

Sumalla S. ¹, Elío I. ², Domínguez I. ¹, Ferreyra J. ¹, Marín A. ¹, Jarrín S. ¹,

¹ Área de Salud y Nutrición, Fundación Universitaria Iberoamericana, ² Unidad de Dietética y Nutrición Clínica, Hospital Universitari de Bellvitge

INTRODUCCIÓN

Los hábitos alimentarios tienen una gran influencia sobre la salud presente y futura, por ello es de suma importancia profundizar en su estudio para comprobar su adaptación a los objetivos nutricionales e ingestas recomendadas y poder realizar políticas de educación nutricional y/o suplementación adaptadas a la situación real.

OBJETIVOS

Estudiar el perfil de los estudiantes de cursos de postgrado y másteres en nutrición de FUNIBER y analizar su ingesta alimentaria con la finalidad de comprobar si se cubren las ingestas recomendadas y los objetivos nutricionales.

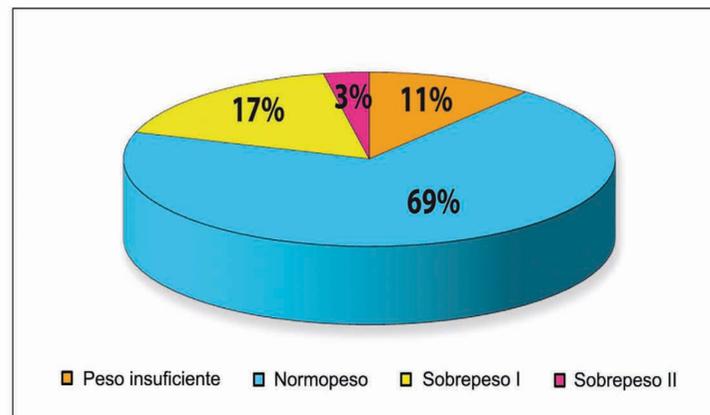
MATERIAL Y MÉTODOS

Estudio descriptivo realizado mediante un cuestionario proporcionado a los alumnos de cursos de postgrado y másteres de Iberoamérica sobre sus características personales y un registro dietético de 3 días, ambos autorellenables, obteniendo una muestra inicial de una n = 35 participantes.

Una vez recibidos los registros dietéticos de 3 días se valoraron con el software informático Nutlber y los datos obtenidos de estos registros así como los proporcionados en los cuestionarios fueron tratados mediante el software estadístico SPSS 15.

RESULTADOS

El perfil de los estudiantes es de un 88,6% mujeres y un 11,4% hombres, con una edad media de $34,34 \pm 9,61$ años y con un IMC de $22,09 \pm 2,74$, que se puede ver segmentado en el gráfico 1. El 25,7% (n=9) de los estudiantes son mexicanos, el 20,0% (n=7) españoles, el 11,4% (n=4) colombianos y un 42,9% (n=15) son de otros países (Argentina, Chile, etc).



Del conjunto de estudiantes un 37,1% (n=13) son médicos, el 28,6% (n=9) nutricionistas y el 34,3% (n=13) restante corresponde a otras profesiones (ingenieros de alimentos, licenciados en deporte, etc).

Gráfico 1: % de la distribución del IMC según la clasificación SEEDO 2007

Una vez analizados los datos nutricionales las ingestas encontradas para hombres y mujeres son las que se incluyen en la Tabla 1.

	Energía (Kcal)	% Prot	% Lip	% HC	Col. (mg)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	I (µg)	Zn (mg)	Na (mg)
Hombres	2644,34 ± 1499,47	18,02 ± 3,63	35,16 ± 4,87	49,08 ± 9,93	423,38 ± 252,17	25,03 ± 13,85	937,77 ± 873,92	355,12 ± 213,99	19,6 ± 10,78	80,6 ± 33,32	12,55 ± 5,05	1759,43 ± 1167,59
Mujeres	1637,62 ± 412,35	18,73 ± 5,68	32,83 ± 5,19	49,23 ± 10,33	233,54 ± 140,03	18,89 ± 6,35	760,01 ± 336,88	254,42 ± 74,4	14,04 ± 5,4	69,01 ± 38,69	8,11 ± 3,94	1454,8 ± 908,59

	Vit. B ₁ (mg)	Vit. B ₂ (mg)	Vit. B ₃ (mg)	Vit. B ₅ (mg)	Vit. B ₆ (mg)	Vit. B ₉ (µg)	Vit. B ₁₂ (µg)	Vit. C (mg)	Vit. A (µg)	Vit. D (µg)	Vit. E (mg)
Hombres	1,61 ± 0,75	1,76 ± 0,98	33,41 ± 9,43	6,94 ± 3,08	2,46 ± 1,04	399,13 ± 188,59	7 ± 2,08	187,71 ± 128,8	1277,56 ± 787,66	21,49 ± 25,47	28,77 ± 20,32
Mujeres	1,44 ± 0,82	1,46 ± 0,52	22,3 ± 6,93	4,55 ± 1,42	2,04 ± 1,69	269,17 ± 109,17	5,41 ± 5,66	170,4 ± 80,5	846,81 ± 598,23	3,43 ± 5,75	10,87 ± 3,63

Tabla 1: La media de las ingestas halladas en hombres y mujeres con su correspondiente DS

