

M^a Teresa Iglesias López, Universidad Francisco de Vitoria

INTRODUCCIÓN

El objetivo de la nutrición en la salud pública se basa en la promoción de la salud a través de la educación para la salud, y a través de medidas de prevención secundaria en población con enfermedades relacionadas con la nutrición, logrando así fin, que no es otro que elevar el nivel de salud de la comunidad (Martínez Hernández, 2003). Sendo preciso que los estudiantes de profesiones sanitarias asilien de manera inmediata las pautas saludables y puedan dar ejemplo de ello a otros estudiantes y jóvenes de su entorno y ser un referente para sus futuros pacientes (Yan et al., 2004; Romero et al., 2004).

Cathy & Arno (2000) observan que los hábitos saludables de los estudiantes de enfermería parecen ser mejores que los de otros universitarios. Sin embargo otros estudios han evidenciado deficiencias en cuanto al consumo de magnesio, fibra, ácido fólico y vitamina E, en universitarios de titulaciones sanitarias. Romero et al. (2004) resaltan, tras un estudio realizado sobre los estudiantes de primer curso de enfermería en Cataluña, una ingesta alta de carne de ternera, embutidos, frutas, verduras, aceite de oliva, dulces y productos lácteos, frente a un bajo consumo de legumbres y pescado. Estos hábitos dietéticos se suman a un estilo de vida tendiente al sedentarismo y por ende a una falta de ejercicio físico adecuado para estas edades (Stavou, 2003).

Y por ende a una falta de ejercicio físico asociado para estas edades (Sáizy, 2009). Si bien la adquisición de hábitos dietéticos saludables es de importancia capital en los jóvenes, el mantenimiento de estos hábitos debe ser una prioridad en la población joven femenina en particular. Así lo señalan Henríquez et al. (2003) observaron mayor prevalencia de sobrepeso/obesidad en chicas adolescentes que en chicos, y ello en relación inversa a la calidad del desayuno. Bibiloni et al. (2009) también lo relacionan con el nivel socioeconómico y educativo familiar, el tiempo invertido en ver la TV y el hábito de fumar. Es por ello, el motor de las estrategias de prevención de problemas de salud en la población juvenil es el incremento de ejercicio físico y el descenso de las horas dedicadas al ocio pasivo (Janssen et al., 2005).

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Realizamos un estudio de correlaciones y los resultados que hemos obtenido son los siguientes:

- cuando comparamos el sexo-actividad física (Fig. 2), la correlación ($r = -0.220$) es significativa al nivel 0.01 unilateral, siendo los resultados estadísticamente significativos.
- cuando se comparan los valores medios con la prueba t Student, no obstante no se obtienen resultados estadísticamente significativos.

si comparamos el consumo de hamburguesas, patatas fritas y el IMC, obtenemos una correlación ($r = 0,894$) significativa al nivel 0,05 unilateral. Dicha correlación también es significativa al nivel 0,05 unilateral ($r = -0,141$) entre el consumo de hamburguesas y el de patatas fritas. Cuando efectuamos un estudio con 1 Student se obtienen resultados similares a los obtenidos con la prueba de Pearson. Cuando efectuamos un estudio con 1 Student se obtienen resultados similares a los obtenidos con la prueba de Pearson. Cuando efectuamos un estudio con 1 Student se obtienen resultados similares a los obtenidos con la prueba de Pearson.

Quando estudiamos la ingesta de Fe con los alimentos, vemos que la población femenina es deficitaria, y las diferencias obtenidas se relacionan a la ingesta de este micronutriente en el dietetismo infantil (ver 05).

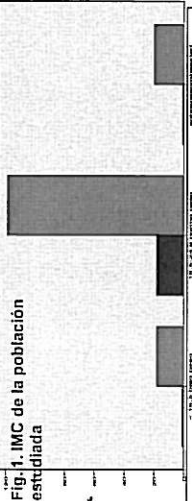
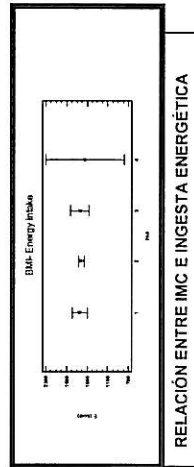


Fig. 1. IMC de la población estudiada

La población estudiada son 157 mujeres y 20 hombres, de los cuales (Fig. 1) el 77,4% presenta normopeso, el 11,9% sobrepeso/obesidad y el 10,7% presenta bajopeso. En los 2 últimos el mayor porcentaje lo presentan las mujeres.



