



Resumen #227

Hábitos alimenticios en alumnos de tercer año de la Carrera de Medicina. UNC.

¹Vogliotti V, ¹Grigorjev C

¹Cátedra de Farmacología General. Escuela Práctica, Facultad de Ciencias Médicas, Universidad Nacional de Córdoba.

Área:

Epidemiológica / Salud Pública

Resumen:

Introducción: Se sabe que los trastornos alimenticios son un problema sanitario en la sociedad del siglo XXI, y la manera en que se dividen las comidas, como así también la calidad de esa comida está íntimamente relacionada con futuras patologías como obesidad, diabetes tipo 2, etc. Los alumnos pasan muchas horas fuera de sus casas por lo que conocer si realizan colaciones o no, nos dará una idea de la cantidad de alimentos consumidos en las comidas principales.

Objetivos: Releva la cantidad y calidad de las colaciones y comidas diarias que realizan los estudiantes. Determinar la frecuencia y el porcentaje de frutas, verduras, carnes e hidratos de carbono consumidos.

Materiales y Métodos: Se realizaron encuestas entre una muestra de alumnos que cursan la materia Farmacología General, teniendo en cuenta la misma cantidad de varones que mujeres. Consistió en un cuestionario cerrado y personalizado, en el cual debían indicar: peso, altura, cantidad de comidas diarias, calidad y frecuencia semanal de las mismas, como así también la cantidad y calidad de colaciones diarias. Luego se calculó el IMC, y se compararon los porcentajes de las respuestas dadas.

Resultados: La mayoría de los alumnos encuestados están entre 20-21 años (65%). Pocos poseen sobrepeso (sobre todo varones, 14%) y algunas mujeres con peso bajo (19%). En cuanto a los hábitos alimenticios la mayoría hace entre 3 y 4 comidas diarias. En el desayuno solo consumen infusiones con hidratos de carbono, en el almuerzo y la cena carnes y a veces verduras, nunca pescado y muy pocas veces frutas. En cuanto a las colaciones la mujeres presentan mayor frecuencia de consumo (50%) y entre los varones son en su mayoría colaciones principalmente con contenido de hidratos de carbono.

Conclusiones: Entre los alumnos el hábito de realizar varias comidas diarias no está presente como una costumbre, por lo que la ingesta se concentran en 2 comidas principales por día. Cuando realizan colaciones son en general con alto contenido de hidratos de carbono y lípidos (como sándwich, papas fritas). Consumen verduras aunque muy baja proporción de frutas y el consumo de pescado no está generalizado.

Palabras Clave:

Merienda, Hábitos alimenticios, Alimentos saludables

Eating habits in students of third year of the UNC Medical Career.

¹Vogliotti V, ¹Grigorjev C

¹Cátedra de Farmacología General. Escuela Práctica, Facultad de Ciencias Médicas, Universidad Nacional de Córdoba.

Abstract:

Introduction: It is known that eating disorders are a public health problem in the society of the twenty-first century, and the manner in which it is divided between the meals, as well as the quality of that food is intimately linked with future diseases such as obesity, type 2 diabetes, etc.

Objectives: to evaluate the quantity and quality of the snacks and meals, daily that carried out by the students. Determine the frequency and percentage of fruits, vegetables, meat and carbohydrates consumed.

Materials and Methods: Consisted of a customclosed questionnaire, in which students indicate: weight, height, number of meals per day and weekly, quality and frequency of the same, as well as the quantity and quality of snacks daily. Then the BMI was calculated, and compared the percentages of the responses.

Results: The majority of the students are between 20-21 years (65 %). Few have overweight (mainly boys, 14 %) and some women with low weight (19 %). In terms of eating habits, the majority are between 3 and 4 meals a day. In the breakfast only consume infusions with carbohydrates, in the lunch and dinner meat and sometimes vegetables, never fish and very few times fruit. Concerning the collations the women had a greater frequency of consumption (50 %) and among men are mostly collations mainly with carbohydrates content.

Conclusions: Among students, the habit of making several meals a day is not present as a habit, by what the intake are concentrated in 2 main meals per day. When performing collations, are in general with high content of carbohydrates and lipids (such as sandwich, fries). Eat vegetables, and fruit in low proportion and almost never fish.

Keywords:

Snacks, Eating habits, Healthy foods.