

**Estado de salud y frecuencia de consumo de alimentos fuentes de fitoquímicos en pacientes que acuden a consulta externa del Hospital San Vicente de Paúl en Ibarra 2014.**

**Autoras:** Daniela Armas y Gabriela Mueses.

**Directora:** Dra. Eugenia Andrade

Carrera de Nutrición y Salud Comunitaria, Facultad Ciencias de la Salud.  
Universidad Técnica del Norte. Hospital San Vicente de Paúl. Ibarra. Ecuador.

**RESUMEN**

El estudio consistió en investigar sobre el estado de salud de los pacientes y realizar un análisis del consumo de alimentos fuentes de fitoquímicos como influyen en la presencia de enfermedades crónico no transmisibles, tales como: vitamina E, vitamina C, vitamina A y betacarotenos, flavonoides, minerales como el zinc, cobre y selenio.

La investigación realizada demostró los siguientes resultados: tiene una gran deficiencia en el consumo de frutas y verduras en general, existe una inclinación y preferencia en alimentos hipercalóricos como los carbohidratos simples, las grasas y productos preparados y procesados, bajos o carentes de vitaminas y minerales esenciales para los procesos biológicamente activos que contribuyen a un estado fisiológico óptimo.

**Palabras claves:** Estado de salud, frecuencia de consumo de alimentos fuentes de fitoquímicos, hábitos alimentarios, estilos de vida.

## **ABSTRACT**

The study was to investigate the health status of patients and hold an analysis of consumption of phytochemical food sources and the way they influence the presence of chronic non-transmissible diseases such as: vitamin E, vitamin C, vitamin A and beta-carotene, flavonoids minerals such as zinc, copper and selenium.

The held investigation showed the following results: there is a great deficiency in the consumption of fruit and vegetables in general; there is an inclination and preference for high-calorie foods such as simple carbohydrates, fats and prepared and processed products, low or lacking in vitamins and minerals essential for biologically active processes that contribute to optimal physiological state.

**Keywords:** Health status, frequency of consumption of phytochemicals food sources, food habits, lifestyles.

## **INTRODUCCIÓN:**

El incremento de las enfermedades no trasmisibles relacionadas con la alimentación y los estilos de vida de la población en estudio, son cada vez más preocupantes, no se concientiza con la gravedad de estos aspectos , la dieta y los estilos de vida son ejes principales que pueden diferencia en vivir una vida sana o estar ligado a una enfermedad , hoy en día el sedentarismo , la dieta inadecuada y los extenuantes horarios de trabajo no dejan alimentarse de una manera sana, por el tiempo opta la población consumir comida expendida en la calle carente de fitoquimicos o antioxidantes esenciales para prevenir enfermedades y ricas en carbohidratos refinados y grasa de origen animal, esto ha hecho que sea más fácil contraer estas enfermedades de tipo degenerativo .

La alimentación, nutrición y los estilos de vida tienen importancia y pueden repercutir en el estado de la población, para evitar posibles complicaciones es necesario añadir a la dieta diaria alimentos fuentes de fitoquímicos o antioxidantes como las frutas, verduras y cereales integrales.

El objetivo del estudio fue determinar el estado de salud y frecuencia de consumo de alimentos fuentes de fitoquímicos en los pacientes que acuden a consulta externa del Hospital San Vicente de Paúl en la ciudad de Ibarra, y promover el consumo de alimentos ricos en antioxidantes, indispensables para la prevención de enfermedades de origen alimentario.

### **METODOLOGÍA:**

La presente investigación es de corte transversal y de tipo descriptivo, por lo que la muestra fue establecida de acuerdo a la fórmula de poblaciones finitas, obteniendo un total de 308 pacientes de consulta externa del Hospital San Vicente de Paúl de la ciudad de Ibarra; las variables a estudiar fueron: Condiciones socioeconómicas, Estado de salud, Hábitos alimentarios, Frecuencia de consumo de alimentos fuentes de fitoquímicos y Recordatorio de 24 horas de la dieta consumida por los pacientes.

Para elaborar la encuesta nos basamos en el estudio que realizaron los expertos en investigación conocido como DALDI, para realizar el procesamiento de la información y el análisis univariado y bivariado que permitió obtener tablas estadísticas, como también para analizar los recordatorios de 24 horas aplicado a los pacientes, se ingresó la información en el programa Nutrifari.

Con los resultados obtenidos, se diseñó y elaboró la Guía Educativa del Consumo de alimentos fuentes de Fitoquímicos o Antioxidantes, para orientar a los pacientes sobre la importancia del consumo de estos alimentos que protegen al organismo.

