

V Congreso de alimentación, nutrición y dietética. Desafíos en comunicación, marketing y educación alimentaria.



ACADEMIA
ESPAÑOLA DE
NUTRICIÓN
Y DIETÉTICA

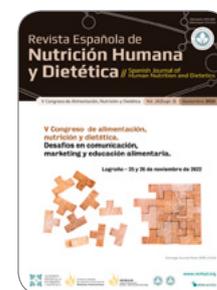


CONSEJO GENERAL
DE COLEGIOS OFICIALES DE
Dietistas-Nutricionistas



CODINULAR
Colegio Profesional de
Dietistas - Nutricionistas de La Rioja

PRESENCIAL



www.renhyd.org

25 de noviembre de 2022



CO-06_ La inseguridad alimentaria en Europa: retos y oportunidades para el dietista-nutricionista

Elena Carrillo Alvarez¹

¹Grupo de investigación Global Research on Wellbeing (GRoW), Facultad de Ciencias de la Salud Blanquerna, Universidad Ramón Llull, Barcelona, España.

*elenaca@blanquerna.url.edu

El interés por la inseguridad alimentaria en los países de altos ingresos ha aumentado notablemente en los últimos años, primero con la crisis económica y luego con la pandemia de COVID. La definición de seguridad alimentaria más utilizada actualmente es la de la FAO "todas las personas en todo momento tienen acceso físico, económico y social a alimentos suficientes, inocuos y nutritivos para mantener una vida sana y activa" (FAO, 1996). Esta definición abarca cuatro dimensiones necesarias para lograr la seguridad alimentaria: disponibilidad, acceso, utilización y estabilidad (FAO, 2008). Recientemente han añadido dos dimensiones más: sostenibilidad y agencia. Si bien las cifras de prevalencia que proporcionan organizaciones como la FAO están muy por debajo de la de otras regiones, en Europa alrededor de un 10% de la población sufre inseguridad alimentaria moderada o severa.

El objetivo de esta revisión narrativa es describir la evidencia sobre inseguridad alimentaria en Europa en términos de prevalencia, consecuencias y respuestas proporcionados, para acabar esbozando retos y oportunidades para la figura del dietista-nutricionista. Los resultados provenientes de estudios observacionales muestran que la prevalencia de inseguridad alimentaria estaría alrededor del 5-20% en diferentes grupos estudiados, habiendo sido más descrita en mujeres, infancia, adultos mayores, hogares monoparentales, en aquellas personas con bajo nivel de estudios, bajos ingresos y/o situaciones laborales inestables. En usuarios de ayuda alimentaria, esta cifra podría alcanzar el 70%. La inseguridad alimentaria ha sido estudiada mediante escalas validadas que valoran preferentemente la dimensión de acceso. Sin embargo, los datos son parcheados, de manera que no permiten obtener una imagen coherente y fiable la inseguridad alimentaria en Europa.

En Europa, las respuestas a la inseguridad alimentaria incluyen políticas del bienestar a nivel regional y nacional, así como programas de asistencia alimentaria. El derecho a la alimentación está reconocido en el artículo 25 de la Declaración de Derechos Humanos de la ONU, y aunque la mayoría de los países de la UE han ratificado la declaración, el derecho a la alimentación no

está contemplado en las constituciones de los estados miembros. Ciertos países también se han adherido a las Directrices voluntarias de la FAO para apoyar la realización progresiva del derecho a una alimentación adecuada en el contexto de la seguridad alimentaria nacional, pero falta una puesta en práctica de estas directrices en los diferentes territorios de Europa. Como resultado, se carece de instrumentos políticos para garantizar una alimentación y nutrición adecuadas para todos, y en consecuencia se proporciona una variedad de respuestas irregular y de carácter reactivo, con un gran impacto en organizaciones del tercer sector. Futuras investigaciones deberán proporcionar información sobre calidad de la dieta, sobre la dimensión de uso de la inseguridad alimentaria, y sobre los determinantes de ésta que permitan comprender mejor la inseguridad alimentaria teniendo en consideración sus aspectos nutricionales, psicosociales, y su impacto desde la perspectiva de cobertura de necesidades básicas y de derecho a una alimentación adecuada. Asimismo, sería deseable contar con más investigación cualitativa que aporte más información sobre la experiencia de las personas que sufren inseguridad alimentaria y sobre el impacto de los esquemas actuales de ayuda social y alimentaria.

