



Prácticas alimentarias, estilos de vida y estado nutricional de estudiantes de Nutrición y Dietética de Colombia y México: un estudio multicéntrico

Editora
Gloria Cecilia Deossa Restrepo



UNIVERSIDAD
METROPOLITANA
Vigilada Mineducación



UNIVERSIDAD
DE ANTIOQUIA
Escuela de Nutrición y Dietética



UNIVERSIDAD
DE ANTIOQUIA

Facultad de Ciencias Agrarias



Primera edición: octubre de 2021
ISBN: 978-628-7519-03-9

Editora

Gloria Cecilia Deossa Restrepo

Autores

Yolanda Vargas Bernett,
Nut Diet., Esp., Msc.

Gloria Cecilia Deossa Restrepo,
Nut Diet., Esp., MSc.

Luis Fernando Restrepo Betancur,
Estad., Esp.

Patricia Buelvas Castellar,
Nut Diet., Msc.

Jean Atencio Altamiranda,
Nut Diet.

Marco Vinicio Segura Buján,
Lic en Nut.

Beatriz Estella López Marín,
Nut Diet., Esp., Mg., PhD.

Mylene Rodríguez Leyton,
Nut Diet., Esp., Mag.

Lucía Sánchez Majana,
Nut Diet., Esp., Mag.

Luz Marina Arboleda Montoya,
Nut Diet., Esp., Mag., PhD.

Laura Salazar Olivares,
Nut Diet.

Santiago Cifuentes Ramírez,
Gastrónomo y cocinero

Argenis Giraldo García,
Nut Diet., Esp., MSc.

Sara María Olaya Ramírez,
Nut Diet.

Corrección de texto

Angélica Gómez
Ari Vélez

Diseño y diagramación

Sandra María Arango, Oficio Gráfico



Esta obra está bajo una licencia de Creative Commons Reconocimiento- No Comercial-Sin Obra Derivada 4.0 Internacional.



Universidad de Antioquia
Facultad de Ciencias Agrarias
Ciudadela de Robledo, Carrera 75 # 65-87
Teléfonos: (57-4) 219 91 76 - 219 91 77
Medellín, Colombia



Página Web



Facebook

Contenido

| | |
|---|-----|
| Prólogo..... | 5 |
| Capítulo 1 | |
| Dinero que destinan estudiantes de Nutrición y Dietética de Colombia y México a la compra de alimentos: estudio multicéntrico | 9 |
| Capítulo 2 | |
| Decisiones de consumo de alimentos en estudiantes de Nutrición y Dietética de Colombia y México | 29 |
| Capítulo 3 | |
| ¿Cómo se alimentan las estudiantes de Nutrición en Colombia y en México? | 49 |
| Capítulo 4 | |
| Estilos de vida y prácticas alimentarias no saludables en estudiantes universitarias de Nutrición y Dietética de Colombia y México | 71 |
| Capítulo 5 | |
| Prácticas de consumo alimentario en las entrecomidas en mujeres estudiantes de Nutrición y Dietética de la Universidad de Antioquia, Colombia | 99 |
| Capítulo 6 | |
| Preferencias y rechazos alimentarios en mujeres estudiantes de Nutrición y Dietética de Colombia..... | 117 |
| Capítulo 7 | |
| Estado nutricional por antropometría de estudiantes de Nutrición y Dietética de Colombia y México | 135 |



Prácticas alimentarias, estilos de vida y estado nutricional de estudiantes de Nutrición y Dietética de Colombia y México: un estudio multicéntrico

Gloria Cecilia Deossa Restrepo (editora)

Fondo Editorial Biogénesis, 2021

Número de páginas: 150

ISBNe: 978-628-7519-03-9

Prólogo. Dinero destinado a la compra de alimentos en estudiantes de Nutrición y Dietética de Colombia y México: estudio multicéntrico. Decisiones de consumo de alimentos en estudiantes de Nutrición y Dietética de Colombia y México. ¿Cómo se alimentan los estudiantes de nutrición en Colombia y en México? Estilos de vida y prácticas alimentarias no saludables en estudiantes universitarias de Nutrición y Dietética de universidades de Colombia y México. Prácticas de consumo alimentario en las entrecuadras en mujeres estudiantes de Nutrición y Dietética de la Universidad de Antioquia-Colombia. Preferencias y rechazos alimentarios en mujeres estudiantes de Nutrición y Dietética de cuatro Universidades de Colombia. Estado nutricional por antropometría de estudiantes de Nutrición y Dietética de Colombia y México.



