



Evaluación de la ingesta dietética de un grupo de mujeres adolescentes de la ciudad de Medellín - 2021

Principales resultados

# Presentación


El Programa de Nutrición de la Academia de Ciencias de Nueva York (NYAS) identificó importantes vacíos en el conocimiento sobre la nutrición de las mujeres adolescentes y con apoyo de la Fundación Botnar decidió otorgar ayudas financieras en investigación, para generar evidencia científica sobre este tema, y de acuerdo con los resultados crear un desafío social que contribuya a mejorar el consumo de alimentos de este grupo poblacional en diferentes países del mundo (1–3). La investigación tiene como propósito, evaluar el consumo de alimentos y la prevalencia del riesgo de deficiencia en la ingesta usual de energía y nutrientes en un grupo de mujeres adolescentes de la ciudad de Medellín y, a partir de estos resultados implementar un desafío de innovación social virtual para desarrollar formas de incorporar cambios nutricionales en este grupo.


Colombia, fue seleccionada como uno de los países de implementación de este proyecto, porque desde 1993 el Gobierno Nacional implementó la cobertura universal de salud y en 2016, el Ministerio de Salud y Protección Social introdujo una Política Integral de Salud del adolescente. El estudio se desarrolló en la ciudad de Medellín por ser la segunda ciudad más grande del país y contar con la presencia de tres organizaciones fundamentales para el desarrollo del proyecto: World Vision (WV) Colombia, una ONG internacional que brinda servicios sociales en barrios de bajos ingresos de Medellín, la cual se encargó de identificar y coordinar el acceso a los participantes hasta cumplir la meta del estudio; la Fundación Centro Internacional de Educación y Desarrollo Humano (CINDE), se encargó de la coordinación local entre entidades externas, autoridades locales y partes interesadas y; la Universidad de Antioquia, con el Grupo de Investigación Alimentación y Nutrición Humana, el cual tiene amplia trayectoria en la evaluación de ingesta dietética, fue responsable de la recolección, análisis y almacenamiento de los datos de consumo de alimentos.


A continuación, se presentan los principales resultados de la evaluación de la ingesta dietética de un grupo de 1.010 mujeres adolescentes de la ciudad de Medellín, como insumo para el desarrollo de un Desafío de Innovación Social que tiene como propósito incorporar cambios nutricionales en este grupo.

## Características sociodemográficas

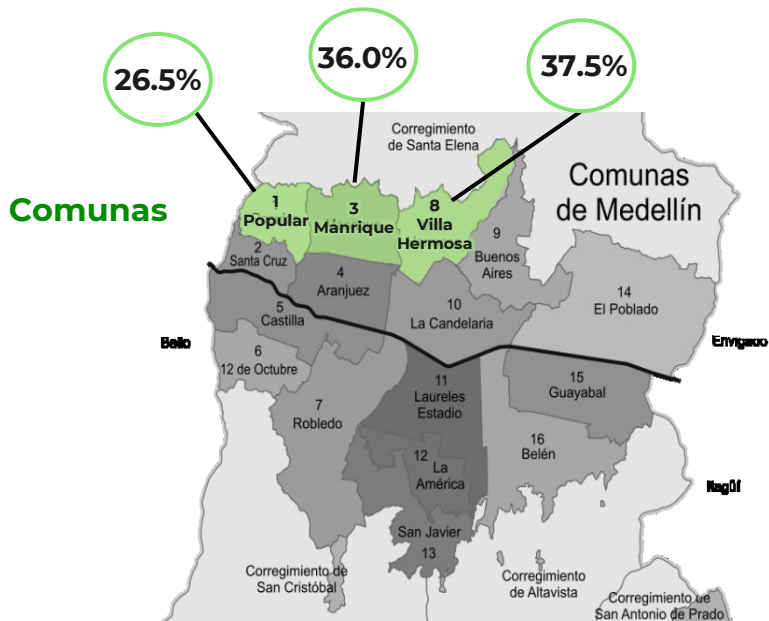
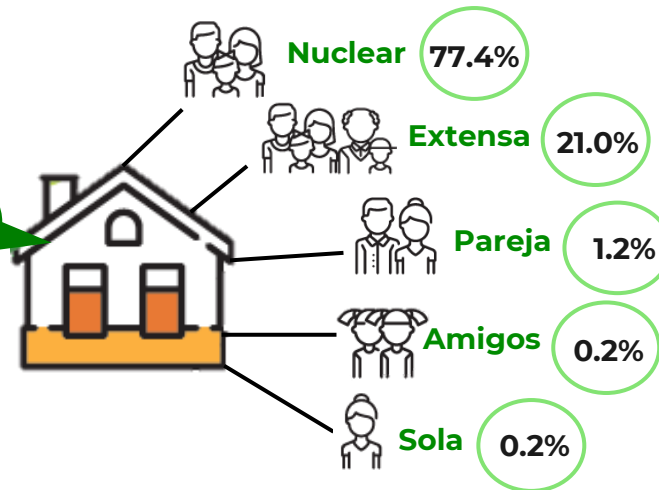
**1010** Mujeres adolescentes evaluadas 

