

CONSUMO DE FRUTAS, VERDURAS Y SAL Y SU RELACION CON LA
HIPERTENSION ARTERIAL EN ADULTOS DE 35 A 59 AÑOS DE EDAD.

Gavioli, María Silvina; RodriguezSalama S. Ivana; Garro Bustos, J. Vanina. Cátedra:
NutriciónNormal I. Departamento de NutriciónUniversidad Nacional de San Luis.

Introducción: la hipertensión arterial (HTA) es la enfermedad crónica más frecuente. La estrategia en su prevención y manejo implica educación sobre su detección temprana y hábitos alimentarios saludables como el consumo de frutas y verduras y el consumo moderado de sal.

Objetivo: conocer el consumo de frutas, verduras y sal en adultos y su relación con la hipertensión arterial en adultos maduros del Hospital del Oeste y Hospital de Juana Koslay, de la provincia de San Luis.

Materiales y métodos: trabajo descriptivo de corte transversal de carácter cuanti y cualitativo. MUESTRA: 236 encuestados, adultos de ambos sexos de 35 a 59 años de edad que asisten al servicio médico del Hospital del Oeste y Hospital de Juana Koslay de la ciudad de San Luis, con o sin patologías asociadas a la hipertensión arterial. Se aplicó la técnica de entrevista utilizando un instrumento llamado “Cuestionario sección 9: Alimentación. (OMS y OPS) modificado para los fines de esta investigación.

Resultados: del total de la población estudiada (n=236) el 45.5% presentó hipertensión. El 89,7% consume sal agregada, de los cuales el 80,1% utiliza sal común. El 92% consume verduras diferentes a la papa y batata y solo el 0,9% realiza un consumo diario de más de 3 veces. Respecto al consumo de frutas un 93.1% las consume frutas; y solo el 12.5% alcanza las 3 frutas diarias.

Conclusiones: Casi la mitad de los encuestados padece HTA. Esto resulta preocupante teniendo en cuenta el rango etario de la población en estudio. Prevalece el consumo de sal común, dato relevante debido al porcentaje de hipertensos encontrado.

La mayoría consume frutas y hortalizas sin considerar la papa y la batata, no obstante, la cantidad y frecuencia de consumo no alcanza para cubrir con las recomendaciones de la OMS (más de 3 porciones por día). Por lo tanto, es imprescindible implementar estrategias destinadas a la población adulta, con la finalidad de revertir o mejorar este aspecto.

Palabras claves: alimentación, consumo frutas verduras sal.