

El juego como herramienta educativa para la promoción de hábitos alimenticios adecuados en niños del quinto y sexto grado de la Escuela Repollito de la Ciudad de Coronel Oviedo, año 2022

Games as an educational tools for the promotion of appropriate eating habits in children of the fifth and sixth graders of the Recollito School of the City of Coronel Oviedo, year 2022

Silvana Beatriz Delvalle¹ , Bety Rosana Acosta¹ 

¹ Universidad Nacional de Caaguazú, Facultad de Odontología. Coronel Oviedo, Paraguay.

RESUMEN

En la Facultad de Odontología de la UNCA, los resultados de los trabajos de investigación sirven de base para la detección de necesidades comunitarias a partir de las cuales se formulan los proyectos de extensión universitaria. En un estudio realizado en el año 2022 en niños del quinto y sexto grado de la Escuela Repollito de la Ciudad de Coronel Oviedo, cuyos resultados arrojaron que 67% de los niños tenían hábitos alimentarios inadecuados y 80% presentó un índice CPOD indicando deficiencia en la salud oral. Con base en esos resultados se diseñó un proyecto de extensión con el objetivo de educar a través de actividades lúdicas, en la promoción de los hábitos alimentarios adecuados que incidan de manera positiva en su salud oral, en niños del quinto y sexto grado de la Escuela Repollito de la Ciudad de Coronel Oviedo, año 2022. A la semana de la realización de los juegos didácticos, se realizó una visita para tener un conversatorio con los niños, en el que se comprobó los ítems sobre los hábitos alimenticios, se obtuvo en su mayoría disminución de consumo de alimentos y bebidas perjudiciales para la salud bucodental, con respecto al inicio del proyecto.

Palabras clave: hábitos alimentarios, caries, índice CPOD, salud oral.

ABSTRACT

At the UNCA Faculty of Dentistry, the results of research work serve as a basis for detecting community needs from which university extension projects are formulated. In a study carried out in 2022 on children in the fifth and sixth graders of the

***Autora para correspondencia:**
silvanadelvalle@odontounca.edu.py

Conflicto de interés:

Las autoras declaran no tener conflicto de interés.

DOI:

<https://doi.org/10.57201/interfaz.2024.3.1.4291>

Historial:

Recibido: 01/04/2024
Aprobado: 08/07/2024

Licencia:

Artículo publicado en acceso abierto con una licencia Creative Commons CC-BY



“Repollito” School in the City of Coronel Oviedo, the results showed that 67% of the children had inadequate eating habits and 80% presented a DMFT index indicating deficiency in the oral health. Based on these results, an extension project was designed to educate through ludic games, in the promotion of appropriate eating habits that positively affect their oral health, in children of the fifth and sixth grade of the school. Cabbage from the City of Coronel Oviedo, year 2022. A week after the educational games were carried out, a visit was made to have a conversation with the children, in which the items on eating habits were verified, the majority decrease in consumption of foods and drinks harmful to oral health, compared to the beginning of the project.

Keywords: eating habits, caries, CPOD index, oral health.

INTRODUCCIÓN

Los hábitos alimentarios (HA) son conceptualizados como el conjunto de costumbres que establecen el comportamiento del ser humano en relación con la alimentación y los alimentos. Estos hábitos incorporan la manera de seleccionar los alimentos hasta la forma en que los consumen o los sirven a las personas cuya alimentación está en sus manos (Pacco, 2018).

Los HA se adquieren en el seno familiar, se van incorporando a lo largo de la vida de la persona, convirtiéndose en costumbres, basados en la teoría del aprendizaje social e imitado de las conductas observadas por personas adultas (Gonzales y Dueñas, 2021).

Según la Organización Mundial de la Salud (2018), la nutrición es la ingesta de alimentos en relación con las necesidades nutricionales del organismo. Una buena nutrición (adecuada y equilibrada combinada con actividad física regular) es un elemento esencial de una buena salud. La desnutrición reduce la inmunidad, aumenta la vulnerabilidad a las enfermedades, perjudica el desarrollo físico y mental y reduce la productividad (Rivera, 2018).

Es fundamental para la salud en general que estos hábitos sean saludables, así también para la salud oral. Si no se come bien, es más probable que se tenga caries y enfermedades de las encías. Esto aplica para todas las etapas de la vida, por ejemplo, en el caso de los niños, la formación de hábitos alimentarios es necesaria para prevenir la formación de caries (Guerra et al., 2018).

Se deben tener en cuenta, al encausar la prevención de estas enfermedades, la higiene bucal deficiente, los microorganismos bucales y los carbohidratos retenidos, que son las fuerzas de ataque, la secreción salival capaz de favorecer o disminuir el proceso, el factor tiempo, el pH de la placa y como huésped el diente que se considera una fuerza de resistencia (Hernández, Reyes, García, González y Sada, 2018). Para ello, la alimentación es primordial y se debe fomentar una alimentación saludable, especialmente en los niños, contribuyendo así no solo a la prevención de estas enfermedades, sino también a mejorar la calidad de vida y la longevidad.