13 años  21.5%

14 a 18 años  68.9%

19 a 20 años  9.6%

Conformación del hogar



 Etnia de las mujeres adolescentes

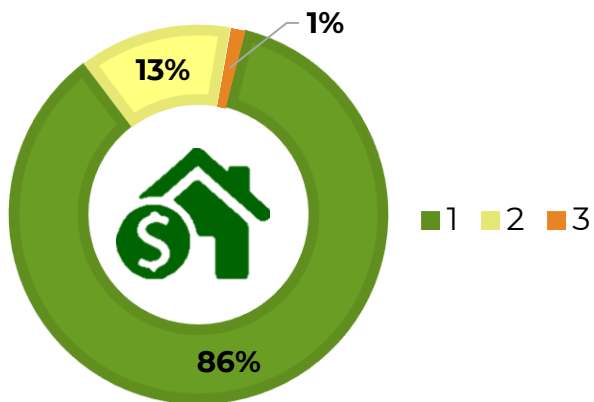
88.3% Sin pertenencia étnica

11.3% Negro, mulato, afrocolombiano

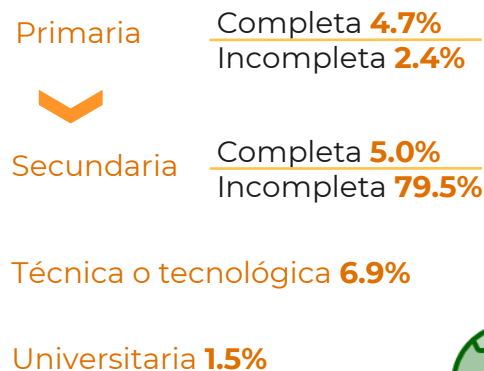
0.4% Indígena

## Características sociodemográficas

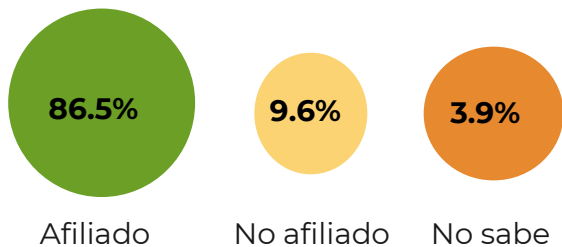
### Estrato socioeconómico



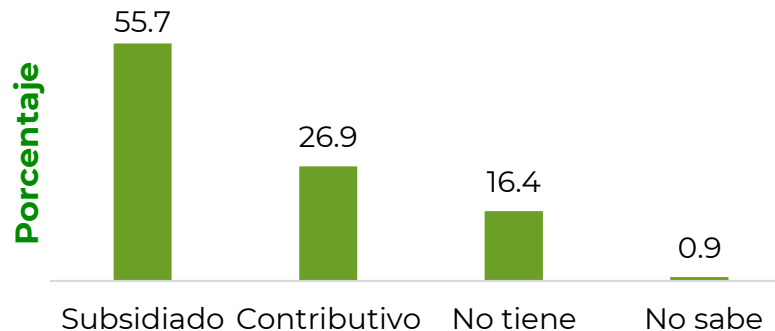
### Nivel educativo más alto



### Afiliación al Sisbén



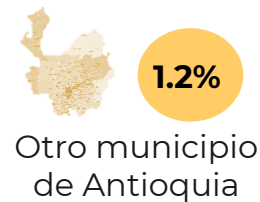
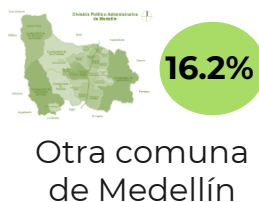
### Afiliación EPS



