



**Asociación de profesores de Contaduría y  
Administración de México**

**Unidad Académica de Contaduría y Administración**



## **XVIII Congreso Internacional sobre Innovaciones en Docencia e Investigación en Ciencias Económico Administrativa**

**PONENCIA**

### **DIAGNOSTICO DE HABITOS ALIMENTICIOS DEL ESTUDIANTE DE LA UNIDAD ACADEMICA DE CONTADURIA Y ADMINISTRACIÓN DE LA UAN**

**AREA TEMATICA**

**DESARROLLO INTEGRAL DE LOS ALUMNOS**

**AUTOR**

**Dra. Luz Lilián Beltrán Gómez Docente de la UACyA UAN**

**[lilybel9@hotmail.com](mailto:lilybel9@hotmail.com)**

**311-122-53-84**

**COAUTOR 1**

**MES. José Francisco Haro Beas Docente de la UACyA UAN**

**[fcoharo@hotmail.com](mailto:fcoharo@hotmail.com)**

**311-22-80-13**

**COAUTOR 2**

**MC. Irma Yolanda Beltrán Gómez Docente de la UACyA UAN**

**[jybg@hotmail.com](mailto:jybg@hotmail.com)**

**311-117-14-51**

Marzo 2015

**1.-Contenido**

2.-INTRODUCCION ..... 3  
3.-PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA ..... 4  
4.-JUSTIFICACION ..... 5  
5.-OBJETIVO DEL ESTUDIO ..... 5  
6.-MARCO TEORICO ..... 6  
7.-METODOLOGIA ..... 14  
8.-RESULTADOS ..... 14  
9.-CONCLUSIONES ..... 23  
10.-RECOMENDACIONES..... 24  
11.-REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS..... 25

## **2.-INTRODUCCION**

Un aspecto preocupante para organismos mundiales e internacionales como los son como la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Organización Panamericana de la Salud (OPS); han sido promover y procurar la salud en todos los niveles sociales y en todas las naciones. Estas definen la Salud como "un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades" (OPS, Vol. 108, No.5-6,1990:645), por lo que, brinda el fundamento que correcta alimentación en los individuos es determinante para el desarrollo de su vida en todo aspecto individual y social. El legado cultural primigenio inicia en el núcleo familiar; así como es transmitida de generación en generación dándose con ello la riqueza cultural y la herencia, sin importar raza o grado de desarrollo del país de origen. Este legado no es valorado en su totalidad siendo relevante porque de ahí se desprende la Educación.

Bourges, (1995). Indica es así como en el eje de vida de la Nutrición la mujer – madre del ser humano tiene un sitio privilegiado pues desde la concepción del nuevo ser a través de su cuerpo nutre al nuevo ser en gestación mediante la placenta, luego amamanta con la leche materna y más tarde con su trabajo los alimenta con los guisos que cotidianamente elabora, así pues, la nutrición es un recurso para obtener la salud, así como las dietas deben de ser con el menor costo posible pero que incluya alimentos nutritivos, completos, equilibrados. (p. 383).

Méndez, (1991) como nos dice a partir de estas aseveraciones fue lo que dio motivo para la realización de esta investigación interesándonos por saber si los estudiantes de educación superior de la Unidad Académica de Contaduría y Administración de la U.A.N. cuentan con hábitos alimenticios, considerando además que el alimento es una energía que coadyuva al organismo para que pueda el alumno retener el aprendizaje considerando lo que menciona respecto a que " la persona que no come alimentos en cantidades suficientes para satisfacerse padecen hambre" por un alto nivel de mala nutrición, desnutrición y enfermedad por carecer de hábitos alimenticios ya que tradicionalmente la dieta del mexicano está compuesta por "el consumo de maíz, frijol, chile y jitomate" (pp. 52-53). Además se desea aclarar que esta investigación partió de una necesidad de retomar este tema como la parte integral de la formación del alumno para su mejor calidad de vida la cual nos permitió estudiar variables importantes relacionadas con pirámide nutricional, actitudes y hábitos.

Es innegable que la educación es un factor decisivo de superación individual y social del hombre y de la mujer de todos los países del mundo, para ello se han creado organizaciones e instituciones sociales que promueven, controlan y difunden la educación como la UNESCO.

Eva, (1978) Recordamos el proverbio chino que a la letra dice "que lo que comemos hoy, camina y habla mañana" lo que nos hace reflexionar que nuestros hábitos alimenticios dependen en gran medida de una alimentación equilibrada y variada basada en la calidad y cantidad de los mismos por ser el cuerpo quien transforma la energía química que proviene de los alimentos en energía mecánica y se aprovecha como energía activa hasta un 40%, favoreciendo al crecimiento y el desarrollo, como permitir la actividad física (deporte) y mental del individuo (p. 13).

### **3.-PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

Weiss, (1992) dice para poder contar con una vida sana el individuo ha tenido que procurar una adecuada nutrición dependiendo básicamente de una alimentación equilibrada, suficiente y completa que le proporcione los requerimientos para su mantenimiento y desarrollo lográndolo a través de una adecuada dieta. La insuficiencia o falta de alguno de estos aspectos lo conduce a trastornos en el organismo y por consecuencia a trastocar su salud (p.168).

Los factores que más inciden en hábitos: son la familia como ya se mencionó, lo social y lo físico de acuerdo a las características sociales, económicas y culturales del individuo o población sin olvidar los valores, creencias y medios masivos de comunicación que recientemente han causado gran revuelo en los adolescentes adultos como posteriormente hablaremos al respecto. Si estos hábitos fueron enseñados a los adolescentes correctamente por su familia o grupo de pertenencia entonces éstos podrán enfrentarse con mayor éxito a la vida de formación profesional y a su entorno social (Bourges, 1990 p. 21).

Por lo anterior se pretende saber cuáles son los Hábitos Alimenticios en los estudiantes de Educación Superior en la U..A.C. Y.A. de la Universidad Autónoma de Nayarit. Al estudiar este problema se observó que existe poco material teórico respecto a los hábitos alimenticios enfocado específicamente a los adultos jóvenes ; en España se realizó una investigación sobre los hábitos alimenticios con alumnos de un nivel escolar de primaria, donde se describe que los niños de ambos sexos no consumen ningún alimento antes de salir de casa argumentando de que no tienen apetito y como consecuencia de esto, su estado de retención mental se encuentra disminuido en

las primeras horas de escuela Ortega y Requejo,. Lo anterior nos apoya a considerar que si un adolescente estudiante de profesional no cuenta con hábitos alimenticios que debieron de ser enseñados y adquiridos durante su infancia no podrán enfrentarse con éxito la vida en general.