El objetivo del este estudio es promover hábitos alimenticios adecuados a través de actividades lúdicas en niños del quinto y sexto grado de la Escuela Repollito de la Ciudad de Coronel Oviedo, año 2022.

METODOLOGÍA

El proyecto se basó la metodología innovadora, motivadora y novedosa conocida como gamificación, método que utiliza el juego como componente precursor del aprendizaje (Dixon, Gamagedara, & Nicholson, 2019).

La población estuvo conformada por alumnos de la escuela repollito. La muestra final incluyó a 45 niños de la escuela seleccionada. Fueron beneficiados con el proyecto extensionista, 45 niños en total, de los cuales 58% (26) eran de sexo femenino, el rango de edades estuvo entre 10 a 12 años, 56% (25) de los niños que participaron en el estudio pertenecieron al quinto grado.

Mediante la realización de los juegos a

través de los cuales se hizo la promoción de hábitos alimentarios adecuados, se enfatizó en el aprendizaje y la importancia de la buena alimentación, los cuidados preventivos y el correcto cepillado dental. Luego, se realizó la inspección oral para el índice CPOD.

Cabe destacar que el proyecto abarca un periodo de dos años y que esta metodología será replicada en el 2024 para afianzar los hábitos y el índice CPOD en los beneficiarios del proyecto.

La actividad fue impulsada por la dirección de extensión de la FOUNCA, el desarrollo del mismo fue de 15 días, primeramente, se pidió autorización al director de la Escuela Básica N° 6.017 Dr. Pedro P. Peña ``Repollito``, una vez aprobada, se enviaron el consentimiento informado a los padres explicando los fines y alcances del proyecto, se fijó la fecha para la realización de los juegos lúdicos.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

A la semana de la realización de las actividades lúdicas, se realizó una visita para tener un conversatorio con los niños. Durante esta sesión, se revisaron y discutieron varios aspectos de sus hábitos alimenticios. Muchos niños habrían dicho haber reducido el consumo de alimentos y bebidas perjudiciales para la salud bucodental, como refrescos, dulces y galletas azucaradas. Además, se observaron mejoras significativas en el conocimiento sobre la importancia de una dieta equilibrada. Por ejemplo, varios escolares pudieron identificar alimentos saludables, como frutas y verduras, y entienden la importancia de consumir agua en lugar de refrescos. Asimismo, varios niños mencionaron que *“han comenzado a pedirle más leche a su mamá para el desayuno”* y a *“comer menos oreo con toddy en la merienda”* *“porque no es bueno para sus dientes”* y que en algunos días *“han llevado manzana para la media mañana”*. Esta disminución en el consumo de productos nocivos y el aumento de hábitos alimenticios saludables muestran un progreso notable en comparación con los comportamientos observados al inicio del proyecto.

Los resultados indicaron que, a través de la implementación de actividades lúdicas puede ser

muy efectiva para promover hábitos alimenticios saludables en niños de edad escolar y de esa manera disminuir el índice CPOD.

En comparación con lo observado en otros estudios similares, donde se vio un impacto positivo de las intervenciones educativas a través del juego, se espera que el estado de salud bucal de los niños mejore significativamente en posteriores mediciones, gracias a esta intervención mediante los juegos que luego del aprendizaje obtenido se relaciona directamente con las acciones mediadoras implementadas según (Álvarez, Navas y Rojas, 2006).

Otro estudio similar es el de Álvarez Salcerio, y otros., (2022) que según resultados al inicio de la intervención predominaron los niños con higiene bucal deficiente y el nivel de información sobre salud bucal se consideró no adecuado por lo que los autores concluyeron que la implementación del programa educativo “Aprendo a cuidar mis dientes”, mejoró el nivel de información sobre salud e higiene bucal de los prescolares.

CONCLUSIÓN

Las actividades lúdicas realizadas contribuyeron al aumento de los conocimientos y al mejoramiento de hábitos adecuados en relación a la alimentación saludable, lo cual se espera influya de manera positiva en la salud bucodental de los niños beneficiarios del proyecto de extensión universitaria.

REFERENCIAS

Álvarez Montero, C. J., Navas Perozo, R., y Rojas de Morales, T. (2006). Componente educativo-recreativo-asociativo en estrategias promotoras de salud bucal en preescolares. *Revista cubana de estomatología*, 43(2).

Álvarez Salcerio, P., De la Hoz Rojas, L., Martínez Fernández, F., Pérez De la Hoz, A. B., Zayas González, M., y López García, J. D. J. (2022). Intervención educativa sobre salud bucal en niños prescolares. *Edumecentro*, 14.