En este contexto, se identifican cuatro grandes retos y oportunidades para el dietista-nutricionista en relación a la inseguridad alimentaria en Europa: (1) Crear conciencia de que la existencia y gravedad de la inseguridad alimentaria en Europa, (2) producir conocimiento sobre el fenómeno de la inseguridad alimentaria en nuestro contexto, (3) participar en el desarrollo de instrumentos políticos e intervenciones que permitan una alimentación y nutrición adecuadas, (4) asociarse con expertos, proveedores de asistencia social, autoridades locales y ONG de manera integral, intersectorial e integrada.

CONFLICTO DE INTERESES: La autora expresa que no existen conflictos de interés al redactar el manuscrito.

CO-07_Educación en nutrición deportiva: una asignatura pendiente para la mejora de los comportamientos alimenticios

Ignacio Escribano-Ott^{1*}, Juan Mielgo-Ayuso², Julio Calleja-González³

¹Dietista-Nutricionista, Estudiante de Doctorado, en el Departamento de Educación Física y Deporte, Universidad del País Vasco, España. ²Profesor en el Departamento de Ciencias de la Salud, Universidad de Burgos, Burgos, España. ³Profesor en el Departamento de Educación Física y Deporte, Universidad del País Vasco, España.

*ignacio.escribano.ott@gmail.com

El baloncesto es un deporte de equipo, con muchos aficionados y practicantes en todo el mundo, de todas las edades y niveles. En todas las categorías y edades, el baloncesto genera altos niveles de fatiga, que además debe recuperarse con muy poco tiempo entre entrenamientos o partidos. Por ello, la nutrición juega un papel clave en la optimización del rendimiento y la recuperación. Sin embargo, es habitual observar comportamientos nutricionales erróneos entre los jugadores de baloncesto. Se ha teorizado que estos comportamientos están influenciados por hábitos adquiridos a partir del conocimiento del individuo. Por ello, el objetivo principal de este estudio fue realizar una investigación descriptiva de los conocimientos y prácticas de nutrición deportiva en una muestra de jugadores de baloncesto españoles, desde deportistas menores de 18 años (n=69) hasta jugadores no profesionales (n=14) y adultos profesionales (n=21).

La muestra estuvo compuesta por 49 hombres y 55 mujeres. Se trata de un estudio transversal, observacional y descriptivo. Todos los participantes (n=104) completaron una encuesta anónima de forma online para analizar sus conocimientos y prácticas sobre nutrición deportiva.

A la vista de los resultados obtenidos, podemos concluir que los conocimientos de nutrición deportiva en jugadores de baloncesto, tanto menores de 18 como adultos, así como en categorías no profesionales como profesionales, es insuficiente en todas las categorías y niveles.

La falta de apoyo profesional, en especial la figura del dietista-nutricionista y las dificultades en la gestión del tiempo fueron identificadas como algunas de las principales barreras.

Este artículo ha sido publicado en la revista *Nutrients* y está disponible en:

<https://www.mdpi.com/2072-6643/14/1/27> (último acceso, 18 de mayo de 2022).

CONFLICTO DE INTERESES: Los autores expresan que no existen conflictos de interés al redactar el manuscrito.

V Congreso de alimentación, nutrición y dietética.
Desafíos en comunicación, marketing y educación alimentaria.