#### **4.-JUSTIFICACION**

Para nuestro estudio es conveniente comentar que la educación superior tiene un objetivo primordial que es proporcionar una educación integral y formativa siendo en este momento que los alumnos se encuentran en formación profesional Hierro, (1994) afirma "esta no depende exclusivamente de las condiciones biológicas, sino que también en forma decisiva de factores sociológicos y culturales" cuya etapa de desarrollo y posicionamiento de identidad profesional, personal, emocional, cognitiva y social, que al no verse fortalecida que pueden llegar afectar su salud Ortiz,(1992).

Todo lo anterior el interés de realizar esta investigación, diagnosticando la situación actual de los hábitos alimenticios en alumnos universitario que permita ejercer acciones que fortalezcan y desarrollen una buena salud, física, mental y nutricional población estudiantil de la UACYA.

#### **5.-OBJETIVO DEL ESTUDIO**

Objetivo General:

I.- Diagnosticar los Hábitos Alimenticios de los estudiantes de la Unidad Académica de Contaduría y Administración de la Universidad Autónoma de Nayarit.

Objetivos Específicos;

1.1 Conocer variables sociodemográficas de los alumnos que se estudian en esta investigación.

1.2 Analizar los resultados que sobre Hábitos Alimenticios practican los alumnos para su salud física, mental y nutricional.

1,3, Identificar a las conductas respecto a la práctica del deporte

1,4, Realizar algunas recomendaciones como Estrategias de Educación para la Salud sobre a Hábitos Alimenticios en la UACYA DE LA U.A.N.

## **6.-MARCO TEORICO**

En esta etapa de la vida es fundamental alimentarse bien, las largas jornadas de clases, la escasez de tiempo libre, el presupuesto limitado, el desconocimiento de las prácticas culinarias y de selección de alimentos, son factores que inciden en los hábitos alimentarios.

La alimentación del estudiante universitario suele ser monótona, con ausencia de variedad y equilibrio en la selección de alimentos, desordenada y con una tendencia a pasar por alto las comidas. Se observa un alto consumo de comidas rápidas, ricas grasas, hidratos de carbono, azúcares, sodio y un bajo consumo de lácteos, frutas y verduras. Por otro lado, se advierte que muchos de los estudiantes tienden a disminuir la actividad física, aumentan el consumo de alcohol, cigarrillo y bebidas energizantes.

Una adecuada alimentación no sólo influye en el rendimiento académico, sino también en otros factores como evitar el agotamiento y cansancio, si no se consumen los nutrientes necesarios es difícil mantener el ánimo y las ganas de estudiar, trabajar, hacer ejercicio físico.

Por otro lado, el exceso de comidas tampoco es una práctica recomendable ya que induce al sobrepeso y podría provocar otras enfermedades tales como sobrepeso y obesidad. Por ello, es necesario asegurar un adecuado aporte de calorías y nutrientes para evitar deficiencias o excesos que puedan ocasionar trastornos de la salud.

Los hábitos alimenticios y de actividad física en general se establecen durante la primera infancia, si bien en la adolescencia, las relaciones sociales del momento y el estilo de vida marcado por las tendencias y la moda influyen de manera notable en la alimentación. Una vez en la universidad, gran parte de los estudiantes viven fuera de casa y lejos de su familia durante los años de carrera. La nueva situación de convivencia, el comportamiento alimentario de los compañeros de piso o de residencia, los apuros económicos y la mayor o menor habilidad para cocinar, hace que cambien sus hábitos de alimentación. Los errores dietéticos que se cometan durante estos años pueden comprometer el estado nutricional individual.

Una alimentación saludable es la base para una adecuada calidad de vida y salud. El desarrollo de una dieta sana permite un adecuado crecimiento y desarrollo en niños, un mejor rendimiento en la etapa escolar y una forma de prevenir patologías crónicas de origen nutricional. Para que la alimentación que reciba una persona sea identificada como “sana”, ésta debe ser suficiente,

completa, adecuada, inocua y equilibrada a las necesidades nutritivas de una persona. La Organización Mundial de la Salud (OMS) refiere que una dieta saludable es uno de los principales factores de promoción y mantenimiento de un buen estado de salud durante el ciclo vital.

Entre los grupos etarios claves para condicionar estilos saludables de vida se encuentran los adultos jóvenes que desarrollan una vida académica. Estos últimos tienden a moldear una identidad personal en esta etapa, en la que surgen actitudes de riesgo, entre las que destaca una inadecuada calidad de la alimentación. A pesar de que las instituciones educacionales están centradas en políticas que se orientan a fomentar una mejor calidad de vida de sus estudiantes, estos esfuerzos no han obtenido los resultados esperados, aumentando en estos últimos años los riesgos de padecer patologías crónicas de origen nutricional en este grupo humano.

La importancia que presenta la alimentación para los adultos jóvenes que estudian en un plantel de educación superior es la base de esta investigación, que tiene como objetivo interpretar la percepción de la importancia que presenta la alimentación en estudiantes universitarios.

Los hábitos de vida se desarrollan desde la infancia y comienzan a afianzarse en la adolescencia y la juventud. Diversos estudios han demostrado que existe una alta probabilidad de que los hábitos adquiridos a estas edades se mantengan en la edad adulta. Por otra parte, el acceso a la universidad puede suponer cambios importantes en el estilo de vida de estos jóvenes. Por todo ello es muy importante conocer los hábitos de alimentación y el estado nutricional del alumnado universitario.

La adolescencia y la juventud es una etapa de la vida con una duración alrededor de diez años y es determinante en la transición entre la infancia y la edad adulta, durante este tiempo los jóvenes experimentan cambios tanto físicos, como fisiológicos nutricionales y psicológicos agregándose en esta etapa el proceso de independencia, por lo cual en este tema de la alimentación se definen etapa clave para la definición de conductas entre las que las alimentarias son de las más significativas. Por lo cual el objetivo principal es la determinación de hábitos alimenticios, que impacten a su vida futura como ser humano y profesionista.

## NUTRICIÓN Y HÁBITOS ALIMENTICIOS EN EL ADOLESCENTE

Quintín (1985) afirma que para poder contar con una vida sana, el hombre a tenido que procurar obtener una buena Nutrición que es definida como el "conjunto de funciones orgánicas por las que los alimentos son transformados y hechos aptos para el crecimiento y la actividad de un ser viviente, animal y vegetal" (Méndez, 1994:56); es además conocida como el "conjunto de funciones de asimilación que mantienen la vida, el crecimiento corporal y el desarrollo de las funciones y se manifiestan por los cambios continuos en la morfología, en la constitución química, en la capacidad de trabajo físico y el rendimiento intelectual" (p.21)

Bourges (1990) dice que es prioritario considerar un concepto que es complemento de una buena nutrición y esta es la nutriología "que es lograr que la alimentación humana siga cada día más las modalidades que, con los conocimientos disponibles, se consideran las mejores, para la nutrición y para la salud" (p.18). Estruch (1993) asegura que la finalidad de la nutrición es: dotar de energía, construir y reparar la estructura del organismo y regular el metabolismo (p.32).

