

# **ANÁLISIS DE LAS ENCUESTAS DE CONOCIMIENTOS SOBRE ALIMENTACIÓN REALIZADAS DURANTE LA II EDICIÓN DEL DÍA NACIONAL DE LA NUTRICIÓN 2003.**

**E. Muñoz, M. Marín, S. Benítez, T. Lourenço, J.R. Martínez\*, A.I. Cos, C. Gómez Candela y cols. DNN. Unidad Nutrición Clínica y Dietética. Hospital Universitario La Paz. Madrid. SENBA Y \*SEDCA.**

## **INTRODUCCIÓN**

La II Edición del Día Nacional de la Nutrición (DNN), se celebró bajo el lema: "Aprende a comer, vivirás mejor", con esta idea se planteó valorar el nivel de conocimientos sobre alimentación que tiene la población española. Actualmente la principal fuente de información son los medios de comunicación, sobre todo, en temas de alimentos funcionales y nutrientes que los constituyen. Con la información que se recoja gracias a la encuesta estamos en una mejor condición para conocer la necesidad de informativa de los ciudadanos con respecto a los alimentos que tienen especial interés, nuevos alimentos y alimentos funcionales.

## **OBJETIVO**

Evaluar en las personas que voluntariamente se acercaron a los puntos de información creados con motivo de la II edición del DNN, su nivel de conocimientos sobre alimentación, acerca de nutrientes, alimentos que tienen especial interés, nuevos alimentos y alimentos funcionales.

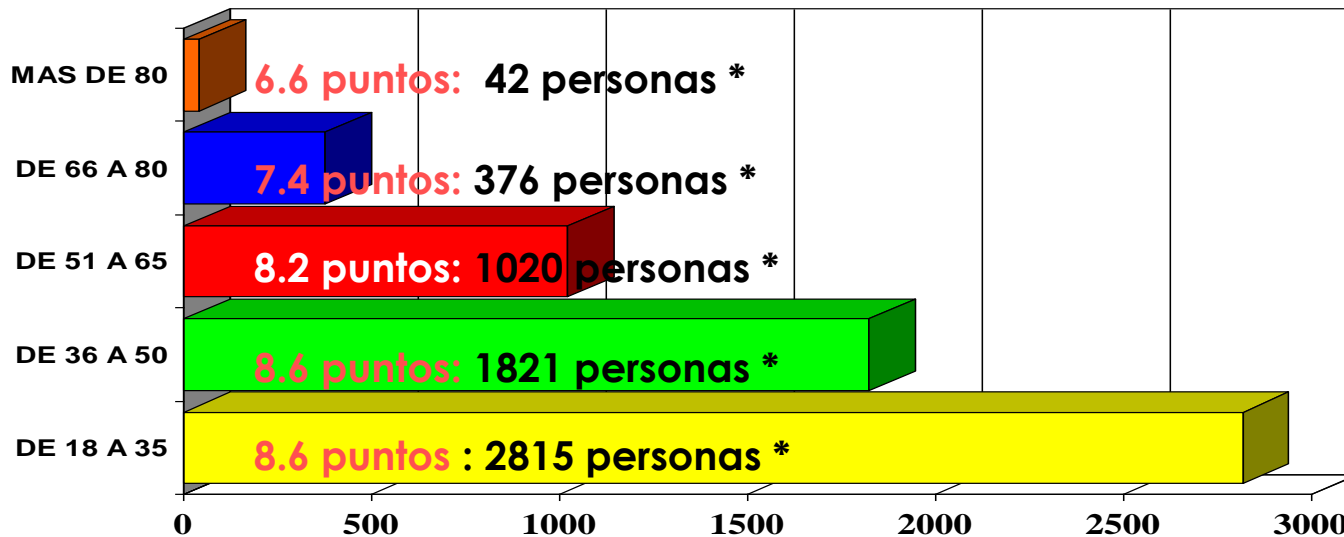
## **METODOLOGIA**

Se analizan datos procedentes de 6077 encuestas realizadas en los 111 puntos de información que se colocaron con motivo del Día Nacional de la Nutrición 2003. Los puntos de información distribuidos por toda la geografía española, además, se repartió información sobre nutrición en forma de fichas temáticas y trípticos, y fueron atendidos por profesionales de la Nutrición. La encuesta constaba de 10 preguntas con 3 respuesta cerradas y solo una verdadera, se estableció la siguiente puntuación: de 0 a 4 (sus conocimientos son muy deficientes), de 4 a 6 (sus conocimientos son insuficientes), de 6 a 8 (tiene buenos conocimientos) y de 8 a 10 (su conocimiento es amplio).

