

DESCRIPCIÓN DEL CONSUMO DE FRUTAS Y VERDURAS Y SU RELACIÓN CON LA INGESTA DE FITONUTRIENTES EN TRES CIUDADES DE COLOMBIA: ESTUDIO ELANS



Lilia Yadira Cortés Sanabria¹, Yessica Paola Aguacia Rivera², Luz Nayibe Vargas Mesa³, Luisa Fernanda Tobar Vargas³, Yuri Milena Castillo³

¹Profesor titular del Departamento de Nutrición y Bioquímica en la Pontificia Universidad Javeriana. Bogotá - Colombia
²Nutricionista Dietista ³Profesor asistente del Departamento de Nutrición y Bioquímica en la Pontificia Universidad Javeriana. Bogotá - Colombia

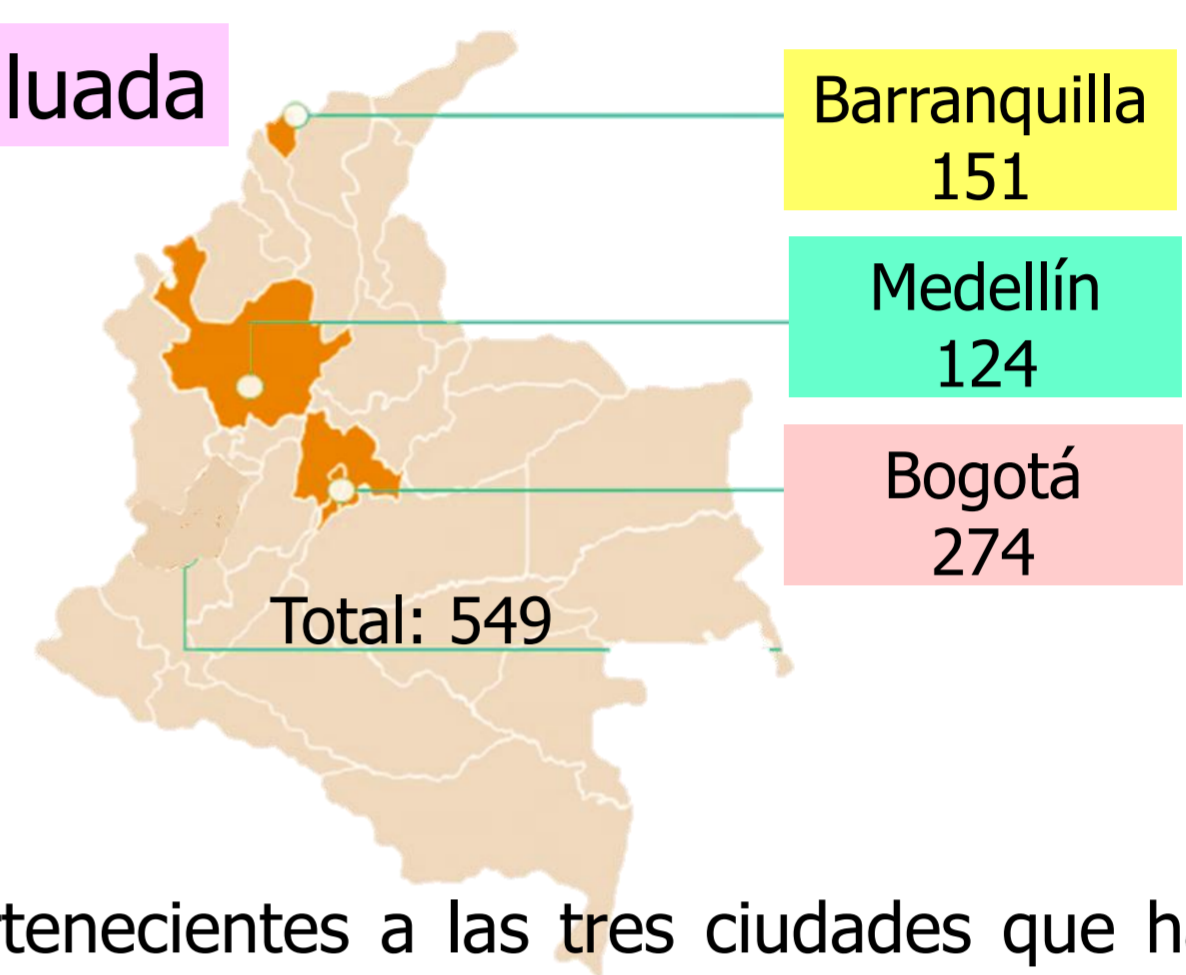
Introducción

En el mundo, una de las principales problemáticas radica en la prevalencia de enfermedades no transmisibles (ENT), lo que se ha visto reflejado en la población Colombiana; sin embargo, se sabe que los fitonutrientes juegan un papel crucial en el manejo y la prevención de enfermedades, los cuales se encuentran en altas concentraciones en las frutas y las verduras. Actualmente, se conoce que el consumo diario de fitonutrientes tiene una incidencia significativa sobre el estado de salud de la población; de ahí la importancia de incentivar el consumo de este tipo de nutrientes.

Objetivo

Describir el consumo de frutas y verduras y su relación con la ingesta de fitonutrientes (carotenoides y flavonoides) en la población de 15 a 65 años perteneciente a Bogotá, Medellín y Barranquilla encuestada en el estudio ELANS.