Weiss(1992) dice que para los seguimientos nutritivos se deben de tomar en cuenta, edad, sexo, morfotipo, medio ambiente, situación fisiológica (crecimiento, lactancia) y tanto actividad física como psíquica del individuo; la nutrición de una persona es importante en cualquier etapa de la vida debido a que teniendo una buena nutrición "implica que el organismo tenga una vida plena, activa en su producción física, mental y biológica y que mantenga el organismo en las mejores condiciones posibles" (p.168)

Bourges (1990) afirma que la etapa de la adolescencia debe ser prioritaria la presencia de una adecuada nutrición y que se genere normalmente en su organismo una serie de cambios en cuanto peso, estatura, aparición de caracteres sexuales secundarios que aumentan considerablemente las necesidades nutricionales del individuo.

Condicionantes de la Alimentación: La Familia como un condicionado de la alimentación en el Adolescentes.

El formar parte de una familia, como ya se comentó anteriormente, es donde se practican los principios de una nutrición adecuada. La clase de alimentación servida en una familia está directamente afectada por factores como las influencias culturales, alimentarias, preferencias de



alimentos, así como el dinero disponible y el presupuesto destinado a la alimentación. Es en el núcleo familiar donde la comida es seleccionada, es decir, "existen muchos canales de alimentación diferentes, pero todos tienen un guardián que controla su operación y que casi siempre es la madre" (p.24); Bourges (1990) asegura que ella tiene que elaborar menús equilibrados, con las calorías adecuadas, fortalecer la salud de su familia y facilitar la organización doméstica y administración del gasto familiar. Es probable que la nutrición de un adolescente esté equilibrada de manera satisfactoria cuando se inculcaron buenos hábitos nutricionales en los comienzos de su niñez, en contradicción de aquellos jóvenes en los que el adiestramiento nutricional ha sido deficiente; algunos adolescentes experimentan con dietas novedosas como comer sólo frutas y verduras, alimentos saludables y dietas vegetarianas que posteriormente se mencionarán.

Regresando con los alimentos "existe una cierta disponibilidad cultural, con respecto a sus fuentes, formas de ingestión, técnicas y tipo de preparación, sin embargo en Latinoamérica en general, no sería aceptable desayunar sopa". La familia tiene la función de satisfacer las necesidades alimentarias del grupo, tomando en cuenta el poder adquisitivo, la estructura del mercado local y de las motivaciones para comprar. El poder "adquisitivo depende de los ingresos y de los egresos alimentarios y no alimentarios, y puede mejorarse si existen subsidios y otras formas". El mercado local son el lugar donde se exhiben los productos existentes que hay de acuerdo a la temporada y donde el ama de casa se adapta. Entre las necesidades inductoras de motivaciones alimentarias para que se adquieran se encuentran las:

Biológicas.- Requerimientos nutricionales según el sexo, la edad, el estado de salud.

Sicológicas.- Necesidad de afecto, de afirmación y defensa del ego, reacciones condicionada por la supervisión de los padres durante la comida.

Sociales.- Comida en la familia, frecuencia de la presencia de invitados, tipo de conversación en la mesa (p.22-24).

Eva (1978) menciona que la calidad en la salud familiar cuando se han hecho bien las cosas desde la primera vez, cumpliendo las funciones propias de una familia, mejorando y elevando las condiciones de vida de cada uno de los integrantes del núcleo familiar.

La Alimentación como un nutriente:

Existe un proverbio chino que nos dice "lo que comimos hoy camina y habla mañana" (p.113). Bourges (1990) dice que de lo que consumimos ahora dependerá nuestra salud, estado de ánimo, belleza y las enfermedades generativas de la vejez. "La alimentación es la necesidad fundamental de todo ser viviente sin satisfacerla, la vida es imposible" (p.26) " IMSS (1994) afirma que para el hombre la alimentación es una necesidad cotidiana, que es satisfecha varias veces al día, desde que nace y diariamente le dedica la mayor atención de la que es capaz; desde los primeros años de vida el individuo aprende que comer es vital. "La alimentación tiene como finalidad de cubrir una serie de necesidades básicas y vitales adquiridas, de índole nutricional, dietológico y psico-sociocultural; para satisfacerla es obligado disponer de alimentos bien elegidos" (p.15)

Secretaría Académica (1994) menciona que algunos consejos útiles para la correcta alimentación de un estudiante son que:

- Rehúya todo tipo de discusiones y preocupaciones antes de las horas de la comida.
- No lea ni vea televisión mientras coma.
- No coma de prisa; mastique suficientemente los alimentos, la digestión bucal tiene una gran importancia y que facilita los siguientes pasos del proceso digestivo.
- Procure no comer en exceso si sabe que a continuación debe estudiar.
- De todas formas es recomendable que medie algún tiempo entre una y otra actividad, al menos media hora o una hora de ser posible. Si su horario se lo permite aproveche este lapso para hacer un breve paseo (p.79).

Glosario de Nutrición (1988) Influencia de los Hábitos Alimenticios en los Adolescentes.

Una vez terminado el aspecto de los alimentos nos enfocaremos, ahora en los hábitos alimenticios que se definen como el "conjunto de conductas adquiridas por repetición, de actos constantes que el ser humano presenta en cuanto a la selección, la preparación y el consumo de alimentos" (p.21).

Ahora que se entiende como hábito según (Bourges,1990)es "una disposición adquirida por actos repetidos; una manera de ser y de vivir" (p.19). Para Castillo, (1988) los hábitos alimenticios se enseñan y se aprenden en una edad temprana y perduran durante toda la vida, siendo difícil desarraigar a los malos hábitos. Por esto es importante que la madre sea la responsable de planear los menús para los miembros de la familia, como culturalmente se le ha impuesto. (p.6)

Los hábitos alimenticios se relacionan con un sin número de factores como lo es el número de comidas al día, los horarios para comer, los alimentos que se consumen con más frecuencia, los acentos sensoriales conocidos (como sabor, color, aroma, textura, temperatura), los hábitos de higiene, de compras y de almacenamiento. Los factores que se han detectado como determinantes de los hábitos han sido numerosos y pertenecen tanto a la psicología del individuo como a su entorno familiar, social y físico. Los hábitos alimenticios se relacionan principalmente con las características sociales, económicas y culturales de una persona, población o de una región, la producción y disponibilidad de los alimentos, así como las creencias y sin olvidar a los medios de comunicación.

Bourges, (1990) dice que cuando los hábitos son generalizados por una comunidad se les suele llamar costumbres y estas se definen como la " práctica que adquiere fuerza de Ley" y también como "el conjunto de conductas aprendidas del grupo al que se pertenece y compartidas por el". Los hábitos y costumbres de los alimentos están fuertemente condicionados por la disponibilidad que hay: en el hogar, la comunidad, la región, el país; y cada grupo humano clasifica a estos productos en "comestibles" "dañinos" e "inaceptables" (pp. 19-21).

