

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

Healthy eating; What do eat the freshmen of the UABC Tijuana medicine?

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

Número 08. Julio - Diciembre 2015

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.

Abstract

Being a young adult and college student is somewhat complicated because still is depends on the economy of parents and acquired habits at home, so entering the University represents an impact on their way of eating. **Objective:** understand and analyze foods of college students of medicine. **Methodology:** it is a descriptive study that recorded consumption of food for 7 days and the frequency with which it is consumed; the sampling was non-probability, data analysis was done in SPSS 20. Results: The sample included 140 students, of which 52% (73) were women and 48% (67) were men, with an age range of between 19 and 31 years old, with general BMI (Body Mass Index) of 21.5 +/-2.21 DE. Discussion and conclusion: according to the results, by eating at home we would expect that the food has a higher nutritional content, but it is not since students are not those directly involved in the food processing.

Key words: feeding, University, medicine, youth.

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, facultade, medicina, juventude.