

Resumen N°13 | Nutrición y Salud

Estado nutricional, actividad física y hábitos de consumo en vegetarianos de Salta Capital

Guanca, M. R.; Echalar, S. R.; Barrientos, I. E.
Facultad de Cs de la Salud. Universidad
Nacional de Salta

Contacto: castilla44902384@yahoo.com.ar

Palabras claves: vegetarianos, estado nutricional, actividad física
Keywords: vegetarians, nutritional status, physical activity

Introducción

Las evidencias demuestran que es cada vez más creciente el número de personas que por diversos motivos adoptan hábitos alimentarios que responde a algún tipo de alimentación vegetariana.

Objetivo

Caracterizar a la población vegetariana de Salta Capital.

Material y método

Estudio descriptivo transversal, con muestra voluntaria de 32 sujetos residentes en la ciudad de Salta Capital; año 2017. Se valoró el peso y talla, IMC (índice de Masa Corporal) mediante Bioimpedancia, se aplicó una Encuesta semiestructurada analizando las variables: edad, sexo, frecuencia de actividad física, motivo y tipo de vegetarianismo, número de comidas principales que realizan, alimentos que consumen, colaciones, lugares de compra de alimentos, disponibilidad de alimentos vegetarianos, consumo de suplementos dietarios.

Resultados

El promedio de edad de la muestra estudiada fue 35.72+15.51 años y el rango de edad fue entre 19 a 65 años. Para la variable sexo el mayor porcentaje (84%) está representado por mujeres. El 62.5% presentan estado nutricional normal; 31% presentan sobrepeso, 3% exceso y 3% déficit. El 75% de la muestra realiza actividad física, con una frecuencia de 3 veces por semana; siendo mujeres el 59%. El 41% refirió ser vegetariano por motivos de ecológicos y el 31% por salud. El 87 % tienen una alimentación ovolactovegetariana, el 9% son veganos y veganos estrictos. El 53% realiza las cuatro comidas principales incluyendo productos lácteos, huevos, verduras, frutas, cereales y derivados. El 75% realiza además colaciones, principalmente frutas fresca, con menor frecuencia galletas, facturas y golosinas. En lo que se refiere al lugar donde realizan sus compras, el 59% lo hacen en super-

mercados, el 53% en dietéticas y 47% en mercados. El 44% respondió que encuentra variedad de productos vegetarianos y el 28% sólo a veces. El 31% consume suplementos, principalmente vitaminas.

Conclusión

Si bien es cierto que más de la mitad tiene IMC normal, un porcentaje elevado presenta sobrepeso, lo que constituye un riesgo para la salud. La mayoría se alimenta con una dieta ovolactovegetariana, lo cual estaría indicando que aportan al organismo proteínas de buena calidad, hierro, zinc y vitamina B12. El hecho de que un importante porcentaje realice actividad física constituiría un hábito saludable. Más de la mitad realiza las cuatro comidas principales.