



## Informe breve

# Consumo de lácteos y adecuación del aporte de calcio en estudiantes de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional del Nordeste

**Colussi, Narella A.; Romero, Patricia R.; Costa, Silvina; Baez Venega, Ariel; Cabañas, Yohanna V.; Romero, Eugenia C.; Sotelo, Carla R.; Gorbán de Lapertosa, Silvia B**

## Resúmen

Los lácteos constituyen un grupo alimentario de gran relevancia para el ser humano, se consideran como tales a la leche y sus derivados, por ser los alimentos fuente de calcio por excelencia su ingesta adecuada garantiza cubrir la Ingesta Recomendada del mineral. El objetivo general del trabajo fue determinar la adecuación de la Ingesta recomendada de calcio, para ello se realizó un estudio de enfoque cuantitativo de carácter descriptivo. La población de estudio fueron los estudiantes de Licenciatura en Enfermería de la Facultad de Medicina de la Universidad de Nacional del Nordeste. Sobre ella se tomó una muestra no probabilística accidental conformada por 100 unidades muestrales. Tras el análisis de datos se observó que el 22% de los encuestados no cubre la IR de calcio mientras que el 58% lo hace en exceso y solo el 20% cumple la media de 1000 mg/día. Como conclusión se destaca la necesidad de implementar estrategias de educación nutricional a fin de mejorar el patrón de consumo de lácteos y la consecuente ingesta de calcio.

Palabras claves (en español, en inglés y en Portugués):

Consumo de lácteos- calcio- ingesta recomendada- lácteos

Dairy consumption- calcium- recommended intake- dairy products

Consumo de productos lácteos- calcio- recomendação de consumo- leiteria.

## Introducción:

Los lácteos constituyen un grupo alimentario de gran relevancia para el ser humano, se consideran como tales a la leche y sus derivados, la importancia de su ingesta adecuada se fundamenta en el hecho de que constituyen el grupo de alimentos fuente de calcio por excelencia. El mismo es el mineral más abundante del organismo, representa el 2% del peso corporal y el 39% de los minerales corporales totales, el 99% de él se encuentra en el esqueleto, formando los huesos y dientes. El 1% restante se halla en el plasma participando en la regulación de funciones metabólicas importantes como el desarrollo y mantenimiento del esqueleto. Entre las múltiples funciones ejercidas por el calcio se pueden mencionar su participación en la coagulación sanguínea, contracción y relajación muscular, regulación de la función del músculo cardíaco, permeabilidad de membranas, transmisión nerviosa, liberación y activación de enzimas y hormonas. La Ingesta Recomendada (IR) de calcio es de 1000 mg/día para la población adulta sana, dicha dosis ha demostrado ser preventiva para el desarrollo de osteoporosis. Sin embargo, en las Guías Alimentarias para la Población Argentina difundidas en el año 2016 se observa que su ingesta en el país se encuentra por debajo de la aconsejada siendo el promedio 367 mg/día, en la región del NEA el valor desciende a la cifra de 298 mg/día <sup>(1)</sup>.

El objetivo general del trabajo fue determinar la adecuación de la Ingesta Recomendada de calcio en estudiantes de Licenciatura en Enfermería de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional del Nordeste. Entre los objetivos específicos se encuentran describir el patrón de consumo de lácteos en términos de frecuencia de consumo semanal y número de porciones diarias ingeridas, reconocer la importancia otorgada al consumo adecuado de lácteos, e identificar el deseo de obtener información y asesoramiento nutricional oportuno.



### **Materiales y métodos:**

Se realizó un estudio de enfoque cuantitativo de carácter descriptivo. La población de estudio fueron los estudiantes de Licenciatura en Enfermería de la Facultad de Medicina de la UNNE, la muestra que hallada por el método no probabilístico accidental estuvo conformada por 100 alumnos. La recolección de datos se realizó mediante una encuesta estructurada a través de la cual se identificó la frecuencia de consumo semanal de cada producto lácteo y la cantidad de porciones diarias ingeridas. El análisis de datos se efectuó mediante técnicas estadísticas descriptivas e inferenciales.

### **Resultados:**

La muestra estuvo conformada en un 80% por individuos de sexo femenino y en un 20% por masculinos, el 43% de ellos se encontraban cursando el primer año de la carrera de Licenciatura en Enfermería.

Al indagar sobre la importancia dada al consumo adecuado de lácteos se evidenció que el 96% de los encuestados expresó que si lo consideraba importante y el 4% restante que no.

Al ser indagados sobre el deseo de obtener información y asesoramiento oportuno para mejorar el consumo de lácteos en su dieta y obtener mayores beneficios para su salud se observó en el 88% de los individuos una respuesta positiva y en el 12% restante una negativa.

La mayoría de los productos lácteos considerados en éste trabajo son consumidos con una frecuencia semanal de 1 vez/semana en términos de 1 porción al día.

