



Universidad Abierta
Interamericana

Consumo de antioxidantes
naturales en un grupo de pacientes
que concurren a un consultorio
cardiológico de un hospital público
de Rosario

Tutor: Dr. Raúl Alvarez Lemos

Colaboradores: Licenciada en Estadística Guillermina Harvey

Farmacéutica Laura Ridaó

Tesista: Analía Beatriz Perez Belart

E-mail: anaperezbelart@hotmail.com

Licenciada en Nutrición

Universidad Abierta Interamericana

Marzo, 2012



Universidad Abierta Interamericana

TÍTULO:

Consumo de antioxidantes naturales en un grupo de pacientes que concurren a un consultorio cardiológico de un hospital público de Rosario.



Universidad Abierta Interamericana

INTRODUCCIÓN:

El proceso de envejecimiento del organismo humano se inicia en el momento de la concepción y progresa hasta el momento de la muerte del individuo. Se le adjudican varias causas a la realización de este proceso.

Una de las teorías que trata de justificar el envejecimiento celular es la *Teoría de los Radicales Libres* que implica la formación continuada de radicales libres como resultado de la exposición al oxígeno, radiación de fondo y otros factores ambientales. Estas sustancias tan reactivas dañan a los componentes celulares (Krause, pag. 315).

En compensación, existen sustancias capaces de combatir los radicales libres y, de esa manera, retrasar o aliviar este proceso de envejecimiento celular. Estas sustancias son conocidas como *Antioxidantes*, presentes en forma natural en alimentos de origen vegetal como las Vitaminas A, C y E y en los de origen animal como los Minerales Selenio y Zinc.



Universidad Abierta Interamericana

FUNDAMENTACIÓN:

Es de conocimiento general que, actualmente, el consumo de alimentos que contienen antioxidantes naturales, como frutas y hortalizas, ha disminuido desde hace mucho tiempo.

Paralelamente, y en relación directa, han aumentado los deterioros de la salud de los individuos por la ausencia de una cantidad digna de estos alimentos en la dieta diaria.

El consumo de alimentos ricos en vitaminas A, E y C y minerales como el Selenio y el Zinc favorece a la prevención del deterioro celular y protegen al organismo contra varios tipos de cáncer y enfermedades cardiovasculares. También influyen en la conservación de la visión y fortalecen el sistema inmunitario.



Universidad Abierta Interamericana

PROBLEMA:

¿Con qué frecuencia los pacientes que concurren al consultorio de cardiología de un hospital público de la ciudad de Rosario consumen alimentos que contengan antioxidantes naturales?



Universidad Abierta Interamericana

ANTECEDENTES SOBRE EL TEMA:

- Determinación de marcadores de estrés oxidativo en pacientes con enfermedades cardiovasculares; de Livan Delgado Roche, Gregorio Martínez Sánchez, Arquímides Díaz Batista, Acta Bioquímica Clínica Latinoamericana 2009; V. 43 n.3.

El objetivo de este trabajo fue determinar una serie de marcadores redox que permitan la interpretación de mecanismos fisiopatológicos asociados al Estrés Oxidativo y que se vinculan a las Enfermedades Cardiovasculares (ECV). En el estudio se evaluó la actividad de las enzimas antioxidantes superóxido dismutasa (SOD) y catalasa (CAT). Fueron determinados también indicadores del estado antioxidante total como el potencial de peroxidación (PP) y la capacidad reductora de hierro férrico en plasma (FRAP). En relación a las características de la población en estudio puede apreciarse que no mostraron diferencias significativas entre ambos grupos. El Estrés Oxidativo ha sido asociado a la patogénesis de diversos trastornos cardiovasculares. Este vínculo se ha derivado de la hipótesis de modificación oxidativa de la aterosclerosis. En tanto, los factores de riesgo (FR) cardiovascular han sido igualmente asociados al daño oxidativo y vistos como contribuyentes de las enfermedades del corazón. La Hipertensión Arterial es el factor de riesgo de mayor impacto sobre las ECV.



Universidad Abierta Interamericana

OBJETIVOS GENERALES:

Investigar sobre la frecuencia de consumo de alimentos que contienen antioxidantes naturales en pacientes que concurren al consultorio de cardiología del Hospital Centenario, de la ciudad de Rosario, Provincia de Santa Fe, Argentina.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Obtener información sobre sus hábitos alimentarios
- Indagar sobre que alimentos fuente de antioxidantes consumen los pacientes
- Evaluar la incorporación de los mismos a su dieta habitual
- Identificar aquellos alimentos fuente de antioxidantes preferidos por la población estudiada



Universidad Abierta Interamericana

FINALIDAD:

Informar a los pacientes sobre las propiedades de los alimentos fuente de antioxidantes para que tomen conciencia del beneficio que les aportará a su salud el consumo frecuente de estos alimentos.