Población evaluada

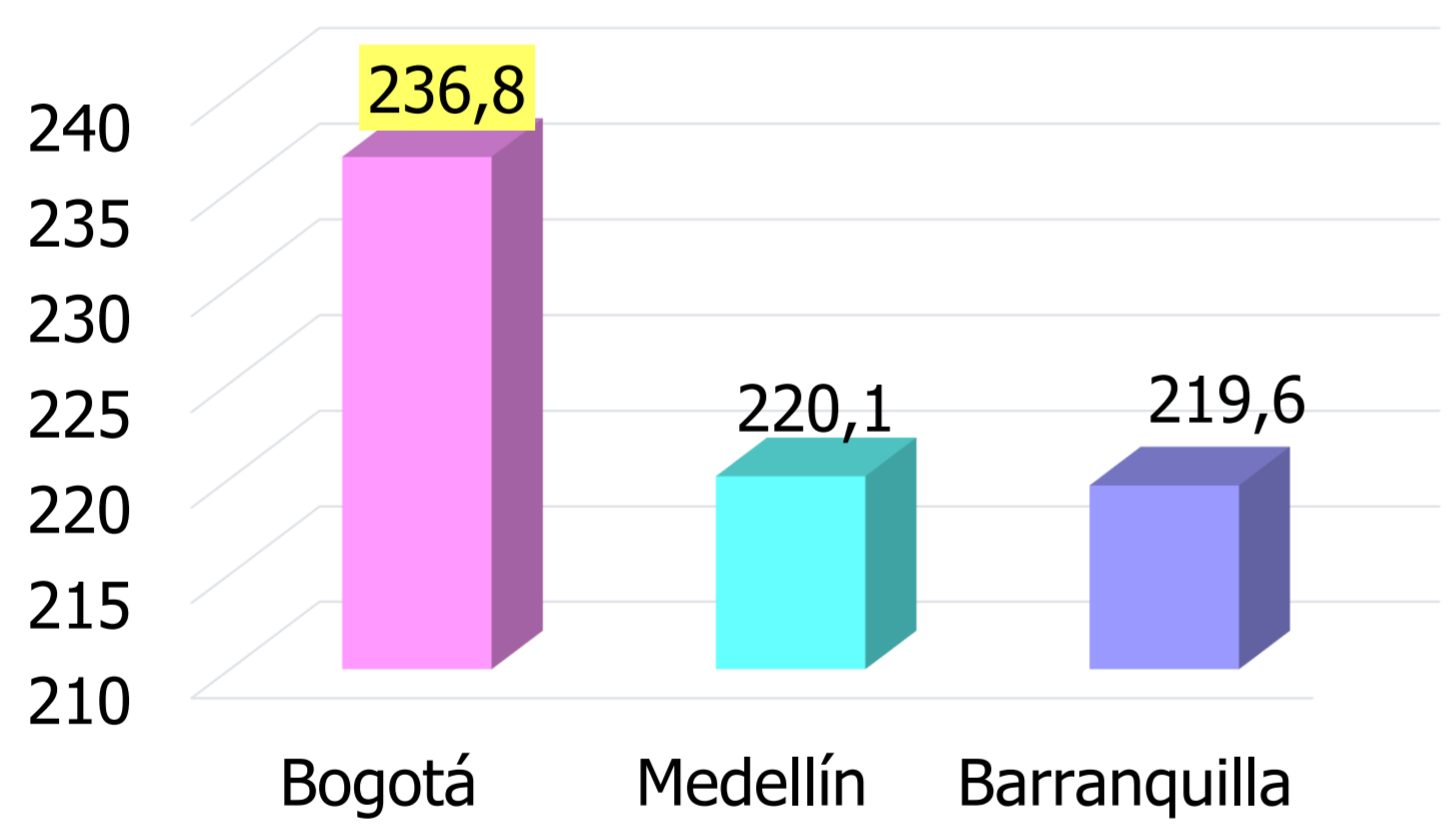


Metodología

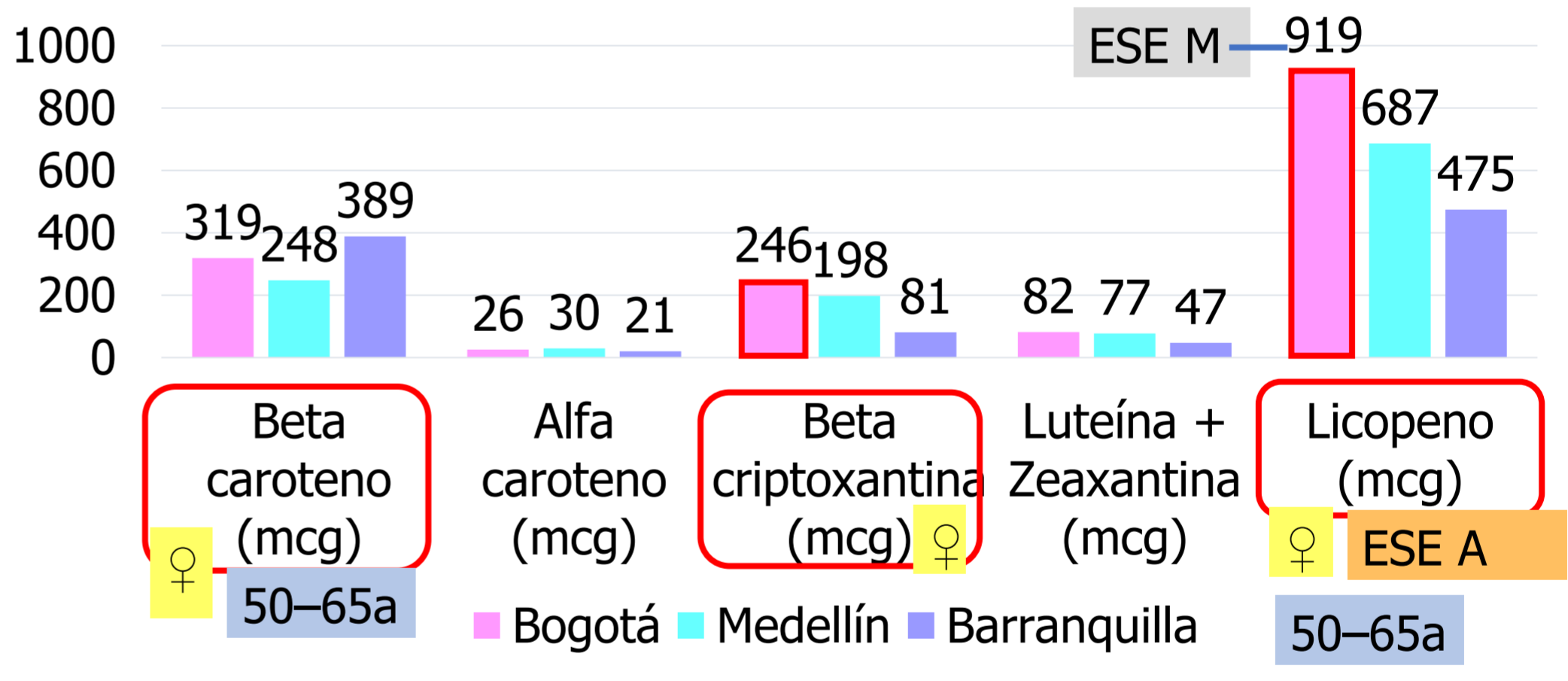
- ✓ Análisis secundario a una base de datos del ELANS.
- ✓ Ciudades evaluadas: Bogotá, Medellín y Barranquilla.
- ✓ Estudio descriptivo transversal.
- ✓ Población estudio: 549 hombres y mujeres entre los 15 y 65 años de edad pertenecientes a las tres ciudades que hayan participado en el estudio ELANS.
- ✓ Clasificación de frutas: Inclusión de frutas enteras y exclusión de compotas y jugos.
- ✓ Clasificación de verduras: Inclusión de aguacate y granos de soya, debido a su forma de consumo en ensaladas en el país.
- ✓ Análisis de información: Programa Microsoft Excel Versión 2016 → Codificación de datos acorde a tipo de fitonutriente y alimentos. Se tuvieron en cuenta 5 variables: consumo de frutas (F) y verduras (V), consumo de fitonutrientes, edad, sexo y estrato socioeconómico (ESE: alto A, medio M y bajo B).

