

Alimentación saludable; ¿qué comen los estudiantes de primer año de medicina de la UABC Tijuana?

Alimentação saudável; O que comem calouros médica UABC Tijuana?

Martha Rosales Aguilar

Universidad Autónoma de Baja California, México

martha_rosales@uabc.edu.mx

Gerardo Cesar Diaz Trujillo

Universidad Autónoma de Baja California, México

diazg@uabc.edu.mx

Gabriela Saldana Ojeda

Universidad Autónoma de Baja California, México

saldanag@uabc.edu.mx

Resumen

Ser un adulto joven y estudiante universitario es algo complicado porque todavía se depende de la economía de los padres y de los hábitos adquiridos en casa, así que su ingreso a la universidad representa un impacto en su manera de alimentarse. **Objetivo:** conocer y analizar el consumo de alimentos de estudiantes universitarios de medicina **Metodología;** Es un estudio descriptivo que registró el consumo de alimentos durante 7 días y la frecuencia con la que se consumían; el muestreo fue no probabilístico, el análisis de datos se hizo en SPSS 20. **Resultados;** La muestra incluyó a 140 estudiantes, de los cuales 52 % (73) eran mujeres y 48 % (67) eran hombres, con un rango de edad de entre 19 y 31 años, con IMC general de 21.5+/- 2.21 DE. **Discusión y conclusión;** De acuerdo con los resultados, por comer en casa esperaríamos que la comida tuviera un mayor contenido nutricional, pero no es así debido a que no son los alumnos quienes directamente participan en la elaboración de los alimentos.

Palabras clave: alimentación, universitarios, Medicina, jóvenes.

Resumo

Sendo um jovem estudante universitário adulto é complicada porque ainda depende da economia do país e hábitos adquiridos em casa, para que o seu vestibular representa um impacto sobre sua maneira de comer. Objetivo: Compreender e analisar a ingestão de alimentos universidade estudantes de medicina Metodologia; É um estudo descritivo que relataram consumo de alimentos por 7 dias e a frequência com que eles consumida; foi uma amostragem não probabilística, a análise dos dados foi feita no SPSS 20. Resultados; A amostra incluiu 140 alunos, dos quais 52% (73) eram mulheres e 48% (67) eram homens, com idades entre 19 e 31 anos, com IMC global de 21,5 +/- 2,21. Discussão e conclusão; De acordo com os resultados, comer em casa esperar que a comida tem um conteúdo nutricional mais elevado, mas não é porque os alunos que não estão diretamente envolvidos no processamento de alimentos.

Palavras-chave: alimento, faculdade, medicina, juventude.

Fecha Recepción: Diciembre 2014 **Fecha Aceptación:** Mayo 2015

Introdução

Sendo um jovem estudante universitário adulto é complicado porque de alguma forma ele ainda está ligado à economia de país e hábitos adquiridos em casa. Horários universitários e permanecer nele promover muitas mudanças, incluindo alimentos, conhecer novos colegas e novas regras. Para a maioria dos estudantes é importante para comer, mas sem ter em conta a qualidade e a combinação de alimentos, bem como não são sensíveis a todos os campos da nutrição.

Deve notar-se que uma alimentação saudável significa considerar a nutrição, dá energia para se manter bem nas horas de estudo em boa saúde. Se os alunos acreditam que podem equilibrar sua alimentação controlar o seu peso e modificar a curto prazo depois de mudar

seu estilo de vida sedentário e da maneira que você come. Ibanez et al. (2008) realizaram um trabalho com estudantes chilenos e informou que os estudantes e / ou jovens estão mais interessados em sua imagem corporal do que nutrição, e algumas delas mostram que sua dieta não é balanceada. Estes autores afirmam que, se as pessoas mudam seus hábitos alimentares, incorporar ou aumentar a atividade física, melhorar sua qualidade de vida no term.1 curto e médio

Luisa Fema, et al., Dizem que é muito importante a considerar que não ter uma dieta equilibrada e hábitos alimentares inadequados presentes podem levar os alunos a apresentar alterações emocionais alguns distúrbios metabólicos, endócrinos, e mais graves como cardiopatías.2.

