

ESTADO NUTRICIONAL, HÁBITO DE CONSUMO Y APOORTE DE CALCIO A TRAVÉS DE PRODUCTOS LÁCTEOS EN JÓVENES UNIVERSITARIAS

Vega Joubert, Michelle¹

¹ *Cátedra de Bromatología y Nutrición - Facultad de Bioquímica y Ciencias Biológicas - Universidad Nacional del Litoral. Ciudad Universitaria. (3000) Santa Fe, Argentina.*

Director/a: Williner, María Rosa

Codirector/a: Negro, Emilse

Área: Ciencias de la Salud

INTRODUCCIÓN

Los hábitos alimentarios se desarrollan desde la infancia y comienzan a afianzarse en la juventud. En un principio, la familia desempeña un papel fundamental en la configuración del patrón alimentario del niño (Montero Bravo y col., 2006). En concordancia, estudios indican que el hogar es el sitio donde los padres ejercen una influencia positiva y recalcan la importancia del consumo de lácteos en niños y adolescentes (Restrepo y col., 2015).

La dieta de los jóvenes, y especialmente universitarios plantea un gran reto, ya que puede suponer cambios importantes en su estilo de vida. Una característica de este grupo etario es que no cumplen con todas las comidas diarias, omiten el desayuno o si se realiza, suele ser insuficiente (Amat Huerta y col., 2006) llevando así a un bajo consumo de lácteos, ya que éstos generalmente se incorporan en el desayuno y/o merienda.

El calcio y la vitamina D, son elementos nutricionales fundamentales en la salud ósea a lo largo de toda la vida, en la consecución y mantenimiento del pico de masa ósea (Quesada Gómez y Sosa Henríquez, 2011). La leche y derivados son alimentos de alto valor nutricional (Restrepo y col., 2015), especialmente por ser fuentes de calcio. Las ventajas del consumo han sido relacionadas con la protección frente a diversas enfermedades (osteoporosis, hipertensión, cáncer, cálculos renales, síndrome de ovario poliquístico, síndrome de resistencia a la insulina) (Ortega y col., 2012).

La única fuente de calcio disponible para el organismo humano es aquel proveniente de la dieta (Balbuena y col., 2007), cuya ingesta podría influir en el peso corporal y en la masa grasa (Pistoni y col., 2012). Es así que diversos estudios han encontrado correlación inversa entre ingesta de calcio e índice de masa corporal (IMC) (Castro Burbano, 2015).

OBJETIVOS

Evaluar el estado nutricional, hábito de consumo y aporte de calcio a través de productos lácteos en jóvenes universitarias de las carreras de Bioquímica y de Licenciatura en Nutrición.

METODOLOGÍA

Estudio descriptivo y transversal en 80 jóvenes universitarias, de 20 a 30 años, que

Título del proyecto: CAI+D 2017. PI50120150100116LI. Contribución de los alimentos lácteos al consumo dietario de ácidos grasos, colesterol, minerales y vitaminas en jóvenes universitarias. Desarrollo de metodologías analíticas para la cuantificación de nutrientes.

