

Área: Ciencias de la Salud Humana

Simposio Investigación en Nutrición: Avances científicos actuales

Consumo habitual y recomendado de grupos de alimentos en trabajadores varones de la Universidad Nacional de Catamarca

Regular and recommended consumption of food groups in male workers of the Universidad Nacional de Catamarca

Pinetta Gustavo Eduardo; Pereyra Héctor Darío; Barrionuevo Omar
Facultad de Ciencias de la Salud. Universidad Nacional de Catamarca.
Contacto: gustavopinetta81@hotmail.com

Palabras clave: Hábitos alimentarios; Brechas alimentarias; Factores de riesgo cardiovascular
Key Words: *Feeding Behavior; Food Gaps; Cardiovascular; Risk Factors*

Las brechas alimentarias se definen como las diferencias entre los consumos reales y los consumos recomendados o normativos de diferentes grupos de alimentos. El objetivo del trabajo fue estimar las diferencias entre el consumo habitual y el recomendado por las Guías Alimentarias para la Población Argentina (GAPA), de una serie de grupos de alimentos, en trabajadores varones de la Universidad Nacional de Catamarca (UNCA), con al menos dos factores de riesgo cardiovascular (FRCV). La elección de los grupos de alimentos, resultó de la información relevada mediante un cuestionario de frecuencia de consumo (diario y semanal) en una Prueba Piloto (PP) realizada en la UNCA, considerando las recomendaciones nutricionales de las GAPA, mensajes principales y sub mensajes. Además de obtener información cualitativa y semicuantitativa sobre la ingesta habitual de los grupos de alimentos, se exploró la validez y confiabilidad del instrumento utilizado. Permitió calcular el tamaño de la muestra final, utilizando un nivel de confianza del 95% y un margen de error del 5%. Se seleccionaron, por su relevancia en los hábitos de consumo, los siguientes grupos de alimentos: a) frutas y verduras, b) leche y yogur, c) féculentos cocidos y d) carne vacuna. Estudio de tipo descriptivo y de corte transversal. Participaron 76 hombres entre 30 y 59 años de edad ($43,93 \pm 8,46$). En cuanto a los principales FRCV relacionados a alteraciones metabólicas se observó que el 82% de los sujetos presentaron sobrepeso y obesidad, con alta prevalencia de valores de riesgo por circunferencia de cintura (86%). El consumo de frutas, verduras, leche y yogur fue bajo (1,57; 1,42 y 0,92 porciones respectivamente); mientras que la ingesta fue elevada tanto para féculentos cocidos (3,70 porciones) como para carne vacuna (1,45 porciones). Estos resultados se reflejaron en los valores porcentuales de sujetos con brechas negativas (por déficit): frutas (90%), verduras (61%), leche y yogur (84%) y brechas positivas (por exceso) en féculentos cocidos (66%) y en carnes vacunas (42,1%).

Los resultados de este estudio identificaron los consumos de grupos de alimentos que deben promoverse porque son deficitarios y/o disminuirse aquellos con brechas positivas, ya que suponen, de mantenerse, representarían algún riesgo para la salud de estas personas.