Universidad Abierta Interamericana

JUSTIFICACIÓN:

Es sumamente importante informar a la población en general sobre los beneficios que trae el hábito de consumir alimentos fuente de antioxidantes diariamente para la salud del organismo de los individuos y la preservación y manutención de sus funciones vitales a lo largo de la vida.

El envejecimiento del organismo es un proceso inevitable pero si controlable mediante hábitos saludables de alimentación, evitando el sedentarismo, promoviendo la práctica de actividades físicas y recreativas favoreciendo la calidad de vida de cada uno.



Universidad Abierta Interamericana

RESULTADOS ESPERADOS:

Conociendo estudios anteriores realizados, es de esperarse que las personas que participaron de la investigación no consuman los alimentos fuente de antioxidantes con la frecuencia debida.



Universidad Abierta Interamericana

HIPÓTESIS:

Los pacientes que concurren al consultorio de cardiología no consumen alimentos fuente de antioxidantes naturales con la frecuencia recomendada.



Universidad Abierta Interamericana

METODOLOGÍA:

El trabajo de investigación sobre la frecuencia de consumo de alimentos que contengan antioxidantes naturales en personas que sufren de cardiopatías se realizó mediante entrevistas y cuestionarios realizados a los pacientes del Servicio de Cardiología del Hospital Centenario.

De esta forma se obtuvieron datos importantes, como hábitos alimentarios, preferencias por diferentes alimentos, características de la patología cardíaca de la cual se está tratando.

Se relacionó la información obtenida entre sí para poder llegar a los resultados que nos dieron la conclusión de esta investigación.



Universidad Abierta Interamericana

ÁREA DE ESTUDIO:

Este trabajo investigativo se llevó a cabo en el Servicio de Cardiología del Hospital Provincial del Centenario, sito en Calle Urquiza, Gral. Justo José n° 3101, de la ciudad de Rosario.

Rosario está ubicada en la zona sur de la provincia de Santa Fe, República Argentina, a orillas del río Paraná. Se encuentra en una posición geoestratégica en relación al Mercosur, en el extremo sur del continente americano. Es una ciudad socio-económico y culturalmente activa. Es cabecera del Departamento homónimo y se sitúa a 300 km de la ciudad de Buenos Aires.

El municipio de Rosario ocupa una superficie total de 178,69 km², de la cual la superficie urbanizada es de 117 km². En el Censo Nacional de Población, Hogares y Viviendas/2010 se registraron 1.193.605 habitantes, distribuidos en 6.306 manzanas, 16.657 cuadras. La ciudad cuenta con 6 Centros Municipales de Distritos, que se detallan a seguir:

- CMD Centro "Antonio Berni"
- CMD Norte "Villa Hortensia"
- CMD Noroeste "Olga y Leticia Cossettini"
- CMD Oeste "Felipe Moré"
- CMD Sudoeste
- CMD Sur "Rosa Ziperovich"



Universidad Abierta Interamericana

TIPO DE ESTUDIO:

Se trata de un estudio No Experimental porque no se produce manipulación de ninguna de las variables en estudio para alcanzar un resultado determinado, sino que, en este caso, dichas variables son observadas y luego analizadas con la intención de llegar a respuestas conclusivas. También es de tipo Descriptivo porque se trata de identificar, por medio de observación de casos seleccionados al azar, los factores de riesgo que pueden inducir a enfermedades cardiovasculares debido al hábito alimentario de los pacientes.

Como se trata de hacer un trabajo representativo los tipos de estudios descriptivos que utilizaremos son: 1) Estudio de Series de Casos porque se investigó a un grupo de pacientes con características determinadas en común. La desventaja de este tipo de estudio es la ausencia de un grupo control para poder comparar los resultados. 2) Estudio Transversal porque se mide simultáneamente la exposición al/ a los factor/es de riesgo y la evolución de la enfermedad cardiaca del grupo en observación en un momento específico.



Universidad Abierta Interamericana

POBLACIÓN OBJETIVO:

Se seleccionaron pacientes que concurrieron al consultorio de cardiología, del Hospital Provincial Centenario, de la ciudad de Rosario, Provincia de Santa Fe, Argentina, durante el mes de Noviembre de 2011.

Aproximadamente 2600 pacientes por mes frecuentan el consultorio de cardiología de dicho Hospital y 1500 son visitados en las salas de internación.

MUESTRA POBLACIONAL:

Para la muestra poblacional se seleccionaron 31 personas, al azar, todas ellas mayores de 30 años de edad.



Universidad Abierta Interamericana

TÉCNICAS DE RECOLECCIÓN DE DATOS:

Los datos se obtuvieron mediante entrevistas a los pacientes que frecuentaron el Servicio de cardiología del Hospital Provincial del Centenario, Rosario, Provincia de Santa Fe.

Las entrevistas fueron individuales, luego de la consulta habitual con el cardiólogo a cargo.



Universidad Abierta Interamericana

HERRAMIENTAS:

Se utilizó como herramienta principal el DIARIO DE FRECUENCIA DE COMIDAS (*) adaptado a la investigación. Se trata de un formulario donde se mencionan algunos alimentos (los que interesan para la investigación) y el paciente participante del estudio pudo registrar cuantas veces por semana consume cada uno de los alimentos y que cantidad consume del mismo en cada oportunidad.

