



Resumen # 154

Perfil alimentario, estado nutricional y actividad física en alumnos de la Licenciatura en Nutrición (FCM, UNC) en el año 2013

¹Becaria Coquet J, ¹Bocco M, ¹Siufi Y, ¹Niclis C, ¹Tumas N, ¹Pou SA, ¹Aballay LR, ¹Díaz MP
¹Escuela de Nutrición FCM UNC

Área:

Epidemiológica / Salud Pública

Resumen:

Introducción: Una alimentación, estado nutricional y nivel de actividad física adecuados, ejercen un papel fundamental en la salud de las personas. La población universitaria es un grupo especialmente vulnerable desde el punto de vista nutricional. El ingreso a la universidad determina frecuentemente asumir la responsabilidad sobre la propia alimentación, siendo así un período crítico para el desarrollo de hábitos alimentarios.

Objetivo: Describir el perfil alimentario, estado nutricional y nivel actividad física de los alumnos de primer año de la Licenciatura en Nutrición del año 2013.

Materiales y Métodos: Se evaluó el estado nutricional (Índice de Masa Corporal, criterio OMS). Se llevó a cabo una encuesta auto administrada estructurada que indagaba sobre datos sociodemográficos, consumo de cigarrillo, alcohol y frecuencia de consumo alimentario en la semana previa. La actividad física (AF) se evaluó mediante el cuestionario IPAQ (versión corta). Se realizó un análisis descriptivo utilizando el software Stata.

Resultados: Se evaluaron 208 sujetos (90,38%, mujeres). La media de edad fue de 19,66 años (+ 2,60). El 11,53% de los estudiantes presentaron exceso de peso, y un 8,17%, bajo peso. El 41,35% de los sujetos era sedentario. Un 19,23% declaró fumar o haber fumado. La mayoría no consumía alcohol o lo hacía esporádicamente y sólo un 3% lo hacía más de una vez a la semana. En cada ocasión, el 40% tomaba más de dos vasos de bebida alcohólica. El 92,79% de los alumnos realizaba el desayuno diariamente. En relación a la frecuencia de consumo alimentario se observa que la mayoría de los sujetos (58,17%) consumía diariamente lácteos, y sólo el 13,46% y 26,44% consumía a diario frutas y verduras, respectivamente. Alrededor del 30% consumía carne de vaca, pollo o cerdo 6 o más veces por semana y sólo la mitad consumía pescado.

Conclusión: La prevalencia de sobrepeso en la población estudiada fue acorde a lo esperado, conforme la OMS. En general, los alumnos se caracterizaron por ser sedentarios, no consumir alcohol frecuentemente ni fumar, y tener un bajo consumo de frutas y verduras.

Palabras Clave:

perfil nutricional, estado nutricional, actividad física, universitarios, Córdoba

Food profile, nutritional status and physical activity of students of Bachelor's degree in Nutrition (FCM, UNC) in 2013.

¹Becaria Coquet J, ¹Bocco M, ¹Siufi Y, ¹Niclis C, ¹Tumas N, ¹Pou SA, ¹Aballay LR, ¹Díaz MP
¹Escuela de Nutrición FCM UNC

Abstract:

Introduction: An adequate diet, nutritional status and physical activity level play a significant role in people's health. From a nutritional point of view, university students are an especially vulnerable group. Going to university usually implies taking responsibility for their own diet. Thus, this is a critical period for the development of nutritional habits.

Objective: To describe food profile, nutritional status and level of physical activity of first year students of the Bachelor's degree in Nutrition in 2013.

Materials and Methods: Nutritional status was assessed (Body Mass Index, World Health Organization, WHO). A structured self-administered survey was conducted on sociodemographic data, smoking and alcohol consumption and frequency of food consumption during the previous week. The IPAQ questionnaire (short version) was used to assess physical activity level. A descriptive analysis was carried out using Stata software.

Results: 208 subjects were evaluated (90.38% of the subjects were women). The average age was 19.66 years (+ 2.60). 11.53% of students were overweight, and 8.17% had low weight. 41.35% of the subjects were sedentary. 19.23% stated they were current or former smokers. Most students did not consume alcohol or did it sporadically, and only 3% consume alcohol more than once a week. If the students consumed alcohol, 40% of them stated they had more than two glasses of alcoholic beverages. 92.79% of the subjects had breakfast daily. As regards dietary intake, most subjects (58.17%) had dairy products every day. However, only 13.46% of the students ate fruit and 26.44% consumed vegetables daily. About 30% consumed red meat or chicken six or more times a week, and only half of them ate fish.

Conclusion: The overweight prevalence was as expected, according to WHO, in the population studied. In general, the students were sedentary, they did not consume alcohol frequently nor smoke and they consumed low amounts of fruit and vegetables.

Keywords:

food profile, nutritional status, physical activity, University students, Córdoba.