



**P337/S6-P16 CARACTERIZACIÓN DE LA SITUACIÓN ALIMENTARIA NUTRICIONAL Y DE LOS ESTILOS DE VIDA DE LOS HABITANTES DE CURACO DE VELEZ DE LA ISLA DE CHILOÉ, CHILE**

**Dra. Nelly Bustos Zapata**<sup>1</sup>, Dr. M Sandoval González<sup>1</sup>, Mgtr. C Soto Jimenez<sup>1</sup>, Doctor C Márquez Jara<sup>1</sup>, Doctora C Albala Brevis<sup>1</sup>

<sup>1</sup>INTA Universidad de Chile, Santiago, Chile.

Introducción: En Chile la transición alimentaria se ha caracterizado en zonas urbanas y rurales por cambios en la dieta y también en la distribución de la composición corporal de la población. En Curaco de Vélez, a pesar de mantener una alta ruralidad, actualmente ha sufrido una serie de transformaciones que han incidido en cambios en los patrones alimentarios y salud de la población. **Objetivo:** Caracterizar la situación alimentaria nutricional y los estilos de vida de los habitantes de Curaco Vélez de la Isla de Chiloé. **Métodos:** Estudio descriptivo transversal a través del cual se seleccionó una muestra no probabilística de 159 personas mayores de 18 años, en el marco del proyecto envejecimiento activo. Se evaluó estado nutricional, conocimientos y prácticas alimentarias, presión arterial y presencia de enfermedades. **Resultados:** El 54,1% son mujeres, 82,6% se autodefine como no-indígena, el 86,8% presenta exceso de peso, (40,9% sobrepeso y 45,9% obesidad). El 22,6% de la población tiene hipertensión arterial, el 15,1% diabetes mellitus. Las comorbilidades (2 o más enfermedades) aumentan con la edad, donde el 3,7% de las personas de 18 a 34 años, tiene 2 o más enfermedades, mientras que el grupo de 55 años alcanza el 45,2%. Existe un bajo conocimiento y consumo de los alimentos recomendados por las Guías alimentarias chilenas. El 36% señala abastecerse de alimentos de su huerta y/o crianza de animales. El 33% de la población de 18 a 54 años fuma, mientras que el consumo de alcohol es sobre el 40% en todos los grupos etarios. **Conclusiones:** La población presenta una alta prevalencia de exceso de peso y estilos de vida no saludables que se observan desde las edades más tempranas, lo que requiere acciones integrales en territorios rurales y aislados, que han ido incorporando las dinámicas alimentarias de las zonas urbanas.

Palabras clave: estilos de vida, ruralidad, estado nutricional.

**P338/S6-P17 PROPUESTA DE RECETAS PRÁCTICAS, SALUDABLES Y DE BAJO COSTO PARA NIÑOS**

**Lcda. Johanna Elizabeth Andrade-Mainato**<sup>1</sup>, Lcdo. Bryam Elías Plaza-Juela<sup>1</sup>, MSc. Samuel Adrián Escandón-Dután<sup>2</sup>, Dra. Angélica María Ochoa-Avilés<sup>2</sup>, María Cecilia Vintimilla-Álvarez<sup>1,2</sup>

<sup>1</sup>Facultad de Ciencias de la Hospitalidad, Universidad De Cuenca, Cuenca, Ecuador, <sup>2</sup>Departamento de Biociencias, Universidad de Cuenca, Cuenca, Ecuador.

Antecedentes. El consumo generalizado en niños de alimentos altos de grasas, azúcar y sodio ha repercutido en altas prevalencias de malnutrición. La ingesta de alimentos saludables en etapas de desarrollo como niñez, es fundamental. **Objetivo.** Diseñar recetas saludables ricas en fibra en base a frutas y verduras con técnicas sencillas de preparación y de bajo costo. (2) Evaluar la aceptación de las recetas propuestas por parte de niños. **Métodos.** Mediante la identificación de alimentos saludables, locales, de temporada y de bajo costo, además de técnicas culinarias que conserven nutrientes, se diseñaron recetas sencillas y económicas. Adicionalmente, se implementó un piloto durante noviembre de 2022 con 18 niños entre 5 y 12 años de edad para evaluar el grado de aceptación de siete recetas seleccionadas aleatoriamente mediante una escala Likert de 5 puntos adaptada para niños. **Resultados.** Se diseñaron un total de 29 recetas. Las frutas y las verduras constituyeron en promedio el 37±0.19% de los ingredientes. El costo por porción de las recetas oscila entre los 0.16 y 1.58 USD. Las siete recetas que se presentaron a los niños para la degustación tienen en promedio 34% de frutas y/o verduras. El porcentaje de niños que respondieron las opciones de “me gusta” o “me gusta mucho” se sitúa entre 61%-94%. Adicionalmente, se realizaron videos cortos de las recetas para que los padres puedan replicarlas en casa junto a sus niños: [https://drive.google.com/drive/folders/1635M0xWO-enCOxZMMm3Yq7ut4Lsks5ABo?usp=share\\_link](https://drive.google.com/drive/folders/1635M0xWO-enCOxZMMm3Yq7ut4Lsks5ABo?usp=share_link). **Conclusión.** La promoción de una dieta saludable, atractiva y gustosa para niños es posible a través de la preparación de comida en casa con técnicas sencillas y recetas de bajo costo. Futuros estudios de intervención pueden incluir estas recetas y probar su aceptación a mayor escala.

Palabras clave: frutas, niños, recetas, sistema inmune, verduras.

