

Perfil epidemiológico en relación con los hábitos alimentarios en los ciudadanos del barrio Santa Martha, del bajos El Pechiche, Montecristi 2020

Epidemiological profile in relation to eating habits in the citizens of Santa Martha neighborhood, bajos El Pechiche, Montecristi 2020

Zamora-Intriago, Isabel Emperatriz ⁽¹⁾

Zambrano-Macías, Odallys Cecibel ⁽²⁾

Anchundia-Delgado, Jimmy Fabián ⁽²⁾

Barcia-Lucas, Ginger Daniela ⁽²⁾

Delgado-Campuzano, Anggie Andreina ⁽²⁾

Yepéz-Alarcón, Dereeck Ynaky ⁽²⁾

⁽¹⁾ Dra. en Nutrición y Dietética. Mg en Salud Pública mención Gerencia de los Servicios de Salud. Docente de la carrera de Medicina de la Facultad de Ciencias Médicas. Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí.

⁽²⁾ Estudiantes de la carrera de Medicina de la Facultad de Ciencias Médicas. Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí

Autor de correspondencia: e1311962367@live.ulead.edu.ec

Resumen

El objetivo de este estudio radicó en conocer e identificar el perfil epidemiológico relacionado con los hábitos de alimentación de los ciudadanos del barrio Santa Martha, del Bajo del Pechiche. Método: estudio descriptivo de tipo transversal y muestra de 50 personas (32 mujeres y 18 hombres) que brindaron los datos mediante una encuesta aplicada por Google Forms en donde se recolectó información personal, estado de salud y hábitos alimenticios. Resultados: se encontraron enfermedades como: diabetes (71,1%), HTA (63,2%) y el sobrepeso y obesidad (44%) calculados en base al IMC. El 50% de los participantes tienen una alimentación de regular a inadecuada y a su vez presentaban o estaban en un entorno familiar en donde coexistían los problemas de salud ya mencionados.

Conclusiones: será de gran ayuda brindar una mejor educación nutricional a los ciudadanos.

Palabras clave: perfil epidemiológico, hábitos alimenticios, ciudadanos.

Abstract

The objective of this study was to know and identify the epidemiological profile related to the eating habits of the citizens of the Santa Martha neighborhood, Bajo del Pechiche. Method: descriptive cross-sectional study and sample of 50 people (32 women and 18 men) who provided the data through a survey applied by Google forms where personal information, health status and eating habits were collected. Results: diseases such as diabetes (71.1%), hypertension (63.2%) and overweight and obesity (44%) were found calculated based on BMI. 50% of the participants have a regular to inadequate diet and in turn presented or were in a family environment where the health problems coexisted. Conclusions: it will be helpful to provide better nutrition education to citizens.

Key words: epidemiological profile, eating habits, citizens.

Introducción

Los hábitos alimentarios se pueden definir como “hábitos adquiridos a lo largo de la vida, que influyen en la alimentación”. Estos hábitos a pesar de ser distintos en cada familia, pueden desembocar en un mismo problema como lo es la afectación directa o indirecta a la salud.

Los cambios socioeconómicos han provocado que la población le dedique más tiempo al ámbito laboral y académico, y menos a cuidar de su alimentación. Dichos cambios provocan una limitación de tiempo, y sumados a la falta de educación nutricional constituyen los motivos por los que ha aumentado el consumo de alimentos procesados y de comida rápida. (Mondaño, 2020)

Actualmente existen diversos estudios que sugieren que los hábitos de alimentación, estilos de vida y otros factores ambientales son causa importante

en la mayoría de las enfermedades crónicas que padecen los adultos. Una de las investigaciones llevada a cabo en Ecuador y realizada por Diana Herrera en la Unidad Educativa Julio María Matovelle en el año 2016, determinó que la falta de regularidad y el número de comidas son factores que inciden en la calidad alimenticia.

(Paccor, 2012) afirma que las conductas alimenticias pueden ser inadecuadas por déficit o excesos y se relacionan con numerosas enfermedades de elevada prevalencia y mortalidad como son las enfermedades cardiovasculares, obesidad, diabetes, enfermedades hepáticas, renales, cánceres, osteoporosis, anemia, caries dentales, entre otras. Incluso, en los hábitos alimenticios también juega un papel importante la higiene, en donde su ausencia puede conllevar a la exposición de toxiinfecciones como la salmonelosis, hepatitis A, cólera, entre otras.

