

COMBINACION ADECUADA DE LOS ALIMENTOS Y SUS REPERCUSIONES SOBRE EL ESTADO DE SALUD

* Dr. Domingo E. Peña Nina

** Dra. Mayra R. Gonzalez Santana

Resumen

Antecedentes

A consecuencia de una inadecuada combinación de los alimentos y de una pobre ingestión de frutas y verduras en la dieta cotidiana, la población en sentido general, está expuesta a padecer problemas de salud.

Materiales y Métodos

Se realizó un estudio descriptivo, prospectivo, de corte transversal aplicando un cuestionario sobre sus hábitos nutricionales a 100 familias de clase socioeconómica baja.

Resultados

El 79.3% de las familias encuestadas consideró adecuada, admitiendo que eran parte habitual de su dieta, lo que en realidad era una combinación inadecuada de alimentos. La mitad de ellas afirmó desconocer el principio de la combinación adecuada de alimentos. En relación al consumo diario de verduras solo 13% lo hacía y 3% ingerían frutas diariamente. El 87% consideró recomendable la ingesta de alimentos ricos en grasas y el 95% evita el consumo de alimentos con un alto contenido de sal.

Comentario

El presente estudio demuestra el pobre conocimiento de la adecuada combinación de alimentos en la población y la necesidad urgente de una campaña de orientación sobre este tema.

Adecuada combinación de alimentos en la d:
campaña de orientación

clase soioeconómica baja

Abstract

Antecedents

As a consequence of an inadequate combination of nutrients and a poor ingestion of fruits and vegetables in their daily diet, the general population is at risk of falling into health problems

* Jefe del Servicio de Ginecoobstetricia, Hospital del Instituto Dominicano de Seguros Sociales
Dr. Rafael J. Mañón, San Cristobal, Republica Dominicana

** Médico General

Materials and Methods

A descriptive, prospective, transversal study was done utilizing a questionnaire about their nutritional habits, in 100 families of low socioeconomic class.

Results

Of the surveyed families 79.3% considered adequate, admitting it was part of their usual diet, what actually was an inadequate combination of nutrients. Half of them said did not have information about the principles of the adequate combination of nutrients. In relation to the daily consumption of fruits and vegetables, only 13% had this habit and 3% ingested fruits daily. Of the families, 87% considered adequate the ingestion of high containing lipids diets and 95% of them avoid the ingestion of high salt containing food.

Commentary

The present study shows the poor knowledge of the adequate combination of nutrients in the general population and an urgently needed campaign of orientation about this subject.

Adequate combination of nutrients in the diet orientation campaign

low socioeconomic class

INTRODUCCION

Como consecuencia de la transculturación de nuestra población, estamos expuestos a diferentes grados de stress diariamente, en niveles similares a los de otras poblaciones mas desarrolladas, lo cual conduce a un incremento en la incidencia de enfermedades cardiovasculares y metaólicas.

Entre las primeras se encuentran las agudas, basicamente el infarto agudo del miocardio, que cada vez aparece en edades mas tempranas.

Además, esta situación se ve favorecida por el tipo de alimentación a que está sometida nuestra población, donde prevalece el consumo de altas cantidades de grasas de mala calidad.

Si modificamos la alimentación y corregimos algunas distorsiones culturales e integramos ejercicios físicos a nuestra rutina diaria, es posible la disminución de los problemas mencionados, y consecuentemente, lograr una mejoría significativa en nuestra calidad de vida.

Con la finalidad de documentar el conocimiento de la población sobre la combinación adecuada de nutrientes en la dieta y orientar hacia las medidas a tomar para mejorarlo, diseñamos este estudio mediante la aplicación de un cuestionario a 100 familias de clase socioeconómica baja en la ciudad de San Cristobal, Republica Dominicana.

MATERIALES Y METODOS

Realizamos un estudio descriptivo, prospectivo, de corte transversal, donde revisamos

los datos de las familias que conformaron el grupo de estudio de nuestra investigación y como instrumento de recolección de datos, fue utilizado un cuestionario, el cual se aplicó a las familias encuestadas, las cuales fueron un total de 100.

