



EVALUACIÓN DE LA ALIMENTACIÓN Y ESTADO NUTRICIONAL EN ACADÉMICOS DE LA UNIVERSIDAD DE SONORA

Armida Espinoza López¹, María Esther Orozco García¹, Alma Guadalupe Cota Gastélum¹, Samuel Galavíz Moreno¹, José Lozano Taylor¹ y Aurora Lizeth Valenzuela Alcántar¹

¹ Universidad de Sonora. aespinal@guayacan.uson.mx

El objetivo del estudio fue conocer el consumo de alimentos y nutrientes en la población de académicos hombres de la Universidad de Sonora, Unidad Regional Centro. Se entrevistaron 105 académicos, se aplicaron los métodos de recordatorio de 24 horas y frecuencia de consumo de alimentos, se determinaron los parámetros antropométricos de Índice de Masa Corporal (IMC) e Índice Cintura-Cadera (ICC), Circunferencia de Cintura (CC), se determinó porcentaje de masa grasa y agua corporal total.

La distribución de consumo de alimentos en el recordatorio de 24 horas presentó una tendencia a la baja en energía, vitamina E y calcio. Se presentó un consumo excesivo de sodio y colesterol; aunque el consumo promedio de nutrientes que se encontró, fue semejante a la recomendación, además se observó un alto consumo de fibra, calcio y hierro con respecto a la recomendación, sin embargo en algunos segmentos de la población se encontraron consumos muy bajos de estos nutrientes.

Los resultados de frecuencia de consumo de alimentos, sobresale el consumo de huevo, tortilla de maíz, frutas y verduras, comparado con otros alimentos. Alto consumo de café, aguas frescas, queso, frijol y pollo.

De acuerdo al análisis de composición corporal, se encontró una incidencia de sobrepeso y obesidad según el IMC y porcentaje de grasa corporal de 82% y 73% respectivamente. Los resultados del ICC y CC en los académicos indicaron factores de riesgo para el desarrollo de enfermedades tales como las cardiovasculares y diabetes tipo 2.

Se recomienda informar a la población sobre una alimentación correcta, equilibrada y moderada, promover el ejercicio, con el fin de mejorar estilos de vida saludables, además de implementar institucionalmente programas preventivos de salud y educación nutricional, que impacte en la población académica, modificando sus hábitos alimentarios y que puedan aplicarlos en su entorno familiar.