

Resumen #982

Hábitos alimentarios y comensalidad en adolescentes escolarizados: su relación con el estado nutricional

¹Oliva A, ¹Zamora C, ²Aballay L, ³Ponce S, ²Roman D, ¹Cebreiro C, ⁴Niclis C

¹Universidad Católica de Córdoba; ²Escuela de Nutrición (FCM, UNC); ³Escuela Superior de Comercio Manuel Belgrano (UNC); ⁴Instituto de Investigaciones en Ciencias de la Salud (INICSA, UNC-CONICET).

Persona que presenta:

Oliva A, olivaagus@hotmail.com

Área:

Epidemiológica / Salud Pública

Resumen:

La adolescencia constituye una etapa crítica de crecimiento y desarrollo así como un período de formación de hábitos y estilos de vida, los que repercuten en las necesidades nutricionales. El comer en un entorno agradable y en compañía, favorece la alimentación saludable y el diálogo.

El objetivo de este estudio fue analizar la relación entre los hábitos alimentarios, la comensalidad y estado nutricional de adolescentes escolarizados de dos establecimientos educativos de la Provincia de Córdoba durante el año 2018.

Se realizó un estudio observacional, correlacional de corte transversal (n=255). El estado nutricional fue valorado según los indicadores Talla/Edad e IMC/edad, además, mediante una encuesta autoadministrada validada, se indagó el consumo promedio diario de grupos de alimentos (leche y yogur, quesos, vegetales, frutas, panificados y dulces), el número de comidas diarias y la comensalidad (adecuada o no, de acuerdo al acompañamiento en las comidas). Se usó test de Chi cuadrado o Fisher y análisis de regresión logística múltiple, para valorarla asociación entre variables.

El 36% de los adolescentes presentó exceso de peso, se observó en más del 80% de los adolescentes, un consumo inadecuado de vegetales y frutas y de lácteos en el 67% de ellos. La mayoría de los adolescentes (97%) refirió una comensalidad adecuada (realiza almuerzo y cena en familia o con amigos) y prevaleció la realización de 3 a 4 comidas diarias (72%). Se observó que a medida que aumentó el consumo de quesos y dulces se incrementó levemente la chance de presentar obesidad y sobrepeso ($p=0,050$ y $p=0,006$, respectivamente). Un consumo inadecuado de vegetales predispone a una mayor chance de tener obesidad y sobrepeso (IC90%, $p=0,075$ - $p=0,091$). No hubo asociación entre el número de comidas diarias o la comensalidad y el exceso de peso.

Los resultados permiten concluir que los hábitos alimentarios y el estado nutricional se encuentran relacionados, por lo que se debe promover la educación alimentaria nutricional, remarcando la importancia de una alimentación variada y generar espacios para que los adolescentes puedan comer con sus pares o familia en un ambiente tranquilo y relajado favoreciendo el diálogo y la compañía.

Palabras Clave:

adolescencia; estado Nutricional; hábitos alimentarios; comensalidad

Eating habits and commensality in school adolescents: their relationship with nutritional status.

¹Oliva A, ¹Zamora C, ²Aballay L, ³Ponce S, ²Roman D, ¹Cebreiro C, ⁴Niclis C

¹Universidad Católica de Córdoba; ²Escuela de Nutrición (FCM, UNC); ³Escuela Superior de Comercio Manuel Belgrano (UNC); ⁴Instituto de Investigaciones en Ciencias de la Salud (INICSA, UNC-CONICET).

Persona que presenta:

Oliva A, olivaagus@hotmail.com

Abstract:

Adolescence constitutes a critical stage of growth and development as well as a period of formation of habits and lifestyles, which have an impact on nutritional needs. Eating in a pleasant environment and in company, promotes healthy eating and dialogue.

The purpose of this study was to analyze the relationship between eating habits, commensality and nutritional status of adolescents schooled in 2 educational establishments at the Province of Córdoba during the year 2018.

An observational, cross-sectional and correlational study was carried out (n=255). The nutritional status was assessed according to the indicators size/age and body mass index/age. In addition, through a validated self-administered survey we investigated the average daily consumption of food groups (milk and yogurt, cheeses, vegetables, fruits, breads and sweets), the number of daily meals and commensality (adequate or not, according to the accompaniment in the meals). Chi square test or Fisher and multiple logistic regression analysis were used to assess the association between variables.

Overweight was observed in 36% of adolescents, inadequate consumption of vegetables and fruits was observed in more than 80% and lacteal in 67% of them. The majority of adolescents (97%) reported adequate commensality (lunch and dinner with family or friends) and 3 to 4 meals per day (72%) prevailed. Cheese and sweets consumption increased slightly the chance of being obese and overweight ($p=0.050$ and $p=0.006$, respectively). Inadequate consumption of vegetables predisposes to a greater chance of being obese and overweight (IC90%, $p=0.075$, $p=0.091$). There was no association between the number of daily meals or commensality and excess weight.

Results show that eating habits and nutritional status are related, so nutritional food education should be promoted, highlighting the importance of a varied diet and creating spaces for adolescents to eat with their friends or family in a calm and relaxed environment promoting dialogue and company.

Keywords:

Adolescence - Nutritional Condition - Alimentary Habits - Commensality.