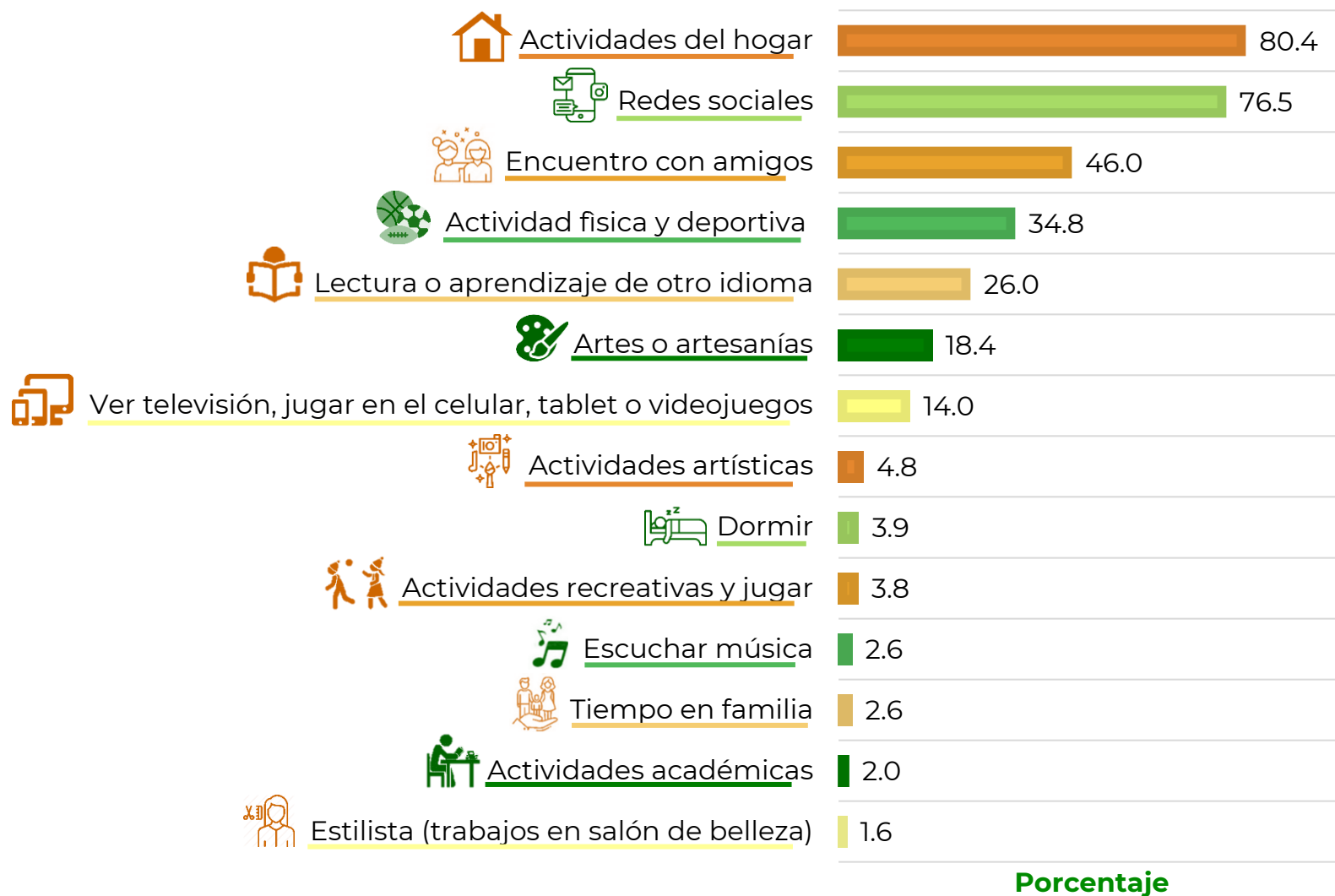
## Ocupación

	Principal	Secundaria
Estudiante	90.4%	0.3%
Ama de casa	4.4%	2.1%
Ninguno	2.1%	90.9%
<i>Actividades laborales</i>		
Operaria, artesana y trabajadora de la industria manufacturera	1.0%	1.8%
Asesora o vendedora	0.7%	2.5%
Empleada doméstica o servicios generales	0.4%	0.2%
Estilista (trabajos en salón de belleza)	0.3%	0.1%
