

Hábitos alimentarios en una población de jóvenes universitarios (18-25 años) de la ciudad de Puebla

Addí Rhode Navarro Cruz, Obdulia Vera López, Piedad Munguía Villeda, Raúl Ávila Sosa-Sánchez, Martín Lazcano Hernández, Carlos Ochoa Velasco, Paola Hernández Carranza

Benemérita Universidad Autónoma de Puebla. Facultad de Ciencias Químicas. Departamento de Bioquímica-Alimentos. Edificio FCQ5 segunda planta 202-D. Ciudad Universitaria. Puebla, Pue. México.

Resumen

Fundamentos: Algunos estudios han puesto de relieve la existencia en jóvenes de hábitos alimentarios incorrectos y desconocimiento respecto a las características de una dieta equilibrada, y la relación que tiene la presencia de sobrepeso, obesidad, escasa actividad física y mala calidad de la dieta como factores de riesgo para desarrollar enfermedades crónico-degenerativas a corto o mediano plazo.

Métodos: Se realizó un estudio descriptivo exploratorio de carácter transversal con una muestra de 254 hombres y 246 mujeres, estudiantes de diversas facultades de la Benemérita Universidad Autónoma de Puebla de la ciudad de Puebla, México.

Resultados: La población refiere sí desayunar, sin embargo, no lo hacen muy frecuentemente debido a la falta de tiempo, y la mayoría ingiere alimentos durante el día dentro de la universidad, principalmente comida rápida que provee de energía en exceso y que no aporta suficientes nutrientes esenciales. En cuanto a cultura nutricional, las mujeres poseen mayores conocimientos que los hombres en general, pero esto no incide sobre una mejora en sus hábitos alimentarios.

Conclusiones: Los hábitos y conocimientos alimentarios de la población estudiada, no son satisfactorios, se preocupan por no aumentar de peso, y los horarios escolares tan exigentes son su principal impedimento para lograr llevar una dieta adecuada. Se considera una necesidad fundamental la orientación nutricional incluso a nivel universitario.

Palabras clave: *Desayuno. Hábitos alimentarios. Estudiantes universitarios.*

Introducción

En la actualidad la obesidad es un importante problema de salud pública, la Organización Mundial de la Salud la ha declarado una epidemia a nivel mundial ya que va aunada a la globalización¹. Según la encuesta Nacional de Salud y Nutrición², en México casi el 70% de la población adulta tiene una prevalencia combinada de sobrepeso y obesidad. El 39,7% de la población presenta sobrepeso y un 29,6% obesidad³. La obesidad consiste en una excesiva acumulación de tejido adiposo en el organismo⁴, producida por la interacción de una serie de factores genéticos, ambientales y de estilo de vida⁵.

EATING HABITS IN A POPULATION OF UNIVERSITY STUDENTS (18-25 YEARS) OF THE CITY OF PUEBLA

Abstract

Background: Some studies have highlighted the existence in young people of incorrect eating habits and lack of knowledge regarding the characteristics of a balanced diet, and the relationship of overweight, obesity, low physical activity and poor diet quality as risk factors of developing chronic-degenerative diseases in the short or medium term.

Methods: A cross-sectional exploratory descriptive study was carried out with a sample of 254 men and 246 women, students from different faculties of the Autonomous University of Puebla, in the city of Puebla, Mexico.

Results: The population reports that they do have breakfast, however, they don't do it very frequently due to lack of time, and most eat food during the day inside the university, is mainly fast food that provides excess energy and does not provide enough essential nutrients. As for nutritional culture, women have greater knowledge than men in general, but this does not affect an improvement in their eating habits.

Conclusions: The dietary habits and knowledge of the population studied are not satisfactory, they worry about not gaining weight, and the school hours so demanding are their main impediment to achieving an adequate diet. It is considered a fundamental need for delivery of nutritional guidance even at the university level.

Key words: *Breakfast. Eating habits. College students.*

Los estilos de vida son un factor importante en el aumento de peso; éste se ha definido como el conjunto de pautas y hábitos cotidianos de una persona⁶ y como aquellos patrones de conducta individuales que demuestran cierta consistencia en el tiempo, bajo condiciones más o menos constantes y que pueden constituirse en dimensiones de riesgo o de seguridad dependiendo de su naturaleza⁷, numerosos estudios han demostrado que un estilo de vida como lo es el sedentarismo es habitual en los dos sexos, además de que va en aumento con el incremento de la edad y conforme disminuye el nivel de estudios⁸.

