

# HABITOS NUTRICIONALES EN ESTUDIANTES DE CIENCIAS DE LA SALUD: UN PROBLEMA DE SALUD PÚBLICA

## INTRODUCCION

Es un hecho que la obesidad en adolescentes está incrementándose con el paso de los años. Esta patología es el resultado en la mayoría de los casos de una mala alimentación, convirtiéndose en un gran problema dietético, psicológico y social muy frecuente en los países desarrollados. El primer mundo sufre las secuelas de una alimentación desequilibrada y los excesos provocados por unas pautas alimentarias completamente censurables.

## OBJETIVO

Estudiar los hábitos nutricionales de estudiantes de ciencias de la salud y compararlos con las recomendaciones de la pirámide de alimentos (SENC, 2004).

## RESULTADOS

Los ciclos formativos de la familia de Sanidad presentan un mayor consumo de raciones/semana de alimentos de los Grupos 1 y 2 (Pan, arroz, pasta, patatas, cereales, verduras, hortalizas y fruta). Se observa que aunque el ciclo de Nutrición y Dietética presenta un mayor consumo, se debería consumir el doble de raciones de alimentos de este grupo, puesto que existe un déficit bastante notable.

Además, el ciclo de Nutrición y Dietética presenta el menor número de raciones/semana consumidas de alimentos del Grupo 5 (Bollería, golosinas, snack, helados, bebidas azucaradas y light, carnes rojas, embutido, queso curado, fritos y pizzas).

## CONCLUSION

Los sujetos de los ciclos formativos de la Familia profesional de Sanidad muestran unos hábitos nutricionales adecuados según lo recomendado en la pirámide de alimentación saludable (SENC, 2004), existiendo aún así un déficit en el número de raciones consumidas.

1. Gómez, S. y Marcos, A. (2006). Intervención integral en la obesidad del adolescente. Revista Médica Universidad de Navarra, 50 (4). 23-25.

2. Bernabéu-Mestre, J. y Barona Vilar, J.L. (2006). Nutrición, salud y sociedad; España y Europa en los siglos XIX y X. Nutrición Hospitalaria, 26 (6), 952-953.

## METODOLOGÍA

45 alumnos de ciclos formativos de la familia de sanidad (Ciclo superior en Nutrición y dietética y Ciclo medio de Cuidados Auxiliares de Enfermería) cumplimentaron un cuestionario de frecuencia de consumo alimentario (CFCA). La encuesta de Frecuencia de Consumo Alimentario se compone de 45 alimentos, de los cuales debe establecerse su frecuencia de consumo tanto semanal como mensual.

Para analizar los datos de esta encuesta se han organizado los alimentos en 5 grupos de acuerdo a la pirámide de alimentos (SENC, 2004)

## DISCUSION

Los ciclos de la Familia Profesional de Sanidad reciben más información y concienciación en hábitos saludables, se ha observado un aumento en la ingesta de alimentos que se consideran la base de la dieta mediterránea y un menor consumo de alimentos desaconsejados, lo que nos guía a seguir apuntando en la dirección de que tienen mayor conocimiento de hábitos nutricionales saludables. Aún así, el déficit en la cantidad de estos alimentos, puede ser debido a que se ha infravalorado el concepto de ración por los sujetos participantes, por lo que se debería formar a los sujetos previamente en este concepto.

Varios estudios demuestran resultados contrarios a nuestro estudio, analizando el mismo cuestionario en alumnos de Alicante y Badajoz se observó que la ingesta de verduras, hortalizas, frutas, pan y cereales estaba por debajo de las recomendaciones, y la ingesta de dulces y golosinas era excesiva, aunque la de bebidas azucaradas y gaseosas no era alta. Las carnes rojas, embutidos y los dulces son la base de la alimentación, y que existe un consumo deficitario de cereales. Murcia es zona agrícola, se fomenta el consumo de vegetales y hortalizas cultivadas en sus campos entre la población.