## **RESULTADOS:**

La población estudiada presentó, una Edad media de **39 ±16 años**, participaron **69%** mujeres y un **31%** hombres y el Índice de la Masa Corporal Medio (IMC) fue de **24.43 ± 4.29 Kg/m<sup>2</sup>**

## Distribución por Edades y puntuación media por rango de Edad



\* Existen diferencias significativas entre todos los grupos, excepto entre el grupo de 18-35 y 36-50. **p: 0.001**

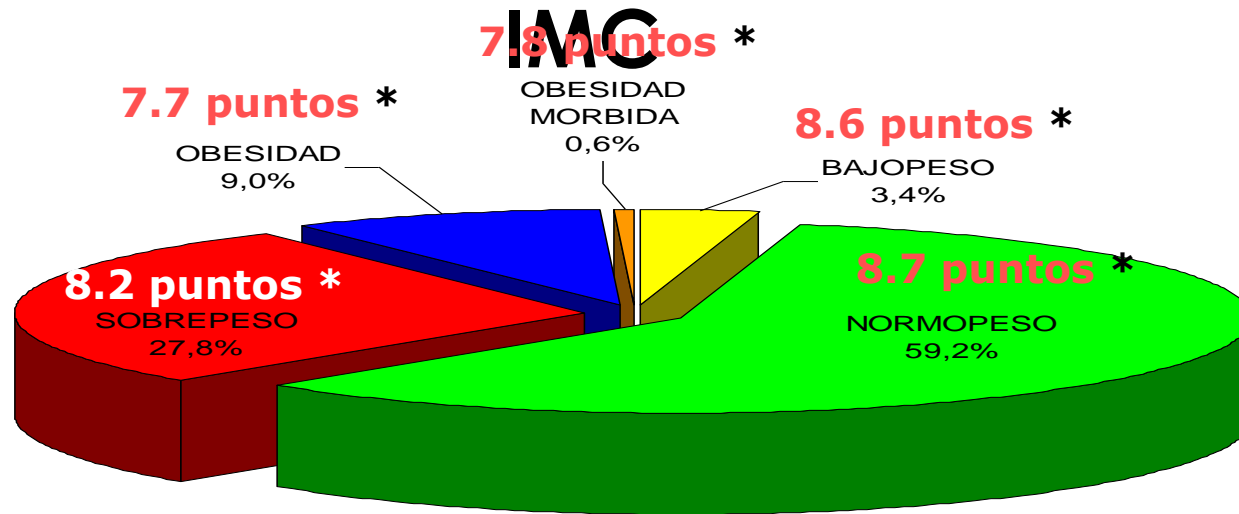
**Hombres**  
**8.3 puntos**

**Mujeres**  
**8.5 puntos**

\* Diferencia significativa. P:  
0.001

La población estudiada presentó, una Edad media de  $39 \pm 16$  años, participaron **69%** mujeres y un **31%** hombres y el Índice de la Masa Corporal Medio (IMC) fue de  $24.43 \pm 4.29$  Kg/m<sup>2</sup>

## Porcentaje de participación y puntuación media por rango de



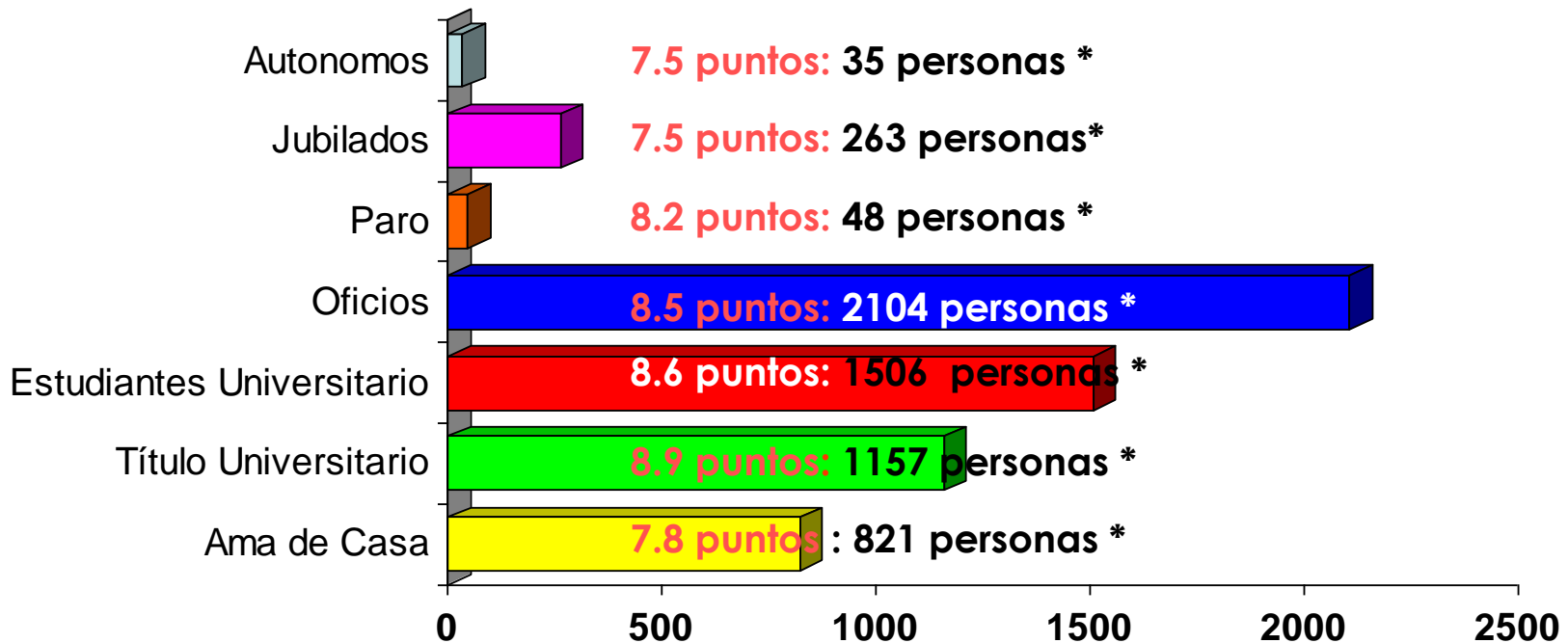
\* Existen diferencias significativas entre el sobrepeso, obesidad y obesidad con el normopeso y el bajo peso. **p: 0.001**