Uma vez que o jovem é universitário e está se preparando para ser um profissional, você deve se formar com as ferramentas e estratégias que lhe permitem obter e manter saudável. Uma dieta saudável, como tal, deve ser um modelo a se espalhar para outras gerações, de modo que o aluno deve ser canalizada para uma alimentação saudável, que deve consistir de uma variedade de alimentos e nutrientes.3

O estudo de Maria Rivera (2006) na Universidade de Juárez Cidade de Tabasco, descobriu que os estudantes consomem alimentos, carnes e produtos à base de milho; menos de um quarto dos participantes relataram consumir refrigerantes, batatas fritas embaladas, doces, goma, fast food, como hambúrgueres e cachorros-quentes; apenas 7,3% relataram consumir legumes, frutas e legumes, leite e 6,8%, seus derivados e huevo.4

O estudo realizado por Rinat Ratner, et al., No Chile (2012) descobriram que muitos participantes não comem café da manhã, jantar e outros ignorado sua alimentação consiste em farinha refinada em bolos, biscoitos e frituras, as suas bebidas são gaseificadas doce e muito ocasionalmente leite. No que diz respeito ao seu consumo de frutas e legumes, esta está longe de ser a recomendação feita guia alimentar do Ministério da Saúde, concluindo que os estudantes universitários têm um poder inadecuada.5

Pesquisadores da Espanha, Montero e Ubeda (2006) relataram em seu estudo que quase metade dos entrevistados (43%) fazer três refeições (café da manhã, almoço e jantar) e os restantes incorporou um lanche, mas que esta era a alimentos fritos, doces e bebidas doces, refletindo, assim, ingestão inadequada de alimentos, consumindo frutas de baixa frequência, legumes, saladas e peixes, dando preferência a alimentos fritos e abusando them.6

Estudos de nutrição e alimentos em geral tendem a ser muito complexo, em qualquer país, uma vez que este fator depende dos costumes e tradições de nutrientes disponíveis por área geográfica, a composição do solo, e estilo de vida da família. É transmitida de geração em geração, embora o nível de educação e economia doméstica como fatores que podem ajudar a combater a má nutrição não está descartada. No entanto, Sandra Sumalla, et al., (2013), ensina que os estudantes de pós-graduação em nutrição participantes tinham uma maior ingestão de proteína e gordura para o correspondente por porção, bem como menor consumo de hidratos de carbono e, no que diz respeito micronutrientes (consumo de produtos químicos necessários em pequenas quantidades), não estão incluídos, de forma adequada por homens e mulheres. Uma porção da população do estudo são mexicanos e os seus resultados mostram que pouca fibra ingerida, mulheres consumir produtos com menos colesterol e vitaminas (A, D e ácido fólico) de acordo com as recomendações de ingestão diária, por outro lado lado, os homens consomem quantidades adequadas de colesterol, cálcio e quantidades de ferro vitaminas.7

Na Colômbia, Fabiola Becerra, et al., (2012) descobriram que os participantes consumindo produtos lácteos todos os dias, com maior do que o recomendado para rações de proteína, enquanto os carboidratos, como cereais, tubérculos, raízes e de bananas estão em a mesma situação, porque eles fazem parte da dieta da Colômbia. No que diz respeito aos vegetais e frutas, só consomem metade dos entrevistados, sendo esta a mulheres, enquanto os homens consomem mais ovo. O terceiro relataram comer pelo menos uma vez por semana na comida de rua preparada com alimentos fritos e consumir bebida doce suave de duas a três vezes por semana. Eles concluem que uma alta proporção da população tem maus hábitos alimentares, por isso, é possível apresentar uma declaração de malnutrición.8