CO-08_ Idoneidad de la leche materna en mujeres con dieta basada en plantas: Revisión de la bibliografía

María Pilar Herrero Jiménez^{1,2,*}, Daniel Escobar Sáez³

¹Dietista-Nutricionista en Centro de Unidad de Atención al Desarrollo, Zaragoza, España. ²Miembro de GENutPed, España.

³Dietista-Nutricionista e Investigador en el Servicio de Neonatología, Hospital Universitario La Paz, Madrid, España.

*mapiherrero@gmail.com

La leche materna es el "Gold Standard" en la alimentación del bebé independientemente de su situación clínica, pero su composición es variable y depende, entre otros factores, de la alimentación de la madre.

Los patrones de alimentación vegetariana y vegana, cada vez más extendidos según la evidencia consultada, han demostrado que son inocuos en cualquier etapa de la vida, siempre y cuando estén bien planificados y se suplementen adecuadamente; sin embargo, las madres con este patrón alimentario se incluyen entre los "grupos de riesgo" y en algunos países su leche no se acepta en los bancos de leche materna.

Ante esta situación, decidimos realizar una revisión bibliográfica de la evidencia publicada sobre la relación alimentación de la madre y composición de la leche materna. En concreto sobre las dietas "plant based" y la composición de la leche, así como la evidencia de los efectos de la suplementación en estas díadas madre-hijo.

El objetivo de esta revisión es aclarar si una alimentación vegetariana y vegana durante la lactancia pone en riesgo la calidad nutricional de la leche materna, y con ella la salud y desarrollo del lactante; y si se han estudiado los beneficios de una posible suplementación en estas madres para mejorar el aporte de nutrientes durante la lactancia materna.

Después de revisar la literatura, la conclusión es que una alimentación basada en plantas es segura durante todas las etapas de la vida, incluida la lactancia, siempre que esté correctamente planteada y suplementada.

Existen diferentes líneas de investigación acerca de la suplementación, con conclusiones dispares, en ocasiones por la dificultad para evaluar la evolución en el lactante.

Son necesarios más estudios para llegar a comprender la complejidad de la lactancia materna pero, sobretodo, son necesarios más profesionales especializados y formados, tanto en lactancia materna, como en patrones de alimentación vegetariana y vegana que puedan acompañar a estas madres desde la empatía, el respeto y el rigor científico durante la etapa preconcepcional, gestacional y la lactancia.

CONFLICTO DE INTERESES: Los/as autores/as expresan que no existen conflictos de interés al redactar el manuscrito.

CO-09_ Hábito de desayuno y su asociación con otros estilos de vida en niños europeos

Natalia Giménez-Legarre^{1,2,3}, Alba M Santaliestra-Pasías^{1,2,3,4,*}, Luis A Moreno Aznar^{1,2,3,4}

¹GENUD (Growth, Exercise, Nutrition and Development) Research Group, Facultad de Ciencias de la Salud, Universidad de Zaragoza, Zaragoza, España. ²Instituto Agroalimentario de Aragón (IA2), España. ³Instituto de Investigación Sanitaria Aragón (IIS Aragón), España. ⁴Centro de Investigación Biomédica en Red de Fisiopatología de la Obesidad y Nutrición (CIBEROBn), Instituto de Salud, Carlos III, Madrid, España.

*albasant@unizar.es

Tradicionalmente, el desayuno ha sido identificado como la comida más importante del día; sin embargo, a menudo, niños y adolescentes tienden a omitirlo. Además, ha sido considerado como un componente clave de una alimentación saludable. Sin embargo, actualmente existe cierta discordancia de opiniones sobre la importancia del mismo, principalmente en adultos. El hábito de desayunar se ha asociado con un mejor control del peso, mejor función cognitiva y salud cardiometabólica. El desayuno se define como "la primera comida del día que rompe el estado de ayuno después del período más largo de sueño y se consume dentro de las 2-3 horas

de despertarse; se compone de alimentos y/o bebidas de al menos un grupo de alimentos y puede consumirse en cualquier lugar". Durante la infancia, existe una elevada proporción de consumidores habituales de desayuno, pero disminuye de forma notable con la adolescencia, aumentando en los adultos más jóvenes y aún más en los adultos mayores, donde el porcentaje de la población que consume el desayuno fue similar o superior a la de los niños. El objetivo general del presente estudio es describir el hábito de desayuno y su asociación con otros estilos de vida en niños y adolescentes europeos.

