

	Cuartil-1	Cuartil-2	Cuartil-3	Cuartil-4
Ferritina sérica (ng/ml)	21,4 ± 14,1 ^a	25,8 ± 17,2 ^{ab}	25,3 ± 20,0 ^{ab}	34,3 ± 16,1 ^b
Hierro hemo (mg)	0,43 ± 0,2 ^a	0,88 ± 0,1 ^b	1,26 ± 0,09 ^c	2,10 ± 0,5 ^d
Hierro (mg)	12,1 ± 4,7 ^a	13,0 ± 3,5 ^a	14,7 ± 3,9 ^{ab}	17,5 ± 6,5 ^b
Energía (kcal)	1.932 ± 485 ^a	2.024 ± 406 ^a	2.306 ± 545 ^b	2.527 ± 529 ^b
% energía proteínas	15,6 ± 5,2	15,4 ± 2,3	15,5 ± 2,3	17,0 ± 2,4
% energía HC	48,8 ± 9,2 ^a	44,5 ± 6,4 ^a	44,6 ± 6,1 ^a	39,6 ± 5,8 ^b
% energía lípidos	35,5 ± 6,8 ^a	39,9 ± 6,2 ^b	39,8 ± 6,8 ^{ab}	43,3 ± 5,8 ^b
% energía AGS	11,6 ± 2,8 ^a	12,8 ± 2,9 ^{ab}	12,8 ± 3,4 ^{ab}	13,6 ± 2,6 ^b
% energía AGM	15,1 ± 4,0 ^a	17,5 ± 3,4 ^{ab}	17,4 ± 4,1 ^{ab}	19,8 ± 3,9 ^b
% energía AGP	4,7 ± 1,6	5,4 ± 1,8	5,2 ± 1,5	5,3 ± 1,4

Letras diferentes indican diferencias significativas entre cuartiles (p < 0,05).

Conclusión: Un mejor estado de hierro se relaciona en mujeres con predisposición a anemia con mayor ingesta de hierro total y hierro hemo, pero con una dieta más alejada del perfil calórico y lipídico recomendado para la población adulta.

(Estudio financiado por el Ministerio de Ciencia e Innovación (proyecto AGL2006-09519/ALI) y una beca JAE predoctoral del CSIC).

P044 ¿Es la ingesta de hierro total un buen indicador del estado de hierro?

Blanco Rojo R, Pérez Granados AM^a, Vaquero Rodrigo M^aP
 Instituto del Frío (IF). Instituto de Ciencia y Tecnología de los Alimentos y Nutrición CSIC de Madrid.

Introducción: La dieta es uno de los principales condicionantes del estado de hierro de un individuo sano, y la biodisponibilidad del hierro depende de la forma en que se presente, hemo o no hemo, y de la presencia de inhibidores y potenciadores de su absorción.

Objetivo: Determinar la ingesta habitual de hierro total y hierro hemo en mujeres con deficiencia de hierro y su posible relación con los parámetros del metabolismo del hierro.

Métodos: Mujeres (n = 122), edad 24 ± 5 años, IMC 21,7 ± 2,2 (kg/m²), ferritina < 40 ng/mL, hemoglobina 11 g/dL. Cada voluntaria realizó un registro de 72-horas, que se valoró empleando un programa informático. El hierro hemo se calculó teóricamente como el 40% del hierro total aportado por carnes y pescados. Se analizó hemoglobina, hierro sérico, ferritina, transferrina y se calculó saturación de la transferrina. Los datos se analizaron mediante regresión lineal, ANOVA y test de Bonferroni.

Resultados: La regresión lineal mostró que la relación entre hierro total y ferritina sérica no era significativa. Existió una relación significativa entre hierro hemo y ferritina sérica (p < 0,05), por tanto se dividió la muestra en cuartiles de ingesta de hierro hemo.

	Cuartil-1	Cuartil-2	Cuartil-3	Cuartil-4
Ferritina(ng/ml)	21,4 ± 14,1 ^a	25,8 ± 17,3 ^{ab}	25,3 ± 20,1 ^{ab}	34,3 ± 16,1 ^b
Transferrina(mg/dl)	325,8 ± 66,5	301,6 ± 53,2	325,6 ± 74,7	301,5 ± 40,0
Hemoglobina(g/dl)	13,2 ± 0,9	13,2 ± 0,8	13,0 ± 1,0	13,5 ± 0,8
Saturación de la transferrina (%)	17,2 ± 8,7 ^a	19,5 ± 8,8 ^{ab}	18,2 ± 9,4 ^{ab}	23,7 ± 11,1 ^b
Hierro(mg)	12,1 ± 4,7 ^a	13,0 ± 3,5 ^a	14,7 ± 3,9 ^{ab}	17,5 ± 6,6 ^b
Hierro hemo(mg)	0,4 ± 0,2 ^a	0,9 ± 0,1 ^b	1,3 ± 0,9 ^c	2,1 ± 0,5 ^d

Letras diferentes indican diferencias significativas entre cuartiles (p < 0,05).

Conclusión: Debido a la importancia de la ingesta de hierro hemo sobre el estado de hierro, sería necesario el análisis del contenido de esta forma de hierro en los alimentos, dato no presente en las actuales tablas de composición de diferentes países. Sería conveniente la elaboración de ingestas recomendadas destinadas específicamente a mujeres con deficiencia de hierro, con el fin de prevenir la anemia.

(Estudio financiado por el Ministerio de Ciencia e Innovación (proyecto AGL2006-09519/ALI) y una beca JAE predoctoral del CSIC).

P045 Patrones de consumo en relación con factores socioeconómicos, estilo de vida e imagen corporal en adolescentes

Bibiloni Esteva M^a del M, Lull Vila R, Martínez Sampol E,
 Pons Biescas A, Tur Marí JA
 Universitat de les Illes Balears.

Introducción: La promoción de hábitos nutricionales saludables en la adolescencia puede otorgar a largo plazo importantes beneficios en la salud.

Objetivo: Analizar patrones de alimentos entre adolescentes y su relación con factores socioeconómicos, estilo de vida, autopercepción y actitudes frente al control del peso.

Métodos: Estudio epidemiológico transversal de una muestra representativa de la población adolescente de las Islas Baleares (12-17 años). La encuesta abarcó aspectos socio-demográficos, evaluación antropométrica, nutricional y percepción de la imagen corporal. Para el análisis factorial se utilizó el método de extracción de componentes principales con rotación varimax.

Resultados: El análisis factorial identificó cinco componentes principales de patrones de alimentos: “snacky”, “rico en proteínas”, “vegetariano”, “alimentos diarios” y “absurdo”. El IMC estuvo inversamente relacionado con el patrón “snacky” y positivamente con el patrón “vegetariano”. El patrón “snacky” fue más frecuente en los chicos y estuvo relacionado con un bajo nivel socioeconómico.