Específicamente los estilos de vida saludables incluyen conductas de salud, patrones de conducta, creencias,

conocimientos, hábitos y acciones de las personas para mantener, restablecer o mejorar su salud⁹. Son producto de dimensiones personales, ambientales y sociales, que emergen no sólo del presente, sino también de la historia personal del sujeto¹⁰ por el contrario los malos hábitos alimenticios favorecen el desarrollo de trastornos endocrino-metabólicos y el de algunas enfermedades¹¹.

El estilo de vida de determinados grupos de población, especialmente de los jóvenes, puede conducir a hábitos alimentarios y modelos dietéticos y de actividad física que se comporten como factores de riesgo en las enfermedades crónicas¹².

El conocimiento en temas relacionados con alimentación y nutrición es un importante determinante de los hábitos de consumo alimentario a nivel individual; es lógico pensar que cuanto mayor sea la formación en nutrición del individuo, mejores serán sus hábitos alimentarios¹³. Sin embargo, a medida que el individuo adquiere autonomía para decidir comidas y horarios, los factores sociales, culturales y económicos, además de las preferencias alimentarias, van a contribuir al establecimiento y al cambio de un nuevo patrón de consumo alimentario de manera importante¹⁴.

Algunos estudios han puesto de relieve la existencia en jóvenes de hábitos alimentarios incorrectos y desconocimiento respecto a las características de una dieta equilibrada¹⁵, y la relación que tiene la presencia de sobrepeso, obesidad, escasa actividad física y mala calidad de la dieta, ya que además de ser factores determinantes en la conducta alimentaria se comportan como factores de riesgo para desarrollar enfermedades crónicas degenerativas a corto o mediano plazo¹⁶. Es por ello que resulta importante estudiar los hábitos alimenticios y los conocimientos nutricionales con que cuentan los estudiantes universitarios, además de la actividad física que realizan con el fin de identificar cuáles pudieran ser las causas de una mala nutrición.

Material y métodos

Estudio de enfoque cualitativo, de tipo observacional correlacional de corte transversal, realizado entre el 15 de marzo y 14 de julio de 2017. La población de referencia consistió en 500 alumnos de 18 a 25 años cumplidos de las diferentes escuelas y facultades de la Benemérita Universidad Autónoma de Puebla en su plantel Ciudad Universitaria. Se elaboró un cuestionario de frecuencia de consumo de alimentos (FCA), así como de conocimientos que se tienen sobre alimentación, estilos de vida y actividad física. El formato estuvo constituido por 72 preguntas. El instrumento fue validado a través de una encuesta piloto. Se diseñó de tal forma que fuera autoaplicable y contó con cuatro secciones: Datos antropométricos, información sobre frecuencia de consumo de alimentos y hábitos de desayuno; cuestionamientos sobre actividad física y hábitos y conocimientos sobre nutrición. A los estudiantes que aceptaron participar en el estudio, se les

realizaron mediciones antropométricas (peso, talla y se calculó IMC). Para dar respuesta al cuestionario se consideró la frecuencia de consumo en las siguientes unidades de tiempo: nunca, 1 a 2 veces por semana, 3 a 4 veces por semana, diario, veces por mes; en el caso de preguntas sobre conocimientos se planteó una serie de respuestas de las cuales sólo una opción era verdadera, en la sección de estilos de vida y actividad física, la respuesta era abierta. Para el análisis estadístico se realizaron medidas de tendencia central usándose porcentajes, medias, desviaciones, medianas y modas para la descripción de las variables cualitativas y cuantitativas, para calcular las diferencias entre las medias se aplicó el test de la "t" de Student y el análisis de varianza de una vía, empleando el test de Newman-Keuls.. Se consideraron significativas las diferencias superiores al 5% ($p < 0.05$), mediante el programa estadístico SPSS 11. La investigación se clasificó con riesgo mínimo y cumplió con todas las consideraciones éticas. Los estudiantes universitarios indagados aceptaron la participación en el estudio de manera voluntaria y firmaron el consentimiento informado.

Resultados

La muestra estuvo constituida por 500 estudiantes de diferentes Escuelas y Facultades de la Benemérita Universidad Autónoma de Puebla, sus características antropométricas se muestran en la tabla I.

Aunque gran parte de la población tiene un peso saludable, el 34,91% de los alumnos tiene sobrepeso y 3,18% obesidad sin diferencias estadísticas entre ambos sexos, en la figura 1 se presenta la distribución de la población en función de su IMC y sexo.