Vendedora ambulante	0.3%	0.0%
Profesora	0.2%	0.0%
Niñera	0.1%	0.6%
Agricultora, trabajadora y obrera agropecuaria o de cultivo de flores	0.1%	0.0%
Recicladora	0.1%	0.0%
Ayuda en el negocio familiar	0.0%	0.6%
Voluntariado	0.0%	0.3%
Empleada de oficina	0.0%	0.4%
Entretenimiento	0.0%	0.3%

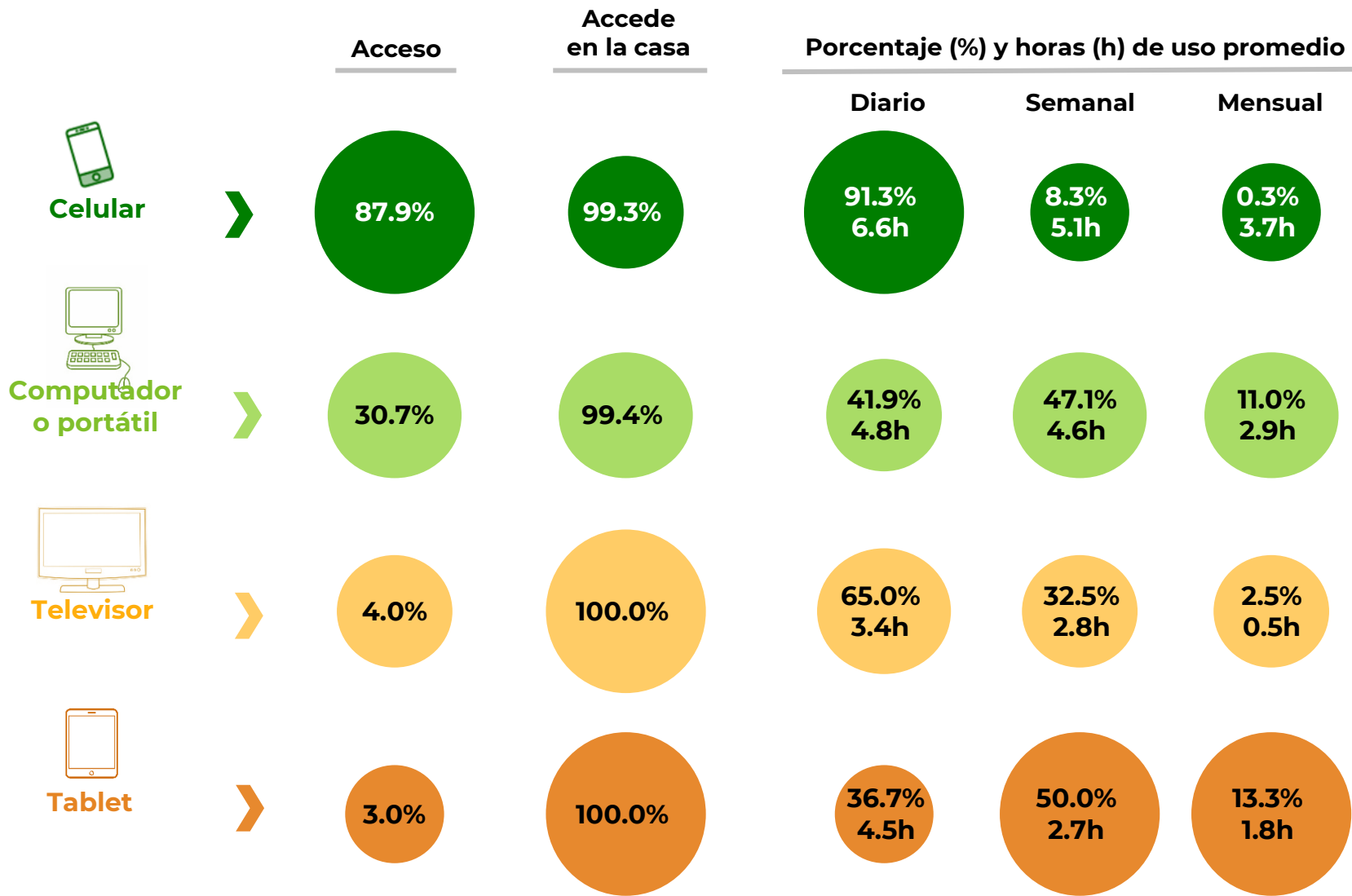
### Lugar donde realiza la principal ocupación



