

# Valoración nutricional en una muestra poblacional del Gran Mendoza

S. Cadelago, E. Raimondo, J. Díaz, C. Llaver, L. Sánchez, G. Jiménez, D. Flores,  
M. Carrizo,  
C. Moreno, C. López y M. Pomilio

Facultad de Ciencias de la Nutrición. Universidad Juan Agustín Maza.  
silviacadelago@yahoo.com.ar

## Objetivos

Determinar la ingesta de nutrientes en una muestra poblacional de 460 mujeres de diferentes estratos sociales del Gran Mendoza.

## Metodología

Se tomó una muestra al azar de 460 mujeres de diferentes niveles sociales del Gran Mendoza, cuyas edades estaban comprendidas entre los 10 y los 65 años, a las cuales se les realizó una encuesta nutricional recordatorio de 24 horas para determinar ingesta de micro y macronutrientes, sedentarismo, tabaquismo, y nivel social y educativo. Los datos nutricionales fueron procesados por el programa Sistema de Análisis y Registro de Alimentos (SARA), el mismo que se utilizó en la Encuesta Nacional de Nutrición y Salud. Además se elaboró un instructivo y se les proporcionó material didáctico a los evaluadores a fin de obtener resultados comparables.

## Resultados

Los porcentajes reflejan la cantidad de personas que no cubrían el mínimo recomendado de cada nutriente. Los minerales que resultaron críticos en la muestra analizada fueron éstos: hierro, 60%; potasio, 97%;

calcio, 86%; zinc, 37% y sodio, 32%. En este último caso, el 68% consumía sodio muy por encima del valor deseado. Las vitaminas arrojaron estas cifras: C, 76%; A, 73%; B12, 29%; folatos, 34%; tiamina, 16% y riboflavina, 16%. Con respecto a los macronutrientes, si bien sólo el 17% estaba por debajo del valor recomendado para hidratos de carbono, el 83% restante consumía una elevada cantidad de azúcares simples. A la vez, un 97% no cubría la recomendación de fibra y un 23% no alcanzaba la ingesta adecuada de proteínas. Finalmente, el 53% consumía colesterol en exceso.

## Conclusión

Dado que la muestra era transversal a todos los estratos sociales, los resultados hallados determinaron una ingesta inadecuada de micronutrientes, con lo cual se evidencia la importancia de realizar una eficiente educación nutricional que incluya un mayor consumo de frutas y hortalizas, para evitar futuras enfermedades crónicas no transmisibles.