



Evaluación de la ingesta dietética de un grupo de mujeres adolescentes de la ciudad de Medellín - 2021

Principales resultados

Presentación


El Programa de Nutrición de la Academia de Ciencias de Nueva York (NYAS) identificó importantes vacíos en el conocimiento sobre la nutrición de las mujeres adolescentes y con apoyo de la Fundación Botnar decidió otorgar ayudas financieras en investigación, para generar evidencia científica sobre este tema, y de acuerdo con los resultados crear un desafío social que contribuya a mejorar el consumo de alimentos de este grupo poblacional en diferentes países del mundo (1–3). La investigación tiene como propósito, evaluar el consumo de alimentos y la prevalencia del riesgo de deficiencia en la ingesta usual de energía y nutrientes en un grupo de mujeres adolescentes de la ciudad de Medellín y, a partir de estos resultados implementar un desafío de innovación social virtual para desarrollar formas de incorporar cambios nutricionales en este grupo.


Colombia, fue seleccionada como uno de los países de implementación de este proyecto, porque desde 1993 el Gobierno Nacional implementó la cobertura universal de salud y en 2016, el Ministerio de Salud y Protección Social introdujo una Política Integral de Salud del adolescente. El estudio se desarrolló en la ciudad de Medellín por ser la segunda ciudad más grande del país y contar con la presencia de tres organizaciones fundamentales para el desarrollo del proyecto: World Vision (WV) Colombia, una ONG internacional que brinda servicios sociales en barrios de bajos ingresos de Medellín, la cual se encargó de identificar y coordinar el acceso a los participantes hasta cumplir la meta del estudio; la Fundación Centro Internacional de Educación y Desarrollo Humano (CINDE), se encargó de la coordinación local entre entidades externas, autoridades locales y partes interesadas y; la Universidad de Antioquia, con el Grupo de Investigación Alimentación y Nutrición Humana, el cual tiene amplia trayectoria en la evaluación de ingesta dietética, fue responsable de la recolección, análisis y almacenamiento de los datos de consumo de alimentos.


A continuación, se presentan los principales resultados de la evaluación de la ingesta dietética de un grupo de 1.010 mujeres adolescentes de la ciudad de Medellín, como insumo para el desarrollo de un Desafío de Innovación Social que tiene como propósito incorporar cambios nutricionales en este grupo.

Características sociodemográficas

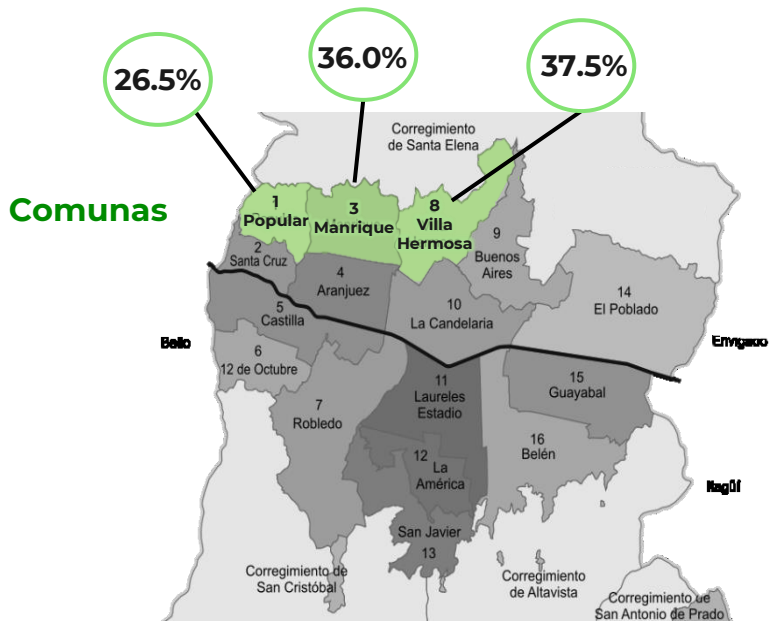
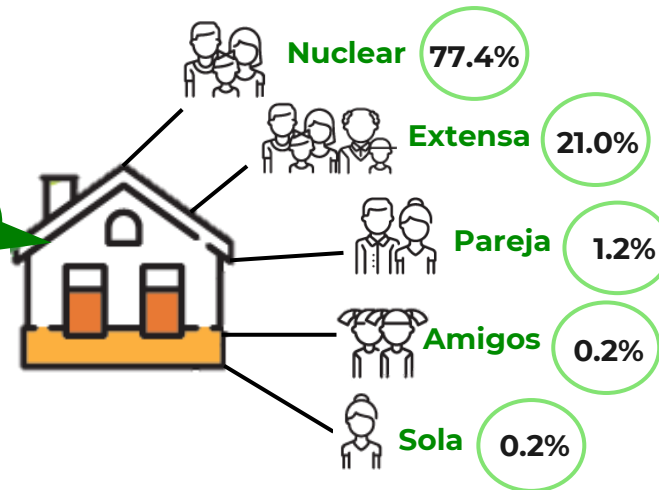
1010 Mujeres adolescentes evaluadas 