**Hombres**  
**8.3 puntos**

**Mujeres**  
**8.5 puntos**

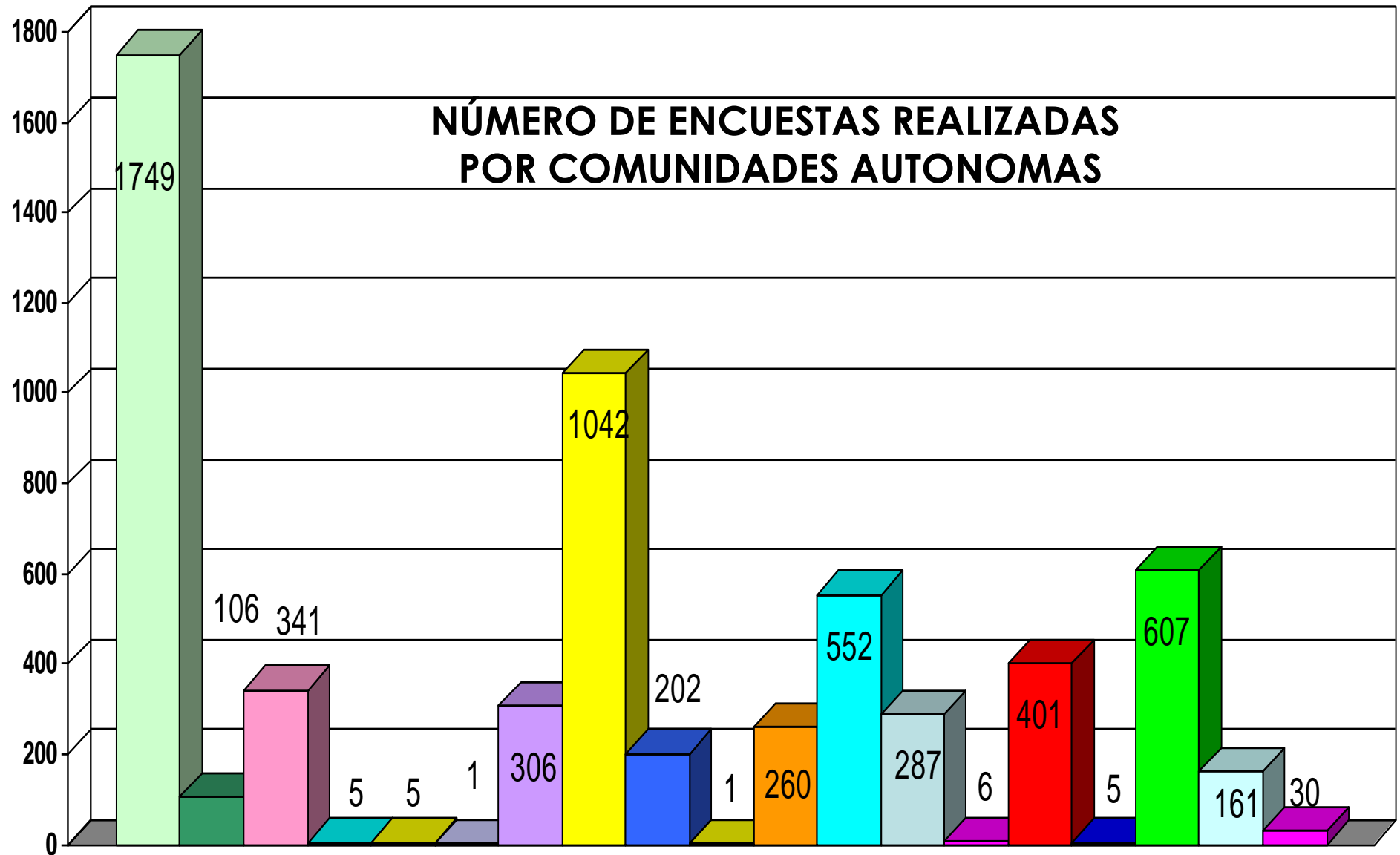
\* Diferencia significativa. P:  
0.001

# Frecuencia de participación y puntuación media por Situación Laboral



\* Existen diferencias significativas entre los Titulados Universitario y el resto de los grupos **p: 0.001**. Las amas de casa, autónomos y jubilados tienen diferencias significativas con el resto de los grupos **p: 0.001**.