Para conocer su hábito alimentario se realizó una ENCUESTA ALIMENTARIA (*). La misma fue anónima y debió registrarse el sexo y la edad del paciente, en caso de que se realicen otras investigaciones relacionadas a este proyecto. Este formulario está formado por preguntas básicas y busca obtener información sobre hábitos comunes de alimentación y, a través de este, detectar los factores de riesgo.

Durante la entrevista a los pacientes, se les informó, verbalmente, sobre las propiedades y beneficios de consumir alimentos que contienen antioxidantes naturales en la prevención del envejecimiento vascular, protegiendo el sistema inmune y reduciendo los factores de riesgos, a pesar de sus patologías cardiacas en curso.

* Ver detalles en ANEXO



Universidad Abierta Interamericana

MARCO TEÓRICO:

Las Enfermedades Cardiovasculares representan la primera causa de muerte en el mundo occidental. Existen evidencias que plantean la existencia de una relación entre las Enfermedades Cardiovasculares y el Estrés Oxidativo. El Estrés Oxidativo consiste en un desbalance a corto o largo plazo del equilibrio antioxidantes/pro-oxidantes, que provoca una falencia en los mecanismos de señalización y control celular, a causa de favorecer los procesos de pro-oxidación u obstaculizar los mecanismos antioxidantes.

Los antioxidantes son sustancias que pueden proteger las células de los efectos de los radicales libres. Los radicales libres son moléculas producidas cuando el cuerpo degrada los alimentos o por la exposición ambiental al humo del tabaco y la radiación. Los radicales libres pueden dañar las células y pueden representar un papel importante en las enfermedades cardíacas, el cáncer y otras enfermedades.

Las sustancias antioxidantes incluyen:

- Licopeno
- Selenio
- Zinc
- Vitamina A
- Vitamina C
- Vitamina E



Universidad Abierta Interamericana

Los antioxidantes se encuentran en muchos alimentos. Entre éstos, las frutas, los vegetales, las nueces, los granos, carnes rojas, de aves y de pescados.

La vitamina A es un antioxidante y juega un papel importante en la:

- Visión
- Crecimiento de los huesos
- Aparato reproductivo
- Funciones celulares
- Sistema inmune

La vitamina A se obtiene de las plantas y animales. Buenas fuentes son frutas de colores y hortalizas. Las fuentes animales incluyen el hígado y la leche entera. La vitamina A también es agregada a algunos alimentos como los cereales. Los vegetarianos, niños pequeños y alcohólicos quizás necesiten más vitamina A. También pueden necesitar mayor cantidad de esta vitamina personas que padecen ciertas condiciones como enfermedades del hígado, fibrosis quística y enfermedad de Crohn. El Comité de Nutrición y Alimentos del Instituto de Medicina (*Food and Nutrition Board at the Institute of Medicine*) recomienda que consuman las siguientes cantidades: hombres 900 mcg/día y mujeres 700 mcg/día.

La vitamina E es importante en la formación de glóbulos rojos y ayuda al cuerpo a utilizar la vitamina K.



Universidad Abierta Interamericana

La capacidad de la vitamina E para prevenir el cáncer, la cardiopatía, la demencia, la enfermedad hepática y el accidente cerebrovascular aún no se conoce. En niveles bajos, esta vitamina puede ayudar a proteger el corazón.

La vitamina E se encuentra en los siguientes alimentos:

- Germen de trigo
- Maíz
- Nueces
- Semillas
- Aceitunas
- Espinacas y otras hortalizas de hoja verde
- Espárragos
- Aceites vegetales de maíz, girasol, soya, semilla de algodón

Los productos hechos de estos alimentos, como la margarina, también contienen vitamina E. El Comité de Nutrición y Alimentos del Instituto de Medicina (*Food and Nutrition Board at the Institute of Medicine*) recomienda un consumo de 15 mg/día de esta vitamina.

La vitamina C es una vitamina hidrosoluble necesaria para el crecimiento y desarrollo normales.

Las vitaminas hidrosolubles se disuelven en agua. Las cantidades sobrantes de la vitamina salen del cuerpo a través de la orina; eso quiere decir que la persona necesita un suministro continuo de tales vitaminas en la dieta.



Universidad Abierta Interamericana

La vitamina C se requiere para el crecimiento y reparación de tejidos en todas las partes del cuerpo. Es necesaria para formar el colágeno, una proteína importante utilizada para formar la piel, el tejido cicatricial, los tendones, los ligamentos y los vasos sanguíneos. La vitamina C es esencial para la cicatrización de heridas y para la reparación y mantenimiento de cartílago, huesos y dientes.

El cuerpo no fabrica vitamina C por sí solo, ni tampoco la almacena. Por lo tanto, es importante incluir muchos alimentos que contengan esta vitamina en la dieta diaria.

