

# RELACIÓN ENTRE INGESTA ALIMENTARIA, ESTADO NUTRICIONAL Y ACTIVIDAD FÍSICA EN ESTUDIANTES QUE INGRESAN A LA LICENCIATURA EN NUTRICIÓN EN EL AÑO 2024

Cintia Melo; Florencia Centena; Giuliana Borrelli; Manuela Mattos; Santiago Aldabe; Valentina Rosas

Tutor: Ing. Agr. Víctor Prieto Cotutor: Lic. Elías Acevedo

Unidad Académica Área de Investigación; Escuela de Nutrición, Universidad de la República, Montevideo, Uruguay

Correo electrónico del tutor: victor.prieto@nutricion.edu.uy



## INTRODUCCIÓN

El ingreso a la universidad implica una transición con cambios en el estilo de vida, que incluyen horarios irregulares, estrés y menor acceso a alimentos saludables. Estos factores afectan la alimentación y reducen la actividad física, favoreciendo el sedentarismo y aumentando el riesgo de ENT como obesidad, diabetes y enfermedades cardiovasculares.

## OBJETIVO GENERAL

- Estudiar la relación entre la ingesta alimentaria, el estado nutricional y la actividad física en los estudiantes de la Licenciatura en Nutrición de la UDELAR que ingresaron en el año 2024.



## OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Determinar el estado nutricional, nivel de actividad física e ingesta de macronutrientes de los estudiantes.
- Evaluar la asociación entre actividad física y estado nutricional.
- Evaluar la asociación entre actividad física e ingesta de macronutrientes.



## METODOLOGÍA

- Diseño: estudio transversal, observacional y analítico-descriptivo.
- Muestra: no probabilística, por conveniencia, compuesta por 41 estudiantes de 1.º año (Nutrición, UDELAR 2024).
- Variables: ingesta alimentaria, estado nutricional y actividad física.
- Instrumentos: FFCA, mediciones antropométricas (IMC), IPAQ corto.
- Análisis: test de Fisher, Kruskal-Wallis y coeficiente de correlación Spearman ( $p < 0,05$ ), mediante Jamovi 2.6.2.

Variable		n	n (%) / media
Sexo	Masculino	12	29.3%
	Femenino	29	70.7%
Estado nutricional	Bajo peso	4	9.8%
	Normal	19	46.3%
	Sobrepeso	14	34.1%
	Obesidad	4	9.8%
Nivel de actividad física	Bajo	8	19.5%
	Medio	5	12.2%
	Alto	28	68.3%
Ingesta de macronutrientes (g)	Carbohidratos	41	255
	Proteínas	41	144
	Lípidos	41	99.7

## RELACIÓN ENTRE NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA E INGESTA MEDIA DE MACRONUTRIENTES.

Ingesta (g)	Nivel de actividad física			Valor p
	Bajo	Medio	Alto	
Carbohidratos	199	184	284	0.130
Proteínas	120	116	156	0.518
Grasas	88.1	93.7	104	0.699

\*Valores p calculados mediante test de Kruskal-Wallis.

## RELACIÓN ENTRE NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA Y ESTADO NUTRICIONAL.

Nivel de actividad física	Estado nutricional				Total
	Bajo peso	Normopeso	Sobrepeso	Obesidad	
Bajo	2	5	0	1	8
Medio	1	1	3	0	5
Alto	1	13	11	3	28
Total	4 (9.8%)	19 (46.3%)	14 (34.1%)	4 (9.8%)	100%



## RESULTADOS

- Estado nutricional: predominó el normopeso (46,3%), seguido de sobrepeso (34,1%), y con igual prevalencia de bajo peso y obesidad (9,8%).
- Nivel de actividad física, la mayoría presentó un nivel alto (68,3%), mientras que un 19,5% fue bajo y un 12,2% medio.
- Ingesta alimentaria: La ingesta energética promedio fue de 2641 kcal/día. Se observó un consumo promedio de 255 g/día de carbohidratos, 144 g/día de proteínas y 99,7 g/día de lípidos.



## CONCLUSIONES

- La mayoría de los estudiantes presentó un nivel elevado de actividad física, lo cual difiere de lo reportado en estudios previos sobre población universitaria.
- No se encontró una asociación significativa entre nivel de actividad física y estado nutricional, lo que sugiere la influencia de otros factores en la composición corporal.
- Tampoco se evidenció una relación estadísticamente significativa entre actividad física e ingesta de macronutrientes, aunque quienes tenían mayor actividad física tendieron a consumir más energía.