## Actividades realizadas en el tiempo libre







## Equipos con internet



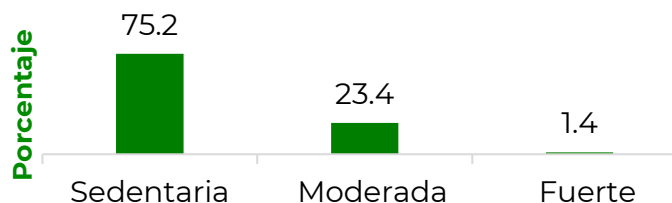
## Uso de equipos con internet

### Usos

Usar redes sociales: Facebook, Twitter o LinkedIn  
 Buscar información académica  
 Ver videos: YouTube, Google video, tik tok  
 Tomar fotos  
 Enviar o recibir mensaje de texto instantáneo  
 Jugar  
 Enviar o recibir correos electrónicos  
 Ver películas o tv en sitios de internet  
 Buscar información médica o de salud  
 Recibir o buscar noticias  
 Usar aplicaciones de salud sobre: dieta, sueño, ejercicio y/o recordatorio de medicamentos  
 Otros

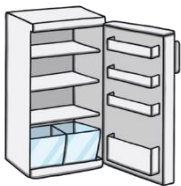
	 <b>Celular</b>	 <b>Computador o portátil</b>	 <b>Televisor</b>	 <b>Tablet</b>
	▼	▼	▼	▼
	<b>86.4%</b>	<b>15.2%</b>	<b>2.5%</b>	<b>33.3%</b>
	<b>79.6%</b>	<b>91.9%</b>	<b>0.0%</b>	<b>50.0%</b>
	<b>73.1%</b>	<b>31.6%</b>	<b>77.5%</b>	<b>46.7%</b>
	<b>65.2%</b>	<b>1.3%</b>	<b>0.0%</b>	<b>26.7%</b>
	<b>65.0%</b>	<b>7.1%</b>	<b>0.0%</b>	<b>26.7%</b>
	<b>54.4%</b>	<b>12.9%</b>	<b>0.0%</b>	<b>46.7%</b>
	<b>46.2%</b>	<b>35.2%</b>	<b>0.0%</b>	<b>20.0%</b>
	<b>42.1%</b>	<b>25.5%</b>	<b>70.0%</b>	<b>30.0%</b>
	<b>24.5%</b>	<b>6.8%</b>	<b>0.0%</b>	<b>10.0%</b>
	<b>21.4%</b>	<b>5.2%</b>	<b>0.0%</b>	<b>6.7%</b>
	<b>17.2%</b>	<b>2.95</b>	<b>0.0%</b>	<b>0.0%</b>
	<b>0.6%</b>	<b>0.0%</b>	<b>7.5%</b>	<b>0.0%</b>

