

*“Hábitos alimentarios y mitos
nutricionales
en una población físicamente activa.”*

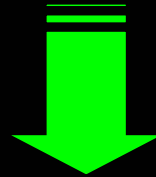
Autora: Carolina Paula Caligiuri

Tutora: Lic. Verónica Fernández

2007

Resultados obtenidos en el año 2005

Indicaron que la alimentación observada de los estudiantes del instituto , no se encontraba dentro de lo recomendado por las Guías Alimentarias Argentinas



Conocer solamente los hábitos de consumo de la población físicamente activa, **no es suficiente** para entender de qué manera los consumidores adoptan sus decisiones y seleccionan los alimentos

→ Se evaluó la adherencia a los **mitos nutricionales** en este ambiente.

Objetivos específicos

- ✓ Describir los hábitos alimentarios y adherencia a mitos nutricionales, entre los alumnos que no han cursado la materia Nutrición de cuarto año del profesorado y los que si la han cursado.
- ✓ Describir los hábitos alimentarios y adherencia a mitos nutricionales según sexo.
- ✓ Identificar las falsas creencias respecto a la función de los distintos alimentos y sus respectivos nutrientes.

Población y Muestra

Muestra

✓ 132 hombres y mujeres (66% del universo de 200 alumnos) de 18 a 30 años que cursan el profesorado de educación física

Variables en estudio

1- Hábitos alimentarios:

<i>Consumo</i>	<i>Frecuencia de Consumo</i>
Adecuado	Diaria (7 veces por semana)
Regular	3 a 6 veces por semana
Inadecuado/deficiente	1 o 2 veces por semana o al mes
Nulo/no consumo	Ninguna vez por semana/no consumo

* Guías Alimentarias para la población Argentina. Asociación Argentinas de Dietistas y Nutricionistas Dietistas. Noviembre 2000.

2- Adherencia a los mitos nutricionales:

Evaluados según el porcentaje de adherencia para cada uno los mitos nutricionales, de un total de 13 seleccionados.

- El alumno adhiere si responde a la afirmación de un mito como verdadero.(V)
- El alumno no adhiere si responde a la afirmación de un mito correctamente como falso. (F)
- Cuando el alumno no esté seguro de su respuesta deberá contestar a la afirmación del mito como dudoso. (D)

3-Edad

4-Sexo

RESULTADOS

Mitos considerados erróneamente verdaderos

1-La mejor proteína es la del huevo (albúmina de huevo)(45.5%)

2-Si aumento mi consumo de proteínas en la dieta mi rendimiento físico será mayor

3-Si quieres rendir intensamente consume un licuado 30 minutos antes de entrenar

4-El agua es la mejor bebida para rehidratar (60.6%)

5-Sólo debo beber cuando tengo sed.

6-Beber durante los entrenamientos y partidos no es lo más conveniente.

7- Las bebidas deportivas son necesarias solo en ejercicios que duran más de una hora.

8-Una persona que desea aumentar su masa muscular y realiza ejercicios de fuerza, será indispensable consumir suplementos nutricionales

9-Para rendir al máximo, necesito suplementar mi dieta con CREATINA.

10- La CARNITINA quema la grasa y ahorra glucógeno en el músculo por lo que deben tomarlos todos los que realicen deportes aeróbicos.

11-Debe evitarse el consumo de azúcar antes del entrenamiento y la competencia.

12- Las vitaminas y los minerales dan energía extra al atleta(61.4%)

13) La proporción ideal de nutrientes es de 40% de carbohidratos, 30% de proteínas y 30% de grasas.

Mitos considerados correctamente falsos

1-La mejor proteína es la del huevo (albúmina de huevo)(45.5%)

2-Si aumento mi consumo de proteínas en la dieta mi rendimiento físico será mayor

3-Si quieres rendir intensamente consume un licuado 30 minutos antes de entrenar.

4-El agua es la mejor bebida para rehidratar (60.6%)

5-Sólo debo beber cuando tengo sed. (89%)

6-Beber durante los entrenamientos y partidos no es lo más conveniente. (66%)

7- Las bebidas deportivas son necesarias solo en ejercicios que duran más de una hora.(62%)

8-Una persona que desea aumentar su masa muscular y realiza ejercicios de fuerza, será indispensable consumir suplementos nutricionales (60.6%)

9- Para rendir al máximo, necesito suplementar mi dieta con CREATINA. (82.6 %)

10- La CARNITINA quema la grasa y ahorra glucógeno en el músculo por lo que deben tomarlos todos los que realicen deportes aeróbicos.

11-Debe evitarse el consumo de azúcar antes del entrenamiento y la competencia.

12- Las vitaminas y los minerales dan energía extra al atleta(61.4%)

13) La proporción ideal de nutrientes es de 40% de carbohidratos, 30% de proteínas y 30% de grasas.



✓El 82.6% no consume suplementos.

✓El 12.1 % consume vitaminas o minerales.