## **RESULTADOS:**

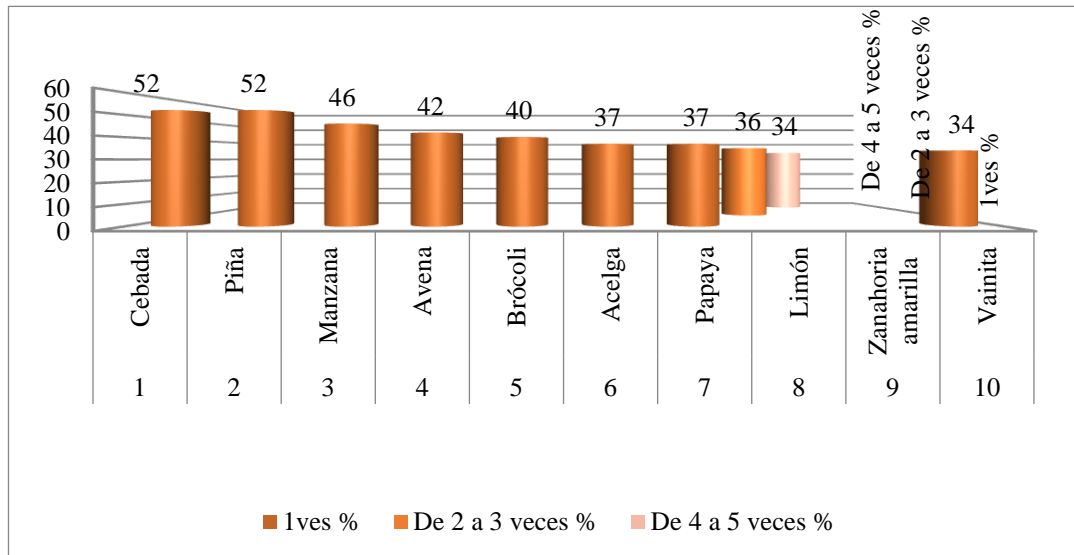
En base a la información obtenida los resultados demuestran que : las 5 verduras fuentes de fitoquímicos más consumidas por los pacientes son verduras: brócoli que lo consumen 1 vez a la semana con el 40%, la acelga la consumen 1 vez a la semana con el 37%, el tomate riñón de 2 a 3 veces a la semana con el 37%, la zanahoria amarilla de 4 a 5 veces a la semana con el 34% y la vainita la consumen 1 vez a la semana con el 34%, mientras que los alimentos que no consumen son la berenjena con el 92% y los espárragos con el 76% porque son alimentos que los pacientes desconocen de su uso y propiedades nutricionales.

Con lo relacionado a las frutas fuentes de fitoquímicos las 5 más consumidas por los pacientes son: la piña 1 vez a la semana con el 52%, la manzana 1 vez a la semana con el 46%, la papaya 1 vez a la semana con el 37%, tomate de árbol con el 35% y el limón de 2 a 3 veces a la semana con el 36%; mientras que las frutas que no consumen los pacientes es el tamarindo con el 93% y los ovos con el 91%. Se observa que los pacientes no tienen el hábito de consumir frutas diariamente y lo recomendable es consumir tres porciones a al día para mantener un estado de salud adecuado.

Se demostró que los pacientes muestran preferencias por el grupo de cereales fuentes de fitoquímicos, como es el consumo de la cebada con el 52% y la avena 1 vez a la semana con el 42%; los pacientes no consumen el pan integral con el 79% y el salvado de trigo con el 77%, con estos datos podemos evidenciar que no existe el consumo frecuente del grupo de estos alimentos que son muy beneficiosos para la salud en especial por su alto contenido de fibra.

Grafico 1

*Frecuencia de la ingesta semanal de los 10 alimentos más consumidos que son fuente de fitoquímicos en los pacientes que acuden a consulta externa del Hospital San Vicente de Paúl.*



FUENTE: Información obtenida de las encuestas aplicadas a los pacientes de Consulta Externa del HSVP. 2014.

## 6.-DISCUSIÓN

Los resultados expuestos se refieren al estado de salud y a la frecuencia en el consumo de alimentos fuentes de fitoquímicos en los pacientes que asisten a consulta externa en el área de medicina interna del hospital San Vicente de Paúl.

Se demostró que la muestra de estudio, desconoce cómo debe ser su alimentación diaria, por esta razón es necesario consumir todo los grupos de alimentos diariamente sin obviar ninguno, como los macronutriente y micronutrientes e incorporar en su dieta alimentos fuentes de fitoquímicos como frutas, verduras y cereales integrales en cantidades adecuadas.

Es necesario hacer hincapié que la dieta y los estilos de vida son la principal forma de mantenerse sano, realizando una adecuada alimentación utilizando todos los tipos

y los cuatro grupos de alimentos, y además considerar las cantidades necesarias de acuerdo a la actividad que realicen, peso, talla y edad. Aspectos necesarios para contraer un buen estado de salud.

