

ÍNDICE DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE DEL ECUADOR

PROBLEMA

Debido a que la población ecuatoriana presenta problemas de malnutrición, el Ecuador en el 2018 se vio en la necesidad de desarrollar y divulgar sus propias guías alimentarias basadas en alimentos (GABAs), con el objetivo de orientar a la población a un consumo de alimentos saludables. A nivel mundial hay un pequeño porcentaje de países que evalúan y realizan un seguimiento periódico de sus GABAs mediante el cálculo del Índice de Alimentación Saludable (IAS) con el fin de conocer el efecto que han tenido en sus poblaciones. Por ende, es preciso que Ecuador cuente con un indicador de la calidad de la dieta para poder determinar si la población consume alimentos según las recomendaciones de las pautas dietéticas que se encuentran en las GABAs ecuatorianas.

OBJETIVO GENERAL

Determinar el Índice de Alimentación Saludable basado en las características propias de la alimentación de los ecuatorianos para evaluar si la población tiene un consumo adecuado de alimentos.



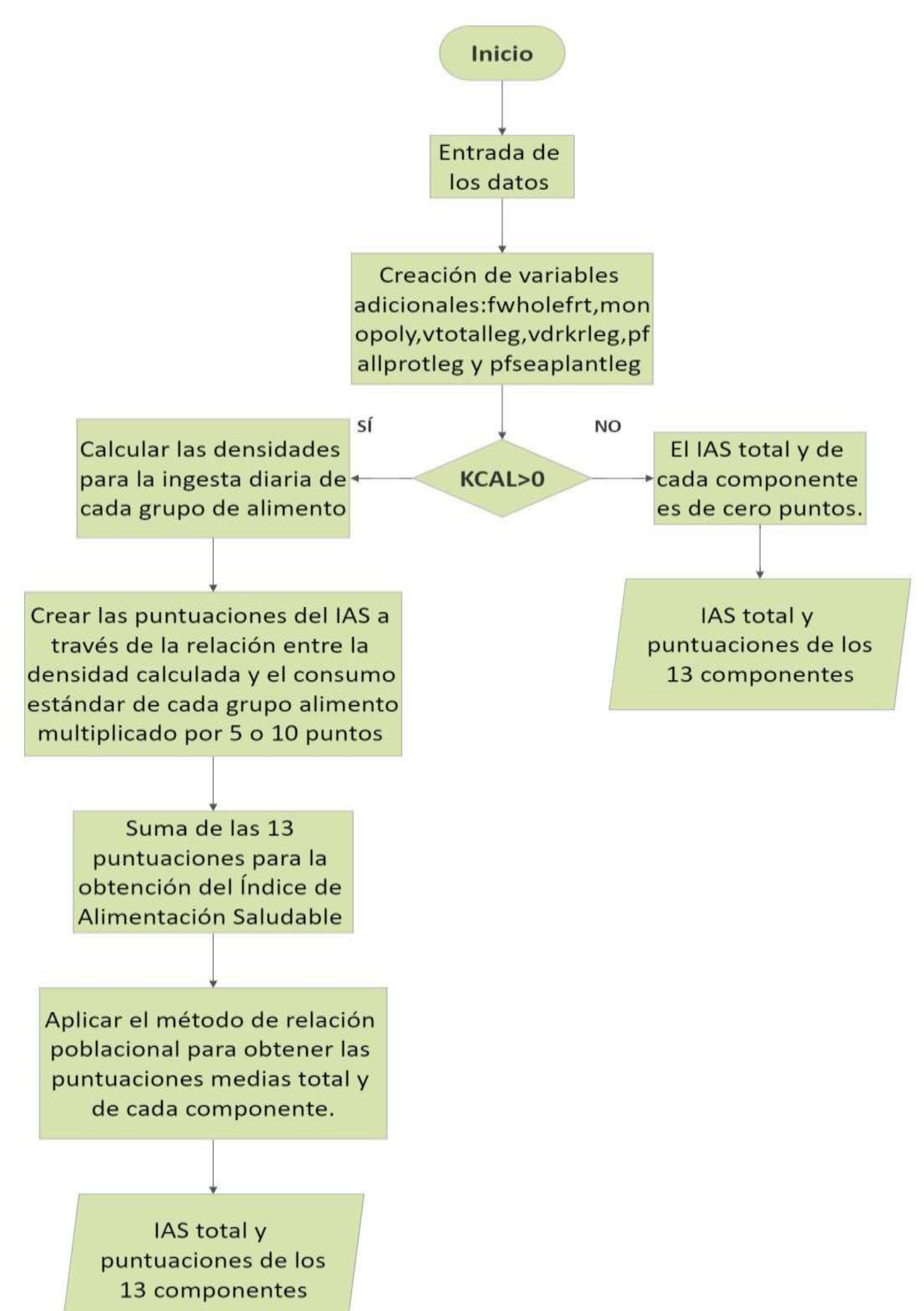
PROPUESTA

Se desarrolló una herramienta informática de código libre para la estimación del IAS implementando el algoritmo de puntuación del IAS y el método de relación poblacional, a fin de determinar si la población consume alimentos según las recomendaciones de las GABAs ecuatorianas. El algoritmo fue utilizado para estimar el IAS basado en 13 componentes de alimentación (Tabla 1) a partir de una muestra de 32 estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Vida pertenecientes de la carrera de nutrición.

Tabla 1: Componentes del IAS y estándar de puntuación

Componentes	Puntaje Máximo	Estándar para puntaje máximo	Estándar para puntaje mínimo de cero
Total de frutas	5	≥0.8 tz equivalente por 1000 kcal	No consume frutas
Frutas enteras	5	≥0.4 tz equivalente por 1000 kcal	No consume fruta entera
Total de vegetales	5	≥1.1 tz equivalente por 1000 kcal	No consume vegetales
Verduras y Frijoles	5	≥0.2 tz equivalente por 1000 kcal	No consume verdes y frijoles
Granos enteros	10	≥1.5 onz equivalente por 1000 kcal	No consume granos enteros