RELACIÓN ENTRE IMC E INGESTA ENERGÉTICA

CONCLUSIONES

En el estudio se pone de manifiesto que existen porcentajes elevados de dietas poco saludables: pobres en verduras frescas y ricas en carnes grasas, lo que en muchos casos se traduce en una ingesta insuficiente de algunos nutrientes básicos.

grasa, lo que en muchos casos se traduce en una ingesta insustentable de algunos nutrientes básicos. En muchas ocasiones para interpretar correctamente la relación entre nutrición y salud en el contexto de los estudios epidemiológicos, se precisa de conocimiento acerca de las circunstancias que puedan influir en las conductas saludables o no y sus resultados futuros.

Por este motivo, es importante implantar programas de salud durante la etapa 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 (universitario o no).

Este trabajo ha sido financiado por la Universidad Francisco de Vitoria

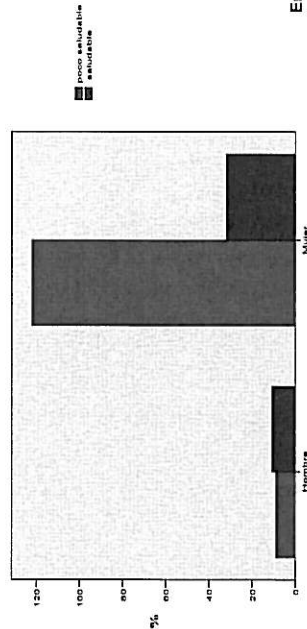
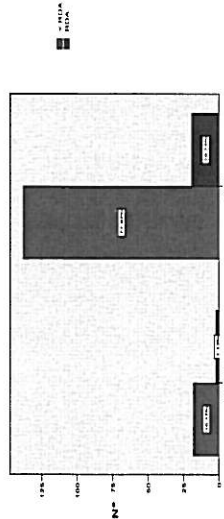


Fig. 2. Estudio comparativo de la actividad física en función del sexo.



En la Fig. 3 se muestran los resultados de la ingesta de ácido fólico en hombres y mujeres, en función de la ingesta diaria recomendada (RDA) para este nutriente, que debe ser de 400 $\mu\text{g}/\text{día}$.

MATERIAL Y MÉTODOS

El presente estudio se realizó con una muestra de 177 mujeres, estudiantes de Enfermería, en la Universidad Francisco de Victoria del curso 2007-2008, entre las edades de 18-35 años que participaron voluntariamente tras dar su consentimiento informado.

La valoración dietética se realizó cumplimentando un cuestionario de recuerdo de consumo de alimentos de 3 días, y para la transformación de alimentos en nutrientes se utilizó el programa DIAL[®]. Paralelamente se aplicó un cuestionario, en el que se valoraban: actividad física, composición corporal, diámetro de cintura y cadera, consumo semanal de fruta, verdura, legumbres, pescado y carne. También se les preguntó sobre si planeaban que se alimentaran bien.

Los datos se analizaron con el programa SPSS vs 17, el nivel de significación estadística que se empleó fue de $p < 0.05$.

REFERENCIAS

- Bilalovic, M.D., Martinez, E., Luján, R., Juárez, M.D., Pons, A. & Tur, J.A. Prevalence and risk factors for obesity in Balearic Islands (Spain). *Int. J. Nutr. Disord.* 2006; 27: 14-24.
- Cattell, S. & Sanchez, S. Health habits of nursing versus non-nursing students: A longitudinal study. *J. Nurs. Ed.* 2007; 30:313-314.
- Herriz, H., Sánchez, S., Dorotea Abaito, J., Lainez, Sevillano, P., Estévez González, M.D., Iglesias Valle, M., Y López Martín, G. Prevalence of obesity and overweight in Wolcants from Canary Islands, Spain. Relationship with breakfast and physical activity. *Med. Clin. (Barc)* 2006; 2: 130(16): 606-10.
- Jensen, L., Kasmarek, P.Y., Boyce, W., Versacek, C., Muñithill, C. & Roberts, C. Comparison of overweight and obesity prevalence in 12- to 17-year-old youth with physical activity and physical activity and dietary patterns. *Obst. Gyn. Rev.* 2005; 8(2): 131-32.
- Matrone Hernández, I. *Acciones de salud pública*. Ediciones Díaz de Santos, Madrid, 2003.
- Ramírez Collado, A., Cayula Andreu, M., Molina Hernández, A. y Salazar Tiznado, M. 1.ºº alimentacion correctamente nuestra jóvenes universitarias? *Rev. Red. Enfat.* 2004; 7(2):130.
- Sjöyhn, M.P. Development and validation of knowledge test for health professionals regarding lifestyle modification. *Nutrition* 2003; 19(1): 10-15.
- Yeh, L., Chou, C.L., Wang, C.T., Min-yea, W. & Fatzer, S.A. A preliminary study of a healthy-lifestyle-promoting program for nursing students in Taiwan. *BMC Public Health* 2005; 4(12):2552-555.