

# Diseño de herramienta para el cálculo del índice de alimentación saludable con respecto a las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos del Ecuador.

## PROBLEMA

El consumo de una adecuada combinación de alimentos tiene la capacidad de prevenir enfermedades crónicas no transmisibles como la desnutrición, la anemia, la obesidad, la diabetes, la hipertensión y algunos tipos de cáncer, siendo estas las primeras causas de mortalidad en adultos relacionadas con patrones de alimentación y de actividad física en el país. En el año 2018, se crearon las Guías Basadas en Alimentos del Ecuador las cuales orientan a la población a lograr y mantener una alimentación saludable. Sin embargo, los métodos de difusión y falta de políticas públicas que refuerzen la seguridad alimentaria son inefficientes para el conocimiento de dichas pautas. Además, no se han desarrollado hasta el momento herramientas que permitan cuantificar y cualificar su impacto en la población.

## OBJETIVO GENERAL

Diseñar una herramienta para la evaluación cuantitativa del impacto de las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABAs) del Ecuador mediante el análisis de la calidad de la dieta y estilo de vida.



## PROPUESTA

Se elaboró una herramienta que permitió evaluar el impacto de las guías alimentarias con respecto a la calidad de la dieta y el estilo de vida. A través de una encuesta nutricional de recordatorio de 24 horas (R24H) con preguntas adicionales que permitieron indagar el estilo de vida, como por ejemplo la actividad física. Esta herramienta fue validada con los estudiantes de los dos últimos años de la carrera de Licenciatura en Nutrición y Dietética y nos brindó resultados favorables, inclusive para las estrategias de intervención creadas por el Estado por medio de sus políticas públicas sectoriales vinculadas con la Seguridad Alimentaria y Nutricional del país.

La encuesta fue difundida por el correo masivo de la ESPOL, Twitter, Instagram, Facebook y Whatsapp por siete días y se obtuvieron un total de 33 respuestas, de los cuales 6 fueron hombres y 27 fueron mujeres.

### Encuesta Nutricional R24H

La siguiente encuesta tiene por objetivo obtener información para la evaluación de la calidad de la dieta con respecto a las recomendaciones establecidas por las Guías de Alimentación Basada en Alimentos del Ecuador (GABAs).

Dirección de correo electrónico \*

Dirección de correo electrónico válida

Este formulario recopila las direcciones de correo electrónico. [Cambiar configuración](#)

Su participación es totalmente voluntaria, es decir tiene la libertad de decidir si continuar o no con esta encuesta. Adicionalmente, es importante señalar, que el participar en este estudio no considera ningún riesgo para usted. Toda la información otorgada es totalmente confidencial, anónima y utilizada para fines de investigación. En ningún momento o por ningún medio se compartirá información personal otorgada. Si tiene alguna pregunta puede contactarse cualquiera de los dos correos: camsmarq@espol.edu.ec - itang@espol.edu.ec, para resolver su requerimiento. Esta investigación incluye preguntas que indagaran sobre sus hábitos alimenticios para proceder a recolectar los datos previamente mencionados, si está de acuerdo en brindar su participación en esta encuesta marque "Sí", caso contrario "No" para que la encuesta finalice automáticamente.

Sí

No

## RESULTADOS

Se obtuvo 32 encuestas válidas con información psicográfica y de hábitos de consumo, donde a cada una de las variables se le asignó un puntaje de acuerdo con los criterios de puntuación. La sumatoria de la puntuación de cada una de las variables sumaban un máximo teórico obtenible de 100 puntos y el resultado final se segmentó en tres categorías (1) mayor a 80 puntos "saludable"; (2) entre 50 y 80 puntos "necesita cambios"; y (3) menor a 50 puntos "poco saludable". Además, se realizó la comparación por componente de la cantidad promedio de consumo reportado en la encuesta versus la cantidad recomendada a consumir.

Variable	Mínima nota	Máxima nota
<b>IAS Score</b>	<b>61.66</b>	<b>79.06</b>
Vegetales	2.93	5.00
Verduras y frijoles	4.94	5.00
Fruta total	2.50	5.00
Fruta entera	2.23	5.00
Lácteos	3.29	10.00
Granos enteros	10.00	10.00
Proteína	5.00	5.00
Mariscos y proteínas vegetal	5.00	5.00
Ácidos grasos	0.00	1.57
Sodio	10.00	10.00
Granos refinados	1.13	10.00
Grasas Saturadas	0.00	1.66
Azúcares añadidos	0.00	10.00

## CONCLUSIONES

El diseño de la encuesta R24H permitió evaluar el impacto de las GABAs en los estudiantes de últimos semestres de la carrera de Nutrición y Dietética de la ESPOL, y mediante esta encuesta se evidenció que los hábitos alimenticios de la población objetivo no fueron los adecuados en varios componentes, donde el grupo fue catalogado como "necesita cambios" ya que registra un puntaje promedio de 72.96 sobre 100 y, por lo tanto, requerirían de mejoras en sus hábitos nutricionales, requiriendo especial atención a los niveles y a la calidad del consumo de ácidos grasos y grasas saturadas.

Esto permitió cumplir con el primer objetivo específico planteado para el presente documento. Sin embargo, una limitante de la herramienta diseñada es que no se cuenta con una gran cantidad datos, además de ser muy específica, para extraer los resultados obtenidos con la realidad de la población ecuatoriana, pero su utilidad radica en que permite evidenciar la situación nutricional actual de la población objetivo. Por lo que, para su uso a un nivel nacional, requerirá de ajustes en sus componentes y mecanismos de evaluación.