Lácteos	10	≥1.3 tz equivalente por 1000 kcal	No consume lácteos
Alimentos con proteínas totales	5	≥2.5 onz equivalente por 1000 kcal	No consume alimentos con proteínas
Mariscos y proteínas vegetales	5	≥0.8 onz equivalente por 1000 kcal	No consumen mariscos y proteínas vegetales
Ácidos Grasos	10	(PUFAs+MUUFAs)/SFAs ≥ 2.5	(PUFAs+MUUFAs)/SFAs ≤ 1.2
Granos refinados	10	≤1.8 onz equivalente por 1000 kcal	≥4.3 onz equivalente por 1000 kcal
Sodio	10	≤1.1 gramos por 1000 kcal	≥2.0 gramos por 1000 kcal
Azúcares añadidos	10	≤6.5% de energía	≥26% de energía
Grasas Saturadas	10	≤8% de energía	≥16% de energía

Figura 1: Flujograma del Algoritmo



RESULTADOS

- El 100% de la muestra analizada necesita realizar cambios en su alimentación.
- Los hombres presentan un mejor consumo de granos refinados (7.44 pts) en comparación a las mujeres (9.69 pts).
- Tanto hombres como mujeres presentan un consumo adecuado de verduras, sodio, proteínas y mariscos.

Tabla 2: Puntajes promedios de los componentes del IAS por sexo

	Mujer	Hombre	Puntaje Máximo por cumplir con estándar establecido
	Media +SD	Media +SD	
Total Vegetales	4.58±0.76	4.24±1.05	5.00
Verduras y Frijoles	5.00±0.00	5.00±0.00	5.00
Total Fruta	4.62±0.70	4.90±0.23	5.00
Fruta Entera	4.00±1.07	4.54±1.12	5.00
Granos Enteros	10.00±0.00	10.00±0.00	10.00
Lácteos	7.17±2.47	6.43±2.39	10.00
Alimentos con proteínas totales	5.00±0.00	5.00±0.00	5.00
Mariscos y proteínas vegetales	5.00±0.00	5.00±0.00	5.00
Proporción de ácidos grasos	0.445±1.97	0.00±0.00	10.00
Sodio	10.00±0.00	10.00±0.00	10.00
Granos Refinados	7.44±3.43	9.69±0.57	10.00
Azúcares Añadidos	8.44±2.94	9.19±0.97	10.00
Grasas Saturadas	0.76±0.84	1.11±0.85	10.00

Figura 2: Patrón alimenticio según la puntuación del IAS de la muestra



CONCLUSIONES

- El Índice de Alimentación Saludable para la muestra es de 72.6 puntos ubicando sus hábitos alimentarios en la categoría "Alimentación Necesita Cambios".
- El consumo de grasas saturadas es excesivo según las recomendaciones de las GABAs.
- Se evidenció un consumo insuficiente de lácteos.
- El grupo de alimentos ácidos grasos no presentan un consumo suficiente según las recomendaciones de las GABAs.