

Hábitos nutricionales en adultos del gran Mendoza, Argentina. Nutritional habits in adults from greater Mendoza, Argentina.

AUTORES DEL TRABAJO. Mezzatesta Pablo; Aldunate Julieta; Domínguez Mariángeles; Ojeda Milagros; Stradiotto Virginia; Bailey Jannika; Emilia Raimondo

DISERTANTE: Lic. Nut. Pablo Mezzatesta

Contacto: pmezzatesta@umaza.edu.ar

Universidad Juan Agustín Maza 24 de agosto de 2022

INTRODUCCIÓN

Una alimentación saludable es la que aporta todos los nutrientes esenciales y la energía necesaria para que las personas puedan llevar adelante las actividades diarias y mantenerse sanas.



Existen estudios epidemiológicos que demuestran que las personas que consumen una dieta rica en vegetales, presentan un menor riesgo de desarrollar enfermedades no transmisibles (ENT), atribuyendo estos efectos positivos a la ingesta de vitaminas, principalmente vitamina C y E, carotenoides, flavonoides y selenio.

El consumo de frutas, verduras y legumbres se asocia con un menor riesgo de mortalidad no cardiovascular y total. Sin embargo, existe poca evidencia científica sobre el consumo diario del perfil completo de **macro y micro nutrientes** y que discrimine la cantidad consumida de acuerdo al requerimiento diario admitido para la población.



OBJETIVO

Determinar hábitos alimentarios
y valoración antropométrica en
adultos del gran Mendoza



Balanza de bioimpedancia en la cual se determina: metabolismo basal, porcentaje de grasa visceral, grasa corporal y músculo esquelético. Índice de masa corporal.

MATERIAL Y METODOS

- Fue un estudio descriptivo, no experimental de corte transversal. Muestreo no probabilístico casual
- Se evaluaron 110 participantes con recordatorio de 24 horas, un registro de consumo de nutrientes de 30 días y una evaluación completa antropométrica.
- De cada participante se obtuvieron 80 datos los cuales se fueron relacionado con el programa estadístico SPSS

➤ Aspectos éticos

Para la participación se firmó un consentimiento informado, aprobado por el Comité de Ética de la Universidad, en el cual se les aclaraba los estudios a realizarse y la confidencialidad de sus datos.

➤ Análisis estadísticos

Análisis de resultados: Los datos se relacionaron estadísticamente mediante el programa estadístico SPSS® a fin de poder contestar las diferentes hipótesis planteadas. Se aplicaron pruebas estadísticas t Student, ANOVA, Correlación y Regresión.

RESULTADOS

Tabla 1 Características de la muestra

Variable	Descripción	Número	Porcentaje
Sexo	Femenino	91	83
	Masculino	19	17
Edad	18 a 27 años	28	25,5
	28 a 37 años	28	25,5
	38 a 47 años	30	27,3
	48 a 57 años	18	16,4
	58 a 67 años	6	5,5

De los 110 participantes encuestados se observó que 83% eran mujeres y 17% hombres con una media de edad de 37 años.

De la clasificación de IMC (índice de Masa Corporal) se pudo observar que el **78,2% de la muestra tuvo IMC elevado**, a su vez el riesgo cardiovascular 1, 2 y 3 se encontró elevado en un 45%, 46.9% y 30% respectivamente.

IMC	Bajo peso	2	1,8
	Normopeso	22	20
	Sobrepeso	34	30,9
	Obesidad 1	29	26,4
	Obesidad 2	10	9,1
	Obesidad 3	13	11,8

De la composición corporal se observó que el **porcentaje de grasa corporal**, tanto por medición de pliegues 81% como por bioimpedancia 85%, los valores se encontraron elevados. El porcentaje de **masa muscular bajo** alcanzó al 53,1% denotando poca actividad física. La grasa visceral se observó elevada en un 32,7% de la muestra.



NUTRIENTES

Al analizar el consumo detallado de alimentos en el recordatorio de 24 horas se observó que de los **46 nutrientes evaluados 23 de ellos no fueron consumidos en las cantidades adecuadas** por más del 70% de la muestra.

