



NIVEL DE CONOCIMIENTOS EN NUTRICIÓN Y DE LA RELACIÓN DIETA-SALUD EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS

Armida Espinoza López¹ y María Esther Orozco García¹

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

En la actualidad se reconoce la importancia que tienen los estilos de vida sobre la salud de la población. Las conductas alimentarias influyen directamente en el estado nutricional de los individuos pertenecientes a diversos grupos etarios, entre ellos los estudiantes de educación superior. Diversos trabajos han puesto de manifiesto la importancia y la elevada prevalencia de la población estudiantil de hábitos alimentarios inadecuados. Algunos autores ponen de manifiesto que el nivel medio de conocimientos sobre alimentación/nutrición en escolares es inadecuados y que, por lo tanto se debería mejorar la alimentación/nutricional en esta población. El objetivo de esta investigación fue conocer el nivel de conocimiento en nutrición y de la relación dieta-salud que condicionan el estado de salud de los estudiantes de la Universidad de Sonora. Se estudió una muestra representativa de 73 estudiantes que lo componen en 83% por sujetos de 20 a 23 años de edad, de los cuales 53% son mujeres. Se evaluaron los principales factores de riesgo a través de herramientas como antropometría, composición corporal, la encuesta dietaria (recordatorio de 24 horas), conocimientos en nutrición y concientización de la relación dieta-salud. Por lo que se refiere a los parámetros de antropometría y composición corporal la prevalencia de sobrepeso y obesidad fue de 49%; el exceso de grasa se presentó en el 67%; y el riesgo moderado o alto por circunferencia de cintura en el 49%. El peso bajo para la talla fue de 7%, en la población. En lo referente a la alimentación el consumo de las fuentes energéticas, se encontró que el 43% de la muestra consume niveles altos de grasa total y un 48% consume niveles elevados de grasa saturada; además el 40% consume más de los 300mg/día de colesterol que se recomiendan, en el caso del sodio se reportó prevalencia de consumo mayor al nivel superior tolerable (UL), en el 67% de la población. Respecto a los conocimientos nutricionales aproximadamente el 65% de los estudiantes tienen conocimientos medios en nutrición y un poco más de la tercera parte conocimientos altos. Por otro lado en lo que respecta a la concientización de la relación dieta-salud alrededor de 66% de los estudiantes tienen conocimientos altos sobre la relación que tiene la alimentación con la salud; los resultados en conjunto tienen gran importancia y se convierte en un elemento importante a considerar para la eventual integración de un programa de educación nutricional al servicio de los estudiantes para su formación integral en el cuidado de la salud.