13 años  21.5%

14 a 18 años  68.9%

19 a 20 años  9.6%

Conformación del hogar




Etnia de las mujeres adolescentes

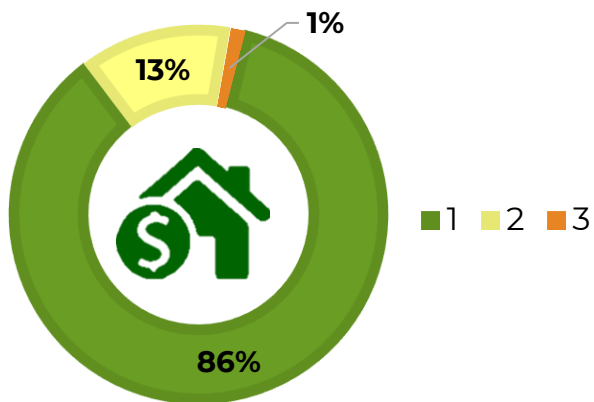
88.3% Sin pertenencia étnica

11.3% Negro, mulato, afrocolombiano

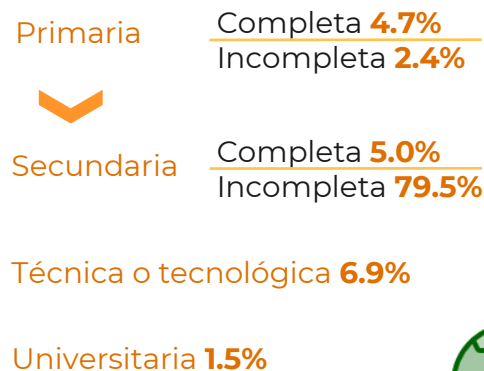
0.4% Indígena

Características sociodemográficas

Estrato socioeconómico



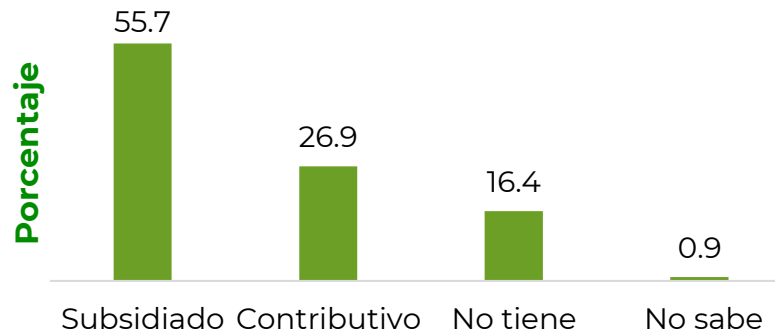
Nivel educativo más alto



Afiliación al Sisbén



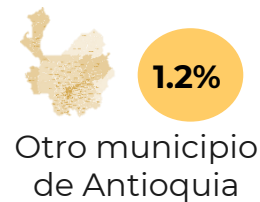
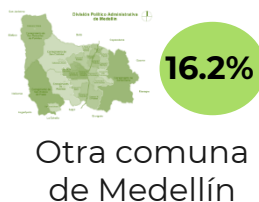
Afiliación EPS



