

ANÁLISIS DEL ESTADO NUTRICIONAL Y LA ACTIVIDAD FÍSICA DE ESTUDIANTES QUE INGRESAN A LA UDELAR Y REALIZAN UNA ALIMENTACIÓN MIXTA

Angela Carrion, Fiamma Sotto, Juan Manuel Prada, Lucía Correa, Paola Cerviño
Tutora: Prof. Lic. M. Jacqueline Lucas¹ Cotutora: Prof. Dra. Marcela Guerendiain²

¹ Departamento de Nutrición Básica, Escuela de Nutrición, Universidad de la República, Montevideo, Uruguay

² Área de Investigación, Escuela de Nutrición, Universidad de la República, Montevideo, Uruguay.

*E-mail: mjlucas@nutricion.edu.uy

INTRODUCCIÓN

En Uruguay el consumo aparente de energía es excesivo, elevado respecto a las grasas totales, adecuado en proteínas y bajo en hidratos de carbono. Evidencia científica reveló que estudiantes universitarios presentan una media del índice de masa corporal (IMC) de 25,2 kg/m², encontrándose por encima de la normalidad. Se ha visto que la disminución de los niveles séricos de vitamina B12 y vitamina A pueden estar asociados a un aumento del IMC. Además, se ha mostrado que en universitarios existe asociación inversa entre el estado nutricional y la actividad física.

OBJETIVO

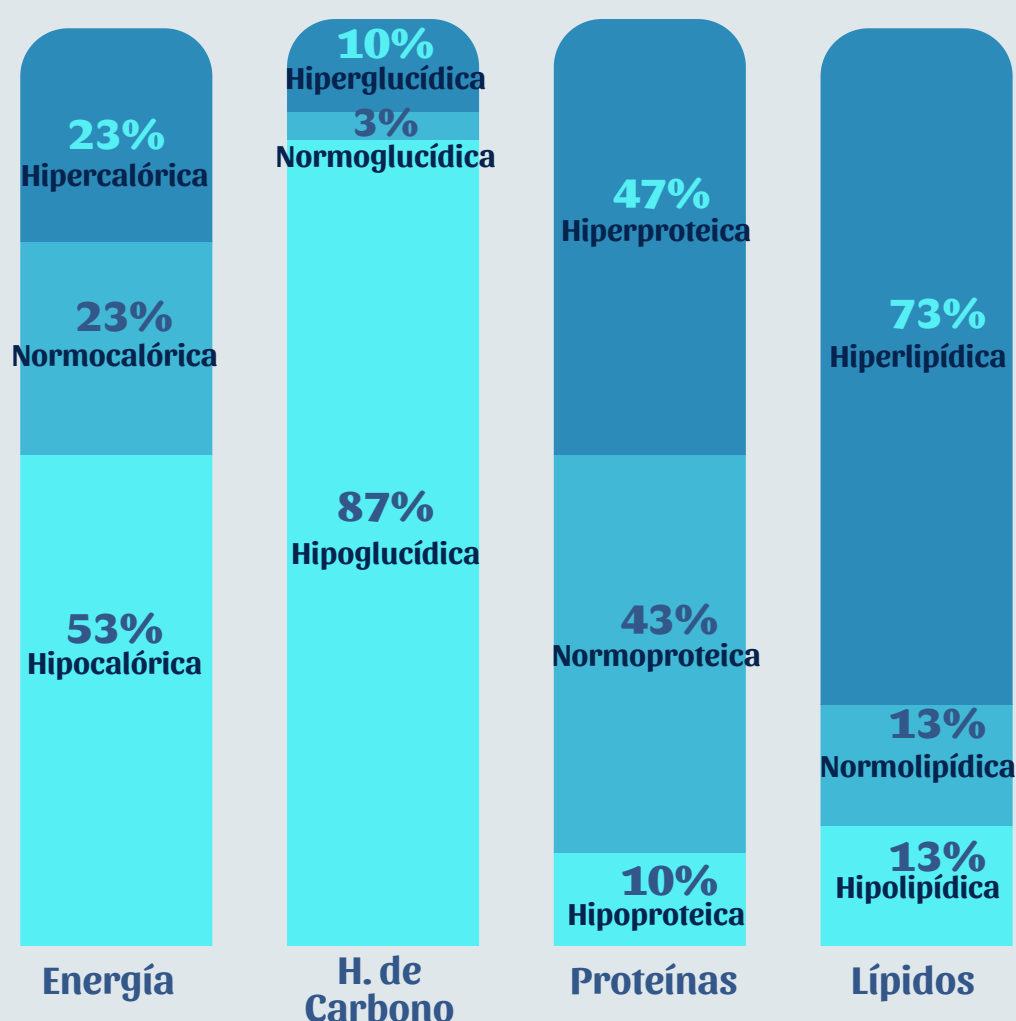
Analizar el estado nutricional y el nivel de actividad física en adultos que ingresan a carreras universitarias del área de tecnología y ciencias de la naturaleza y que presentan una alimentación mixta.