En lo que se refiere a hábitos de desayuno, aunque la mayoría de los estudiantes refirieron desayunar, un 15,6% indicó que no desayunaba, cabe resaltar que en el grupo de los que no desayunan, los estudiantes con sobrepeso y no lo que presentan obesidad son los que deciden no desayunar (tabla III). La mayoría de los jóvenes (81,2%) opinó que un desayuno ideal consiste de leche y pan, y sólo un pequeño porcentaje incluye a la fruta como parte del desayuno ideal. Las generalidades sobre el consumo de diversos alimentos se muestran en las tablas 4-7.

Tabla I
Características antropométricas de la muestra en función del sexo ($X \pm DE$)

	Total	Hombres	Mujeres
N	500	254	246
Edad (años)	20,6 ± 1,5	20,62 ± 1,6	20,57 ± 1,42
Peso (kg)	71,18 ± 10,1	79,14 ± 6,82*	62,98 ± 8,02
Talla(m)	1,68 ± 0,09	1,75 ± 0,07*	1,60 ± 0,05
IMC (kg/m ²)	25,05 ± 2,33	25,70 ± 1,89*	24,37 ± 2,54

$p < 0,05$.

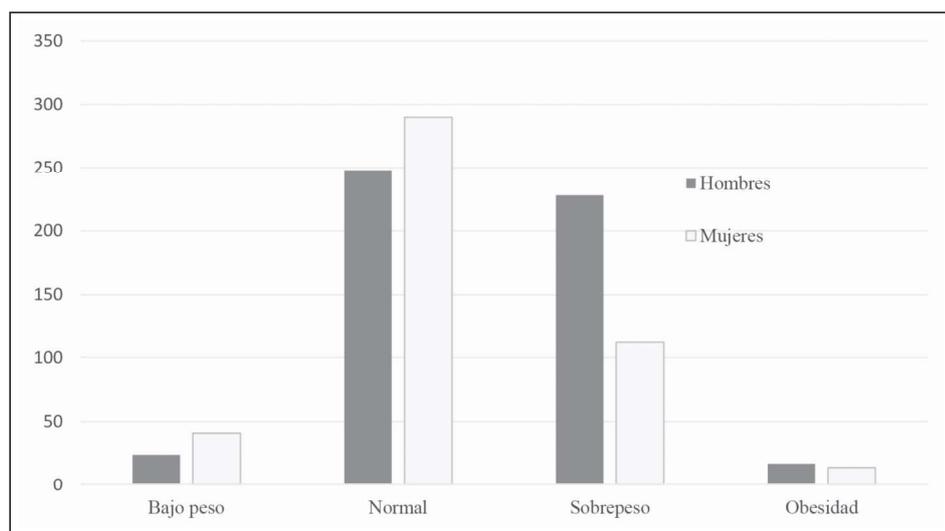


Fig. 1.—Distribución de la población de acuerdo con su IMC.

	Administración	Arquitectura	Biología	Derecho	Fisicomatemáticas	Ing. Química
N	100	100	50	100	50	100
Edad (años)	20,26 \pm 1,23	21 \pm 1,57	20,92 \pm 1,22	19,33 \pm 1,18	20,64 \pm 1,33	21,77 \pm 1,2
Peso (kg)	72,58 \pm 12,47	66,2 \pm 7,42	71,06 \pm 10,71	72,1 \pm 12,38	78,9 \pm 9,2	70,12 \pm 9,61
Talla(m)	1,70 \pm 0,10	1,62 \pm 0,06	1,68 \pm 0,09	1,68 \pm 0,10	1,75 \pm 0,09	1,68 \pm 0,08
IMC (kg/m ²)	24,75 \pm 2,99	25,14 \pm 1,80	24,90 \pm 1,85	25,26 \pm 2,48	25,6 \pm 1,8*	24,85 \pm 2,32

* $p < 0,05$.

A diferencia del estudio realizado por Mena y cols.¹⁷, en el presente estudio no se encontró correlación entre los parámetros estudiados (frecuencia de consumo de alimentos, hábitos de desayuno y actividad física) y el IMC de los estudiantes, esta falta de correlación, tal como se ha encontrado en otros estudios con datos auto-reportados, podría deberse al sub-reporte de la ingesta de alimentos por población obesa e incluso en casos de sobrepeso¹⁸.

Discusión

El Índice de Masa Corporal en la población fue de 25,05 \pm 2,33 kg/m², encontrándose a la Facultad de Fisicomatemáticas con mayor IMC promedio ($p < 0,05$). En un estudio realizado por González-Zavala y cols.¹⁹ en donde evalúan los trastornos de peso en estudiantes de la Universidad de Coahuila con una edad promedio de 21,2 años se refiere un IMC promedio de 22,6 \pm 4,1 kg/m²; lo que indica que los universitarios estudiados presentan pesos más elevados.