Todas las frutas y hortalizas contienen cierta cantidad de vitamina C. Los alimentos que tienden a ser las mayores fuentes de vitamina C son, entre otros: el pimentón verde, las frutas y jugos de cítricos, las fresas, los tomates, el brócoli, los nabos y otras hortalizas de hojas verde, la papa o patata blanca y la dulce (camote). Otras fuentes excelentes abarcan: la papaya, el mango, el melón, la col de Bruselas, la coliflor, el repollo, los pimentones rojos, la frambuesa, los arándanos, la piña y los arándanos agrios. La vitamina C se debe consumir todos los días. El Comité de Nutrición y Alimentos del Instituto de Medicina (*Food and Nutrition Board at the Institute of Medicine*) recomienda las siguientes cantidades de vitamina C: hombres 90 mg/día y mujeres 75 mg/día.

El Selenio es un oligoelemento que se encuentra en la tierra, agua y algunos alimentos. Es un elemento esencial en varias vías metabólicas.



Universidad Abierta Interamericana

Las fuentes dietéticas que son fuentes específicas de Selenio son la levadura de cerveza, germen de trigo, mantequilla, ajo, granos, semillas de girasol, nueces de Brasil, nueces, pasas, hígado, riñón, mariscos de concha (langosta, almeja, camarón o gamba, y vieiras), y en pescados de agua dulce y salada (salmonete, salmón, pez espada, atún, caballa, mero, lenguado y arenque). El Selenio también se encuentra en alfalfa, semilla de hinojo, ginseng, rábano, cebolla, cebollines, hongos medicinales (reishi, shiitake).

El papel del Selenio en la prevención del cáncer ha sido sujeto de estudios recientes y de debates. La evidencia inicial de las pruebas de la organización *Nutritional Prevention of Cancer* sugiere que la suplementación de Selenio reduce el riesgo de cáncer de próstata entre hombres con una línea referencial de nivel normal de antígeno específico de la próstata, y niveles bajos de Selenio en la sangre. La asignación diaria recomendada (RDA) para adultos es de 80-200 microgramos ingeridos por vía oral. Específicamente: 55 microgramos para mujeres y 70 microgramos para hombres.

El Zinc es un oligoelemento importante que se encuentra en segundo lugar después del hierro, por su concentración en el organismo.

El Zinc es necesario para que el sistema de defensa del cuerpo (sistema inmunitario) trabaje apropiadamente. Juega un papel en la división y crecimiento de las células, al igual que en la cicatrización de heridas y en el metabolismo de los carbohidratos. El Zinc también es necesario para los sentidos del olfato y del gusto.

Los alimentos ricos en proteínas contienen grandes cantidades de Zinc. Las carnes de res, cerdo y cordero contienen mayor cantidad de Zinc que el pescado. La



Universidad Abierta Interamericana

carne oscura del pollo contiene más cantidad de Zinc que la carne blanca. Otras fuentes buenas de Zinc son el maní, la mantequilla de maní y las legumbres. Las frutas y las hortalizas no son una buena fuente, porque el Zinc en las proteínas vegetales no está tan disponible para el consumo humano como el Zinc en las proteínas animales. Por lo tanto, las dietas bajas en proteínas y las dietas vegetarianas tienden a ser bajas en Zinc. El Comité de Nutrición y Alimentos del Instituto de Medicina (*Food and Nutrition Board of the Institute of Medicine*) recomienda las siguientes cantidades de consumo en la dieta para el Zinc: Hombres 11 mg/día; Mujeres 8 mg/día.

La mejor manera de obtener los requerimientos diarios de vitaminas esenciales es consumir una dieta balanceada, que contenga una variedad de productos de la pirámide de los grupos básicos de alimentos.

Haciendo referencia a los alimentos que contienen antioxidantes, se debería consumir diariamente frutas y hortalizas, carne vacuna y de ave 3 veces por semana cada una, y 2 veces por semana carne de pescado. Los frutos secos se recomiendan ingerirlos 5 veces por semana.

El consumo recomendado de los nutrientes son diferentes según el sexo, edad y otros factores fisiológicos. Por ejemplo, a partir de los 10 años de edad las mujeres tienden a tener más grasa que los hombres a igual peso, por lo que necesitan menos energía. Las mujeres embarazadas o que estén produciendo leche materna (lactantes) necesitan cantidades mayores de consumo de determinados nutrientes.



Universidad Abierta Interamericana

RESULTADOS OBTENIDOS:

Por medio de las encuestas realizadas se encontraron los resultados que se detallan a seguir.

Tabla 1 - Sexo y edad de los pacientes entrevistados.

N° de pacientes entrevistados	31
Sexo (% Mujeres)	74,2%
Edad (años)	
Promedio (desvío estándar)	59,4 (12,6)
Mínimo	31
Maxímo	77
Mediana	61

La mayoría de los encuestados fueron mujeres de promedio de edad de 59,4 (12,6) años.



