

ALIMENTOS NO TRADICIONALES CON ALTO CONTENIDO EN FIBRA DIETÉTICA

FLORES, Gabriela; BORDONE, Ayelén Laura; GRAÑA, María Emilia; SERRANO, Melisa Anyelén; SGUERRA, Paula Cecilia

Universidad de Buenos Aires, Facultad de Medicina, Escuela de Nutrición, Buenos Aires, Argentina.

RESUMEN

A través de los años el patrón alimentario de los argentinos ha sufrido cambios, transformándose en una alimentación caracterizada por una alta densidad energética y bajo valor nutritivo. La incorporación de la fibra dietética en la alimentación diaria presenta numerosos beneficios para la salud, disminuyendo el riesgo de padecer enfermedades crónicas no transmisibles como obesidad, hipertensión arterial, diabetes, cáncer colorrectal y enfermedad cardiovascular. El concepto de fibra ha ido cambiando a lo largo del tiempo, no existiendo aún una definición única. Actualmente, la ingesta de fibra se encuentra muy por debajo de la recomendación establecida, por este motivo esta investigación considera fundamental continuar promoviendo la ingesta de alimentos ricos en fibra de consumo habitual e incorporar alimentos no tradicionales con alto contenido en fibra. Se realizó una encuesta para conocer el interés de la población en su alimentación y el grado de conocimiento de los alimentos no tradicionales seleccionados. Por otro lado, para conocer la disponibilidad de los mismos se llevó a cabo un relevamiento en diversos comercios.

Palabras clave

Fibra dietética, alimentos no tradicionales, enfermedades no transmisibles, transición nutricional.

ABSTRACT

Over the years, the feeding pattern of Argentine people has suffered some changes, becoming a diet defined by high energy density and low nutritive value. The integration of the dietetic fibre to the daily diet carries numerous benefits to health, diminishing the risk of suffering non transmissible chronic diseases such as obesity, arterial hypertension, diabetes, bowel cancer and cardiovascular disease. Fibre concept has been changing through the time, not yet existing a unique definition. Currently, fibre ingestion is far below the estipulated recommendation, reason why this investigation considers essential to continue promoting the consumption of nutriment rich on fibre of usual ingestion and to incorporate non traditional nourishment highly valued on fibre. On the one hand, a survey has been completed to know population's interest on their diet and the level of knowledge on the selected non traditional nourishment. On the other, a field research on various stores has been carried-out in order to get to know their availability and current supply.

Key words

Dietetic fibre, non traditional nourishment, non transmissible chronic diseases, nutritional transition.