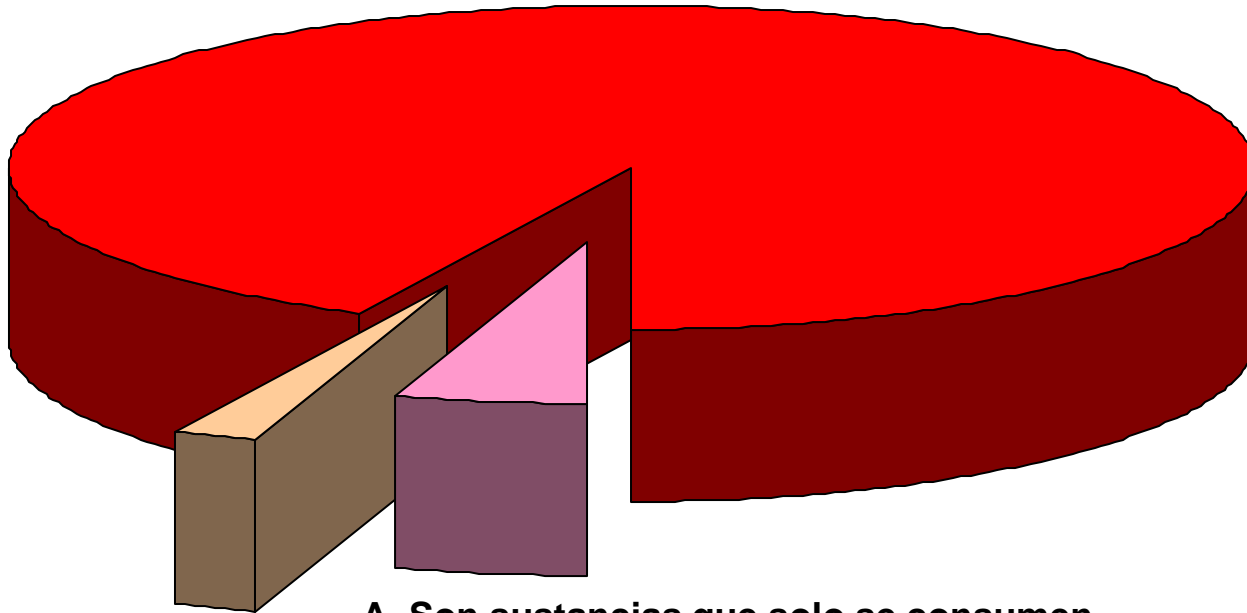
## NÚMERO DE ENCUESTAS REALIZADAS POR COMUNIDADES AUTONOMAS



- ANDALUCIA
- ARAGÓN
- ASTURIAS
- BALEARES
- CANARIAS
- CANTABRIA
- CASTILLA LA MANCHA
- CASTILLA LEÓN
- CATALUÑA
- CEUTA
- COMUNIDAD VALENCIANA
- EXTREMADURA
- GALICIA
- LA RIOJA
- MADRID
- MURCIA
- NAVARRA
- PAIS VASCO
- EXTRANJEROS

