



## 072 CARACTERIZACIÓN Y EVALUACIÓN SENSORIAL DE MEZCLAS DE ACEITES VEGETALES ENRIQUECIDAS EN ÁCIDOS GRASOS OMEGA-3

Nutr. R González Garay<sup>1</sup>, Prof. CG González González<sup>1</sup>, **Prof. Miguel Ángel Rincón Cervera**<sup>1,2</sup>

<sup>1</sup>Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos, Universidad De Chile, Santiago, Chile, <sup>2</sup>Departamento de Agronomía, Universidad de Almería, Almería, España.

Antecedentes: El aceite de oliva extra virgen (AOEV) es un alimento ampliamente reconocido por sus propiedades saludables y sabor característico. Es rico en antioxidantes y en ácido oleico, aunque tiene un bajo contenido en ácidos grasos omega-3 (AG  $\omega$ -3). Por otro lado, existen aceites vegetales ricos en AG  $\omega$ -3 (nuez, linaza, chía...) cuyo consumo se recomienda en el marco de una dieta equilibrada debido a su alto aporte en estos ácidos grasos. Objetivo: Realizar mezclas de AOEV con aceites vegetales ricos en AG  $\omega$ -3 (nuez, linaza, chía y viborera) y estudiar sus perfiles de ácidos grasos y estabilidad oxidativa, así como evaluar sensorialmente si existen diferencias con el sabor del AOEV original. Métodos: El perfil de ácidos grasos de las mezclas se determinó por cromatografía gaseosa, mientras la estabilidad oxidativa se evaluó por el método Rancimat. La evaluación sensorial se realizó mediante un panel de cata entrenado (n=12). Resultados: Las mezclas de AOEV con aceites vegetales se enriquecieron significativamente en AG  $\omega$ -3 en comparación con el AOEV original, y no se hallaron diferencias significativas entre el sabor del AOEV y las mezclas de 80% AOEV + 20% aceite vegetal al usar aceites de linaza, chía y viborera. La estabilidad oxidativa de las mezclas fue significativamente menor que la del AOEV original. Conclusiones: Se obtuvieron mezclas de aceites vegetales con interés nutricional debido a los beneficios del AOEV sumados al aporte de AG  $\omega$ -3, y sabor indistinguible al del AOEV (usando aceite de linaza, chía o viborera). Estas mezclas deben preservarse cuidadosamente en ausencia de luz y considerando la posibilidad de adicionarles antioxidantes naturales para alargar su vida útil.

Palabras clave: aceite de oliva extra virgen, aceites vegetales, ácidos grasos omega-3, estabilidad oxidativa.

## 073 PRÁCTICAS ALIMENTARIAS SALUDABLES Y SOSTENIBLES DE HOGARES DE UNA REGIÓN DE LA ZONA CENTRO-SUR DE CHILE

**Mgtr. Gladys Quezada-Figueroa**<sup>1,2</sup>, Lic. Constanza Cortés-Ceballos<sup>3</sup>, Lic. Camila Mardones-Aravena<sup>3</sup>, Lic. Rayen Muñoz-Montecinos<sup>3</sup>, Dra. Orietta Segura-Badilla<sup>1</sup>, Mgtr. Sebastián Riquelme-Riquelme<sup>4,5</sup>, Mgtr. Paola Cáceres-Rodríguez<sup>6</sup>, Dra. Addi Navarro-Cruz<sup>7</sup>, Dr. Ashuin Kammar-García<sup>8</sup>, Mgtr. Obdulía Obdulía Vera-López<sup>7</sup>, Dr. Martín Lazcano-Hernández<sup>7</sup>, Mgtr. Daniela González-Reyes<sup>8,9</sup>

<sup>1</sup>Departamento de Nutrición y Salud Pública. Facultad de Ciencias de la Salud y los Alimentos. Universidad del Bío-Bío, Chillán, Chile, <sup>2</sup>Programa de Doctorado en Epidemiología. Facultad de Medicina. Pontificia Universidad Católica de Chile, Santiago, Chile, <sup>3</sup>Escuela de Nutrición y Dietética. Facultad de Ciencias de la Salud y los Alimentos. Universidad del Bío-Bío, Chillán, Chile, <sup>4</sup>Centro de Salud Familiar Los Volcanes. Departamento de Salud Municipal. Ilustre Municipalidad de Chillán, Chillán, Chile, <sup>5</sup>Programa de Magíster en Salud Pública. Facultad de Ciencias de la Salud y los Alimentos. Universidad del Bío-Bío, Chillán, Chile, <sup>6</sup>Departamento de Nutrición. Facultad de Medicina. Universidad de Chile, Santiago, Chile, <sup>7</sup>Departamento de Bioquímica-Alimentos. Facultad de Ciencias Químicas. Benemérita Universidad Autónoma de Puebla, Ciudad de Puebla, México, <sup>8</sup>Dirección de Investigación. Instituto Nacional de Geriátrica de México, Ciudad de México, México, <sup>9</sup>Programa de Doctorado en Nutrición y Alimentos. Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos. Universidad de Chile, Santiago, Chile, <sup>10</sup>Escuela de Nutrición y Dietética. Facultad de Medicina y Ciencias de la Salud. Universidad Mayor, Santiago, Chile.

Antecedentes: Las Prácticas Alimentarias Saludables y Sostenibles (PAS) son aquellas que promueven una dieta equilibrada y nutritiva minimizando el impacto ambiental. La globalización, la urbanización y la industria alimentaria han impulsado cambios significativos en las prácticas alimentarias, impactando la salud y causando un daño irreversible al planeta. Es necesario transitar hacia Sistemas Alimentarios Sostenibles (SAS) acompañados de PAS. Objetivo: Identificar Prácticas Alimentarias Saludables y Sostenibles en hogares de una región de la zona centro-sur de Chile. Métodos: Diseño exploratorio, con una muestra de 104 hogares que participan del programa social "Autoconsumo de Apoyo a la Seguridad Alimentaria" en la región de Ñuble, zona centro-sur de Chile. Se aplicó cuestionario en línea, previa aceptación del responsable del hogar. El instrumento contó con la validación de contenido por juicio de expertos. Se evaluaron las secciones sobre compra, actitudes y hábitos hacia el desperdicio de alimentos, prácticas alimentarias sostenibles y respetuosas con el medio ambiente. La estadística consideró frecuencias, porcentajes e IC95%. El estudio contó con la aprobación del Comité de Bioética de la Universidad del Bío-Bío. Resultados: El 90% (IC 95% [82,8- 94,8]), de los jefes de hogar declara planificar la compra de alimentos para evitar adquirirlos en exceso. Un 73% obtiene parte de sus alimentos de la producción propia (cultivo, recolección y crianza) y un 30% compra frutas y verduras a agricultores locales. Para reducir los desperdicios de alimentos, el 60% declara que utiliza refrigeración y congelación como método de preservación. 50% de hogares está dispuesto a comprar alimentos próximos a vencer y un 44% está dispuesto a comprar productos maltratados, pero aptos para el consumo. Al momento de adquirir los alimentos, el 17% de los hogares se fija en el impacto ambiental de la producción de estos y un 40% si un alimento es de temporada. Conclusiones: La tendencia observada es favorable a la adopción de PAS, esto puede ser explicado por el Programa que las promueve. Es necesario definir acciones para promover las PAS en población general y transitar hacia SAS para contribuir con la salud global.

Palabras clave: Prácticas alimentarias saludables sostenibles, sostenibilidad alimentaria, pérdidas y desperdicios alimentos.