METODOLOGÍA

Estudio piloto con enfoque cuantitativo, observacional y descriptivo. Participaron 30 estudiantes que cumplieron con los criterios de inclusión. Se aplicó un cuestionario de frecuencia de consumo mensual y el cuestionario mundial sobre actividad física. Se calculó el IMC de cada estudiante a partir del peso y talla (autorreferidos).

RESULTADOS

Ingesta de energía y macronutrientes



Ingesta suficiente de vit B12

90 %

Ingesta suficiente de vit A

67 %

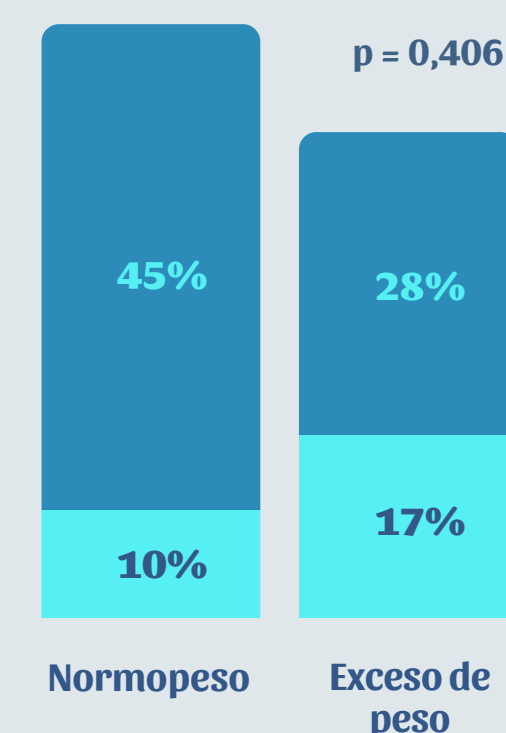
Ingesta de energía y nutrientes según la clasificación del IMC

Aporte (media)	Normopeso (n=16)	Exceso de Peso (n=13)	Valor p *
Energía (kcal)	2162± 661	2113± 553	0,833
Hidratos de Carbono (g)	213± 49	207± 102	0,849
Proteínas (g)	83± 26	92± 38	0,389
Lípidos (g)	97± 35	100± 42	0,857
Vitamina A (ug)	716± 333	669± 241	0,673
Vitamina B12 (ug)	4,7± 2	5,7± 3	0,442

*Existe diferencia estadísticamente significativa con valor p menor a 0,05

Relación entre el IMC y la actividad física

- Nivel act. física adecuado
- Nivel act. física inadecuado



CONCLUSIONES

- Más del 50% de los participantes presentó una alimentación hipocalórica, caracterizada por ser hipoglucídica e hiperlipídica, con cifras similares en las proteínas (normoproteica e hiperproteica).
- En más del 65% se detectó un consumo adecuado de las vitaminas A y B12.
- El estado nutricional no presentó diferencia significativa con la actividad física.
- No se encontraron diferencias estadísticamente significativas en la ingesta de energía y macronutrientes, ni en las vitaminas A y B12 entre los participantes con normopeso y exceso de peso.