

# ESTUDIO COMPARATIVO DE LA DIETA EN LA SALUD DE PACIENTES CON ENFERMEDADES CRÓNICAS DEGENERATIVAS NO TRANSMISIBLES EN ASOCIO CON UNIDAD DE SALUD BARRIO LOURDES

## COMPARATIVE RESEARCH ABOUT THE DIET IN THE HEALTH FROM PATIENTS WITH CHRONIC DEGENERATIVE NON-COMMUNICABLE DISEASES IN PARTNERSHIP WITH UNIDAD DE SALUD BARRIO LOURDES

**Salomé Danilo Ventura Santos.**

*Licenciado en Educación y Técnico en Preparación y Servicio de Alimentos*

*Docente Investigador, Escuela Tecnología de Alimentos.*

*ITCA-FEPADE Sede Central, Santa Tecla.*

*sventura@itca.edu.sv*

**José Roberto Mendoza Hernández.**

*Licenciado en Nutrición.*

*Docente Investigador, Escuela Tecnología de Alimentos.*

*ITCA-FEPADE Sede Central, Santa Tecla.*

*roberto.mendoza@itca.edu.sv*

Recibido: 15/06/2018 - Aceptado: 02/07/2018

### Resumen

La salud es un factor determinante en el desarrollo físico de las actividades cotidianas del ser humano, sin embargo, a pesar de su importancia no se valora así en algunos casos. El consumo excesivo de algunos alimentos con alto contenido de grasa y carbohidratos provoca alteraciones en la homeóstasis, que es la que se encarga de mantener el equilibrio del buen funcionamiento del sistema interno del ser humano.

En ese contexto ITCA-FEPADE a través de la Escuela de Tecnología de Alimentos desarrolló una investigación en asocio colaborativo con personal médico de la Unidad de Salud del Barrio Lourdes de San Salvador, enfocada en proporcionar a la comunidad con enfermedades crónicas degenerativas no transmisibles usuaria de esta Unidad, un aporte que contribuye a minimizar riesgos en la salud de estas personas. Se desarrolló una guía alimenticia de cocina saludable y práctica, que le permite al usuario sensibilizarse hacia el cuidado de su salud, el bienestar de su familia y además desarrollar hábitos alimentarios con la puesta en práctica de las recetas propuestas. Esta investigación propone una guía para cocinar los alimentos de acuerdo a prescripciones del médico responsable del tratamiento. De acuerdo a fuentes consultadas de estudios realizados en este tema, se encuentra un vacío entre la dieta y la forma de cocinar los alimentos para lograr la eficiencia y rigurosidad del programa alimenticio.

### Abstract

Health is a determining factor in the physical development of the daily activities of the human being, however, despite its importance is not valued in some cases, the excessive consumption of some foods high in fat and carbohydrates causes alterations in homeostasis, which is responsible for maintaining the balance of the proper functioning of the internal system of the human being.

In this context, ITCA-FEPADE through his Escuela de Tecnología en Alimentos developed a research in collaborative partnership with the medical staff from Unidad de Salud de Barrio Lourdes, San Salvador which is focused on providing to patients with non -communicable diseases who visit this health center, a contribution that helps to minimize health risk issues to this group through a practical healthy cooking guide, which allows the user to become aware of the care of their health and the welfare of their families, and also to develop eating habits with the implementation of the proposed recipes. This research proposes a guide to prepare food based on the medic's treatment prescription. According to the consulted sources on this topic, there is an empty between the diet and the way to prepare food in order to achieve the efficiency and strictness from the eating program.

## Palabras clave

Enfermedades crónicas, salud, bienestar, homeostasis, ser humano, grasa, carbohidrato, unidad de salud.

## Keyword

Chronic diseases, health, well-being, homeostasis, human being, fat, carbohydrate, health unit.