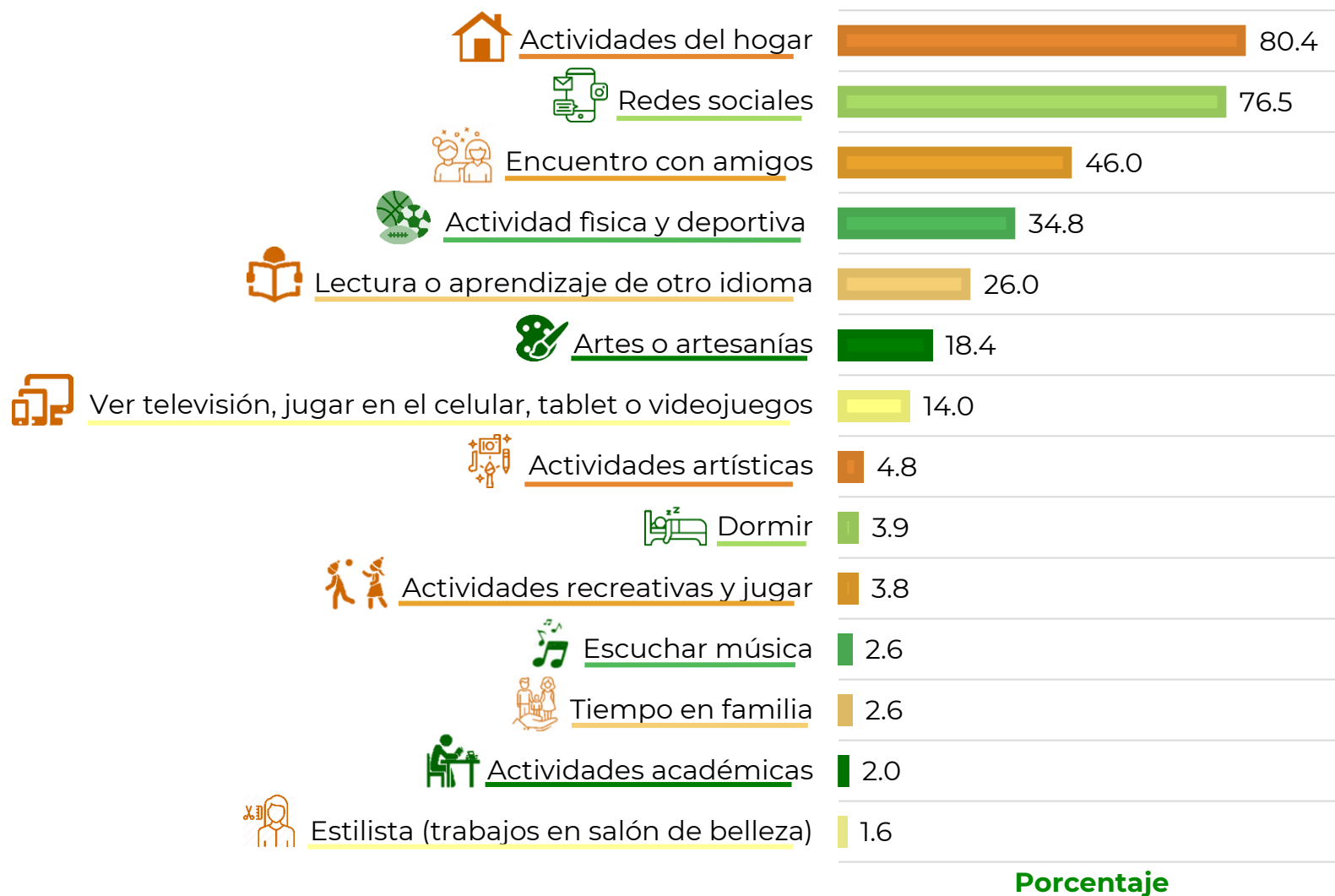
Ocupación

	Principal	Secundaria
Estudiante	90.4%	0.3%
Ama de casa	4.4%	2.1%
Ninguno	2.1%	90.9%
<i>Actividades laborales</i>		
Operaria, artesana y trabajadora de la industria manufacturera	1.0%	1.8%
Asesora o vendedora	0.7%	2.5%
Empleada doméstica o servicios generales	0.4%	0.2%
Estilista (trabajos en salón de belleza)	0.3%	0.1%
