



CONCLUSIONES

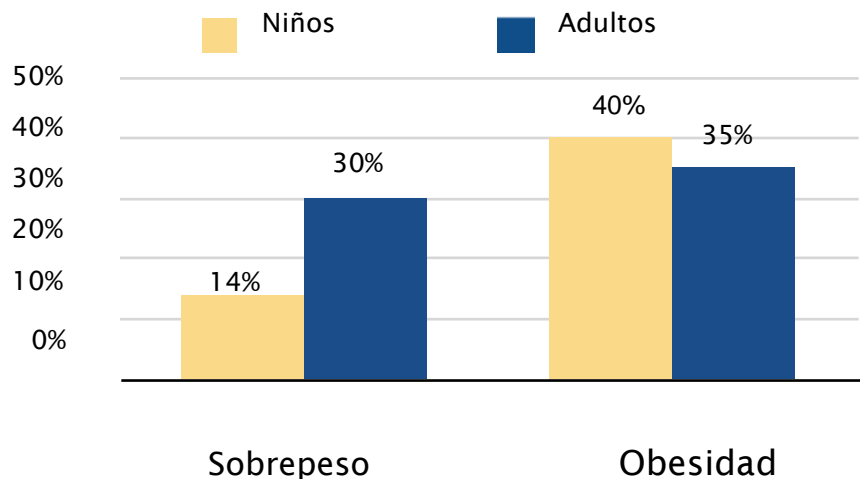
Primavera del 2010

Encuesta de actividad física y nutrición de la comunidad de Pilsen

En el verano del 2009, El Valor y el Consorcio para disminuir la obesidad de los niños de Chicago (Consortium to Lower Obesity in Chicago Children, CLOCC) llevaron a cabo una encuesta entre los residentes de Pilsen. La encuesta recolectó información sobre comportamientos de estilo de vida saludable y el peso. El objetivo fue proporcionar información a la comunidad para planear programas para adultos y niños y proponer financiamiento. Los resultados de la encuesta también proporcionan información de base para evaluaciones futuras de los esfuerzos para mejorar la salud de la comunidad.

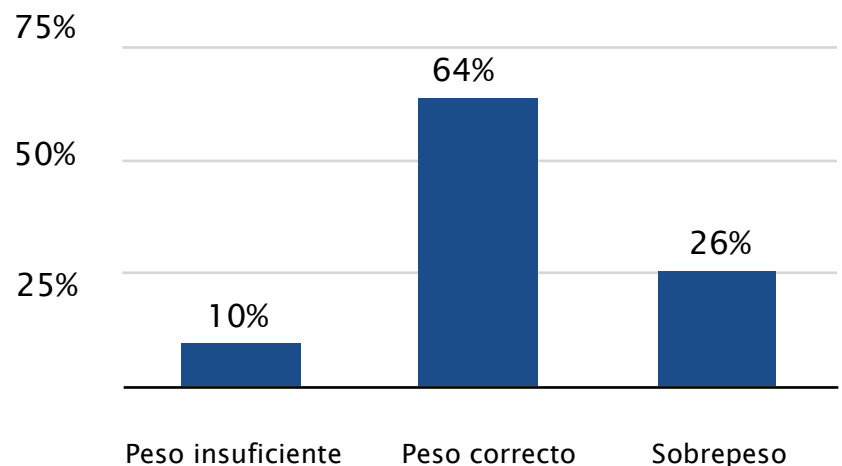
Conclusiones principales

- La mayoría de los adultos (65%) de Pilsen tienen sobrepeso o son obesos.
- Más de la mitad (54%) de los niños de Pilsen tienen sobrepeso o son obesos.
- La mayoría de los adultos (96%) piensan que la obesidad es un problema serio para los adultos y los niños de la comunidad.
- La mayoría de los adultos (77%) creen que los niños del vecindario no se alimentan bien.
- Más de la mitad de las personas que están a cargo de niños informan que su niño/a come menos de 5 porciones de frutas y verduras por día.
- La mayoría de los adultos (74%) creen que los niños del vecindario no hacen suficiente ejercicio.
- La mayoría de las personas a cargo de niños (90%) informan que sus niños cumplen con la recomendación de 1 hora o más de actividad física diariamente.



El sobrepeso y la obesidad se calculan tomando como base el índice de masa corporal (Body Mass Index, BMI). El índice de masa corporal es una medición que compara el peso con la altura. Se les compara a los niños con otros niños de la misma edad y sexo.