## Desarrollo

Las enfermedades crónicas no transmisibles están asociadas a la mala práctica en la alimentación por parte del ser humano. Los excesos de grasa, sal, azúcar, la comida chatarra, el poco tiempo disponible para la preparación de los alimentos y a su consumo, inciden en algunas enfermedades. [1]

Es importante decir que en el año 2012 el Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social MINSAL, creó la “Guía Alimentaria para las Familias Salvadoreñas” como una iniciativa para promover la educación alimentaria nutricional y contribuir a la formación de buenos hábitos en la población. [2]

La salud en pacientes con enfermedades crónicas degenerativas no transmisibles como diabetes, hipertensión arterial y dislipidemias es afectada por las dietas alimentarias. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la nutrición es la ingesta acorde a las necesidades dietéticas del organismo. Una mala alimentación puede disminuir la respuesta del sistema inmunológico, alterar el desarrollo físico y mental e incrementar la vulnerabilidad a las enfermedades. [3] Una mala alimentación incluye además comer fuera de horarios o pasar largos períodos sin comer, comer poco o no mantener una dieta equilibrada.

De acuerdo a datos de la OMS, 2.7 millones de personas mueren al año como consecuencia del insuficiente consumo de frutas y verduras. Este constituye uno de los principales factores de riesgo para la mortalidad a nivel mundial. Ésta insuficiencia causa cerca de un 19% de los cánceres gastrointestinales, 31% de las cardiopatías y 115 de los accidentes cerebrovasculares. Su recomendación es incluir al menos 400 gr diarios de frutas y verduras para prevenir enfermedades crónicas como: diabetes, osteoporosis, cáncer, sobrepeso y obesidad, hipertensión arterial e hipercolesterolemia. [4]

En este proyecto se desarrollaron programas de sensibilización para la preparación y consumo de alimentos a pacientes de la Unidad de Salud Barrio Lourdes de San Salvador. Así mismo se les capacitó para preparar alimentos de acuerdo a las enfermedades crónicas de los pacientes [4], tomando de base el inventario de alimentos sugeridos para cada

enfermedad. El recetario elaborado contribuirá con la buena salud de pacientes con enfermedades crónicas, de tal manera que puedan preparar los alimentos que consumen, con procesos de manipulación y cocción adecuados que permitan conservar las propiedades nutritivas que prescriben los especialistas de las diferentes instituciones de salud.

El recetario fue preparado con la participación de un nutricionista y un chef de la Escuela de Tecnología de Alimentos de ITCA-FEPADE, con la participación de estudiantes de Técnico en Gastronomía.

Este proyecto se desarrolló durante el año 2017; se realizaron las siguientes actividades orientadas a lograr los resultados propuestos:

- a) Socialización con autoridades de la Unidad de Salud la propuesta para el desarrollo de actividades.
- b) Reuniones de trabajo con doctores y nutricionistas responsables de los controles y seguimiento a pacientes inscritos en la Unidad de Salud.
- c) Diagnóstico del estado de salud a más de 60 pacientes con enfermedades crónicas no transmisibles para determinar peso, talla y niveles de glucosa.
- d) Análisis de los resultados para proponer guía de recetas de cocina vinculadas a cada patología.
- e) Jornadas de sensibilización con pacientes del club de enfermedades crónicas no transmisibles.
- f) Elaboración de recetario guía dirigido a personas con enfermedades crónicas.

## Resultados

Los resultados obtenidos de la investigación desarrollada en la Unidad de Salud del Barrio Lourdes de San Salvador, se enmarcan en los indicadores de mayor incidencia identificados en el estudio.

- 1) Capacitación y sensibilización en temas de cocina saludable y nutrición, a 60 pacientes usuarios de la Unidad de Salud con rango de edad entre 50 a 70 años en su mayoría del género femenino.

- 2) Elaboración de guía de recetas para personas con enfermedades crónicas usuarias de la Unidad de Salud del Barrio Lourdes de San Salvador.
- 3) Incursión en áreas del conocimiento de la salud a través de alimentación de régimen.
- 4) Participación de 6 estudiantes de la carrera de Técnico en Gastronomía para apoyar la capacitación en cocina.