Los datos del presente estudio fueron obtenidos a través de los estudios Feel4Diabetes y HELENA, así como de dos revisiones sistemáticas con metaanálisis. El estudio Feel4Diabetes es un estudio de intervención realizado entre los años 2015-2019 en seis países europeos. La muestra total fue de 11396 niños de entre 5-12 años. Por otro lado, el estudio HELENA se trata de un estudio transversal multicéntrico realizado en 2006-2007 en 10 ciudades europeas. La muestra total de participantes es de 3528 adolescentes europeos con edades entre 12,5-17,5 años.

Las revisiones sistemáticas y metaanálisis fueron realizadas de acuerdo a las directrices PRISMA (*Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analysis*). En febrero de 2020 se realizó una búsqueda sistemática y exhaustiva de la literatura en tres bases de datos (PubMed, Scopus y Cochrane Library). El metaanálisis se realizó comparando los resultados según el tipo de desayuno consumido (desayunos de cereales listos para comer u otro tipo de desayunos).

Hemos observado que aquellos niños y adolescentes que desayunaban presentaban una mayor ingesta diaria de energía, hidratos de carbono, fibra y proteínas, así como una mayor ingesta de vitaminas y minerales en comparación con los que se saltaban el desayuno. Además, los que desayunaban mostraban un mayor consumo diario de frutas y verduras, leche y productos lácteos y cereales en comparación con los que se saltaban el desayuno. El desayuno basado en cereales listos para consumir es el tipo de desayuno más consumido por niños y adolescentes. Este tipo de desayuno puede tener efectos beneficiosos en la ingesta diaria de macro- y micronutrientes, sin embargo, es importante conocer el perfil nutricional de los cereales consumidos, ya que suelen tener un alto contenido en azúcares añadidos, y estos componentes deben evitarse. Por otro lado, hemos observado que la mayor proporción de niños eran consumidores de desayuno. La mayor proporción de niños que desayunaban habitualmente se encontró en aquellos cuyas madres eran consumidoras de desayuno. Además, los grupos de alimentos y bebidas consumidos por las madres en el desayuno fueron los mismos que consumieron sus hijos en esta comida. Nuestros resultados pueden sugerir una clara transferencia de la rutina del desayuno de la madre a sus hijos, aunque nuestros análisis no permiten inferencias causales. Las madres pueden ser una influencia importante en el consumo de desayuno de los niños, en términos de comportamiento y también en términos de calidad del desayuno. Además, durante la infancia, el desayuno es un hábito establecido; sin embargo, puede perderse durante la adolescencia porque, a esa edad, cada individuo reafirma su personalidad y toma sus propias decisiones sobre hábitos, elecciones y preferencias alimentarias.

En población adolescente, el consumo regular de desayuno se asoció con un índice de calidad de la dieta (DQI-A) y un score de dieta mediterránea (MDS) más altos, lo que significa que la rutina del desayuno se ha relacionado con mejores puntuaciones de calidad dietética en comparación con aquellos que generalmente se saltan el desayuno. Consumir desayuno regularmente parece ser un buen indicador de hábitos saludables. Finalmente observamos asociaciones significativas entre percepciones de alimentación saludable y diferentes patrones dietéticos (PD), especialmente el PD-Desayuno. Hemos observado que aquellos adolescentes que tenían un patrón dietético caracterizado por el consumo de alimentos consumidos habitualmente en el desayuno percibían su dieta como saludable. El análisis de las relaciones entre las percepciones de una alimentación saludable y el consumo de alimentos y bebidas debería contribuir al desarrollo de estrategias eficaces para aumentar la concienciación sobre estilos de vida saludables entre los jóvenes europeos.