Prólogo

Es para mí muy satisfactorio presentar este libro, el cual recoge lo investigado respecto a varios aspectos relacionados con el estado nutricional y los estilos de vida de las estudiantes de nutrición y dietética, en la cual participaron 583 estudiantes de 4 universidades de Colombia (Universidad de Antioquia, Universidad Metropolitana, Universidad del Sinú y Universidad Católica de Oriente) y dos de México (Universidad del Centro de México y la Universidad de San Luis Potosí). Esta investigación surgió por iniciativa del Nutricionista Dietista Gildardo Uribe Gil, Presidente de la junta directiva de la Asociación Colombiana de Facultades de Nutrición y Dietética (ACOFANUD), quien amablemente me invitó a liderarlo. Resalto la labor de los investigadores y la aceptación de las estudiantes participantes, quienes, a través de sus respuestas sinceras y con el permiso para tomar sus datos antropométricos y el reporte de sus consumos y demás situaciones relacionadas con las preguntas de la investigación, permitieron recopilar en este libro la situación alimentaria y nutricional y su condición de estado nutricional. Esperamos que esta información motive la reflexión en los lectores sobre el estado nutricional, los estilos de vida y los asuntos relacionados con la formación de estudiantes de nutrición y dietética y de recursos humanos que, además de educar en lo alimentario y nutricional a la población sana y enferma, deberá velar por obtener cada vez un mejor estado nutricional a través de la alimentación y estilos de vida, rememorando lo que decía Hipócrates, padre de la medicina: «Más sea tu alimento tu medicina, y tu medicina tu alimento».

A través de los 7 capítulos se evidencia información relacionada con:

- El dinero destinado a la compra de los alimentos, en tanto es uno de los factores que, desde la disponibilidad, los factores socioeconómicos y culturales, la influencia de los medios de comunicación y los conocimientos que se tengan en temas de nutrición y alimentación,



condiciona el acceso a los alimentos. Esto influye en el ingreso de nutrientes al organismo y, por ende, en la condición de salud y nutrición de los individuos.

- Las decisiones de consumo de alimentos y estado nutricional, pues es sabido que la alimentación saludable depende no solo del tipo de alimento ingerido, sino también de la preparación del mismo y el tiempo que se invierte en su compra y consumo. Estos factores presentan alteraciones en estudiantes universitarios debido a la falta de tiempo, producto de la carga académica, al estrés, los factores socioculturales, entre otros.
- Los alimentos que consumen los estudiantes y cuan saludable es, lo cual permite dar recomendaciones generales para la prevención de enfermedades relacionadas con el déficit o el exceso. Se espera que las instituciones educativas tengan en cuenta esta información, con el fin de reforzar hábitos de vida y de alimentación saludable desde los programas de bienestar.
- Los comportamientos de las estudiantes de Nutrición y Dietética respecto a las prácticas de alimentación y los estilos de vida de riesgo para la nutrición y salud. Eso permite evidenciar los riesgos potenciales de que se presenten enfermedades crónicas no transmisibles y, así, diseñar estrategias desde la promoción de la salud y prevención de la enfermedad de manera temprana, implementarlas e impactar en la evolución de dichas enfermedades a mediano y largo plazo.
- Las prácticas y consumos alimentarios en las entrecomidas, lo cual permite describir los tipos de alimentos y preparaciones consumidos, los horarios, el lugar y los aspectos relacionados con el comensalismo. Esta información da cuenta de aspectos relacionados con los comportamientos alimentarios y brinda información que contribuye a la amplia comprensión de otros factores socioculturales que influyen en el estado nutricional y la salud.
- Las preferencias alimentarias de Nutrición y Dietética. Estas preferencias se configuran desde la infancia y se orientan hacia alimentos y



preparaciones tradicionales, aprendidos en los hogares; es así que se forja un gusto alimentario que acompaña a los sujetos durante toda su vida. Este gusto se constituye en el principal motivo de las preferencias; seguido de factores como la salud y la nutrición. Conocer las preferencias y los rechazos alimentarios de estudiantes de Nutrición y Dietética permite develar la cultura alimentaria y los riesgos que puede acarrear para un óptimo estado nutricional.

- La composición corporal de las estudiantes de Nutrición y Dietética. A través de la antropometría, es posible evidenciar cómo se encuentra el índice de masa corporal, los pliegues de grasa, el porcentaje de grasa y el perímetro de cintura de las participantes. Estos datos, sumados a una mezcla de factores relacionados con el consumo, la genética, la actividad física, la edad, el estado de salud, entre otros, se asocian con riesgos para la salud.

Se espera que los hallazgos presentados en este libro contribuyan a detectar riesgos para la salud a mediano y largo plazo y que estos sean considerados por los programas de bienestar universitario y por las direcciones académicas, con el fin de realizar acciones tendientes a mejorar la situación de alimentación y nutrición y tomar conciencia de la prevención de aparición de enfermedades crónicas no transmisibles y de riesgos para la salud causadas por las alteraciones nutricionales detectadas.

GLORIA CECILIA DEOSSA RESTREPO

Editora