Es importante resaltar que del total de la población el 46,6%, en su mayoría mujeres, tiene un IMC mayor a 18,5 kg/m² y menor a 25 kg/m², lo que de acuerdo a la Norma Oficial Mexicana NOM-174-SSA1-1998 se cla-

sifica como peso normal²⁰, sin embargo 50,4% corresponde a estudiantes que tienen un IMC entre 25-29,9 kg/m² con prevalencia en hombres, lo que representa sobrepeso y supera a la media de sobrepeso nacional reportada en la última Encuesta Nacional de Nutrición y Salud², aunque el porcentaje de la población con obesidad es menor a lo reportado en dicha encuesta.

La población suele omitir el desayuno por lo menos 1 o 2 veces por semana (tabla III) sobretodo los hombres con obesidad y mujeres cuyo IMC es normal; el 38,6% no desayuna por lo menos 2-4 veces por semana (generalmente hombres con sobrepeso), lo que se correlaciona con la respuesta dada por los hombres, que opinan que dejar de desayunar los ayudará a bajar de peso, sin embargo, de acuerdo con el reporte del Departamento de Epidemiología de la Universidad de Minnesota, EEUU se destaca que los jóvenes que desayunan a diario consumen más calorías, pero tienen un peso menor que aquellos que no lo realizan²¹. El 63,4% de los estudiantes reportan que realizan las 3 comidas principalmente hombres con obesidad y mujeres con IMC normal, el 35% refiere consumir 5 comidas al día, y cabe destacar que de acuerdo con estos resultados se puede decir que los jóvenes sí desayunan pero no es constante dicho hábito, además, la calidad del desayuno no suele ser la correcta. De igual forma, la mayoría realiza cinco perio-

Tabla III
Hábitos de consumo en el desayuno y número de comidas que realiza la población en estudio en función de IC y sexo

	IMC	Sí (%)		No (%)			
		Hombres	Mujeres	Hombres	Mujeres		
Desayuna	18,5-24,9	15,4	28,4	1,4	1,4		
	25,0-29,9	30,2	16,6	2,4	1,2		
	> 29,9	1,4	1,4	-	0,2		
		Diario (%)		1-2 veces/semana (%)		3-4 veces/semana (%)	
Frecuencia que no desayuna	18,5-24,9	1,2	1,6	8,8	19	6,8	9,2
	25,0-29,9	1,6	0,8	16,8	9,8	14,2	7,2
	> 29,9	-	0,2	1,2	0,4	0,2	1
			1-2 comidas (%)		3 comidas (%)		5 comidas (%)
Número de comidas que realizan	18,5-24,9	-	0,6	12,6	15,4	4,2	13,8
	25,0-29,9	0,6	0,4	22,4	10,4	9,6	7
	> 29,9	-	-	1,2	1,4	0,2	0,2

Tabla IV
Frecuencia de consumo de frutas y verduras en función del sexo e Índice de Masa Corporal (IMC)

	IMC	Nunca (%)		1 vez/semana (%)		2-4 veces/semana (%)		Diario (%)	
		Hombres	Mujeres	Hombres	Mujeres	Hombres	Mujeres	Hombres	Mujeres
Fruta	18,5-24,9	0,2	0,2	11,6	11,6	4,2	15,2	0,8	2,8
	25,0-29,9	0,2	-	24,4	10,4	7,4	6,6	0,4	0,8
	> 29,9	-	-	1,2	1,4	0,2	0,2	-	-
Ensaladas	18,5-24,10	-	0,4	6,4	17,6	10,2	10,6	0,2	1,2
	25,0-29,9	1,8	1,8	21,2	12	9,6	3,6	-	0,4
	> 29,9	-	-	1,2	0,8	0,2	0,8	-	-
Verduras cocidas	18,5-24,9	-	0,6	12,2	19,6	4	7,8	0,6	1,8
	25,0-29,9	2	0,2	25	15,2	5,4	2,2	0,2	0,2
	> 29,9	-	0,2	1,2	1	0,2	0,4	-	-
Legumbres	18,5-24,9	0,4	0,8	9,2	18	6,8	10	0,4	1
	25,0-29,9	0,2	1	19,2	11,8	12,8	4,6	0,4	0,4
	> 29,9	-	-	0,8	1	0,6	0,6	-	-

dos de comida al día, pero son inadecuadas en calidad y cantidad nutricional, ya que estas comidas son realizadas dentro del recinto universitario y tal como refieren los estudiantes, se prefieren alimentos de preparación rápida ricos en aporte energético pero baja densidad de nutrientes.

