

PROPUESTA PARA EL INCREMENTO DE CONSUMO DE FRUTAS Y HORTALIZAS EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS.

PROBLEMA

El consumo de frutas y hortalizas en la población ecuatoriana de 19 a 30 años es menos de la mitad de lo recomendado por la Organización Mundial de la Salud para prevenir enfermedades crónicas y deficiencias nutricionales. Esto representa un riesgo nutricional elevado que predispone a problemas como sobrepeso, obesidad y anemias.

OBJETIVO GENERAL

Diseñar un programa de asistencia nutricional mediante herramientas audiovisuales para el incremento del consumo de frutas y hortalizas en estudiantes universitarios.

PROPUESTA

Para su realización, el programa se dividió en dos fases. La primera fase consistió en un estudio descriptivo en una muestra de 76 estudiantes entre 18 a 24 años de las carreras de Nutrición y Dietética, Biología, e Ingeniería Agrícola y biológica a través de un cuestionario en línea donde se les preguntó la cantidad y la frecuencia de consumo de hortalizas, frutas y jugos de frutas naturales.

Diseño de encuesta

Recolección de datos

Análisis estadístico

La segunda fase consistió en el desarrollo de estrategias educativas en formato virtual para incrementar el consumo de frutas y hortalizas dentro de la muestra de estudio.

Cronograma

Desarrollo del contenido visual

Sesiones pregrabadas

RESULTADOS

El consumo aproximado de frutas y hortalizas fue de 3,78 porciones al día; 0,74 porciones correspondían hortalizas, 1,91 porciones a frutas y 1,13 porciones a jugos de frutas.

