

ANÁLISIS DEL CONSUMO DE ENERGÍA, ÁCIDOS GRASOS POLIINSATURADOS Y VITAMINA C, COMPOSICIÓN CORPORAL Y ACTIVIDAD FÍSICA EN ADULTOS VEGETARIANOS

Florencia Albiñana Rossi, Florencia Veit Mello, Geraldine Pippo Fratti, Karen Estefani Martinez Segredo, Manuela Cánepa Savio

Tutora: Prof. Lic. Jacqueline Lucas¹ Cotutora: Prof. Dra. Marcela Guerendiain²

¹Departamento Nutrición Básica, Escuela de Nutrición, Universidad de la República, Montevideo, Uruguay

²Área de Investigación, Escuela de Nutrición, Universidad de la República, Montevideo, Uruguay

E-mail: mjucas@nutricion.edu.uy

INTRODUCCIÓN

Se ha observado un menor aporte de energía en la alimentación vegetariana respecto a dietas omnívoras. Ácidos grasos poliinsaturados n-3, EPA y DHA, son nutrientes críticos en estas dietas determinando una relación elevada entre ácidos grasos poliinsaturados n-6/n-3. La vitamina C es un micronutriente esencial abundante en este tipo de alimentación, su ingesta está relacionada inversamente con el IMC. Una dieta vegetariana mal planificada, puede afectar negativamente el peso y la grasa corporal total.

OBJETIVO

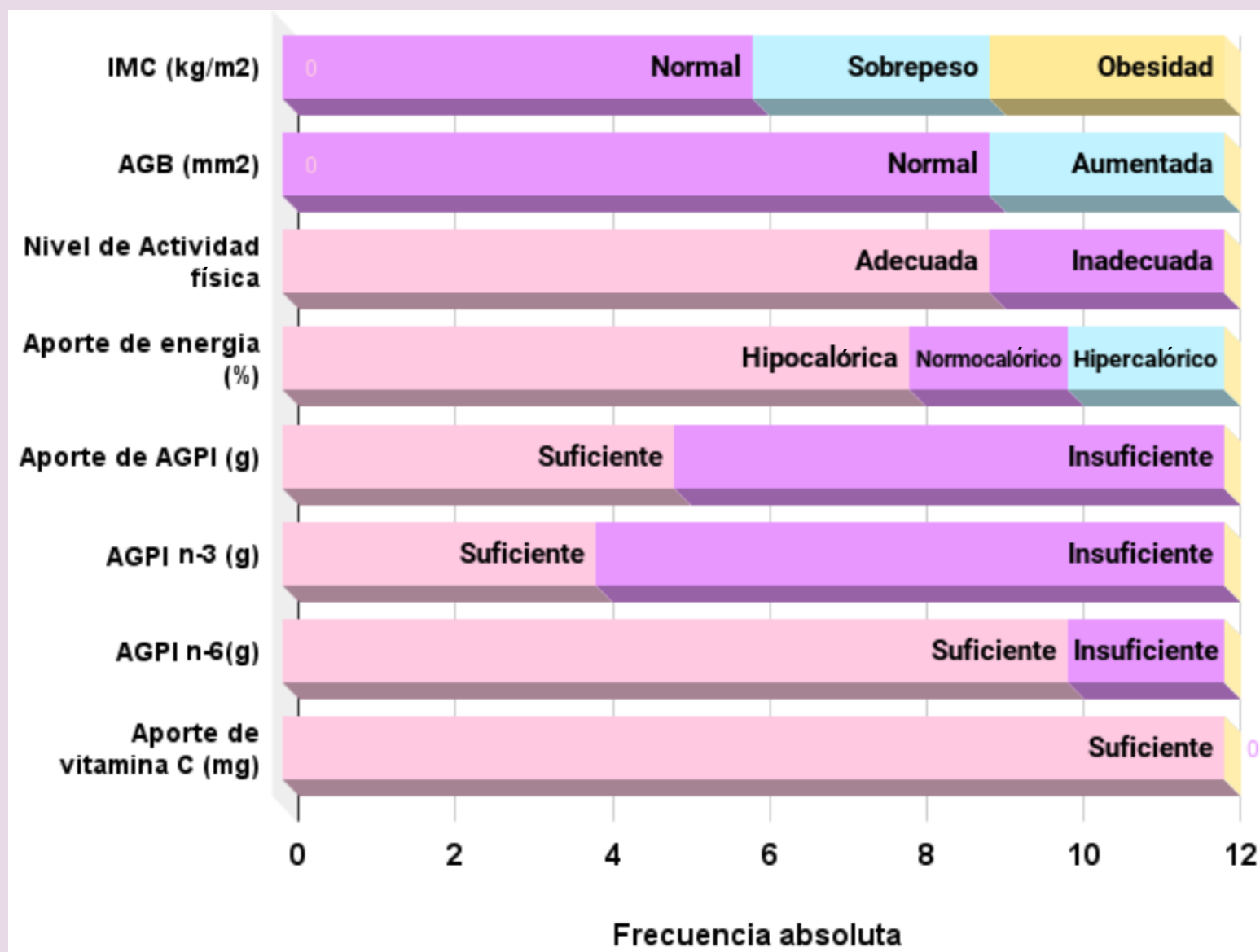
Analizar el aporte, de energía, ácidos grasos poliinsaturados y vitamina C, respecto a la composición corporal y actividad física en adultos vegetarianos universitarios pertenecientes al Área Ciencias de la Salud.