Los factores que se han detectado como determinantes de los hábitos son numerosos y pertenecen tanto a la psicología del individuo como a su entorno familiar, social y físico.

Para que el adolescente tenga una buena dieta debe de ser:

Weiss, (1992) Equilibrada; que incluya carbohidratos en un 70%, proteínas un 25% y 15% de lípidos o grasas en las proporciones señaladas, que incluya todos los grupos de alimentos suficiente; con respecto a los nutrimentos y energía que aporta de tal manera que el adolescente sea capaz de mantener su peso, de crecer y desarrollarse con la velocidad adecuada, con respecto a la edad, sexo, complexión, estatura, actividad física y estado fisiológico completa; que incluya todos los nutrimentos.

Una alimentación equilibrada consiste en ingerir los principios inmediatos (proteínas, glúcidos y lípidos), los elementos reguladores (vitaminas y minerales) así como el agua, en las proporciones adecuadas y ser consumidos en cada comida. El niño y los adolescente necesitan una alimentación equilibrada y variada la diferencia es la calidad de la alimentación y la cantidad. El cuerpo Estruch, (1993) Dice "transforma la energía química que proviene de los alimentos en energía mecánica y aprovecha como energía activa hasta un 40%. Esta energía debe favorecer el crecimiento y desarrollo así como permitir la actividad física y mental".

En ambos tipos de nutrición (equilibrada y variada) se debe tomar en cuenta la actividad física, la intensidad, la frecuencia y la duración. Una actividad física bien dosificada y una alimentación equilibrada favorecen el crecimiento y desarrollo correctos, siendo pilares fundamentales de una buena condición sanitaria.

Una adecuada nutrición durante la etapa de la adolescencia será de gran importancia porque se generan en el organismo una serie de cambios en cuanto al peso, estatura, aparición de caracteres sexuales secundarios y actividades que aumentan considerablemente sus necesidades nutricionales del adolescente; estos comprenden algo acerca de nutrición, pero tal vez no relacionan sus conocimientos con los hábitos dietéticos. Cuando uno es adolescente cuida su alimentación para estar en forma y mantenerse joven.

Para Weiss, (1992) existe factores que pueden afectar las necesidades alimenticias de los adolescentes que pueden ser la: estatura, complexión, constitución física, estado fisiológico, enfermedad, embarazo o lactancia (p168).

Los hábitos que perjudican la salud y que, en mayor o menor grado, figuran en la etiología de las deficiencias y excesos nutricios son los siguientes:

- El consumo frecuente: pasteles, ácidos, refrescos.
- El fanatismo por corrientes extremas de alimentación.
- El desplazamiento de la lactancia.
- La monotonía en la dieta de grupo de sectores.

- Alta densidad genética, rica en ácidos grasos saturados, colesterol sodio y pobre de fibra (Bourges, 1990 p.29).

El ámbito culinario ha influido profundamente en las costumbres y hábitos alimentarios y por supuesto también en el medio industrial.

De acuerdo a una investigación con siete mil individuos, surgieron siete tipos de comportamientos o hábitos que fomentan buena salud y que tienden a incrementar el promedio de vida en el hombre los cuales son las siguientes:

1. Dormir siete horas diarias.
2. Desayunar casi todos los días.
3. Evitar no comer entre comidas.
4. Mantener el peso normal.
5. No fumar.
6. No beber alcohol.
7. Hacer ejercicios en forma regular (Secretaría Académica, 1993 p.52).

Por lo que se pudiera resumir que el deporte por su enorme dimensión social, histórica y pedagógica considera que la educación física es la base de una buena cultura física.

## 7.-METODOLOGIA

El presente estudio se definió como exploratorio, cuantitativo, descriptivo, analítico y propositivo.

Tomando como muestra 100 alumnos a los cuales de manera aleatoria estuvieran en el patio central de la cafetería de la UACyA DE LA U.A.N. ingiriendo algún tipo de alimento como criterio de inclusión era requisito fueran alumnos de cualquier semestre y licenciatura adscritos a esta unidad académica, siendo criterio de exclusión el que no fueran alumnos de la UACYA.

Como instrumento se aplicó encuesta aplicada en UNL en estudio de relación de Hábitos Alimenticios y su Relación con el Rendimiento Escolar en 1998, el cual se adecuo retomando solo los ítems que exploraban conductas y hábitos alimenticios, integrando otros que en la actualidad son de relevancia e impacto en este tema.

## 8.-RESULTADOS

Genero		Edad		Estado civil	
Masculino	30%	18-20 años	30%	Soltero	90%
Femenino	70%	21-23 años	70%	Casado	10%

---

### Pregunta 1. ¿Dependes económicamente de tus padres?

Depende económicamente de sus padres	90%
No depende de sus padres	10%

### Pregunta 2. ¿Actualmente trabajas?

Si trabaja	40%
No trabaja	60%

### Pregunta 3. ¿Cuántas horas son de tu jornada laboral al día?

No trabajan	60%
El horario de trabajo oscila entre 4 y 8 hrs.	40%

### Pregunta 4. De tu sueldo, ¿Cuánto designas para tu alimentación?

No designan su sueldo a la alimentación porque no trabajan.	60%
---	-----

---

Designa entre 150 y 300 pesos.	40%
--------------------------------	-----

**Pregunta 5. Del dinero que te dan tus padres, ¿cuánto gastas en alimentación escolar?**

No designa dinero para la alimentación	20%
--	-----

Ronda entre los 75-150 pesos lo que gastan en alimentación por dinero de sus padres	80%
---	-----

**Pregunta 6. ¿Qué tipo de alimentos ingieres en los recesos dentro de tu unidad académica?**

Jugos	Frutas	Tacos	sandwich	Tortas	refrescos	Frituras	empanadas	galletas	ensaladas	Flautas	Sincronizadas
-------	--------	-------	----------	--------	-----------	----------	-----------	----------	-----------	---------	---------------

**Pregunta 7. Durante el último semestre cursado, ¿cuantos días estuviste ausente por razones de enfermedad?**

No se ausento por esta causa.	70%
-------------------------------	-----

Se ausento entre 2 y 4 días	30%
-----------------------------	-----

**Pregunta 8. ¿Vives actualmente con tus padres, o solo?**

Vive con sus padres	80%
---------------------	-----

Vive con otro familiar	20%
------------------------	-----

**Pregunta 9. ¿Cuál es tu peso actual?**

52kg	73kg	60kg	50kg	82kg	69.4kg	48kg	84kg	74.5kg
------	------	------	------	------	--------	------	------	--------

**Pregunta 10. ¿Cuál es tu estatura?**

1.59mts.	1.78mts.	1.60mts.	1.65mts.	1.75mts.	1.85mts.	1.56mts.	1.54mts.	1.81mts.
----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------