Año convocatoria: 2017

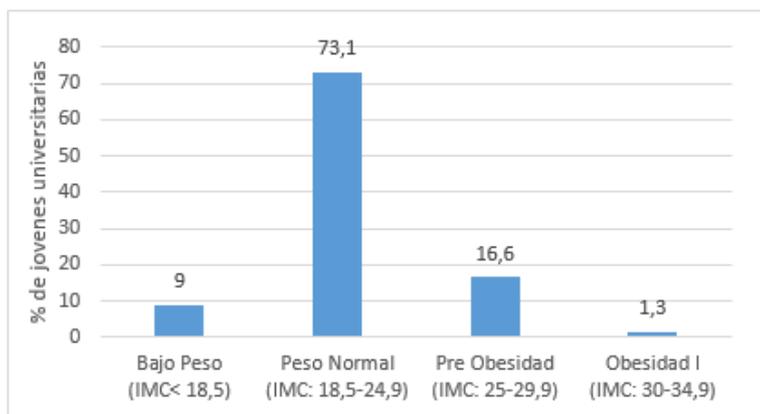
Organismo financiador: UNL

Director/a: WILLINER, MARÍA ROSA

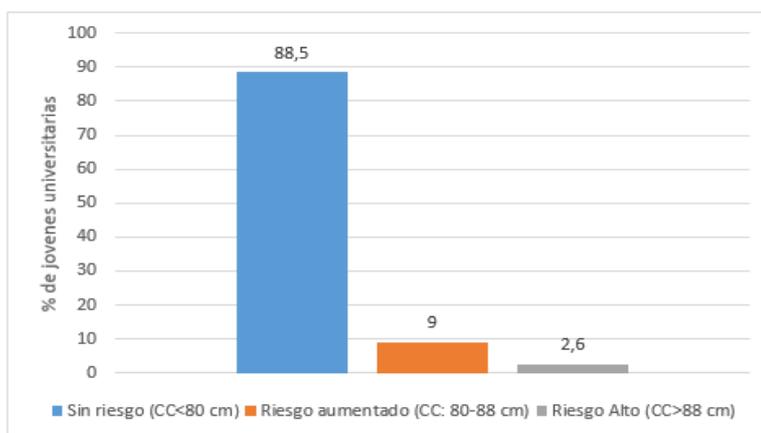
cursaron en el año 2017. Los criterios de exclusión fueron: no desear participar y/o no firmar el consentimiento informado y/o realizar dietas especiales (vegetarianas, veganas, etc.). La muestra quedó conformada por 78 estudiantes mujeres. Se midió peso y talla, para la evaluación nutricional a través de IMC/OMS, y circunferencia de cintura (CC). Para la evaluación dietética se utilizaron tres recordatorios de 24 horas, en diferentes momentos del cursado. Para conseguir descripciones precisas de los alimentos consumidos se utilizaron medidas caseras (cucharadas, tazas, etc.) que fueron presentadas a las alumnas al momento de la encuesta. La información recolectada fue analizada a través del Programa SARA 1.2.26 (Sistema de Análisis y Registro de Alimentos), desarrollado por la Dirección Nacional de Salud Materno Infantil del Ministerio de Salud de la Nación. Los datos fueron analizados mediante el programa Minitab 16. Para evaluar correlación entre el IMC/OMS y la ingesta de calcio se utilizó el coeficiente de correlación r de Pearson. Los resultados son presentados mediante estadística descriptiva, frecuencias relativas, medidas de tendencia central y de dispersión (medias y desvíos estándar, medianas, máximos y mínimos), cuando corresponda.

RESULTADOS/CONCLUSIONES

Más del 70 % de las jóvenes presentaron “peso normal”, según IMC/OMS (**Gráfico 1**). En 88% de las jóvenes no presentan Riesgo Cardiovascular, según CC (**Gráfico 2**). Estos hallazgos podrían deberse a que el presente estudio fue realizado en universitarias de carreras relacionadas a la salud. La ingesta total de calcio a través de los alimentos fue en promedio de 698,77 mg/día. Del total consumido, en promedio 449,82 mg/día fueron aportados por los lácteos, lo que representa un 60,84 % (**Tabla 1**).



Gráfica 1. Estado Nutricional de las jóvenes universitarias, según IMC/OMS.



Gráfica 2. Riesgo cardiovascular, según CC.

Variable	Promedio	DE	Mediana	Mínimo	Máximo
Peso (kg)	57,46	± 8,34	57	39,9	79
Talla (m)	1,61	± 0,06	1,61	1,49	1,81
IMC (kg/m ²)	22,1	± 2,99	21,3	17,45	30,44
CC (cm)	72,32	± 7,24	72,5	59	93
Calcio	698,77	± 223,78	636,08	307,05	1353,36
Calcio Lácteo	449,82	± 192,76	409,25	78,71	1043,65
% calcio lácteo	60,84	± 12,85	64,35	19,41	83,37

Tabla 1. Medidas antropométricas y variables alimentarias, en jóvenes universitarias.

