

19 – IMPORTANCIA DE LOS HABITOS NUTRICIONALES EN ATENCION PRIMARIA

*Andrade J.M., Gutierrez N, Lopez A.
Centro de Salud Trinidad de Malaga
Pintor Berrobianco, 9 5º
29006 Malaga*

INTRODUCCION: Las encuestas alimentarias son recomendables en Atención Primaria para estudio de los hábitos nutricionales.

OBJETIVOS: Conocer por medio de una encuesta de frecuencia alimentaria el consumo de los principales nutrientes en ancianos de una Zona Básica para saber si es adecuado.

AMBITO: Atención Primaria. Centro de Salud Trinidad.

SUJETOS: Se incluyeron por muestreo aleatorio 72 varones y 70 mujeres de 65 ó más años del Centro de Salud.

MATERIAL Y MÉTODO: A los 142 ancianos se pasó por entrevista directa un cuestionario validado en otros estudios de frecuencia alimentaria, realizándose un análisis descriptivo de datos.

RESULTADOS: Lo más relevante fue que: El pan más consumido es el blanco con 97 gr en mujeres y 161 gr en varones; ingieren sal algo más las mujeres en un 66% y azúcar en un 71% los dos grupos. El consumo de leche entera a diario es mayor en los varones y en mujeres la semidesnatada. La carne más ingerida en los ancianos es el pollo. Los embutidos son más consumidos en mujeres y el foiegras es raro su consumo. Los ancianos en un 3% nunca comen pescado y entre un 40-51% no toman ninguna legumbre. El 26% de ancianas nunca comen lechuga. El consumo de frutas es prácticamente igual en los ancianos tanto en verano como invierno.

CONCLUSIONES: El bajo consumo de nutrientes: lechuga, legumbres, ensaladas, leche diaria por hábitos nutricionales erróneos en ancianos son responsables de patologías crónicas como: estreñimiento; (un 17%) toman laxantes habitualmente y de la osteoporosis; (menos del 20%) consumen más de dos vasos de leche diariamente.

ALIMENTOS QUE APORTAN EL 70 % ó MÁS DE LOS NUTRIENTES EN ANDALUCIA.

PAN. LECHE DE VACA. POLLO Y GALLINA
PESCADILLA. MERLUZA. GARBANZOS.
CHORIZO. OTROS EMBUTIDOS.
GALLETAS. TOMATE. MELÓN.
LECHUGA-ESCAROLA. ESPINACA.
HIGADO DE CERDO Y VACA.
JUDIAS VERDES. LECHE CONDENSADA.
QUESO MANCHEGO. VINO DE MESA.

HUEVOS. CARNE DE CERDO. PATATAS.
CARNE DE VACUNO. JAMÓN SERRANO.
LENTEJAS. ACEITES VEGETALES. AZUCAR.
ZANAHORIAS. MARGARINAS. OTRAS GRASAS.
NARANJAS. ALUBIAS SECAS. SAMA. ATÚN.
SARDINAS. PLATANOS. ACELGAS. YOGURT.
BOQUERÓN. JUREL. CHICHARRO. OTROS....
CHIRLAS. ALMEJAS. CEBOLLA. CACAO. PASTAS.