

DEFICIENCIA DE MICRONUTRIENTES

Vehículos de fortificación en alimentos de consumo masiva

PROBLEMA

En la actualidad existe una crisis sanitaria debido al COVID-19, donde podemos ver que dia a dia incrementa el numero de contagios. Las personas vulnerables a contraer el virus son aquellas que tienen un sistema inmunitario debilitado, esto es ocasionado por la ausencia o déficit de vitaminas, minerales y otros nutrientes esenciales para el organismo, lo que los hace vulnerables ante las enfermedades infecciosas.



OBJETIVO GENERAL

Analizar la deficiencia de micronutrientes en la población de adultos de la ciudad de Guayaquil, mediante la revisión de fuentes bibliográficas y encuestas, para la recomendación de ingesta de alimentos fortificados.



PROPUESTA

Página web



Ofrecer una página web que contenga:

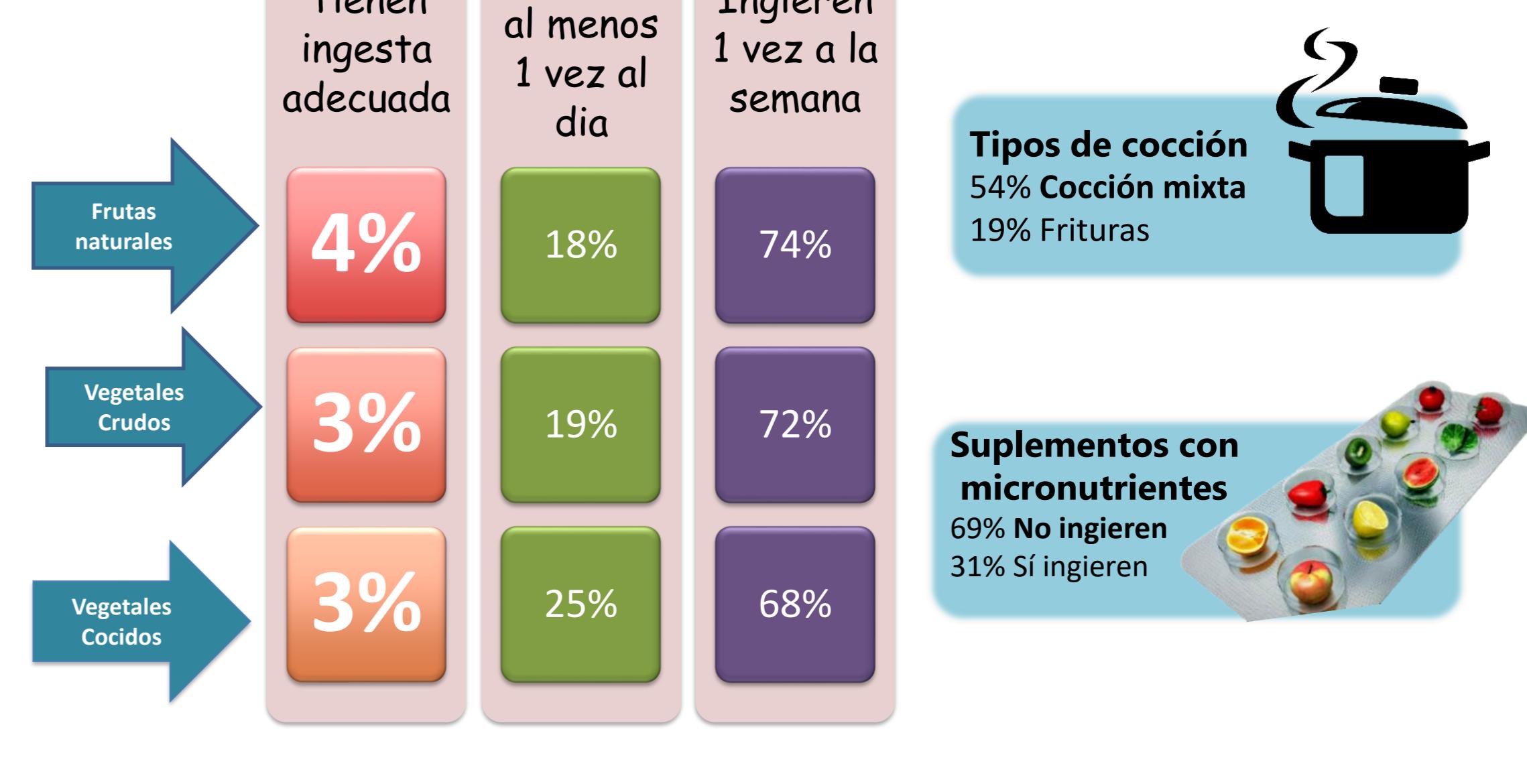
- ✓ Información relevante acerca de los productos fortificados de consumo masivo disponibles en Ecuador.
- ✓ Verificación que permita a las personas corroborar si un producto que declara en su etiqueta fortificación, cumple con lo requerido para ser comercializado de esta manera según las normativas
- ✓ Asesoramiento mediante la aplicación de herramientas nutricionales como la encuesta de frecuencia de consumo de alimentos que ayude a evidenciar el estado nutricional de las personas
- ✓ Recomendaciones que ayuden evitar el déficit de micronutrientes, a través de la difusión de valores diarios recomendado (VDR), así como raciones de alimentos que se deben consumir diariamente

RESULTADOS

Resultados obtenidos de encuesta de frecuencia de consumo de alimentos, en población adulta de 18 a 64 años pertenecientes a la ciudad de Guayaquil

- Únicamente el 4% de los encuestados ingiere adecuadamente frutas naturales
- Vegetales crudos y cocidos solo el 3% los consume de manera correcta
- Tipos de cocción de uso habitual, el más empleado es la **COCCIÓN MIXTA**, dentro de este grupo se incluyen: Estofados, guisos, sudado, secos. Sin embargo, este método genera alta perdida de vitaminas termolábulas y minerales por lixiviado.
- Ingesta de **SUPLEMENTOS CON MICRONUTRIENTES**, se evidencio que el 69 % no los ingiere, lo que nos indica que únicamente obtienen sus vitaminas y minerales mediante de su alimentación

| | |
|------------|---------------------------|
| Plataforma | Google forms |
| Inicio/Fin | 13 al 31 de Julio de 2020 |
| Muestra | 213 Participantes |



CONCLUSIONES

1. La población adulta de la ciudad de Guayaquil posee un riesgo incrementado ante enfermedades relacionadas a un sistema inmune deprimido como COVID-19, lo que ha generado una crisis sanitaria a nivel Nacional, al presentarse una tasa alta en contagios.
2. Las vitaminas y minerales están presentes principalmente en frutas y vegetales, sin embargo se evidenció que existe una baja ingesta de estos alimentos, lo que ocasiona que el sistema inmune se encuentre deprimido.
3. En Ecuador se han efectuado estrategias de fortificación de alimentos ante enfermedades generadas por la deficiencia de micronutrientes, pero hace falta mayor difusión sobre los mismos para que las personas puedan estar informadas.