

Resumen N°29 | Nutrición y Salud

Estado nutricional y aporte de calcio a través de productos lácteos en jóvenes universitarias

Vega Joubert, M.; Negro, E.; González, M.; Williner, M. R.

Cátedra de Bromatología y Nutrición-
Facultad de Bioquímica y Ciencias
Biológicas Universidad Nacional del Litoral-
Ciudad Universitaria. (3000) Santa Fe,
Argentina

Contacto: williner@fbc.unl.edu.ar

Palabras claves: aporte de calcio, estado nutricional, productos lácteos

Keywords: calcium intake, nutritional status, dairy products

Objetivo

Evaluar el estado nutricional y aporte de calcio (Ca) a través de productos lácteos en jóvenes universitarias de segundo año de Licenciatura en Nutrición y de Bioquímica.

Metodología

Estudio descriptivo-transversal en universitarias, de 20-30 años, que cursaron en el año 2017. Se excluyeron quienes no firmaron consentimiento informado y/o realizaban dieta especial. La muestra quedó conformada por n=78. Para la evaluación nutricional, a través del índice de masa corporal (IMC), se midió peso y talla, y circunferencia de cintura (CC). Para la evaluación dietética se realizaron 3 recordatorios de 24 horas, presentando ejemplos de medidas caseras para conseguir descripciones precisas de consumo. Se utilizaron los Programas SARA1.2.26 (Ministerio de Salud de la Nación), Excel 2013 y Minitab16.

Resultados

73,1 % de las jóvenes presentaron IMC normal y la CC promedio fue 72,3 cm, valor normal. La ingesta total media de Ca fue de 698,8 mg/día (307,1-1353,4 mg/día). En promedio, 449,8 mg Ca/día fueron aportados por lácteos, representando un 60,84% del Ca total consumido. Del total de estudiantes, 51,3% consumieron 600-1000 mg Ca/día, 38,5% <600 mg Ca/día y sólo 10,3% ≥1000 mg Ca/día. Si bien no se halló asociación entre aporte de Ca e IMC, se observó que de las estudiantes que consumieron ≥1000 mg Ca/día, el 87,5% presentaron IMC normal, mientras que de las que presentaron exceso de peso, el 92,9% consumieron <1000 mg Ca/día.

Conclusión

Si bien la mayoría de las estudiantes presentó IMC y CC normal, hallazgos que podrían deberse a que pertenecen a carreras del área salud, el aporte de Ca a través de los alimentos fue bajo, registrándose mayor porcentaje de exceso de peso en las que menos consumen. El hecho de que sólo el 10% de las jóvenes cumplieron las recomendaciones de consumo (Instituto de Medicina de la Academia Nacional de Ciencias de los Estados Unidos), podría deberse a la omisión del desayuno, momento en el que se sugiere incorporar lácteos, acompañado de cereales integrales y frutas. Los resultados del presente trabajo demuestran que modificar hábitos adquiridos en el hogar resulta difícil, aún en estudiantes del área nutrición, por lo que implementar campañas de educación alimentaria en la población general es de suma importancia.