

CONGRESO SOCHINUT: "COLOQUIOS EN NUTRICIÓN"

Referencia

SCH2020/34

Título: Alimentación saludable: importancia de las algas para estudiantes universitarios

Autores: Troncoso-Pantoja, C (1,2); Bustos-Figueroa, M (2); Torres-Oliva, C (2), Valenzuela-Navarrete, P.

Afiliación: ¹Núcleo Científico Tecnológico para el Borde Costero Sustentable, Universidad Católica de la Santísima Concepción, Concepción, Chile. ²Facultad de Medicina, Universidad Católica de la Santísima Concepción, Concepción, Chile.

Marco teórico y objetivos

Las algas corresponden a un alimento patrimonial, documentado en distintas culturas en el mundo, incluido nuestros pueblos precolombinos. Como alimento, su composición química presenta un alto aporte de fibra y compuestos bioactivos, además de un bajo aporte de lípidos, lo que permite reconocer a este alimento como base para una alimentación saludable.

El objetivo de este estudio fue describir la importancia que presentan las algas para una alimentación saludable en estudiantes de educación superior.

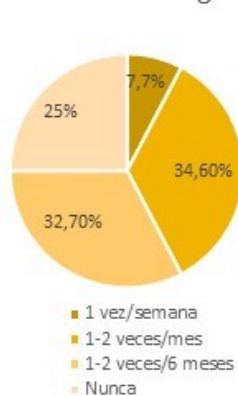
Material y Métodos

Estudio cuantitativo de tipo descriptivo de corte transversal, realizado en estudiantes de la Facultad de Medicina de la Universidad Católica de la Santísima Concepción. La investigación profundizó en el consumo, su identificación nutricional y la importancia que le entregan los estudiantes a las algas. El muestreo fue no probabilístico por conveniencia, en base a criterios de selección que incluía la firma del consentimiento informado. Los estudiantes completaron cuestionario autoadministrado; los resultados fueron analizados a través de estadística descriptiva.

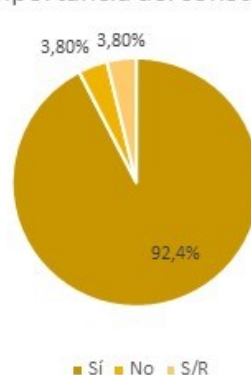
Resultados

Participaron un total de 52 estudiantes (73,1% mujeres), de las carreras de enfermería (32,7%), medicina (13,4%), kinesiología (21,2%), nutrición y dietética (11,5%) y tecnología médica (21,2%). La edad promedio fue de 20,3 años (+/- 1,9). El 75% era residente permanente de la Región del Biobío.

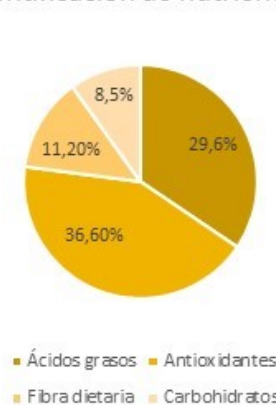
Consumo de algas



Importancia del consumo



Identificación de nutrientes



Conclusiones

Los estudiantes reconocen nutrientes y la importancia que las algas presentan para realizar una alimentación saludable, sin embargo, no se consume. Es necesario identificar mejores estrategias gastronómicas que permitan aumentar la ingesta de este alimento patrimonial.

Referencias

- Ibañez E, Guerrero, M. Las algas que comemos. Los Libros de Catarata; España, 2017.
- Quitral V, Donoso ML, Morales H, Schwartz M. Elaboración de hamburguesas de cohayuyo (*Durvillaea Antártica*) Para consumo humano. Rev. chil. nutr. 2008; 35(supl.1): 340-367
- Troncoso-Pantoja C, Aguirre-Céspedes C, Sotomayor-Castro M, Alarcón Riveros M. *Durvillaea Antártica*: Revalorando un alimento patrimonial. Rev. chil. nutr. 2019; 46(2): 215-216.