METODOLOGÍA

Estudio observacional, descriptivo y transversal en estudiantes universitarios de ingreso del Área Ciencias de la Salud de la UDELAR, entre 19 y 50 años de edad, de ambos sexos, que realizaban una alimentación vegetariana. Tamaño muestral de 12 personas. Datos recolectados mediante cuestionario de frecuencia de consumo de alimentos mensual (CFCM) y cuestionario mundial sobre actividad física de la OMS (GPAQ) para poblaciones. La composición corporal se valoró a través del IMC y el área grasa braquial (AGB).

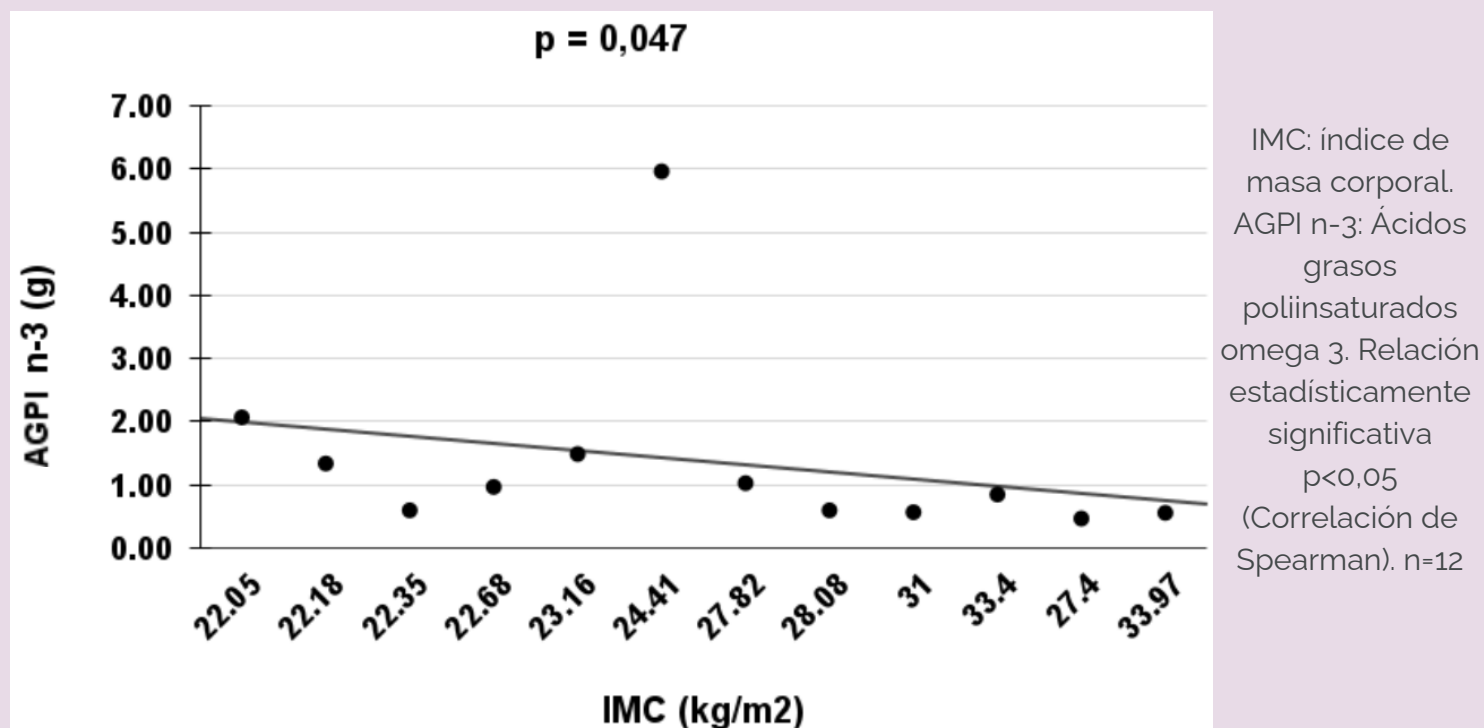
RESULTADOS

Clasificación de parámetros antropométricos, nivel de actividad física y aporte de energía y nutrientes