Universidad Abierta Interamericana

Tabla 2 - Actividad laboral y física de los pacientes entrevistados.

Actividad laboral y física		
Desarrollo de actividad laboral	n°	%
No	18	58,1%
Sí	13	41,9%
Actividad laboral	n°	%
Mantenimiento/tareas domésticas	4	30,8%
Artesano/a	3	23,1%
Comerciante	2	15,4%
Enfermera	2	15,4%
Transportista	1	7,7%
No responde	1	7,7%
Horas laborales diarias		
Promedio (desvío estándar)	6,6 (2,4)	
Desarrollo de actividad física	n°	%
No	9	29,0%
Sí	22	71,0%
Actividad física	n°	%
Caminata	17	77,3%
Bicicleta	2	9,1%
Gimnasia acuática	1	4,5%
Yoga aeróbico	1	4,5%
Gimnasia aeróbica	1	4,5%
Horas de actividad física diarias		
Promedio (desvío estándar)	1,0 (0,9)	

El 58,1% de los pacientes encuestados no desarrolla actividad laboral. De todos los entrevistados, el 71% realiza actividad física, la mayoría camina por 1 hora en promedio.



Universidad Abierta Interamericana

Tabla 3 - Consumo de alimentos o bebidas fuera de los horarios de las comidas principales.

Consumo fuera de horario	n°	%
No	20	64,5%
Sí	11	35,5%
Alimentos o bebidas consumidas	n° de casos	% sobre n=11
Frutas	5	45,5%
Mate	3	27,3%
Yogurt	3	27,3%

El 64,5% de los pacientes dijo no consumir alimentos o bebidas fuera de los horarios principales de las comidas y el grupo que si lo hace representa el 35,5%, de los cuales el 45,5% prefieren frutas.

Tabla 4 - Hábito de realizar comidas fuera del hogar.

Hábito de realizar comidas fuera del hogar	n°	%
No	21	67,7%
Sí	10	32,3%
Frecuencia con que realizan comidas fuera del hogar	n°	%
1 vez por semana	7	70,0%
5 veces por semana	2	20,0%
2 veces al mes	1	10,0%

El 67,7% contestó que no realiza comidas fuera del hogar. De los 32,3% que dijeron que sí, el 70% lo hace 1 vez por semana.



Universidad Abierta Interamericana

Tabla 5 - Alimentos que los pacientes entrevistados no toleran o no les gustan.

Existencia de alimentos que no toleran	n°	%
No	18	58,1%
Sí	13	41,9%
Alimentos que no toleran	n° de casos	
Carne	2	
Acelga	1	
Arroz amarillo	1	
Arvejas	1	
Hígado	1	
Leche	1	
Papas fritas	1	
Pescado	1	
Puchero	1	
Salchichas/hamburguesas	1	
Salsa de tomate	1	
Verduras de hoja crudas	1	

La mayoría de los pacientes entrevistados informó no tener inconvenientes en consumir algún alimento.

Tabla 6 - Consumo habitual de frituras.

Consumo habitual de frituras	n°	%
No	21	67,7%
Sí	10	32,3%
Frituras consumidas	n° de casos*	
Milanesas	9	
Papas fritas	2	

* El total de casos es superior a la cantidad de pacientes entrevistados ya que se trata de una pregunta de respuesta múltiple.



Universidad Abierta Interamericana

El 67,7% de los pacientes no consume alimentos fritos.

Tabla 7 - Consumo de suplementos de vitaminas y/o minerales.

Consumo de suplementos	n°	%
No	25	80,6%
Sí	6	19,4%

Los suplementos que los pacientes indicaron consumir fueron: calcio, centrum, complejo vitamínico B, Redoxon, Sulfato ferroso y ácido fólico.

El 80,6% no consume suplementos de vitaminas y/o minerales.

Tabla 8 - Consumo de medicamentos.

Consumo de medicamentos	n°	%
No	2	6,5%
Sí	29	93,5%
Medicamentos que consumen	n° de casos*	
HIPOTENSOR	29	
ANTIULCEROSO	5	
DIURÉTICO	3	
HIPOGLICÉMICO	3	
ANTIAGINOSO	3	
HIPOLIPEMIANTE	3	
ANSIOLÍTICO	2	
ANTIARRITMICO	1	
ANTIGOTOSO	1	
ANTIARTROSICO	1	

* El total de casos es superior a la cantidad de pacientes entrevistados ya que se trata de una pregunta de respuesta múltiple.

El 93,5% consume medicamentos, la mayoría de ellos utilizan hipotensores.