Tabla 2 Consumo de Macronutrientes

Variable	Descripción	Número	Porcentaje
↓ Agua de Bebidas	Bajo	110	100
	Bajo	68	61,8
Hidratos de Carbono	Normal	18	16,4
	Alto	24	21,8
↑ Azúcar	Bajo	27	24,5
	Normal	11	10
	Alto	72	65,5
↓ Fibra	Bajo	100	90,9
	Normal	4	3,6
	Alto	6	5,5

Tabla 4 Consumo de Lípidos

Variable	Descripción	Número	Porcentaje
Grasa total	Bajo	30	27,3
	Normal	25	22,7
	Alto	55	50
Grasa saturada	Bajo	33	30
	Normal	15	13,6
	Alto	62	56,4
Colesterol	Bajo	71	64,5
	Normal	11	10
	Alto	28	25,5
Grasa monoinsaturada	Bajo	42	38,2
	Normal	49	44,5
	Alto	19	17,3
Grasa poliinsaturada	Bajo	84	76,4
	Normal	8	7,3
	Alto	18	16,4
Omega 6	Bajo	75	68,2
	Normal	10	9,1
	Alto	25	22,7
Omega 3	Bajo	109	99,1
	Normal	1	0,9
Relación omega 6/3	Bajo	8	7,3
	Normal	25	22,7
	Alto	77	70

El 76% de la muestra presentó bajo consumo de grasa poliinsaturada, con un muy bajo consumo de omega 3 (**99 % de la muestra**) generando una relación omega 6 / omega 3 de **25:1** lo que conduce a una dieta pro-inflamatoria con elevado riesgo cardiovascular, sumado a que el 56,4 % presentó elevado consumo de grasa saturada, un 25 % elevado consumo de colesterol



Tabla 5 Consumo de Vitaminas

Variable	Descripción	Número	Porcentaje
↓ Vitamina C	Bajo	73	66,4
	Normal	26	23,6
	Alto	11	10
↓ Vitamina B1 Tiamina	Bajo	62	56,4
	Normal	38	34,5
	Alto	10	9,1
Vitamina B2 Riboflavina	Bajo	45	40,9
	Normal	53	48,2
	Alto	12	10,9
Vitamina B3 Niacina	Bajo	26	23,6
	Normal	74	67,3
	Alto	10	9,1
Vitamina B6 Piridoxina	Bajo	58	52,7
	Normal	52	47,3
	Alto	2	1,8
↓ Vitamina B9 Ácido Fólico	Bajo	80	72,7
	Normal	28	25,5
	Alto	2	1,8
↓ Vitamina B12 Cobalamina	Bajo	59	53,6
	Normal	21	19,1
	Alto	30	27,3
↓ Vitamina A Retinol	Bajo	95	86,4
	Normal	14	12,7
	Alto	1	0,9

Variable	Descripción	Número	Porcentaje
↓ Vitamina D	Bajo	105	95,5
	Normal	2	1,8
	Alto	3	2,7
↓ Vitamina K	Bajo	88	80
	Normal	2	1,8
	Alto	20	18,2
↓ Vitamina E	Bajo	101	91,8
	Normal	9	8,2



↓
**BAJO
CONSUMO
DE
VEGETALES**

CONCLUSIÓN

De la muestra evaluada se observaron **malos hábitos alimentarios**, en donde los valores de requerimientos diarios admitidos de los nutrientes de importancia para la salud como son las **vitaminas, minerales, fibra y agua no fueron cubiertos** mediante la ingesta de alimentos y como contraparte se observó un consumo en exceso de nutrientes que denotan riesgo para la salud, como son las grasas saturadas, el colesterol, azúcar y sodio.

Este desequilibrio en la alimentación se vio **reflejado** en la valoración antropométrica con elevados valores de **IMC, RCv1, RCv2, RCv3, porcentaje de grasa corporal y grasa visceral**.



MUCHAS GRACIAS
POR SU ATENCIÓN