

Programa de intervención nutricional Nutriplato

NUTRIPLATO®

Una herramienta de educación nutricional eficaz para mejorar los hábitos alimentarios de la población infantil.

La eficacia de Nutriplato, a prueba



✓ Creado por Hospital Sant Joan de Déu y Nestlé en 2017.

SJD Sant Joan de Déu
Barcelona · Hospital



✓ Adaptado a la dieta mediterránea y a la alimentación de la población infantil (3-12 años).

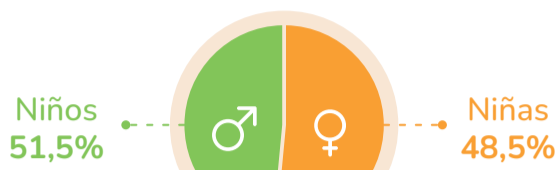
Programa de intervención nutricional basado en Nutriplato

Objetivo:



Validar la eficacia de Nutriplato como herramienta para mejorar los hábitos alimentarios de niños y niñas entre 3 y 12 años.

Metodología:



1.018 participantes entre 3 y 12 años.



Hospital Sant Joan de Déu
(Barcelona)

Intervención nutricional de 12 meses

Visitas presenciales con dietistas-nutricionistas



De 3 a 5 visitas, según IMC del participante al inicio



Datos antropométricos: peso, talla, perímetro de cintura, IMC y bioimpedancia



Cuestionario Kidmed: adherencia a dieta mediterránea



Recordatorio ingesta 24h



Educación nutricional basada en Nutriplato



Visitas de control

Inicio 12 meses

Entrega del plato y Guía Nutriplato al inicio

Control telefónico

Taller práctico

Principales observaciones

Hábitos alimentarios

Aumenta la adherencia a la dieta mediterránea.



Mejora el consumo de grupos de alimentos con buen perfil nutricional

Verdura Fruta Pescado Frutos secos Legumbres Cereales integrales Aceite de oliva



Más de la mitad comen, regularmente, 2 veces al día verduras y hortalizas al finalizar el programa

Mayor adquisición de este hábito en participantes con sobrepeso u obesidad que disminuyeron el percentil de IMC tras 12 meses.



La fruta, asignatura pendiente

Aumenta el consumo de fruta, pero lejos de las recomendaciones.

Al finalizar el seguimiento, el 35% comen 2 piezas de fruta al día y el 6,5% de los participantes comen 3 piezas de fruta al día.

Medidas antropométricas



El 43,5% de los niños con sobrepeso y obesidad mejora su peso en relación a su altura y edad al finalizar el programa de intervención.

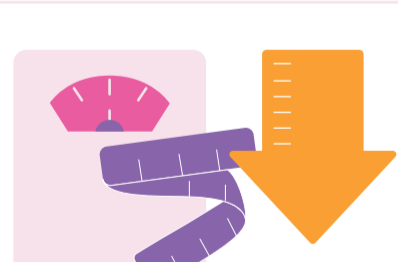


Disminuye el percentil de IMC de los participantes con sobrepeso u obesidad desde la 2ª visita, y la tendencia se mantiene hasta el final.

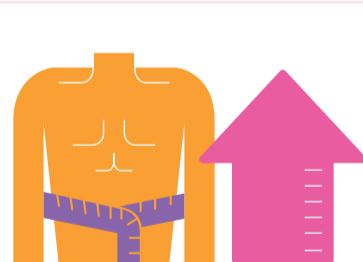
Composición corporal en niños y niñas con sobrepeso y obesidad

Bioimpedancia:

Los participantes con exceso de peso que disminuyen el percentil de IMC optimizan su composición corporal de forma estadísticamente significativa



Disminuye el índice de masa grasa



Aumenta el índice de masa musculoesquelética

Resultados

El Programa Nutriplato ha demostrado ser útil para...

- ✓ Aumentar la adherencia a la dieta mediterránea.
- ✓ Mejorar los hábitos alimentarios de niños y niñas entre 3 y 12 años, aumentando el consumo de verduras, frutos secos, legumbres, cereales integrales, pescado y aceite de oliva virgen.
- ✓ Optimizar el percentil de IMC del 43,5% participantes con exceso de peso al inicio del programa.
- ✓ Mantener el adecuado crecimiento y desarrollo muscular de niños y niñas con exceso de peso.
- ✓ Se observó que los pacientes con sobrepeso u obesidad que disminuyeron el percentil de IMC al final del programa disminuyeron también, el índice de masa grasa mientras que aumentaron el índice de masa musculoesquelética, para ambos casos, de manera significativa.

Conclusión



Nutriplato, una herramienta de educación nutricional útil para mejorar los hábitos alimentarios de la población infantil.