

Consumo del kéfir como alternativa nutricional para mejorar el bienestar gastrointestinal en adultos guayaquileños.

PROBLEMA

Las enfermedades digestivas representan una carga global de 7,320 millones de incidentes anuales. El interés por la salud digestiva ha popularizado alimentos funcionales como el **kéfir**, impulsado por redes sociales a menudo sin respaldo científico. Esto genera *percepciones confusas* sobre sus beneficios reales y hace que se desconozca si su consumo en el entorno local es efectivo o solo una tendencia de marketing.

En Guayaquil, los patrones dietéticos son inadecuados: según ENSANUT, el 28% de adultos consume exceso de carbohidratos y la ingesta de fibra es deficiente. Pese a este contexto de riesgo gastrointestinal, existe un vacío de información: no hay estudios locales que analicen los patrones de consumo de kéfir, sus barreras de entrada ni su impacto real en la calidad de vida digestiva de la población guayaquileña.



OBJETIVO GENERAL

Proponer el consumo del kéfir como alternativa nutricional, mediante la elaboración y difusión de un folleto didáctico para la mejora del bienestar gastrointestinal en adultos guayaquileños.

PROPIUESTA

Metodología



Diseño:
Estudio observacional de corte transversal.
Muestra:
87 adultos residentes en Guayaquil (18-65 años), seleccionados por conveniencia.

Encuesta digital validada que incluye: Food Choice Questionnaire (FCQ) y Digestive Quality of Life Questionnaire (DQLQ)
Análisis: Estadística inferencial (U de Mann-Whitney y Chi-cuadrado) para evaluar diferencias significativas ($p<0.05$)

RESULTADOS

- Poco consumo habitual:** El kéfir es aún desconocido para la mayoría; el 60,8 % de las personas lo consume muy poco o nunca, y solo el 14,4 % lo toma de forma regular (4 o más veces por semana).
- Lo que motiva la compra:** A la gente le importa más el gusto y el bolsillo que la etiqueta "ecológica". Los factores decisivos fueron el "Buen sabor" (puntaje de 3,64 sobre 4) y el "Precio" (3,59), superando ampliamente a los motivos éticos.
- El beneficio real (Ir al baño):** Aunque el bienestar general fue similar, hubo una gran diferencia en la digestión. El grupo que no toma kéfir reportó casi el doble de molestias al ir al baño (66,7 %) en comparación con quienes sí lo consumen (34 %).



CONCLUSIONES

- Patrón de Consumo:** Ingesta regular mínima (14,4 %) debido a la falta de familiaridad en la dieta local.
- Motivaciones:** La elección prioriza sabor y precio sobre la ética; se requiere un enfoque promocional sensorial y costo-beneficio.
- Beneficio Clínico:** Mejora significativa en la regularidad intestinal y molestias al evacuar, pese a no alterar el bienestar global inmediato.

Propuesta: Se diseñó un folleto educativo enfocado en desmitificar el sabor y resaltar el beneficio de regularidad intestinal para superar las barreras de entrada identificadas.

