

Vol. 4 No. A

QUIMICA HOY

Chemistry Sciences

Revista de la Universidad Autónoma de Nuevo León
a través de la Facultad de Ciencias Químicas

Julio - Septiembre de 2014

ISSN 2007-1183



UANL

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN

SIMPOSIO NACIONAL CIENCIAS FARMACÉUTICAS Y BIOMEDICINA



Revista Química Hoy



@QuimicaHoy



·Visión·
2020
UANL

Análisis estadístico de hábitos alimenticios de la población estudiantil en facultades de la Universidad Autónoma de Nuevo León

Deyanira Aguirre^a, Gabriela Alemán^a, Sofía Baena^a, Xochitl Esquivel^a, Daniel Del Real^a, Eduardo Lira^a, Juanita Longoria^{*a}, Alvaro Martínez^a y M. A. Nidia Saavedra^a.

^aFacultad de Ciencias Químicas U.A.N.L., Pedro de Alba s/n, Cd. Universitaria, San Nicolás de los Garza, Monterrey, México.

*E-mail: isabel.qfb@hotmail.com.

Palabras clave: sobrepeso, obesidad, hábitos alimenticios, dieta, alimentación

1. Introducción

En el 2012, la población de la República Mexicana oscilaba cerca de aproximadamente 115 170 278 de habitantes según registros del INEGI, y a nivel nacional, de acuerdo con los resultados de ENSANUT 2012, 69.4% de mujeres y 73% de hombres de edades entre 20 y 80 años o más, además del 35% de los adolescentes entre 12 y 19 años, tienen sobrepeso y obesidad.

Asimismo, el sobrepeso en nuestro país representa el mayor problema de salud en la población de 4 a 11 años [2]. En el 2012, la prevalencia combinada de sobrepeso y obesidad sin distinguir sexos en estas edades preescolares fue de 34.4% [1].

Debido a lo anterior, cabe resaltar que México cuenta con un alarmante porcentaje de población con obesidad, problema que trae consigo un alto factor de riesgo para la diabetes tipo 2 además de otras complicaciones derivadas de un alto índice de masa corporal, como lo son las enfermedades cardíacas y la hipertensión, así como los altos costos que implica su atención [3].

Es por esto que es importante que se dé una enseñanza desde temprana edad de cómo cuidar su alimentación, saber qué y cuánto debe de consumir y tener los conocimientos para saber que está ingiriendo, las calorías que le aporta el producto, así como proteínas, grasas, vitaminas, etc., todo con el fin de disminuir la obesidad en nuestro país y fomentar una población saludable.

2. Parte experimental

Para lograr lo mencionado, se llevó a cabo una investigación por medio de encuestas a un total de 600 estudiantes acerca de los hábitos alimenticios y la cultura que tienen los alumnos de la Universidad Autónoma de Nuevo León sobre los tipos de alimentos que deben incluir en su dieta, así como las porciones de éstos, además del conocimiento que tienen de la información nutrimental que se plasma en las etiquetas de los productos que consumen.

El objetivo de este estudio es conocer los hábitos alimenticios de la comunidad universitaria, así como las cantidades que se consumen de los diferentes grupos de alimentos, todo con el fin de saber que se debe de hacer como sociedad para informar a los estudiantes o adolescentes acerca de este tema de salud para que puedan mejorar su calidad de vida.

3. Resultados y Discusión

Los resultados de las encuestas señalan que 48% de los estudiantes lleva a cabo 3 comidas al día, tanto hombres como mujeres de las seis facultades evaluadas, en las cuales 45% de los hombres y 54% de las mujeres incluyen carne, cereales y frutas y verduras.

En la clasificación de carne: el pescado es consumido de 1 a 3 veces a la semana por el 53% de las mujeres y 54% de los hombres; el 72% de las mujeres y el 49% de los hombres consume carnes rojas de 1 a 3 veces por semana; y las carnes blancas son consumidas por un 65% de mujeres y 64% de hombres también de 1 a 3 veces por semana.

El número de porciones de frutas y verduras que predominó fue de 1 a 2 al día por el 69% de los hombres y el 69% de las mujeres.

Se registró un consumo mayoritario de 1 a 3 veces por semana de: dulces en el 52% de hombres y 56% mujeres; refrescos en el 47% de hombres y 46% de mujeres; y frituras en el 59% de hombres y 51% de las mujeres.

La cantidad de ingesta diaria de agua demostró ser de 1 a 1.5 L en el 45% de los hombres y el 42% de las mujeres, y de 2 L o más en el 44% de los hombres y el 40% de las mujeres.

Finalmente, el 32% de los hombres y 43.5% de las mujeres afirmaron tomar en cuenta la información nutrimental plasmada en la etiqueta del alimento.

4. Conclusiones

En base a los resultados del presente trabajo se concluye que más del 50% de la población estudiantil de las seis facultades evaluadas llevan a cabo una alimentación balanceada y variada en carnes, cereales y frutas y verduras que se ve reflejado en los hábitos alimenticios que registraron semanal y diariamente, además de la cantidad de consumo de agua que está dentro de los límites aceptables necesarios y el bajo consumo observado en refrescos, frituras y dulces [4]. Estas conductas provocarán que se reduzcan los riesgos de contraer enfermedades relacionadas con la mala alimentación y asimismo mejoran el estado de salud para lograr un aprovechamiento óptimo del organismo [5].

5. Referencias

1. Instituto Nacional de Estadística y Geografía. Hombres y mujeres en México 2010. http://www.inegi.org.mx/prod_serv/contenidos/espanol/bvinegi/productos/integracion/sociodemografico/mujeresyhombres/2010/MyH_2010.pdf (accesado en Agosto 12, 2014).
2. Instituto Nacional de Salud Pública. Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2012 Resultados Nacionales. <http://ensanut.insp.mx/informes/ENSANUT2012ResultadosNacionales.pdf> (accesado en Agosto 12, 2014).
3. Instituto Carlos Slim de la Salud. La obesidad y sus cifras en México. <http://www.salud.carlosslim.org/la-obesidad-y-sus-cifras-en-mexico/> (accesado en Agosto 12, 2014).
4. Universidad Autónoma de Nuevo León. <http://www.uanl.mx/> (accesado en Agosto 12, 2014).
5. Mahan, L.; Escott S. *Nutrición y Dietoterapia de Krause*; 12ª ed. Interamericana McGRaw Hill: México, 200.