**Pregunta 4. Qué se entiende por sustancias antioxidantes:**

**C. Son componentes de los alimentos que protegen las células del envejecimiento: 5523, 90.9%**

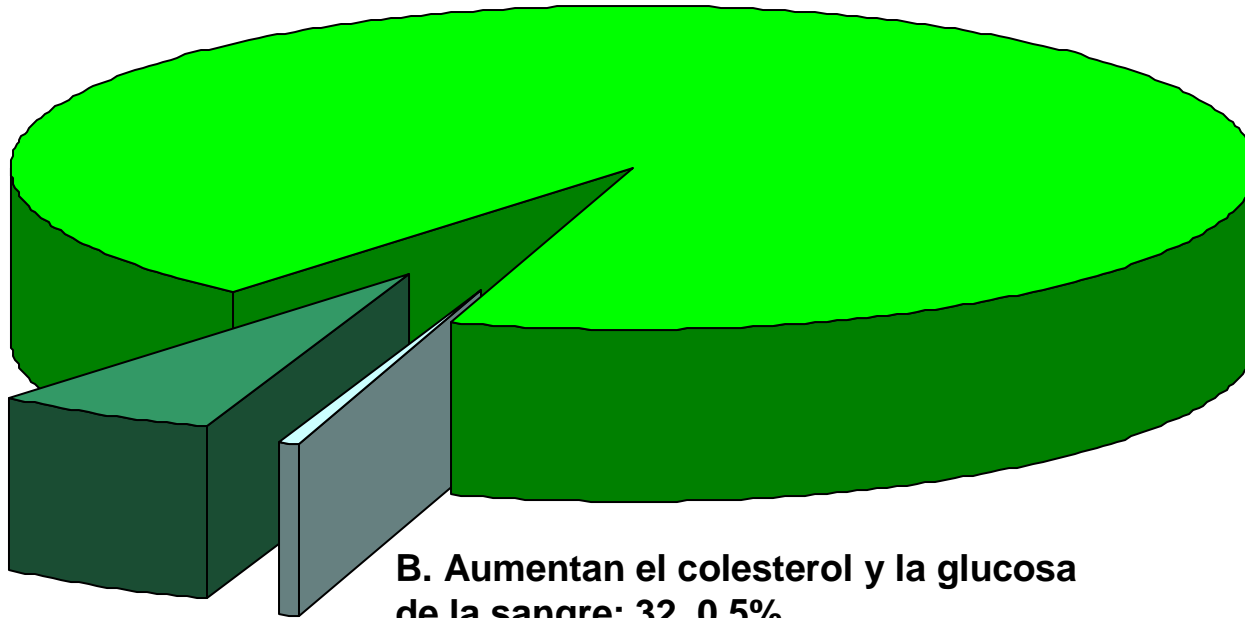


**A. Son sustancias que solo se consumen cuando practicamos deporte:293, 4.8%**

**B. No son importantes para la salud: 132, 2.2%**

**Pregunta 3. Los alimentos ricos en fibra tienen efectos sobre...:**

**A. El intestino para aliviar los síntomas del estreñimiento: 5648, 92.9%**



**B. Aumentan el colesterol y la glucosa de la sangre: 32, 0.5%**

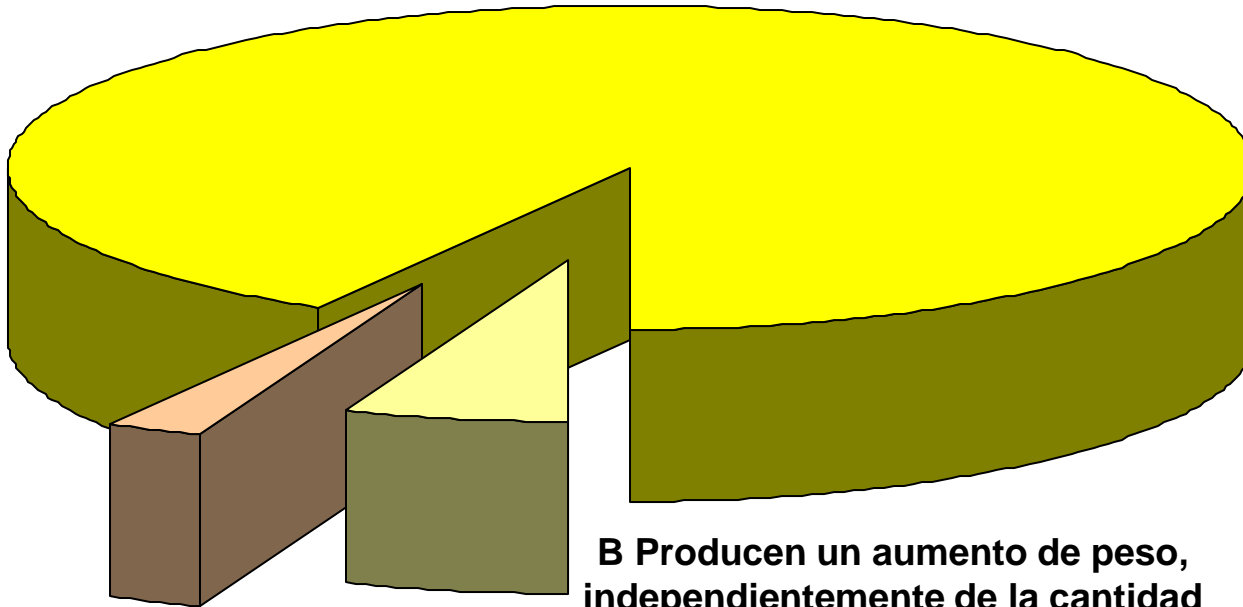
**C. Útiles en las dietas de adelgazamiento, por que no tienen calorías: 358, 5.9%**



