





Constancia de Número
 Número Internacional Normalizado del Libro
 Agencia Mexicana del ISBN
 AGENCIA Mexicana ISBN
 www.indautor.gob.mx
 No Radicación 368854

Fecha de Solicitud: 2019-03-25

Tipo de Obra		Información del Título	
ISBN Obra Independiente: 978-607-95228-9-6	Título: Desarrollo Científico en México		
ISBN Volumen:	Título:		
ISBN Obra Completa:	Título:		
Sello Editorial: Centro de Investigaciones en Óptica, A.C. (607-95228)			
Subtítulo			
Subtítulo Obra Independiente:			
Subtítulo Obra Volumen:			
Subtítulo Obra Completa:			
Tema			
Materia: Educación, investigación, temas relacionados con la tecnología		Tipo de Contenido: Libros Universitarios	
Colección:	No Contenido:	Serie:	
IDIOMAS			
Español			
Colaboradores y Autor(es)			
Nombre	Nacionalidad	Del	

DECLARACIÓN LEGAL

EDITORES:

Gloria Verónica Vázquez García

Amalia Martínez García

Cristina E. Solano Sosa

María Eugenia Sánchez Morales

Eva Liliana Ramos Guerrero

ISBN: 978-607-95228-9-6

El contenido de los artículos es responsabilidad de los autores.

EDITORIAL

Centro de Investigaciones en Óptica, A.C. (607-95228) D.R.
Loma del Bosque 115 Col. Lomas del Campestre,
C.P.37150 León, Guanajuato, México

Hecho en México

INFLUENCIA DE LAS UDI'S DE LA LICENCIATURA EN NUTRICIÓN SOBRE LOS CAMBIOS EN LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS DE LOS ALUMNOS

Mónica Martínez Nuñez¹, Itziar Sánchez de la Rosa¹, José Ángel Lombardo del Río¹, Claudia Araceli Reyes Estrada^{1,2}, Blanca Patricia Lalzalde Ramos^{3,4}, Rosalinda Gutiérrez Hernández¹, Dellanira Ruiz de Chávez Ramírez⁵ y Cristina Almeida Perales²

¹Licenciatura en Nutrición de la Unidad Académica de Enfermería, ²Maestría en Ciencias de la Salud de la Unidad Académica de Medicina Humana y Ciencias de la Salud, ³Licenciatura en Químico Farmacéutico Biólogo y ⁴Maestría en Ciencia y Tecnología Química de la Unidad Académica de Ciencias Químicas y ⁵Maestría en Ciencias Básicas de la Universidad Autónoma de Zacatecas y ³Universidad Autónoma de Durango campus Zacatecas.
Email: rosalingdagh@hotmail.com

RESUMEN

Los hábitos alimenticios en los jóvenes determinan su estado de salud, ya sea de forma positiva o negativa relacionada con enfermedades crónicas degenerativas. El objetivo del trabajo fue conocer los cambios de hábitos alimenticios en alumnos de la Universidad Autónoma de Zacatecas de la licenciatura en Nutrición, tras cursar UDI's (materias) que impactan en el alumno de tal forma que hacen que mejoren sus hábitos. Métodos. Se trata de un estudio piloto, cuyos datos se recolectaron a través de una encuesta diseñada para el estudio, se tomó una muestra de 30 alumnos del tercer grado de la licenciatura de nutrición de la UAZ. Resultados. Se observó un cambio favorable en los hábitos alimenticios de los estudiantes, incluso con mayor actividad física, donde su consumo de frutas y verduras se incrementó considerablemente, así como su consumo de agua y de carnes blancas, mientras que su consumo de bebidas gaseosas y alcohólicas evidenció un descenso considerable. Conclusión. Lo que nos lleva a concluir que la formación integral que se busca dar a los alumnos de la licenciatura en nutrición de la UAZ logra impactar primero en el alumno para que posteriormente lo haga en sus pacientes de forma muy favorable.

INTRODUCCIÓN

Los estudiantes en esta época, son parte fundamental para su propia formación integral. Estos aprenden y aplican en algunas ocasiones este conocimiento en su vida personal y laboral, y muchas veces no solo usan esto para pasar una materia si no que son críticos, logran investigar, proponer e incluso resolver conflictos generados con esto. Antes los maestros eran los que exponían y porque no imponían que hacer y cómo hacerlo. Ahora los alumnos deben de investigar e intercambiar información con docentes y compañeros. Pero a pesar de los cambios, los docentes aun influyen en alumnos para cambiar y preocuparse sobre temas claves, como el referente a la Nutrición.

