

Malnutrición: frutos secos y semillas «Una Estrategia Nutricional»

Malnutrition: nuts and seeds «A Nutritional Strategy»

Mezzatesta Pablo y Raimondo, Emilia
Universidad Juan Agustín Maza.
Contacto: pablomezzatesta@gmail.com

Palabras clave: Frutos secos; Semillas; Nutrición

Key Words: Nuts; Seeds; Nutrition

La malnutrición es un problema frecuente de la población en todo el mundo. La OMS (Organización Mundial de la Salud) la define como las carencias, los excesos o los desequilibrios de la ingesta de energía y/o nutrientes de una persona. El término malnutrición abarca dos grupos amplios de afecciones. Uno es la «desnutrición» que comprende el retraso del crecimiento, la emaciación, la insuficiencia ponderal y las carencias o insuficiencias de micronutrientes (falta de vitaminas y minerales importantes). El otro es el del sobrepeso, la obesidad y las enfermedades no transmisibles relacionadas con el régimen alimentario tales como cardiopatías, accidentes cerebrovasculares, diabetes y cánceres. La OMS brinda cifras sobre malnutrición que son preocupantes y destaca que afecta a personas de todos los países. Se puede destacar que 1900 millones de adultos tienen sobrepeso, mientras que 462 millones tienen insuficiencia ponderal. Se calcula que 41 millones de niños menores de 5 años tienen sobrepeso o son obesos, 159 millones tienen retraso del crecimiento, 50 millones presentan emaciación y 528 millones de mujeres (29%) en edad reproductiva sufren anemia. Es de destacar que es bastante frecuente encontrar personas desnutridas y con sobrepeso es decir una misma persona puede tener sobrepeso y a la vez presentar carencias de micronutrientes. El objetivo de la investigación fue evaluar la malnutrición en adultos de gran Mendoza. Una vez detectado el tipo de malnutrición implementar una estrategia nutricional para abordar el déficit o exceso de nutrientes. Es un estudio observacional. Se evaluaron los hábitos alimentarios de 110 personas del gran Mendoza entre 18 y 60 años. Se firmó consentimiento informado. Se realizaron mediciones antropométricas (peso, talla, circunferencia y pliegues) para ponderar IMC y encuestas nutricionales (frecuencia de consumo mensual y recordatorio de 24 horas) para analizar 63 macro y micronutrientes. Los datos fueron analizados

estadísticamente en programa SPSS en donde se aplicaron prueba t Student para una muestra, tablas de frecuencias y estadísticos descriptivos. De las 110 personas evaluadas se observa una media de edad de 37 años $s=11$ años. El 82% corresponde a mujeres y el 18% a hombres. El IMC se observa 30% sobrepeso y un 46% de obesidad. Los nutrientes con consumo deficitario por debajo del requerimiento diario con un $p < 0.05$ fueron: calcio 78% con $x=780$ mg $s=389$ mg; fibra 90% $x=14$ g $s=8$ g; grasas poliinsaturadas 76% $x=13$ g $s=6$ g; magnesio 83% $x=279$ mg $s=170$ mg; potasio 94% $x=2020$ mg $s=984$. Los nutrientes en exceso fueron grasas saturadas 56% $x=25$ g $s=13,4$ g y relación omega 6/omega 3 70% $x=26:1$ Como conclusión se observa una malnutrición con elevado sobrepeso y obesidad y con carencia de nutrientes importantes para la salud. Una estrategia para mejorar la deficiencia en la ingesta de nutrientes encontrada es incorporar el consumo de frutos secos y semillas tales como almendras, nueces, pistachos, sésamo, chía, lino en donde con estos alimentos se puede mejorar el aporte de fibra, calcio, magnesio, grasas poliinsaturadas y potasio.