**Pregunta 2.**

**Los alimentos ricos en hidratos de carbono, como: pan, cereales, arroz, pasta, azúcar y patata...**

**A Deben formar parte de las comidas principales de todo el día: 5554, 91.4%**

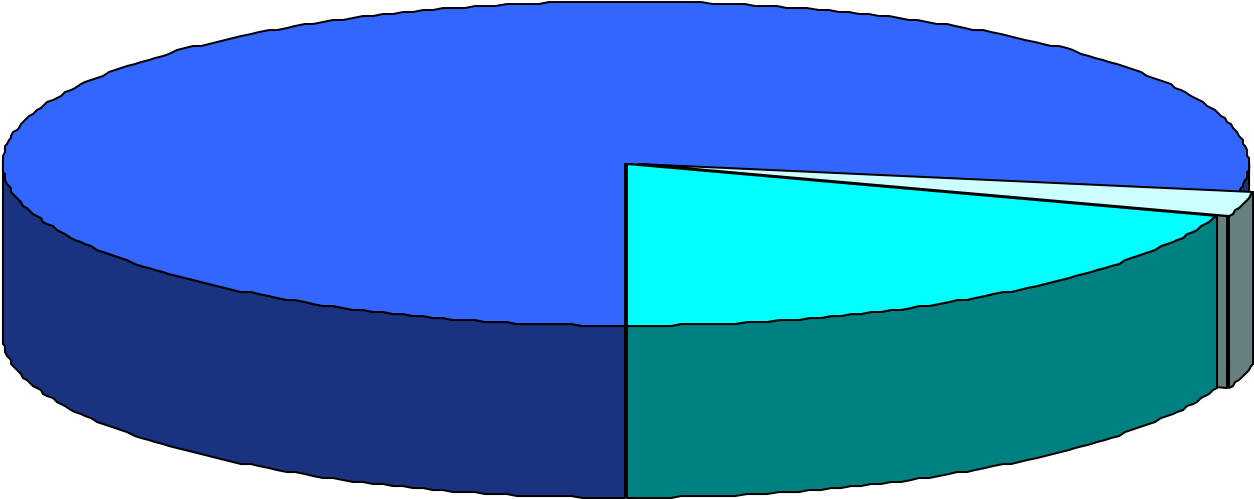


**B Producen un aumento de peso,  
independientemente de la cantidad  
que se consuma: 346, 5.7%**

**C No son fundamentales para nuestra  
alimentación diaria y deben evitarse al  
máximo: 154, 2.5%**

**Pregunta 6. ¿Conoces las funciones que tienen los ácidos omega-3 en el organismo?**

**A. Previenen las enfermedades cardiovasculares: 4541, 74.7%**

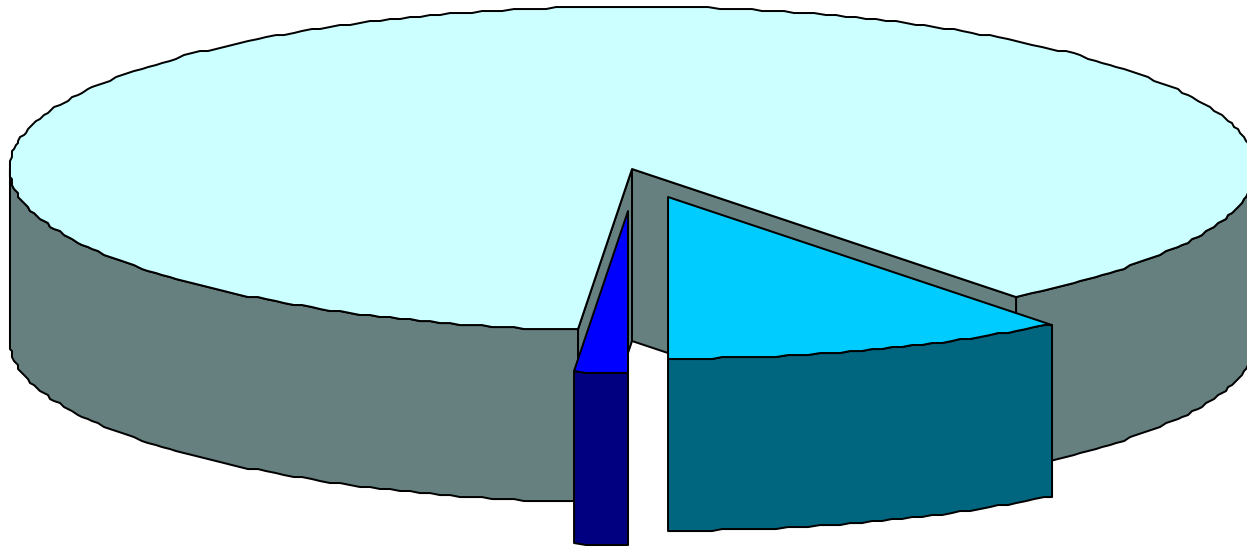


**B. Ayudan a la disminución de peso: 151, 2.5%**

**C. Eliminan el exceso de grasas de nuestro organismo: 1152, 19%**

**Pregunta 8. ¿Qué significa que un producto sea desnatado?**

**B. Que son bajos en grasa: 5328, 87.7%**

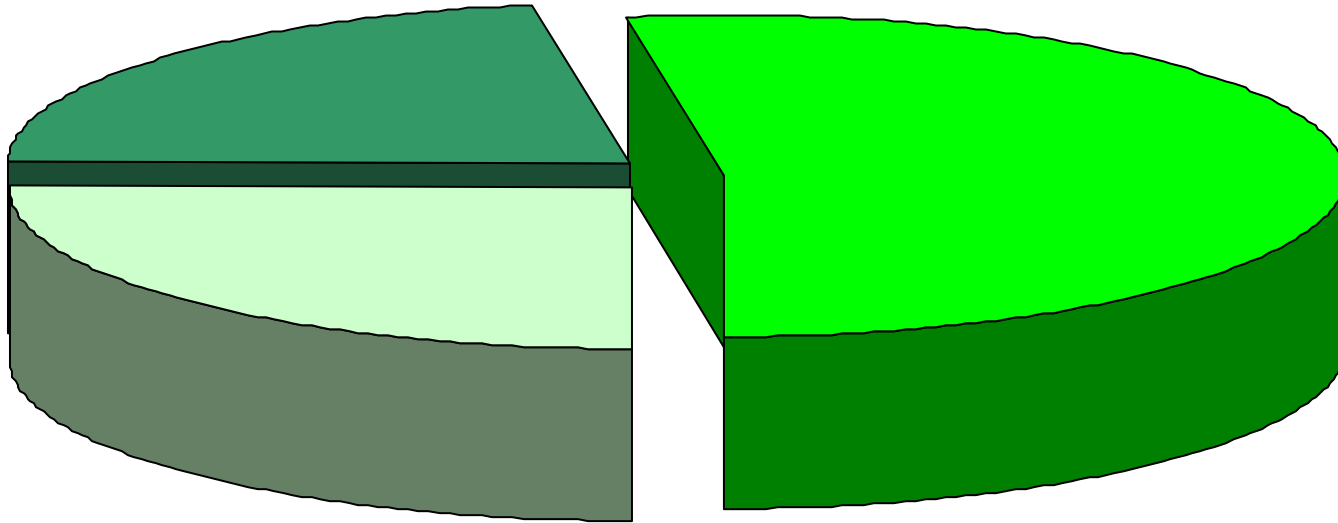