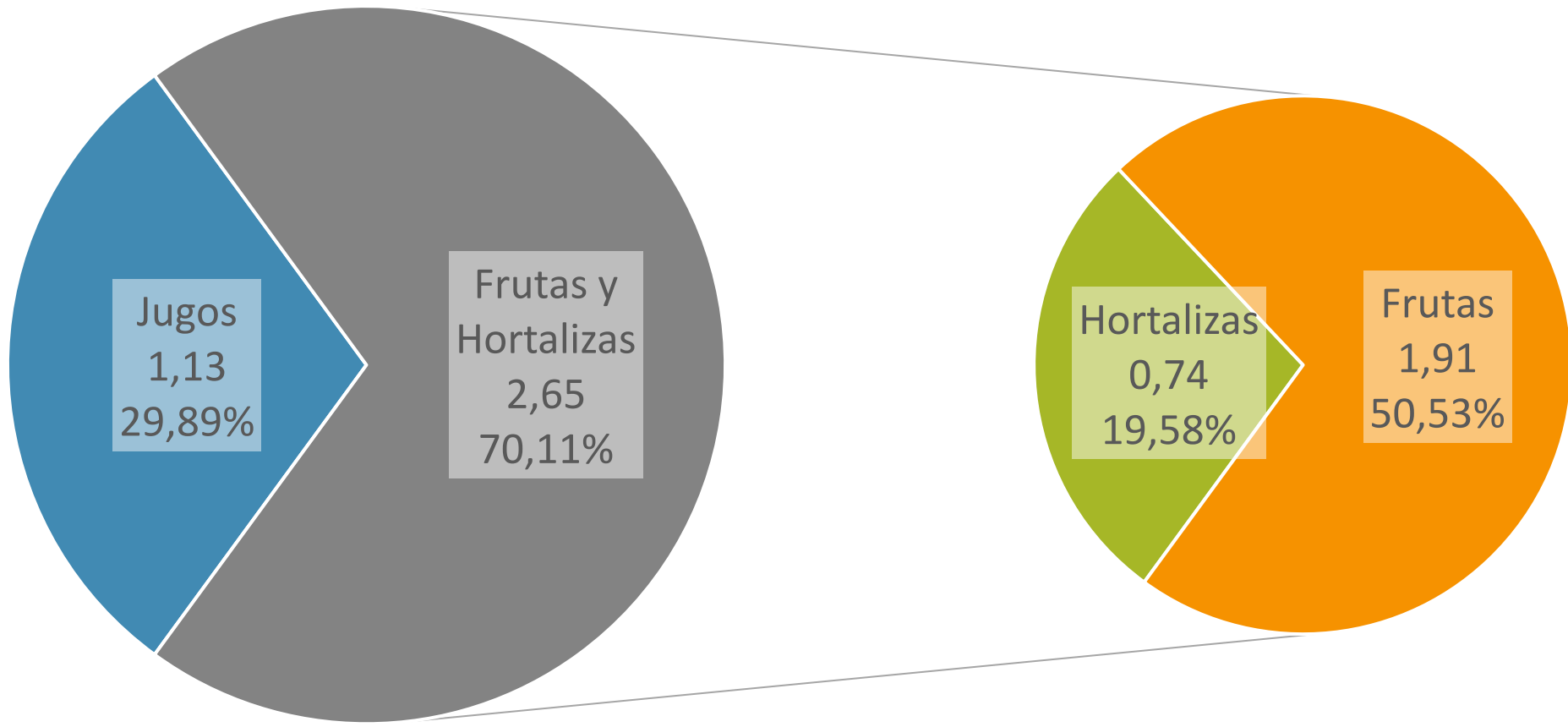
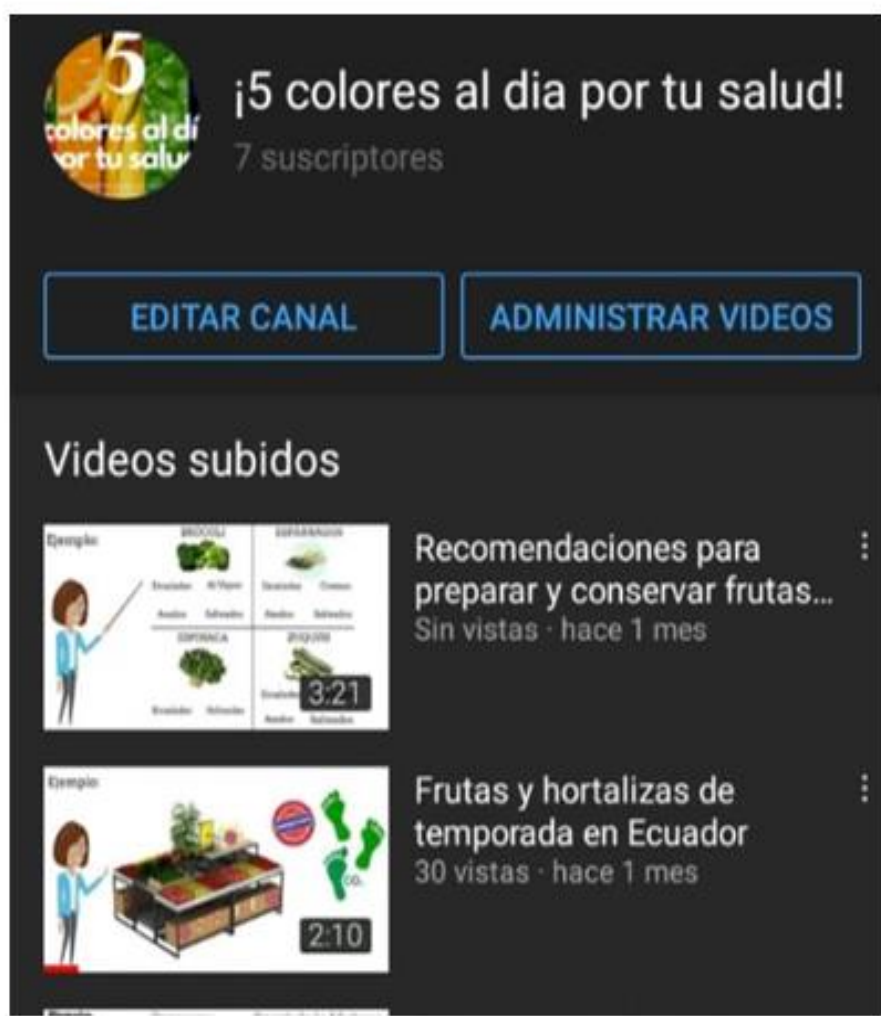


Gráfico 1. Consumo al día de frutas y hortalizas en porciones

El 22,37% de estudiantes consumen hortalizas y 11,84% consumen frutas enteras, todos los días. Además, 40,79% consumen al menos 1 porción de jugo de fruta todos los días, por lo que los jugos fueron consumidos con más frecuencia que las frutas enteras y hortalizas.

CONCLUSIONES

- De acuerdo con el cuestionario “Ingesta de frutas y hortalizas en estudiantes de pregrado”, el consumo de frutas y hortalizas entre los estudiantes de FCV fue aproximadamente de 3,78 porciones al día, equivalentes a 302,4 g lo que está por debajo de la recomendación actual de 5 porciones al día.
- En contraste con el consumo de frutas al día, los estudiantes de la FCV consumen menos de una porción de hortalizas al día. Por lo tanto, los esfuerzos deben estar dirigidos a intervenciones que promuevan el consumo de diversidad de hortalizas.



