a su ingesta promedio diaria de leche y queso. Dicho consumo se comparó con las recomendaciones (M.S.P. 2002), tomándose el aporte realizado por los lácteos como suficiente, cuando cubre el 70% de mismas. (cuadros 6 y 7).

El consumo suficiente predomina en los grupos de edad hasta los 10 años, representando alrededor de las tres cuartas partes de los niños. A partir de los 11 años la situación se agrava presentando un consumo insuficiente, alrededor de las tres cuartas partes de los niños, siendo mayores las cifras en el sexo femenino.

El consumo suficiente predomina en los grupos de edad hasta los 10 años, representando alrededor de las tres cuartas partes de los niños. A partir de los 11 años la situación se agrava presentando un consumo insuficiente, alrededor de las tres cuartas partes de los niños, siendo mayores las cifras en el sexo femenino.

El consumo suficiente predomina en los grupos de edad hasta los 10 años, representando alrededor de las tres cuartas partes de los niños. A partir de los 11 años la situación se agrava presentando un consumo insuficiente, alrededor de las tres cuartas partes de los niños, siendo mayores las cifras en el sexo femenino.

Cuadro 6
Distribución de las niñas por edad, según la suficiencia del consumo de calcio (porcentajes)

Suficiencia respecto a la recomendación	Edad (años)									
	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
Suficiencia (70% o más)	84.3	73.1	79.5	76.8	78.5	23.4	17.7	28.4	24.8	
Insuficiencia (menos del 70%)	15.7	26.9	20.5	23.2	21.5	76.6	82.3	71.6	75.2	
Total	100	100	100	100	100	100	100	100	100	

Cuadro 7
Distribución de los varones por edad, según la suficiencia del consumo de calcio (porcentajes)

Suficiencia respecto a la recomendación	Edad (años)									
	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
Suficiencia (70% o más)	76.2	69.6	83	75.1	79.7	29.6	27.4	36	30	
Insuficiencia (menos del 7%)	23.8	30.4	17	24.9	20.3	70.4	72.6	64	69.3	
Total	100	100	100	100	100	100	100	100	100	

Grados de suficiencia

A efectos de profundizar en las características del aporte de los lácteos, se discriminó a aquellos niños cuyo consumo supera considerablemente la recomendación y a aquellos con consumo es insuficiente.

En cuanto a los consumos que superan el porcentaje esperado, se encontró este comportamiento en los grupos de menor edad (entre el 24 y 35% hasta los 10 años).

Esta situación no llama la atención ya que la priorización del consumo de lácteos en la infancia es un fenómeno característico de nuestros hábitos alimentarios.

Respecto a consumos insuficientes,

para estimar la proporción de niños en situación más comprometida, se establecieron **tres grados de insuficiencia** (cuadros 8 y 9)

Los grados 2 y 3 de la misma, representan los mayores alejamientos del consumo adecuado, mostrando aportes de calcio inferiores al 50% de la recomendación.

Como ya se mostró, las edades en que hay mayor proporción de niños con consumo insuficiente, son los 11 años y más. En estos grupos, se evidencian los mayores porcentajes de niños que no alcanzan a cubrir la mitad de la recomendación.

Las cifras halladas son alarmantes ya que estos bajos aportes de calcio, junto con los de otros nutrientes esenciales de los lácteos, podrían comprometer el normal crecimiento y desarrollo de esos escolares, fundamentalmente en las niñas, las que tienen mayor representación en los niveles de mayor insuficiencia.

Resulta preocupante este comportamiento, por tratarse de una población en la que la disponibilidad de estos alimentos es adecuada, en cantidad y calidad por tratarse de un país productor y con un adecuado sistema de distribución.

El bajo consumo puede deberse a problemas de acceso familiar a dichos productos o a cambios en las conductas alimentarias. Este cambio, puede responder a factores de índole social, cultural y psicológica, que determinan la creciente

autonomía que caracteriza a la adolescencia. Es conocido el fenómeno de rechazo a algunas conductas que fueron representativas de la etapa de la niñez.

Simultáneamente con las conductas de rebeldía, los jóvenes, se interesan por su cuerpo, deseando un máximo crecimiento y desarrollo. Llama la atención entonces, que existiendo el hábito de consumo de lácteos, disminuyan las cantidades y frecuencia del mismo, esto podría atribuirse al desconocimiento de la función que cumplen en el organismo los nutrientes que aportan estos alimentos.