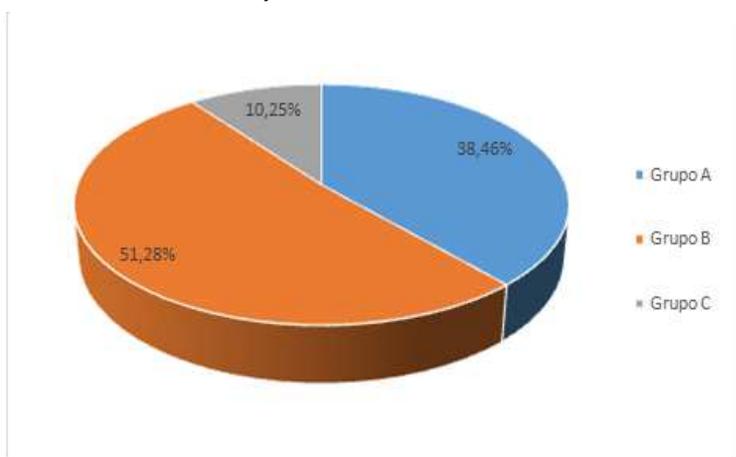


Gráfico 3. Consumo diario de calcio

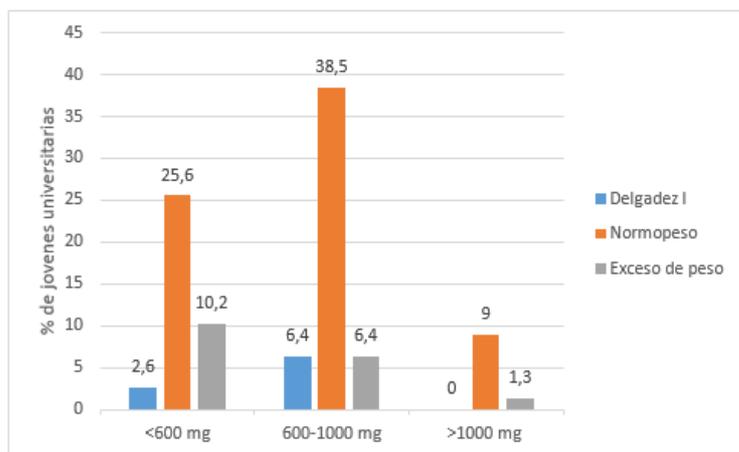
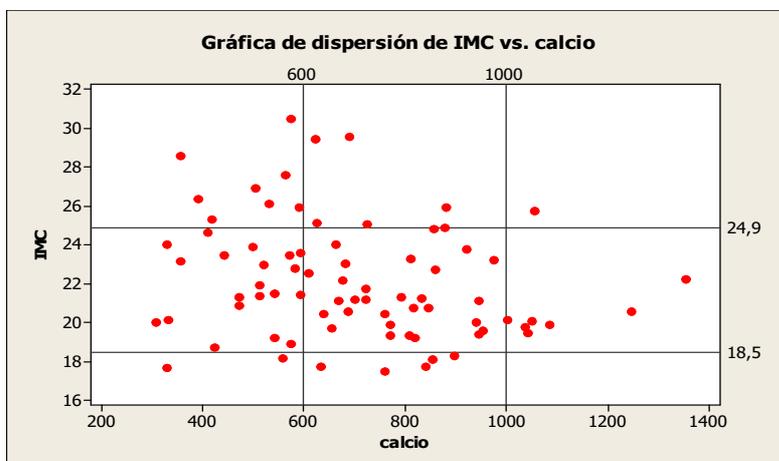


Gráfico 4. Distribución de la muestra según, ingesta de calcio y estado nutricional.

recomendaciones de consumo de calcio del Instituto de Medicina de Estados Unidos. Este

Según el Instituto de Medicina de Estados Unidos, la recomendación para adultos entre 19 a 50 años es de 1000 mg calcio/día. Al igual que en diversos trabajos como así también en Pistoni y col. (2012), referencia de las Guías Alimentarias para la Población Argentina, para evaluar la ingesta de calcio se la categoriza en tres grupos. De esta manera, se observa que más de la mitad de las jóvenes consumieron entre 600 a 1000 mg Ca/día (Grupo B), seguidas por un 38,5% que consumieron menos de 600 mg Ca/día (Grupo A). Solo 8 alumnas (10,2%) cumplieron con la recomendación, consumiendo más de 1000 mg Ca/día (Grupo C) (**Gráfico 3**).

