

Área: Ciencias de la Salud Humana

Simposio Investigación en Nutrición: Avances científicos actuales

TESINA DE GRADO

Cumplimiento de las guías alimentarias argentinas en pacientes adultos atendidos en centro integrador comunitario correspondiente al departamento de Santa Rosa

Compliance with the Argentine food guidelines in adult patients attended in the community integrator center corresponding to the department of Santa Rosa

Nadalin, Cristela Guadalupe

Universidad Juan Agustín Maza. Facultad de Ciencias de la Nutrición.

Contacto: nadalin_92@hotmail.com

Palabras clave: Hábitos alimentarios; Ingesta inadecuada de nutrientes; Guías Alimentarias
Key Words: *Eating habits; Inadequate intake of nutrients; Food guides*

Este trabajo trata acerca del grado de cumplimiento de las Guías Alimentarias para la Población Argentina adulta atendida en Centro Integrador Comunitario (CIC) N° 358 correspondiente al Departamento de Santa Rosa. Las Guías Alimentarias para la Población Argentina (GAPA) constituyen una herramienta fundamental para generar comportamientos alimentarios y nutricionales más equitativos y saludables. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) es posible estimar que cada año fallecen 3,4% de personas adultas en el mundo como consecuencia del exceso de peso y obesidad. En Argentina, 6 de cada 10 adultos presenta exceso de peso. Según los datos que aportó la 4ta Encuesta Nacional de Factores de Riesgo correspondiente al año 2018, se desprendió un dato interesante: el índice de sobrepeso y obesidad continúa aumentando. El objetivo general fue determinar el cumplimiento de los mensajes propuestos por las GAPA en pacientes adultos que asisten al Centro Integrador Comunitario N°358 perteneciente al departamento de Santa Rosa, Mendoza. Los objetivos específicos fueron evaluar la composición de la dieta a través de una encuesta de frecuencia de consumo y recordatorio de 24 h, determinar el consumo promedio de calorías, agua total, fibra, azúcares libres, Vitamina C, Vitamina B9, hierro, calcio y sodio en comparación con el requerimiento propuesto por las GAPA, determinar la asociación entre hábitos alimentarios y estado nutricional y establecer el porcentaje de población que cumple el requerimiento diario de grasas saturadas, fibra, Vitamina C, Vitamina B9, hierro y calcio. Se usó un cuestionario de frecuencia de consumo y recordatorio de 24 hs para conocer el consumo de nutrientes críticos (azúcar, grasas saturadas, sodio) y protectores (agua, fibra, Vitamina C, Vitamina B9, hierro, calcio) y el índice de masa corporal más circunferencia de

cintura para determinar el estado nutricional. Los nutrientes críticos fueron comparados con las guías alimentarias de Argentina 2016. Los resultados que se obtuvieron fueron los siguientes: en cuanto a los nutrientes críticos la cantidad diaria consumida por día fue elevada, azúcar refinada 96,8 g/día, sodio 3,66 g/día, cuando lo recomendado es 2 g/día y de grasas saturadas el 47% de la población excede el requerimiento diario (< 10%); y de nutrientes protectores se observó un bajo consumo diario de agua 1,2 L, fibra 13 g, Vitamina C 61 mg, Vitamina B9 294 mg, hierro 15,18 mg y calcio 551 mg. Respecto al estado nutricional, se determinó que el 70% de la población estudiada presenta exceso de peso. En relación al cumplimiento del requerimiento diario de nutrientes se obtuvieron los siguientes datos, el 100% de la población no cumple con el aporte diario de fibra, el 16% consume la cantidad adecuada de Vitamina C y B9 y sólo el 6,6% del grupo en estudio presenta un aporte adecuado de calcio. Se pudo observar con claridad que la población estudiada está lejos de las recomendaciones de consumo de alimentos saludables según las Guías Alimentarias para la Población Argentina y que predominan aquellos alimentos procesados y bebidas, con baja calidad nutricional y con alto contenido en azúcares, grasas saturadas y sodio.