RESULTADOS

De las personas encuestadas, 79% correspondieron al sexo femenino y 21% al sexo masculino. Ver Cuadro No. 1

CUADRO No. 1

DISTRIBUCION DE GRUPOS ETARIOS EN % SEGUN SEXO

FEMENINOS		MASCULINOS
EDAD EN AÑOS		
23	15 a 25	2
21	26 a 35	9
15	36 a 45	3
13	46 a 55	2
7	56 a 65	3
1	60 o >	1
79	TOTALES	21

Respecto al estado civil encontramos que el 44% de los encuestados estaban casados, 43% solteros y 13% solteros viviendo en unión libre con persona del sexo opuesto.

En relación al peso de los entrevistados, las mujeres tuvieron un peso promedio de 55 K y los hombres de 68 K.

El numero promedio de personas que habitaban una vivienda fue de 6.

El grado de escolaridad lo apreciamos en el Cuadro No. 2

CUADRO No. 2

GRADO DE ESCOLARIDAD DE NUESTROS ENTREVISTADOS

ESCOLARIDAD	TASA EN %
Analfabetos	01
Primaria	26
Intermedia	17
Secundaria	24
Universitaria	32
TOTAL	100

En relación a la ocupación obtuvimos un 44% de amas de casa, 23% ejerciendo alguna profesion liberal, 18% de estudiantes y 15% de obreros.

El 88% de los encuestados tenia un ingreso mensual < de R.D.\$ 4,000.00 .

La información sobre las combinaciones de alimentos acostumbrados a ingerir y si era adecuada o inadecuada la observamos en el Cuadro No. 3

La mitad de nuestro universo confesó desconocer el principio de la combinación adecuada de alimentos, el 37% refirió conocerlo y el 13% afirmó solo haberlo oido mencionar, desconociendo en que consiste.

En relación al consumo de verduras, 59% afirmó que las consumen ocasionalmente, 18% señalaron que las consumen regularmente, 13% afirmó que las consumen diariamente y un 10% que no las consumen nunca.

El 42% de los encuestados ingiere frutas 2 o 3 veces por semana, 38% las ingiere

CUADRO No. 3

COMBINACIONES FRECUENTES DE ALIMENTOS Y SI SE CONSIDERABA ADECUADA O INADECUADA, EN %

COMBINACION	ADECUADA	INADECUADA
Pan y queso	89	11
Arroz, habichuelas y carne	93	07
Leche y pan	65	35
Huevos revueltos y pan	49	51
Pescado y arroz	86	14
Pizza, refrescos y jugo de frutas	69	31
Postre luego de una comida fuerte	78	22
Pan integral, ensalada y verduras	73	27
Cereales y leche	79	21
Pollo con fideos	73	27
Carne con papas	86	14

ocasionalmente, 17% las ingiere diariamente y 3% las ingiere varias veces al dia.

El 87% de los encuestados consideró recomendable el consumo de alimentos ricos en grasas y 13% lo consideró inadecuado en la alimentación cotidiana.

El 95% de los encuestados reveló que evitan el consumo de alimentos con un alto contenido de sal, mientras un 5% admitió que regularmente ingiere alimentos con un alto contenido de sal.

DISCUSION

La alimentación de nuestra población comparada con la de otros países de America Latina difiere en varios aspectos, entre los que podemos señalar que en otros países se ingiere una mayor cantidad de frutas y verduras, entre otras cosas por su disponibilidad durante todo el año y el hecho de que su bajo costo las hace accesibles a la mayor parte de la población.¹

En nuestro estudio esos productos solo se

obtienen durante su temporada regular de producción y los que se dedican al consumo local no son los de mejor calidad, ya que estos están destinados a la exportación.

Por otra parte, solo un porcentaje reducido de la población los consume, en parte por la carencia de hábitos en tal sentido y debido a que sus altos precios los hace inalcanzables para las mayorías, quienes, en los mejores casos, reciben un bajo salario por su trabajo.

El presente estudio demuestra el pobre conocimiento del principio de la adecuada combinación de los alimentos en la población general y su absoluto irrespeto, aún por aquellos que refieren conocerlo. Esta misma situación los conlleva a considerar como buenas y recomendables, combinaciones de alimentos inadecuadas, y admitir, además, que dichas malas combinaciones forman parte de su dieta habitual.