Resultados

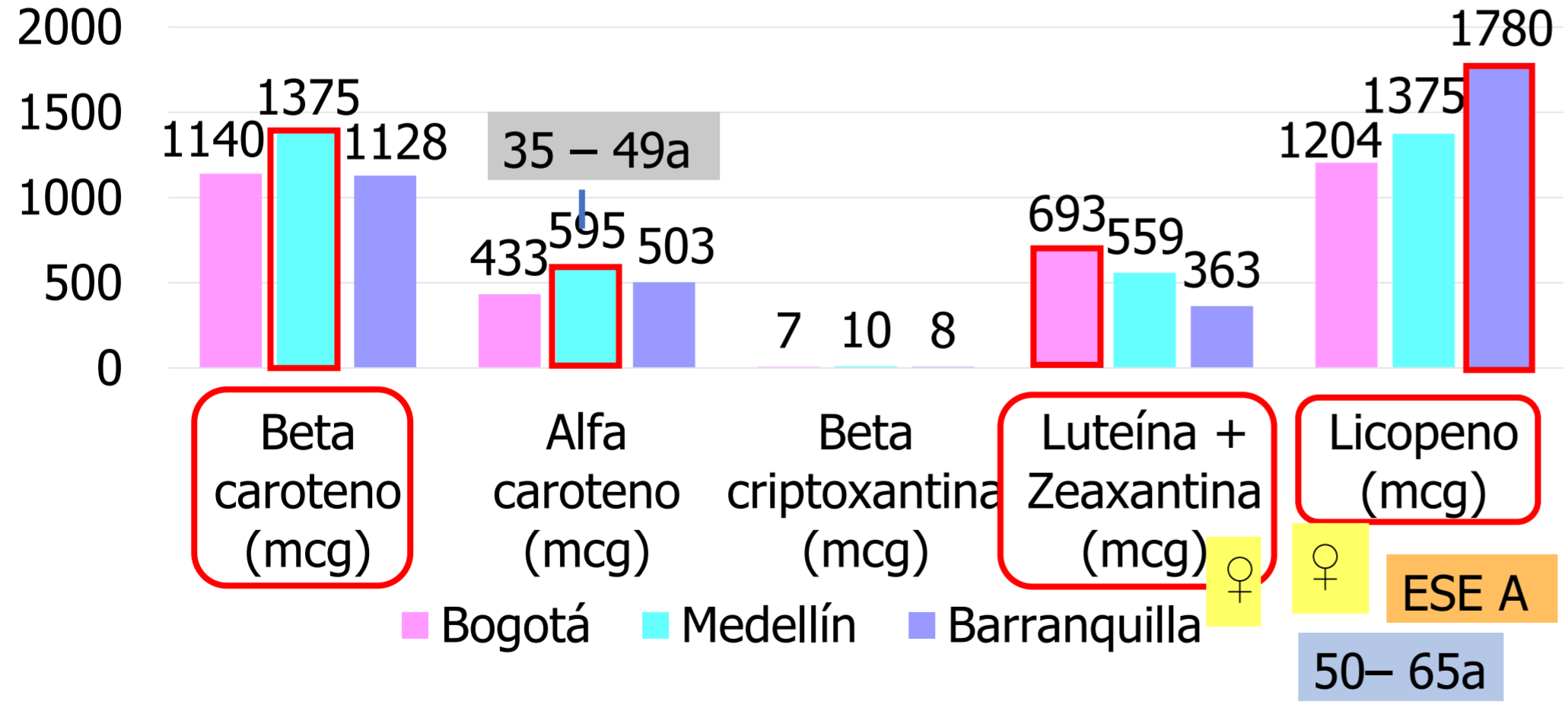
Promedio consumo diario de frutas y verduras (g)