En la tabla IV se observa que el consumo de frutas y hortalizas (verduras crudas, verduras cocidas y legumbres) es de una vez por semana, lo que se considera una ingesta inadecuada de estos alimentos, además, la mayoría de los estudiantes consideran a la patata como verdura, ya que ésta es su principal fuente declarada de hortalizas.

En cuanto al consumo habitual para cada tipo de carne (tabla V) es de una vez por semana, observándose una mayor preferencia hacia la carne de pollo o pavo (64.2%), continuando con los embutidos (62%), seguido

de la carne de res (59%) y por último la carne de cerdo (58%), destacándose para cada categoría, la población de hombres con sobrepeso, las mujeres con IMC normal y las mujeres con sobrepeso, cabe citar que la carne de pollo es la que prefieren más los jóvenes, por ser una carne que creen que tiene poca grasa, y los embutidos por ser un alimento de fácil acceso y probablemente porque las comidas preparadas a partir de estos alimentos son de bajo costo (por ejemplo, pueden comprar una "torta compuesta" (bocadillo con frijoles refritos -puré de judías frito-, mayonesa y proteína de origen animal, generalmente pollo o embutido) por aproximadamente un euro.

La leche (tabla VI) se consume al menos cuatro veces a la semana, con la preferencia de baja en grasa y leche descremada, hay un alto consumo de queso y yogur, este

Tabla V
Frecuencia de consumo de carne y productos cárnicos en función del sexo e Índice de Masa Corporal (IMC)

	IMC	Nunca (%)		1 vez/semana (%)		2-4 veces/semana (%)		Diario (%)	
		Hombres	Mujeres	Hombres	Mujeres	Hombres	Mujeres	Hombres	Mujeres
Res	18,5-24,9	0,4	7,6	10,4	17,4	6	4,8	-	-
	25,0-29,9	4,2	2,4	17,8	12,4	10,4	2,6	0,2	0,4
	> 29,9	-	-	1,4	0,8	-	0,8	-	-
Pollo/pavo	18,5-24,9	0,2	1,4	12,2	18,6	4,4	9,8	-	-
	25,0-29,9	0,4	0,8	21	11,4	11	5,4	0,2	0,2
	> 29,9	-	-	0,6	1	0,8	0,6	-	-
Cerdo	18,5-24,9	0,6	4,4	10,6	17,6	5,4	7,4	0,2	0,4
	25,0-29,9	2	1,4	17,8	12	12,6	4,2	0,2	0,2
	> 29,9	-	-	0,6	0,6	0,8	1	-	-
Embutidos	18,5-24,9	0,4	1,6	11,2	19,2	5	8,8	0,2	0,2
	25,0-29,9	0,6	0,6	19,2	11,4	12,6	5,6	0,2	0,2
	> 29,9	-	0,2	0,6	1	0,8	0,2	-	0,2

Tabla VI
Frecuencia de consumo de lácteos y sus derivados en función del sexo e Índice de Masa Corporal (IMC)

	IMC	Nunca (%)		1 vez/semana (%)		2-4 veces/semana (%)		Diario (%)			
		Hombres	Mujeres	Hombres	Mujeres	Hombres	Mujeres	Hombres	Mujeres		
Yogurt	18,5-24,9	0,2	0,4	9,8	19,4	6,6	9,6	0,2	0,4		
	25,0-29,9	0,2	0,8	21,4	11,2	10,6	5,6	0,4	0,2		
	> 29,9	-	-	1	1	0,4	0,6	-	-		
Queso	18,5-24,9	-	0,4	10	20,8	6,6	8,4	0,2	0,2		
	25,0-29,9	0,2	0,4	21	12,6	11	4,4	0,4	0,4		
	> 29,9	-	-	1	0,8	0,4	0,8	-	-		
Leche		Hombres	Mujeres	Hombres	Mujeres	Hombres	Mujeres	Hombres	Mujeres		
	18,5-24,9	10,2	14,2	6	13,8	0,6	1,8				
	25,0-29,9	14,6	8,6	17,4	8,4	0,6	0,8				
> 29,9	0,8	1,2	0,6	0,2	-	0,2					
Tipo de leche		Entera (%)		Semidescremada (%)		Descremada (%)		Soya (%)		Otra (%)	
		Hombres	Mujeres	Hombres	Mujeres	Hombres	Mujeres	Hombres	Mujeres	Hombres	Mujeres
	18,5-24,9	2,2	4,4	3,8	12,4	10	10,2	0,6	2,4	0,2	0,4
25,0-29,9	8	3,8	9,6	6,2	13	5,6	1,8	0,6	0,4	-	
> 29,9	0,6	0,4	0,2	0,4	0,6	0,4	-	0,4	-	-	

último porque se ve como un alimento saludable. El consumo de arroz es básicamente una vez por semana, ya que se prefiere la pasta y casi nunca se consume aceite de oliva.