Se evidencia, por otra parte, el poco valor que se le concede en nuestro medio al valor nutritivo de las frutas y vegetales frescos. Parece debido a esta creencia, más que a las limitaciones económicas propiamente dichas, el que las personas no disponen de dinero para incorporarlas a su dieta habitual y solo las consumen en forma esporádica y muchas veces, tan solo, para satisfacer un apetito momentáneo. Esta afirmación queda comprobada en el hecho de que aunque un jugo de fruta (naranja, lechosa, mango, etc.) resulta menos costoso que un refresco gaseoso y, sin embargo, este último es preferido, por la gran mayoría, a un refresco de fruta fresca.

También resultó llamativo en nuestro estudio, la forma incorrecta de ingerir fruta.² La totalidad de los que señalaron que ingerían frutas, confesaron hacerlo después de la comida, como postre, utilizando, en ocasiones frutas enlatadas. Tanto una acción como la otra demuestra un desconocimiento absoluto sobre la forma correcta de ingerir frutas.²⁻³

No disponemos de recursos económicos para realizar estudios de las heces fecales en nuestros encuestados, con la finalidad de evidenciar la presencia de fibras proteicas y gránulos de azúcar después de la ingestión de una comida mal combinada o una ingestión inadecuada de frutas,⁴ con lo cual hubiera quedado evidenciado nuestra hipótesis. Sin embargo, de manera indirecta, pudimos comprobar la permanencia de los alimentos en el estómago durante largos períodos de tiempo (6 a

10 horas), lo que puede tomarse como una evidencia indirecta de lo que afirmamos.

Nos queda como desafío corroborar con estudios de laboratorio lo que afirmamos y completar nuestro estudio con dos grupos de personas: uno que mantenga su forma habitual de combinar los alimentos, y otro que ingiera los mismos alimentos, pero combinándolos de manera correcta.

Los niveles de hemoglobina en sangre, rastreo de residuos de alimentos en heces fecales y el grado de aprovechamiento de los micronutrientes en ambos grupos, deben confirmar plenamente nuestra hipótesis. El costo del estudio, sin embargo, constituyó una barrera que no pudimos franquear. De cualquier manera no perdemos las esperanzas de poder realizarlo, enfocándolo, sobretodo, a las mujeres embarazadas, ya que representan una parte importante de la población hospitalaria en la que tanto el Estado como las propias familias, invierten grandes sumas de dinero en preparados vitamínicos, que consideramos innecesarios si se enseña a la embarazada la forma correcta de utilizar los recursos de que dispónge en una alimentación adecuada, en la que predominen las frutas y los vegetales frescos, ricos en vitaminas, minerales y aminoácidos, y sobretodo, si se les enseña la forma correcta de combinar los alimentos y de ingerir las frutas.⁵⁻⁹

REFERENCIAS

- 1.- Acosta A, et al. Iron absorption from typical Latinoamerican diets.- *Am J Clin Nutr* 1984; 39: 953-62
- 2.- Diamond H, Diamond M. El principio de la adecuada combinación de los alimentos. El principio del correcto consumo de la fruta. *La Antidieta* 1988; 1: 67-68,85-92
- 3.- Fox B, Cameron A. Frutas y hortalizas. *Ciencia de los alimentos. Nutrición y Salud* 1992; 1: 299-319
- 4.- Albrink M J, Uldrich I H. Interaction of dietary sucrose and fiber on serum lipids in healthy young men fed high carbohydrate diets. *Am J Clin Nutr* 1986; 43: 419-28
- 5.- Apte S V, Lyongar L. Absorption of dietary iron in pregnancy. *Am J Clin Nutr* 1980; 23: 73
- 6.- Azpiazu M. Las vitaminas no son tan eficaces como se creía. *Nutrición y Dieta* 1994; 20: 26
- 7.- Burke B S, Beal V A, Kirkwood S B, Stuart H C. Nutrition studies during pregnancy. *Am J Obste Gynecol* 1983; 46: 38