



EVALUACIÓN DE HÁBITOS ALIMENTICIOS Y NUTRICIONALES DE LOS ALUMNOS QUE ASISTIERON AL MÓDULO DE ORIENTACIÓN NUTRICIONAL DURANTE LOS AÑOS 2021-2022

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 nutrimentos y hábitos alimenticios en la población estudiantil de la Universidad de Sonora, que asistieron al Módulo de Orientación Nutricional en los periodos de 2021-2 al 2022-1. Para obtener la información de la dieta se utilizó el recordatorio de 24 horas, mediciones antropométricas (peso y talla) para determinar el Índice Masa Corporal. El tamaño de muestra se determinó en base a ciertos criterios de evaluación, la muestra fue de 50 estudiantes (30 mujeres y 20 hombres). Los principales resultados obtenidos en el recordatorio de 24 horas fueron: en los hombres se encontraron ingestas disminuidas de calcio (923 mg/día vs 1000 mg/día), ácido fólico (157 mcg/día vs 400 mcg/día), vitamina E (8 mg/día vs 15 mg/día), vitamina C (87 mg/día vs 90 mg/día), vitamina A (730 RE vs 900 RE), potasio (1870 mg/día vs 4000 mg/día) y valores aumentados de sodio (2955 mg/día vs 2300 mg/día) con respecto a la recomendación del Instituto de Medicina y de la Academia Nacional de Ciencias de los Estados Unidos y la Asociación Estadounidense del Corazón. En las mujeres se encontraron consumos bajos de colesterol (210 mg/día vs 300 mg/día), calcio (715 mg/día vs 1000 mg/día), hierro (13 mg/día vs 18 mg/día), vitamina E (5 mg/día vs 15 mg/día) y potasio (1636 mg/día vs 2000 mg/día) y consumos aumentados de vitamina C (106 mg/día vs 75 mg/día) y vitamina A (1002 RE vs 700 RE). Con respecto al IMC el 78% del total de los estudiantes presentaron sobrepeso y obesidad al inicio de la orientación nutricional; después de recibida la asesoría se observó que el 18% de los estudiantes llegaron a su peso saludable; con respecto a las mujeres el 70% presentaban sobrepeso y obesidad y después de la asesoría nutricional el 23% llegó a su peso saludable; en el caso de los hombres, el total de ellos presentaron desde sobrepeso y obesidad y después de la asesoría el 10%. En conclusión, se pudo reducir el IMC hasta en un 23% de los alumnos que asistieron a la asesoría al Módulo de Orientación Nutricional, mejorando por consecuencia sus hábitos de alimentación y los desajustes en el consumo de nutrimentos importantes como son los minerales y vitaminas. Resaltando la importancia de tener un diagnóstico y asesoría profesional en lo que respecta a la salud nutricional, ya que ésta repercute en la salud general de los alumnos.