La elección de este tema estuvo en función de conocer los cambios de hábitos alimenticios en alumnos de la Universidad Autónoma de Zacatecas de la licenciatura en Nutrición del Grupo de 3ro "F", debido a que nos interesa saber si realmente las UDI's que están cursando ha tenido impacto en la mejoría de sus hábitos alimenticios.

Los hábitos alimenticios se transmiten de padres a hijos y están influidos por factores como el lugar geográfico, el clima, la vegetación, la disponibilidad de la región, costumbres y experiencias, pero también tienen que ver la capacidad de adquisición, la forma de selección y preparación de los alimentos y la manera de consumirlos (horarios, compañía).

Los hábitos alimenticios se desarrollan desde la infancia y comienzan a afianzarse en la adolescencia. La dieta de los estudiantes universitarios puede ser un reto, ya que puede verse afectado su estilo de vida, principalmente por factores emocionales, sociales y fisiológicos. Además que es la primera etapa donde se asume por primera vez la responsabilidad de su alimentación.

Una mala alimentación está relacionada con el aumento de enfermedades crónicas no transmisibles, algunos estudiantes que provienen de lugares lejanos a los centros universitarios de estudios empeoran su estilo de alimentación producto de la falta de tiempo para cocinar, comer o conocer la preparación de alimentos saludables. Estos factores influyen fuertemente en el aumento de las posibilidades de tener sobrepeso, grasa corporal aumentada y otros factores de riesgo de la enfermedad cardiovascular.

Los estudiantes universitarios, como potenciales adultos profesionales y padres, son particularmente vulnerables a una mala nutrición, ya que no consumen alimentos entre las comidas centrales, no desayunan, ayunan por largas horas durante el día y prefieren la comida rápida rica en grasa como primera opción, siendo particularmente responsables de su propia ingesta de alimento. Los hábitos alimenticios se adquieren desde pequeños, a veces los niños se comen todo lo que su mamá les da, y muchas veces estos alimentos no son saludables ni aportan algún nutriente al pequeño.



Figura1: Buenos y Malos hábitos alimenticios. Tomada de:
<http://www.fao.org/docrep/014/am401s/am401s07.pdf>. Recuperada el día 14 de Noviembre 2017 a las 10:00 pm.

Pirámide alimenticia:

Los alimentos forman parte de la vida del hombre y permiten tener un adecuado estado de salud. Los especialistas en nutrición han realizado un tercer tipo de clasificación en agrupaciones conocidas como grupos de alimentos o pirámide alimenticia, la cual es una representación de los distintos tipos de alimentos la calidad adecuada de cada uno. Hay que tener en cuenta que se deben aumentar las porciones de cereales y legumbres y disminuir las azúcares y las grasas.

La pirámide alimenticia está compuesta por 5 grupos:

- Grupo 1: Lácteos y derivados.
- Grupo 2: Carnes y legumbres
- Grupo 3: Frutas y verduras.
- Grupo 4: Cereales.
- Grupo 5: Azúcares y grasas.



Figura 2. Pirámide alimenticia

Definición y Clasificación de los alimentos

Un alimento es cualquier sustancia que toma o recibe un ser vivo para su nutrición; es el componente esencial de la vida desde el nacimiento hasta la muerte, porque proporciona una mezcla compleja de sustancias químicas que hace posible que el cuerpo construya y mantenga sus órganos y le suministra la energía para desarrollar sus actividades (Cervera- Burriel, y col 2013).

Los alimentos forman parte de la vida del hombre y permiten obtener un adecuado estado de salud. Estos se clasifican de acuerdo a su origen y según su forma y grado de elaboración (Canals et al., 1987).

Según su origen tenemos de:

Origen mineral= Constituido por aquellas sustancias que están caracterizados por provenir de sustancias minerales, como el agua y la sal.

Origen vegetal= Conformados por aquellos alimentos que provienen de las plantas, los árboles, etc., como el chocolate, el maíz y el tomate.