### Nivel de actividad física



## Seguridad alimentaria

### En los últimos 30 días en los hogares



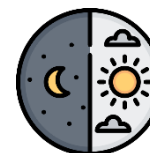
**37.8%**

En algún momento no había nada de comida



**18.2%**

Algún miembro se acostó con hambre

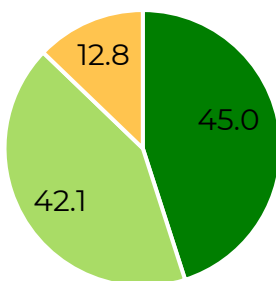


**9.0%**

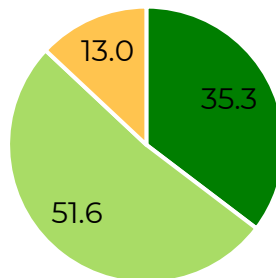
Algún miembro pasó todo un día y una noche sin comer



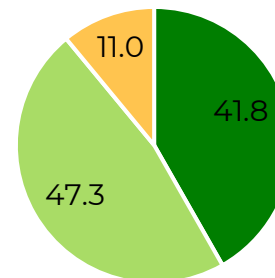
#### Frecuencia



#### Frecuencia



#### Frecuencia



## Cambios en el consumo por la pandemia

61.5%

Menos alimentos en la calle

39.9%

Menos cantidad

48.9%

Menos carne

41.3%

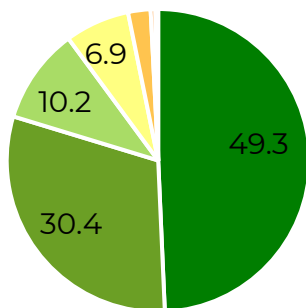
Menos frutas o verduras

37.7%

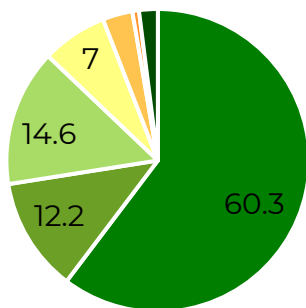
Menos lácteos



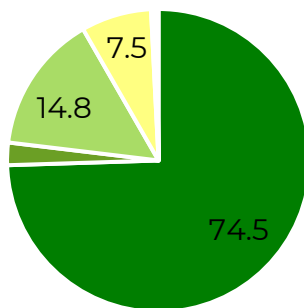
Razón



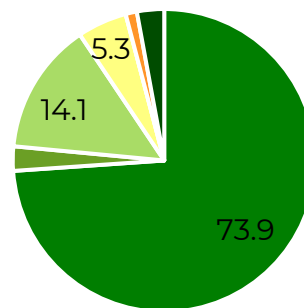
Razón



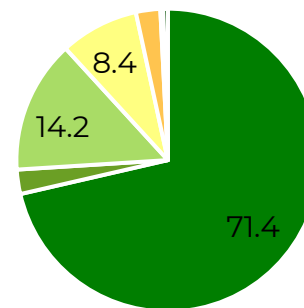
Razón



Razón



Razón



Son demasiado costosas



Cambio de hábitos



Falta de recursos económicos



Ya no le gusta



Salud



Ya no se encuentran



Falta de acceso (PAE)