Álvarez (2009) menciona que ya en los adultos, la mayoría de los hábitos alimentarios son costumbres que se han formado muchos años antes, es decir desde su infancia, lo que constituye el motivo por el que las conductas en la alimentación son difíciles de cambiar, y está demostrado que, aunque se produzcan cambios en las actitudes e intenciones no por ello siempre significa que se cambien completamente.

Y en algunos individuos que logran realizar cambios en su conducta alimenticia, la búsqueda de su propia identidad incide en la independencia que desarrollan para escoger los alimentos, misma que disminuye en gran medida la influencia familiar. Además, la necesidad de las personas de pertenecer a las cosas que están de moda en su generación, como regímenes dietéticos excesivos, uso de complementos nutricionales y no nutricionales poco convencionales y la instalación de dietas en tendencias, tiene alguna consecuencia (Alvarado, 2016)

Al igual que pasa en muchos otros países con el consumo de comida chatarra, en Ecuador, las personas presentan un aumento del 28% en la ingesta de comidas procesadas, rápidas, bebidas gaseosas o energizantes cuyo consumo se encuentra estrechamente vinculado con los estilos de vida modernos. (Ochoa & Villacreses, 2014).

En base a los datos de la ENSANUT, el 81,5% de adultos jóvenes que se han encuestado, señalan haber consumido bebidas gaseosas, comida rápida como papas fritas, hamburguesas, hot-dogs, pizza, en los últimos siete días anteriores a la encuesta, mientras que el consumo de snacks salados y dulces llega a un 64% en esta misma población, lo que nos indica que la ingesta de este tipo de alimentos es tan frecuente, como normalizada y poco controlada en la vida de estos individuos. (Instituto Nacional de Estadísticas y Censos, 2013)

Además, otros de los malos hábitos alimentarios que forman parte de los estilos de vida modernos de los individuos son: alimentación a deshoras y una tendencia alta a no ingerir las comidas principales que al ser suprimidas suelen reemplazarse por helados, panes, sodas, papas fritas, dulces y otros productos de alta densidad calórica y con valor nutritivo bajo o casi nulo; tendencia frecuente a dietas hipocalóricas nutricionalmente desequilibradas; y el consumo de bebidas alcohólicas los fines de semana.

Método

La presente investigación se basó en un estudio descriptivo de tipo trasversal, con diseño de investigación acción. El método utilizado fue el cualitativo. La muestra con la que se trabajó en este estudio fue de 50 ciudadanos (32 mujeres y 18 hombres). Los datos se obtuvieron mediante una encuesta y un test alimentario KIDMED, ambos fueron aplicados en línea mediante la plataforma de Google Forms, luego de contactar a los participantes del estudio.

Aspectos éticos

Todos los participantes accedieron de forma voluntaria para realizar la investigación, se les indicó el propósito que se quería alcanzar con la presente y se les aseguró a su vez total confidencialidad de cada uno de los datos que brindaron al estudio, además, se les informó oportunamente que este proyecto se llevaría a cabo únicamente con fines investigativos, sin beneficios económicos para ninguna de las partes.

Instrumentos

La encuesta virtual utilizada se conformó por 4 apartados: en el primero se recolectaban datos personales de los participantes como edad, género, estado civil, lugar de nacimiento, número de habitantes en su familia, peso y talla. En el segundo, la información que se recogía era acerca del perfil epidemiológico de la población como la presencia en su entorno familiar de enfermedades asociadas a mala alimentación, enfermedades transmitidas por alimentos, controles médicos y la frecuencia de chequeos mediante exámenes de laboratorio completos. Lo que respecta al tercer apartado, este se componía de preguntas como el número de comidas que se ingiere al día, la organización horaria de la alimentación, lugar en donde se come con mayor frecuencia (casa o fuera de casa) con su argumentación, la autopercepción de la dieta que realizan y la actividad física. Finalmente, el cuarto apartado se estructuró por un test KIDMED que fue tomado como modelo para conocer los hábitos alimenticios de los participantes, tales como el consumo de frutas, verduras, carnes, carbohidratos, lácteos, agua, dulces, gaseosas/jugos industrializados y comida rápida.

