



FACULTAD DE SALUD
LICENCIATURA EN NUTRICION

**HABITOS ALIMENTARIOS, ESTADO NUTRICIONAL Y
ACTIVIDAD FISICA EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE
LA CARRERA DE ENFERMERIA DE LA UNIVERSIDAD DE
INTEGRACION DE LAS AMERICAS.**

**Claudia Roche
Alicia Melgarejo**

Asunción, Paraguay

2018

**HABITOS ALIMENTARIOS, ESTADO NUTRICIONAL Y
ACTIVIDAD FISICA EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE
LA CARRERA DE ENFERMERIA DE LA UNIVERSIDAD DE
INTEGRACION DE LAS AMERICAS.**

Autoras: Claudia Roche

Alicia Melgarejo

Tutoras: Dra. Beatriz E. Nuñez M

RESUMEN

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 que probablemente en sus casas acostumbraban a consumir en su etapa escolar. *Objetivo:* Evaluar los hábitos alimentarios, estado nutricional y nivel de actividad física de estudiantes universitarios de la carrera de enfermería de la Universidad de Integración de las Américas entre los meses de octubre y noviembre del 2018. *Metodología:* Descriptivo, observacional de corte transversal. *Resultados:* La mayor parte de la población estudiada fue del sexo femenino (n=38; 76%), la edad media fue de $22,2 \pm 4,9$ años, el 96% (n=48) estaba soltero/a. Según la clasificación del lugar de procedencia el 100% vive en Gran Asunción (n=50). La ocupación laboral predominante fue la de no trabajadores (n=44; 88%). Respecto a la frecuencia de consumo de alimentos, se encontró que la gran mayoría de la población realiza el desayuno (80%). El 64% consume lácteos descremados menos de la cantidad recomendada. Solo un 4% consume frutas todos los días. Un 70% consume verduras menos de lo recomendado. El 66% consume pescado por debajo de las recomendaciones establecidas. 82% consume legumbres menos de la cantidad recomendada. La mitad de la población no consume alimentos integrales. El 56% consume comida casera todos los días. El 52% realiza la cena todos los días, 62% refirió consumir bebidas azucaradas hasta dos porciones por día. En cuanto al alcohol, 46% lo consume hasta dos porciones por día. El 70% de la población consume frituras hasta dos porciones por día. 50 % consume sal hasta dos porciones por día. 80% de la población refirió consumir comida rápida hasta dos porciones por día y más de la mitad (52%) bocadillos dulces todos los días. En cuanto al estado nutricional, hemos encontrado que el 50% de la población se encontraba con estado nutricional adecuado, seguido por Obesidad Grado I en un 22%, Sobrepeso en un 18%, Obesidad Grado II en un 6% y Obesidad Grado III y Bajo Peso en un 2%. Por otro lado, se ha constatado que la mayor parte de la población universitaria tiene un nivel de actividad física bajo (n=29, 58%). *Conclusión:* los hábitos de los estudiantes no son saludables, consumen hasta 2 porciones de bebidas azucaradas, 50% no realiza actividad física, se encuentran grandes números de sobre peso y obesidad.

Palabras claves: estudiantes universitarios, hábitos alimentarios, actividad física.