Cuadro 8

Distribución de las niñas por edad según la suficiencia del consumo de calcio (porcentajes)

Adecuación	Edad(años)									
	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
Supera la recomendación (> 110 %)	37.5	31.6	28.5	32.4	24.9	1.9	4.8	0.6	0	
Suficiencia (110% a 70%)	46.9	41.6	51	44.1	53.5	21.5	13	27.8	24.7	
Insuficiencia 1 (< 70% a 50%)	9.6	6.9	3.5	3.8	6.1	13.2	13.9	1.5	0	
Insuficiencia 2 (< 50% a 30%)	4	16	10.6	15.2	9.5	37.9	33	28.9	14.3	
Insuficiencia 3 (< 30%)	2.1	4	6.4	4.2	5.9	25.5	35.4	41.2	60.9	
Total	100	100	100	100	100	100	100	100	100	

Cuadro 9

Distribución de los varones por edad según la suficiencia del consumo de calcio (porcentajes)

Adecuación	Edad(años)									
	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
Supera la recomendación (> 110 %)	39.7	27.3	33.8	33.9	46.5	9.6	3.8	5.1	10.2	
Suficiencia (110% a 90%)	36.5	42.2	49.2	41.3	33.2	20	23.6	30.9	20.5	
Insuficiencia 1 (< 70% a 50%)	8.7	5.1	3.6	6.6	7.6	17.7	20.4	8.7	31.4	
Insuficiencia 2 (< 50% a 30%)	11.8	15.9	10.1	10.9	8.7	30.4	28.9	30.4	22	
Insuficiencia 3 (< 30%)	3.3	9.4	3.3	7.4	4	22.3	23.3	24.9	15.9	
Total	100	100	100	100	100	100	100	100	100	

Diferencias en el consumo de calcio por Región

Observando el comportamiento de la población de las diferentes regiones en que se estratificó la muestra (según los porcentajes de pobreza infantil), se encontró que la distribución según la suficiencia del consumo de lácteos, es similar. (cuadro 10)

Esta información podría confirmar que el consumo de lácteos es priorizado en edades tempranas, estando determinado en gran medida, por los hábitos alimentarios.

Cuadro 10

Distribución de la población de las cuatro regiones de pobreza infantil, según adecuación de calcio

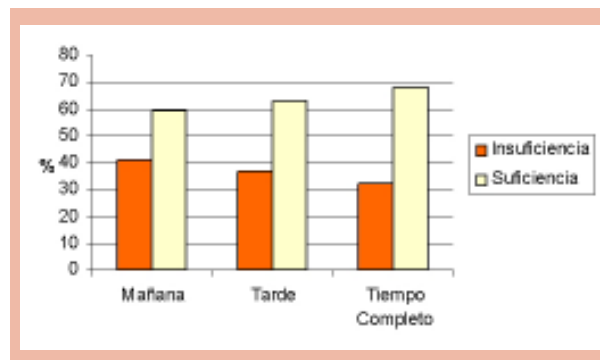
Adecuación	Regiones				Total
	0	1	2	3	
Supera la recomendación (> 110%)	20.7	23.4	27.6	28.8	24.8
Suficiencia (110% a 70%)	37	37.9	38.9	34.5	37
Insuficiencia 1 (< 70% a 50%)	9.9	9.5	9.2	6.9	8.9
Insuficiencia 2 (< 50% a 30%)	19.2	16.9	18.1	15.8	17.6
Insuficiencia 3 (< 30%)	13.2	12.3	6.2	13.8	11.8
Total	100	100	100	100	100

Diferencias en el consumo por turno de asistencia escolar

Se indagó acerca del consumo de calcio según el turno de concurrencia a la escuela, encontrándose que las escuelas de Tiempo Completo muestran la mayor proporción de niños con consumo suficiente. La insuficiencia predomina levemente entre los que concurren al turno de la mañana (gráfico 1).

Gráfico 1

Distribución de la población según consumo de calcio, por turno escolar



OTROS ASPECTOS DEL CONSUMO

Lugar de consumo de leche

Fueron mencionados cuatro lugares de consumo habitual de la leche: el hogar del niño, la escuela, comedor comunitario y casa de familiares.

De éstos, el **hogar** es el lugar en que toman la leche la mayoría de los niños, destacándose que su representación como lugar *exclusivo* es de alrededor del 80% en los tres grados.

El consumo de leche en la **escuela** es muy variable dependiendo de la categoría de alimentación, como se describe adelante.

Respecto al consumo en **comedores comunitarios** los porcentajes son bajos, se destaca en los niños de 1º grado, observándose que fue declarada su concurrencia por el 9 % de ellos, el 3% consume leche en estos lugares, en forma exclusiva. En 3º y 6º grado la concurrencia fue declarada por el 5% de los niños.

Se analizó la distribución de los **lugares de consumo según el tipo de asistencia alimentaria de la escuela**, encontrándose que entre los niños que asisten a las escuelas de Tiempo Completo, es

notoriamente más bajo el porcentaje de consumo en el hogar como lugar exclusivo (18%).

Llama la atención la baja representación del consumo de leche en la escuela, en aquellas que cuentan con Copa de Leche (10%). Es posible que en estas escuelas los niños tengan la oportunidad de presentar un comportamiento más autónomo al momento de consumir la leche que se ofrece, lo que podría estar determinando una subutilización del servicio.

(cuadro 11)

Cuadro 11

Distribución de la población según el lugar de consumo de leche (porcentajes)

Lugar de consumo	Categoría de alimentación			
	Sin alimentación	Almuerzos	Copa de Leche	Almuerzo y 2 Copas de Leche
Hogar	95 Exclusivo: 82.7	96.4 Exclusivo: 86.5	99.1 Exclusivo: 79.8	84.1 Exclusivo: 17.9
Escuela	-	0.2	10.2	81.5
Comedor Comunitario	2.1	6.5	0.7	9.4
Casa de familiares	11.8	7	11.8	1.3

ños que consumen leche en estos momentos.

