



PARANINFO DIGITAL

MONOGRÁFICOS DE INVESTIGACIÓN EN SALUD

ISSN: 1988-3439 - AÑO VIII – N. 20 – 2014

Disponible en: <http://www.index-f.com/para/n20/114.php>

PARANINFO DIGITAL es una publicación periódica que difunde materiales que han sido presentados con anterioridad en reuniones y congresos con el objeto de contribuir a su rápida difusión entre la comunidad científica, mientras adoptan una forma de publicación permanente.

Este trabajo es reproducido tal y como lo aportaron los autores al tiempo de presentarlo como COMUNICACIÓN DIGITAL en "JÓVENES Y SALUD ¿Combatir o compartir los riesgos?" **Cualisalud 2014 - XI Reunión Internacional – I Congreso Virtual de Investigación Cualitativa en Salud**, reunión celebrada del 6 al 7 de noviembre de 2014 en Granada, España. En su versión definitiva, es posible que este trabajo pueda aparecer publicado en ésta u otra revista científica.

<i>Título</i>	Hábitos alimenticios en los alumnos adolescentes de enfermería de la Unidad Académica Multidisciplinaria Matamoros-UAT
<i>Autores</i>	Graciela <i>Hernández Moreno</i> , Ma. de la Luz <i>Martínez Aguilar</i> , Rosa Ma. <i>Aguilar Hernández</i> , San Juana <i>López Guevara</i> , Gustavo <i>Gutiérrez Sánchez</i> , Laura <i>Vázquez Galindo</i>
<i>Centro/institución</i>	Unidad Académica Multidisciplinaria Matamoros, Universidad Autónoma de Tamaulipas (UAT)
<i>Ciudad/país</i>	Tamaulipas, México
<i>Dirección e-mail</i>	madelaluzmartinez@yahoo.com.mx

RESUMEN

Justificación. Los adolescentes presentan cambios físicos y psicológicos que deben apoyarse con alimentación adecuada. Hábitos alimentarios se relacionan con la salud.
Propósito. Conocer hábitos alimentarios en los alumnos adolescentes de enfermería de la Unidad Académica Multidisciplinaria Matamoros-UAT.

Método. Estudio descriptivo, transversal. Universo 192 alumnos de primer semestre de enfermería. Instrumento: Cédula de datos personales y R-24 (Recordatorio de 24 horas). Procesamiento y análisis: SPSS v.19.

Resultados. Mujeres, 77.1%; varones, 22.9%. Edad 18, 58.9%. Dos comidas en casa diariamente, 43.8%. Llevan lonche a escuela, 42.7%: sándwiches y jugos, 72.9%. Mayor consumo: leche, 17.1% y pan, 16.1%; desayuno. Jugos, 28.1% y huevos, 26.5%; almuerzo. Refrescos, 29.1%; agua, 28.6% y carne, 26.5%; comida. Refrescos, 28.8%; cena.

Conclusiones. Adolescentes no desayunan antes de la escuela, llevan lonche, consumen refrescos y realizan diario dos comidas en casa.

ABSTRACT EATING HABITS IN ADOLESCENT STUDENTS OF NURSING UNIDAD ACADEMICA MULTIDISCIPLINARIA MATAMOROS-UAT

Rationale. Adolescents present physical and psychological changes that must be supported with adequate food. Eating habits are related to health. Aim. Know eating habits in adolescent students of nursing Unidad Academica Multidisciplinaria Matamoros-UAT.

Method. Descriptive cross sectional study. Universe. 192 scholars enrolled in the first semester of nursing. Instrument. Personal data instrument and R-24 (remainder 24 hours). Processing and analysis. SPSS v. 19.

Results. Female 77.1%; male, 22.9%. Age 18, 58.9%. Two meals at home daily. Bring lunch to school, 42.7 %: sandwiches and juice, 72.9%. More consumption: Milk, 17.1% and bread, 16.1%; breakfast. Juice, 28.1% and eggs, 26.5%; lunch. Refreshments, 29.1%; water, 28.6% and meat, 26.5%; dinner. Refreshments, 28.8%; supper.

Conclusions. Adolescents do not eat breakfast before school, carry lunch, consume refreshments daily and carry out two meals at home.

TEXTO DE LA COMUNICACIÓN

Introducción

La salud y la alimentación son dos de los indicadores del nivel de vida de la población y están estrechamente relacionados, ya que no puede haber una buena salud sin una alimentación que contribuya a ello. Entendiendo como alimentación saludable aquella que satisfaga los requerimientos nutricionales de acuerdo a la etapa de desarrollo y actividad física de cada individuo.

