



DETERMINACIÓN DEL CONTENIDO ENERGÉTICO EN "COMIDA" O "SNACK" Y TAMAÑO DE PORCIÓN INGERIDA EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE LA UPAEP.

ROJAS HERNÁNDEZ MARGARITA¹. MORALES KOELLIKER DIANA¹.

¹FACULTAD DE NUTRICIÓN, UPAEP. margarita.rojas@upaep.edu.mx

INTRODUCCIÓN

Un snack o refrigerio se refiere a una porción pequeña de alimentos, usualmente consumida entre comidas principales, con el fin de obtener energía [1-3]. Planteamiento del problema: Su presencia en la dieta de adultos urbanos ha incrementado en la última década, de tal forma que incluso muchos de ellos reemplazan un tiempo de comida por un snack [4].

OBJETIVO

El presente estudio descriptivo tiene por objetivo determinar el tamaño de porción y el contenido energético ingerido de diferentes alimentos si son ofrecidos como 'comida' o 'snack'.

MATERIAL Y MÉTODOS

Se seleccionaron 12 alimentos (mix de verduras, licuado, papas, gomitas, pizza, wrap, fruta, pasta, ensalada, galletas, cacahuates, sándwich) de amplia distribución en el mercado. Se diseñó y validó la encuesta para evaluar las elecciones de tamaño de porción ingerida cuando el alimento es considerado 'comida' o 'snack'. El estudio se realizó con la ayuda de 453 estudiantes de 22 ± 4.0 años. Los datos obtenidos fueron tratados mediante "Ley Federal de protección de datos personales en posesión de los particulares" y la NOM M-012-SSA3-2012 "Que establece los criterios para la ejecución de proyectos de investigación para la salud en seres humanos". El análisis estadístico se realizó mediante análisis de varianza (ANOVA) con comparaciones de parejas de Tukey y un nivel de confianza del 95%.



RESULTADOS

El tamaño de porción elegido para pasta, ensalada, cacahuates, papas y wrap fue menor cuando eran 'snack' ($p < 0.05$); para el resto de los alimentos no se mostraron diferencias significativas. Respecto al contenido energético ingerido en los tiempos de comida investigados únicamente dos productos ampliamente reconocidos como snacks, cacahuates y galletas, no presentaron diferencias estadísticas ($p > 0.05$). La energía consumida de los demás alimentos estudiados es mayor si los consumieran en la comida vs snack ($p < 0.05$). Los alimentos que presentaron mayor consumo en el contenido energético cuando eran 'comida' son pasta y licuado (793.76 ± 108.38 ; 467 ± 176.3) que son considerados más comúnmente comida y snack. Seguidos de cacahuates y pizza (359.96 ± 83.23 ; 350.15 ± 47.03) que son considerados más usualmente como snacks y comida.

CONCLUSIÓN

Los resultados concuerdan con la evidencia previa sobre los determinantes para consumo de alimentos: el tipo de alimento, la percepción que los sujetos tienen sobre la saciedad que un alimento en específico les podría generar y la percepción sensorial (color, aroma, tamaño, textura) [5]. Se puede concluir que el contenido energético y nutrimental no fue tomado en cuenta por los estudiantes de este estudio al momento de elegir la cantidad de alimento en sus denominaciones 'comida' y 'snack'.

Palabras Clave: Comida, snack, universitarios.

REFERENCIAS

- [1] Odgen J. Wood C. Payne E. Fouracre H. Lammyman F. 'Snack' versus 'meal': The impact of label and place on food intake. *Appetite* [Revista en línea] 2018. [Citado 25 febrero 2019] Vol. 120 (1): 666-672. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0195666317310590>
- [2] Yanchou V. Smith T M. Shuval O. Shuval K. et al. Snack Food, Satiety, and Weight. *Advances in nutrition*. [Revista en Línea] 2016 [Citado 25 febrero 2019]; 7(5): 866–878. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5015032/>



- [3] Hess J M, Jonnalagadda S S, Slavin J L. What Is a Snack, Why Do We Snack, and How Can We Choose Better Snacks? A Review of the Definitions of Snacking, Motivations to Snack, Contributions to Dietary Intake, and Recommendations for Improvement. *Advances in Nutrition*, [Revista en línea]. 2016. [Citado 25 febrero 2019]; 7(3):466–475. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4863261/>
- [4] Technomic reveals. Snacks increasingly replacing meals for consumers [Página en Internet]. 2018. [Citado 27 febrero 2019]. Disponible en: <https://www.technomic.com/snacks-increasingly-replacing-meals-consumers>
- [5] Basain J M, Del Carmen M, Pérez M, Marrero R, Martínez A, Mesa I. Influencia en el balance energético de los factores que regulan el control del apetito y la saciedad a corto plazo. *Revista Cubana De Pediatría* [Página en Internet]. 2017, [Citado 27 febrero 2019]; 89(2): 187-202. Disponible en: <http://www.medigraphic.com/pdfs/revcubped/cup-2017/cup172i.pdf>