Si bien no se encontró correlación entre el estado nutricional y la ingesta de calcio, a través de los **Gráficos 4 y 5** se observa que de las que consumieron ≥ 1000 mg Ca/día, el 87,4% presentaron IMC "normal", mientras que de las que presentaron "exceso de peso", el 92,8% consumieron < 1000 mg Ca/día. Concluyendo, gran parte de las jóvenes que cursaron 2do año de la carrera de Licenciatura en Nutrición y 4to año de Bioquímica, en el año 2017, presentaron IMC y valores de CC normales. Sin embargo, el aporte de calcio diario a través de los alimentos fue bajo. Solo el 10% de las jóvenes estudiantes cumplió con las



Gráfica 5. IMC/OMS vs mg de calcio consumido.

hallazgo podría deberse a que, tal como se observó en las encuestas alimentarias, muchas de las jóvenes omitían el desayuno, siendo éste un momento de comida en el que se sugiere la incorporación de lácteos, acompañado de cereales integrales y frutas.

Al demostrar éste y otros estudios que aproximadamente el 60% del calcio de la dieta es aportado a través del consumo de lácteos se

destaca la importancia de realizar educación alimentaria nutricional en las jóvenes, con el fin de informar sobre los beneficios nutricionales de este grupo de alimentos.

BIBLIOGRAFÍA

- Amat Huerta MA., Anuncibay Sánchez V., Soto Volante J. y col. 2006. Estudio descriptivo sobre hábitos alimentarios en el desayuno y almuerzo de los preadolescentes de Viladecans (Barcelona). *NURE Investigación*, [S.l.], jul. 2006. ISSN 1697-218X. Disponible en: <<http://www.nureinvestigacion.es/OJS/index.php/nure/article/view/300>>.
- Balbuena C., Sanabria M.C. 2007. Consumo de lácteos en mujeres de 15 a 18 años de un colegio de Asunción. *Pediatría (Asunción)*, 34(1), 24-30.
- Castro Burbano J., Fajardo Vanegas P., Robles Rodríguez J. y col. 2015. Relación entre ingesta dietética de calcio y adiposidad corporal en adolescentes mujeres. *Endocrinología y Nutrición*, Vol. 63. Núm. 2; 63:58-63.
- Montero Bravo A., Úbeda Martín N., García González A. 2006. Evaluación de los hábitos alimentarios de una población de estudiantes universitarios en relación con sus conocimientos nutricionales. *Nutrición Hospitalaria*, 21(4), 466-473.
- Ortega RM., González-Rodríguez LG., Jiménez Ortega A.I. y col. 2012. Implicación del consumo de lácteos en la adecuación de la dieta y de la ingesta de calcio y nutrientes en niños españoles. *Nutrición Clínica y Dietética Hospitalaria*. 32(2):28-36.
- Pistoni M., Cappelen L., Juiz C. 2012. Ingesta de calcio y estado nutricional. *Actualización en Nutrición*. Vol. 13. Núm. 4. Disponible en: http://www.revistasan.org.ar/pdf_files/trabajos/vol_13/num_4/RSAN_13_4_288.pdf.
- Quesada Gómez JM., Sosa Henríquez M. 2011. Calcio y vitamina D. Nutrición y osteoporosis. *Revista de Osteoporosis y Metabolismo Mineral*, vol. 3, núm. 4:165-182.
- Restrepo FB., Rodríguez HE., Angulo JA. 2015. Consumo de lácteos en población universitaria de Medellín. *Revista chilena de nutrición*, 42(1), 35-40.