



HABITOS DE ALIMENTACIÓN DE ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD DE SONORA, UNIDAD REGIONAL NORTE

MaríaEsther Orozco García¹, Armida Espinoza López¹ y Norma Violeta Parra Vergara¹

¹ Universidad de Sonora. esther.orozco@unison.mx

Se realizó un estudio en la Universidad de Sonora, Unidad Regional Norte, para conocer el consumo de nutrimentos y hábitos de alimentación de los estudiantes. Se utilizó el método de 24 horas de consumo de alimentos. El estudio fue trasversal descriptivo con una muestra de 177 alumnos seleccionados al azar de la lista de alumnos inscritos en la Unidad Regional. El consumo promedio de nutrimentos como colesterol (288mg/día), calcio (750 mg/día), sodio (4876 mg/día), fueron significativamente diferentes a las recomendaciones dadas por el Instituto Nacional de Nutrición y Ciencias Médicas Salvador Zubiran. En hábitos de alimentación se encontró que dentro de los alimentos más consumidos se encuentra la tortilla de harina, seguida de los refrescos de cola, quedando hasta un tercer o cuarto lugar el consumo de un alimento que puede ser considerado como verdura, pero que también se utiliza como ingrediente en la preparación de éstos. Los hábitos de alimentación de los estudiantes de la Unidad Regional Norte de la Universidad de Sonora, no son los más adecuados, lo que se refleja en el consumo de nutrimentos importantes como el colesterol y sodio, que pueden causar serios problemas de salud a corto y mediano plazo. Es importante, por lo tanto, implementar programas de educación en nutrición para la comunidad estudiantil universitaria.