CONFLICTO DE INTERESES: Los/as autores/as expresan que no existen conflictos de interés al redactar el manuscrito.

CO-10_Consumo de bebidas alcohólicas y obesidad abdominal en adultos brasileños (Análisis longitudinal)

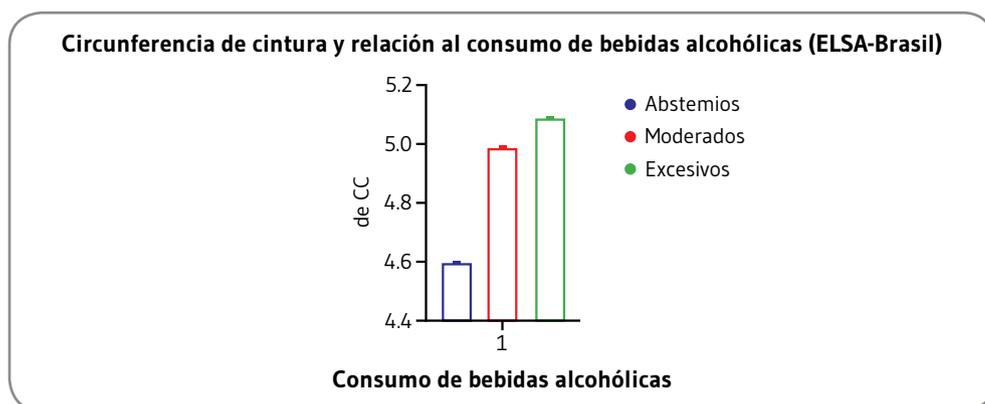
Oscar Geovanny Enriquez-Martinez^{1,*}, Laís Lago Marinho², Maria del Carmen Bisi Molina^{1,2}

¹Programa de pós graduação em Saúde Coletiva, Universidade Federal do Espírito Santo, Vitória, Brasil. ²Programa de Nutrição e Saúde, Universidade Federal do Espírito Santo, Vitória, Brasil.

*osgeovanny@gmail.com

Introducción: La asociación entre el consumo de alcohol y la obesidad abdominal tiene gran relevancia para la salud pública. La obesidad es definida como una enfermedad crónica no transmisible (ECNT) de origen multifactorial y complejo, existiendo

particularidades específicas por país, edad, sexo y región, las prevalencias del exceso de peso están aumentando considerablemente en edad adulta. Adicional a ese contexto, la mitad de la población brasileña consume bebidas alcohólicas, y el consumo per cápita es superior al promedio mundial, demostrando asociaciones positivas entre el consumo de bebidas alcohólicas y aumento en la adiposidad abdominal, principalmente en hombres y con el consumo de cerveza. **Objetivos:** Evaluar la asociación entre el consumo de bebidas alcohólicas y la obesidad abdominal en brasileños durante un acompañamiento de 8 años. **Materiales y Métodos:** Participantes del estudio longitudinal de salud del adulto (ELSA-Brasil) considerado el estudio de cohorte más grande del país, con edades entre 35 y 74 años de ambos sexos, analizando dos momentos, línea de base (ola 1) (2008-2010) y seguimiento (ola 3) (2017-2018). ELSA-Brasil está compuesto por 15.105 servidores públicos de 5 universidades y 1 instituto de investigación de diferentes regiones de Brasil. El consumo de bebidas alcohólicas fue analizado por medio del cuestionario de frecuencia alimentaria en gramos/día, instrumento validado y categorizado en abstemios (0 gr/día), consumo moderado (Mujeres <20 g/día – Hombres <30 g/día) y excesivo (Mujeres \geq 20g/día – Hombres \geq 30g/día) y la circunferencia de cintura en centímetros, para el análisis fue calculado el delta de (circunferencia de cintura ola 3 – circunferencia de cintura ola 1). **Resultados y Conclusión:** Fueron evaluados 8.283 participantes, con datos disponibles en las dos olas analizadas, cuando categorizados por el consumo de bebidas alcohólicas 51,2%, 38,1% y 10,7% fueron clasificados como abstemios, consumidores moderados y consumidores excesivos respectivamente. Cuando analizadas las diferencias entre el delta de circunferencia de cintura (ola 3- ola 1) en relación a las categorías de consumo de bebidas alcohólicas por medio del test de ANOVA, se encontró que en todas las categorías hubo un aumento de la circunferencia de cintura con el avanzar del tiempo. Además de eso, se evidencia una relación dosis respuesta que entre más consumo de bebidas alcohólicas mayor aumento de circunferencia de cintura. Concluyendo que existe relación directa entre el consumo de bebidas alcohólicas y obesidad abdominal.