Análisis de datos

La información que se logró recolectar de las encuestas en línea se concentraron en hojas de cálculo de la aplicación de Google drive, posteriormente los datos principales fueron exportados a Excel y con ayuda del programa para análisis de datos Power BI se analizaron mediante tablas y gráficas estadísticas la edad, el género de los participantes en relación con la prevalencia de sobrepeso y obesidad según el IMC, la presencia de enfermedades (diabetes, HTA, arteriosclerosis/enfermedad coronaria, obesidad, enfermedades hepáticas y renales, gastritis, anemia u otras), el lugar donde se alimentan con mayor frecuencia, los hábitos alimenticios en base a consumo de lácteos, frutas, cereales, carnes, vegetales y refrigerios, y también el estado nutricional en referencia con el índice de masa corporal y la autopercepción de los encuestados sobre su propia alimentación.

Resultados

La muestra estuvo conformada por 50 participantes, habitantes del Barrio Santa Martha de los Bajos del Pechiche (32 mujeres y 18 hombres) de ellos un 76% (38 personas) describe que en su entorno familiar existen problemas de salud que coexisten con conductas alimentarias inadecuadas en las que inciden los hábitos familiares. Entre estas enfermedades, las de mayor prevalencia son: la diabetes que representa el 71,1% y la hipertensión arterial el 63,2%, muchas de estas personas presentan las dos enfermedades simultáneamente, a estas afecciones le siguen la gastritis que representa el 23,7%, enfermedades hepáticas con 21,1%, enfermedades renales con 10,5%, y la aterosclerosis/enfermedad coronaria que se presentan en un 18,4%.

En base al índice de masa corporal, se pudo determinar que un 26% presenta sobrepeso y un 18% obesidad, de las personas con obesidad y sobrepeso el 41% fueron hombres, mientras que el porcentaje mayor estuvo entre las mujeres con un 59%.

En cuanto a los datos obtenidos sobre los hábitos alimentarios en la población investigada, se muestra que el 62% consideran desde su propio punto de vista que tienen una alimentación saludable y un 38% manifestaba que su dieta no es saludable, sin embargo, solo en un 58% de ellos coinciden sus hábitos alimenticios descritos en el test KIDMED con su autopercepción sobre la dieta que llevan. Asimismo, en los resultados se reflejó que un 20% dice tener una alimentación saludable y en realidad no la tiene.

Se logró evidenciar que existen ciudadanos tienen una inadecuada alimentación por consumo de bebidas industrializadas, snacks, dulces y comida rápida, lo que cual representa al 44% de la población investigada. El 50% de los participantes llevaban una alimentación de regular a inadecuada y a su vez presentaban o estaban en un entorno familiar en donde coexisten problemas de salud como diabetes, HTA y obesidad (entre las más comunes).

Tabla 1. Enfermedades que presentan los encuestados o sus familiares

ENFERMEDADES	N°	%
Diabetes	27	71,10%
Hipertensión arterial	24	63,20%

Arteriosclerosis / enfermedad coronaria	7	18,40%
Enfermedades Hepáticas	8	21,10%
Enfermedades Renales	4	10,50%
Obesidad	7	18,40%
Gastritis	9	23,70%
Anemia	4	10,50%
Otros	0	0%

Tabla 2. Presencia de enfermedades en relación con la alimentación

PERFIL EPIDEMIOLÓGICO	ALIMENTACIÓN						TOTAL N°	TOTAL %
	Adecuada		Regular		Inadecuada			
	N°	%	N°	%	N°	%		
Con enfermedades (diabetes, HTA, arteriosclerosis/enfermedad coronaria, enfermedades renales, hepáticas, anemia u otras)	13	26%	6	12%	19	38%	38	76%
Sin enfermedades (diabetes, HTA, arteriosclerosis/enfermedad coronaria, enfermedades renales, hepáticas, anemia u otras)	7	14%	2	4%	3	6%	12	24%
TOTAL	20	40%	8	16%	22	44%	50	100%

