
CONSUMO DE ÁCIDO GRASOS EN UNIVERSITARIOS Y SU RELACIÓN CON SU PORCENTAJE DE MASA GRASA

Nancy Cristina Banda Saucedá¹. Ricardo López García². Oswaldo Ceballos Gurrola² y Ana Lucia Saavedra Guerrero².

¹Facultad de Salud Pública y Nutrición, Universidad Autónoma de Nuevo León, México.

²Facultad de Organización Deportiva, Universidad Autónoma de Nuevo León, México.

La alimentación es uno de los factores que más condiciona la salud de los individuos, ejerciendo un papel primordial sobre el desarrollo físico y el crecimiento, la reproducción y el rendimiento físico e intelectual. De ahí la importancia que tiene introducir modificaciones en la selección de alimentos de los jóvenes, que permitan seguir unos buenos hábitos alimentarios para promover la salud. El periodo de estudios universitarios suele ser el momento en que los estudiantes asumen por primera vez la responsabilidad de su comida. Por tanto se trata de un periodo de educación crítico para el desarrollo de hábitos dietéticos que tienen mucha importancia en la futura salud. Por lo tanto el objetivo de este estudio fue evaluar la conducta del consumo en la dieta de ácidos grasos saturados y ácidos grasos insaturados, y examinar su relación con el porcentaje de masa grasa a dos grupos de estudiantes universitarios de nivel medio superior y superior de la Universidad Autónoma de Nuevo León. Esta investigación es un estudio descriptivo, comparativo y correlacional. Con mediciones de la composición corporal a una sola toma, utilizando la báscula impedancia bioeléctrica tanita BC-553, y la aplicación de una encuesta nutricional medida con el recordatorio de 24 horas. La muestra se concreto a dos grupos, un grupo con adolescentes con 36 alumnos del nivel medio superior y otro grupo de adultos con 113 alumnos del nivel superior, ambos estudiantes de la Universidad Autónoma de Nuevo León. En el análisis estadístico los datos obtenidos fueron analizados utilizando el software SPSS versión 12. Se realizó un análisis de frecuencia de todas las variables, así como la prueba de Índice de Correlación de Pearson a las variables considerables más relevantes. En los resultados obtenidos observamos que los adolescentes consumieron menos ácidos grasos totales en su dieta que el grupo de los adultos, pero observamos que la ingesta total de consumo de ácidos grasos saturados de los adolescentes fue mayor que el los adultos, que obtuvieron mayores valores en los ácidos grasos poliinsaturados. En lo que se refiere al porcentaje de masa grasa los adultos obtuvieron mayores valores que los adolescentes. Aunque en nuestros resultados no se encontraron datos significativos, si podemos concluir que un consumo alto de ácidos grasos totales en una dieta diaria y sin llevar una rutina de acondicionamiento físico puede ocasionar un porcentaje mayor de masa grasa de nuestra composición corporal trayendo como consecuencias problemas de peso y enfermedades cardiovasculares a futuro.

Palabras claves: masa grasa, adolescentes, nutrición, adultos, salud.