



VII ENCUENTRO DE EXPERTOS EN SALUD UNIVERSITARIA 2011

“Universidades Saludables”

Pozuelo de Alarcón, 15 de enero de 2011

Facultad de Enfermería de la Universidad Francisco de Vitoria.
Ctra. Pozuelo-Majadahonda Km. 1,800
28223 – Pozuelo de Alarcón

IMPRESO DE COMUNICACIÓN CIENTÍFICA

TITULO: ¿Influyen los hábitos de vida y la ingesta dietética en los parámetros plasmáticos de nuestros universitarios?

Autor: Dra. Dña. María Teresa Iglesias López¹, Dña. Ana Pérez Martín¹, Dña. Sonsoles Hernández Iglesias¹, Dña. Gema Mata González¹, Dña. Rosa García-Chico Urbina¹, Dña. Cristina Papadakis Romero¹, D. Jorge Quevedo Sánchez¹ y Dra. Dña. Elena Escudero²

Centro de Trabajo: ¹Escuela Universitaria de Enfermería UFV, ²Hospital Infanta Leonor

Parece que los hábitos dietéticos de la población europea no son los ideales, por lo que la promoción de una dieta saludable es cada vez más importante. La población universitaria, se sabe que es un grupo vulnerable desde el punto de vista nutricional, y a la vez es crítico para el desarrollo de buenos hábitos dietéticos que repercutirán en su salud futura. Y es que en este periodo, se saltan comidas, picotean entre horas, se decantan por la comida rápida y consumen frecuentemente alcohol. El objetivo de estudio el análisis de la ingesta dietética de estudiantes de enfermería.

De un total de 210 alumnos de 1º de Enfermería, consintieron participar en el estudio que se realizó en primavera, 68 alumnos (14 varones y 54 mujeres), con una edad media en ambos sexos de 22-24 años. Se realizó un cuestionario de hábitos y de recuerdo de 3 días, junto a la medición antropométrica y un estudio analítico. La transformación de alimentos en nutrientes se realizó con el programa DIAL. A partir de la encuesta de recuerdo de 3 días, se estimó el Índice de calidad de la dieta (ICD). El análisis estadístico se llevó a cabo con el programa SPSS vs. 17.0. El nivel de significación estadística empleado fue $p < 0,05$.

Los resultados obtenidos son preliminares de un estudio a 3 años. La prevalencia de bajo peso es semejante en ambos sexos (7,1%), sin embargo el sobrepeso/obesidad es casi el doble en varones (50%) frente a las mujeres (28,6%). El consumo energético se distribuye en ambos sexos: 36% de lípidos, 17-18% de proteínas y 43-44% de hidratos de carbono. La valoración nutricional refleja probable déficit en ambos sexos de consumo en ácido fólico, vitaminas D y E y calcio; en cuanto al hierro se aprecia déficit en mujeres. En ambos sexos el ICD es aceptable. El 36,2% de las mujeres

y el 28,6% de los varones presentan valores séricos bajos de vitamina D menor de 20 ng/mL. Existe un aporte desequilibrado de macronutrientes y de grasas saturadas, así como de algunos micronutrientes. Por ello, creemos que es importante implantar programas de salud durante la etapa universitaria, a fin de evitar las conductas de riesgo (dieta no saludable) y de promover hábitos de saludables, independientemente del lugar habitual de alimentación (universitario o no).