**Pregunta 11. ¿Cuándo vas a la escuela acostumbras a consumir alimentos antes de salir de casa?**

Si acostumbra consumir alimentos antes de Salir de casa	50%
---	-----

No consume alimentos	50%
----------------------	-----

**Pregunta 12. Si contestas que sí, ¿A qué hora acostumbras a ingerir alimento?**

Consume alimentos antes de irse a clase ya sea en la mañana o en la tarde	50%
---	-----

No consume alimentos antes de irse a clase	50%
--	-----

**Pregunta 13. ¿Cuántas veces comes alimento al día?**

Consume 4 veces al día alimentos	40%
----------------------------------	-----

Consume 3 veces al día alimentos	50%
----------------------------------	-----

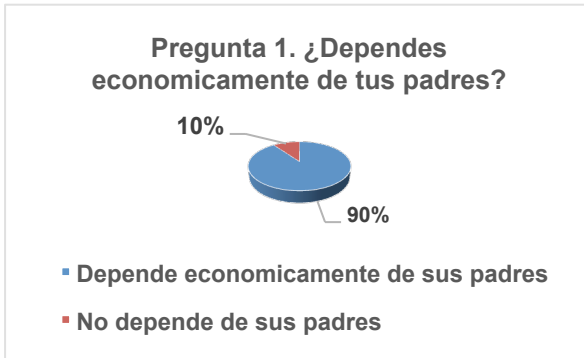
Consume 3 veces al día alimentos	10%
----------------------------------	-----

<b>Pregunta 14. ¿Qué alimentos consumiste durante el último mes (CARNE)?</b>	
Consume diariamente carne	10%
Consume una vez por semana	10%
Lo consume cada tres días	80%
<b>Pregunta 15. ¿Qué alimentos consumiste durante el último mes (huevo)?</b>	
Consume diariamente	20%
Consume cada tres días	40%
Consume una vez por semana	40%
<b>Pregunta 16. ¿Qué alimentos consumiste durante el último mes (leche)?</b>	
No consume leche	10%
Consume diariamente	60%
La consume cada tres días	20%
La consume una vez por semana	10%
<b>Pregunta 17. ¿Qué alimentos consumiste durante el último mes (cereal)?</b>	
No lo consumen	20%
Lo consumen diariamente	50%
Lo consume cada tres días	10%
Lo consume una vez por semana	20%
<b>Pregunta 18. ¿Qué alimentos consumiste durante el último mes (pescado)?</b>	
No lo consumen	20%
Lo consume cada tres días	50%
Lo consume una vez por semana	30%
<b>Pregunta 19. ¿Qué alimentos consumiste durante el último mes (fruta)?</b>	
Consume diariamente	40%
Consume cada tres días	50%
Consume una vez por semana	10%
<b>Pregunta 20. ¿Qué alimentos consumiste durante el último mes (Verduras)?</b>	
Consume diariamente	10%
Consume cada tres días	70%
Consume una vez por semana	20%
<b>Pregunta 21. ¿Qué alimentos consumiste durante el último mes (Frituras, papas y fritos)?</b>	



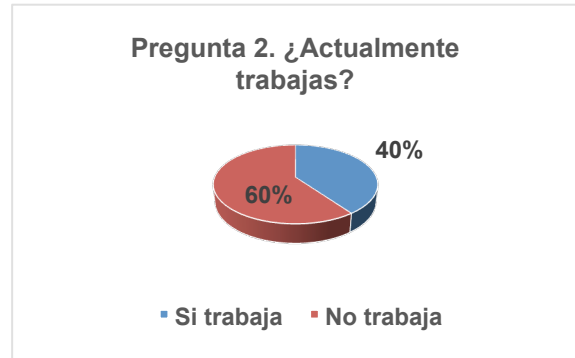
No consume	10%
Consume diariamente	10%
Consume cada tres días	50%
Consume una vez por semana	30%
<b>Pregunta 22. ¿Qué alimentos consumiste durante el último mes (Leguminosas, Frijol)?</b>	
Consume diariamente	20%
Consume una vez cada tres días	80%
<b>Pregunta 23. ¿Qué cantidad de agua natural ingieres al día?</b>	
Consume 1 litros de agua al día	40%
Consume 2 litros de agua al día	50%
Consume 3 litros de agua al día	10%
<b>Pregunta 24. ¿Practicas algún deporte?</b>	
Si practica deportes	10%
No practica deportes	90%
<b>Pregunta 25. Si tu respuesta es sí ¿Cuál es el deporte que practicas?</b>	
Basquetbol	
<b>Pregunta 26. ¿Realizas ejercicio como un hábito?</b>	
Si realiza ejercicio	60%
No realiza ejercicio	40%
<b>Pregunta 27. ¿Cuánto tiempo al día?</b>	
Realiza ejercicio 30 minutos	20%
Realiza ejercicio 1 hora	30%
Realiza ejercicio 2 o más horas	10%
No realiza ejercicio	40%

**GRAFICA 1**



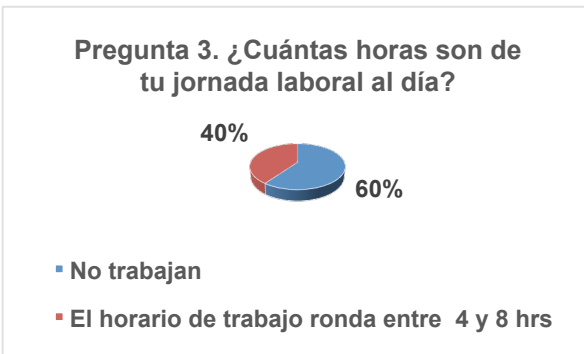
*Fuente alumnos de la UACyA de la UAN, 2014*

**GRAFICA 2**



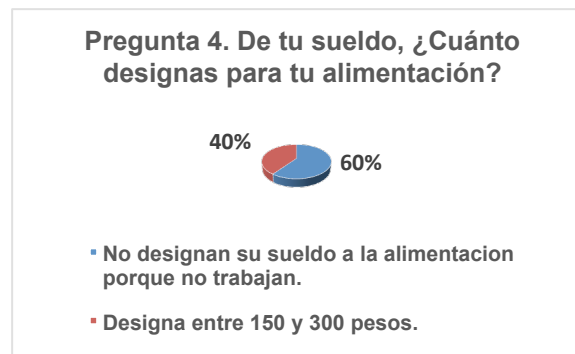
*Fuente alumnos de la UACyA de la UAN, 2014*

**GRAFICA 3**



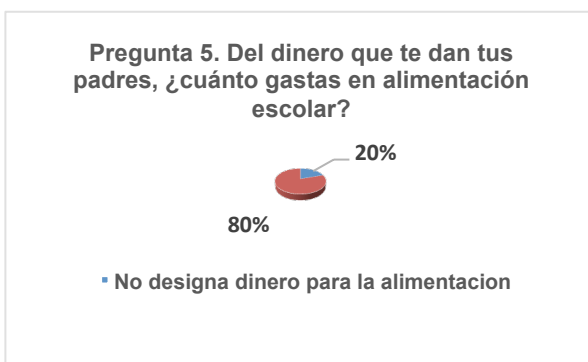
*Fuente alumnos de la UACyA de la UAN, 2014*