CONFLICTO DE INTERESES: Los/as autores/as expresan que no existen conflictos de interés al redactar el manuscrito.

CO-19_Influencia del conocimiento y factores asociados al consumo en la aceptación de una bebida a base de lulo en polvo rehidratado para su consumo

Sofía M González-Bonilla^{1,*}, María R Marín-Arroyo¹

¹Universidad Pública de Navarra, España.

*gonzalez.114256@e.unavarra.es

Las frutas tropicales poseen características prometedoras y son una fuente importante para el crecimiento económico, seguridad alimentaria y nutrición. Entre estas frutas tropicales se encuentra el lulo o naranjilla (*Solanum quitoense* Lam.) que posee un gran atractivo e interés debido a sus características sensoriales. Sin embargo, una gran problemática de las frutas es que son altamente perecederas lo que dificulta su producción y distribución. Por ello, el procesamiento de estas frutas permite añadir valor económico a la materia prima, transformando los productos perecederos en productos almacenables y comercializables. El objetivo

de este estudio fue desarrollar un nuevo producto a base de lulo en polvo para ser consumido como bebida tras su rehidratación y, determinar la influencia del conocimiento y factores asociados al consumo en la aceptación de la bebida. El preparado de lulo deshidratado se obtuvo mediante liofilización. Las muestras preliofilizadas se prepararon con lulo (con pulpa o sin pulpa), ayudantes de secado (maltodextrina o inulina) y edulcorantes (stevia o mezcla de stevia + eritritol + xilitol) según un diseño completo lo que proporcionó un total de 8 muestras. Para su consumo las muestras fueron rehidratadas con el agua suficiente para tener la misma cantidad de materia seca procedente de la fruta en la bebida final, en todas las muestras. Se determinó la aceptación de las muestras con una escala hedónica, verbal, estructurada, de 9 puntos, con 66 catadores, a los que adicionalmente, se les preguntó sobre su conocimiento del lulo y su consumo de zumos naturales (recién exprimidos) u otros zumos (100% exprimidos, comerciales, sin azúcares añadidos). La aceptación de la bebida de lulo rehidratada fue mayor para las muestras con la mezcla de edulcorantes (eritritol + xilitol + stevia) que al usar únicamente stevia. Sin embargo, la materia prima (zumo o pulpa) y ayudantes de secado (maltodextrina o inulina) no influyeron de manera significativa ($p>0,05$) en la aceptación de las muestras. El conocimiento de la fruta no influyó en la aceptación de la bebida. En los hábitos de consumo, la aceptación se vio positivamente influida en los catadores que consumían zumo natural (recién exprimido) u otros zumos (100% exprimidos, comerciales, sin azúcares añadidos). En las bebidas a base de lulo en polvo rehidratadas, el tipo de edulcorante y los hábitos de consumo de zumo resultaron ser los más influyentes en la aceptación.

CONFLICTO DE INTERESES: Las autoras expresan que no existen conflictos de interés al redactar el manuscrito.

V Congreso de alimentación, nutrición y dietética.

Desafíos en comunicación, marketing y educación alimentaria.

