



CARACTERIZACIÓN NUTRICIONAL DE ESTUDIANTES QUE ACUDEN AL SERVICIO DE ORIENTACIÓN NUTRICIONAL

Armida Espinoza López¹, María Esther Orozco García¹ y Norma Violeta Parra Vergara¹

¹ Universidad de Sonora. armida.espinoza@unison.mx

En la actualidad se reconoce la importancia que tienen los estilos de vida sobre el nivel de salud de la población. Uno de los aspectos que influyen de manera decisiva sobre la salud es la conducta alimentaria. Diversos trabajos han puesto de manifiesto la importancia y la elevada prevalencia en la población estudiantil de hábitos alimentarios inadecuados. Otros autores ponen de manifiesto que el nivel de conocimiento sobre alimentación/nutrición es inadecuado y que, por lo tanto, se debería mejorar la información alimentaria/nutricional. La población universitaria es un grupo especialmente vulnerable desde el punto de vista nutricional, ya que se caracteriza por: saltarse comidas, con frecuencia, comer entre horas, tener preferencia por comida rápida y consumir alcohol frecuentemente. Se considera que la educación nutricional en la escuela representa una manera eficiente de alcanzar a un amplio sector de la población. Los jóvenes constituyen uno de los grupos prioritarios que deben recibir una educación en nutrición; como futuros padres, juegan un papel importante en el desarrollo de sus descendientes; y como miembros de la unidad familiar, constituyen un vínculo importante entre la escuela y el hogar, así como con la comunidad. Los estudiantes de la Universidad de Sonora han sido caracterizados por tener prácticas alimentarias inadecuadas y un nivel de actividad física ligero, ambos factores de riesgo para el desarrollo de obesidad y sus comorbilidades. Por ello en este trabajo se evaluó el estado nutricional y algunas características de estilo de vida de los estudiantes inscritos en la Universidad de Sonora, durante el semestre 2018-2, a través del módulo de orientación nutricional, que ofrece la universidad de Sonora a sus estudiantes. El estudio fue de tipo observacional, descriptivo y transversal. La muestra fue de 526 estudiantes de las diferentes carreras que ofrece la Universidad y que asisten por primera vez a este servicio. Se tomaron medidas antropométricas (peso, talla y circunferencia de cintura). Se utilizó Excel, Access 2010, se determinaron medidas de tendencia central por género y edad. Según el Índice de Masa Corporal, aproximadamente 4 de cada diez estudiantes fueron clasificados con peso normal, el 48% presentaron desde sobrepeso a obesidad y 10% delgadez. La circunferencia de cintura muestra que 1 de cada dos estudiantes presentó riesgo moderado a alto de desarrollar enfermedades cardiovasculares en un futuro. Los principales motivos de consulta fueron bajar de peso y tener un estilo de vida saludable (47% y 34% respectivamente), el 11% subir de peso y 8% restante por enfermedad y otros problemas. Los estudiantes presentaron riesgos de salud que posiblemente se relacionen con inadecuados hábitos alimentarios, los resultados respaldan la importancia de incluir el conocimiento sobre nutrición como un objetivo para la educación en la salud destinadas a promover una alimentación saludable.