

Resumen N°9 | Calidad alimentaria

Hábitos alimentarios en adultos pertenecientes a un barrio de la ciudad de San Luis

Garro Bustos, J. V.; Correa, M.L.; Junco Mansur, B.M.; Rodríguez Salama, S. I; Biasi, A.
Departamento de Nutrición. Facultad de Ciencias de la Salud, Universidad Nacional de San Luis

Contacto: vanigarrob@gmail.com

Palabras claves: hábitos alimentarios, adultos, seguridad alimentaria

Keywords: food habits, adults, food safety

Introducción

Los hábitos alimentarios se definen como la selección de la cantidad, calidad y forma de preparación de los alimentos que consume un individuo. El estilo de vida puede conducir a hábitos alimentarios inadecuados que se comportan como factores de riesgo de enfermedades crónicas.

Objetivos

Conocer los hábitos alimentarios que presentan los adultos de 35 a 50 años que viven en el B° Estrella del Sur de la ciudad de San Luis.

Metodología

Estudio cuantitativo, descriptivo, transversal y prospectivo. Se encuestaron 151 adultos de ambos sexos que viven en el B° Estrella del Sur y que asistieron al CAPS «Estrella del Sur» durante el año 2017. Se elaboró una encuesta ad Hoc que incluía una frecuencia alimentaria de grupos de alimentos (según GAPA 2016), tipo de preparaciones y número de comidas realizadas.

Resultados

Respecto al grupo de alimentos «frutas y verduras», el 10% de los adultos consume frutas diariamente y el 90% semanalmente; por otro lado, el 10% de los adultos consume verduras diariamente y el 90% semanalmente. En lo que respecta a «cereales, legumbres y/o derivados» el 90% los consume diariamente. El consumo de «leche, yogurt y queso» se realiza de manera semanal en un 75% de la población; solo el 20% los consume diariamente y el restante 5% lo hace mensualmente. Respecto al consumo de «carnes y huevo» el 60% los consume diariamente, el 30% semanalmente y el 10% mensualmente. En cuanto al consumo de «grasas y aceites» se consumen diaria-

mente en un 90% y semanalmente en un 10%. Respecto al consumo de «azúcares y dulces», el 90% de los adultos lo realiza diariamente y el 10% semanalmente. En lo que respecta a las preparaciones alimentarias el 80% consume frituras y el 20% realiza preparaciones asadas o hervidas. En cuanto a la distribución diaria de comidas el 80% de los encuestados no realiza las 4 comidas principales y el restante 10% si las realiza. Respecto al hábito de desayunar, el 90% no desayuna, sólo el 10% posee dicho hábito.

Conclusiones

Según las GAPA 2016, el consumo de todos los grupos de alimentos resulta inadecuado en la mayoría de los encuestados, lo que se traduce en una inadecuada ingesta de macro y micronutrientes. Los encuestados no realizan las cuatro comidas principales y no desayunan. Los resultados observados enfatizan la importancia de implementar intervenciones y, al mismo tiempo, evaluar el impacto de dichas intervenciones, ya que los hábitos alimentarios inadecuados constituyen un factor de riesgo para la presencia de ECNT.