Origen Animal= integrados por los alimentos que provienen de la fuente animal.

Según su forma y grado de elaboración

Alimentos naturales= aquellos alimentos que no han sufrido transformación alguna con las sustancias que los acompañan, es decir sin tener un tipo de procesamiento por parte de los seres humanos; hay que dejar claro que hay alimentos que pasan por un control de calidad para llegar a su consumo, pero siguen siendo naturales porque no sufren mayores cambios en las sustancias que lo componen.

Alimentos elaborados= alimentos que han pasado por una transformación, un cambio en su composición para obtener nuevos productos, es decir, tienen un procesamiento por parte de los seres humanos.

Existe otra clasificación en función de la pirámide alimentaria, la cual es una representación de los distintos tipos de alimentos y la cantidad adecuada de cada uno.

- Grupo uno: Lácteos y derivados.
- Grupo dos: Carnes y legumbres.
- Grupo tres: Frutas y verduras.
- Grupo cuatro: Cereales.
- Grupo cinco: Azúcares y grasas.

Por su ineptitud, para el consumo se clasifican en:

Alterados: Son aquellos que han sufrido una transformación por agentes externos, es decir, sin intervención de la mano del hombre, por la acción de la humedad, el aire, el calor, la luz, los parásitos, los mohos, los microorganismos, entre otros.

Adulterados: Aquellos que, siendo originalmente puros, han experimentado transformaciones por intervención del hombre y con la finalidad de obtener un mayor lucro.

Definición y Clasificación de hábitos alimenticios

Un hábito de forma general es una reacción o comportamiento natural de un individuo, que puede ser aprendido a través de enseñanzas, costumbres o repetición por imitación y puede darse de manera irracional y racional dependiendo de que hábito se trate (Rizo, 2004).

Existen diferentes tipos de hábitos

- Hábitos de higiene: realización, con frecuencia, de acciones referidas a la higiene, personal y del entorno.
- Hábitos Afectivos: Sentimientos hacia las personas y pueden crear lazos con otros sujetos, sean de amistad, de amor, de compañerismo, etc.
- Hábitos cognitivos: ideas y conceptos que crea un sujeto y la manera que tiene de formularlos.
- Hábitos de lectura: Este tipo de hábito, tal como los hábitos de higiene, o de alimentación,
- Hábitos de Alimentación: Como determinas personas o sectores sociales se alimentan y puede depender de factores económicos, religiosos, culturales, etc.

Estos últimos, los Hábitos alimenticios se transmiten de padres a hijos y están influidos por factores como el lugar geográfico, el clima, la vegetación, la disponibilidad de la región, costumbres y experiencias, pero también tienen que ver la capacidad de adquisición, la forma de selección y preparación de los alimentos y la manera de consumirlos (horarios, compañía).

Se denomina alimentación al acto de proporcionar al cuerpo alimentos e ingerirlos. Es un proceso consiente y voluntario, y, por tanto, está en nuestras manos modificarlo.

El estado de salud de una persona depende de la calidad de la nutrición de las células que constituyen sus tejidos.

JUSTIFICACIÓN

Los universitarios son vulnerables desde un punto nutricional, ya que se caracterizan por omitir comidas, medio comer entre horas, abusar de la comida rápida, del alcohol, de las bebidas azucaradas, de las dietas de cafetería y por seguir una alimentación poco diversificada, por esta razón nos interesó ya que suelen ser receptivos a dietas de adelgazamiento, a la publicidad y al consumo de productos novedosos. En este trabajo se da a conocer los hábitos alimenticios de los alumnos de la Universidad Autónoma de Zacatecas de la Licenciatura de Medicina Humana de primer semestre.

Es importante tener hábitos alimenticios saludables ya que con esto disminuiríamos los niveles de estrés y nos sentiremos dueños de las decisiones relacionadas con lo que elegimos para comer, aumentaremos la autoestima y disfrutaremos de los beneficios de los alimentos adecuados.

Al comer con moderación evitaremos a enfermedades que destruirán nuestras vidas ya que comer en exceso lleva a la obesidad y es un hábito autodestructivo.