Al evaluar el grado de cumplimiento de la Ingesta Recomendada de calcio en el gráfico I se expresa la información recolectada al respecto:

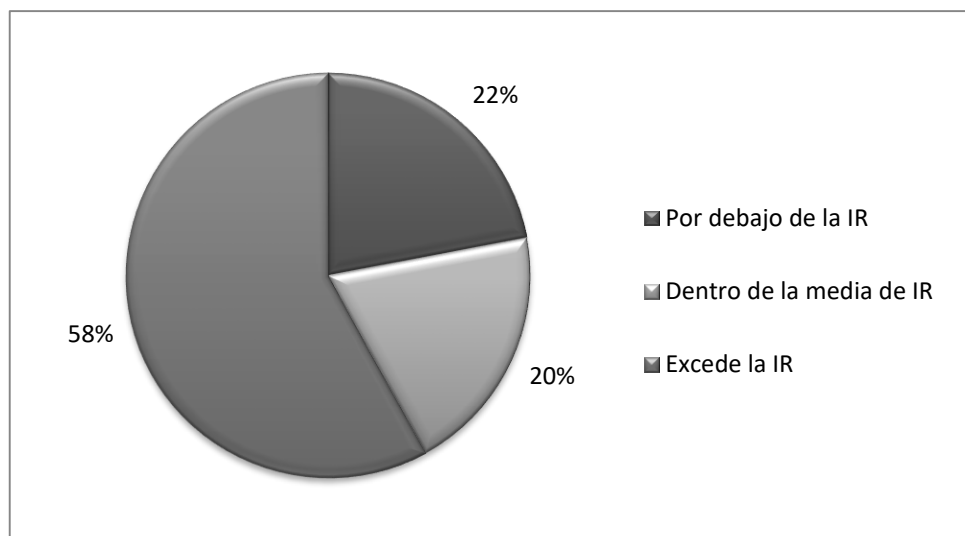


Gráfico I. Grado de cumplimiento de la ingesta recomendada (IR) de calcio.



### **Discusión:**

Esta investigación tuvo como propósito identificar el patrón del consumo de alimentos lácteos en una muestra de estudiantes de Licenciatura en Enfermería de la Facultad de Medicina (UNNE) a fin de determinar el grado de cumplimiento de la Ingesta Recomendada de calcio. Tras identificar los patrones de consumo semanal de lácteos y el número de porciones diarias ingerida, el análisis de datos demuestra que comparando con estudios antecedentes hay una discrepancia con respecto al porcentaje de adecuación de la ingesta de calcio observándose que más de la mitad de los alumnos excede el aporte diario para el mismo. En una encuesta realizada por médicos del Postgrado de Nutrición del Instituto de Ciencias de Salud Dr. H. A. Barceló<sup>(2)</sup> al igual que en el presente trabajo se manifiesta como conclusión que los estudiantes exceden las recomendaciones de ingesta para el mineral.

Al indagar sobre la cantidad de porciones de lácteos diariamente consumidas los datos demuestran que las mismas son menores a 2 porciones, como también se pudo observar en un estudio realizado en España <sup>(3)</sup> donde se manifestó que el 37.1% de los encuestados consumían menos de 2 porciones de lácteos al día. Sin embargo, a pesar de la baja frecuencia de consumo semanal y reducido número de porciones diarias ingeridas de lácteos, la mayoría de los encuestados excede la Ingesta Recomendada. Respecto de los alumnos que no cubren las recomendaciones se pone de manifiesto el desconocimiento de la importancia de mantener una ingesta adecuada de calcio lo que ocasiona una baja toma de conciencia sobre la significancia del consumo de lácteos, por ello se sugiere desarrollar y aplicar estrategias de educación alimentaria a fin de prevenir la deficiencia dietética del mineral y reducir el riesgo de osteoporosis en la población universitaria.

### **Citas Bibliográficas**

1. Guías Alimentarias para la Población Argentina. Ministerio de Salud de la Nación. Editorial Buenos Aires. Marzo, 2016
2. Sagués Casabal y otros. Hábitos alimentarios y factores de riesgo en jóvenes. Revista de la Sociedad Argentina de Nutrición. 2009 Marzo; 10(1).
3. Rosa María Ortega Anta y otros. Implicación del consumo de lácteos en la adecuación de la dieta y de la ingesta de calcio y nutrientes en niños españoles. Nutrición clínica y dietética hospitalaria. 2012 Septiembre; 32(2).

### **Bibliografía**

- 1- López Orozco P, Zwart Salmerón BM, Vilert Garrofac E, Olmos Domínguez C. Predicción de la ingesta total de calcio a través del consumo de lácteos en la población adulta de España. Estudio INDICAD 2001. Aten Primaria 2004;33(5):237-43
- 2- Vargas-Zárate M, Becerra-Bulla F, Prieto-Suárez E. Evaluación de la ingesta dietética en Estudiantes universitarios. Bogotá, Colombia. Rev Salud Pub 2010. 12 (1): 116-125.
- 3- Balbuena C, Sanabria MC. Consumo de lácteos en mujeres de 15 a 18 años de un colegio de Asunción. Pediatr. (Asunción) 2007; 34(1):24-30 .
- 4- Sagués Casabal Y, Ammanzzini GE, Ayala M y col. Hábitos alimentarios y factores de riesgo en jóvenes universitarios de la ciudad de Buenos Aires. Actualización en Nutrición. 2009; 10 (1): 49-57.
- 5- Ortega RM, González-Rodríguez L, Jiménez Ortega A, Perea Sánchez JM, Bermejo López LM. Implicación del consumo de lácteos en la adecuación de la dieta y de la ingesta de calcio y nutrientes en niños españoles. Nutr Clin Diet Hosp. 2012; 32(2):28-369. Bruning R. Cognitive Psychology and Instruction. Pearson. 5th ed. 2010. New Jersey USA.



### **Datos de autor**

#### **Carátula**

Consumo de lácteos y adecuación del aporte de calcio en estudiantes de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional del Nordeste // Dairy consumption and calcium intake adequacy in students of the Faculty of Medicine of the National University of the Northeast.

Título abreviado: Consumo de lácteos y adecuación del aporte de calcio en estudiantes.

#### **Autor**

Colussi, Narella A.  
Romero, Patricia R.;  
Costa, Silvina;  
Baez Venega, Ariel;  
Cabañas, Yohanna V.;  
Romero, Eugenia C.;  
Sotelo, Carla R.;  
Gorbán de Lapertosa, Silvia B.