

Estudio del grado de conocimiento de la población sobre nutrición y alimentación.

Oñate Tenorio María de los Santos *, Oñate Tenorio Antonio **

* *Enfermera Dispositivo Cuidados Críticos y Urgencias (DCCU) Olvera. Dispositivo de Apoyo Sierra de Cádiz. Profesora Asociada Facultad de Enfermería y Fisioterapia. Universidad de Cádiz. ORCID: <https://orcid.org/orcidsearch/search?searchQuery=0000-0003-4442-5353>*

***Trabajador Social. Zona Básica de Salud de Arcos de la Frontera. Dispositivo de Apoyo Sierra de Cádiz. ORCID: <https://orcid.org/orcidsearch/search?searchQuery=0000-0002-5641-2309>*

Resumen

Fundamentos: La nutrición juega un papel fundamental en la calidad de vida de la población. Un desequilibrio en la alimentación puede dar lugar a un déficit nutricional que es considerado como uno de los principales factores de riesgo para la salud.

Objetivo: Conocer el grado de conocimiento que posee la población de la provincia de Cádiz sobre la nutrición y alimentación.

Métodos: Estudio descriptivo, observacional y transversal, realizado en la provincia de Cádiz en el año 2020. La población de estudio fue una muestra aleatoria de 600 participantes a los que se les realiza una encuesta anónima y voluntaria de 10 preguntas cerradas.

Resultados: La edad de los encuestados varía entre 18 y más de 65 años, el 40,1% no sabe la diferencia entre alimentación, nutrición y dietética, el 72,1% no conoce los distintos grupos de alimentos y un 86,8% no posee conocimientos sobre los nutrientes, sin embargo, un 89,1% conoce mitos y leyendas sobre alimentos, y el 56,1% confían en su credibilidad, el 67,6% ha realizado dieta alguna vez, aunque sólo un 39,3% consultó a un profesional de la salud.

Conclusiones: La mayoría de la población encuestada no posee conocimiento sobre nutrición y no sabe las bases de una alimentación saludable, aunque conoce mitos y leyendas sobre ciertos alimentos, habiendo realizado dieta más de la mitad, pero sólo una minoría siguió el asesoramiento de un experto de salud.

Palabras clave: alimentación, conocimiento, mitos, nutrición, población.

Abstract:

Fundamentals: Nutrition plays a vital role in the quality of life of the population. An imbalance in the diet can lead to a nutritional deficit which is considered as one of the main risk factors for health.

Objective: To determine the degree of knowledge possessed by the population Cádiz province about nutrition and food.

Methods: A descriptive, observational and cross-sectional study conducted in Cadiz in 2015. The study population was a random sample of 600 participants who will performs an anonymous and voluntary survey 8 closed questions.

Results: The age of respondents varied between 18 and 65 years, 40.1% do not know the difference between food, nutrition and dietetics, 72.1% do not know the different food groups and 86.8% has no knowledge of nutrients, however 89.1% know about food myths and legends, and 56.1% rely on their credibility, 67.6% have made diet ever, although only 39.3% he consulted a health professional.

Conclusions: Most of the surveyed population has no knowledge about nutrition and do not know the basics of healthy eating, although known myths and legends about certain foods, having made diet more than half, but only a minority followed the advice of health expert.

Keywords: food, knowledge, myths, nutrition, people.

Introducción

La nutrición a través de una dieta suficiente, sana y equilibrada unido a un ejercicio físico regular constituyen un elemento fundamental en la calidad de vida de la población.

Una alimentación saludable satisface las necesidades nutricionales de cada individuo y permite por tanto mantener una salud adecuada, para ello debe aportar todos los nutrientes necesarios e indispensables así como la energía adecuada para cada necesidad, según el tipo de persona, que dependerá de su situación fisiológica en concreto¹.

La Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) define en su portal terminológico nutrición como la ingesta de alimentos e interacción de procesos biológicos, sociales y económicos que influyen en el crecimiento, funcionamiento y estado del organismo².

Se entiende por nutrición al estudio científico de los alimentos y del cómo influyen éstos en la salud, comprende cómo se consumen, digieren, metabolizan y almacenan los nutrientes y como afectan al cuerpo, del mismo modo factores que influyen en los patrones de alimentación, así como las cantidades que se deberían consumir para mantener la salud³.