En este trabajo se aplicó encuesta al tercer semestre del grupo "F" de nutrición con la finalidad de conocer si realmente la carrera de nutrición ayuda a que los estudiantes que la cursan adopten buenos hábitos alimenticios, no solo para conocer si ellos no tienen problemas alimenticios, sino también porque creemos que ellos, al querer ser profesionistas encargados de dar consejos para buenos hábitos alimenticios, ellos deben ser los primeros en adoptar estos, por lo cual nos interesa conocer de qué manera y que tanto dicha carrera ha influenciado en sus alumnos.

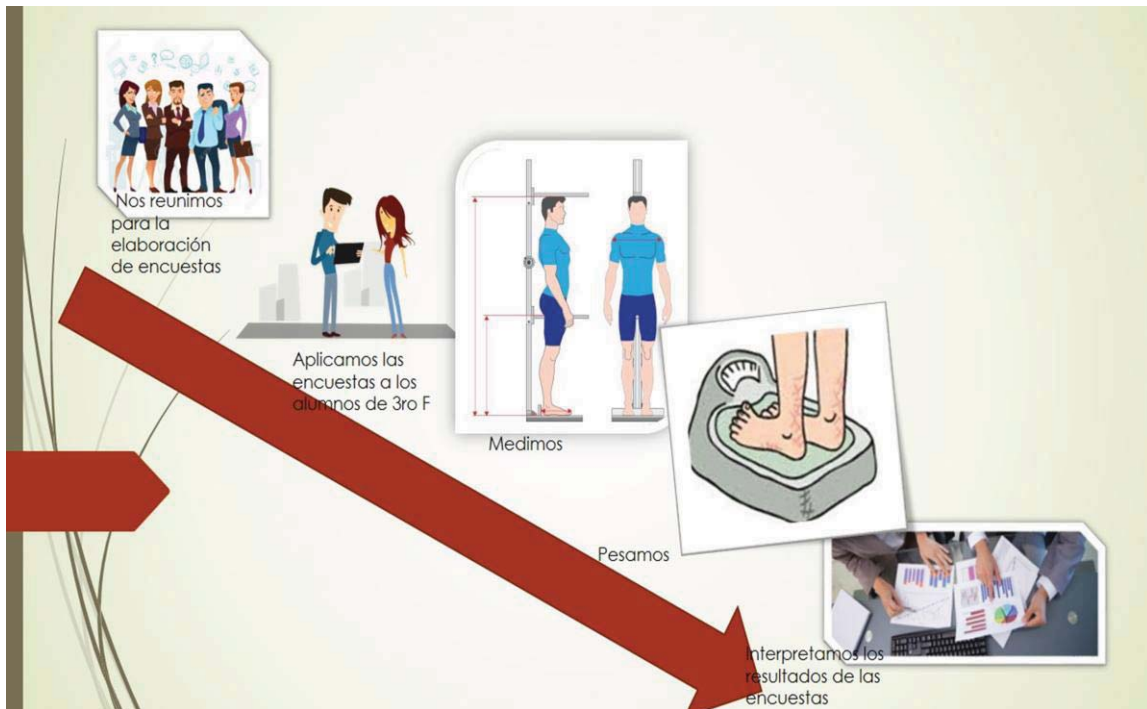
OBJETIVO

Conocer como han impactado las UDI's de la Licenciatura de Nutrición en los alumnos de tercer semestre grupo "F", para mejora de sus hábitos alimenticios.