En los últimos años ha habido cambios de manera sustancial de hábitos alimentarios de la población mexicana, la alimentación se relacionan principalmente con las características sociales, económicas y culturales de una población o región determinada.¹

La alimentación es parte de la cultura y esta incluye los hábitos, las costumbres, las tradiciones familiares y sociales en relación con la alimentación. Conforme avanza la urbanización del país los hábitos alimentarios se modifican principalmente en las personas que migran a zonas urbanas, donde el consumo de alimentos energéticos, comidas rápidas, ricos en azúcares va en aumento, agregando que México es un país que tiene influencia de diferentes culturas alimentarias por tal razón lo denominan como país pluricultural² La adopción de diferentes culturas alimentarias en el país ha tenido gran influencia en la modificación de los hábitos alimentarios de la población en general.

Los cambios alimentarios afectan a la población en general, pero pueden causar mayor problema en la etapa de la adolescencia, es en este lapso donde se dan cambios físicos y psicológicos, donde todavía los jóvenes se encuentran en proceso de aprendizaje en cuanto a hábitos alimentarios, conductas y estilos de vida. Es de gran importancia que los hábitos y conductas sean saludables ya que estos pueden persistir durante la edad adulta.³

Actualmente la gran preocupación por el aspecto físico y la imagen corporal que existe en la sociedad, está provocando grandes alteraciones o trastornos de la conducta alimenticia, se puede observar este tipo de alteraciones en todas las edades y ambos sexos, pero mayoritariamente afecta a los adolescentes:⁴

La adolescencia constituye una etapa de riesgo para la alimentación saludable, ya que el adolescente tiende a imitar conductas no favorables para la salud como son los hábitos alimentarios. La Norma Oficial Mexicana [(NOM-043-SSA-2005)]¹ define hábitos alimentarios como el conjunto de conductas adquiridas por un individuo por repetición de actos en cuanto a la selección, preparación y el consumo de alimentos.

El desayuno está considerado esencial para el desarrollo del ser humano, es fundamental en el crecimiento y desarrollo físico e intelectual en la etapa de la adolescencia. El adolescente necesita un desayuno completo, equilibrado y suficiente, que comprenda los tres grupos de alimentos, que refiere la NOF-043-SSA-2-2005¹ en el palto del buen comer. Un desayuno completo es considerado leche, fruta, cereal. En un estudio realizado por Galiano (2010)⁵ refiere que el desayuno debe proporcionar entre 20 y 35 % del total de las necesidades de energía diarias.

En México y particularmente en la región norte donde se realizó el presente estudio el principal alimento que se realiza durante el día es la comida, la cual se realiza entre una y tres de la tarde. La cual generalmente se acompaña de refrescos embotellados. Un estudio reporta que los adolescentes consumen refrescos en un 38.0%.⁶

Los adolescentes estudiantes de enfermería están en una etapa susceptible de recibir influencias sociales con respecto a la alimentación como: el consumir refrescos, bebidas con alto contenido de azúcar, alimentos chatarra y dadas las características de sus horarios (trabajo-escuela-práctica) se enfrentan a la situación de comer fuera de casa, consumiendo comida rápida. Además, los estudiantes de enfermería están siendo formados para ser promotores de la salud, por lo tanto deben aprender y aplicar por convencimiento ese conocimiento en su persona, y estar preparados para enseñar y ser efectivos en el fomento de la alimentación saludable.

Por lo anterior se realizó el presente estudio con el objetivo de Conocer los hábitos alimentarios en los alumnos adolescentes de enfermería de la Unidad Académica Multidisciplinaria Matamoros-UAT de Matamoros, Tamaulipas, México.

Metodología

En el año 2011 se realizó el presente estudio, de tipo prospectivo, transversal, descriptivo. En estudiantes adolescentes de la carrera de licenciatura en enfermería de la Unidad Académica Multidisciplinaria Matamoros UAT. Que incluyo a 192 adolescentes estudiantes del 1er semestre de la carrera, de ambos géneros, hasta la edad de 19 años. La recolección de información se obtuvo mediante cedula de datos personales y un instrumento de Recordatorio de 24 hrs. Se obtuvo información completa de la ingesta alimentaria de un individuo durante un período de 24 horas desde el desayuno hasta que el individuo se duerma. La información obtenida se procesó en el paquete estadístico computacional SPSS (Statstical Package for the Social Sciences) versión 19. Se utilizó la estadística descriptiva.

