

Iglesias, M.T.<sup>1</sup>, Saez, A.<sup>2</sup> y Cuesta, P.<sup>3</sup>

1 Universidad Francisco de Vitoria; 2 Universidad Complutense; 3 Centro de Cálculo UCM

## OBJETIVOS

- Valorar el consumo de tabaco, alcohol, ejercicio físico y horas de sueño
- Valoración de hábitos dietéticos

## Material y Métodos

Estudio descriptivo en colegios e Institutos de la zona Noroeste de Madrid y estudiantes Universitarios, de ambos sexos de edad  $\leq 17$  años y  $\geq 18$  años

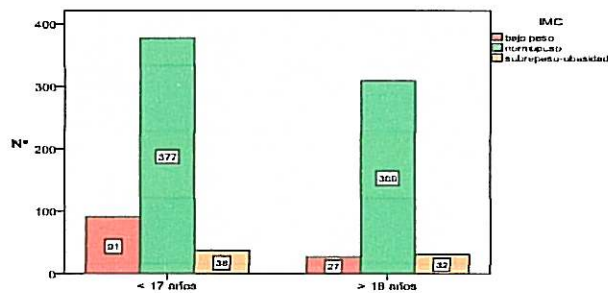
Estudio antropométrico: peso, talla, diámetro de cintura y cadera

Hábitos alimenticios: desayuno, nº comidas, snack, bebidas refrescantes, carne, pescado, verduras, fruta, ect.

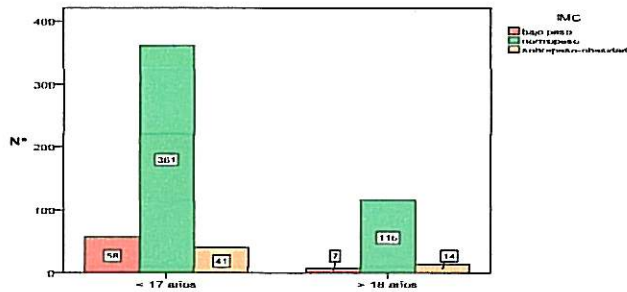
Hábitos de vida: ejercicio, horas de sueño, consumo de bebidas alcohólicas y hábito de fumar

## RESULTADOS

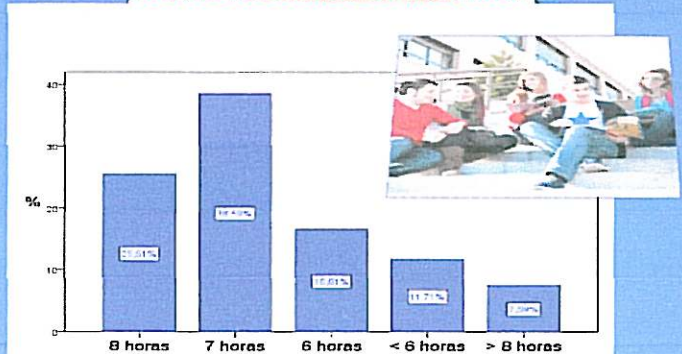
### MUJERES



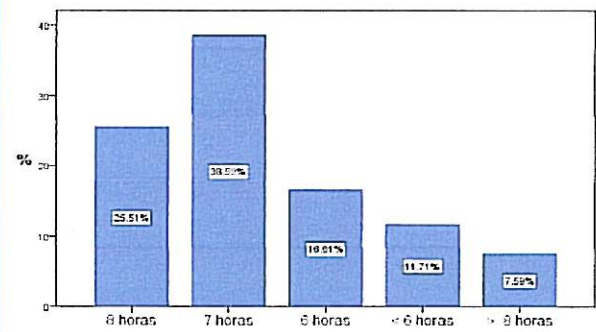
### VARONES



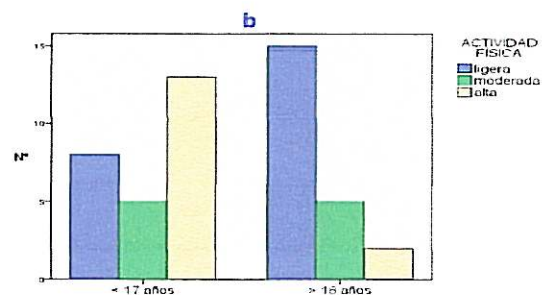
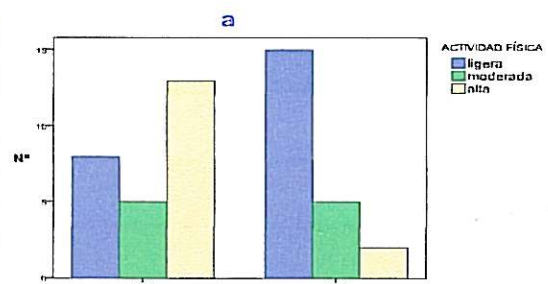
### HORAS DE SUEÑO EN MUJERES



### HORAS DE SUEÑO EN VARONES



### RELACIÓN EDAD ACTIVIDAD FÍSICA Y CONSUMO FRECUENTE DE ALCOHOLES DE ALTA GRADUACIÓN EN (a) MUJERES Y (b) VARONES



## CONCLUSIÓN

El estilo de vida de la juventud actual muestra una tendencia a presentar patrones que será necesario estudiarlos más en profundidad para identificar posibles trastornos futuros como el de la obesidad.

Por este motivo, es importante implantar programas de salud durante la etapa escolar y universitaria, con el fin de evitar las conductas de riesgo (dieta no saludable) y de promover hábitos de saludables, independientemente del lugar habitual de alimentación.



AGRADECIMIENTO: ESTE TRABAJO HA SIDO FINANCIADO POR LA UNIVERSIDAD FRANCISCO DE VITORIA