

Mitos nutricionales en adolescentes de Luján de Cuyo, Mendoza

Lic. Mercedes Eugenia del Canto

Facultad de Ciencias de la Nutrición - UMaza
mercedesdelcanto@hotmail.com

Objetivo

Estimar la prevalencia de Mitos Nutricionales en una muestra de adolescentes de Lujan, Provincia de Mendoza.

Metodología

Se realizó un estudio descriptivo, analítico, transversal.

La Muestra tomada en forma incidental fue constituida por adolescentes de ambos sexos, entre 13 y 16 años, correspondientes a dos colegios de diferente nivel socioeconómico. Sobre 599 alumnos se seleccionaron en forma aleatoria 116 alumnos (19,36%) que fueron encuestados, por medio de encuestas voluntarias de auto llenado con preguntas semiestructuradas - cerradas.

Se analizaron las Variables:

- "Origen de la información nutricional"
- "Mitos Nutricionales" (considerar 15 mitos)
- "Interés al seleccionar un producto"

Resultados

La fuente de información nutricional predominante fueron los familiares (39%).
Seleccionaban alimentos fundamentalmente por la fecha de vencimiento (27%).
Casi la mitad de la población hacia dieta para bajar de peso y el 49% se auto indicaba la dieta.
La mayoría de los estudiantes (65%) tenían entre 7 y 10 mitos nutricionales.
El mito más citado "*Los cereales integrales aportan menos calorías que los refinados*" (76%).
Aplicando estadística descriptiva se observa que existe mayor prevalencia de mitos nutricionales en adolescentes de nivel socio económico bajo (60%) respecto a los de nivel alto.

Conclusión

Se puede establecer que no se observaron diferencias en el número de respuestas con respecto al sexo, edad y realización de dieta. Pero sí se destacó mayor cantidad de mitos nutricionales en adolescentes de nivel socio económico bajo.

El estudio destaca la importancia de la educación nutricional en este grupo etáreo para mejorar su calidad de vida.