## Cambios en el consumo por la pandemia

43.8%

Algún alimento que consume más

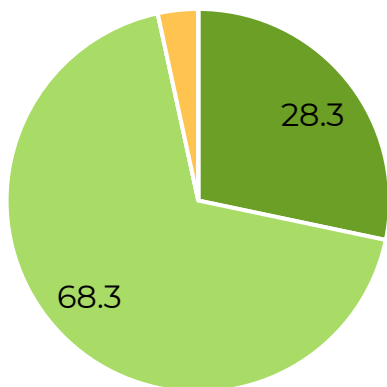
34.1%

Algún alimento que ya no consume

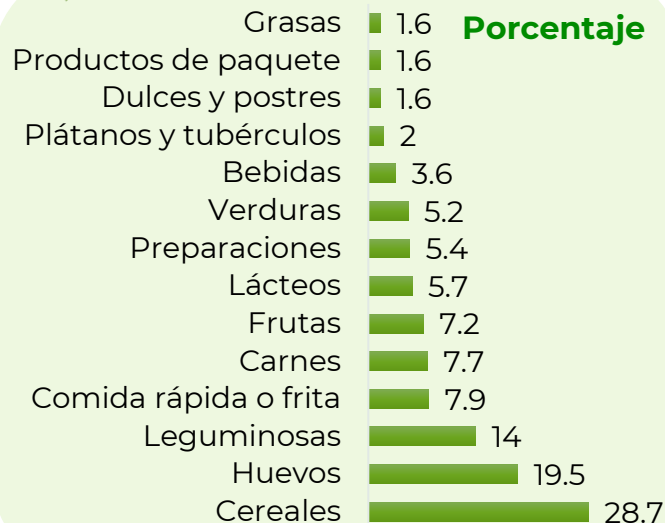
12.7%

No hay cambios

### Razón



### Porcentaje



● Cambio de hábitos    ● Falta de recursos económicos    ● Salud

## Cambios en el consumo por la pandemia

43.8%

Algún alimento que consume más

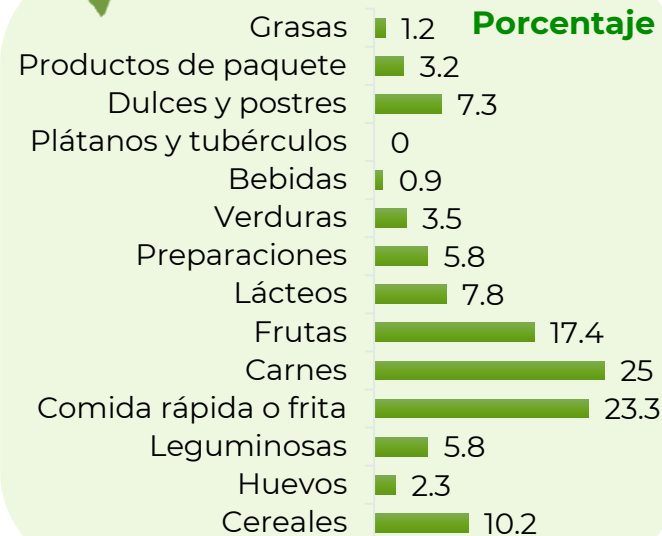
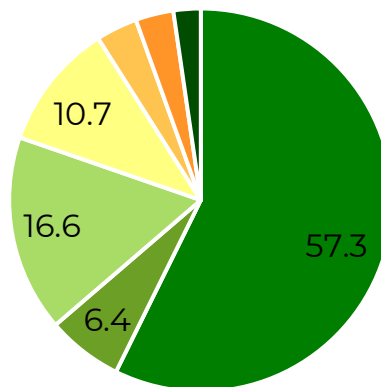
34.1%

Algún alimento que ya no consume

12.7%

No hay cambios

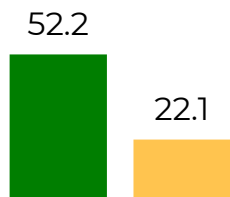
Razón



- Son demasiado costosas
- Cambio de hábitos
- Falta de recursos económicos
- Ya no le gusta
- Salud
- Ya no se encuentran
- Falta de acceso (PAE)

## Consumo de alimentos

Prevalencia/porcentaje



**Energía**

<90 | >110

%Valor de Ref.

Déficit y exceso de la ingesta usual

36.5

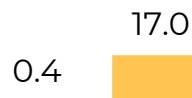


**Proteína**

Prevalencia del riesgo de deficiencia en la ingesta usual

91.9%

>10%AMDR  
grasa saturada



**Grasas**

<25 (<18a) | >35  
<20 (>18a)