**GRAFICA 4**



*Fuente alumnos de la UACyA de la UAN, 2014*

**GRAFICA 5**



*Fuente alumnos de la UACyA de la UAN, 2014*

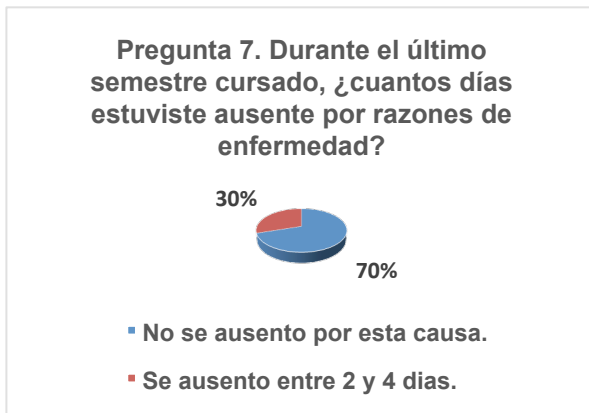
**GRAFICA 6**

**Pregunta 6. ¿Qué tipo de alimentos ingieres en los recesos dentro de tu unidad académica?**

Jugos
Frutas
Tacos
Sándwich
Tortas
Refresco
Frituras
Empanadas
Galletas
Flautas
Ensaladas
Sincronizadas

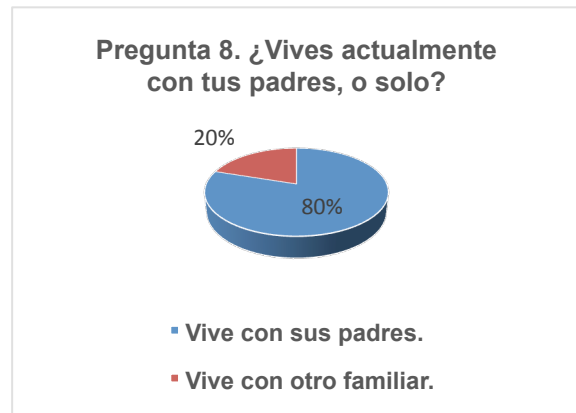
*Fuente alumnos de la UACyA de la UAN, 2014*

**GRAFICA 7**



*Fuente alumnos de la UACyA de la UAN, 2014*

**GRAFICA 8**



*Fuente alumnos de la UACyA de la UAN, 2014*

**GRAFICA 9**

**Pregunta 9. ¿Cuál es tu peso actual?**

73 kg
60 kg
60 kg
82 kg
69.4 kg
48 kg
84 kg
74.5 kg
53 kg

*Fuente alumnos de la UACyA de la UAN, 2014*

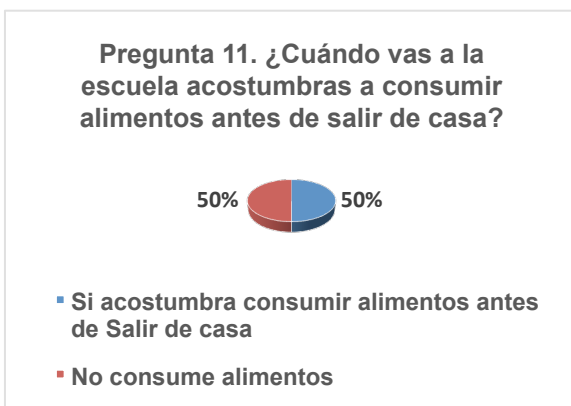
**GRAFICA 10**

**Pregunta 10. ¿Cuál es tu estatura?**

1.59 m
1.78 m
1.60 m
1.65 m
1.75 m
1.85 m
1.56 m
1.54 m
1.81 m

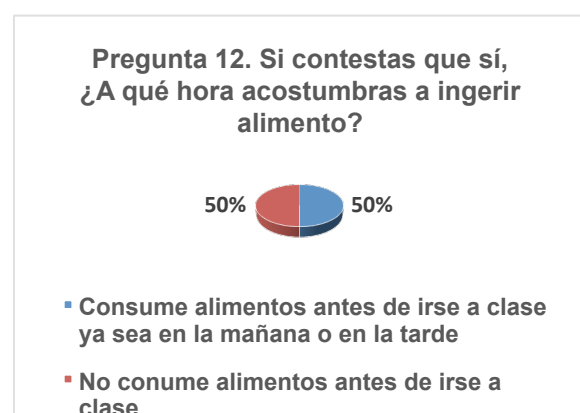
*Fuente alumnos de la UACyA de la UAN, 2014*

**GRAFICA 11**



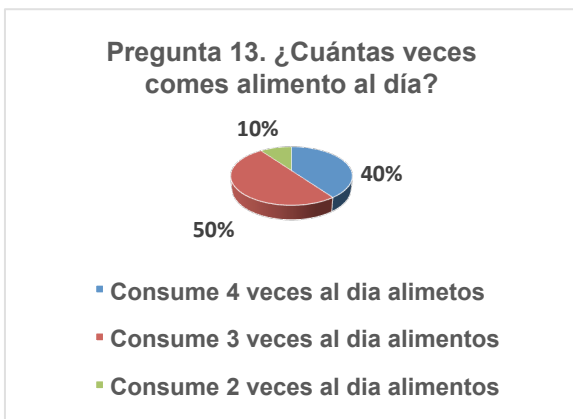
*Fuente alumnos de la UACyA de la UAN, 2014*

**GRAFICA 12**



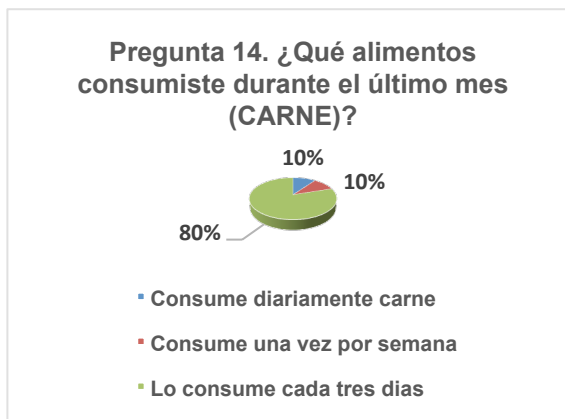
*Fuente alumnos de la UACyA de la UAN, 2014*