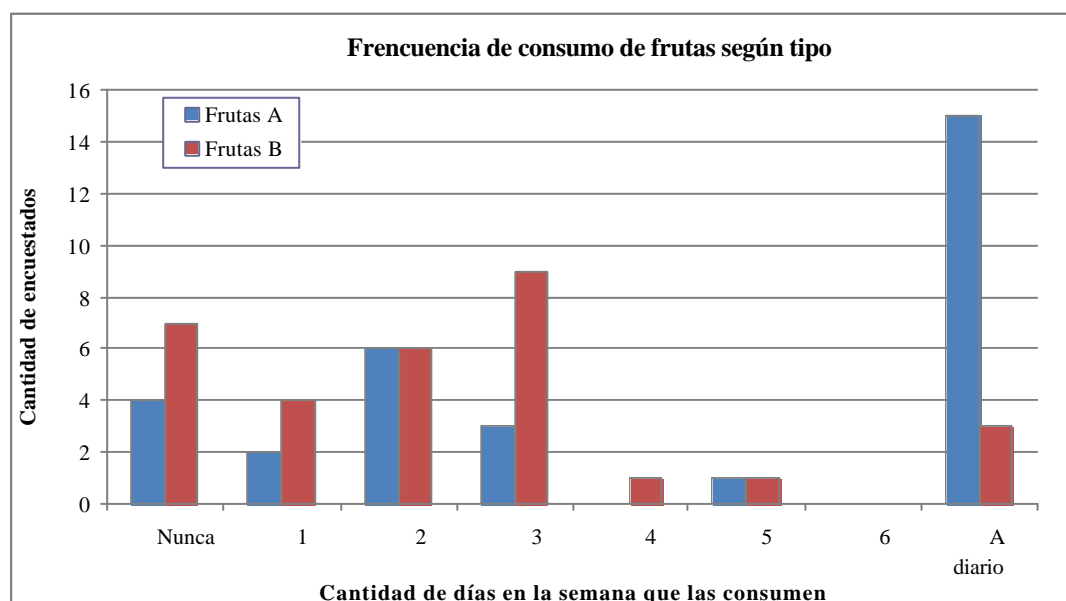


Universidad Abierta Interamericana

Tabla 9: Frecuencia de consumo de frutas según tipo

Frecuencia de consumo (días)	Frutas A		Frutas B	
	nº	%	nº	%
Nunca	4	12,9	7	22,6
1	2	6,5	4	12,9
2	6	19,4	6	19,4
3	3	9,7	9	29,0
4	0	0,0	1	3,2
5	1	3,2	1	3,2
6	0	0,0	0	0,0
A diario	15	48,4	3	9,7

El 48,4% consume frutas del grupo A todos los días y el 29% consume frutas del grupo B 3 días por semana.





Universidad Abierta Interamericana

Tabla 10: Frecuencia de consumo de hortalizas según tipo

Frecuencia de consumo (días)	Hortalizas A		Hortalizas B		Hortalizas C	
	nº	%	nº	%	nº	%
Nunca	3	9,7	1	3,2	5	16,1
1	2	6,5	2	6,5	11	35,5
2	6	19,4	12	38,7	4	12,9
3	5	16,1	6	19,4	7	22,6
4	5	16,1	1	3,2	1	3,2
5	9	29,0	2	6,5	0	0,0
6	1	3,2	1	3,2	0	0,0
A diario	9	29,0	6	19,4	3	9,7

En cuanto al consumo de hortalizas del grupo A, el 29,0% de los encuestados, las ingieren a diario. El mismo porcentaje lo tienen quienes consumen de estas frutas 5 días por semana. Las hortalizas del grupo B se consumen mayormente 2 días por semana (38,7%). Las hortalizas del grupo C son consumidas, para la mayoría de los encuestados, 1 vez por semana, representando el 35,5.



Universidad Abierta Interamericana

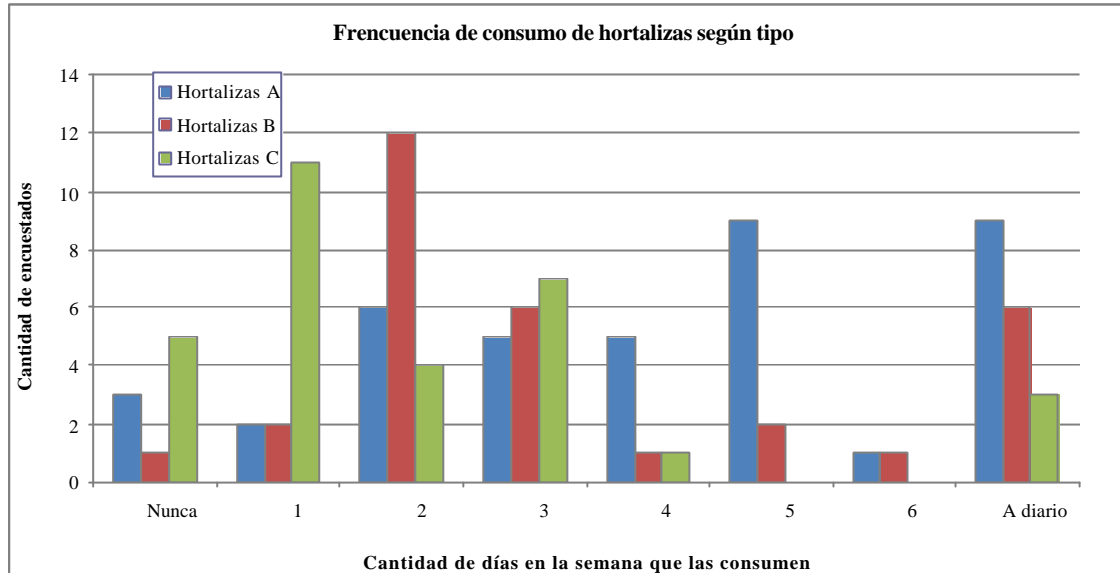


Tabla 11 - Consumo de frutos secos.