PARTE EXPERIMENTAL

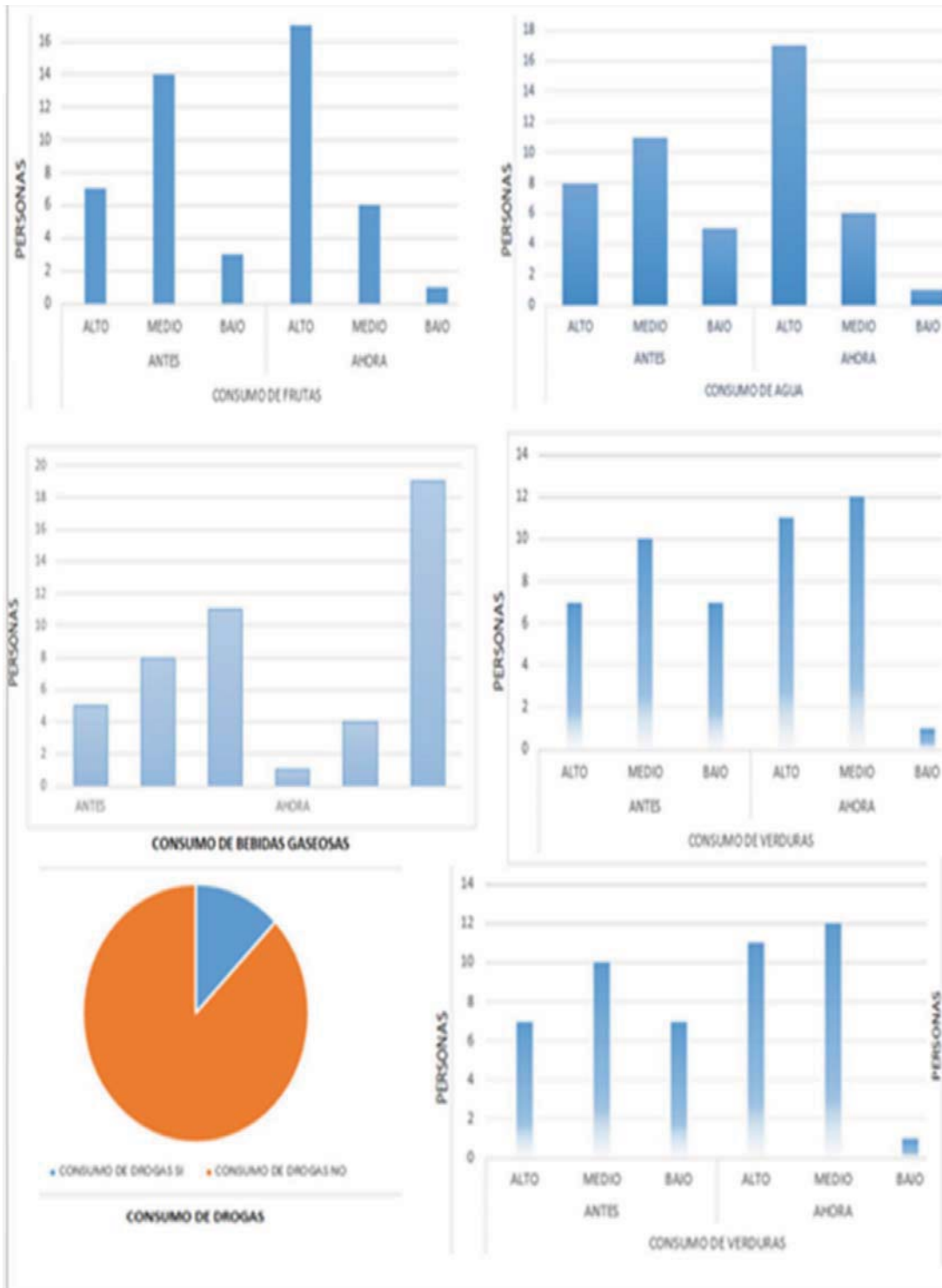
Se aplicó una encuesta a 24 alumnos de 3er grado grupo "F" de la carrera de nutrición de la Universidad Autónoma de Zacatecas. Para conocer: cuántas comidas realizan al día, si desayunan antes de ir a la escuela, qué tipo de comidas realizan, qué almuerzan en su hora de receso, si comen a sus horas, si consumen agua o qué tipo de bebidas ingieren, etc.

