

EVALUACIÓN NUTRICIONAL Y DE HÁBITOS ALIMENTICIOS EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA



M^a Teresa Iglesias
Universidad Francisco de Vitoria, Madrid
m.iglesias.prof@ufv.es



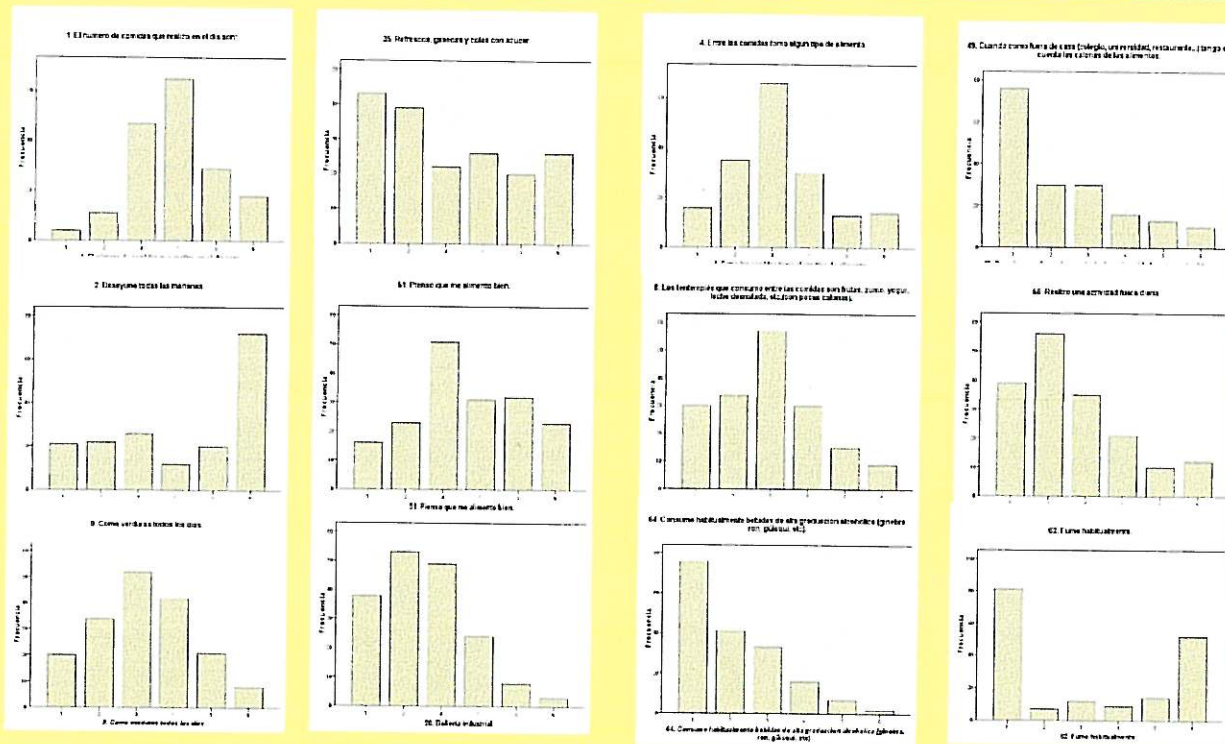
Los hábitos alimentarios no son estables y se van modificando a lo largo de la vida, así como los hábitos alimentarios de los niños están influidos tanto por la cultura alimentaria de los padres y sus gustos, como por otras intervenciones externas, como las tendencias sociales, los medios de comunicación y las indicaciones médicas. El patrón alimentario se ha ido modificando en nuestro país en los últimos años y ha afectado principalmente a la población más joven, cuya mayor inestabilidad emocional, nuevos requerimientos nutricionales y cambios sociales en su estilo de vida, los convierte en un grupo de alto riesgo nutricional. 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. 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.

RESULTADOS

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...).

Los hábitos alimentarios de la muestra estudiada se asemejan a otros estudios efectuados en poblaciones de similares características. Por ello la modificación en la conducta alimentaria de la población es imprescindible en el tratamiento tanto de la obesidad como de otros hábitos incorrectos.

Al preguntarles acerca del desayuno, también un elevado porcentaje lo hacía todos los días. Como la encuesta de recuerdo de tres días se aplicó en un día laborable y en el fin de semana, hemos observado que la calidad del desayuno en cuanto a riqueza y variedad de nutrientes era mayor el fin de semana que el día laborable. Debido a este hecho, y siendo conscientes de la importancia de esta comida para el óptimo rendimiento físico e intelectual, cabría esperar que el rendimiento durante la semana sería inferior al deseado para óptimo desarrollo de sus capacidades.



CONCLUSIONES

A la vista de éstos resultados, se observa la necesidad de desarrollar estudios epidemiológicos y de estimular hábitos alimentarios beneficiosos que incluyan la ingesta adecuada de vegetales y frutas, como prevención de enfermedades cardiovasculares, algunos tipos de cánceres y otras enfermedades crónicas como la diabetes tipo II.

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.