



## ANÁLISIS DE LOS HáBITOS ALIMENTARIOS Y CONSUMO DE BEBIDAS ALCOHÓLICAS Y AZUCARADAS EN JÓVENES UNIVERSITARIOS

RAMÍREZ-CERÓN, ITZEL<sup>1</sup>. GONZÁLEZ-LIMÓN, ELIZABETH<sup>1</sup>. MENDOZA-

HERNÁNDEZ, ALMA NUBIA<sup>1</sup>. GARCÍA-DOMÍNGUEZ, MAURO<sup>2</sup>

<sup>1</sup>FACULTAD DE NUTRICIÓN. [itzel.ramirez@upaep.edu.mx](mailto:itzel.ramirez@upaep.edu.mx)

<sup>2</sup>FACULTAD DE MERCADOTECNIA UPAEP

### INTRODUCCIÓN

El estilo de vida de la población mexicana ha sufrido grandes cambios, sobre todo en jóvenes universitarios. El Estilo de vida se refiere a un conjunto de comportamientos que desarrollan las personas, los cuales pueden ser saludables o nocivos para la salud. Dentro de estos comportamientos se abarcan diferentes dimensiones como: actividad física, hábitos alimenticios, calidad en la alimentación, horas de sueño, consumo de alcohol y tabaco. Con la evolución de las industrias, el consumo tanto de bebidas azucaradas como de bebidas alcohólicas ha ido en aumento llevando a un consumo inadecuado de éstas bebidas en jóvenes universitarios que puede ser altamente perjudicial para la salud. En la juventud se adquiere mayor autonomía e independencia pero influenciadas por factores externos, como los sociales, culturales y económicos; que junto con la preferencia alimentaria constituirán nuevos hábitos fuertemente adoptados para toda la vida.

### PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Existen muy pocos estudios en México sobre hábitos alimentarios y calidad de la dieta de estudiantes universitarios. Dado a la alta vulnerabilidad que tienen los jóvenes universitarios para adoptar malos o buenos hábitos alimentarios, las decisiones y acciones llevadas a cabo en esta etapa se consideran de vital importancia al comprometer la salud.

### OBJETIVO

Analizar el grado de riesgo y dependencia del consumo de bebidas azucaradas y bebidas alcohólicas de los jóvenes universitarios para correlacionarlos con factores de bienestar.



## MATERIAL Y MÉTODOS

Estudio de tipo Observacional, corte transversal y longitudinal. Las herramientas utilizadas fueron cuestionarios para categorías de: contenido calórico, alimentación y bienestar psicológico, ejercicio físico, alimentación saludable además los test "AUDIT" y "CAGE" para evaluar el consumo de bebidas alcohólicas. Se utilizó SPSS para análisis estadístico.

## ASPECTOS BIOÉTICOS

Se consideró "Aviso de privacidad de datos".

## RESULTADOS

Fueron 983 estudiantes de diferentes universidades del Estado de Puebla, de los cuales 51.16% fueron hombres y 48.83% mujeres, promedio de edad 19.9 años ( $DE \pm 2.86$  años). De acuerdo al Test AUDIT, el 39% de la población presenta "Riesgo Leve", el 27% requiere de "Terapia" y el 34 % presenta "Dependencia". En lo evaluado a problemas asociados el 23% presenta problemas con el consumo de alcohol. La evaluación de hábitos alimentarios se muestran diferencias significativas en comparación con poblaciones Europeas para percentilas en aumento para contenido calórico y bienestar psicológico aumento, y déficit para ejercicio físico y preocupación por alimentación saludable.

## CONCLUSIÓN

Se requiere de poder identificar de forma más clara los factores sociales y de mercadotecnia que influyen en la baja disposición de la dieta de los estudiantes y su calidad de vida además de ser conscientes de la alta prevalencia de dependencia al consumo de alcohol 34% de la población evaluada.

**Palabras Clave:** Hábitos alimentarios, bebidas azucaradas, bebidas alcohólicas.

## REFERENCIAS

- [1] Cervera, F, et al. Hábitos alimentarios y evaluación nutricional en una población universitaria. Nutr Hosp. 2013;28:438-446.



- [2] Navarro, A.R. et al. Hábitos alimentarios en una población de jóvenes universitarios (18-25 años) de la ciudad de Puebla. *Rev Esp Nutr Comunitaria*. 2017;23(2):31-37.
- [3] Torres C, et al. Hábitos alimentarios en estudiantes de medicina de primer y sexto año de una universidad privada de Lima, Perú. *Rev Chil Nutr*. 2016;43(2): 146-152. Disponible en: <https://scielo.conicyt.cl/pdf/rchnut/v43n2/art06.pdf>