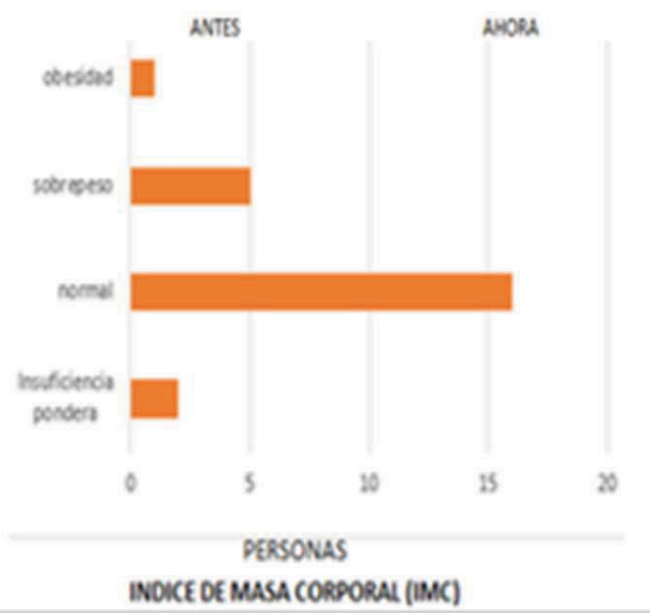
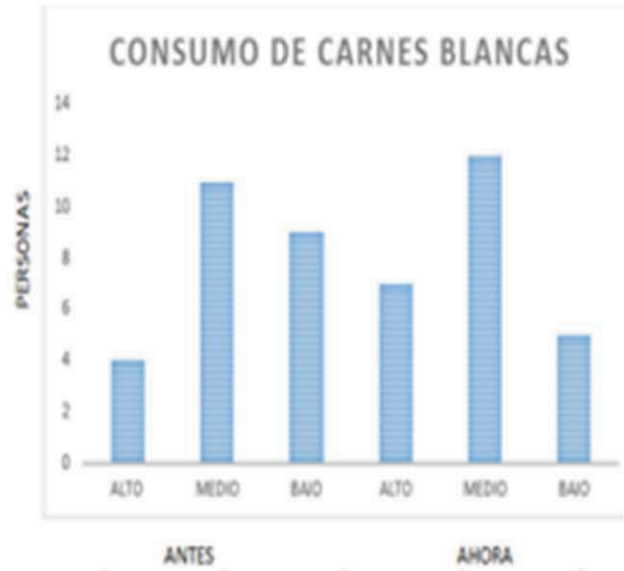
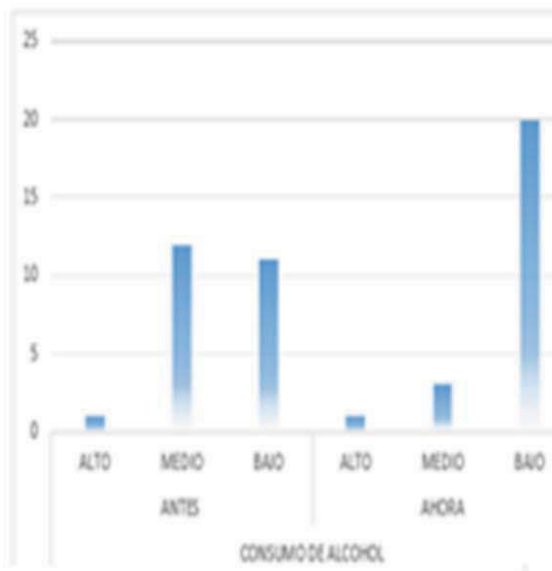
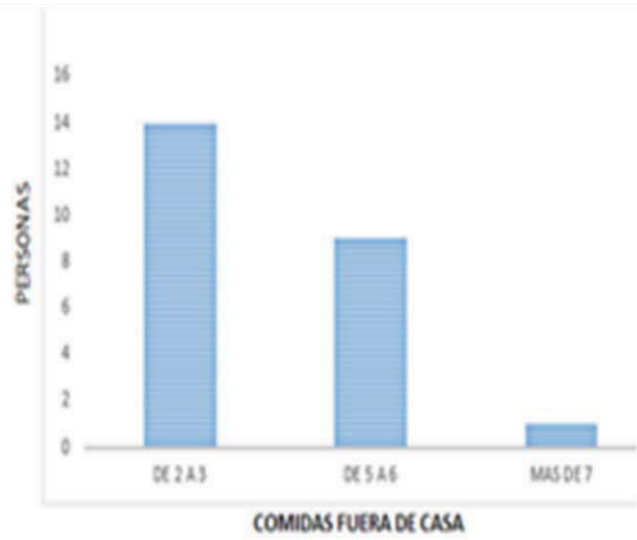
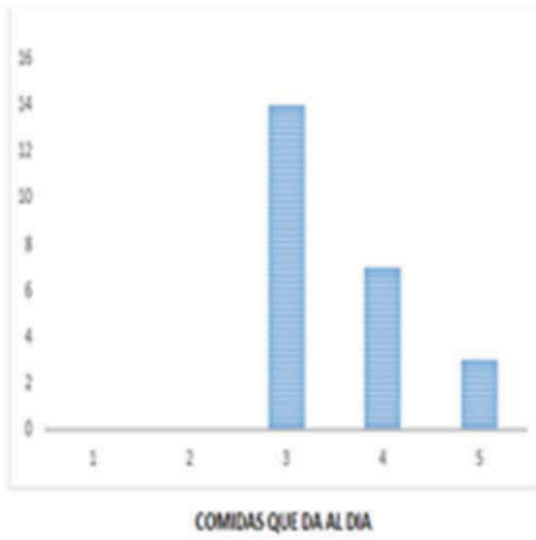
En la siguiente imagen se esquematiza los pasos que realizamos para poder obtener el resultado deseado.