El consumo de frutas y hortalizas es dependiente del tiempo de comida (valor p: 2.2e-16). Más de la mitad de los estudiantes consumen hortalizas mayoritariamente en el almuerzo y la cena, y las frutas en el desayuno y ambas colaciones del día.

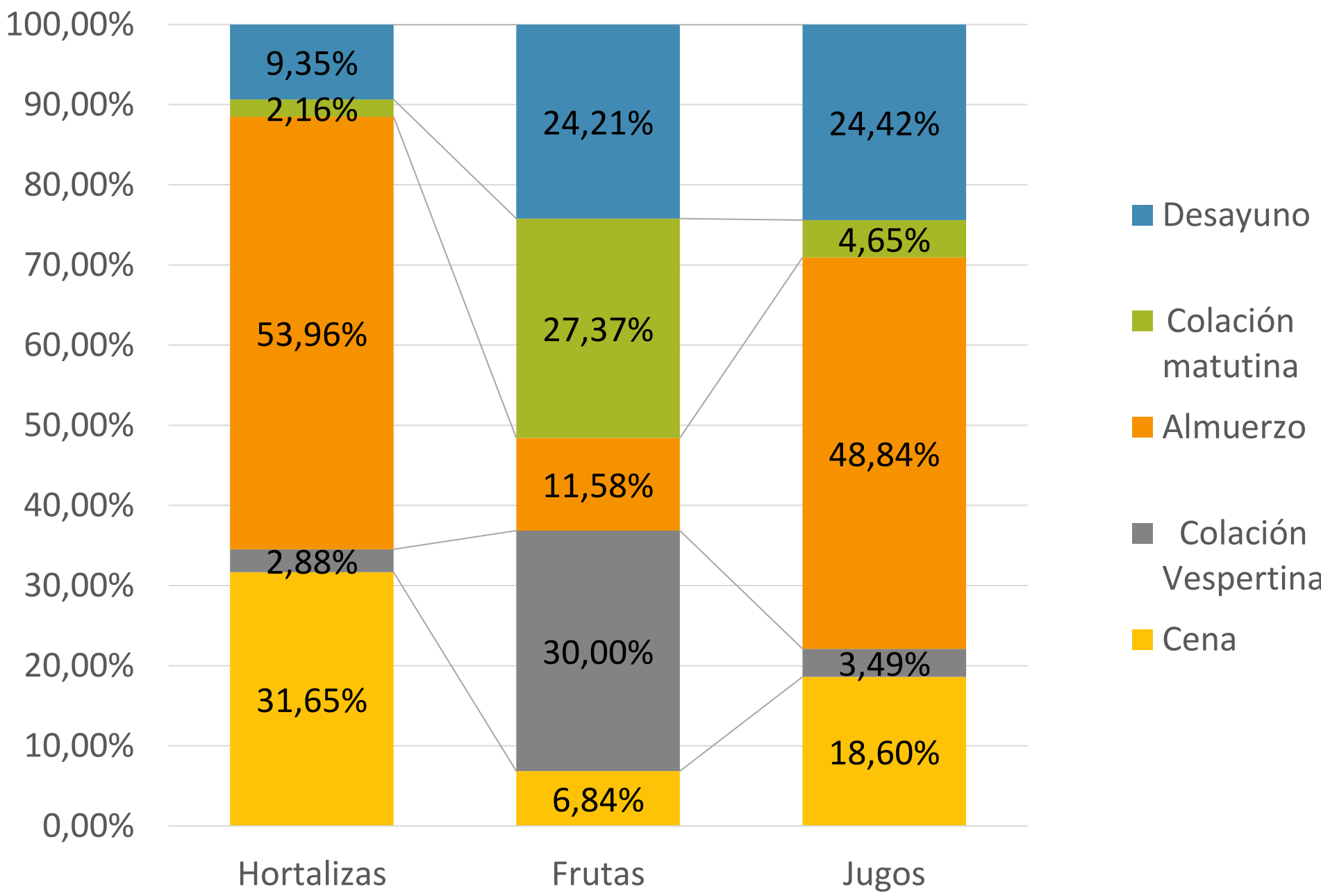


Gráfico 2. Consumo diario de frutas, hortalizas y jugos en cada tiempo de comida

- No se encontró evidencia estadísticamente significativa para asociar el consumo de frutas y hortalizas con el género, la carrera y la predisposición al programa de intervención nutricional.
- La exposición a una intervención educativa basada en nutrición por medio de plataformas virtuales y redes sociales para estudiantes universitarios de 18 a 24 años puede ser un enfoque eficiente y práctico en la promoción del consumo de frutas y hortalizas con un mínimo uso de recursos económicos para incrementar nutrientes carentes en la dieta típica de los estudiantes universitarios.