Mitos que presentaron mayores dudas

- 1-La mejor proteína es la del huevo (albúmina de huevo)
- 2-Si aumento mi consumo de proteínas en la dieta mi rendimiento físico será mayor
- 3-Si quieres rendir intensamente consume un licuado 30 minutos antes de entrenar.
- 4-El agua es la mejor bebida para rehidratar
- 5-Sólo debo beber cuando tengo sed.
- 6-Beber durante los entrenamientos y partidos no es lo más conveniente.
- 7- Las bebidas deportivas son necesarias solo en ejercicios que duran más de una hora.
- 8-Una persona que desea aumentar su masa muscular y realiza ejercicios de fuerza, será indispensable consumir suplementos nutricionales
- 9-Para rendir al máximo, necesito suplementar mi dieta con CREATINA.
- 10- La carnitina quema la grasa y ahorra glucógeno en el músculo por lo que deben tomarlos todos los que realicen deportes aeróbicos. (50.8%)**
- 11-Debe evitarse el consumo de azúcar antes del entrenamiento y la competencia.
- 12- Las vitaminas y los minerales dan energía extra al atleta
- 13) La proporción ideal de nutrientes es de 40% de carbohidratos, 30% de proteínas y 30% de grasas. (44.7%)**

Mitos que mostraron mayores diferencias significativas según cursada de la materia nutrición

Mito	Alumnos	4to	Otros cursos
2	47	6.4 %	93.6%
6	21	4.8%	95.2%
8	24	4.2%	95.8%
12	81	13.6%	86.4%

2-Si aumento mi consumo de proteínas en la dieta mi rendimiento físico será mayor

6-Beber durante los entrenamientos y partidos no es lo más conveniente.

8-Una persona que desea aumentar su masa muscular y realiza ejercicios de fuerza, será indispensable consumir suplementos nutricionales

12- Las vitaminas y los minerales dan energía extra al atleta

Mitos que mostraron mayores diferencias significativas según sexo.

Mitos	Femenino	%	Masculino	%	Total
	(n)		(n)		
1	19	31.67	41	68.3	60
6	12	57.1	9	42.9	21
8	8	36.4	14	63.6	22
11	1	7.14	13	92.9	14
12	43	53.1	38	46.9	81

1-La mejor proteína es la del huevo (albúmina de huevo)

6-Beber durante los entrenamientos y partidos no es lo más conveniente.

8-Una persona que desea aumentar su masa muscular y realiza ejercicios de fuerza, será indispensable consumir suplementos nutricionales

11-Debe evitarse el consumo de azúcar antes del entrenamiento y la competencia.

12- Las vitaminas y los minerales dan energía extra al atleta

Selección de alimentos para desayunos y meriendas.

<u>Consumo diario</u>	<u>%</u>	<u>N</u>
Lácteos	64	85
Frutas	29.5	39
Facturas y/o alfajores	16.7	22

✓ 4 comidas diarias → 67% de los encuestados, sin encontrarse diferencias significativas.

✓ Viandas, un 34% refirió utilizarlas → predomina sexo femenino

Ingesta diaria de alimentos

Grupo	Consumo adecuado de la muestra
Carnes	27%
Vegetales De Color	28%
Frutas	33%
Vegetales Blancos	1,5%
Cereales	15%
Legumbres	0%

Consumo de grasas “malas”

Consumo por Semana	Empanadas	Fiambre	Mayonesa	Hamburguesas
Nulo / No consumo	3,8%	5,3%	12,1%	13,6%
Adecuado	33,3%	39,4%	32,6%	48,5%
Inadecuado	43,9%	36,4%	31,1%	27,3%
Regular	18,9%	18,9%	24,2%	10,7%
Total	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

Consumo de golosinas

Frecuencia	N	%
Diario	21	16
Regular	75	57
Adecuado	20	15
Nunca	13	10
NS/NC	3	2
Total	132	100

Consumo de bebidas

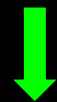
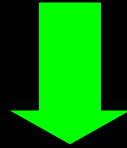
Tipo de bebida	Cantidad	%	Total	%
Agua / Soda	82	62	132	100
Jugos - Gaseosas	46	35	132	100
Jugos- G. Light	36	27	132	100
Gatorade	6	5	132	100



La mayor frecuencia del consumo de bebidas alcohólicas se da los fines de semana en un 62% (n:82).

CONCLUSIONES

Diferenciando con la investigación anterior



Consumo de HDC, verduras, frutas y lácteos



Grasas hidrogenadas, saturadas, colesterol

Necesaria la educación nutricional

Modificación de los hábitos alimentarios

Mejora de la salud y calidad de vida

Práctica y enseñanza profesional

RECOMENDACIONES

Creo que el conocimiento de este fenómeno enriquece y mejora el abordaje en promoción de la salud, a través de educación, no sólo a los alumnos del profesorado, sino también a docentes y entrenadores.

Considero la necesidad de continuar con posteriores investigaciones científicas a fin de profundizar en la relación entre la selección de alimentos, fomento de hábitos saludables y mitos nutricionales.

¡MUCHAS GRACIAS !