

No sabemos comer

Belén Sánchez López

Licenciatura en Farmacia. Facultad de Farmacia. UCM
bsl1590@gmail.com

Isabel Goñi

Unidad Asociada Nutrición y Salud Gastrointestinal. Dpto. Nutrición y Bromatología I (Nutrición).
Facultad de Farmacia. UCM
igonic@farm.ucm.es

Resumen: Actualmente encontramos personas que desean disminuir el peso y se “ponen a dieta” sin asesoramiento profesional. Disminuyen la cantidad y variedad de alimentos, pudiendo ocasionar deficiencias nutricionales. Objetivo: Valorar nutricionalmente la calidad de la dieta que cada persona se establece y estudiar sus hábitos alimentarios para determinar el grado de adecuación a los parámetros de una dieta saludable. Sujetos: 20 mujeres jóvenes (16-24 años), divididas en 2 grupos (n = 10): Grupo-Dieta: Preocupadas por su peso y que controlan su dieta. Grupo-Control: No desean controlar su peso. Métodos: Análisis nutricional de las dietas consumidas. Para ello, cada sujeto hace un registro dietético durante 7 días, anotando todos los alimentos consumidos. Posteriormente, la totalidad de los alimentos se transforman en calorías y nutrientes, utilizando las tablas de composición de alimentos españolas. Los resultados se expresan en ingesta/persona/día. El análisis nutricional de cada grupo se hace comparando sus ingestas de calorías y nutrientes con las tablas de recomendaciones dietéticas de la población española. Se calculan los índices de calidad nutricional. Los resultados se expresan como media \pm desviación estándar y se comparan los valores obtenidos en los 2 grupos experimentales. Resultados: Los indicadores nutricionales analizados en las dietas estudiadas evidencian defectos importantes en ambos grupos experimentales, aunque más marcados en el grupo-Dieta. Son dietas hipocalóricas e hiperproteicas, con un bajo consumo de hidratos de carbono. La calidad de la grasa no es cardiosaludable. Conclusión: Se observan graves errores dietéticos que podrían repercutir en la salud. Evitándolos con educación nutricional y asesoramiento profesional.

Palabras clave: Dieta. Análisis nutricional.

Oral

Recibido: 11 marzo 2012.
Aceptado: 13 abril 2012.