

Divulgación

Patrón de consumo, estilo de vida y estado nutricional de estudiantes universitarios de las carreras de Bioquímica y Licenciatura en Nutrición

RECIBIDO: 16/06/2011

ACEPTADO: 15/09/2011

Fabro, A. • Tolosa Müller, A.

Cátedra Morfología Normal. Fac. Bioquímica y Cs Biológicas. Universidad Nacional del Litoral. Ciudad Universitaria, Paraje El Pozo. (3000) Santa Fe. Argentina.

t_agustina@hotmail.com, dantepanozzo@hotmail.com

RESUMEN: La presente investigación tuvo por objeto conocer estilo de vida, estado nutricional y patrón de consumo alimentario de estudiantes universitarios correspondientes a las Carreras de Bioquímica y Licenciatura en Nutrición, que cursaron las asignaturas Morfología Normal y Anatomía e Histología, respectivamente, durante el año 2010.

En relación al estilo de vida, en líneas generales, se observó que los estudiantes presentaban un estilo de vida saludable, al hallarse bajo consumo de tabaco y predominio de la práctica de actividad física. Sin embargo, también se encontró elevado consumo de alcohol, prevaleciendo su ingesta los fines de semana/salidas nocturnas. Respecto al estado nutricional, la mayoría de los universitarios presentó peso normal. Por su parte, el patrón de consumo alimentario, en líneas generales fue saludable,

observándose un consumo adecuado de verduras, cereales, carnes y huevos, lácteos, grasas, dulces y otros alimentos. No obstante, también se halló un bajo consumo de frutas y legumbres.

PALABRAS CLAVE: Patrón de Consumo – Estilo de Vida – Estado Nutricional.

SUMMARY: *Food Consumption Patterns, Lifestyle And Nutritional Status Of College Students For Careers In Biochemistry And Licentiate In Nutrition*

The aim of this research was to study the lifestyle, nutritional status and food consumption patterns of students from two university programs: Biochemistry and Nutrition, who took the courses "Morphology Normal" and "Anatomy and Histology", respectively, during 2010.

In general, we observed that students had a healthy lifestyle, low snuff consumption and prevalence of physical activity. However,

we also found high alcohol consumption with a prevailing weekend/night out intake. Regarding nutritional status, most students presented normal weight. For its part, the pattern of food consumption in general was healthy, showing an adequate intake of

vegetables, cereals, meat and eggs, dairy, fats, sweets and other foods. However, we also found a low consumption of fruits and vegetables.

KEYWORDS: lifestyle, nutritional status, food consumption patterns.

1. Introducción

El estilo de vida de determinados grupos poblacionales, especialmente de los jóvenes universitarios, puede incluir hábitos alimentarios, modelos dietéticos y rutinas de actividad física que condicionan su estado nutricional y que pueden transformarse en factores de riesgo para diversas enfermedades. (1,2)

Los hábitos de vida se desarrollan desde la infancia y comienzan a afianzarse en la adolescencia y en la juventud, etapa durante la cual muchos jóvenes comienzan la universidad. El inicio de una carrera universitaria se caracteriza por numerosos cambios como abandono del domicilio familiar, elevada carga horaria de cursado, mayor grado de estrés y ansiedad; situaciones que pueden propiciar modificaciones poco saludables en los hábitos alimentarios de los estudiantes y en el patrón de consumo alimentario, dificultar la práctica de actividad física y favorecer la incorporación de hábitos perjudiciales para la salud como el consumo de tabaco y de alcohol, etc. (3,4) A su vez, en la juventud ocurren una serie de cambios emocionales y fisiológicos, que pueden incentivar a que estos jóvenes manifiesten afinidad hacia una determinada estética corporal impuesta por la sociedad contemporánea; preocupándose de modo excesivo por su cuerpo y en algunos casos,

desarrollando conductas alimentarias de riesgo. (2,3,4)

Los hábitos alimentarios poco saludables adquiridos en la juventud, en la mayoría de los casos, se mantienen hasta la edad adulta, incrementando en forma notable la probabilidad de desarrollar ciertas patologías como: sobrepeso, obesidad, diabetes mellitus, trastornos alimentarios, dislipemia, enfermedades cardiovasculares, entre otras. (3)

Sabemos que la juventud es una etapa decisiva para promover la salud y que el acceso a la universidad supone un cambio importante en el individuo que puede repercutir en su estilo de vida. Todo ello convierte a la población conformada por los jóvenes universitarios, en un grupo especialmente vulnerable desde el punto de vista nutricional. Sabiendo que para poder modificar conductas alimentarias y de estilos de vida perjudiciales para la salud, es necesario primero conocer fehacientemente las problemáticas más relevantes de la población en estudio, formulamos la presente investigación a los fines de conocer el patrón de consumo alimentario, el estilo de vida, y el estado nutricional de los estudiantes universitarios de las Carreras de Bioquímica y de Licenciatura en Nutrición que cursaron la asignatura Morfología Normal y Anatomía e Histología, respectivamente durante el año 2010.