Consumo de frutos secos	n°	%
Nunca	23	74,2%
1 vez por semana	4	12,9%
2 veces por semana	1	3,2%
3 veces por semana	1	3,2%
A diario	2	6,5%

El 74,2% de los pacientes registraron que nunca consumen frutos secos.

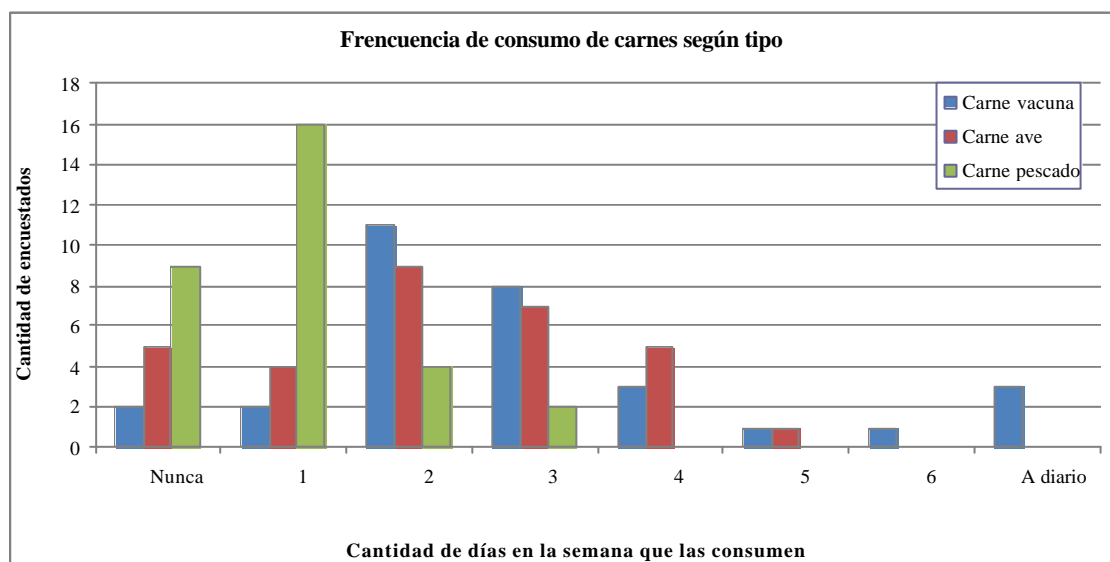


Universidad Abierta Interamericana

Tabla 12: Frecuencia de consumo de carnes según tipo

Frecuencia de consumo (días)	Carne vacuna		Carne ave		Carne pescado	
	n°	%	n°	%	n°	%
Nunca	2	6,5	5	16,1	9	29,0
1	2	6,5	4	12,9	16	51,6
2	11	35,5	9	29,0	4	12,9
3	8	25,8	7	22,6	2	6,5
4	3	9,7	5	16,1	0	0,0
5	1	3,2	1	3,2	0	0,0
6	1	3,2	0	0,0	0	0,0
A diario	3	9,7	0	0,0	0	9,7

En la mayoría de los casos, la carne vacuna se consume 2 días por semana (35,5%). Al igual que la carne vacuna, la de ave se consume 2 días por semana (29,0%). El 51,6% de los participantes indicaron que comen carne de pescado 1 día por semana.





Universidad Abierta Interamericana

Tabla 13- Consumo de alcohol.

Consumo de alcohol	n°	%
Nunca	20	64,5%
1 vez por semana	7	22,6%
3 veces por semana	1	3,2%
A diario	3	9,7%
Tipo de bebida alcohólica consumida		
Vino tinto	7	
Cerveza	4	
Volumen consumido (expresado como consumo diario)		
1 litro	1	
1-2 vasos	3	
1/2 vaso	5	
No indica	2	

El 64,5% de los pacientes no ingiere bebida alcohólica. Dentro del grupo que consume bebida alcohólica, toman 1/2 vaso de vino tinto.



Universidad Abierta Interamericana

CONCLUSIÓN:

A través de las encuestas realizadas se pudo conocer los hábitos alimentarios de los pacientes que frecuentaron al consultorio de cardiología del Hospital Centenario de la ciudad de Rosario, durante el mes de noviembre de 2011. Se pudo observar que dichos pacientes, por lo general, consumen los alimentos fuente de antioxidantes y que el consumo de los mismos sería bajo.