Los dulces, pastelillos y chocolates son consumidos por lo menos una vez por semana principalmente por hombres con sobrepeso y mujeres con peso normal (tabla VII). Los aperitivos salados y la comida rápida son consumidos de 2 a 4 veces por semana, 17% en hombres con sobrepeso y 1-2 veces por semana en mujeres con

IMC normal (15%); esto probablemente debido a que es la comida de fácil acceso por costo y comodidad, además por los cambios en los horarios de los jóvenes, sin embargo esta comida resulta ser de alto valor calórico, excesiva en grasa, aunque con una adecuada proporción de proteínas²²; adicionalmente suele ser atractiva al gusto y a la vista de los jóvenes; lo cual podría ser uno de los condicionantes de sobrepeso y obesidad en la población universitaria. Los alimentos rápidos son consumidos cuatro veces por semana y sólo una vez por semana

Tabla VII
Frecuencia de consumo de alimentos altamente energéticos en base al sexo e Índice de Masa Corporal (IMC)

	IMC	Nunca (%)		1 vez/semana (%)		2-4 veces/semana (%)		Diario (%)	
		Hombres	Mujeres	Hombres	Mujeres	Hombres	Mujeres	Hombres	Mujeres
Dulces	18,5-24,9	0,6	2,4	12,4	23,2	3,8	3,8	-	0,4
	25,0-29,9	1,8	0,8	26,2	12,8	3,8	3,8	0,8	0,4
	> 29,9	-	-	1,2	1	0,2	0,4	-	0,2
Pastelitos	18,5-24,9	0,6	2,4	11,2	21,6	4,8	5,6	0,2	0,2
	25,0-29,9	1	1	20,8	13,6	10,6	3	0,2	0,2
	> 29,9	-	-	1,4	0,8	-	0,6	-	0,2
Chocolates	18,5-24,9	2,4	13,4	10,6	12,6	3,8	3,6	-	0,2
	25,0-29,9	8	3,4	19,2	11,2	4,8	3,2	0,6	-
	> 29,9	-	-	1	1,2	0,4	0,2	-	0,2
Aperitivos salados	18,5-24,9	2,4	7,6	11	19,4	3,4	2,6	-	0,2
	25,0-29,9	3	2,2	25	13,8	4,4	1,8	0,2	-
	> 29,9	-	0,2	1,2	1,2	0,2	-	-	0,2
Comida Rápida	18,5-24,9	0,6	1,2	8	15	7,8	11,2	0,4	2,4
	25,0-29,9	1	0,4	11,6	6,8	17	8,2	3	2,4
	> 29,9	-	0,2	0,6	0,4	0,8	0,6	-	0,4

toman la opción de comer comida llamada "comida corrida" (un menú que consiste en arroz o pasta, frijoles fritos, tortillas o pan, un plato principal —generalmente cerdo o pollo—, uno o dos vasos de agua fresca —agua con fruta y azúcar licuados— y un postre que suele ser arroz con leche, gelatina o plátano con crema y azúcar), este menú lo consideran más saludable pero tiene un mayor costo.

El consumo de alcohol es relativamente alto porque beben de dos a tres veces por semana, siendo esto importante debido a que, en general, los estudiantes que beben grandes cantidades de alcohol, comparados con los que no lo hacen, exhiben más conductas de riesgo para sí mismos y para los demás²³.

Casi nadie usa suplementos vitamínicos, porque como tienen tres comidas al día, consideran que su alimentación es buena. Frente a lo que se podría esperar sobre el consumo de refrescos, la mayoría de los estudiantes informó beberlos una vez por semana, es importante observar que el uso de lo que consideran más saludable, que es la soda de dieta, está aumentando. También se presentó confusión respecto a la forma de consumo del agua, ya que el 5,6% indica que es mejor beberla durante la comida, el 2% después de la comida, el 0,8% después de la comida y el resto dijo que el consumo de agua es a cualquier hora. En cuanto a los nutrientes que se deberían consumir menos, la población refiere que las chucherías es lo que menos debería consumirse, el 40% opina que son las grasas, el 2,4% los carbohidratos y el 1,4% no tiene conocimiento sobre dicha pregunta, lo cual estaría reflejando la falta de conocimientos sobre alimentación adecuada en la población estudiantil (datos no mostrados en tablas).