En el presente estudio se apegó a lo dispuesto en el Reglamento de la Ley General de Salud en Materia de Investigación en el área de la Salud.⁷ en lo que se refiere a aspectos éticos de la investigación en los seres humanos. El presente estudio se considera sin riesgo, únicamente se dio respuesta por escrito a los instrumentos y no hay invasión a su cuerpo.

Resultados

Los datos sociodemográficos mostraron fueron 77.1% género femenino y masculino 22.9% en cuanto a la edad predominó 18 años con 58.9%. En cuanto a los hábitos alimentarios se encontró que los adolescentes realizan dos comidas en casa diariamente 43.8%, y las más común son la comida y cena, con un 16.7%, el almuerzo y cena 15.1%, solamente el 14.6% el almuerzo y cena, y por último un mínimo porcentaje 0.5% solo desayuna en casa durante la semana (tabla 1).

En relación con los hábitos de los adolescentes de llevar lonche a la escuela se encontró el 42.7% tiene el hábito, el 38.5% es ocasional y el 18.8% refiere no llevar lonche. Con respecto a los alimentos que componen el lonche son: el 72.9% sándwich, jugos 60.4%, galletas en un 43.2% y frutas en un 33.3%.

En relación con la frecuencia de consumo de alimentos de los adolescentes en las diferentes comidas se identificó que los alimentos con mayor frecuencia consumidos por los adolescentes durante el desayuno fueron leche 17.1%, pan 16.1%, cereal con leche 15.6%, galletas 14.0%. En el almuerzo, se encontró jugos en un 28.1%, huevo 26.5%, sándwich 16.1% y refrescos en un 15.1%. En la comida se encontró un alto porcentaje de consumo de refresco 29.1%, el agua 28.6%, la carne 26.5%, el arroz 19.7%. En la merienda se encontró la fruta 10.4%, el pan 8.3% galletas 6.7%. Los alimentos que más consumen los adolescentes durante la cena son: refrescos en un 20.8%, agua en un 17.1%, huevo 15.1%, tacos 13.0%. En la población estudiada, se observó que el 94.7% realiza la comida, el 65.6% desayuna, el 85.9% cena, el 83.8% refiere almorzar y solamente el 37.5% tiene hábito de merendar. El 81.3% de los adolescentes realiza de dos a tres comidas en casa.

Discusión

De acuerdo con lo encontrado en cuanto al hábito de tomar el desayuno, se considera que los adolescentes tienen un hábito favorable a la salud, lo cual es de gran importancia porque los hábitos formados en esta edad tienden a persistir durante la edad adulta.³

Los adolescentes estudiados refieren consumir en el desayuno leche y cereales, lo cual no constituye una alimentación completa de acuerdo a lo recomendado por la NOM-043-SSA-2-2005,⁵ en el plato del buen comer, ya que esta recomienda el consumo de frutas.

Se observó ligeramente menor el consumo de refrescos en la comida, esto comparado con el estudio realizado por Gutiérrez.⁶

Conclusión

Los hábitos alimentarios de los adolescentes son: en su mayoría realizan desayuno y efectúan dos comidas en casa. Es mínimo el consumo de frutas y verduras y la frecuencia del consumo de refrescos es alta.

Bibliografía

1. Secretaria de Salud. Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2005, Servicio básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. 2005;23-49.
2. Vargas L. La aplicación de la antropología de los alimentos en contextos interculturales. En B,M, & A, P. Consejo Nacional para la Cultura y las Artes (Ed.), Antropología y Nutrición. 2006; (pp. 177-194). México, D.F.
3. Shepherd J, Harden A, Rees R, Brunton G, García J, Oliver S, Oakley A. Young people and healthy eating: a systematic review of research on barriers and facilitators. Health Education Research. 2006;21 (2): 239-257.
4. Irazusta A, Ruiz L, Orozco G, Golkouria F, Astiazaran J. Hábitos de vida de los estudiantes de enfermería. Facultad de medicina y odontología. 2005; 27: 99-107.
5. Galiano, M.J. & Moreno, J.M. (2010). El desayuno en la infancia: más que una buena costumbre. Acta Pediátrica. 68 (8).
6. Gutiérrez, C. L., Vasquez-Garibay, E., Romero-Velarde, E. Troyo-Sanroman, R, Cabrera-Pivaral, C. & Ramirez, O. (2009). Consumo de refresco y riesgo de obesidad en adolescentes de Guadalajara, México. Boletín Médico Hospital Infantil de México. Vol. 66
7. Secretaria de Salud. Reglamento de la Ley General de Salud en Materia de Investigación para la Salud. 1998. Recuperado de <http://www.salud.gob.mx> [Consultado el 20 Enero 2013].