Casi la mitad de los encuestados consume preferentemente frutas del grupo A, lo cual es muy válido ya que son una importante fuente de Vitaminas A, E y C. Ya el consumo de frutas del grupo B y de hortalizas está por debajo del 30%. Al igual que las carnes vacuna y ave que son una importante fuente de Zinc y Selenio.

Teniendo en cuenta que se trata de personas con afecciones cardíacas, la alimentación es un pilar fundamental para minimizar los síntomas de estas patologías. Se comprobó que muy pocas personas consumen los alimentos fuente de antioxidantes con la frecuencia recomendada, usando como parámetro la Pirámide Nutricional.

Los resultados encontrados en esta investigación identificarían que la mayoría de la población estudiada no tiene conciencia de los beneficios aportados por dichos alimentos. Lo cual demostraría una grave carencia de información válida sobre alimentación en esta población. Esto podría indicar que este bajo aporte causaría falencias en su salud y calidad de vida.



Universidad Abierta Interamericana

BIBLIOGRAFÍA:

- L. Kathleen Mahan; Sylvia Escott – Nutrición y Dietoterapia de, Krause; Stump; 10ª Edición, Editora Mc Graw Hill
- Marta Maria Suarez; Laura Beatriz López; Alimentación Saludable – Guía Práctica para su realización; Editorial Akadia
- Documento recuperado día 09/07/2010:
<http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/antioxidants.html>
- Pita Fernández, S. Epidemiología. Conceptos básicos; Tratado de Epidemiología Clínica. Madrid; DuPont Pharma, S.A.; Unidad de epidemiología Clínica, Departamento de Medicina y Psiquiatría. Universidad de Alicante: 1995. p. 25-47. Actualización 28/02/2001.
- Livan Delgado Roche¹, Gregorio Martínez Sánchez, Arquímedes Díaz Batista; Determinación de marcadores de estrés oxidativo en pacientes con enfermedades Cardiovasculares; Acta Bioquím Clín Latinoam 2009; 43 (3): 307-13
- Maria Elena Torresani; Maria Ines Somoza – Lineamientos para el cuidado nutricional; Editorial Universidad de Buenos Aires, año 2000.



Universidad Abierta Interamericana

ANEXOS: FORMULARIOS UTILIZADOS

ENCUESTA ALIMENTARIA		
<u>DATOS GENERALES:</u>		
Fecha:	_____	Diagnostico: _____
Sexo:	_____	
Edad:	_____	
Actividad laboral:	_____	
	Horas <u>diarias</u> : _____	
Actividad física:	_____	
	Horas <u>diarias</u> : _____	
<u>HABITOS ALIMENTARIOS:</u>		
1) ¿Consume alimentos o bebidas fuera de los horarios de las comidas principales?		
SI	<input type="checkbox"/>	¿Qué alimentos o bebidas?
NO	<input type="checkbox"/>	_____
2) ¿Realiza comidas fuera del hogar?		
SI	<input type="checkbox"/>	¿Con qué frecuencia?
NO	<input type="checkbox"/>	_____
3) ¿Hay alimentos que no tolere o no le gusten?		
SI	<input type="checkbox"/>	¿Cuáles?
NO	<input type="checkbox"/>	_____
4) ¿Consume habitualmente frituras?		
SI	<input type="checkbox"/>	¿Qué alimentos?
NO	<input type="checkbox"/>	_____
5) ¿Consume suplementos de vitaminas y/o minerales?		
SI	<input type="checkbox"/>	¿Cuáles?
NO	<input type="checkbox"/>	_____
6) ¿Consume medicamento/s?		
SI	<input type="checkbox"/>	¿Cuál/es?
NO	<input type="checkbox"/>	_____



Universidad Abierta Interamericana

DIARIO DE FRECUENCIA DE COMIDAS

ALIMENTOS	1	2	3	4	5	6	7	NUNCA
Frutas A								
Frutas B								
Hortalizas A								
Hortalizas B								
Hortalizas C								
Frutos Secos								
Carne vacuna								
Carne de ave								
Carne de pescado								
Bebida alcoholica								

Cual:

Cantidad:

REFERENCIAS:

Frutas A: Ananá, arándano, caqui, cereza, ciruela, damasco, durazno, frutilla, granada, grosella, guayaba, guinda, kinoto, kiwi, lima, limón, mandarina, mango, manzana, melón, naraja, papaya, pelón, pera, sandia

Erutas B: Banana, higo, uva, dátiles

Hortalizas A: Acelga, apio, berenjena, berro, brocoli, coliflor, esparrago, espinaca, hinojo, lechuga, pepino, rabanito, radicheta, col de bruselas, repollo, tomate, zapallito, zuchini

Hortalizas B: Ají, ajo, alcaucil, arvejas, calabaza, cebolla, cebolla de verdeo, chauchas, habas, nabos, palmito, puerro, remolacha, zanahoria, zapallo

Hortalizas C: Batata, maiz, mandioca, papa