



## Hábitos de Alimentación en Estudiantes Universitarios

Jorge Antonio Ramos Vázquez<sup>1</sup>, María Teresa Lidia Salazar Peña<sup>1</sup>, Guillermina García Madrid<sup>1</sup>, Margarita Concepción Domínguez Gutiérrez<sup>1</sup>, Erika Pérez Noriega<sup>1</sup> y María de la Luz Bonilla Luis<sup>1</sup>

1 Facultad de Enfermería, Benemérita Universidad Autónoma de Puebla. antuan213@hotmail.com

El aprendizaje de los hábitos alimentarios está condicionado por numerosas influencias procedentes, sobre todo de la familia, la cual desempeña un papel fundamental en la configuración del patrón alimentario del niño, sin embargo, al alcanzar la adolescencia realizan un cambio en sus diferentes hábitos como jóvenes universitarios. De acuerdo con el Censo de Población 2010, en México habitan 36.2 millones de jóvenes entre 12 y 29 años, hoy representan más de 30.0% del total de los mexicanos, casi cuatro de cada diez (37.1%) son adolescentes de 15 a 19 años, uno de cada tres (33.3%) son jóvenes de 20 a 24 años y casi tres de cada diez (29.6%) tienen entre 25 y 29 años de edad. (Instituto Nacional de Estadística Geografía y Estadística [INEGI], 2010-2011).. Metodología: Estudio descriptivo y longitudinal. La población de estudio fueron estudiantes de entre 17 a 23 años de edad, El tamaño de la muestra: 218 alumnos. El muestreo fue no probabilístico por conveniencia. Mediante una encuesta de hábitos de alimentación de la Facultad de Enfermería de la Benemérita Universidad Autónoma de Puebla.

Resultados: La edad de los participantes en el estudio, el 67% es de 15 a 18 años, y el 25% de 19 a 21 años, predominando el sexo femenino en un 76%. El origen natal representa un 78.44% del estado de Puebla.

Conclusión: El IMC en un 75.5% está dentro del rango normal, sin embargo, estos resultados no significan que dichos estudiantes tengan una salud adecuada. Los alimentos que consumen con mayor frecuencia son: la leche, embutidos y carnes rojas, y los de menor frecuencia: pescado, frutas y verduras