

Hábitos alimenticios y falta de actividad física como desencadenantes de sobrepeso y obesidad en universitarios en el año 2018

FERNANDO MARCOS RUÍZ PÉREZ, Dolores Patricia Delgado Jacobo, Raquel del Socorro Guillen Riebeling

Facultad de Estudios Superiores Zaragoza, Campus I, UNAM, Av. Guelatao No. 66, Col. Ejército de Oriente, Deleg. Iztapalapa, C.P. 09230, Ciudad de México. , 11fernandoruiz@gmail.com

Introducción.

Para obtener un crecimiento y desarrollo adecuado, la alimentación debe proporcionarse en una cantidad acorde a la edad, sexo y actividad física, manteniendo una proporción completa, equilibrada, suficiente, variada e inocua tanto de macronutrientes como de micronutrientes.¹⁴ En la etapa de transición de la adolescencia a la adultez es cuando las malas conductas alimentarias se corrigen o se refuerzan, esto debido a una mayor independencia en la toma de decisiones. Se ha notado que en este periodo se incrementan los riesgos de adquirir dietas poco saludables, disminuir la actividad física y detonar el desarrollo de obesidad.^{4,13,17.}

Metodología.

Se realizó un estudio transversal causal retrospectivo.³⁸ El universo de trabajo fueron 200 encuestas aplicadas de las cuales 26 no cuentan con los criterios de inclusión, se trabajó con sólo 172 encuestas que si cumplen los criterios de inclusión. Los criterios de inclusión fueron personas que estén estudiando alguna carrera universitaria en la Facultad de Estudios Superiores Zaragoza, el grupo etario es de 18 a 25 años tanto hombres como mujeres, mediante la aplicación de una encuesta.

Resultados.

En este estudio se encontró un 52.9% con peso normal y 44.7% de universitarios con sobrepeso y obesidad, 37% de los alumnos con obesidad desayunan en casa de 6 a 7 veces a la semana, los alumnos con obesidad que consumen comida chatarra más de 7 veces a la semana representan un 5%. En cuanto a las bebidas azucaradas, los universitarios que las consumen más de siete veces a la semana son principalmente los de peso normal con un 7.6% en comparación con un 0% de los alumnos con obesidad. 28.5% y 36.8% de los universitarios con sobrepeso y obesidad respectivamente realizan menos de 30 minutos de actividad física a la semana.

Conclusiones.

Se puede concluir que los universitarios con peso normal, sobrepeso y obesidad presentan malos hábitos alimenticios y falta de actividad física, sin embargo existen otros factores de riesgo que influyen para desencadenar este problema de salud pública.

Palabras Clave.

DESAYUNO, Comida chatarra, Bebidas azucaradas, Actividad física.

Referencias.

Irigoyen, M., Lazarevich, I. & Velázquez, M , Obesity, eating behaviour and mental health among university students in Mexico city, *Nutrición Hospitalaria* **28 (6)**, 1892 - 1899 (2013).
Vadillo Ortega, F., Rivera Dommarco, J.A., Hernández Ávila, M. & Aguilar Salinas, C.A. , Obesidad en México, Recomendaciones para una Política de Estado (UNAM, México, 2015).