



BUENOS HÁBITOS ALIMENTICIOS Y ACTIVIDAD FÍSICA EN ALUMNOS ADOLESCENTES DE PREPARATORIA I UAZ CAMPUS SIGLO XXI

RUBI HILDELISA NÚÑEZ VÁZQUEZ¹, MARCELA MURO RODRÍGUEZ¹, MARIA ESMERALDA HERRERA ACOSTA¹, ANGELICA JUDITH GRANADOS LOPEZ¹, JOSE CARRANZA CONCHA¹, ROSALINDA GUTIÉRREZ HERNÁNDEZ¹, RUBEN OCTAVIO MENDEZ MARQUEZ¹ y CLAUDIA ARACELI REYES ESTRADA¹

1 Universidad Autónoma de Zacatecas. c_reyes13@yahoo.com.mx

La alimentación es un proceso vital para los individuos, pero depende de estos tener buenos o malos hábitos alimentarios. Malos hábitos alimentarios nos hacen más susceptibles a que se presenten enfermedades que la mayoría de las veces son consecuencia de sobrepeso y obesidad. El Objetivo de este trabajo fue determinar la relación que existe entre la buena alimentación y actividad física en los alumnos de preparatoria I Campus Siglo XXI. Métodos. La evaluación se realizó por medio de mediciones antropométricas y encuestas. Resultados. Se observó que los alumnos de preparatoria I Campus UAZ Siglo XXI no tienen buenos hábitos alimenticios por falta de tiempo o por sus costumbres que se van transmitiendo de la familia, así mismo una parte de la muestra no realiza actividad física o algún otro deporte por los mismos factores. Conclusiones. La influencia de los hábitos y costumbres adquiridos en el hogar son de mucha importancia para salud de los jóvenes a corto, mediano y largo plazo por lo que consideramos relevante plantear estrategias para continuar incidiendo a este nivel.