

La composición corporal de los estudiantes universitarios en relación a su alimentación

Nancy Cristina Banda Saucedá¹. Ricardo López García². Oswaldo Ceballos Gurrola².

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

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

Diversos autores han destacado que la población universitaria es un grupo especialmente vulnerable desde el punto de vista nutricional ya que se caracteriza por saltarse comidas con frecuencia, picar entre horas, tener preferencias por comida rápida y consumir alcohol frecuentemente. 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 que puede repercutir en el crecimiento y en el estado nutricional. Por lo tanto el objetivo de este estudio fue evaluar la conducta nutricional y examinar su relación con la composición corporal a dos grupos de estudiantes universitarios de nivel medio superior (n=36) y nivel superior (n=113) de la Universidad Autónoma de Nuevo León. Esta investigación es un estudio descriptivo, comparativo y correlacional. Con mediciones antropométricas a una sola toma y la aplicación de una encuesta nutricional medida con el recordatorio de 24 horas. En el análisis estadístico los datos obtenidos fueron analizados utilizando el software SPSS versión 12. En los resultados obtenidos observamos que los estudiantes de medio superior tienen más IMC elevado, pero menos porcentaje de grasa que los estudiantes de nivel superior, que tienen más ingesta de hidratos de carbono y de grasas. Hemos concluido que los estudiantes de nivel medio tienen mayores rangos de porcentaje de masa grasa por el mayor consumo de grasas totales y carbohidratos en la dieta.

Palabras claves: composición corporal, adolescentes, nutrición, adultos, salud.