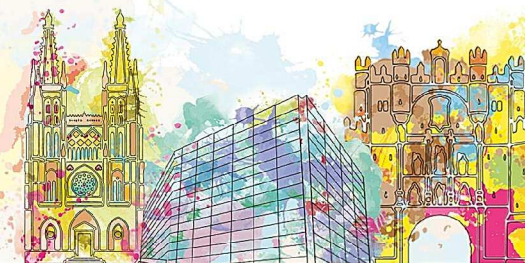




BURGOS 2018

21 CONGRESO NACIONAL FARMACÉUTICO

Del 3 al 5 de octubre · Fórum Evolución



Plenufar 6



Educación Nutricional en la Actividad Física

PLENUFAR 6: ESTUDIO DE LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA Y CALIDAD DE LA DIETA EN LA FARMACIA COMUNITARIA DE LA PROVINCIA DE PALENCIA.

M. Teresa Kaiser Manzano, Olivia Martínez Monge
Colegio Oficial de Farmacéuticos de Palencia



INTRODUCCIÓN

El "VI PLAN DE EDUCACIÓN NUTRICIONAL POR EL FARMACÉUTICO" (PLENUFAR VI) está dirigido a hombres y mujeres interesados en la actividad física como aporte de Salud, para promover una adecuada alimentación en este grupo de población. La práctica de ejercicio lleva consigo unas necesidades aumentadas de energía, nutrientes e hidratación.

OBJETIVOS

- Conocer los hábitos alimentarios de la población encuestada.
- Conocer los hábitos con relación al ejercicio físico de la población encuestada.
- Valorar si la intervención del farmacéutico ayuda a promover hábitos saludables.

MÉTODOS

Se realiza un estudio observacional, descriptivo, transversal; cuya fuente de información es un cuestionario, elaborado "ad hoc" (Encuesta de dieta y actividad física), por la Vocalía Nacional de Alimentación (Consejo General de Colegios Oficiales de Farmacéuticos). Comprende diferentes ítems relativos a datos personales y variables demográficas, frecuencia de consumo de alimentos y actividad física realizada, y valoración del asesoramiento nutricional. Se cumplimentó durante los meses de abril a junio de 2017. Los datos se analizaron gracias al Stata/Se 12,0.

CONCLUSIONES

El farmacéutico tiene un papel fundamental en la promoción de la salud y en el consejo nutricional de hombres y mujeres que realizan actividad física. La accesibilidad y cercanía de la farmacia comunitaria sitúa al farmacéutico en un lugar privilegiado para realizar este tipo de actuaciones.

ACTIVIDAD FÍSICA



11,7 ± 6,1
METs-h/día



12,5 ± 6,7
METs-h/día

LIGERA



26,4% < 3 METs - día

MODERADA



23,4% 3 a 6 METs - día

VIGOROSA



50,2% > 6 METs - día

Met, es el costo energético de estar sentado tranquilamente y es equivalente a un consumo de 1 kcal/kg/h.

RESULTADOS



EDAD: 45 ± 14,9

ICM: 24,8 ± 2,9



• Han participado **26 farmacéuticos**, que entregaron un total de 67 encuestas.

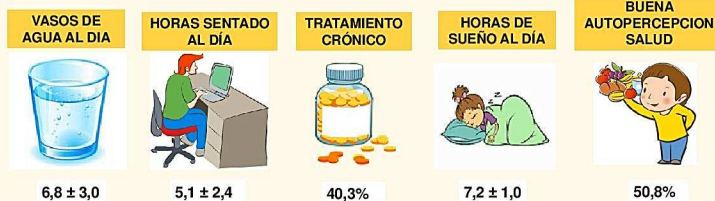
• El **IMC** medio de los encuestados es de 24,8 kg/m2. Un 34,3% de los participantes presentaban sobrepeso. • El 23,9% de los encuestados eran fumadores, y el 19,4% exfumadores.

• El 49,3% utilizaban algún tipo de **suplemento**, siendo el más habitual los productos **multivitamínicos** (28,4%), seguidos de **bebidas energéticas** (17,9%) y **magnesio** (14,9%).

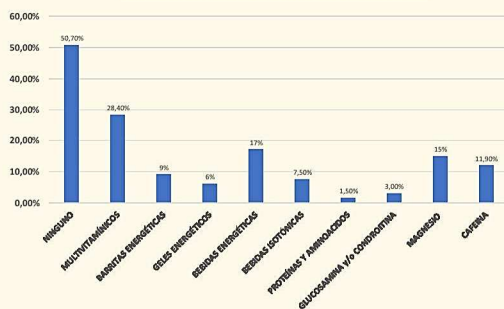
• La media de número de **horas sentados** al día de los encuestados fue de 5,1 horas diarias. Y su media de horas de sueño de 7,2.

• Se apreciaba un **consumo inferior a las recomendaciones diarias** en los siguientes grupos de alimentos: **pescado, legumbres, frutos secos, pasta y arroz**. Siendo el 13,4% de los encuestados seguidores de una dieta adecuada.

• La media de **vasos de agua** al día de los encuestados es de 6,8.



SUPLEMENTOS Y AYUDAS ERGOGÉNICAS



CALIDAD DE LA DIETA

PREGUNTA	PARA OBTENER PUNTUACIÓN MÁXIMA	% DE SUJETOS QUE OBTIENEN PUNTUACIÓN MÁXIMA
PAN	≥ 2 VECES AL DÍA	65,6%
CEREALES DESAYUNO	≥ 2 VECES AL DÍA	1,5%
VERDURA/ENSALADA	≥ 2 VECES AL DÍA	47,8%
FRUTA	≥ 2 VECES AL DÍA	67,2%
LECHE/YOGUR	≥ 2 VECES AL DÍA	29,8%
PASTA O ARROZ	≥ 2 VECES AL DÍA	4,5%
ACEITE OLIVA/GIRASOL	≥ 2 VECES AL DÍA	65,7%
BEBIDA ALCOHOLICA	1 VEZ AL DÍA	22,4%
CARNE	< 4 VECES A LA SEMANA	32,8%
EMBUTIDOS	< 4 VECES A LA SEMANA	58,2%
QUESO	< 4 VECES A LA SEMANA	62,7%
BOLLERÍA PASTELERÍA	< 4 VECES A LA SEMANA	88,1%
MANTEQUILLA/MANTECA	< 4 VECES A LA SEMANA	95,5%
BEBIDAS AZUCARADAS	< 4 VECES A LA SEMANA	74,6%
COMIDA RÁPIDA	< 4 VECES A LA SEMANA	92,5%
PESCADO	4 VECES A LA SEMANA	17,9%
LEGUMBRE	4 VECES A LA SEMANA	5,9%
FRUTOS SECOS	4 VECES A LA SEMANA	7,4%