



### **P140/S3-P13 PERCEPCIÓN DE AMBIENTES ALIMENTARIOS DESDE EL HOGAR: RESULTADOS DE LA APLICACIÓN DE UN INSTRUMENTO VALIDADO (NEMS-P) EN 2 COMUNAS DE DISTINTO NIVEL SOCIOECONÓMICO EN CHILE**

**Dr. Daniel Egaña Rojas**<sup>1</sup>, Dra. Lorena Rodríguez-Osiac<sup>1</sup>, Dra. Patricia Gálvez Espinoza<sup>1</sup>, Dr Rodrigo Villegas Ríos<sup>1</sup>, Mtra Paulina Molina Carrasco<sup>1</sup>, Mtra Bárbara Castillo Villalobos<sup>1</sup>  
<sup>1</sup>Universidad de Chile, Santiago, Chile.

Introducción: La noción de ambiente alimentario busca complejizar el estudio de la malnutrición incluyendo determinantes contextuales de las prácticas individuales. Si bien existen investigaciones que han caracterizado algunos de estos ambientes, no existen estudios sobre la percepción que las personas tienen acerca de estos ambientes y las diferencias entre territorios de distinto nivel socioeconómico. Objetivo: Describir las diferencias en las percepciones de los ambientes alimentarios mediante un instrumento validado, en una muestra de hogares de una comuna de bajo y otra de alto nivel socioeconómico de Santiago de Chile. Sujetos y métodos: Estudio transversal, mediante muestreo aleatorio sistemático de los hogares. Se aplicó el cuestionario NEMS-P adaptado a Chile a 256 personas, mayores de 18 años, encargadas de la compra de alimentos en el hogar en 2 comunas de distinto nivel socioeconómico. Se calculó la media, mediana y la desviación estándar de la puntuación obtenida en esta escala. La comparación se realizó mediante el test t-student, con un modelo de regresión lineal múltiple para cada escala, usando como respuesta la puntuación de la escala y como covariable el NSE, y controlando por otras características individuales como edad y sexo. Resultados: El 67,2% de participantes fueron mujeres, edad promedio 53,5 años (18,5 DE). El 50% percibe tener siempre disponibles alimentos saludables en su hogar. El 57,4% indica que es fácil encontrar frutas y verduras frescas en su vecindario. El supermercado es el lugar donde más compran alimentos y más del 50% considera que ahí es muy fácil encontrar alimentos poco saludables. Quienes compran la mayor parte de sus alimentos en supermercados, perciben una mayor disponibilidad de alimentos insanos en el hogar (35,5 vs 26,4). Al comparar ambas comunas se observa que Macul (NSE alto) tiene un puntaje promedio de 27,1 puntos mientras que Cerro Navia (NSE bajo) es de 14,3 (p-value < 0,001). Conclusión: Los ambientes alimentarios son percibidos como obesogénicos por la mayoría de los participantes; esta situación es significativamente peor en la comuna de menor nivel socioeconómico. Se requieren políticas públicas que mejoren los ambientes alimentarios, considerando variables de inequidad, para asegurar la disponibilidad y acceso a alimentos saludables para toda la población.

Palabras clave: ambiente alimentario, percepción, obesogénico.

### **P141/S3-P14 RELACIÓN ENTRE LA HIDRATACIÓN, SUEÑO, INGESTA DE PROTEÍNA Y ESTADO NUTRICIONAL DE PERSONAS QUE REALIZAN CROSSFIT Y AFICIONADOS DEL FITNESS EN PANAMÁ**

**Dr. Israel Rios-Castillo**<sup>1,2</sup>, Sr. Anthony Miranda<sup>2</sup>, Srta. Mónica Vidal<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Fao, Panamá, Panamá, <sup>2</sup>Escuela de Nutrición Universidad de Panamá, Panamá, Panamá.

Introducción: Los aficionados del fitness y deportistas del CrossFit son unos subgrupos con estructuras y entrenamientos similares que parecen ser adecuados para aquellos que deseen una mejor calidad de vida y hábitos saludables. Objetivo: Describir la ingesta proteica, horarios de sueño, nivel de actividad física, hidratación en el deportista ya que es una estrategia vital para la mejora del rendimiento y el logro del objetivo para el manejo de su composición corporal en una población de 290 personas del Crossfit y afición al fitness. Metodología: La recolección de los datos se realizó utilizando el cuestionario del índice de calidad del sueño de Pittsburgh, frecuencia de consumo semicuantificado de alimentos proteicos de origen animal, cuestionario de hábitos de hidratación, cuestionario de Epworth, Cuestionario Internacional de Actividad Física, y la toma del IMC. Resultados: El promedio de IMC fue  $25.3 \pm 3.6$  kg/m<sup>2</sup>. Los hábitos de hidratación se mantuvieron en regular (53.4 %) o bueno (46.5 %), siendo el principal problema la higiene del sueño (72.1 %). Se observa un bajo consumo de proteínas en comparación con las necesidades proteicas generales que debe consumir un atleta, con una media de 0.72 g/kg/d. El 49.3 % consume suplementos de proteína. El nivel de actividad física para ambos fue intenso. Conclusión: Se observó en las personas que practican CrossFit y aficionados del fitness un buen hábito de hidratación y somnolencia, una higiene de sueño deficiente, un estado nutricional normal, y una intensidad de entrenamiento alto. En los que realizan CrossFit la ingesta de proteína fue mayor que en los aficionados al fitness.

Palabras clave: consumo de alimentos, CrossFit, fitness, hidratación, nivel de actividad física, Panamá, proteína, salud muscular, somnolencia, sueño.