RESULTADOS

Al analizarse los datos obtenidos de las encuestas, hemos encontrado que el cambio en cuanto al antes y el ahora de los hábitos alimenticios de estos estudiantes ha sufrido cambios relevantes. Su consumo de frutas y verduras ha aumentado considerablemente, así como su consumo de agua y de carnes blancas, por el contrario, su consumo de bebidas gaseosas y alcohólicas ha tenido también un descenso considerable.





CONCLUSIONES

En cuanto a su IMC, encontramos que el 66.7% de los estudiantes se encuentran en un rango normal, el 20.8% con sobrepeso, el 8,3 con insuficiencia ponderal y solo el 4.1% con obesidad, esto nos indica que aunque ha sido notable su cambio, aún conservan un porcentaje considerable de personas fuera del rango normal.

BIBLIOGRAFÍA

1. Canals J, Salas J, Font I, Fernández- Ballart J, Martí Henneberg C. 1987. Consumo, hábitos alimentarios y estado de nutrición de la población de Reus: VII. Repartición del aporte energético y macronutrientes entre las diferentes comidas según edad y sexo. Capítulo 88, pág. 447-50-
2. Cervera Burriel, F., Serrano Urrea, R., Vico García, C., Milla Tobarra, M., & García Meseguer, M. J. (2013). Hábitos alimentarios y evaluación nutricional en una población universitaria. *Nutrición Hospitalaria*, 28(2), 438-446..
3. Gómez Reguera R, González Fortes D, Castro Pérez F. 2001. Hábitos dietéticos en la adolescencia. *Enferm Cient*; 7-13 (226- 227)
4. <http://blogedfísica9semestre.blogspot.mx/2015/03/mediciones-antropometricas-la.html>
5. <http://calibix.eu/medidor-antropometrico-2/?lang=de>
6. http://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S0212-16112006000700004&script=sci_arttext&tlng=pt
7. <http://www.madrid.es/portales/munimadrid/es/Inicio/Ayuntamiento/Consumo-y-Comercio/Consumo/Diccionario-de-Consumo?vgnextfmt=default&vgnextoid=ab28d0f730fc8210VgnVCM1000000b205a0aRCRD&vgnnextchannel=560b9ad016e07010VgnVCM100000dc0ca8c0RCRD&idioma=es&idiomaPrevio=es&idCapitulo=5914788&rmEspecial=ab28d0f730fc8210VgnVCM1000000b205a0aRCRD&rmCapitulo=1bcd7c9b1d08c210VgnVCM1000000b205a0aRCRD>
8. https://es.123rf.com/photo_67484194_negocio-personajes-de-dibujos-animados-el-coworking-trabajo-en-equipo-en-la-oficina-de-negocios-ilus.html
9. <https://www.emaze.com/@AWCZRZTT/definicion>
10. Rizo Baeza MM, Cortés Castell E. 2004, Somos lo que comemos. *Rev ROL Enferm*; 27 (2): 93.99.
11. Rocandio AM, Ansotegui L, Arroyo M. 2000. Relación entre el desayuno y la obesidad en los escolares. *Rev Clin Esp*; 200: 420-423.
12. Ruíz PM, Alonso JP, Velilla JM, Lobo A, Martín A y cols. 1998. Estudio de prevalencia de trastornos de la conducta alimentaria en adolescentes de Zaragoza. *Rev. Psiquiatría Infanto – Juvenil*; 3: 148-62
13. Surís JC. *Un adolescente en casa*. Barcelona: Plaza y Janes; 2001