



HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN Y CONSUMO DE ALIMENTOS DE LOS ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD DE SONORA

Armida Espinoza¹, María Esther Orozco García¹, Alma Guadalupe Cota Gastelúm¹ y Norma Violeta Parra Vergara¹

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

El objetivo fue conocer el consumo de alimentos y nutrientes en los estudiantes de la Universidad de Sonora. La información se obtuvo mediante los métodos de recordatorio de 24 horas y frecuencia de consumo de alimentos, se midieron peso y talla para determinar el índice de Masa Corporal (IMC). El tamaño de la muestra se determinó de manera independiente para ambos métodos y se buscó un nivel de confianza de 95%. Los principales resultados obtenidos en el recordatorio de 24 horas fueron: en hombres se encontraron consumos significativamente diferentes ($p < 0.05$) de colesterol (445mg/día vs. 300mg/día), sodio (3259mg/día vs. 2400mg/día), calcio (986mg/día vs. 1200mg/día) y vitamina E (11mg/día vs. 20mg/día). En mujeres de colesterol (253mg/día vs. 300mg/día), calcio (839mg/día vs. 1200mg/día), hierro (14mg/día vs. 25mg/día) y vitamina E (9mg/día vs. 20mg/día). El consumo de sodio (2451mg/día vs. 2400mg/día), no fue significativamente diferente con respecto a la recomendación del Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán. En frecuencia de consumo de alimentos los principales resultados son bajo consumo de frutas y alto consumo de sodas, y frijoles en hombres; en mujeres, alto consumo de sabritas, bajo consumo de queso y menor consumo de huevo y soda comparado con los hombres. En IMC, 46.5% de los hombres y 26% de las mujeres presentaron sobrepeso y algún grado de obesidad. Las conclusiones principales son que los estudiantes tienen consumos diferenciados. Se recomienda realizar estudios que permitan profundizar en el conocimiento de la problemática de la alimentación de los estudiantes. Se recomienda aprovechar la información obtenida para aplicar un programa educativo en alimentación y nutrición, que beneficie a la propia comunidad estudiantil.