Percepciones de las personas que cuidan a los niños sobre el estado del peso de sus niños





Conclusiones sobre actividad física

Niños

- 90% cumplen con la recomendación de 60 minutos de actividad física por día.
- 42% de los niños participaron en un equipo deportivo durante el año pasado.
 - Los niños de 6-12 años tienen la tasa más alta de participación.
- 79% de los niños viven cerca de la escuela y van a la escuela en bicicleta o caminando; de éstos, 83% van a la escuela caminando 4-5 días por semana.

Adultos

- 52% cumple con la recomendación de CDC de 20 minutos de actividad física vigorosa o 30 minutos de actividad física moderada 5 días por semana o más.
- Obstáculos principales
 - He pensado en hacer más actividad física, pero se me hace difícil empezar (60%).
 - Después de trabajar estoy demasiado cansado para realizar actividad física (47%).
 - Mis actividades sociales habituales con mi familia o mis amigos no incluyen actividad física (41%).
- Actividad más común
 - Caminar - 69%

Otros factores que afectan la actividad física

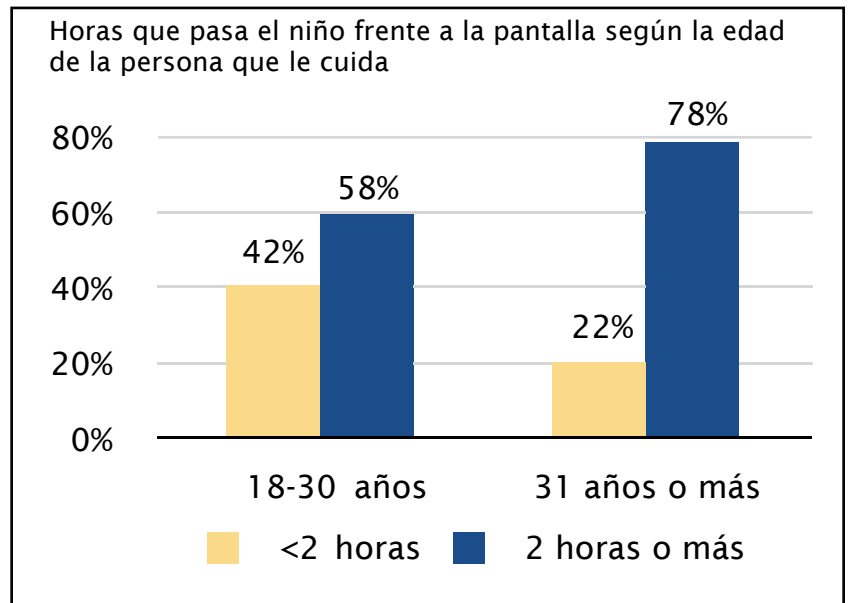
Tiempo frente a una pantalla

La recomendación es que los niños no pasen más de 2 horas por día mirando televisión/películas o jugando con juegos de video.

- 30% de los niños cumplen con la recomendación de tiempo frente a una pantalla.
- El niño promedio pasa 3.8 horas por día frente a una pantalla.

Condiciones de la comunidad

- 95% de los adultos dicen que hay un "parque, lugar de juegos o espacio abierto" al que se puede llegar caminando desde su casa.
- 73% de los adultos creen que el parque/lugar de juegos que está cerca de su casa es seguro durante el día.
- 67% de los adultos creen que caminarían más a menudo si se sintieran más seguros en su comunidad.
- 55% de los adultos se sienten cómodos de que sus hijos jueguen afuera en la comunidad.





Conclusiones sobre dieta y nutrición

Niños

- Menos del 50% de los niños cumple con la recomendación de comer 5 porciones diarias de frutas y verduras; los niños de entre 2 y 12 años de edad tienen más probabilidades de cumplir con esta meta que los adolescentes.

Adultos

- 71% de los adultos cumple con la recomendación de comer 5 porciones diarias de frutas y verduras.
- Los adultos informaron que piensan que es importante:
 - Mantener una dieta saludable (98%).
 - Elegir una dieta con muchas frutas y verduras (95%).
 - Elegir una dieta baja en grasas (95%).
 - Comer alimentos variados (93%).
 - Dieta y nutrición (92%).
 - Comer por lo menos 2 porciones de lácteos por día (90%).
 - Elegir una dieta con mucho pan, cereales, arroz y pasta (59%).