*Imagen 1: Docente nutricionista y estudiantes impartiendo charla*



*Imagen 4: Beneficiarios en degustación de alimentos*



*Imagen 2: Personal beneficiado*



*Imagen 3: Autoridades de la Unidad de Salud del Barrio Lourdes de San Salvador y docente investigador de la escuela de alimentos*



*Imagen 5: Docentes investigadores exponen póster científico en Concurso Nacional de Ciencia y Tecnología 2018, Modalidad Póster*

## Conclusiones y Recomendaciones

- Este tipo de proyectos son de beneficio para la comunidad usuaria de Unidades de Salud por lo que se deben crear enlaces con el Ministerio de Salud para ampliarlo y beneficiar a otros sectores, particularmente de la zona rural y de escasos recursos.
- La alimentación ordenada, sana y bien preparada propicia un mejor estado de salud en las personas. Es importante resaltar el aporte de la carrera de Técnico en Gastronomía al área del conocimiento de la salud, a través de técnicas culinarias que permitan al usuario preparar los alimentos de una forma práctica y atractiva.
- Destacar que ITCA-FEPADE a través de la Escuela de Tecnología de Alimentos y la carrera de Técnico en Gastronomía, desarrolló un proyecto vinculado con la proyección social en beneficio de la comunidad del Barrio Lourdes de San Salvador.
- Ante la alta demanda de personas con enfermedades crónicas, en su mayoría adultos mayores, se deben realizar talleres a jóvenes en temas de salud preventiva a través de la alimentación.
- Promover internamente a través de Gerencia de Comunicaciones y Publicidad la divulgación del recetario para los empleados y contribuir al bienestar de la salud.
- Gestionar con el MINSAL la divulgación del recetario para ampliar cobertura.

## Agradecimientos

Agradecimientos a las autoridades de la Unidad de Salud del Barrio Lourdes; a la Dra. Marlene Yanira Cruz por su apoyo en cada una de las actividades; al docente

Lic. Roberto Mendoza por sus aportes en el área de la salud y a los estudiantes de la carrera de Técnico en Gastronomía por su compromiso, sensibilidad y empatía con los beneficiados del programa.

## Referencias

[1] «Boletin\_epidemiologico\_SE242015.pdf». [En línea]. Disponible en: [https://www.salud.gob.sv/archivos/vigi\\_epide2015/boletines\\_epidemilogicos2015/Boletin\\_epidemiologico\\_SE242015.pdf](https://www.salud.gob.sv/archivos/vigi_epide2015/boletines_epidemilogicos2015/Boletin_epidemiologico_SE242015.pdf). [Accedido: 7-jun-2018]

[2] «Guia\_alimentacion\_nutricion\_adolesc.pdf». [En línea]. Disponible en: [http://asp.salud.gob.sv/regulacion/pdf/guia/Guia\\_alimentacion\\_nutricion\\_adolesc.pdf](http://asp.salud.gob.sv/regulacion/pdf/guia/Guia_alimentacion_nutricion_adolesc.pdf). [Accedido: 7-jun-2018]

[3] «OPS/OMS El Salvador - OPS/OMS El Salvador». [En línea]. Disponible en: [https://www.paho.org/els/index.php?option=com\\_content&view=article&id=174:promocion-salud-atencion-integral-enfermedades-cronicas-no-transmisibles&Itemid=0](https://www.paho.org/els/index.php?option=com_content&view=article&id=174:promocion-salud-atencion-integral-enfermedades-cronicas-no-transmisibles&Itemid=0). [Accedido: 7-jun-2018]

[4] Organización Mundial de la Salud. Dieta, nutrición y prevención de enfermedades crónicas. Informe de una Consulta Mixta de Expertos OMS/FAO, OMS, Serie de Informes Técnicos 916, 2003.