

Figuerola MJ, Funes S, Huaiquil MG, Bocco R, Defago MD.

Escuela de Nutrición- FCM - UNC

Introducción: El consumo de frutas y hortalizas es un reconocido factor protector para enfermedades crónicas, principales causantes de morbilidad y mortalidad en el mundo. La OMS recomienda un consumo mínimo de 5 porciones diarias entre frutas y hortalizas. Sin embargo, los últimos estudios epidemiológicos muestran un bajo consumo de este grupo especialmente en la población más joven. Asimismo, conocer el consumo y aquellas barreras que dificultan alcanzar las recomendaciones actuales es esencial para el diseño de políticas de salud efectivas.

Objetivo: Analizar el patrón alimentario de frutas y hortalizas y las principales barreras para su consumo, en jóvenes estudiantes de 18 a 28 años de edad de ambos sexos, pertenecientes a la Universidad Nacional de Córdoba, en Marzo de 2015.

Diseño Metodológico: Estudio descriptivo simple, de cohorte transversal. La recolección de datos se realizó utilizando como técnicas la encuesta. La muestra quedó conformada por 300 estudiantes. Se llevaron a cabo análisis descriptivos, de relación entre variables. **Resultados:** El 86% de la población no alcanzó las recomendaciones de al menos 5 porciones diarias de frutas y hortalizas. Hubo diferencias estadísticamente significativas en el consumo según sexo siendo más elevado en mujeres (17%) que en varones, quienes sólo el 9% alcanzaron las recomendaciones ($p < 0.05$). En ambos géneros las principales barreras elegidas tanto para frutas como hortalizas fueron la falta de hábito para el consumo y el olvido por comprarlas. Según los resultados obtenidos a través del modelo de regresión logística se observó una asociación entre el sexo y consumo de las 5 raciones diarias, es decir, por cada cumplimiento de la recomendación en mujeres, hay 0,47 cumplimiento en varones. No se encontró relación entre la conformación del hogar, la edad y el consumo de dicho grupo de alimentos.

Conclusión: La mayor parte de los estudiantes no cumple con las recomendaciones de consumo de frutas y hortalizas, no obstante el consumo de estos alimentos fue significativamente mayor en mujeres que en varones. Las barreras de consumo detectadas son modificables, lo que facilitaría el desarrollo de políticas universitarias de salud integral, efectivas y sustentables, donde se promueva y facilite una alimentación adecuada, con especial énfasis en la prevención de enfermedades crónicas.

Palabras Clave: jóvenes universitarios; frutas; hortalizas; barreras de consumo.