



Comportamientos Alimentarios En Docentes Investigadores

Diana Robles Vazquez¹, Cristina Almeida Perales¹ y Dellanira Ruiz de Chavez Ramirez¹
1 Universidad Autonoma de Zacatecas. roblesdiana91@gmail.com

Los Comportamientos alimentarios engloban los hábitos nutricionales, la selección de alimentos, técnicas culinarias y las cantidades ingeridas de ellos, los cuales se pueden ver alterados una vez que se cambian las condiciones de vida de las personas, por ejemplo, cambiar de residencia a otra ciudad o país, estar a expensas de la producción y acceso a los alimentos o experimentar una emergencia sanitaria como fue el caso de la pandemia por COVID-19. Una vez que la población económicamente activa salió del aislamiento para regresar a sus lugares de trabajo, los comportamientos alimentarios se modificaron, este fue el caso de los docentes investigadores de instituciones de educación superior. De ahí que el objetivo de esta investigación fue conocer los comportamientos alimentarios percibidos en docentes investigadores bajo el contexto de la covid-19. Se realizó un estudio transversal-descriptivo, con base en un muestreo no probabilístico por voluntarios se compartió mediante redes sociales una encuesta digital durante los meses de junio -septiembre 2022. Como criterio de inclusión se consideró a docentes/investigadores de escuelas de nivel superior o institutos de investigación, con escolaridad mínima de maestría o especialidad. Las variables de estudio fueron el comportamiento alimentario, características sociodemográficas, frecuencia de consumo, calidad alimentaria, estado nutricional y actividad física. Los resultados indicaron que 61.3% de la muestra eran del sexo femenino; la escolaridad reportada fue 17.8% con maestría, 59.3% doctorado y 21.3% posdoctorado. De los datos antropométricos otorgados por los informantes (peso y talla) se determinó el estado nutricional, donde 38.7% normo-peso, 43.9% sobrepeso y 17.4% obesidad. Respecto a la calidad de la dieta, 58.4% clasificaron en la categoría de "saludable". Por otro lado, de los rubros evaluados en los comportamientos alimentarios se obtuvo que 47.8% calificaron como saludables, prevaleciendo así, los comportamientos alimentarios "no saludables". Así mismo en la frecuencia de alimentos, se tuvo que solamente el 17% consume la cantidad recomendada de fruta, 25% de verdura, 22% cereales y 14% frutos secos; mientras el 70% no consume carnes, prevaleciendo el consumo de lácteos con 80% y harinas refinadas con 65%. Respecto a la actividad física, el 21.3% realiza ejercicio al menos 1 vez por semana; además los minutos de ejercicio prevalecen en menos de 20 al día (41.5%). En conclusión, se obtuvo que la mayoría de los docentes/investigadores mantienen comportamientos alimentarios no saludables, con predominio de sobrepeso y obesidad, lo cual se corrobora con un consumo alimentario basado principalmente de lácteos, harinas refinadas; así como baja frecuencia de actividad física. Por tanto, se recomienda llevar a cabo una intervención en educación alimentaria que fomente prácticas saludables acordes a su ritmo de vida.