



HABITOS DE ALIMENTACION DE ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD DE SONORA UNIDAD CENTRO

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

¹ Universidad de Sonora. esther.orozco@unison.mx

Se realizó un estudio para conocer el consumo de alimentos y nutrientes en la población estudiantil de la Universidad de Sonora Unidad centro. Para obtener la información se aplicaron los métodos de recordatorios de 24 horas y frecuencia de consumo de alimentos. Se midió, además, peso y talla para determinar el Índice de Masa Corporal (IMC). Los principales resultados obtenidos en el recordatorio de 24 horas: en hombres se encontraron consumos significativamente diferentes ($p < 0.05$) de colesterol (445mg/día vs ≤ 300 mg/día), sodio (3259 mg/día vs 2400 mg/día) y calcio (986 mg/día vs 1200 mg/día) con respecto a las recomendaciones del Instituto Nacional de Nutrición y Ciencias Médicas Salvador Zubirán (INNyCMSZ). En mujeres se encontraron consumos significativamente diferentes ($p < 0.05$) de colesterol (253 mg/día vs 300 mg/día), calcio (839 mg/día vs 1200 mg/día) y hierro (14 mg/día vs 25 mg/día) con respecto a la recomendación del INNyCMSZ. El consumo de sodio no fue significativamente diferente con respecto a la recomendación (2415 mg/día vs 2400 mg/día). En la frecuencia de consumo de alimentos los principales resultados fueron un bajo consumo de frutas y alto consumo de sodas (bebidas carbonatadas) y frijoles en hombres; en mujeres un alto consumo de frituras, bajo consumo de queso y menor consumo de huevo y sodas, comparado con los hombres. En cuanto al IMC, el 46.5% de hombres y el 26% de las mujeres presentaron desde sobrepeso hasta algún grado de obesidad. En conclusión, los hombres y las mujeres de la población estudiantil de la Universidad de Sonora Unidad centro, tienen consumo de nutrimentos y patrones de consumo diferenciados. Se recomienda realizar estudios que permitan profundizar en el conocimiento de la problemática de la alimentación de los estudiantes. Se recomienda seguir con la aplicación de programas educativos en alimentación y nutrición que beneficien a las nuevas generaciones de estudiantes.