

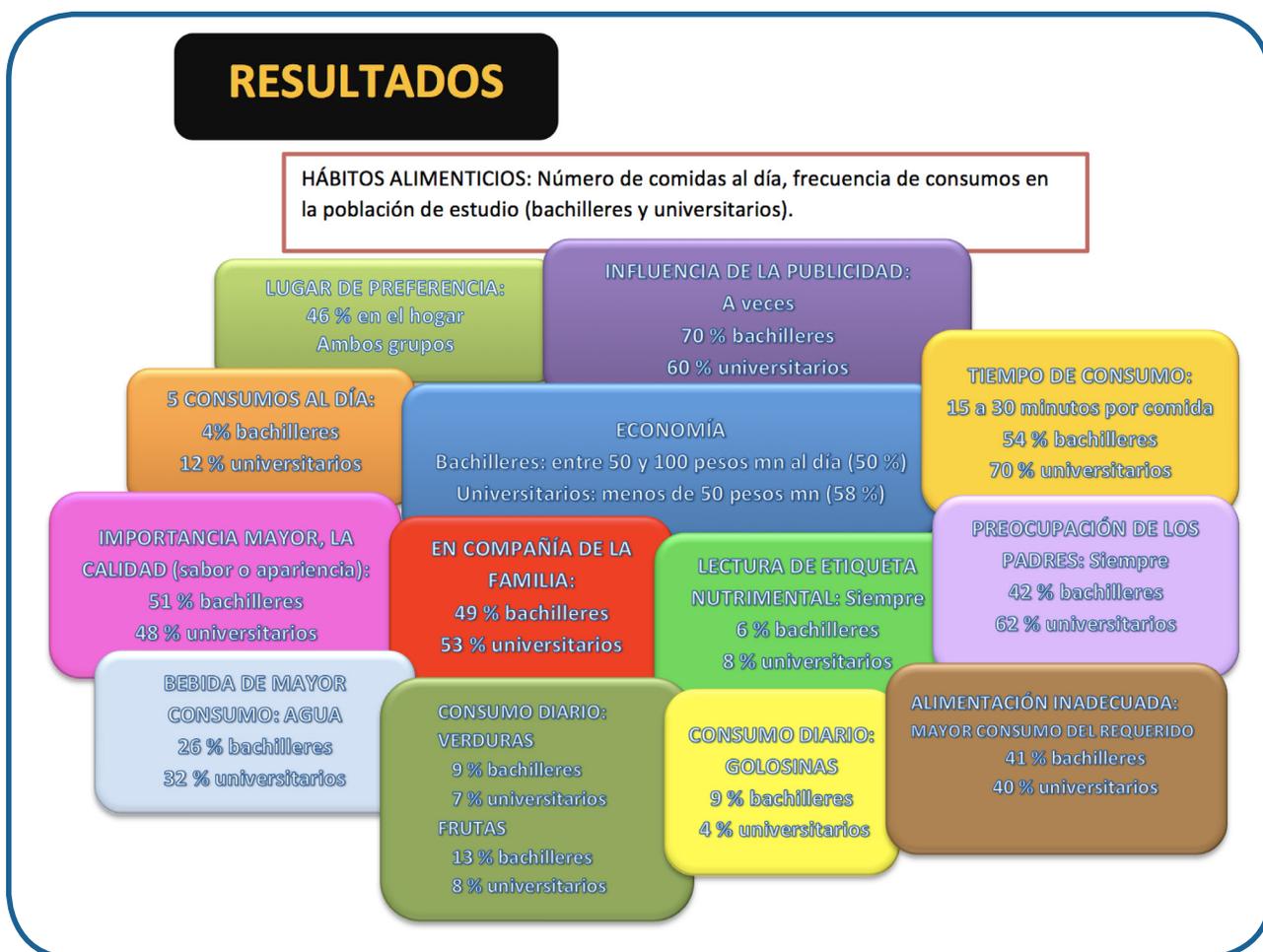
5. Colaboraciones

¿Cuáles son los hábitos alimenticios de jóvenes universitarios y cuál es su relación con el sobrepeso? (Segunda parte)

En la segunda parte de este trabajo se desarrollan los resultados, discusión y conclusiones.

Se configuró un cuestionario el cual consistió en una serie de preguntas guiadas a conocer acerca de hábitos alimenticios de la población estudiantil, como: número de total de comidas realizadas en el día, el tiempo y lugar de elección de estas, así como la frecuencia del consumo de cada grupo de alimentos. La muestra

consistió en estudiantes de nivel medio superior, del Colegio de Ciencias y Humanidades plantel Oriente y de estudiantes del nivel superior de la Facultad de Estudios Superiores Zaragoza de la carrera de Psicología. La muestra fue de 50 alumnos para cada nivel, de los cuales 25 fueron del sexo femenino y 25 del sexo masculino. Se analizó la información y se presentó en dos congresos. El primer trabajo llevó el nombre de “¿Cuáles son los hábitos de jóvenes mexicanos y su relación con el sobrepeso?”





DISCUSIÓN

Conociendo los factores que intervienen en la elección de alimentos, se podrán dirigir las estrategias y programas de promoción a la salud, ya que por lo general la población juvenil desconoce los patrones saludables para la elección de los alimentos, la lectura de las etiquetas del contenido nutrimental o el plato del Buen Comer.

CONCLUSIONES

La población estudiantil universitaria sabe lo que consume: más alimentos de los requeridos, teniendo un 41 % los de bachillerato y el 40 % los de licenciatura. A pesar de conocer este exceso en el consumo de alimentos -que se traduce en hábitos inadecuados de consumo-, el 40 por ciento de los encuestados del bachillerato y el 34 por ciento de licenciatura, se sienten satisfechos con sus hábitos dietéticos por lo que no consideran cambiar su tipo de alimentación. Conociendo los factores que intervienen en la elección de los alimentos, se podrán diseñar los programas de atención multidisciplinarios cuyo objetivo sea mejorar la calidad y el estilo de vida de la población, así como la prevención de trastornos de la alimentación y las condiciones anómalas reflejadas en el índice de masa corporal extremo (bajo peso u obesidad).

ELECCIÓN DE ALIMENTOS:
LUGAR DE PREFERENCIA
COMPAÑÍA
PUBLICIDAD
TIEMPO
ECONOMÍA
FALTA DE INFORMACIÓN
PREOCUPACIÓN DE LOS PADRES
EDUCACIÓN





REFERENCIAS

- Barquera, S., Campos-Nonato, I., Hernández-Barrera, L., Pedroza, A. & Rivera-Dommarco, J.A. (2013). Prevalencia de obesidad en adultos mexicanos, 2000-2012. *Salud Pública de México*, 55(2), 5151-5160.
- Castañeda-Sánchez, O., Rocha-Díaz, J.C. & Ramos-Aispuro, M.G. (2008). Evaluación de los hábitos alimenticios y estado nutricional en adolescentes de Sonora, México. *Archivos en Medicina Familiar*, 10(1), 7-11.
- García Urigüen, P. (2012). La alimentación de los mexicanos. Cambios sociales y económicos, y su impacto en los hábitos alimenticios (1a ed.). México: Cuidado Editorial.

M.P.S.S. PAOLA OZCEVELY MATA RODRÍGUEZ,
M.C.E.D. DOLORES PATRICIA DELGADO JACOBO