Vendedora ambulante	0.3%	0.0%
Profesora	0.2%	0.0%
Niñera	0.1%	0.6%
Agricultora, trabajadora y obrera agropecuaria o de cultivo de flores	0.1%	0.0%
Recicladora	0.1%	0.0%
Ayuda en el negocio familiar	0.0%	0.6%
Voluntariado	0.0%	0.3%
Empleada de oficina	0.0%	0.4%
Entretenimiento	0.0%	0.3%

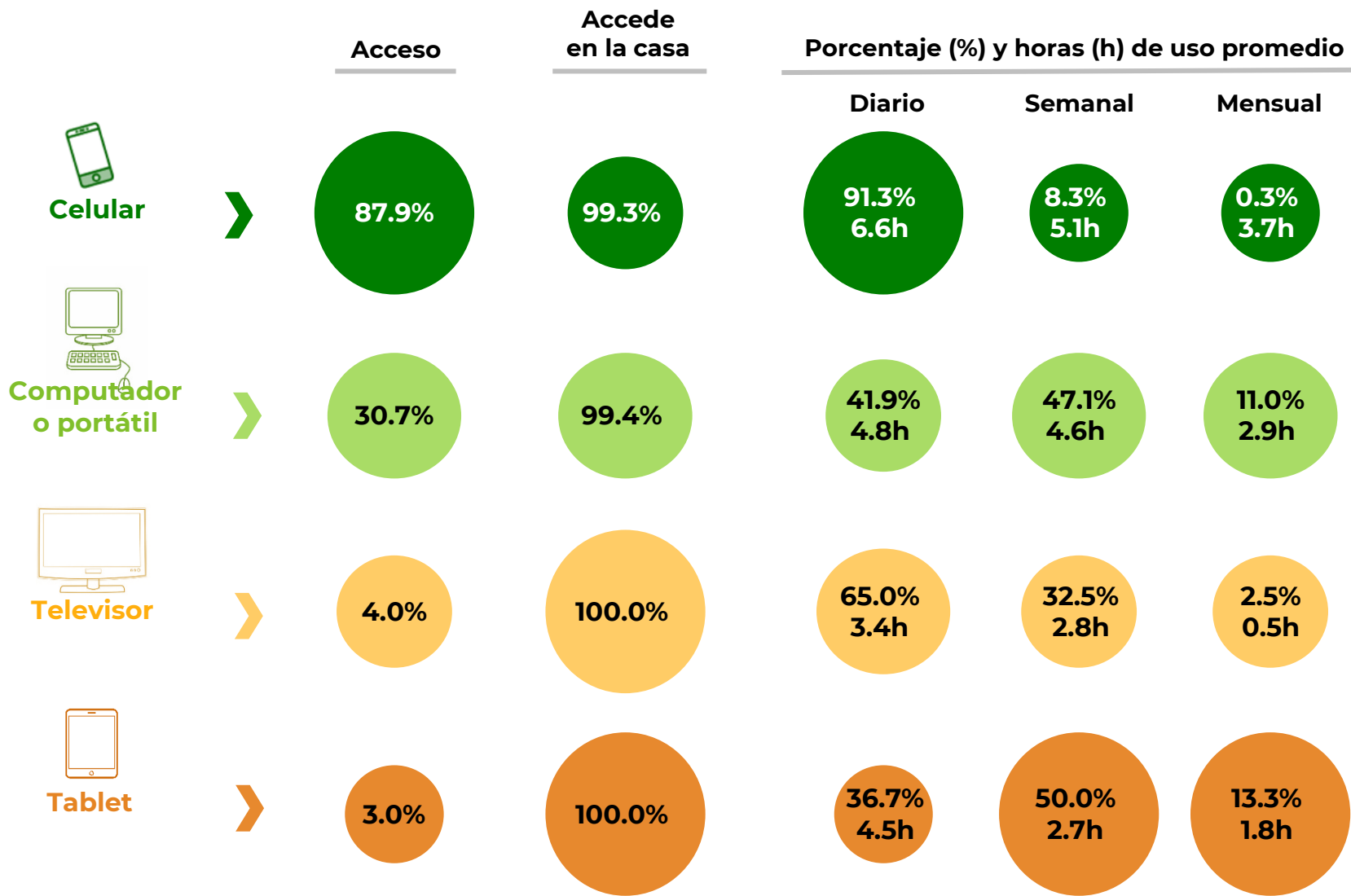
Lugar donde realiza la principal ocupación



