

# PATRON ALIMENTARIO DE ADULTOS DE SALTA



Cappelen, Liliana. Cejas Rey, Valeria. Pistoni, Martha. Nessier, Celeste. Gómez Augier, María  
 Centro Nacional de Investigaciones Nutricionales.  
 CNIN-ANLIS



## INTRODUCCION

Los estudios alimentarios permiten evaluar el modo de alimentación de una persona o de un grupo, pudiendo conocer también si los hábitos alimentarios y la ingesta de nutrientes son adecuados respecto de las recomendaciones dietéticas, analizar los tipos de alimentos y su frecuencia de consumo y conocer el perfil alimentario.

## OBJETIVOS

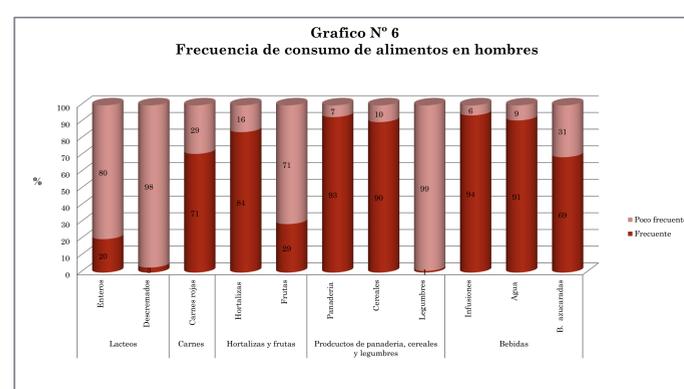
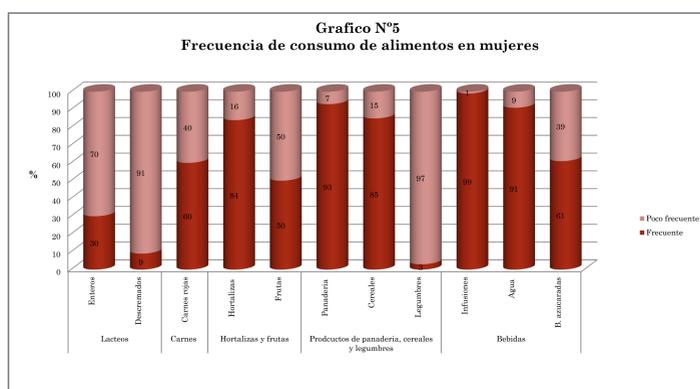
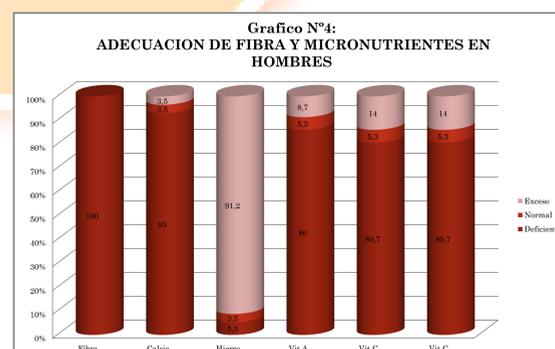
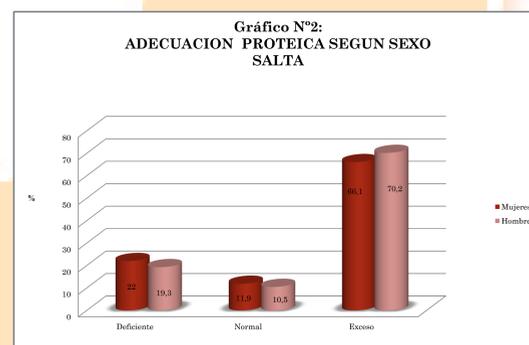
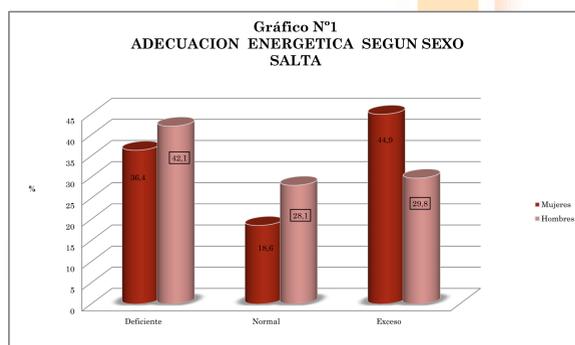
- ✓ Valorar la situación alimentaria en una muestra de adultos de la ciudad de Salta.
- ✓ Describir patrones de consumo de alimentos.
- ✓ Estimar la ingesta de nutrientes y establecer su adecuación a las recomendaciones en calorías, proteínas, calcio, hierro, fósforo, vitamina A, tiamina, riboflavina, niacina, vitamina C y folatos; fibra, colesterol y grasas saturadas.

## MATERIAL Y METODO

Estudio descriptivo de corte transversal, realizado en 175 individuos de ambos sexos (67 % de mujeres y 33% de varones), mayores de 19 años, a los que se les aplicó la técnica del recordatorio de 24 horas de día anterior, cuestionario de frecuencia de consumo semanal de alimentos. Los resultados se analizaron mediante Sistema de Análisis y Registro de Alimentos SARA versión 1.2.12 y paquete estadístico OFFICE –EXCEL 2007.

## RESULTADOS

Casi la mitad de las mujeres consumieron calorías en exceso (45%). El 42% de los hombres presentaron adecuación insuficiente de calorías. Persiste el consumo excesivo de proteínas en ambos sexos (66% femenino y 70% masculino). La ingesta de fibra fue inadecuada en ambos sexos, superando al 88,8% de mujeres y al 95,4% de hombres. El Ca fue el nutriente más deficitario para esta población, en el 93%, cubriendo solo la mitad de los requerimientos en mujeres (504mg/día). En el grupo de las vitaminas, la severidad de las deficiencias fue liderada por las vitaminas A y C (Vit A: en el 86% de varones y 75% de mujeres, vit C: 81% de hombres y 80% de mujeres). La frecuencia de consumo en lácteos fue baja, siendo más marcada en los hombres (lácteos descremados). El 60% de mujeres y 71% de hombres consumieron carnes rojas frecuentemente. Las hortalizas constituyen alimentos de uso frecuente en la población (84%), en cambio las frutas son más utilizadas por las mujeres (50%) y sólo el 29% de hombres, en forma diaria. En el grupo de los cereales, productos de panadería y legumbres, la frecuencia de consumo fue elevada. La fuente de hidratación más habitual está liderada por las infusiones (te, mate), el agua y en tercer lugar las bebidas azucaradas.



## CONCLUSIONES

Gran parte de las mujeres consumían calorías en exceso. La adecuación de proteínas resultó excesiva en ambos sexos y la de fibra fue deficiente. Los micronutrientes más deficitarios fueron el calcio, la vitamina A y la vitamina C. Esta población mostró un bajo consumo de lácteos y de frutas en los hombres. Fue elevado en carnes rojas, cereales y productos de panadería y bebidas azucaradas.