Se realizó la pregunta de cuál es la principal fuente de carbohidratos; el 71% opinó que son las pastas, el 13,8% no tiene conocimiento alguno sobre el tema, el 11,8% opina que el aceite, el 2,4% la carne y el pescado, y el 1% el huevo, se observó además que hay un mayor conocimiento entre mujeres que entre los hombres ($p < 0,05$), denotando probablemente que las mujeres se preocupan más por lo que comen que los hombres, aunque cuando se observa la frecuencia de consumo de alimentos no hay diferencia entre hombres y mujeres.

A la pregunta de qué debe contener un desayuno adecuado, el 12,4% opinan que la fruta debe ser esencial en el desayuno y el 4,4% refiere que solo la leche, únicamente las mujeres se refirieron a la triada del desayuno como un desayuno adecuado (lácteo, cereal y fruta).

Con respecto a los hábitos de actividad física, el 50,4% de la población dijo practicar algún deporte y el 49,6% no realiza ninguna actividad deportiva sin correlación con el IMC; así mismo el tiempo que dedican para realizar algún tipo de actividad física en promedio es de 1-2 horas a la semana (50,4% de la población), un pequeño porcentaje (5%) de 3 a 4 horas a la semana, y 38,8% no practica ninguna hora a la semana deporte o alguna actividad física extra.

En conclusión, la mayoría consideró que la nutrición es una cuestión sencilla basada en alimentarse tres veces al día, por lo que sus hábitos de alimentación no son apropiados y podrían repercutir en su salud más adelante. Al analizar las diferencias entre los hábitos de consumo y sus conocimientos respecto a las características de una dieta equilibrada, se observa que poseen conocimientos básicos, sin embargo, no son

llevados a la práctica ni se opta por seguir una dieta saludable debido al horario y actividades escolares, adicionalmente, la actividad física realizada no es suficiente como para cubrir las recomendaciones de ésta.

Agradecimientos

A los estudiantes de la Benemérita Universidad Autónoma de Puebla que accedieron a participar dedicándonos su valioso tiempo. Addi Rhode Navarro Cruz y Obdulia Vera López, realizaron el diseño y escritura del proyecto. Piedad Munguía Villeda, Carlos Ochoa Velasco y Paola Hernández Carranza realizaron trabajo de campo en la toma de datos y mediciones con los estudiantes, Martín Lazcano Hernández elaboró la base de datos de resultados y Raúl Ávila Sosa-Sánchez realizó el análisis estadístico de la información recopilada. El presente estudio fue auto financiado y no presenta conflicto de intereses.

