



P014/S1-P14 PRÁCTICAS ALIMENTARIAS EN NIÑOS DE ENTRE 6 Y 12 AÑOS

Dr. María Natividad Ávila Ortiz¹, Dra. Georgina Mayela Núñez Rocha¹, Dra. Ana Elisa Castro Sánchez¹, MCSP Karla Paola García Leyva¹, Dra. Adriana Zambrano Moreno¹, Dra. Verónica López Guevara¹

¹Universidad Autónoma de Nuevo León, Monterrey, Nuevo León, México.

Introducción. Las modificaciones en los estilos de vida y los factores económicos aumentaron el consumo de alimentos ultraprocesados y el tamaño de las porciones repercutiendo en el peso corporal provocando casos de obesidad infantil. De acuerdo con la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (2020) el 90.9% de los escolares consumía bebidas azucaradas y el 50% cereales dulces, botanas, dulces y postres. **Objetivo.** Identificar en niños de entre 6 y 12 años sus prácticas alimentarias (qué, cómo, cuándo, dónde, con quién). **Métodos.** Diseño cuantitativo transversal; la muestra fue por conveniencia a 387 escolares. Se utilizó un cuestionario validado de prácticas alimentarias, el instrumento se aplicó por medio de entrevista en línea o presencial, las pruebas estadísticas fueron realizadas con SPSS versión 22. **Resultados.** Participaron 50.9% niñas y 49.1% niños, con una media de edad de 9.4 ± 1.3 . Los escolares consumen más de una vez por semana: pan dulce (84.8%), helados y dulces (89.2%), papas fritas de bolsa (93.6%) y bebidas azucaradas (93.3%). Solo 22.5% consumía verduras y 31% frutas todos los días. El 13.4% los consume los alimentos fritos y el 32% hervidos. Durante el tiempo de comida, 65.9% ve la televisión y 53.4% usan celulares. Cuando los niños están solos, tristes, aburridos o nerviosos más del 60% come de mas, nada o de menos. El 84.8% comen en casa y disminuye a 48.6% los fines de semana. La madre es la que siempre acompaña a los escolares durante el desayuno, comida y cena y se encarga de manera regular en la preparación de los alimentos en el hogar. Existe una relación significativa ($p < 0.05$) en el que comen y cuando y entre cómo lo comen con el cuándo, dónde y con quién. **Conclusiones.** Los escolares presentaron un alto consumo de alimentos y bebidas ultraprocesadas, su forma de comer se relaciona con el estado emocional, entre semana comen en casa y los fines de semana prefieren consumir los alimentos fuera del hogar. El realizar una buena elección de los alimentos que consumen los escolares juegan un papel fundamental en su calidad de vida.

Palabras clave: prácticas, alimentación, escolares, México.

P015/S1-P15 CONSUMO DE AZÚCARES LIBRES Y SU RELACIÓN CON LA SALUD

Prof. Roberto Ordoñez-Araque^{1,2,3}, Prof. Carla Caicedo-Jaramillo¹, Prof. Marcela García-Ulloa¹, Prof. Carolina Pineda-Erazo^{1,2}

¹Facultad de Salud y Bienestar, Escuela de Nutrición y Dietética, Universidad Iberoamericana Del Ecuador (UNIB.E), Quito, Ecuador, Quito, Ecuador, ²Facultad de Salud y Bienestar, Maestría en Nutrición y Dietética, Universidad Iberoamericana Del Ecuador (UNIB.E), Quito, Ecuador, Quito, Ecuador, ³Escuela de Gastronomía, Universidad de las Américas (UDLA), Quito, Ecuador.

Introducción y objetivo: Cada año aumenta la prevalencia de sobrepeso y obesidad en Ecuador y a nivel mundial, esta estadística incluye a niños, adultos y personas de la tercera edad. En conjunto con esta epidemia también aumenta el consumo de azúcares libres por persona. El objetivo de esta investigación es comprender que son los azúcares libres en los alimentos, y como una ingesta elevada está relacionada a distintos tipos de patologías. **Métodos:** Para esta revisión sea analizaron revisiones paraguas, metaanálisis, revisiones sistemáticas y bibliográficas de las principales bases de datos del mundo. **Resultados:** Las moléculas de carbohidratos (mono, di y polisacáridos) se metabolizarán como glucosa en el organismo (fructosa y galactosa entran en la ruta de la glucólisis) independiente el alimento. En la dieta se diferenciará si el azúcar está acompañado de su matriz, por esto tenemos azúcares intrínsecos (frutas y verduras enteras) los cuales no están asociados a ninguna patología, y los azúcares libres y añadidos (azúcar añadido por fabricantes, jugos naturales, bebidas azucaradas). Dentro de los errores que se cometen a nivel nutricional es no comprender que la molécula de sacarosa se encuentra en todos los agregados dulces calóricos del mercado (azúcar blanca, morena, panela, coco y miel) y en el cuerpo se absorberán de la misma manera. La mayoría de los alimentos ultraprocesados tienen como ingrediente principal azúcar, y es irrelevante si se agrega a su composición vitaminas, minerales o algún nutriente de interés. El pan, la pasta, el arroz y las harinas si no mantienen su parte integral se transformarán en el organismo en glucosa de manera rápida y su absorción será muy parecida a consumir azúcares sencillos. Finalmente se encontró que el consumo elevado de azúcares libres está asociado a sobrepeso, obesidad, enfermedades del hígado, diabetes tipo 2, hipertensión, problemas cardiovasculares, gota y diabetes durante el embarazo. También el sobrepeso se asocia muchos tipos de patologías, todas las causas de muerte y muchos tipos de cáncer. **Conclusión:** El consumo excesivo de azúcares libres está relacionado a un sinnúmero de patologías que representan un problema de salud pública.

Palabras clave: azúcar, dieta, salud pública.