El consumo inadecuado de nutrientes afecta al estado nutricional y conlleva a mayores riesgos de enfermedades por carencias o excesos⁴.

Se considera fundamental conocer las creencias, dudas, mitos e intereses que la población posee sobre la nutrición y alimentación en las distintas etapas de la vida y según las circunstancias y características de cada persona y de cada población, ya que ésta dependerá también de los medios del lugar donde vivan⁵.

Los conocimientos nutricionales influyen positivamente en la frecuencia de consumo de los alimentos, dado que la población que presenta mayores conocimientos nutricionales declara un mayor consumo de frutas y verduras y de alimentos de bajo tenor graso y un menor consumo de alimentos con alto contenido de grasas y azúcares⁶.

Los alimentos que consume la gente, en toda su variedad cultural, definen en gran medida la salud, el crecimiento y el desarrollo de las personas. Los comportamientos de riesgo, como el consumo de tabaco y la inactividad física, modifican el resultado para bien o para mal. Todo ello se inscribe en un ambiente social, cultural, político y económico que puede agravar la salud de las poblaciones a menos que se tomen medidas enérgicas para hacer que el ambiente sea favorable para la salud⁷.

Considerando la importancia de la nutrición y la alimentación a lo largo de nuestra vida se planteó investigar el nivel de conocimientos que la población de la provincia de Cádiz posee sobre nutrición y alimentación.

Material y Métodos

Se realiza un estudio descriptivo, observacional y transversal.

La realización del estudio se lleva a cabo en la provincia de Cádiz durante los meses de Octubre y Noviembre de 2020.

En relación a la población de estudio se decidió elegir una muestra aleatoria de 600 participantes a pie de calle, 200 de ellos pertenecientes a la zona de la bahía, 200 de ellos pertenecientes a la campiña y 200 de ellos pertenecientes a la sierra de Cádiz, al objeto de que participaran el mismo número de participantes de cada zona de la provincia.

Se les repartió, a pie de calle, un cuestionario anónimo y de participación voluntaria de 10 preguntas cerradas, la mayoría de ellas con respuesta dicotómica, que serían autocumplimentadas por los mismos encuestados una vez informados de la finalidad del estudio y después de mostrar su conformidad con participar.

Los datos que se recogieron estudiaron:

- Edad y sexo de los encuestados.
- Estudios que poseen.
- Conocimiento sobre la diferencia entre alimentación, nutrición y dietética.
- Conocimiento sobre los distintos grupos de alimentos que existen.
- Conocimiento sobre que son nutrientes, grupos que existen y sus funciones.
- Conocimiento y creencias de mitos o leyendas sobre alimentos.
- Realización de dieta.
- Forma de realizar dieta.

En la tabla número 1 se muestra el cuestionario realizado.

Dicho cuestionario fue diseñado por los autores, no es un cuestionario validado y tampoco se realizó estudio piloto. Los criterios de inclusión de los participantes eran ser mayor de edad y se excluyeron a los menores de edad.

Una vez realizados los cuestionarios se procesaron y analizaron todos los datos obtenidos mediante los cuestionarios realizados utilizando el Programa Microsoft Office Excel.

ENCUESTA	
GRADO DE CONOCIMIENTO SOBRE NUTRICIÓN Y ALIMENTACIÓN	
Este cuestionario es totalmente anónimo, voluntario y confidencial, rogamos responda con total sinceridad. Gracias.	
1.- EDAD:	
2.- SEXO:	
3- Estudios que poseen:	
- Sin estudios o estudios primarios.	
- Bachiller o Formación Profesional.	
- Universitarios (Diplomado, Licenciado o Grado).	
4.- ¿Sabe cuál es la diferencia entre alimentación, nutrición y dietética?	
Si	No
5.- ¿Conoce los distintos grupos de alimentos que existen?	
Si	No
6.- ¿Sabría definir que son los nutrientes, cuales son los grupos que existen y las funciones de cada uno de ellos?	
Si	No
7.- ¿Conoce algún mito o leyenda sobre alimentación?	
Si	No
8.- En caso de que si conozca mitos y leyendas sobre alimentación, señale si cree o no en ellos:	
Si	No
9.- Ha realizado dieta en alguna ocasión:	
Si	No
10.- Como consiguió la dieta:	
- A través de un profesional de la salud	
- A través de un conocido.	
- Por internet.	

