

# HABITOS E INGESTA DE NUTRIENTES EN UNIVERSITARIOS DE LA COMUNIDAD DE MADRID

Elvira Congosto (U.F.V. - e.congosto@ufv.es)

y  
M<sup>a</sup> Teresa Iglesias (U.F.V. - m.iglesias.prof@ufv.es)



UNIVERSIDAD FRANCISCO DE VITORIA  
VINCE IN BONO MALUM

77/07

La importancia de la nutrición dentro de la medicina preventiva hace que cada día sea más importante poder evaluar la condición nutricional de un colectivo. La población universitaria constituye un grupo potencialmente vulnerable desde el punto de vista nutricional, debido a su preferencia por la comida rápida, al picoteo entre horas, a saltarse comidas y al mayor consumo de alcohol (Gottschlak et al, 1977; Richmond, 1999).

El objetivo planteado es un estudio pormenorizado de la dieta y de una miríada de hábitos de vida, así como la valoración nutricional en estudiantes de Enfermería, con el objeto de determinar cuales son los hábitos alimenticios predominantes y si existe déficit nutricional, tomando como referencia las recomendaciones establecidas en nuestro país.

Palabras clave: Encuesta de recuerdo de 3 días, IMC, mujeres, nutrientes, Comunidad de Madrid

### Recogida de información:

Encuesta de Recuerdo de Alimentos de 3 días en estudiantes de Enfermería (sexo femenino) aportando indicadores antropométricos como:

- \* Índice de Masa Corporal (IMC).
- \* Índice Cintura Cadera (C/C).

### Tratamiento de los datos:

\* Programa DIAL - transforma datos de ingesta en energía y nutrientes. Se utiliza para el tratamiento de la Encuesta de Recuerdo de Alimentos.

\* Tabla de Composición de Alimentos - transforma datos de ingesta en energía y nutrientes.

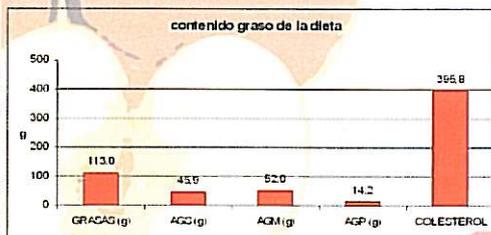
\* Paquete Estadístico SPSS - análisis estadístico de los resultados del Cuestionario.

### Resultados:

\* Los valores medios de ingesta calórica son 2183 kcal / día (recomendación 2070 kcal / día).

\* IMC de  $21 \pm 0,09$  kg/m<sup>2</sup> y su diámetro de C/C es  $0,75 \pm 0,0$ . Edad media 24 años

Alumnos Enfermería	IDR
36 % HC	50 - 60 % HC
52 % lípidos	< 30% lípidos
10 % proteínas	10 - 12 % proteínas
1 % alcohol	< 10 % alcohol
396 mg/día colesterol	100 mg/día colesterol



### Déficit de biotina y ácido fólico.

	B1 mg	B2 mg	Niacina mg	B6 mg	B12 µg	Ác. Fólico µg	Vit C mg	Ác. Pantoténico mg	Biotina mg	Vit A mg	Vit D mg	Vit E mg
Media	1,37	2,10	35,20	2,47	10,22	243,77	84,61	27,08	32,51	898,13	5,41	17,01
IDR*	1,10	1,20	15,00	1,30	2,40	400,00	60,00	5,00	30,00	800,00	8,00	8,00
Dif.	0,27	0,90	20,20	1,17	7,82	-156,23	24,61	22,08	2,51	98,13	0,41	9,01

Se observa una ingesta deficitaria en Ca, Mg, I, Fe y Cu. El consumo de Na está ligeramente elevado.

	Ca mg	Fe mg	Y mg	Mg mg	Zn mg	Na mg	K mg	Se µg	Cu mg	F mg
Media	915,45	29,92	89,61	297,54	28,86	2660,09	2679,86	161,63	10,52	166,14
IDR*	1200,00	15,00	150,00	350,00	8,00	< 2 g		40,00		2,00
Diferencia	-284,55	14,92	-60,39	-52,46	20,86	2660,09	2679,86	121,63	10,52	164,14



### Conclusiones

Habitualmente el consumo de alimentos se produce fuera del hogar, y más cuando la dedicación académica así lo exige (prácticas en un turno y clases en el turno contrario). Por ello, el consumo de alimentos del tipo "comida rápida", cuyo precio es asequible, es cada vez más frecuente, lo que conlleva a una ingesta elevada en grasas y con un alto valor calórico.

De acuerdo al registro de consumo de alimentos de las estudiantes de enfermería, se observa que la ingesta calórica fue inferior a lo recomendado para este grupo de edad, lo cual es típico en estas edades, ya que tienen una gran preocupación por mantener una imagen corporal delgada.

Las calorías aportadas por parte de las grasas superan ampliamente las cantidades recomendadas, aunque con los hidratos de carbono no ocurre lo mismo.

En cuanto a la adecuación de vitaminas y minerales a las ingestas recomendadas, la muestra estudiada tenía cubiertas estas necesidades, excepto para el ácido fólico, el calcio, el yodo y el magnesio.

La tendencia general es un empobrecimiento de la dieta que acarreará déficit importantes en la edad adulta y un potencial riesgo aterogénico por la elevada ingesta de colesterol

Referente al número de comidas que realizan en el día, la mayoría de ellos hacen cinco comidas y un alto porcentaje ingieren a media mañana snacks (patatas fritas, chocolatinas...). Al preguntarles acerca del desayuno, también un elevado porcentaje lo hacía todos los días.

Hemos visto también la necesidad de educar a la población en el sentido que sepa elegir los alimentos, cuando come fuera de casa, guiados por su composición y no por otras causas como puede ser la publicidad que puede resultar engañosa. Debemos fomentar el consumo de legumbres y pescados y reducir el de carnes y algo muy importante fomentar e impulsar la práctica deportiva y la adquisición de hábitos correctos en la población más joven.