**A. Que no tienen azúcar: 87, 1.4%**

**C. Las dos anteriores:631, 10.4%**

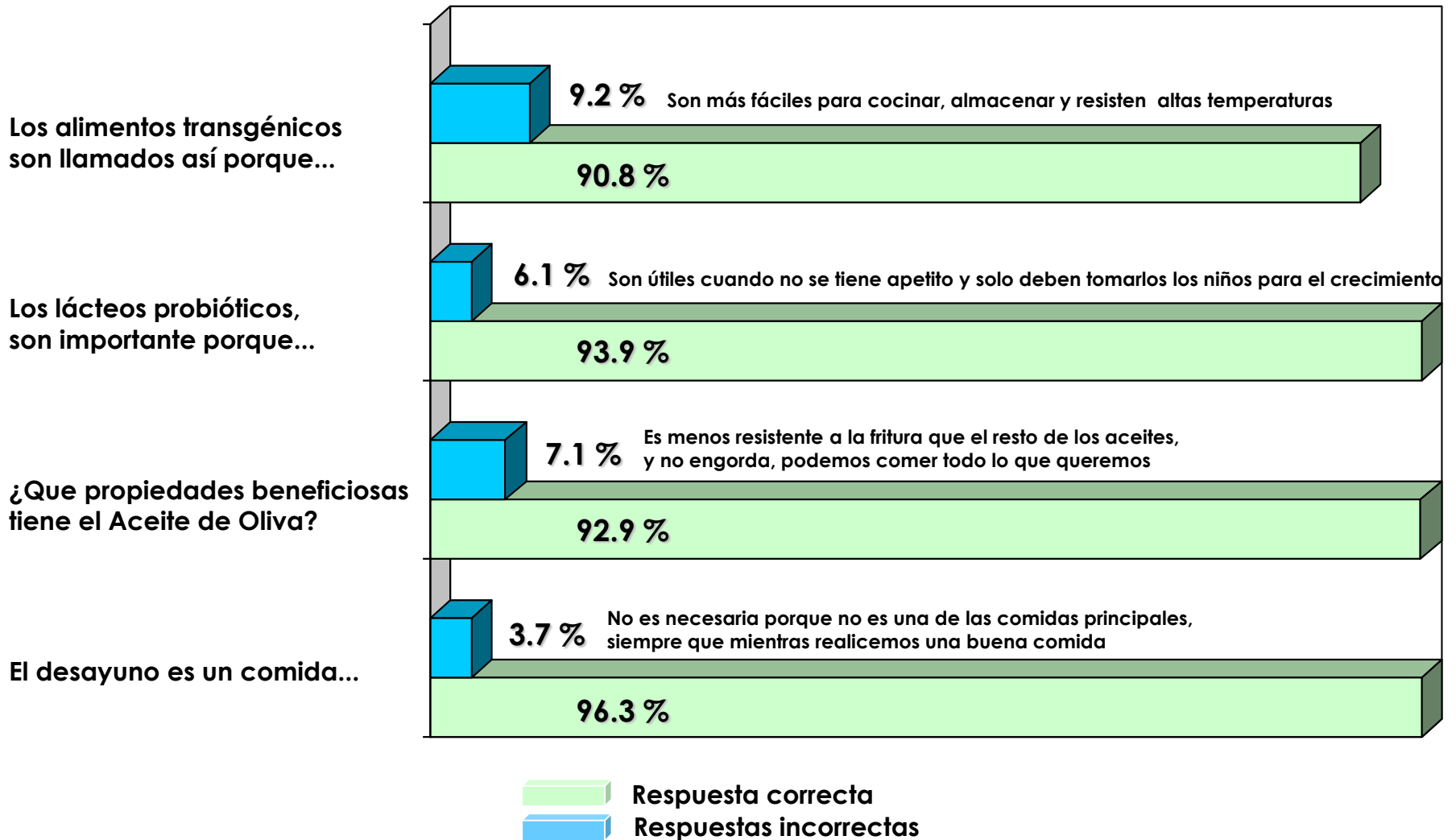
**Pregunta 10. Una alimentación triturada adaptada para los mayores....**

**B. Son purés hechos en casa con la batidora:  
1039, 17.1%**



**A. Aún no existe, pero está en fase de desarrollo: 1164, 19.2%.**

**C. Existen en el mercado, y son semejantes a los potitos infantiles: 2426, 39.9%**



# CONCLUSIONES

1. Las encuestas realizadas durante la II Edición del Día Nacional de la Nutrición, sirvieron como pretexto para informar y educar a los participantes que voluntariamente se acercaron a los puntos de información.
2. La puntuación media obtenida por los 6077 participantes, fue de un 8.58 sobre 10, lo que significa que sus conocimientos sobre aspectos bastante novedosos de la Nutrición son amplios y suficientes. Las mujeres, los menores de 50 años y los titulados universitarios fueron los que obtuvieron mejor puntuación, mientras los mayores de 80 años, los obesos y los jubilados fueron los que peor respondieron.
3. Los resultados de la encuesta reflejan la necesidad de enfatizar en los siguientes aspectos: el consumo adecuado de Hidratos de Carbono; la importancia del desayuno porque aun existe un pequeño porcentaje que no lo considera importante (3,7%); que los productos desnatados son exclusivamente bajos en grasa; aproximadamente entre un 6-9% no tiene ideas claras sobre lo que son los alimentos transgénicos y probióticos; y es necesario informar sobre la función de los ácidos grasos  $\omega$ -3 y el aceite de oliva, para informar que no adelgazan.
4. La masiva participación de voluntarios que rellenaron la encuesta fue posible gracias a todos los colaboradores que participaron desde los diferentes puntos de la geografía española, destacamos la gran participación de Andalucía. Agradecemos a todos su valiosa participación.