Em hábitos alimentares, café da manhã é considerado uma das principais refeições do dia, para assistir os hábitos dos alunos é muito importante. No estudo de Karlen, et al., Na Argentina (2011) descobriram que 95% dos entrevistados têm o hábito de comer o pequeno almoço, considerando-se um hábito familiar, mas aqueles que não costumam tomar café da manhã mencionou que é porque eles não têm fome ao acordar. Dos inquiridos, apenas 15% recebem um pequeno-almoço de qualidade, o que significa que as rações fornecidas por proteínas, gorduras e hidratos de carbono são adequados. 63% consumiram um café da manhã de melhoria da qualidade (com dois grupos de alimentos) eo resto consumido um café da manhã de má qualidade (apenas um grupo de alimentos), para que os participantes concluíssem que, embora tenham o hábito de pequeno-almoço, não necessariamente refletir nutrição adequada.⁹

Em um estudo realizado por Gisela Ponce, et al., (2011) em estudantes de obesidade área de saúde UABC Mexicali, verificou-se que estes obesos em 92%, e geralmente comer fora hambúrgueres, cachorros quentes e pizza. Os autores acreditam que esses alimentos têm um alto poder calórico e baixo percentual de fibra. Isso foi detectado nas escolas e medicina.¹⁰ enfermagem

Os resultados do inquérito ENSANUT (2012) na seção nutrição relata que em adultos (20-59 anos) da população de 20 anos reflete uma prevalência nacional de excesso de peso: as mulheres 73,8% e os homens 75% enquanto que a obesidade é maior em mulheres do que em homens. Os analistas concluem que a obesidade eo excesso de peso nessa população é um problema de saúde Pública.¹¹

O objetivo deste estudo é determinar e analisar o consumo de alimentos com base no Guia Alimentar para a população mexicana, e saber o número de refeições por dia para os calouros da Faculdade de Medicina da Faculdade de Medicina e Psicologia UABC.

Metodologia

Em um estudo descritivo com estudantes no segundo semestre de 2013 a 2014, eles foram convidados para gravar seu consumo de alimentos durante os sete dias da semana e da frequência com que consumiu. A amostragem foi não probabilística amostra foi

representada por 140 alunos, com os critérios de inclusão, e ser estudantes do segundo semestre. A informação é apresentada em horas de classe, a ingestão de alimentos foi classificada de acordo com o Guia Alimentar para a população mexicana e participantes elaboraram uma análise do consumo de alimentos.

A análise dos dados Excel e V20 software SPSS foi realizada.

Resultados

A amostra foi composta por 140 alunos: 52% (73) mulheres e 48% (67) homens, com idades entre 19 e 31 anos, o IMC (índice de massa corporal) foi de 21,52 +/- 2.21 Geral. Por classificação do IMC e dos critérios da OMS, a população do estudo tem a magreza aceitável (17,49-18,49) com 21% de mulheres e 3% de homens, 21% em mulheres com peso normal e 39% de homens com excesso de peso, 4% 3% de mulheres e homens, e 6% obesidade em mulheres e 3% dos homens.

Verificou-se que 93,7% dos entrevistados comem o pequeno almoço em casa, 4,1% disseram que saltar o pequeno almoço porque eles estão com fome e 2,2% não pode pagar o tempo para fazê-lo.

86% fazem pelo menos três refeições por dia, uma média de 9% de duas refeições e 5% uma refeição por dia com os petiscos que acompanham as horas que nenhuma escola (doces, biscoitos, salgadinhos, chocolates e refrigerantes açucarado).

77,8% consomem lanche entre as classes, mas não considera como parte de suas refeições, petiscos entre as classes são frutas, sanduíches, biscoitos, barras de cereais comércio e batatas fritas de pacote. 83% acreditam que consome pelo menos um galão de água por dia.

