

# INGESTAS DIARIAS EN RELACIÓN CON EL IMC Y SU REPERCUSIÓN EN LA OBESIDAD DEL ADULTO

Se ha evaluado la relación entre la frecuencia de las comidas con el grado de sobrepeso y obesidad y se ha demostrado que realizar entre cuatro y cinco comidas al día contribuye a una menor prevalencia de las mismas.

## INTRODUCCIÓN

Una alimentación saludable debe ser suficiente, completa, armónica y adecuada. Está ligado a la recomendación de hacer entre cuatro y cinco comidas diarias, siguiendo un horario regular de comidas. Es muy importante en la prevención y tratamiento de diversas enfermedades, en la calidad de vida y en el control de peso.

La obesidad y el sobrepeso son temas que preocupan en la salud pública por sus efectos negativos sobre los factores de riesgo de enfermedades crónicas. La obesidad es el estado mórbido más frecuente del mundo occidental.

## OBJETIVOS

- Establecer la relación que existe entre la frecuencia de comidas y el sobrepeso y obesidad en pacientes de entre 17 y 25 años.
- Valorar el estado nutricional según el índice de masa corporal.
- Correlacionar la frecuencia de comidas y el estado nutricional.
- Determinar las diferencias en los resultados según el género.

## MÉTODO

Participaron 30 individuos de 17 a 25 años de la consulta de enfermería. Se excluyeron pacientes que se encuentren bajo algún tratamiento que condicione su estado nutricional.

Se realizó una encuesta que consistió en averiguar edad, sexo, peso y talla. También se recabaron datos sobre el número de comidas al día y su distribución según horarios.

Muestreo no probabilístico, por conveniencia. Se realizó un estudio correlacional, descriptivo, de corte transversal. Los tratamientos estadísticos utilizados fueron el descriptivo y la correlación de datos fue a través de la prueba de correlación de Spearman (r).

## RESULTADOS

GRÁFICA Nº1: ESTADO NUTRICIONAL DE LOS **HOMBRES** SEGÚN IMC

ESTADO NUTRICIONAL	FRECUENCIA ABSOLUTA	FRECUENCIA RELATIVA (%)
Normalidad	6	42.8
Sobrepeso	5	35.6
Obesidad I	1	7.2
Obesidad II	1	7.2
Obesidad III	1	7.2
TOTAL	14	100

GRÁFICA Nº 2: ESTADO NUTRICIONAL DE LAS **MUJERES** SEGÚN IMC

ESTADO NUTRICIONAL	FRECUENCIA ABSOLUTA	FRECUENCIA RELATIVA (%)
Normalidad	11	68.75
Sobrepeso	1	6.25
Obesidad I	2	12.5
Obesidad II	1	6.25
Obesidad III	1	6.25
TOTAL	16	100

GRÁFICA Nº3: FRECUENCIA DE COMIDAS EN **HOMBRES**

FRECUENCIA DE COMIDAS/DÍA	FRECUENCIA ABSOLUTA	FRECUENCIA RELATIVA (%)
2	3	21.4
3	5	35.7
4	4	28.6
5 o más	2	14.3
TOTAL	14	100

GRÁFICA Nº4: FRECUENCIA DE COMIDAS EN **MUJERES**

FRECUENCIA DE COMIDAS/DÍA	FRECUENCIA ABSOLUTA	FRECUENCIA RELATIVA (%)
2	3	18.75
3	4	25
4	7	43.75
5 o más	2	12.5
TOTAL	16	100

La correlación entre ambas variables X (frecuencia de comidas) e Y (IMC) fue negativa, es decir cuando una aumenta la otra disminuye. Por lo tanto podemos afirmar que la variable frecuencia de comidas explicó en un 11,8% el IMC.

La correlación entre ambas variables X (la frecuencia de comidas) e Y (el IMC), fue negativa, es decir cuando una aumenta la otra disminuye. Por lo tanto podemos afirmar que la variable frecuencia de comidas explicó en un 9,6% el IMC.

GRÁFICA Nº5: MOTIVOS POR LOS CUALES LOS **HOMBRES** NO REALIZAN LAS 4 COMIDAS

MOTIVOS	FRECUENCIA ABSOLUTA	FRECUENCIA RELATIVA (%)
Falta de tiempo	4	28.6
Costumbre	5	50.1
Falta de dinero	1	7.1
Comodidad	1	7.1
Por estética	1	7.1
TOTAL	14	100

GRÁFICA Nº6: MOTIVOS POR LOS CUALES LAS **MUJERES** NO REALIZAN LAS 4 COMIDAS

MOTIVOS	FRECUENCIA ABSOLUTA	FRECUENCIA RELATIVA (%)
Falta de tiempo	4	25
Costumbre	5	31.25
Falta de dinero	4	25
Comodidad	2	12.5
Por estética	1	6.25
TOTAL	16	100

## CONCLUSIONES

- Se concluye que existe correlación negativa entre la frecuencia de comidas y el IMC. Por lo tanto, a menor frecuencia de comidas diarias mayor tendencia al sobrepeso y obesidad.
- Los coeficientes de correlación obtenidos son bajos, sin embargo, teniendo en cuenta que el estado nutricional está influenciado por varios factores, que la frecuencia de comidas explique aproximadamente el 10% del IMC es significativo a la hora de planificar estrategias de intervención nutricional en la población.
- Consideramos que este estudio es de gran utilidad para seguir profundizando acerca del ritmo alimentario y su relación con el estado nutricional, para así, dar relevancia a la frecuencia de comidas como componente de las estrategias en el tratamiento de malnutrición por exceso.

## BIBLIOGRAFÍA

- Patologías nutricionales en el siglo XXI: un problema de salud pública. Calvo Bruzos, S.C.; Escudero Álvarez, E.; Gómez Candela, C.; Riobó Serván, P. UNED, Madrid, 2011.
- Dieta, nutrición y prevención de enfermedades crónicas. OMS. Serie de Informes Técnicos 916. Informe de una Consulta Mixta de Expertos OMS/FAO Organización Mundial de la Salud. Ginebra. Capítulo 2 Antecedentes. 2003.
- Estrategia para la Nutrición, Actividad Física y Prevención de la Obesidad (NAOS). Agencia Española de Seguridad Alimentaria. Álcala Madrid. 2005

Autores:  
Barragán Jurado, Ana Cristina; Campillo Gutiérrez, María.