

Comparación entre el consumo de alimentos y alimentación saludable en adultos de 18 a 60 años.

Comparison between food consumption and healthy eating in adults aged 18 to 60 years.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.11199785>

AUTORES: Maria Julia Sanchez Calderon¹,
Luis Antonio Caicedo Hinojosa²,
Luz Angelica Salazar Carranza³,
Naldy Aylin López Leal⁴

DIRECCIÓN PARA CORRESPONDENCIA: mjsanchez@utb.edu.ec

Fecha de recepción: 04 / 07 / 2023

Fecha de aceptación: 13 / 09 / 2023

INTRODUCCIÓN

La alimentación saludable aporta a cada individuo los alimentos necesarios para cubrir las necesidades nutricionales, en las diferentes etapas de la vida y es importante incluir alimentos de todos los grupos diariamente combinando la variedad y la proporción de los mismos (PAHO, 2012).

El proyecto comparación entre el consumo de alimentos con la alimentación saludable en adultos de 18 a 60 años, evalúa el tipo de alimentación con la finalidad de obtener el consumo actual de alimentos de la población analizada. Se aplicó una encuesta de Recordatorio de 24 Horas.

Autor¹: Maria Julia Sanchez Calderon, Universidad Técnica de Babahoyo
mjsanchez@utb.edu.ec

Atutor² Luis Antonio Caicedo Hinojosa, Universidad Técnica de Babahoyo
lcaicedo@utb.edu.ec

Autor³ Luz Angelica Salazar Carranza, Universidad Técnica de Babahoyo
lsalazar@utb.edu.ec

Autor⁴ Naldy Aylin López Leal, Universidad Técnica de Babahoyo
nlopez029@fcs.edu.ec

Autor de correspondencia mail: mjsanchez@utb.edu.ec

METODOLOGÍA

La investigación es cualitativa, descriptiva de corte transversal, aplicando una encuesta virtual a 30 personas adultas de 18 a 60 años, familiares de los estudiantes de la Carrera de Nutrición y Dietética en enero del 2023. La encuesta aplicada fue un Recordatorio de 24 horas, se consultó a los participantes las preparaciones más consumidas en los diferentes tiempos de comida, edad, sexo y lugar de preparación.

Se estableció una población finita con los siguientes criterios de inclusión y exclusión:

Inclusión: familiares de 18 a 60 años de edad y exclusión familiar mayor a 60 años y menor de 18 años.

RESULTADOS

En el desayuno el 90% de los encuestados respondieron que desayunan en el hogar, las preparaciones más consumidas fueron: 20% tostadas, 37% té o infusión.

El 57% consume el refrigerio en la mañana, de ellos el 40% consumió en el hogar y el 17% fuera del hogar, entre los alimentos más consumidos fueron las frutas (27%).

El 97% de las personas encuestadas respondió que si almuerzan y las preparaciones más consumidas fueron: 40% sopa de pollo, 14% arroz con ensalada y pollo, 40% toma jugo de frutas.

El 67% consumen el refrigerio de la tarde, el 50% consumieron en el hogar y el alimento de mayor consumo fueron las frutas.

En caso de la merienda el 93% consumió en el hogar. Las preparaciones más consumidas fueron: 20% arroz con menestra y pollo y 40% tomaron gaseosas. También el 97% de las personas encuestadas respondió que si merendaba.

CONCLUSIONES

Se realizó la comparación entre el consumo de alimentos y alimentación saludable en adultos de 18 a 60 años, el alimento que más prevalece es el arroz y el pollo en el almuerzo y la merienda, lo que nos indica que es una alimentación monótona y sin variedad de alimentos que cubran requerimientos y recomendaciones nutricionales según los parámetros establecidos para la alimentación saludable como frutas y verduras y alimentos de origen vegetal como las leguminosas y cereales sobre integrales

Agradecimientos. Los autores agradecen a Dios, a la Universidad Técnica de Babahoyo y a los estudiantes Melany Maldonado, Angeline Carpio Zayda Licoa Bradly Macías Naldy López y Nayely Jiménez del Tercer semestre paralelo B grupo de la carrera de Nutricion y Dietetica.

Referencias.

- Calvo, R. (2 de julio de 2018). Verdeza. Obtenido de Verdeza:
<https://verdeza.com/es/2018/07/02/como-debe-ser-la-alimentacion-para-un-adulto-mayor/>
- Castell1, G. S. (2015). ¿Qué y cuánto comemos? El método Recuerdo de 24 horas. Revista Española de Nutricion Comunitaria.
- Fagúndez, L. J. (2015). Historia dietética. Metodología y aplicaciones. Revista Española de Nutrición Comunitaria., 53. Obtenido de https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/NUTR.%20COMUN.%20SUPL.%201-2015_Historia%20dietetica.pdf
- FAO. (Diciembre de 1997). Capítulo 9 - METODOS DE EVALUACION DIETETICA. Santiago, Chile: Roma. Obtenido de METODOS DE EVALUACION DIETETICA: <https://www.fao.org/3/ah833s/Ah833s11.htm>
- PAHO. (Marzo de 2012). Recomendaciones para una. Guías Alimentarias, 13-16. Obtenido de <https://www1.paho.org/gut/dmdocuments/guias-alimentarias-correcta.pdf>