De acordo com o Guia Alimentar para a população mexicana, constatou-se que a dieta de 9,7% é baseado no consumo de leite com leite integral, leite desnatado e iogurte, 9,3% dos inquiridos consomem legumes como feijões e lentilhas preparados em casa, 20,77% de proteína ingerida produtos como carne, frango e peixe com variações na quantidade de gordura, classificados de acordo com o Guia Alimentar para a população mexicana, 22,3% consomem grãos e cereais refinados (dinheiro comercial com adição de vitaminas) e farinha

de aveia caseiro, arroz, pão e tortillas e farinha de milho.

Para classificar os alimentos de acordo com a Guia Alimentar para a população mexicana (Tabela I), verificou-se que os alunos tomam café da manhã com o conteúdo básico de proteínas, lipídios e carboidratos de forma constante, e durante as aulas de consumir alimentos como são os horários permitem. Eles mencionam que há sempre vai para jantar em sua casa e comprar comida preparada em lojas próximas, dependendo da sua economia pessoal, com os burritos que eles gostam mais.

A maioria dos alimentos que comemos vem de suas casas. 9,3% do relatório de comer legumes, cereais 25,3%, produtos lácteos 9,7%, 7,06% frutas, carnes de todos os tipos 25,36%, 10,15% e vegetais.

No que diz respeito ao consumo de produtos de origem animal, consumindo mais carne com uma quantidade moderada de gordura, em segundo lugar elevado teor em gordura e em terceiro lugar com baixo teor de gordura (Figura 1); do tipo de fruta, primeiro que consomem que contêm fibras e baixo teor de açúcares, tais como maçãs, seguido por aqueles de alto teor de açúcar, tais como a manga (Figura 2), relativa vegetais livres e utilização controlada, consumir de forma igual e não foi observada diferença no consumo (Figura 3); cereais e de tubérculos são as mais abusado contendo gordura (Figura 4); ingestão de gordura em relação mostra que 10% são poliinsaturados gordura, ácidos gordos saturados e trans pequeno macaco (Tabela I).

Você pode pensar que quando eles comem de distância da paragem casa comer alimentos nutritivos, porque eles dependem do alimento preparado vendido perto do centro da universidade (burritos, pizza, bolos, tacos, hambúrgueres, cachorros-quentes e refrigerantes adoçados, pelo menos, consomem duas vezes por semana). É claro que um passeio foi realizado nas proximidades, onde eles costumam sair para alimentos e descobriu que comer escolhas saladas e frutas são poucos e estão fora de alcance; considerando também seus inícios programação às 7 da manhã é improvável que se sinta vontade de comer esses alimentos.

Discussão e Conclusão

Em um estudo em outro campus da mesma universidade ele descobriu que os estudantes da área da saúde têm uma elevada percentagem de excesso de peso e obesidade. Neste estudo, a população tem um IMC estudantes pesquisados de acordo com sua idade e características antropométricas, então considera-se que o sobrepeso ea obesidade não são representativos da população pesquisada.

No entanto, os nutrientes naturais não são consumidos em quantidades adequadas de uma boa nutrição. Pode-se considerar que o consumo de legumes é pobre e pouco variada, o mesmo vale para legumes, frutas e leite. Considera-se ter realizado este exercício permitiu-lhes refletir sobre o que comem.

Claramente, tomando café da manhã em casa a maior parte do tempo em casa é também para eles a consumir higiene alimentar. Eles comem fora de necessidade devido à sua agenda escola, onde eles têm acesso a mais alimentos gordurosos e menos nutrientes.