Actividades realizadas en el tiempo libre







Equipos con internet



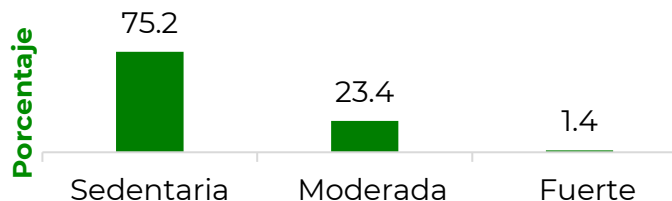
Uso de equipos con internet

Usos

Usar redes sociales: Facebook, Twitter o LinkedIn
 Buscar información académica
 Ver videos: YouTube, Google video, tik tok
 Tomar fotos
 Enviar o recibir mensaje de texto instantáneo
 Jugar
 Enviar o recibir correos electrónicos
 Ver películas o tv en sitios de internet
 Buscar información médica o de salud
 Recibir o buscar noticias
 Usar aplicaciones de salud sobre: dieta, sueño, ejercicio y/o recordatorio de medicamentos
 Otros

	 Celular	 Computador o portátil	 Televisor	 Tablet
	▼	▼	▼	▼
	86.4%	15.2%	2.5%	33.3%
	79.6%	91.9%	0.0%	50.0%
	73.1%	31.6%	77.5%	46.7%
	65.2%	1.3%	0.0%	26.7%
	65.0%	7.1%	0.0%	26.7%
	54.4%	12.9%	0.0%	46.7%
	46.2%	35.2%	0.0%	20.0%
	42.1%	25.5%	70.0%	30.0%
	24.5%	6.8%	0.0%	10.0%
	21.4%	5.2%	0.0%	6.7%
	17.2%	2.95	0.0%	0.0%
	0.6%	0.0%	7.5%	0.0%

Nivel de actividad física



Seguridad alimentaria

En los últimos 30 días en los hogares



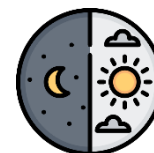
37.8%

En algún momento no había nada de comida



18.2%

Algún miembro se acostó con hambre

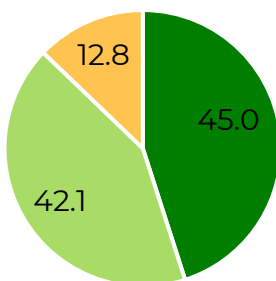


9.0%

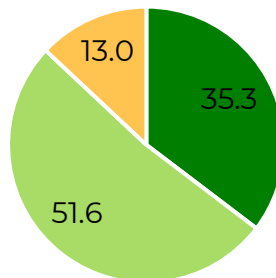
Algún miembro pasó todo un día y una noche sin comer