Tabla 1. Cuestionario sobre grado de conocimiento de la población en nutrición y alimentación

Resultados

La edad de los encuestados oscila entre los 18 y más de 65 años (Gráfico 1), siendo el 50% varones y el 50% mujeres.

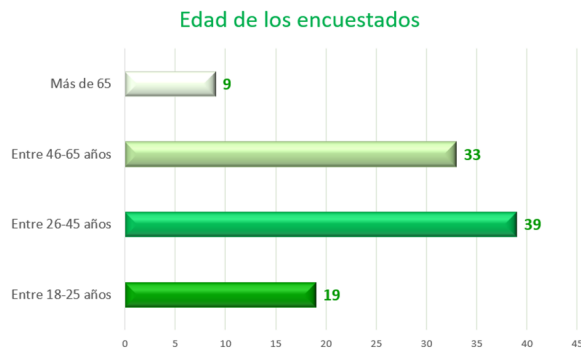


Gráfico nº 1. Edad de los encuestados

Los estudios realizados que poseían los encuestados eran el 6% estudios primarios o sin estudios, el 67% bachiller o formación profesional y el 27% universitarios.

Del total de los encuestados (Gráfico nº 2) el 59,9% afirma saber la diferencia entre alimentación, nutrición y dietética, el 27,9% admite que conoce los distintos grupos de alimentos existentes y un 13,2% reconoce que posee conocimientos sobre la definición de nutrientes, los grupos que existen y las funciones de cada uno de ellos.

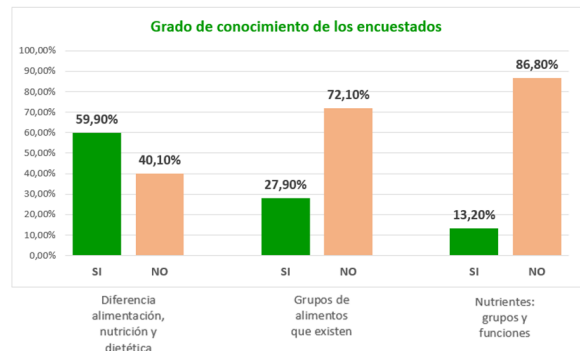


Gráfico nº 2. Grado de conocimiento de los encuestados

En el gráfico número 3 apreciamos como el 89,1% de los encuestados conoce mitos y leyendas sobre alimentos, y vemos que el 56,1% confían además en su credibilidad.

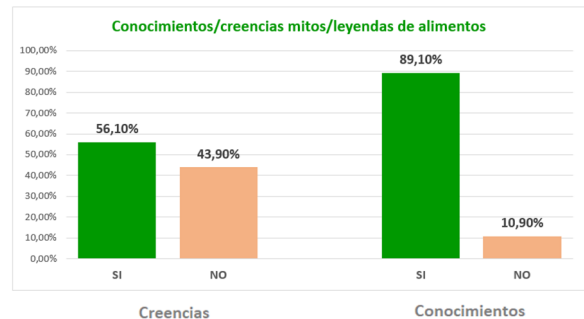


Gráfico nº 3. Conocimientos/ Creencias Mitos/Leyendas sobre alimentos

En el Gráfico nº 4 se representa como un 67,6% de la población encuestada ha realizado dieta alguna vez en su vida.



Gráfico nº 4. Realización de dieta

En el Gráfico nº 5 se ve como realizó la población la dieta, siguiendo el 42,2% el consejo de algún conocido realizando una dieta recomendada, el 18,5% consiguió la dieta a seguir por internet y un 39,3% consultó a un profesional de la salud.

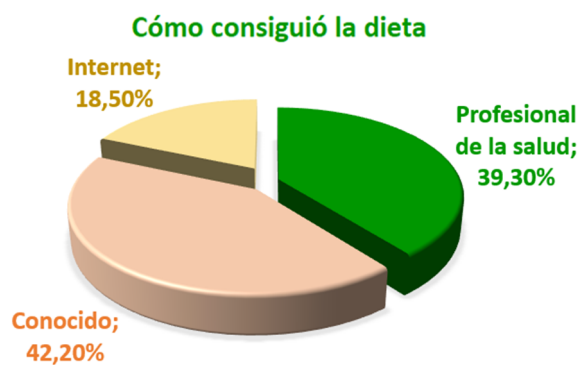


Gráfico nº 5. Realización de dieta

Discusión y Conclusiones

Con la realización de este estudio cumplimos el objetivo propuesto de conocer el grado de conocimiento que posee la población de la provincia de Cádiz sobre nutrición y alimentación.