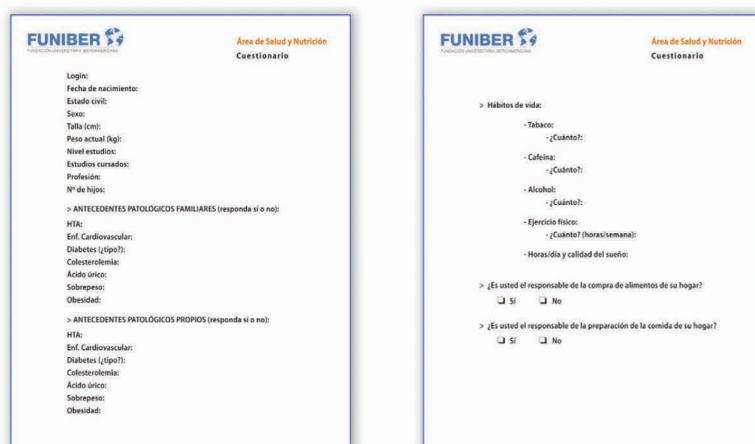


Figura 1: Cuestionario proporcionado a los participantes

CONCLUSIONES

Se puede concluir que el perfil de los estudiantes es mayoritariamente femenino y de adultos jóvenes-medios, con peso dentro de la normalidad y estudios universitarios, preferentemente en el área de la salud, aunque existen alumnos de muy variados sectores, reafirmando la opinión de que la Nutrición es una materia que interesa a gran parte de la población, si bien los médicos y nutricionistas son los más interesados en formarse en esta materia.

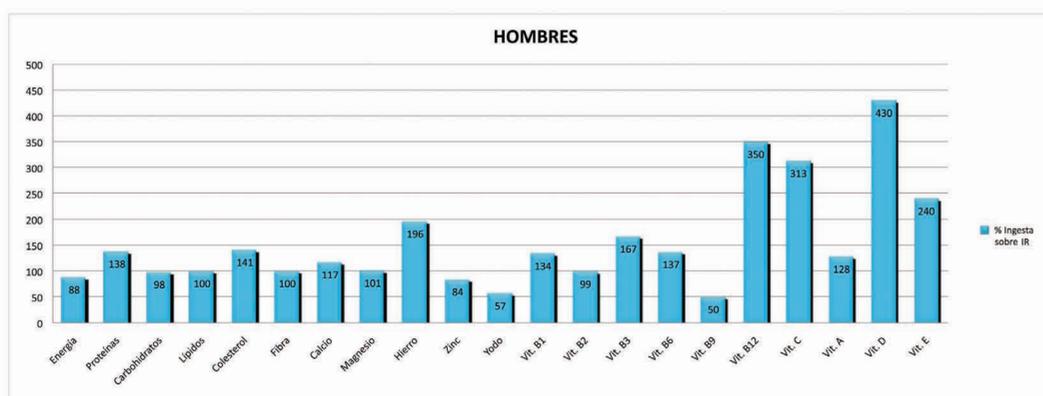


Gráfico 2: % en que se cubren las Ingestas Recomendadas de Energía y Nutrientes para la población española (Instituto de Nutrición, 1994) en los hombres

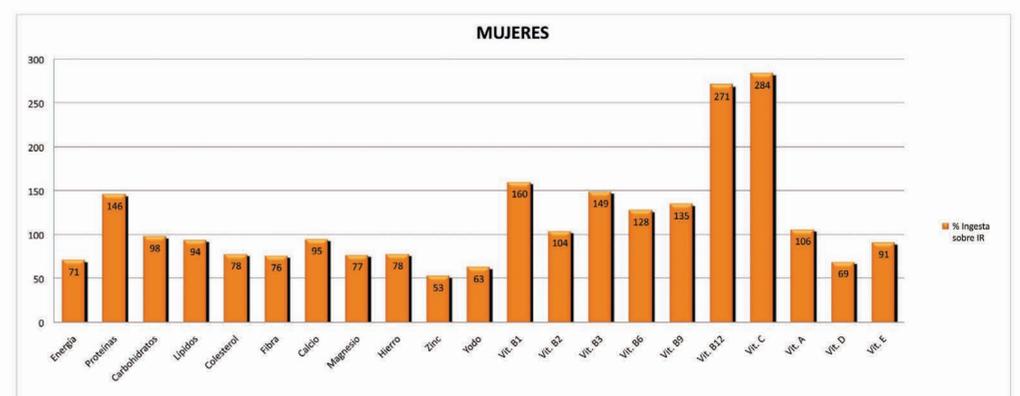


Gráfico 3: % en que se cubren las Ingestas Recomendadas de Energía y Nutrientes para la población española (Instituto de Nutrición, 1994) en las mujeres

Observando los gráficos anteriores se puede concluir respecto al consumo de macronutrientes que los alumnos de postgrado ingieren cantidades excesivas de proteínas mientras que el aporte de glúcidos es ligeramente deficitario tanto en hombres como en mujeres y el consumo de lípidos se adecua a las recomendaciones, aunque el consumo de colesterol en hombres supera las recomendaciones y la ingesta de fibra no cubre los objetivos nutricionales actuales. En el consumo de vitaminas y minerales se encuentran las mayores diferencias entre hombres y mujeres, ya que mientras las mujeres cubren los requerimientos de Vit. B₁, Vit. B₂, Vit. B₃, Vit. B₆, Vit. B₉, Vit. B₁₂, Vit. C y Vit. A, los hombres cubren los requerimientos de Calcio, Magnesio, Hierro, Vit. B₁, Vit. B₃, Vit. B₆, Vit. B₁₂, Vit. C, Vit. A, Vit. D y Vit. E. Especialmente remarcable es el hecho de que las mujeres no cubren las ingestas recomendadas de ningún mineral ni de las vitaminas D y E, y que ni hombres ni mujeres cubren las necesidades de Yodo y Zinc.