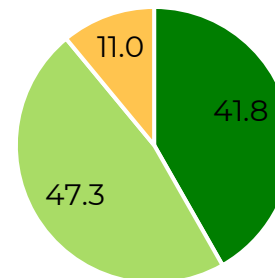
Frecuencia



Frecuencia



Frecuencia



Cambios en el consumo por la pandemia

61.5%

Menos alimentos en la calle

39.9%

Menos cantidad

48.9%

Menos carne

41.3%

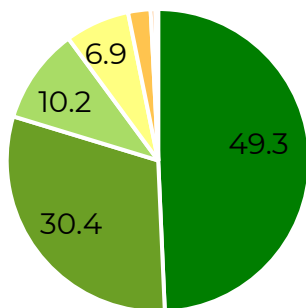
Menos frutas o verduras

37.7%

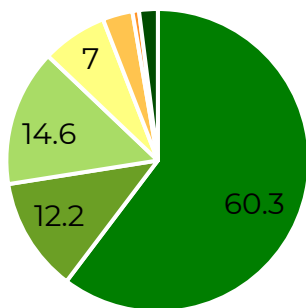
Menos lácteos



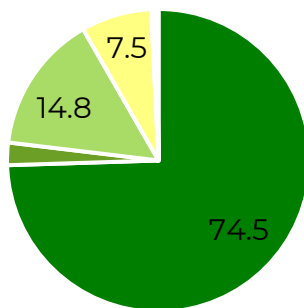
Razón



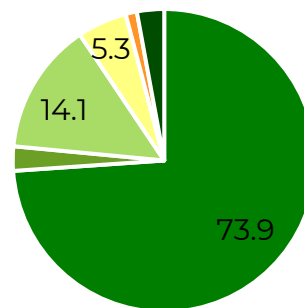
Razón



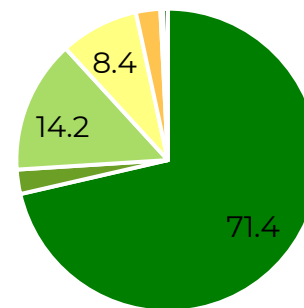
Razón



Razón



Razón



Son demasiado costosas



Cambio de hábitos



Falta de recursos económicos



Ya no le gusta



Salud



Ya no se encuentran



Falta de acceso (PAE)