**GRAFICA 13**



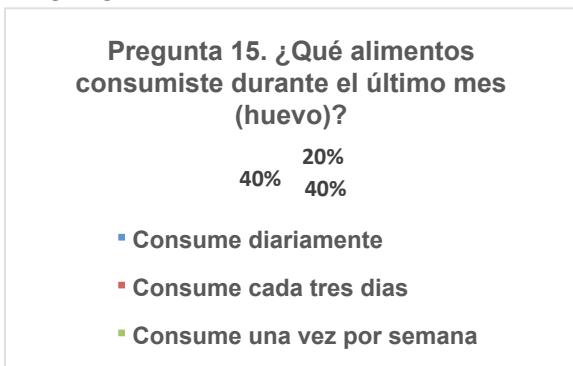
*Fuente alumnos de la UACyA de la UAN, 2014*

**GRAFICA 14**



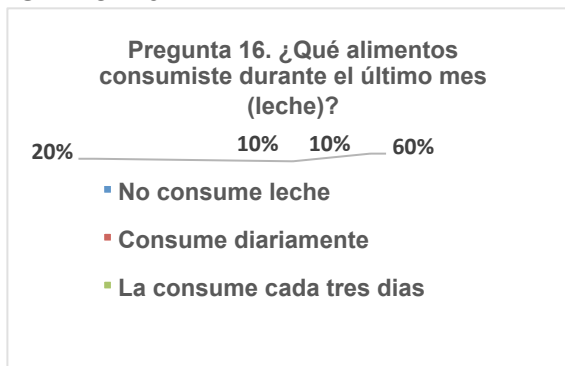
*Fuente alumnos de la UACyA de la UAN, 2014*

**GRAFICA 15**



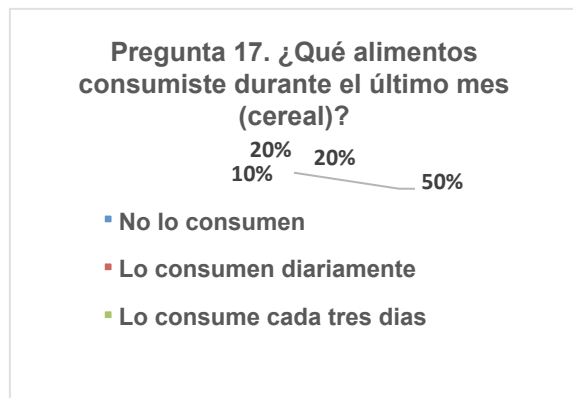
*Fuente alumnos de la UACyA de la UAN, 2014*

**GRAFICA 16**



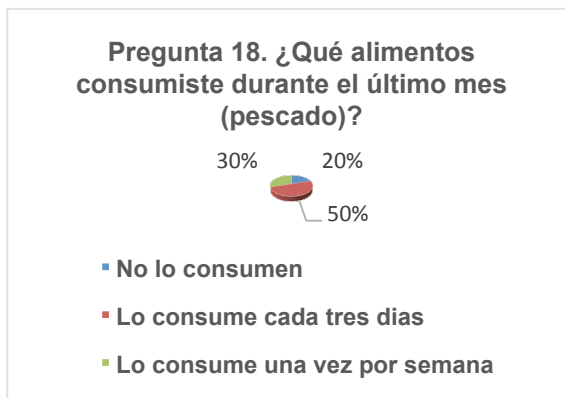
*Fuente alumnos de la UACyA de la UAN, 2014*

**GRAFICA 17**



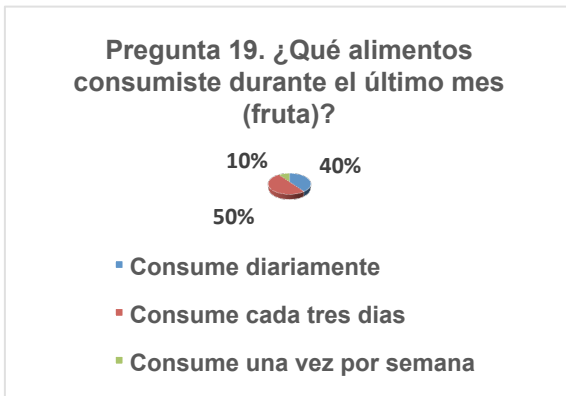
*Fuente alumnos de la UACyA de la UAN, 2014*

**GRAFICA 18**



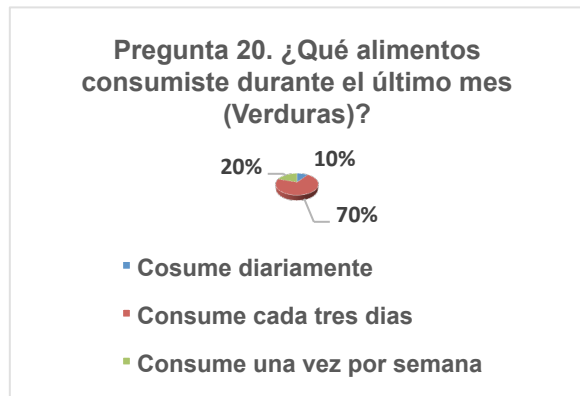
*Fuente alumnos de la UACyA de la UAN, 2014*

**GRAFICA 19**



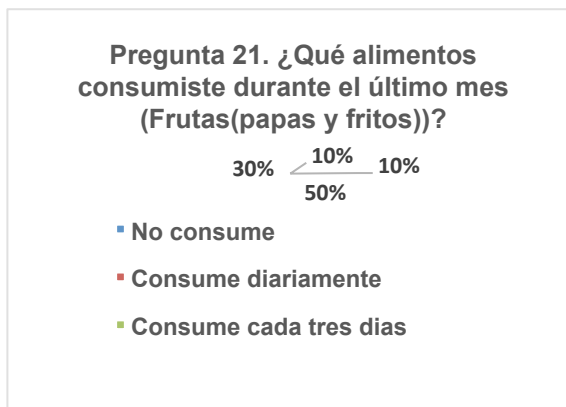
*Fuente alumnos de la UACyA de la UAN, 2014*

**GRAFICA 20**



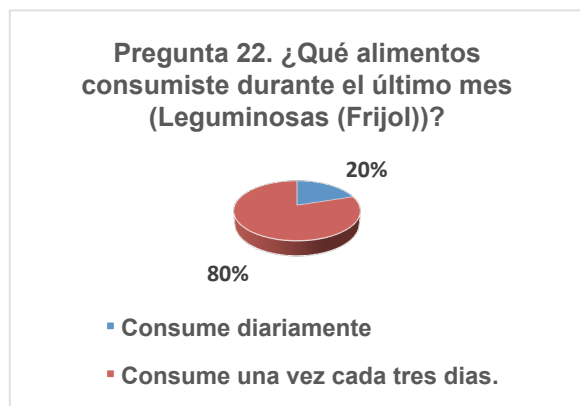
*Fuente alumnos de la UACyA de la UAN, 2014*