De acordo com os resultados, para comer em casa esperar a comida tinha maior teor nutricional, como legumes, cereais, frutas e legumes, mas não é. No entanto, isso não é da sua responsabilidade, mas quem faz a cozinhar em casa, então no que respeita à selecção de alimentos, baseada na Norma Internacional conclui que os alunos são alimentados regularmente com alimentos em sua casa. Considerando-se que somos um dos países do mundo com mais sobrepeso e obesidade, precisamos saber quais são os hábitos alimentares dos alunos de qualquer carreira universitária porque são os estudos de população e no futuro vai formar famílias. Por isso, esta informação é preparar estratégias para melhorar a nutrição em casa. Este exercício permitiu que os entrevistados pensam sobre sua dieta e, como futuros profissionais de saúde, aprender estratégias sobre como informar o público sobre alimentação e nutrição, e gerar mudanças nos hábitos e nutrição da população.

No que diz respeito aos hidratos de carbono, os alunos comer cereais de pequeno almoço, pão, biscoitos e bares no almoço e jantar, e comer frutas como banana, maçã, goiaba, pêssigo, mirtilo, manga, melão e melancia. Entre legumes e vegetais que são mais

consumidos alface, pepino, tomate, aipo, cenoura, ervilhas, abóbora, feijão verde, abóbora, pimentão e espinafre.

Bibliografía

Ibáñez E., Thomas Y., Bicentry A., Barrera J., Martínez J. y Gerena R. (2000). Cambios de hábitos alimentarios de los estudiantes de odontología de la Fundación Universitaria de San Martín de Bogotá, Colombia. *Publicación Científica en Ciencias Biomédicas*; Vol. 6 No 9:101-112p

Lema LF., Salazar IC., Varela MT., Tamayo A J., Rubio A. y Botero A. (2009). Comportamiento y salud de los jóvenes universitarios: satisfacción con el estilo de vida. *Pensamiento Psicológico*; Vol. 5 No.12:71-88p

Vázquez MB., Witriw A M., Reyes C. (2010). Estudio preliminar sobre la ingesta alimentaria de estudiantes universitarios de arquitectura y medicina. *Diaeta (Buenos Aires)*; Vol131 No28:14-17p

Rivera M. (2006) Hábitos alimentarios de los estudiantes de la Universidad de Juárez Autónoma de Tabasco. *Rev Cubana de Salud Pública (On line)*; Vol. 32 N 3: disponible en:http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-34662006000300005&lng=es.

Ratner G R., Hernández JP., Martel AJ., Átala S E. (2012). Calidad de la alimentación y estado nutricional en estudiantes universitarios de 11 regiones de Chile. *Rev. Med Chile*; 140:1571-1579p

Montero BA., Úbeda M N., García GA. (2006). Evaluación de los hábitos alimentarios de una población de estudiantes universitarios en relación a sus conocimientos nutricionales. *Nutri Hosp*; 21(4):466-473p

Sumalla CS., Elio I., Domínguez I., Calderón L., García A., Fernández F., et al. (2013). Valoración del perfil de ingesta de nutrientes de un grupo iberoamericano de estudiantes de postgrado en nutrición. *Nutr Hosp*; 28(2):532-540p

Becerra BF., Pinzón-Villate G., Vargas-zarate M. (2012). Estado nutricional y alimentos de estudiantes universitarios de la carrera de medicina. Bogotá 2010-2011. *Rev Fac. Med*; 60(1) (S1): s3-s12p

Karlen G., Masino M.V., Fortino M A., Martinelli M. (2011). Consumo de desayuno en estudiantes universitarios: hábito y calidad nutricional y su relación con el IMC. *Diaeta (Buenos Aires)*; 29(137):23-30p

Ponce PG., Ruiz Esparza CJ., Magaña RM., Arizona A.B., Mayagoitia WJJ. (2011) Obesidad y factores de riesgo en estudiantes del área de la salud de la Universidad Autónoma de Baja California, Mexicali. *Revista de Salud Pública y Nutrición*; 12(4). Disponible en:<http://www.medigraphic.com/pdfs/revsalpubnut/spn-2011/spn114f.pdf>

Encuesta de Salud y Nutrición Baja California (2012). Disponible en
<http://ensanut.insp.mx/informes/BajaCalifornia-OCT.pdf>