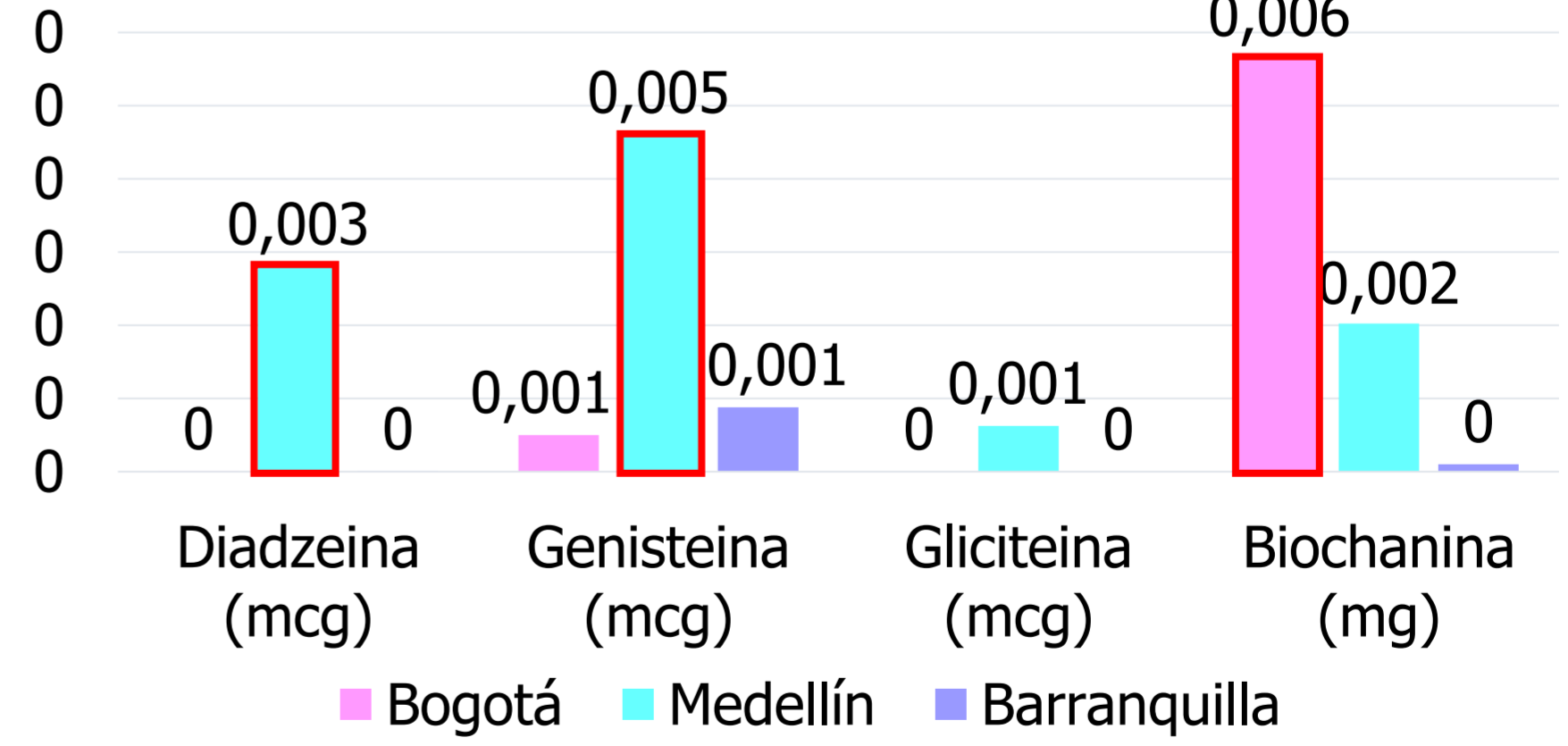
Consumo promedio diario de carotenoides: frutas