**GRAFICA 21**



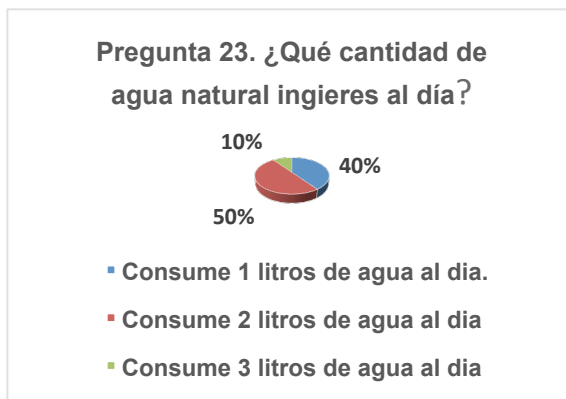
*Fuente alumnos de la UACyA de la UAN, 2014*

**GRAFICA 22**



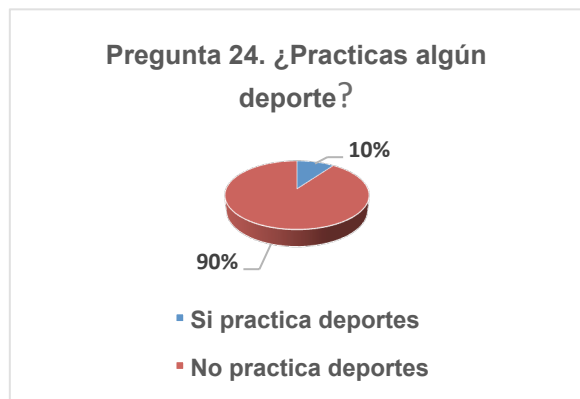
*Fuente alumnos de la UACyA de la UAN, 2014*

**GRAFICA 23**



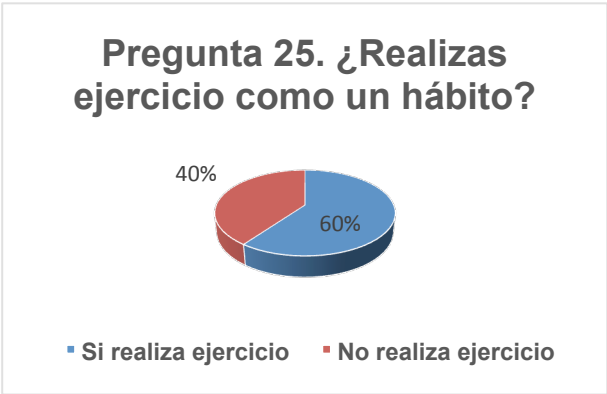
*Fuente alumnos de la UACyA de la UAN, 2014*

**GRAFICA 24**



*Fuente alumnos de la UACyA de la UAN, 2014*

**GRAFICA 25**



*Fuente alumnos de la UACyA de la UAN, 2014*

## **9.-CONCLUSIONES**

De la población estudiada al analizar sus hábitos alimenticios y de actividad física pensaríamos que nos encontraríamos con el mayor porcentaje de esta población con sobre peso.

Después de analizar el índice de masa corporal de esta población estudiada los resultados arrojan que el 15 % cursa con sobrepeso y el 85 % está dentro de su peso catalogado como normal.

Cabe mencionar que la única variable estudiada para evaluar el estado nutricional es el índice de masa corporal. Parece ser que los estudiantes prefieren consumir comida chatarra en poca cantidad que alimentos que los nutran con los ingredientes equilibrados para su edad y su actividad física.

Se observa esta nueva cultura de alimentarse por los estudiantes, ya que según lo que nos respondieron solo consumen un tipo de alimentos de los cuatro grupos recomendados para su adecuada nutrición.

No quiere decir con estos resultados que los estudiantes en su mayoría dentro de parámetros normales de índice de masa corporal se encuentran bien nutridos. Facturas que con el paso de los años nos cobrara en salud estos malos hábitos de alimentación.

Factores que están para evaluar son que la mayoría de los estudiantes son hijos de familia y que además no trabajan. y el único bien adquisitivo monetario que reciben es el de sus familiares , que en mayor porcentaje de la población gastaba 100 pesos M N, semanalmente en la compra de alimentos en los recesos de clase y clase en las cafeterías o cooperativas de su misma unidad en este caso en la misma unidad académica de su formación profesional.

Otra conducta observada es que el 50 % de la población estudiada no ingería alimentos antes de llegar al inicio de sus actividades académicas matutinas esto es no desayunaban y suplían ese desayuno con la ingesta en el receso de comida poco nutritiva.

## **10.-RECOMENDACIONES**

Aunque no se encontró en la población estudiada alteraciones en el peso corporal, nuestra misión como docentes, es tener un espacio con asesoría personalizada en los casos problema de desorden alimenticio.

Llevando a cabo capacitaciones a los docentes para tener habilidad en la detección de estos casos, control y normativa de alimentos que se ofertan en las cafeterías de nuestra universidad, donde estos sean alimentos que favorezcan a una nutrición adecuada a la población estudiantil.

Platicas de concientización sobre Hábitos Alimenticios y que estos se refuerzan conductas en esta etapa final de su juventud.

Platicas de planeación financiera en pro de comprar alimentos que te den rentabilidad y beneficio a tu cuerpo en el aspecto bio- psico social. Y que después por una mala alimentación adquieras y deteriores tu ciclo de vida normal.

Generar un proyecto aplicativo de apoyo Alimentario para alumnos que no cuenten con solvencia económica para cubrir esta necesidad básica y que inclusive puede repercutir en el rendimiento escolar que sería línea de investigación para otro momento, seria indicativo para estudiantes que proceden de otra localidad y que se enfrentan a circunstancias diferentes a los que radican con su familia en la ciudad.

Programa permanente de Nutrición en la Unidad Académica de Contaduría y Administración de la U.A.N. con apoyo de personal de servicio social de las licenciaturas enfermería y de nutrición.



## 11.-REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS.

(2008)."Costumbres, Practicas y Hábitos Alimentarios", en: Nutrición. Vol. 13 No.2, 1990, pp.1732.

(2008)." Los Alimentos y la Dieta", México, Editorial Nutriología Médica. I.M.S.S

(1984). "Cuadro Básico de Alimentación en México1984", México, Instituto Mexicano del Seguro Social, Comisión del Cuadro Básico de Alimentos.

Méndez, Si. (1992). "Salud Reproductiva y Sexualidad en los Adolescentes", México, Instituto Mexicano del Seguro Social.

(1991). "Problemas Económicos de México", México, Editorial Me. Graw Hill

Quintín, Jo. (1994). "Problemas Económicos de México", México, Editorial Me. Graw Hill.

Dr. Jesús(1999)."Dietética, Nutrición Normal", México, Editorial Méndez S.A., 8a Edición Estruch.

Weiss, Su. y Vargas, El, (1993). "Nutrición y Deporte Principios Fundamentales", en: Nutrición Hoy Kellogs Company, Vol.2, 1993, p.p.3-8.

(1992) "Yo adolescente: respuestas a mis grandes dudas", México, Editorial Planeta Mexicana.