La realización del desayuno adquiere especial atención. Es muy importante que luego del ayuno prolongado de la noche, se aporten al organismo nutrientes y calorías que al metabolizarse, permitan ejecutar las actividades de la vigilia en forma adecuada.

Estas necesidades son válidas en todas las etapas de la vida, pero especialmente en el caso de los escolares, enfrentados diariamente a intensa actividad física e intelectual, este aporte debería ser prioritario.

En este sentido se valora positiva-

mente los altos porcentajes encontrados, de todas maneras se destaca que entre un 11% y un 19% de los niños no consume lácteos en la mañana.

Tiempos de comida en los que se toma leche

La leche se consume mayoritariamente en el **desayuno** y en la **merienda**. (cuadro 12)

Este comportamiento es el esperado de acuerdo a los hábitos de nuestra población.

Estos consumos se presentan en más del 80% tanto en desayuno como en merienda.

Desde el punto de vista nutricional se recomienda que estos tiempos de comida incluyan un **lácteo**. Por lo tanto se ve como positivo el alto porcentaje de ni-

Cuadro 12

Distribución de la población por grado, según los tiempos de comida en que se toma leche (porcentajes)

Tiempo de comida	Grado		
	1º	3º	6º
Desayuno	87	89	81
Almuerzo	2	2	2
Merienda	81	89	89
Cena	35	30	22

EN SUMA

El estudio del consumo de los alimentos lácteos considerados fuente de calcio: leche y queso, mostró que la ingesta de leche es un hábito en la población escolar ya que más del 90% de los niños la consume en forma diaria o semanal. Este hábito alimentario es una tradición en nuestra población y en ese sentido, este estudio confirma algunas conductas características.

De acuerdo con las pautas culturales de nuestro medio, los lácteos se consumen mayoritariamente en el desayuno y la merienda y esta conducta prevaleció ampliamente entre los niños estudiados. Respecto al lugar en que se realiza la ingesta, la mayoría de los niños consume los lácteos en el hogar, siendo también esperado de acuerdo a nuestras tradiciones.

El consumo de leche en la escuela, es importante en las de Tiempo Completo.

A pesar de confirmar el hábito de consumo de lácteos, se destaca un porcentaje de niños en ambos sexos, que no alcanza a ingerir las cantidades recomendadas para lograr un adecuado aporte de calcio.

Esta situación se observó en todos los grupos de edad, con predominio en el sexo femenino.

Los porcentajes oscilan entre el 15 y el 30%, hallándose una mayor proporción de niños con insuficiencia, a partir de los 11 años.

El aporte insuficiente se debe a las reducidas cantidades consumidas y a la inadecuada frecuencia en que se realiza dicha ingesta.

Respecto al consumo de calcio por lácteos según el **turno escolar**, se encontró una distribución similar, presentando, las escuelas de Tiempo Completo los menores grados de insuficiencia.

El análisis del consumo según el **indicador social Porcentaje de pobreza infantil**, mostró que el comportamiento de los niños de las cuatro regiones, es similar.

Las reservas de calcio en el organismo se realizan hasta aproximadamente los 30 años, por este motivo, el insuficiente consumo durante la niñez y la adolescencia constituye un factor de riesgo de padecer enfermedades en la vida adulta.

Esta situación adquiere singular importancia en las mujeres, dado que los requerimientos de calcio se verán aumentados por los embarazos, lactancia y por las pérdidas óseas en edades avanzadas.

Los resultados hallados muestran la necesidad de fortalecer las políticas alimentarias tendientes a promover el consumo de lácteos en los escolares. Las acciones deberían asegurar una amplia disponibilidad de leche en los centros de estudio además de fomentar un consumo adecuado en cantidad y frecuencia a través de programas educativos.

¹Lic. M^ª Isabel Aldabe

Es Licenciada en Nutrición, egresada de la Escuela de Nutrición y Dietética (ENyD), de la Universidad de la República Oriental del Uruguay. Ha realizado un Pos Grado en Salud Pública – Es Profesora Adjunta de la Universidad de la República, Ex docente de la ENyD, Facultad de Medicina.

Directora del Programa de Alimentación Escolar – ANEP – Uruguay. Actualmente participa en la Investigación sobre “Evaluación Nutricional de embarazadas adolescentes” CLAP/OPS

²Nta. Mónica Márquez

Es Nutricionista, egresada de la Escuela de Nutrición y Dietética (ENyD), de la Universidad de la República, de Uruguay en 1982. Ha trabajado en diferentes instituciones públicas y privadas, desempeñando actividades de asistencia nutricional, administración de servicios de alimentación, educación alimentaria en la comunidad, investigación y docencia.

Fue Consultora para el área de Educación Alimentario-Nutricional del Programa de Alimentación Escolar – ANEP – Uruguay. Desde el año 1996 hasta la fecha, es docente de la ENyD de Uruguay, en el Departamento de Nutrición Social.

