

EVALUACIÓN DEL NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA Y CONSUMO DE ALIMENTOS EN RELACIÓN AL ESTADO NUTRICIONAL EN EMBARAZADAS

Ma Laura Aplanalp, Alexis González, Ma Fernanda Guedes, Antonia Ribero, Leslie Silva. **Tutora:** Prof.Dra. Marcela Guerendiain (1)*. **Co-tutora:** Asist.Lic. Rosina Salsamendi (2). (1) Área investigación, (2) Unidad del Nivel Profesional; Escuela de Nutrición, Universidad de la República, Montevideo, Uruguay. *E-mail: mguerendiain@nutricion.edu.uy

Introducción

Una alimentación saludable durante el embarazo es fundamental para un aumento de peso adecuado y por lo tanto prevenir el sobrepeso y obesidad maternoinfantil. El bajo consumo de fibra, consumo excesivo de productos ultraprocesados y baja actividad física, llevan a un mayor riesgo de exceso de peso.

Objetivo

Analizar la relación entre el nivel de actividad física, el consumo de alimentos, y el estado nutricional en embarazadas que se controlan en la Red de Atención Primaria de ASSE - Paysandú.

Metodología

Estudio descriptivo transversal, donde participaron 19 embarazadas, reclutadas en los meses de junio a agosto de este año. Se incluyó a mujeres que se encontraban cursando su embarazo entre las semanas 12-29 de gestación. Para determinar el estado nutricional se recolectó de las historias clínicas el peso (kg) y la talla (m) para calcular el Índice de masa corporal (kg/m²) y categorizarlo. La ingesta de alimentos fuente de fibra y de productos ultraprocesados se evaluó a través de dos Recordatorios de 24 horas. Se utilizó el cuestionario autoadministrado Pregnancy Physical Activity Questionnaire en la versión en español para establecer el equivalente metabólico de actividad física.

Resultados

Se logró identificar una media de consumo de productos ultraprocesados de 253,4 g, de alimentos fuente de fibra de 340,3 g y de actividad física de 214 kcal. El 15,8% de las embarazadas se encontraban en peso adecuado para la edad gestacional y el 73,7% presentaban exceso de peso. No se encontró relación entre el Índice de masa corporal y alimentos fuente de fibra, tampoco tuvo resultados significativos la comparación de productos ultraprocesados con las categorías del Índice de masa corporal, ni el equivalente metabólico de actividad física con dichas categorías.

