

**DETERMINACIÓN DE HÁBITOS ALIMENTARIOS Y ESTILOS DE VIDA EN
ADULTOS DEL GRAN MENDOZA
DETERMINATION OF FOOD HABITS AND LIFESTYLES IN ADULTS OF GRAN
MENDOZA**

*Raimondo, Emilia; Mezzatesta, Pablo; Asús, Nazarena y Llaver Cecilia
Universidad Juan Agustín Maza*

Contacto: emilia.raimondo@gmail.com

Palabras Claves: Hábitos Alimentarios, Estilos de Vida, Nutrición.

Keywords: Food Habits, Lifestyles, Nutrition.

Las enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) han sido identificadas por la Organización Mundial de la Salud como la principal amenaza para la salud humana. Los cuatro factores de riesgo más importantes de las ECNT son los hábitos alimentarios inadecuados, el uso de tabaco, el sedentarismo y el abuso de alcohol, todos ellos determinantes sociales evitables y prevenibles, por todo ello conocer los hábitos nutricionales y estilo de vida de la población, son necesarios para mejorar calidad de vida de la misma. Por ello el objetivo del presente trabajo fue determinar hábitos alimentarios y estilo de vida en adultos del gran Mendoza. Para ello, se llevó a cabo un estudio observacional y descriptivo. La muestra fue no aleatoria, representada por hombres y mujeres, entre 18 a 60 años, del gran Mendoza Argentina, estratificados por edad. Para la participación firman un consentimiento informado, aprobado por el Comité de Ética de la Universidad. A los participantes se les realizaban estudios antropométricos; encuesta nutricional y encuestas de estilo de vida, y los datos se correlacionan utilizando el paquete estadístico SPSS 15. Hasta el momento se han evaluado 123 participantes, obteniendo 80 datos por persona. Se observa elevado porcentaje de sobrepeso (32%), obesidad (46%) y circunferencia de cintura en 44,7%. El 92% tiene una baja ingesta de agua media 1305 ml $p=0,000$. El 64,2% consumen azúcares simples en exceso media 68,5 g $p=0,000$. El 92% no cubre el requerimiento diario de fibra media 13,8 g $p=0,000$. El 52% consumen grasas saturadas por encima de la recomendación. El 98% no alcanza las recomendaciones de omega 3 a su vez 21% consume una elevada cantidad de omega 6 mostrando el 69% una elevada relación omega 6/ omega 3 con un promedio de 25:1 esto se traduce en una dieta proinflamatoria sumado al bajo consumo de antioxidantes como Vit. C 66,7% y Vit. E 91%. Por todo ello se concluye que en el grupo de estudio se observa una elevada prevalencia de sobrepeso y obesidad, si bien son participantes "sin patologías de base" que voluntariamente han querido participar del proyecto. La ingesta inadecuada de nutrientes sumado a sedentarismo, conllevan a un incremento en el riesgo de padecer ECNT. Datos que ratifican lo que está sucediendo en otras regiones, por lo cual se hace necesaria una campaña de concientización.