Tabla 3. Índice de masa corporal de acuerdo con el género

GÉNERO	IMC								TOTAL N°	TOTAL %
	Bajo peso		Normal		Sobrepeso		Obesidad			
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%		
Femenino	3	6%	16	32%	9	18%	4	8%	32	64%
Masculino	0	0%	9	18%	4	8%	5	10%	18	36%
TOTAL	3	6%	25	50%	13	26%	9	18%	50	100%

Discusión

Actualmente existen múltiples estudios epidemiológicos que sugieren que los hábitos de vida y otros factores son causa importante de la mayoría de las enfermedades crónicas presentes en los adultos. Uno de los objetivos de la investigación fue conocer cómo repercuten las dietas alimentarias en la salud, y se llegó a identificar que en el entorno de la población encuestada existe una alta

prevalencia de enfermedades como la diabetes (71,1%) y HTA (63,2%), con menores porcentajes también la gastritis, enfermedades hepáticas, renales, arteriosclerosis, enfermedad coronaria y obesidad. En un estudio realizado en Ibarra en el año 2012, en donde se analizaba el estado nutricional, hábitos alimentarios y actividad física de los adultos del Servicio Pasivo de la Policía, los resultados dieron a conocer que el 66,7% de los adultos mayores presentaban algún tipo de enfermedad crónica, siendo así que un 24,4% de ellos tenían diabetes, el 21,1% hipertensión arterial, el 11,1% dislipidemias, y el 10% gastritis, osteoporosis e hipertiroidismo.

Numerosos estudios señalan que uno de los factores que influyen significativamente en los hábitos alimenticios es la falta de tiempo, y varias fuentes revelan que esa “limitación de tiempo” se debe a que se les dedica tiempo a otras actividades, como el trabajo. Según la población estudiada, el trabajo es además el motivo por el que se ven obligados a comer fuera, teniendo por ello que hacerlo en sitios en donde la mayoría de las ocasiones la comida no es sana.

En el estudio realizado, se refleja que, según el IMC de los encuestados, la prevalencia de obesidad y sobrepeso en mujeres (26%) es un tanto mayor que en los hombres (18%). Esto guarda relación con algunos otros estudios realizados: una investigación realizada en Ecuador en el año 2016, aplicada a estudiantes universitarios de Loja por Mónica Alvarado, sobre los hábitos alimentarios y estado nutricional, evidenció que el sobrepeso predominó en el género femenino y que la mayoría de las personas presentaban conductas alimenticias inadecuadas.

Por otro lado, los resultados obtenidos del test KIDMED evidenciaron que el 44% de los participantes tienen una alimentación inadecuada, un 16% tiene una alimentación regular y un 40% del total de la población tiene una dieta adecuada. En un estudio realizado en Ecuador, específicamente en la ciudad de Loja, denominado “Hábitos alimenticios y su influencia en el estado nutricional de los estudiantes del Colegio Diez de Noviembre en el año 2014, se consiguieron resultados similares, salvo que la diferencia entre los porcentajes de dieta inadecuada y adecuada es más significativa, en donde se halló que el 86,40%

de los participantes del estudio se alimentan inadecuadamente y que tan sólo el 13,60% tiene una alimentación adecuada.

Limitaciones

La realidad de otras personas acerca del perfil epidemiológico y los hábitos alimenticios puede variar, por tanto, los resultados de esta investigación solo son aplicables a la muestra en estudio, entre otros inconvenientes se encuentra la modalidad en línea, que impidió el poder verificar que los valores del peso y talla de los participantes coincidieran con los brindados en las encuestas.

Conclusiones

En el perfil epidemiológico que se describe en relación con los hábitos alimentarios de los habitantes del barrio Santa Martha del Bajo del Pechiche se describió la presencia de enfermedades como la diabetes (71,1%) entre las más comunes, HTA (63,2%) y el sobrepeso y obesidad (44%) calculados en base al IMC. El 50% de los participantes tienen una alimentación de regular a inadecuada y a su vez presentaban o estaban en un entorno familiar en donde coexistían los problemas de salud ya mencionados. Se detectó también que el consumo de bebidas industrializadas, snacks, dulces y comida rápida son los malos hábitos más frecuentes de quienes se alimentan inadecuadamente (44%), y que además de ello, muchas personas tienen una definición equivocada de lo que es una dieta saludable. Por tales motivos se considera que sería de gran ayuda brindar educación nutricional, para que las personas puedan tener en claro las características que debe cumplir una alimentación adecuada y los hábitos que los llevaran a su bienestar.