Cambios en el consumo por la pandemia

43.8%

Algún alimento que consume más

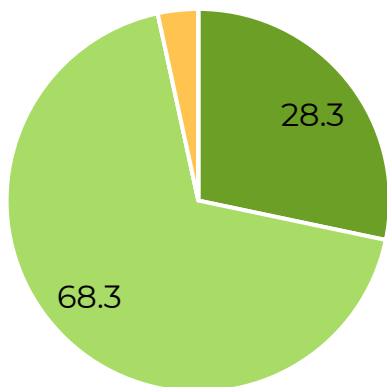
34.1%

Algún alimento que ya no consume

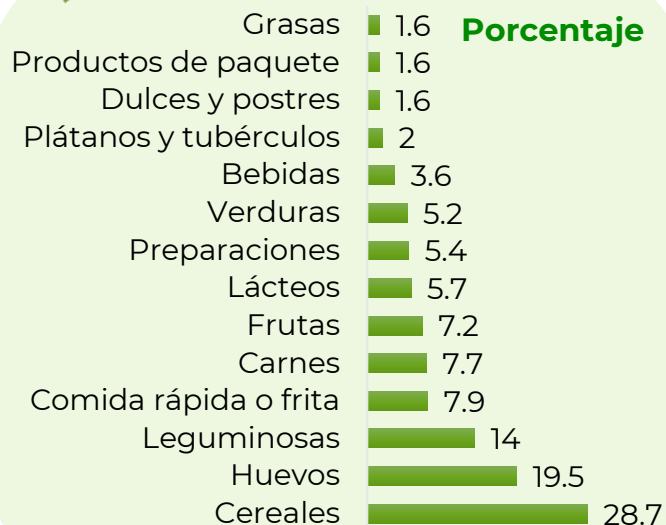
12.7%

No hay cambios

Razón



Porcentaje



● Cambio de hábitos ● Falta de recursos económicos ● Salud

Cambios en el consumo por la pandemia

43.8%

Algún alimento que consume más

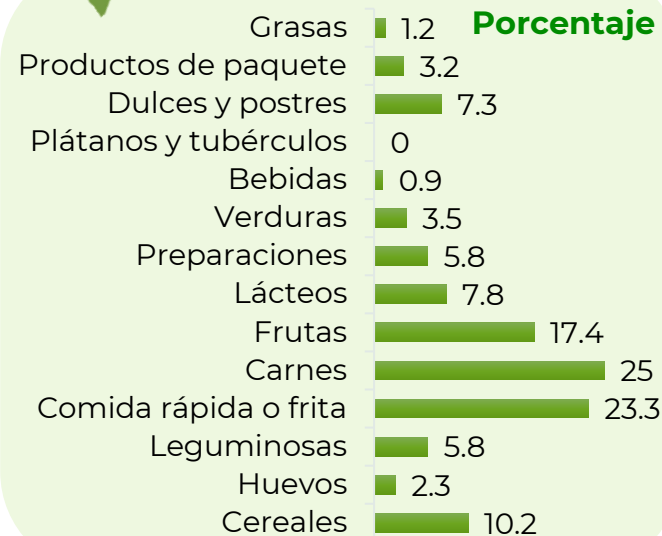
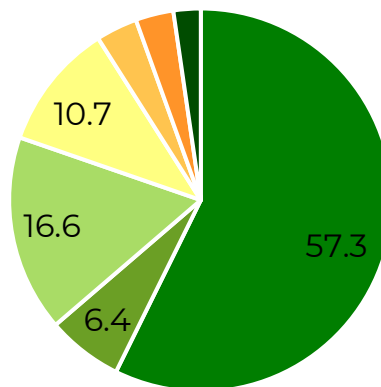
34.1%

Algún alimento que ya no consume

12.7%

No hay cambios

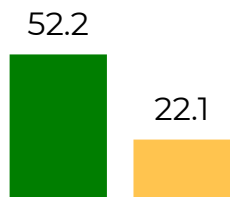
Razón



- Son demasiado costosas
- Cambio de hábitos
- Falta de recursos económicos
- Ya no le gusta
- Salud
- Ya no se encuentran
- Falta de acceso (PAE)

Consumo de alimentos

Prevalencia/porcentaje



Energía

<90 | >110

%Valor de Ref.

Déficit y exceso de la ingesta usual

36.5

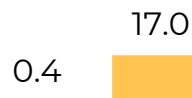


Proteína

Prevalencia del riesgo de deficiencia en la ingesta usual

91.9%

>10%AMDR
grasa saturada



Grasas

<25 (<18a) | >35
<20 (>18a)