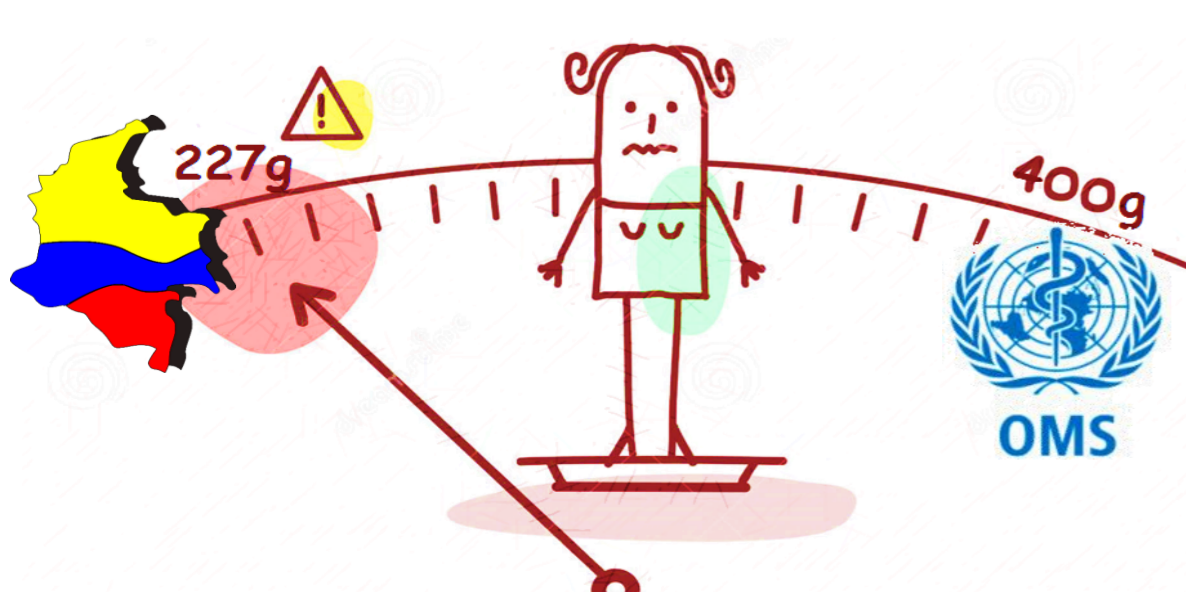
Consumo promedio diario carotenoides - Verduras



Consumo promedio flavonoides - Verduras



Conclusiones



- ✓ El consumo F y V no cubre recomendación: 227g/d → 133g/d Frutas (59%) y 94g/d Verduras (41%).
- ✓ Bogotá, las mujeres, el estrato alto y la población entre los 50 y 65 años tuvieron el mayor consumo fitonutrientes, donde se destacaron los carotenoides.
- ✓ Las frutas de mayor consumo fueron la banana, manzana con piel, papaya y mandarina. Las verduras de mayor consumo fueron la cebolla, pimientos, tomate y ajo.
- ✓ El licopeno fue el fitonutriente más consumido por su alta concentración en el tomate y variaciones. El flavonoide de mayor consumo fue la genisteína en Bogotá y Medellín.