El diseño de la guía educativa sobre la importancia del consumo de alimentos que contienen fitoquímicos puede ser útil para promover hábitos de alimentación más saludables, en este tipo de personas y la población en general. Sin embargo la afectividad de esta guía debería ser objeto de estudio de posteriores investigaciones.

## **CONCLUSIONES:**

- La mayor parte de pacientes que acuden a consulta externa, presentan algún tipo de enfermedad crónica no transmisible como es principalmente la DMT2 e HTA, debido a que no tienen estilos de vida saludables.
- Los pacientes manifiestan que acuden a su atención médica 1 vez al año, y presentan antecedentes patológicos familiares de DMT2 e HTA, porque no ha existido el cuidado necesario de su estado de salud.
- La mayoría de los pacientes presenta algún nivel de estrés como es principalmente el nerviosismo, lo que ha sido un factor para desencadenar especialmente DMT2 e HTA.
- La alimentación diaria de los pacientes consta de 3 tiempos de comida porque reciben un ingreso económico menor al valor de la canasta básica, y estos pacientes ya presentan algún tipo de enfermedad crónica no transmisible.
- Los diez alimentos fuente de fitoquímicos más consumidos por los pacientes según las sumatorias de frecuencia de consumo diario fueron los siguientes: cebada, piña, manzana, avena, brócoli, acelga, papaya, limón, zanahoria amarilla, vainita.
- La principal dieta de los pacientes está basada en carbohidratos simples, poca cantidad de frutas y verduras que son las principales fuentes de fitoquímicos,

déficit de lácteos y proteínas de origen animal, por lo que es una dieta desequilibrada e inadecuada para el estado de salud de estos pacientes.

### **RECOMENDACIONES:**

- Difundir, educar sobre la importancia del consumo de alimentos fuentes de fitoquímicos.
- Actualizar las tablas de composición de alimentos que permitan determinar los alimentos fuentes de fitoquímicos específicamente: en Selenio, Zinc, Magnesio.
- El personal de salud debe continuar en la capacitación en promoción y prevención y considerar dentro de esta el aspecto alimentario y su importancia.
- Disponer de campañas de motivación para que los pacientes continúen realizando actividad física frecuentemente.
- Sugerir a las instituciones (UTN, HSVP) el compromiso de continuar otras investigaciones que fortalezcan al presente estudio.

### **BIBLIOGRAFÍA**

- Palmetti, N. (2007). *Intestinos Tecnicas Caseras para una Vida Saludable*. Buenos Aires-Argentina: Kier. S.A. ISBN: 9501753522. p. 56-178.
- Gil, A. (2010). *Tratado de Nutrición Humana en el Estado De Salud Tomo II. Nutrición en la Adolescencia*. Madrid- España: MÉDICAPANAMERICANA. ISBN: 978-84-9835-347. p: 257-274.
- Olivares C, Sonia, Zacarías H, Isabel, Lera M, Lydia, Leyton D, Bárbara, Durán C, Rodrigo, & Vio del R, Fernando. (2005). ESTADO NUTRICIONAL Y CONSUMO DE ALIMENTOS SELECCIONADOS EN ESCOLARES DE LA REGIÓN METROPOLITANA: LINEA BASE PARA UN PROYECTO DE PROMOCIÓN DEL CONSUMO DE PESCADO. *Revista chilena de nutrición*, 32(2), 102-108. Recuperado en 11 de julio de 2014, de [http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0717-75182005000200004&lng=es&tlng=es](http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182005000200004&lng=es&tlng=es). 10.4067/S0717-7518200500020000.
- AGUASCALIENTES, I. (2006). “Valor Nutritivo de la Proteína de Soya”. N<sup>o</sup> 36. ISSN: (Versión impresa): 1665-4412. p: 29-33.
- López A., Lazarova Z. Bañuelos R., Sánchez H. (2012). *Antioxidantes, un Paradigma en el Tratamiento de Enfermedades*. Revista ANACEM. Vol.6. ISSN: 0718 – 7041. p: 48.
- Dra. Montaña Cámara Hurtado et al. (2004). *Frutas y verduras, fuentes de salud*. Departamento de Nutrición y Bromatología II. Bromatología. Facultad de Farmacia. Universidad Complutense de Madrid. ISBN: 84-688-4713-5. p: 28-39.
- Ing. Cerrato I. (2008). *Beneficios de Comer Piña*. Secretaría de Agricultura y Ganadería a través del Programa Nacional de Desarrollo Agroalimentario. Nutra Salud. Honduras. párra: 1-8.



<http://pronagro.sag.gob.hn/assets/displayanything/gallery/1/322/Beneficios-de-Consumir-Pina.pdf>.

- Gomez M. y Namesny A. (2008). *GUÍA de las Mejores Frutas y Hortalizas* Barcelona. Ediciones de Horticultura S.L. ISSN: 84-87729-72-X. p: 192-222.