Referencias

1. Arora K, Nazar GP, Gupta VK, Perry CL, Reddy KS, Stigler M. Association of breakfast intake with obesity, dietary and physical activity behavior among urban school-aged adolescents in Delhi, India: results of a cross-sectional study. *BMC Public Health* 2012; 12:881. [Edición electrónica] 2012 [citado 3 agosto 2017]; Disponible en URL: <http://www.biomedcentral.com/1471-2458/12/881>.
2. Instituto Nacional de Salud Pública. Encuesta Nacional de Salud y Nutrición de Medio Camino 2016. Informe Final de Resultados [citado 25 de julio 2017]; Disponible en http://oment.uanl.mx/wp-content/uploads/2016/12/ensanut_mc_2016-310oct.pdf.
3. Dávila Torres J, González Izquierdo J, Barrera Cruz A. Panorama de la obesidad en México. *Rev Med Inst Mex Seg Soc* 2015; 53 (2): 240-9.
4. Aranceta Bartrina J., Pérez Rodrigo C., Ribas Barba L., Serra Majem L. Epidemiología y factores determinantes de la obesidad infantil y juvenil en España. *Revista Pediatría de Atención Primaria* 2005; 7 (Supl. 1): 13-20.
5. Mac Millán K. Valoración de hábitos de alimentación, actividad física y condición nutricional en estudiantes de la pontificia universidad católica de Valparaíso. *Revista Chilena de Nutrición* 2007; 34 (4): 330-6.
6. Hernández-Ramírez I., Argüelles-Martínez L., Méndez-Iturbide D., Méndez-Hernández P. Estilos de vida de estudiantes de Nutrición y riesgo de Diabetes Tipo 2. *Rev Med UV* 2011; 17-24.
7. Sánchez-Ojeda MA., De Luna-Bertos E. Hábitos de vida saludable en la población universitaria. *Nutr Hosp* 2015; 31 (5): 1910-9.
8. Elizondo-Armendáriz JJ., Guillén Grima F., Aguinaga Ontoso I. Prevalencia de actividad física y su relación con variables sociodemográficas y estilos de vida en la población de 18 a 65 años de Pamplona. *Rev Esp Salud Pública* 2005; 79: 559-67.
9. Arrivillaga M, Salazar IC, Correa D. Creencias sobre la salud y su relación con las prácticas de riesgo o de protección en jóvenes universitarios. *Colom Méd* 2003; 34 (4): 186-95.
10. Pullen C, Noble S, Fiant K. Determinants of health-promoting lifestyle behaviors in rural older women. *Family and Community Health* 2001; 24: 49-73.
11. Más Sarabia M., Alberti Vázquez L., Espeso Nápoles N. Estilos saludables de vida y su relevancia en la salud del individuo. *Rev Hum Med* 2005 5(2). [Edición electrónica]; [citado julio 29 2017]; Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-81202005000200006&lng=es.
12. Martínez Roldán C, Veiga Herrerros P, López de Andrés A, Cobo Sanz JM, Carbajal Azcona A. Evaluación del estado nutricional de un grupo de estudiantes universitarios mediante parámetros dietéticos y de composición corporal. *Nutr Hosp* 2005; 20 (3): 197-203.
13. Montero Bravo A., Úbeda Martín N., García González A. Evaluación de los hábitos alimentarios de una población de estudiantes universitarios en relación con sus conocimientos nutricionales. *Nutr Hosp* 2006; 21 (4): 466-73.
14. Durán Agüero S, Bazaez Díaz G, Figueroa Velásquez K, Berlanga Zúñiga M^a del R, Encina Vega C, Rodríguez Noel M^a del P. Comparación en calidad de vida y estado nutricional entre alumnos de nutrición y dietética y de otras carreras universitarias de la universidad Santo Tomás de Chile. *Nutr Hosp* 2012; 27 (3): 739-46.
15. Rodríguez-Rodríguez E, Perea JM, Bermejo LM, Marín-Arias L, López-Sobaler AM, Ortega RM. Hábitos alimentarios y su relación con los conocimientos, respecto al concepto de dieta equilibrada, en un colectivo de mujeres jóvenes con sobrepeso/obesidad. *Nutr Hosp* 2007; 22: 654-60.
16. García-Laguna DG., García-Salamanca GP., Tapiero-Paipa YT., Ramos DM. Determinantes de los estilos de vida y su implicación en la salud de jóvenes universitarios. *Hacia la Promoción de la Salud* 2012; 17 (2): 169-85.
17. Mena MC, Faci M, Ruch A, Aparicio A, Lozano Estevan MC, Ortega Anta RM. Diferencias en los hábitos alimentarios y conocimientos, respecto a las características de una dieta equilibrada, en jóvenes con diferente índice de masa corporal. *Rev Esp Nutr Comunitaria* 2002; 8 (1-2): 19-23.
18. Romero-Velarde E, Campollo-Rivas I, Castro-Hernández JF, Cruz-Osorio RM, Vázquez-Garibay EM. Hábitos de alimentación e ingestión de calorías en un grupo de niños y adolescentes obesos. *Bol Med Hosp Infant Mex* 2006; 63: 187-94.
19. González-Zavala MA, Cabello-Valdéz A, Izquierdo-Olivares M, Zugasti-Cruz A, Cruz-Galicia MG, González-Cárdenas MG, Terrazas-Flores JJ, Madrueño-Gutiérrez VR. Determinación del riesgo cardiovascular y diabetes mellitus tipo 2 en una muestra poblacional de estudiantes universitarios. *Revista Científica de la Universidad Autónoma de Coahuila* 2010; 2 (3): 1-6.
20. Norma Oficial Mexicana NOM-174-SSA1-1998, para el manejo integral de la Obesidad. Secretaría de Salud [citado julio 28 2017]; disponible en www.salud.gob.mx/unidades/cdi/nom/m015ssa24.html.
21. Berkey CS, Rockett HRH, Guilmain MW., Field AE., Colditz GA. Longitudinal study of skipping breakfast and weight change in adolescents. *International Journal of Obesity* 2003; 27: 1258-66.
22. Karlen G, Masino MV, Fortino MA, Martinelli M. Consumo de desayuno en estudiantes universitarios: hábito, calidad nutricional y su relación con el índice de masa corporal. *DIAETA* 2011; 29 (137): 23-30.
23. Castaño-Pérez G., Calderón-Vallejo G. Problemas asociados al consumo de alcohol entre estudiantes universitarios. *Rev Latino-Am Enfermagem* 2014; 22 (5): 739-46.