%AMDR

Porcentaje de individuos que se encuentran por debajo y por encima del %AMDR

63.5%

>10%AMDR  
carbohidratos simples

0.6%

Bajo riesgo de deficiencia en la ingesta usual de fibra dietaria



**Carbohidratos**

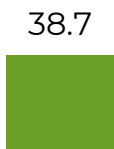
<50 | >65

%AMDR

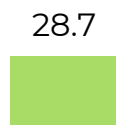
Prevalencia



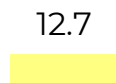
**B9**



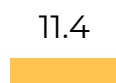
**B1**



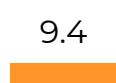
**C**



**B12**



**A**



**B6**

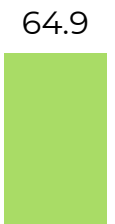
Vitaminas

Prevalencia del riesgo de deficiencia en la ingesta usual

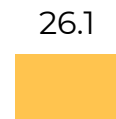
98.8



**Calcio**



**Hierro**



**Zinc**

Minerales

## Consumo de alimentos

### Momentos de comida



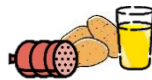
**86.8%**

Desayuno



**93.6%**

Almuerzo



**92.6%**

Cena



**72.0%** El consumo reportado es usual



**33.9%** El día de anterior consumió verduras



**19.1%** El día de anterior consumió frutas



**15.8%** Adiciona sal a las preparaciones



**6.4%** El día de anterior consumió algún complemento y/o suplemento



**2.1%** El día de anterior consumió bebidas alcohólicas

### Frecuencia y cantidad promedio de los primeros 20 alimentos ingeridos



1. Aceite vegetal 94.6%  
4.6g



2. Arroz 93.5%  
106.6g



3. Panela 61.3%  
27.7g



4. Azúcar 60.0%  
8.6g



5. Huevo 59.3%  
52.5g



6. Arepa 57.5%  
70.6g



7. Agua 55.0%  
410.1cc



8. Chocolate 48.3%  
3.3g



9. Papa 48.0%  
133.8g



10. Plátano 44.2%  
92.0g



11. Queso 37.2%  
34.2g



12. Grasa vegetal 37.1%  
4.9g



13. Gaseosa 32.0%  
196.4cc



14. Carne fría 31.6%  
39.0g



15. Leche líquida 30.9%  
135.6g



16. Caldo de carne deshidratado 29.0%  
0.7g



17. Galletas 28.9%  
23.9g



18. Carne de cerdo 25.0%  
41.8g



19. Leche en polvo 24.0%  
8.1g



20. Carne de res 23.3%  
43.8g

## Restricción alimentaria

Leguminosas 23.2%  
 Grasas 19.7%  
 Bebidas 14.1%  
 Cereales 12.0%  
 Dulces y postres 10.6%



Carne  
**19.1%**



Huevo  
**6.4%**



Leche  
**10.7%**



Frutas y verduras  
**35.8%**

Otros  
 alimentos  
**47.5%**



**Razón**



**Razón**



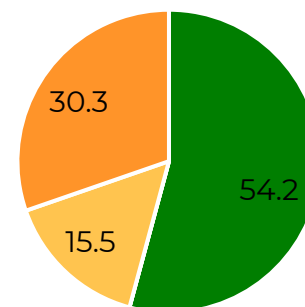
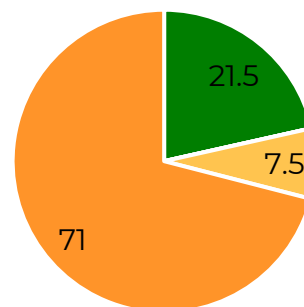
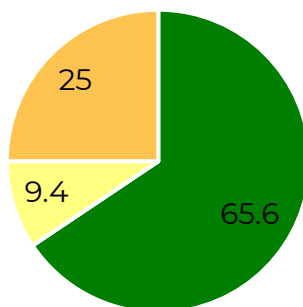
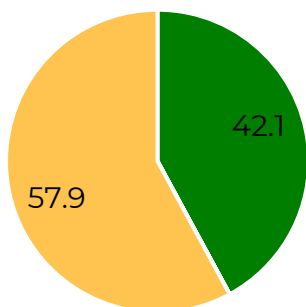
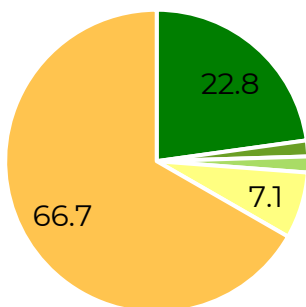
**Razón**



**Razón**



**Razón**



● Enfermedad o alergia  
 ● Religión  
 ● Vegetarianismo  
 ● Le cae mal  
 ● No le gusta

## Antropometría