En general, la mayoría de la población encuestada no posee conocimiento sobre nutrición y desconoce las bases de una alimentación saludable, aunque conoce mitos y leyendas sobre ciertos alimentos, habiendo realizado dieta más de la mitad, pero sólo una minoría siguió el asesoramiento de un experto de salud.

Resulta difícil hallar datos sobre hábitos alimentarios y estilo de vida en una población determinada debido a la dificultad de recopilación de dichos datos y a los progresivos cambios sociales y culturales. Los datos sobre estilo de vida y alimentación en la población española muestran la necesidad de campañas de modificación de hábitos efectivas, que ayuden a la adquisición de modelos de vida y alimentación saludables⁸.

Debido a que actualmente existe una prevalencia alta de las enfermedades crónicas en las que indudablemente influye la alimentación y elecciones dietéticas son necesarios los programas educativos centrados en nutrición y dirigidos a los distintos grupos de población⁹.

Se considera prioritario el desarrollo de competencias profesionales sanitarias basadas en información y recursos educativos¹⁰ centradas en la educación en nutrición y alimentación.

Se concluye este estudio a partir de los datos obtenidos afirmando que es necesario instaurar programas educativos centrados en nutrición y alimentación, al igual que otros estudios previos se confirma la necesidad de una enseñanza y la adquisición de unos conocimientos para desarrollar en la población unos comportamientos y actitudes saludables y adecuados, ya que la nutrición es una función vital e imprescindible para el mantenimiento de la vida¹¹.

Bibliografía

1. Lobo, F. Políticas públicas para la promoción de la alimentación saludable y la prevención de la obesidad. *Revista Española de Salud Pública* 81.5 (2007): 437-441.
2. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO). División de Nutrición/Servicio de Programación y Documentación de Reuniones, 2013. Recuperado de <http://www.fao.org/faoterm/es/?defaultCollId=1>
3. Thompson, J., Manore, M., y Vaughan, L. *Nutrición*. Pearson Educación S.A. España. 1ª Ed. Madrid. 2008. p. 4.
4. Saidman, Natalia, et al. Conocimientos, intereses y creencias sobre alimentación y nutrición en gestantes. *Dieta* (B. Aires) 30.139 (2012): 18-27.
5. Silveira, M. J. F. (2016). La nutrición: una continua interacción entre poblaciones. *Alambique: Didáctica de las ciencias experimentales*, (84), 28-34.
6. Gámbaro, A., Raggio, L., Dauber, C., Ellis, A.C., & Toribio, Z. (2011). Conocimientos nutricionales y frecuencia de consumo de alimentos: un estudio de caso. *Archivos latinoamericanos de nutrición*, 61(3), 308-315.
7. Organización Mundial de la Salud (2003). *Dieta, nutrición y prevención de enfermedades crónicas*. Informe de un grupo de estudio de la OMS. Ginebra, (OMS, Serie de Informes Técnicos, Nº 916). p. 40. Recuperado de http://ruandi.org.uy/wp-content/uploads/2014/05/NyS_Doc_13_WHO_TRS_916_spa.pdf
8. Prieto, I. R. Estilos de vida y alimentación. *Trastornos de la conducta alimentaria*, (14), (2012). 1523-1549.
9. Al-Ali, N., & Arrizabalaga, A. A. Los elementos de efectividad de los programas de educación nutricional infantil: la educación nutricional culinaria y sus beneficios. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*, 20(1), (2015). 61-68.
10. Ferrer Cascales, R. I., Zaragoza Martí, A., Sánchez San Segundo, M., Albaladejo Blázquez, N., Santos Ruiz, A. M., Cabañero Martínez, M. J., ... & Cámara Bueno, C. *Herramienta de apoyo para la adquisición de competencias profesionales en nutrición humana y dietética*. (2015).
11. Barros, S. G. La nutrición: una función imprescindible para mantener la vida. *Alambique: Didáctica de las ciencias experimentales*, (84), (2016). 7-12.