

CONOCER LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS EN ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN MEDIA SUPERIOR Y SUPERIOR

MPSS María Fernanda Vázquez Páez*,
MC. López Moreno Patricia**,
DC. Carmen Cerón Garnica**,
DC. Fernández Pérez Jorge Alejandro**.

*Medico Pasante del Servicio Social de la Facultad de Medicina de la BUAP. **
Docentes de la Benemérita Universidad Autónoma de Puebla (BUAP)
fernandastudy533@gmail.com
Ciudad de Puebla, Pue. 72474, Teléfono: 01-22295500 extensión: 6057

INTRODUCCIÓN

La adolescencia es una etapa importante para fomentar las bases de una buena salud. Distintos factores contribuirán en la generación de sus hábitos alimenticios. El resultado de estos puede causar factores de riesgo para el desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT).

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

México es considerado uno de los países con altos índices de sobrepeso y obesidad. ENSANUT 2020 reportó que, la prevalencia en adolescentes de 15 y 17 años, y de 20 a 29 años muestra un alto porcentaje de estos índices [2].

Al respecto, la dieta es un factor principal de riesgo para el desarrollo de ECNT; y los estudiantes de nivel medio superior y superior se enfrentan a exigencias educativas, las cuales terminan por afectar su alimentación. Dando como resultado un desequilibrio alimenticio [3].

PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN

¿Cuáles son los hábitos alimenticios en estudiantes de educación media superior y superior?

OBJETIVO GENERAL

Analizar la prevalencia de los hábitos alimenticios en estudiantes de educación media superior y superior.

MATERIAL Y MÉTODOS

Estudio: Cualitativo, descriptivo, transversal.

Se realizó una encuesta utilizando como instrumento un cuestionario validado, generado en la plataforma de Google Forms, que consta de 16 preguntas sobre hábitos alimenticios, aplicado a estudiantes de 15 a 25 años, de preparatoria y licenciatura de la Benemérita Universidad Autónoma de Puebla (BUAP), se difundió a través de redes sociales y grupos de estudio, se realizaron frecuencia absoluta, relativa y acumulada realizada en Excel, para conocer el patrón de alimentación.

ASPECTOS BIOÉTICOS

Los participantes firmaron una carta de consentimiento informado considerando la declaración de Helsinki y la Ley General de Salud.

RESULTADOS

El formulario fue contestado por 109 alumnos de educación media superior y superior, de los cuales 66% son mujeres y 34% son hombres, no hay diferencia significativa entre hombres y mujeres y grado de estudio (nivel medio superior y superior). De las preguntas realizadas sobre hábitos alimenticios, se destaca que el 88% realizan el tiempo de la comida, y el 35% no desayunan. Y menos de la mitad de la muestra (44%) cenar; el 63% no toma refrigerios, y quienes, si lo realizan, consumen galletas y pan de dulce (44%), siendo estos alimentos de bajo aporte nutricional. El 52% realiza su comida fuera de casa dos veces a la semana, observando que el 27% no realiza la preparación de sus alimentos desde casa, 9% realiza la comida en puestos ambulantes y el 19% en lugares establecidos, destacando que el 77% llegan a cenar a casa. Al cuestionarles sobre sus necesidades para mejorar su alimentación, el 43% respondió falta de motivación y compromiso.

Por lo que se puede observar, el 65% realiza máximo 2 comidas al día, dando como resultado un aumento en el consumo calórico o a un ayuno prolongado, resultando en un aumento en la resistencia a la insulina. Y a la par, favoreciendo el “trastorno por atracón” caracterizado por el consumo de grandes cantidades de comida en un breve periodo de tiempo, contribuyendo a la aparición de ECNT [4]. Conclusiones. En este contexto, los estudiantes debiesen ser considerados un grupo objetivo de intervención nutricional, incentivando un “porque” tener buenos hábitos alimenticios, motivándolos a través de plataformas digitales o en la institución, para evitar un desarrollo de ECNT, sobre todo en edad productiva. Los resultados de este trabajo son importantes ya que se les dará seguimiento personalizado a los participantes.

Palabras clave: Alimentación, Enfermedades, Hábitos.

REFERENCIAS

- [1]. World Health Organization: WHO. (2020). Alimentación sana. Recuperado el 11 de Junio de 2023 de: www.who.int. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>.
- [2]. Shamah, T., Romero, M., Barrientos, T., Cuevas, L., Bautista, S., Colchero M.A., Gaona, E.B., Lazcano, E., Martínez, J., y Alpuche, C., Rivera, J. J. (2021). Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2020 sobre Covid-19. Resultados nacionales. Cuernavaca, México: Instituto Nacional de Salud Pública.
- [3]. Concha, C., González, G., Piñuñuri, R., & Valenzuela, C. (2019). Relación entre tiempos de alimentación, composición nutricional del desayuno y estado nutricional en estudiantes universitarios de Valparaíso, Chile. *Revista chilena de nutrición*, 46(4), 400-408. <https://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182019000400400>
- [4]. Díaz, A. (2019). Trastorno por atracón y obesidad. *Rev Peru Cienc Salud*, 1(2), 61-2. doi: <https://doi.org/10.37711/rpcs.2019.1.2.42>.