

# Importancia de realizar 5 comidas al día

Ruiz Nieto, Gema  
García Gómez, Estefanía

## Introducción:

Ingerir alimentos entre las comidas principales es uno de los secretos de la nutrición para mantener una alimentación saludable. La explicación es muy sencilla: cuando se realizan almuerzos y meriendas, se tiene menos ansiedad al comer y no se recurre al muy conocido picoteo, y con ello nuestro organismo se regula.

El objetivo del presente estudio es conocer el grado de formación y conocimiento en hábitos saludables de alimentación en adultos entre los 25 y 55 años, elegidos al azar en un centro de salud.

## Métodos:

Los adultos encuestados son: 19 mujeres y 11 hombres; total de la población 30 personas; edad media 49,76 años. El periodo de nuestro estudio ha sido de septiembre del 2014 a enero de 2015.

Se planificó una charla-taller de una sola sesión. Se pasó un cuestionario con 8 ítems antes de la charla-taller y 6 ítems al finalizar (tabla 1) para valorar los conocimientos adquiridos, utilizando preguntas abiertas y cerradas.

Se realizó un estudio observacional descriptivo transversal, para el análisis estadístico descriptivo univariable se utilizaron medidas estadísticas de tendencia central habituales (los datos fueron tratados con los programas Word y Excel).

## Resultados:

Un 77% de las mujeres encuestadas realiza 5 comidas al día frente al 42% de los hombres.

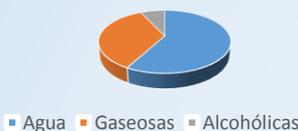
El 66% de la población encuestada "picotea" entre horas.

Según el estudio, el 58% de los encuestados toman agua en las comidas, el 35% toman bebidas con gas y el 7% bebidas alcohólicas.

El 41% de los adultos encuestados consumen 3 o más veces a la semana bollería industrial, dulces, etc.

El 81% de los encuestados consideran que realizaban una dieta correcta antes de la charla-taller, posteriormente a la sesión el 62% refieren realizarla adecuadamente.

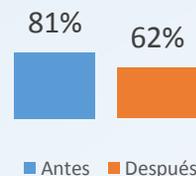
Bebida en las comidas



Hacen 5 comidas al día



Piensen que su dieta es correcta



## Conclusiones:

Tras la realización del estudio se ha observado que las mujeres suelen llevar una dieta más equilibrada, realizando 5 comidas al día, frente a los hombres.

La percepción que los entrevistados tenían de su patrón alimenticio cambió a peor una vez que se realizó la charla-taller.

La Educación Sanitaria realizada por enfermería ha sido primordial para que los sujetos se den cuenta de los hábitos alimenticios que tenían, e instruirlos en esos hábitos para que puedan solucionarlos o ayudar a mejorarlos.

## Bibliografía:

-Cervera P, Clapes J, Rigolfas R. Alimentación y dietoterapia. Interamericana McGraw-Hill. Madrid, (4ª ed.). 2004.

-Pérez Asensio D, Ruiz Cancela JD, Martínez Temblador I. Hábitos Alimenticios. España: Bubok Publishing S.L. 2012.

-Moreiras O, Carbajal A, Cabrera L, Cuadrado C. Tablas de composición de alimentos. Ediciones Pirámide. Madrid. (16ª ed. Ampliada y revisada). 2013.

Tabla 1

Cuestionario previo a la charla-taller:

1. ¿Cuántas comidas hace al día?
2. ¿Cuántas veces "picotea" al día?
3. ¿Qué alimentos come más a menudo?
4. ¿Qué alimentos le gustan menos?
5. ¿Qué bebidas toma comiendo?
6. ¿Qué alimentos toma bajos en sal, con fibra y light?
7. ¿Cuántas veces a la semana come dulces, bollería industrial etc.?
8. ¿Considera su dieta equilibrada y saludable?

Cuestionario posterior a la charla-taller:

1. ¿Cuántas comidas debería hacer al día?
2. ¿Por qué motivos?
3. ¿Qué alimentos debería incluir en su dieta?
4. ¿Cuáles reduciría?
5. ¿Considera su dieta equilibrada y saludable?
6. ¿Considera que la charla ha sido educativa?