



# Medicina de Familia. SEMERGEN



<http://www.elsevier.es/semergen>

## 347/520 - PERFIL DE CONSUMO DE FRUTAS Y VERDURAS ENTRE HOMBRES Y MUJERES EN POBLACIÓN MEDITERRÁNEA DE ALTO RIESGO CARDIOVASCULAR

A. Gimeno Marqués<sup>a</sup>, C. Arandis Chinesta<sup>b</sup>, C. Ortega Azorín<sup>c</sup>, R. Fernández Carrión<sup>d</sup>, E. Asensio Márquez<sup>e</sup>, R. Barragán Arnal<sup>f</sup>, M. Martínez Pérez<sup>g</sup>, C. Valero Barceló<sup>g</sup>, O. Portolés Reparaz<sup>e</sup> y J. Sorlí Guerola<sup>h</sup>

<sup>a</sup>Médico de Familia. Centro Salud de la Alcúdia. Valencia. <sup>b</sup>Farmacéutica. L'Alcúdia. Valencia. <sup>c</sup>Bioquímica. Departamento de Medicina Preventiva. Universitat de València y Ciber Fisiopatología de la Obesidad y Nutrición. Valencia. <sup>d</sup>Dietista-Nutricionista. Departamento de Medicina Preventiva. Universitat de València y Ciber Fisiopatología de la Obesidad y Nutrición. Valencia. <sup>e</sup>Bióloga. Departamento de Medicina Preventiva. Universitat de València y Ciber Fisiopatología de la Obesidad y Nutrición. Valencia. <sup>f</sup>Enfermera-Nutricionista. Departamento de Medicina Preventiva. Universitat de València y Ciber Fisiopatología de la Obesidad y Nutrición. Valencia. <sup>g</sup>Médico de Familia. Centro de Salud Picassent. Valencia. <sup>h</sup>Médico de Familia. Departamento de Medicina Preventiva. Universitat de València y Ciber Fisiopatología de la Obesidad y Nutrición. Valencia.

### Resumen

**Objetivos:** Un consumo frecuente de frutas y verduras se ha considerado un punto importante en el patrón de dieta mediterránea, así como en la definición de dieta saludable de manera general en otros países. Aunque múltiples estudios han aportado datos del consumo global de frutas y verduras en diferentes poblaciones, pocos han analizado el posible perfil diferencial de consumo según el sexo. Nuestro objetivo es conocer si el perfil de consumo de fruta y de verdura difiere entre hombres y mujeres en una población mediterránea de alto riesgo cardiovascular.

**Metodología:** Se estudiaron 465 individuos con síndrome metabólico (198 hombres y 267 mujeres, con una edad media de  $63,9 \pm 5,3$  y  $66,2 \pm 4,2$ , años respectivamente) en población mediterránea. La ingesta se estimó con un cuestionario de frecuencia de consumo de alimentos validado y se calculó el aporte total de energía. Se estudió la ingesta de fruta y de verdura según sexo. Se ajustaron modelos de regresión general multivariantes.

**Resultados:** A pesar de que la ingesta total de energía fue mayor en hombres ( $2.571 \pm 646$  kcal/d) que en mujeres ( $2.289 \pm 559$  kcal/d), la ingesta total de fruta en gramos fue similar ( $369,9 \pm 13,1$  g/d en hombres,  $405,2 \pm 11,2$  g/d en mujeres). Después de ajustar la edad y el consumo total de energía, observamos que las mujeres tenían una ingesta total de fruta estadísticamente más alta que los hombres ( $p = 0,041$ ). Analizando alimentos específicos, observamos diferencias estadísticamente significativas en el consumo ajustado de fresas ( $p = 0,004$ ), cerezas ( $p = 0,017$ ), sandía ( $p = 0,016$ ) y kiwis ( $p = 0,001$ ) que fue mayor en las mujeres, y el consumo de uvas ( $p = 0,033$ ) fue mayor en hombres. Respecto al consumo de verduras, su ingesta total fue estadísticamente superior en las mujeres ( $421 \pm$  g/d vs  $384 \pm 10$  g/d;  $p = 0,007$ ). Por alimentos específicos, las mujeres consumieron significativamente más cantidad del grupo de lechugas, endivias y escarolas ( $p = 0,040$ ); zanahorias y calabaza ( $p = 0,018$ ); y patatas asadas ( $p = 0,017$ ).

**Conclusiones:** Las mujeres consumieron más frutas y más verduras que los hombres, y existieron algunas diferencias en el perfil de frutas y verduras consumidas según sexo.

**Palabras clave:** Ingesta de frutas. Ingesta de verduras. Síndrome metabólico.