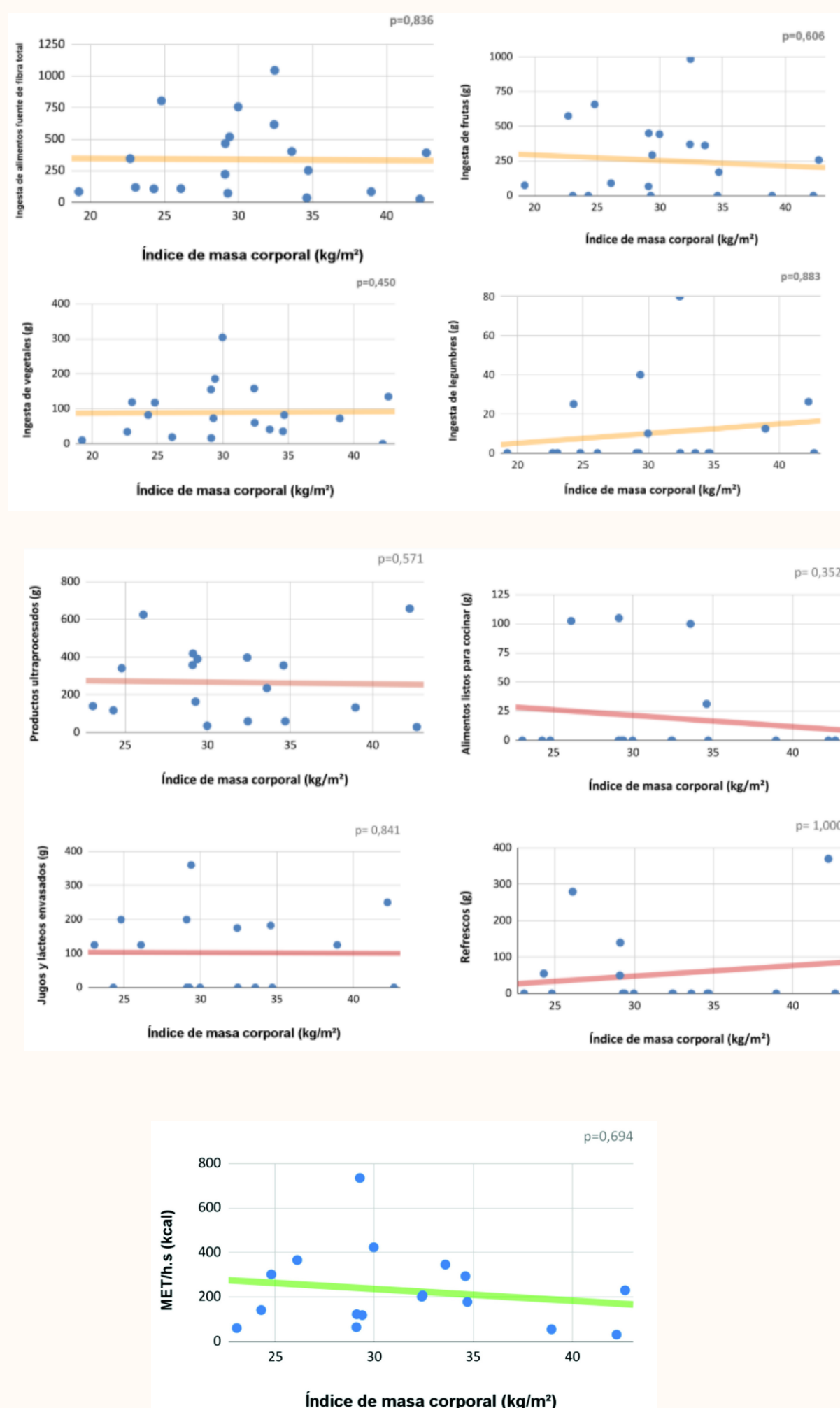
Conclusión

Mediante el presente estudio no se pudo constatar relación entre la variable estado nutricional con alimentos fuente de fibra, productos ultraprocesados y actividad física.

Variables	Media (n=19)	DE
Edad (años)	26.05	6.12
Semanas de gestación	23.63	4.11
Trimestre	2.42	0.51
Índice de masa corporal (kg/m ²)	30.45	6.45

Variables	Normopeso		Exceso de peso		*p
	Media (n=3)	DE	Media (n=14)	DE	
Actividad física					
MET/h.s (kcal)	168,7	122,74	241,6	186,37	0,614
Ingesta de alimentos fuente de fibra					
Alimentos fuente de fibra total (g)	343,92	399,48	357,36	303,84	0,900
Frutas (g)	219,17	379,61	249,11	271,96	0,606
Vegetales (g)	106,42	20,73	95,58	83,71	0,450
Legumbres (g)	8,33	14,43	12,05	23,06	0,883
Ingesta de productos ultraprocesados					
Productos ultraprocesados total (g)	200	123	280	210	0,571
Fiambres y embutidos (g)	12,5	21,7	15,8	24	0,724
Panificados (g)	51,7	77,7	20,8	24,9	0,699
Aceites untables (g)	0,5	0,866	7,28	15,1	0,712
Alimentos listos para cocinar (g)	0	0	24,2	43,2	0,352
Azúcares (g)	0	0	26,2	44,7	0,274
Refrescos (ml)	18,33	31,8	60	120	1,000
Jugos y lácteos envasados (ml)	108	101	101	119	0,841
Dulces (g)	5	8,66	21,7	36,3	0,622
Otros (g)	3,33	5,77	2,96	5,50	0,876

*Diferencias estadísticamente significativas: p<0,05 (prueba de la U de Mann-Whitney). MET/h.s: equivalente metabólico, por hora, por semana. DE: Desviación Estándar. Otros: jugo en polvo, cocoa, cubos de caldo deshidratados.



Para todos los casos: Relación estadísticamente significativa: p<0,05 (test de correlación de Spearman). n=17.