Agradecimientos

El agradecimiento de este proyecto va dirigido a los participantes que colaboraron brindando su tiempo e información para llenar las encuestas, y por su puesto a nuestra docente tutora que nos orientó en la realización de este.

Contribución de los autores

Dra. Isabel Emperatriz Zamora Intriago: tutora del proyecto

Odallys Cecibel Zambrano Macías: concepción, elección de la población a analizar y diseño del estudio; repartición y asignación de tareas a los colaboradores; realización de la encuesta y elección de instrumentos complementarios, distribución del enlace de la encuesta; recolección, análisis e interpretación de los datos; redacción de los datos y aprobación de la versión final del proyecto.

Autor de correspondencia: e1311962367@live.ulead.edu.ec

Jimmy Fabián Anchundia Delgado: concepción, elección de la población a analizar y diseño del estudio; elección de instrumentos complementarios de encuesta, distribución del enlace de la encuesta; recolección de datos; redacción de los datos y aprobación de la versión final del proyecto.

Ginger Daniela Barcia Lucas: concepción, elección de la población a analizar y diseño del estudio; elección de instrumentos complementarios de encuesta, distribución del enlace de la encuesta; recolección, análisis e interpretación de los datos; redacción de los datos y aprobación de la versión final del proyecto.

Anggie Andreina Delgado Campuzano: concepción, elección de la población a analizar y diseño del estudio; elección de instrumentos complementarios de encuesta, distribución del enlace de la encuesta; recolección de datos; redacción de los datos y aprobación de la versión final del proyecto.

Dereck Ynaky Yépez Alarcón: concepción, elección de la población a analizar y diseño del estudio; distribución del enlace de la encuesta; recolección de datos; aprobación de la versión final del proyecto.

REFERENCIAS

- Alvarado, M. 2016. *Hábitos alimentarios, estado nutricional de los estudiantes de la Unidad Educativa Manuel Córdova Galarza*.
Cuenca.UniversidaddeCuenca.<https://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/27560/1/PROYECTO%20DE%20INVESTIGACI%C3%93N.pdf>
- Castañeda, O., Rocha, J., & Ramos, J. 2006. Evaluación de los hábitos alimenticios y estado nutricional en Adolescentes de Sonora, México. *Archivos de Medicina Familiar*. 10(7-9). 59-65
- Galarza, V. 2008. *Habitos Alimentarios Saludables*.
http://www.aytojaen.es/portal/RecursosWeb/DOCUMENTOS/1/0_1163_1.pdf
- Herrera, D. (2016). *Hábitos Alimentarios y su Relación con el Sobrepeso y Obesidad en Adolescentes en la Unidad Educativa Julio María Matovelle en el año 2016*.
<http://repositorio.puce.edu.ec/bitstream/handle/22000/12310/TESIS%20DIANA%20HERRERA.pdf?sequence=1>
- MIDDLESEX. 05 de 05 de 2020. *MIDDLESEX*. Enfermedades Hepaticas.
<https://middlesexhealth.org/learning-center/espanol/enfermedades-y-afecciones/enfermedad-hep-tica>
- OMS. 8 de Junio de 2020. *who*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/diabetes>
- Paccor, A. 2012. *Estado nutricional y habitos alimentarios en estudiantes de cuarto año de la carrera de licenciatura en nutrición*. Buenos Aires.
- Sanchez, M. 07 de 02 de 2021. *CUIDATE*. Gastritis.
<https://cuidateplus.marca.com/enfermedades/digestivas/gastritis.html>
- WIKI CARDIO. 2020. *WIKI CARDIO*. Hipertensión Arterial :
http://www.wikicardio.org.ar/wiki/Hipertensi%C3%B3n?gclid=CjwKCAiAjp6BBhAIEiwAkO9WuosJdSB7YjwBITMN89RDx9SIhNE0etk9ynozlsLq5_Vca7-YLoVLhoCbT8QAvD_BwE