Influencia de la persona a cargo sobre la dieta del niño

- La mitad de las familias cenan juntos en la casa 7 días por semana.
- Los alimentos que se ofrecen más a menudo como bocadillos son los siguientes (más del 80% de los encuestados indicaron que los consumían "a menudo" o "a veces"):
 - Fruta fresca
 - Verduras frescas
 - Queso
 - Galletas
 - Helado

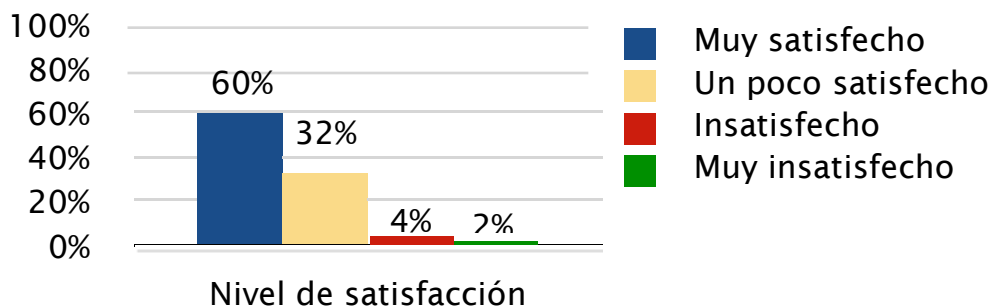
Bebidas diarias de los niños

	Cantidad promedio de porciones
Leche	2.1
Agua	2.4
100% jugo de frutas	1.3
Soda	0.9

Tipo de leche que beben los niños que toman por lo menos un vaso o una porción de leche por día (n=135)

Tipo de leche	Porcentaje de niños que toman este tipo de leche
Entera (8 gramos de grasa por porción)	23%
2% (5 gramos de grasa por porción)	72%
1% (2 gramos de grasa por porción)	1.5%
Descremada (.5 gramos de grasa/porción)	2%
Otra (con sabor o no sabe)	1.4%

Nivel de satisfacción con la selección de alimentos disponibles en la tienda donde los adultos usualmente compran la comida:



Métodos

Entre mayo y agosto de 2009, los encuestadores (que eran residentes de Pilsen) se comunicaron con adultos en diferentes lugares de Pilsen y les preguntaron si deseaban participar en una encuesta sobre su comportamiento con respecto a la salud y el comportamiento de un niño a su cargo. Solamente se permitió participar a personas que viven en Pilsen con un niño de entre 2 y 18 años de edad. Cada participante completó la encuesta para sí mismo y para el niño a su cargo. Al finalizar los participantes recibieron una tarjeta de regalo de \$15.

Participantes

183 adultos completaron las encuestas para sí mismos y para un niño a su cargo. Como algunos niños estaban fuera del rango de edad de este estudio, algunas encuestas fueron excluidas de los resultados finales. El total de las encuestas de niños utilizadas fue 167. Noventa y dos por ciento de los participantes fueron mujeres, en tanto que los niños se dividieron de forma más equilibrada con 47% de participantes de sexo femenino. La mayoría de los adultos encuestados se identificaron como mexicanos (82%) e identificaron a sus niños como mexicanos (70.7%). Setenta y uno por ciento de los adultos encuestados nacieron en México y la mitad ha vivido en Estados Unidos durante más de 13 años. Setenta y seis por ciento de los adultos hablaba español como lengua materna. Noventa y uno por ciento de los niños nacieron en Estados Unidos. Más de la mitad de los adultos a cargo de niños eran la madre del niño (78%). Las edades de los participantes adultos estuvieron dentro del rango de 18-65 años, con un promedio de 34 años. El rango de edades de los niños fue de 2 a 18 con 40% entre los 2 y los 5 años de edad, 40% entre los 6 y los 12 años de edad y el 20% entre los 13 y los 18 años de edad. El tamaño de los hogares fue de 1 a 11 personas y aproximadamente la mitad de los hogares eran de más de 4 personas. La mitad de los participantes viven en Pilsen desde hace más de 8 años.

Comer bien es fácil:

- 5** porciones diarias de frutas y verduras
- 4** porciones diarias de agua
- 3** porciones diarias de lácteos descremados
- 2** horas o menos frente a la pantalla
- 1** hora o más de actividad física por día



Información de contacto

Consortium to Lower Obesity
In Chicago Children (CLOCC)
2300 Children's Plaza, Box 157
Chicago, IL 60614

Lara Jaskiewicz, MPH, MBA
312-573-7759
ljaskiew@childrensmemorial.org

Sarah Welch, MPH
312-573-7767
swelch@childrensmemorial.org



Apoyo de los siguientes donantes:
The Chicago Community Trust
Michael Reese Health Trust
Kraft Foods
The Otho S. A. Sprague Memorial Institute

