

XX | JORNADAS DE ACTUALIZACIÓN EN NUTRICIÓN Y OBESIDAD

EN SIMULTÁNEO CON

1^{er}

S.I.G. (SPECIAL INTEREST GROUP, DE OBESIDAD)
ENCUENTRO REGIONAL INTERUNIVERSITARIO PRESENCIAL
(UNIVERSIDADES DE ARGENTINA, BRASIL, CHILE, ECUADOR)

SUPLEMENTOS NUTRICIONALES CONSUMIDOS EN UN CENTRO DE ASESORAMIENTO NUTRICIONAL

Autores: Biasi A., Garro Bustos J.V.

Lugar del Trabajo: Departamento de Nutrición. Facultad de Ciencias de la Salud,
Universidad Nacional de San Luis (UNSL)

Introducción: La comercialización de suplementos nutricionales es cada vez mayor y más variada. La gran oferta de suplementos nutricionales ha llevado a que estos productos sean adquiridos por parte importante de la población.

Objetivos: Identificar el tipo de suplementos nutricionales consumidos por adultos que asistieron a un centro de asesoramiento nutricional y su motivo de consumo.

Materiales y métodos: Estudio descriptivo, observacional, de corte transversal en consumidores que asistieron a un centro de asesoramiento nutricional en la ciudad de Villa Mercedes (San Luis), durante un periodo de 2 meses, a quienes se les realizó un cuestionario sobre tipo de suplementos nutricionales consumidos y su motivo de consumo. La muestra fue de tipo intencional y quedó conformada por 80 consumidores que accedieron a contestar el cuestionario.

XX | JORNADAS DE ACTUALIZACIÓN EN NUTRICIÓN Y OBESIDAD

EN SIMULTÁNEO CON

1^{er}

S.I.G. (SPECIAL INTEREST GROUP, DE OBESIDAD)
ENCUENTRO REGIONAL INTERUNIVERSITARIO PRESENCIAL
(UNIVERSIDADES DE ARGENTINA, BRASIL, CHILE, ECUADOR)

Resultados: El mayor porcentaje estuvo representado por mujeres (60%) y el resto varones (40%). Los suplementos nutricionales consumidos fueron: *saciantes* como fructooligosacáridos, galactomananos y spirulina (40%); *suplementos con efecto sobre lípidos plasmáticos y/o grasa corporal* como ácido linoleico conjugado (CLA), café verde, L- carnitina, ácidos grasos omega 3 provenientes de hígado de bacalao o chía y lecitina de soja (30%); *vitaminas y minerales* como multivitamínicos, vitaminas y minerales antioxidantes y suplementos específicos de vitaminas y/o minerales como vitamina C, E, D, ácido fólico, calcio, hierro, potasio y magnesio (10%); *suplementos deportivos* como proteínas, aminoácidos y monohidrato de creatina (5%); *suplementos digestivos* como pulpa de ciruela y salvado de trigo, aloe vera y miel, carbonato de calcio y magnesio (5%) y *otros* como arándano concentrado, isoflavonas de soja, etc. (10%). Los factores que condicionaron el consumo y selección de suplementos nutricionales fueron: generan saciedad, reducen lípidos en sangre, poseen propiedades antioxidantes, aumentan masa muscular, regulan tránsito intestinal y generan beneficios para la salud.

Conclusiones: Los patrones de consumo de suplementos fueron variables, predominando el consumo de suplementos saciantes y suplementos con efecto sobre lípidos plasmáticos. Considerando la disponibilidad de estos productos para

XX | JORNADAS DE ACTUALIZACIÓN EN NUTRICIÓN Y OBESIDAD

EN SIMULTÁNEO CON

1^{er}

S.I.G. (SPECIAL INTEREST GROUP, DE OBESIDAD)
ENCUENTRO REGIONAL INTERUNIVERSITARIO PRESENCIAL
(UNIVERSIDADES DE ARGENTINA, BRASIL, CHILE, ECUADOR)

cualquier individuo, es de vital importancia una legislación que controle más rigurosamente la libre oferta de los mismos y

además, orientar y fortalecer estrategias de educación en lo referente su consumo en la población.

Palabras clave: Suplementos nutricionales, tipo, motivo de consumo.