%AMDR

Porcentaje de individuos que se encuentran por debajo y por encima del %AMDR

63.5%

>10%AMDR
carbohidratos simples

0.6%

Bajo riesgo de deficiencia en la ingesta usual de fibra dietaria



Carbohidratos

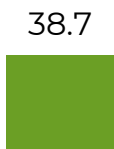
<50 | >65

%AMDR

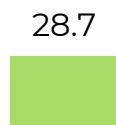
Prevalencia



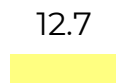
B9



B1



C



B12



A



B6

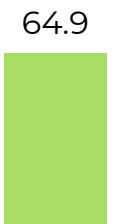
Vitaminas

Prevalencia del riesgo de deficiencia en la ingesta usual

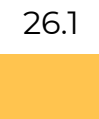
98.8



Calcio



Hierro



Zinc

Minerales

Consumo de alimentos

Momentos de comida



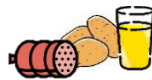
86.8%

Desayuno



93.6%

Almuerzo



92.6%

Cena



72.0% El consumo reportado es usual



33.9% El día de anterior consumió verduras



19.1% El día de anterior consumió frutas



15.8% Adiciona sal a las preparaciones



6.4% El día de anterior consumió algún complemento y/o suplemento



2.1% El día de anterior consumió bebidas alcohólicas

Frecuencia y cantidad promedio de los primeros 20 alimentos ingeridos



1. Aceite vegetal 94.6%
4.6g



2. Arroz 93.5%
106.6g



3. Panela 61.3%
27.7g



4. Azúcar 60.0%
8.6g



5. Huevo 59.3%
52.5g



6. Arepa 57.5%
70.6g



7. Agua 55.0%
410.1cc



8. Chocolate 48.3%
3.3g



9. Papa 48.0%
133.8g



10. Plátano 44.2%
92.0g



11. Queso 37.2%
34.2g



12. Grasa vegetal 37.1%
4.9g



13. Gaseosa 32.0%
196.4cc



14. Carne fría 31.6%
39.0g



15. Leche líquida 30.9%
135.6g



16. Caldo de carne deshidratado 29.0%
0.7g



17. Galletas 28.9%
23.9g



18. Carne de cerdo 25.0%
41.8g



19. Leche en polvo 24.0%
8.1g

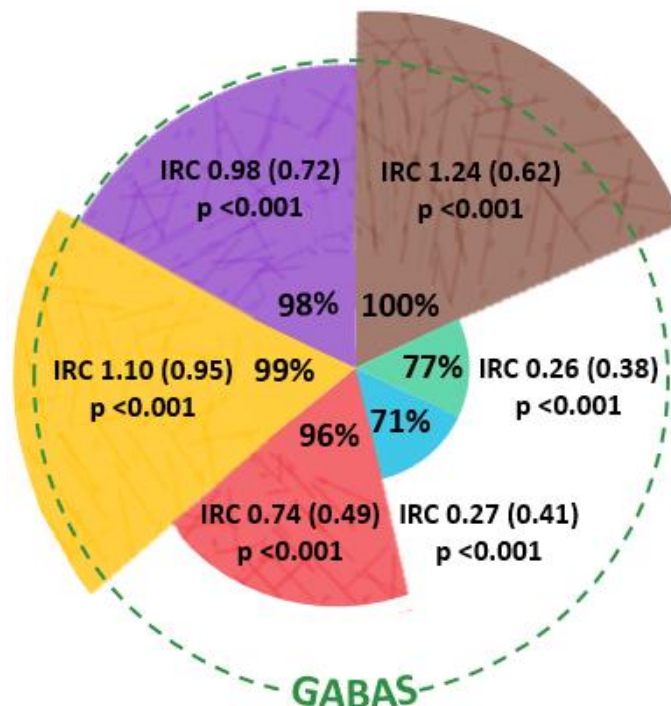


20. Carne de res 23.3%
43.8g

Consumo de alimentos

Comparación entre los grupos de alimentos consumidos y los recomendados en las GABAS

Índice de Relación de Consumo (IRC) - Desviación Absoluta de la Mediana (DAM)
Wilcoxon p
% de adolescentes que consumieron el grupo de alimentos



Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	Frutas y verduras	Leche y productos lácteos	Carnes, huevos, leguminosas, frutos secos y semillas	Grasas	Azúcares
---	-------------------	---------------------------	--	--------	----------

Restricción alimentaria

Leguminosas 23.2%
 Grasas 19.7%
 Bebidas 14.1%
 Cereales 12.0%
 Dulces y postres 10.6%



Carne
19.1%



Huevo
6.4%



Leche
10.7%



Frutas y verduras
35.8%

Otros
 alimentos
47.5%



Razón



Razón



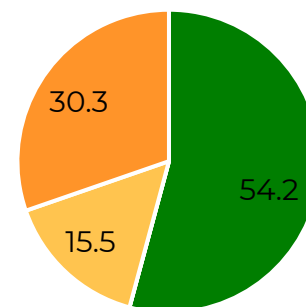
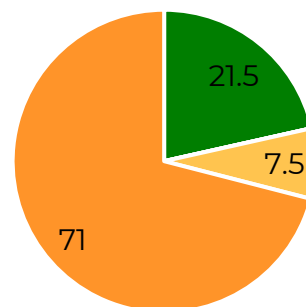
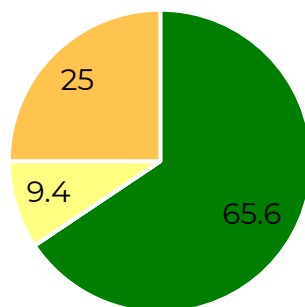
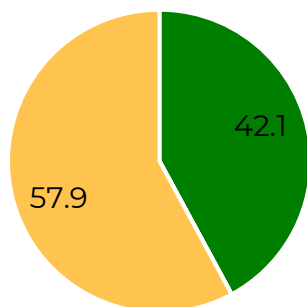
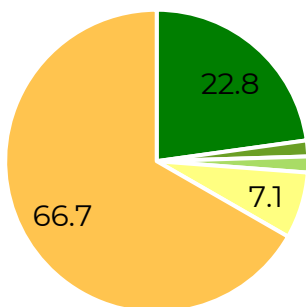
Razón



Razón



Razón



● Enfermedad o alergia
 ● Religión
 ● Vegetarianismo
 ● Le cae mal
 ● No le gusta

Antropometría