Chávez Ruiz, M. D. L. Á., y Rojas Liñan, J. W.

- (2022). Relación entre hábitos alimenticios y caries dental en estudiantes de 6-9 años de la IEE Zulema Arce, Cajamarca. [Tesis de grado]. <http://repositorio.upagu.edu.pe/handle/UPAGU/2690>
- Dixon, M., Gamagedara, N. A., y Nicholson, J. (2019). Engaging users with educational games: The case of phishing. (pp. 1-6). In *Extended abstracts of the 2019 CHI conference on human factors in computing systems*. Recuperado de: <https://dl.acm.org/doi/abs/10>
- Gonzales, H. E. Á., y Dueñas, M. R. V. (2021). Cultura alimentaria familiar y su influencia en los hábitos alimentarios en estudiantes de educación primaria Tacna, 2018. *Investigando*, 1(1), 06-14. <https://revistas.upt.edu.pe/ojs/index.php/rein/article/view/586>
- Guerra, M. H., Rondón, N. D., Zamudio, I. C., y Hoffmann, I. M. (2018). Hábitos alimenticios y su relación con la caries de la primera infancia. *Revista de la Academia Mexicana de Odontología Pediátrica*, 30(2), 60-68.
- Hernández Cantú, E. I., Reyes Silva, A. K. S., García Pineda, M. A., González Montalvo, A., y Sada Amaya, L. J. (2018). Hábitos de higiene bucal y caries dental en escolares de primer año de tres escuelas públicas. *Revista de Enfermería del Instituto Mexicano del Seguro Social*, 26(3), 179-185. <https://biblat.unam.mx/es/revista/revista-de-enfermeria-del-instituto-mexicano-del-seguro-social/articulo/habitos-de-higiene-bucal-y-caries-dental-en-escolares-de-primer-ano-de-tres-escuelas-publicas>
- Organización Mundial de la Salud. (16 de setiembre de 2016). *Enfermedades no Transmisibles*. <https://www.who.int/es/news-room/factsheets/detail/noncommunicable-diseases>
- Pacco Quispe, Y. E. *Estado nutricional, hábitos alimenticios y su relación con la salud bucal en niños de 3 a 5 años de dos instituciones educativas inicial de la ciudad de Puno* [Tesis de grado]. Universidad Nacional del Altiplano. <https://renati.sunedu.gob.pe/handle/sunedu/3441425>
- Rivera Alayo, E. R. (2018). *Relación entre placa bacteriana, caries dental y hábitos alimenticios en estudiantes de la Universidad Alas Peruanas* [Tesis de grado]. Escuela de Estomatología. <https://repositorio.uap.edu.pe/handle/20.500.12990/7479>

Ñembosarái tekombo'e rembiporúramo oñeikuave'ẽ hağua mitãnguéra mbo'esyry pohá ha poteĩhaguea Mbo'ehao Repollito Coronel Oviedo tavapegua, 2022 arýpe

MOMBYKY

Tãipohãnoha Mbo'ehaovusu UNCA-pe, umi tembikuaareka rapykuere ojepurúkuri pyendarã ojehechávo tekotevẽ ojeguerekóva tava'ípe ha ko'ã mba'e guive oñemoheñói apopyrã mbo'ehaovusu jepysovépe. Peteĩ ñehesa'ỹijo ojepapóva 2022 arýpe mitãnguéra Poha ha Poteĩha Mbo'esyrygua Mbo'ehao Repollito Coronel Oviedo Távape opytáva ndive, ohejáva hapykuerépe 67% mitã apytépe okaruha hekope'ỹ ha 80% ohechauka CPOD ohechaukávo sa'ilha oñangareko juru resãire. Ko'ã mba'e ohejava'ekue hapykuerépe oñemoheñói peteĩ apopyrã mbo'ehaovusu jeipysópe ojehupytysegui ñehekombo'e ñembosarái rupi, ojeikuaávo mba'éichapa ojekaruva'erã hekopete ha ojapoporáva avei jurupy resãire rehe, mitãnguéra mbo'esyry Poha ha Poteĩha Mbo'esyrygua Mbo'ehao Repollito Coronel Oviedo Távape opytáva 2022 arýpe. Pe arapokõindy ojepapohápe ñembosarái tekombo'erã, oñeğuahékuri hendapekuéra oñeñomongeta hağua hendivekuéra, ojeikuaahápe umi mbo'erã, mba'éichapa jakaruva'erã hekopete, ohejákuere hapykuerépe ha ojehu sa'i oje'uha ha oñemboy'uha umi jurupy resãire, oñemoñepyrũvo ko apopyrã.

Ñe'ẽteete: jekaru jepokuaa, tã'i'ai, índice CPOD, jurupy tesãirã.