

PROYECTO "MICROKIDS": UNA APROXIMACIÓN A LA MICROBIOTA INTESTINAL DESDE LA EDUCACIÓN ALIMENTARIA NUTRICIONAL

CAFFARENGHI, Fiorela; FERNÁNDEZ, Sofía; SCHIFER, Delfina Melanie;
TORCHIA, Sol Belén; CONTRERAS, Itatí; LANGER, Viviana

Universidad de Buenos Aires, Facultad de Medicina, Escuela de Nutrición,
Buenos Aires, Argentina.

RESUMEN

El estilo de vida y los hábitos alimenticios influyen sobre la microbiota intestinal. Las elecciones alimentarias, el nivel de estrés y la actividad física producen cambios, desequilibrios y/o alteraciones de los microorganismos que la forman. Tales modificaciones podrían predisponer al crecimiento de bacterias patógenas favoreciendo la aparición y desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles, entre otros perjuicios para el organismo.

En este contexto, la Educación Alimentaria Nutricional, surge como una herramienta fundamental para favorecer la construcción y adquisición de hábitos saludables desde edades tempranas, en un escenario, en el que el consumo de grasas saturadas, grasas trans y azúcares se encuentra en aumento, observándose, al mismo tiempo, la disminución de la ingesta de alimentos frescos como frutas, verduras, carnes magras, legumbres, frutos secos y semillas.

La promoción de la salud en la infancia, con énfasis en la alimentación saludable, es una pieza clave para desarrollar y mantener una microbiota intestinal equilibrada a lo largo de los años, afianzando e integrando hábitos alimenticios que acompañen a los individuos durante el transcurso de la vida para alcanzar un óptimo estado de salud.

Luego del diseño y aplicación de una encuesta dirigida a madres, padres y/o cuidadores de niños/niñas menores de 3 años residentes en la Argentina, se desarrolló el proyecto “MicroKids”, adaptado a la población destinataria y beneficiaria. El mismo, procura lograr cambios significativos en el patrón alimentario de los infantes, al brindar información relativa a la microbiota intestinal para adquirir conductas saludables y sostenerlas en el tiempo.

Palabras claves: hábitos alimenticios, microbiota intestinal, educación alimentaria nutricional, enfermedades crónicas no transmisibles

ABSTRACT

Lifestyle and eating habits influence the gut microbiota. Food choices, stress level and physical activity produce changes, imbalances and/or alterations of microorganisms that form it. Such modifications could predispose to the growth of pathogenic bacteria, favoring the appearance and development of non-communicable chronic diseases, among other damages to the organism.

In this context, Nutritional Food Education emerges as a fundamental tool to promote the construction and acquisition of healthy habits from an early age, in

a scenario in which the consumption of saturated fats, trans fats and sugars is increasing, observing, at the same time, the intake of fresh foods such as fruits, vegetables, lean meats, legumes, nuts and seeds is decreasing.

The promotion of health in childhood, with an emphasis on healthy eating, is a key element in developing and maintaining a balanced intestinal microbiota throughout the years, strengthening and integrating eating habits that follow individuals throughout the course of life to achieve optimal health.

After the design and application of a survey aimed towards mothers, fathers and/or caregivers of children under 3 years of age living in Argentina, the "MicroKids" project was developed, adapted to the target and beneficiary population. It seeks to achieve significant changes in the eating pattern of infants, by providing information related to the intestinal microbiota to acquire healthy behaviors and sustain them over time.

Keywords: eating habits, intestinal microbiota, nutritional education, non-communicable disease