



El farmacéutico es un profesional sanitario perfectamente preparado, desde un punto de vista académico, para ser un educador nutricional poblacional

Grande de Ulierte, E, Farmacéutico Adjunto en Farmacia Ulierte de Madrid

Introducción

- La disponibilidad de alimentos, fueron suficientes, durante la pandemia.
- Desde hace años los alimentos tradicionales fueron sustituidos por alimentos industrializados, y ultra-procesados de alta densidad y baja calidad

Justificación

- Han disminuido el consumo de leguminosas, frutas y verduras al 50%
- Investigaciones en (The Lancet) llegaron a la conclusión de que son indispensables cambios en la dieta

Objetivo

- Realización de una encuesta para verificar los datos de Lancet
- Usar la educación nutricional culinaria

Material /Métodos

- Durante la pandemia un grupo de 10 farmacias de Madrid aplicamos la siguiente encuesta propia a nuestros clientes

1. ¿Qué factor consideras más importante al elegir un alimento ?
2. Lees las etiquetas
3. ¿Evitas algún alimento?
4. ¿Cómo preparas tus alimentos?
5. En casa, ¿quién cocina?
6. ¿Te sacias?
7. ¿Qué haces con la grasa visible de la carne?
8. Masticas cada bocado
9. Frutas
10. Verduras
11. Carnes y pollo
12. Pescados y mariscos
13. Lácteos
14. Cereales
15. Legumbres
16. Dulces
17. Huevo
18. Frutos secos
19. Bebidas alcohólicas
20. Alimentos empaquetados
21. ¿Comes entre horas?
22. ¿Comes fuera de casa?
23. ¿Comes alimentos en exceso?
24. ¿Cuidas tu cuerpo y salud?
25. ¿Mejorarías tu alimentación?
26. Tu dieta es:
27. ¿Consideras que el virus te afectó?

La educación nutricional culinaria para incrementar la confianza a la hora de cocinar

Resultados

- Muestra que la población, mayor de 15 años, presenta el porcentaje de enflaquecimiento entre un 0,8% y 1,8% y sin embargo la malnutrición por exceso, ha ido en aumento pasando de 37,8% al 39,8% de población con sobrepeso
- Y de un 24,5% a un 35,1% de población con obesidad
- Casi el 60% declaró que habían disminuido sus ingresos, el 54% había declarado la disminución de gasto en alimentos y el 19,4% estaba enfrentando problemas de inseguridad alimentaria moderada/grave

Conclusión

- Con Educación Nutricional Usamos la guía INCAP
- Las frutas y verduras mejor de temporada.
- Los cereales integrales
- Legumbres cocidas o guisadas
- La leche y sus derivados desnatados
- Carnes blancas
- Preparación de los alimentos a la plancha, al vapor, asados, al horno o guisados
- Consumir dos litros de agua
- Lavado de manos antes de preparar y consumir los alimentos
- Lavado con agua y jabón los alimentos comprados Realizar una compra responsable incluyendo alimentos de todos los grupos
- Si el presupuesto es bajo, los caldos y sopas son buena opción
- Después de la segunda intervención los participantes en este estudio consiguen consumir alimentos saludables y aumentar la práctica de cocinar saludablemente en casa

Bibliografía

- Bastian GE, Buro D, Palmer-Keenan DM. Recommendations for Integrating Evidence-Based, Sustainable Diet Information into Nutrition Education. *Nutrients*. 2021 Nov 21;13(11):4170

Palabras clave

Educación nutricional; hábitos saludables, alimentos