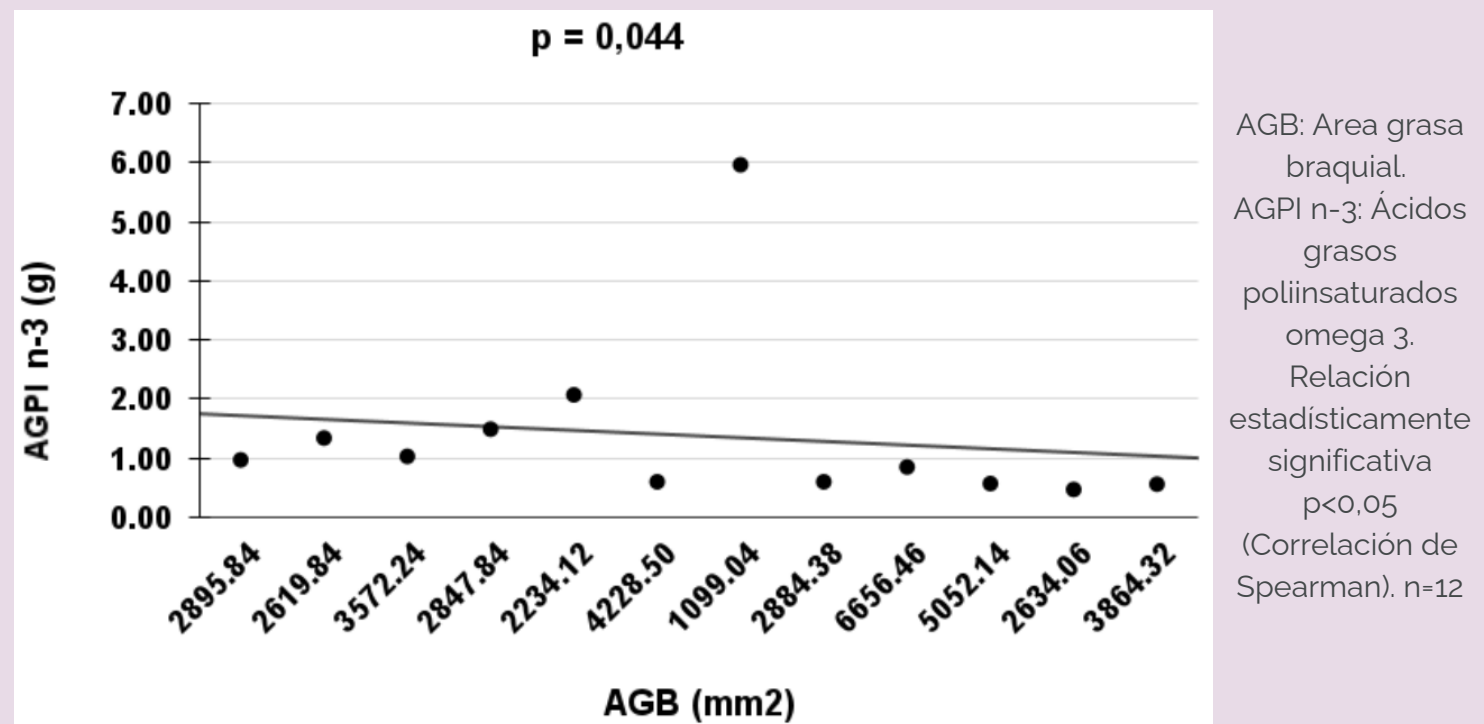
IMC: índice de masa corporal.
AGB: área grasa braquial.
AGPI: ácidos grasos poliinsaturados.
AGPI n-3: Ácidos grasos poliinsaturados omega 3.
AGPI n-6: Ácidos grasos poliinsaturados omega 6. n=12.

Relación del IMC con el aporte de AGPI n-3



Relación negativa estadísticamente significativa entre el aporte de los ácidos grasos poliinsaturados n-3 y el IMC.

Relación del AGB con el aporte de AGPI n-3



Relación negativa estadísticamente significativa entre el aporte de los ácidos grasos poliinsaturados n-3 y el AGB.

CONCLUSIONES

La alimentación se caracterizó por presentar **déficit calórico**, un aporte insuficiente de los **ácidos grasos poliinsaturados n-3** y suficiente en **ácidos grasos poliinsaturados n-6** y **vitamina C**. El **IMC** se dividió en partes iguales entre sobrepeso u obesidad y normopeso y el AGB se encontraba en el rango de normalidad. El nivel de **actividad física** fue adecuado. La composición corporal se relacionó de forma inversa con el aporte de ácidos grasos poliinsaturados n-3.