



P267/S5-P12 EFECTO DE LA HARINA DE *Chenopodium quinoa Willd.* (QUINUA) SOBRE EL PERFIL LIPÍDICO DE ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS. LIMA 2022

Dra. Gabriela N. Solano-Canchaya¹, J. Fernandez-Salazar¹, M. Avila-Rodriguez¹, B. Chen-Málaga¹, J. Nieves-Leguía¹, B. Limaymanta¹, H. Villar-Meléndez¹, E. León-Pomahualcca¹, A. Martinez-Salazar¹, Juana Flores-Luna¹, L.F. Guadalupe Sifuentes¹, Gloria C. Gordillo-Rocha¹
¹Unmsm, Lima, Perú.

Introducción. La quinua (*Chenopodium quinoa Willd*) es un alimento oriundo de los andes, este posee carbohidratos y proteínas con todos los aminoácidos esenciales, además de fibra dietética; por lo que ofrece beneficios para el organismo. Estudios previos han demostrado que la quinua disminuye la síntesis y absorción del colesterol y triglicéridos, por lo que tendría un efecto favorable en los niveles de HDL y LDL llevándolos a sus concentraciones adecuadas en animales. Si bien existen estudios en humanos que demuestran que se tiene el mismo efecto sobre el perfil lipídico que en animales de experimentación, se necesita más evidencia de este efecto en otros grupos poblacionales. Por este motivo, el objetivo en el estudio fue determinar el efecto de la ingesta de *Chenopodium quinoa Willd*, en estudiantes universitarios. **Método,** se realizó un estudio experimental prospectivo en 20 estudiantes universitarios con sobrepeso, los cuales consumieron 40 gramos de harina de quinua por seis días a la semana durante 4 semanas. Al comienzo y al final del tratamiento se evaluaron medidas antropométricas, y se recolectaron muestras de suero para la cuantificación de colesterol total, colesterol HDL, triglicéridos, glucosa y transaminasa glutámico oxalpirúvica. **Resultados.** Se encontró disminución significativa en las concentraciones de colesterol total de 170 a 132 mg/dL, triglicéridos de 128.59 a 115.62 y actividad transaminasa glutámico oxalpirúvica de 16.56 a 11.02. **Conclusión.** Se pudo evidenciar la disminución en las concentraciones de triglicéridos, colesterol total, manteniendo los valores del colesterol HDL; por lo anteriormente señalado se evidenció el efecto hipolipemiante de la quinua en estudiantes universitarios.

Palabras clave: *Chenopodium quinoa*, colesterol, efecto hipolipemiante, estudiantes universitarios.

P268/S5-P13 ASOCIACIÓN ENTRE ESTADOS DE CAMBIO DE COMPORTAMIENTO ACCIÓN Y MANTENIMIENTO PARA CONSUMO DE FRUTAS Y VERDURAS CON SEXO, EDAD, ESTADO CIVIL, NIVEL EDUCATIVO E IMC EN TRABAJADORES ECUATORIANOS

Dra. Patricia Mogrovejo Jaramillo^{1,2}, B.A. Nicole Jiménez²
¹Universidad de las Américas, Quito, Ecuador, ²Savinmed, Quito, Ecuador.

Introducción: El consumo insuficiente de Frutas (F) y Vegetales (V) se asocia con un incremento de la carga de Enfermedades Crónicas no Transmisibles. **Objetivo:** Identificar la asociación entre los Estados de Cambio de Comportamiento (ECC) acción y mantenimiento para el consumo de F y V con sexo, edad, estado civil, nivel educativo e Índice de Masa Corporal (IMC) en trabajadores ecuatorianos en el 2006. **Métodos:** Se realizó un estudio transversal en 917 trabajadores (663 hombres y 254 mujeres) entre 18 y 64 años. Se realizaron entrevistas para obtener información socio demográfica, antecedentes de salud, cuestionario de ECC para consumo de F y V (Modelo Transteórico del cambio de comportamiento), consumo de F y V según la recomendación de la Organización Mundial de la Salud (OMS) y evaluación antropométrica. Se empleó estadística descriptiva, test de chi cuadrado y modelo factorial de correspondencias múltiples. **Resultados:** De los sujetos que cumplieron la recomendación de consumo de F y V el 83% se encontró en ECC de mantenimiento y 2,7% en acción. Los ECC de acción y mantenimiento para el consumo de F y V fue mayor en mujeres 18,8%, en grupo etario 30 y 44 años (19%), nivel educativo superior (19,7%) y estado civil unión libre y casado (28,5%). El porcentaje de individuos con ECC de acción y mantenimiento para el consumo de F y V fue muy similar entre los diferentes IMC (normal 16,9%, bajo 16,7%, sobrepeso 15,7% y obesidad 15,1%). **Conclusiones:** Los ECC acción y mantenimiento para el consumo de F y V fueron más prevalentes en mujeres, grupo etario 30 y 44 años, nivel educativo superior, estado civil unión libre y casado, así como fueron muy similares entre los diferentes IMC. Se requiere intervenciones de promoción de alimentación saludable y basadas en consejería de cambio de comportamiento en los trabajadores.

Palabras clave: frutas, vegetales, comportamiento; alimentario.

