

DOI: https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i1.4755

Autopercepción de una dieta correcta y realización de actividad física en estudiantes universitarios

Cynthia Ivett Campos Ramos

cynthia.campos@uaz.edu.mx

<http://orcid.org/0000-0002-8775-2058>

Docente-Investigadora de la Licenciatura en Nutrición de la UAZ,
Zacatecas, México

Rosalinda Gutiérrez Hernández

rosalinda@uaz.edu.mx

<http://orcid.org/0000-0001-6803-925X>

Docente-Investigadora de la Licenciatura en Nutrición de la UAZ,
Zacatecas, México

América Elizabeth Rentería Reveles

americarnteria3@gmail.com

<http://orcid.org/0000-0002-0139-4879>

Alumna de la Licenciatura en Nutrición de la UAZ,
Zacatecas, México

Jacqueline Álvarez Sánchez

jacquialv15@gmail.com

<http://orcid.org/0000-0002-3546-7546>

Alumna de la Licenciatura en Nutrición de la UAZ,
Zacatecas, México

Angélica Michelle Medina Díaz

mmsbyb2@gmail.com

<http://orcid.org/0000-0001-5651-4658>

Alumna de la Licenciatura en Nutrición de la UAZ,
Zacatecas, México

Correspondencia: cynthia.campos@uaz.edu.mx

Artículo recibido 31 diciembre 2022 Aceptado para publicación: 31 enero 2023

Conflictos de Interés: Ninguna que declarar

Todo el contenido de **Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar**, publicados en este sitio están disponibles bajo

Licencia [Creative Commons](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/) 

Cómo citar: Campos Ramos, C. I., Gutiérrez Hernández, R., Rentería Reveles, A. E., Álvarez Sánchez, J., & Medina Díaz, A. M. (2023). Autopercepción de una dieta correcta y realización de actividad física en estudiantes universitarios. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(1), 4279-4297. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i1.4755

RESUMEN

Este artículo tiene por objetivo identificar la autopercepción del cubrimiento de características de dieta correcta en estudiantes universitarios y la realización de actividad física en los mismos. Se realizó un trabajo de tipo transversal, descriptivo, analítico y observacional con 300 alumnos y alumnas de distintos semestres del ciclo escolar; se aplicó una encuesta diseñada a partir de instrumentos validados con ítems sobre hábitos alimentarios y práctica de actividad física, se envió de forma virtual al alumnado. Se encontró que el 39% de los estudiantes realizan actividad física de 1-3 días, el 36% de 3-5 días, el 10% la realiza todos los días y un 15% no realiza actividad física fuera de clases; respecto a dieta, el 50% considera que su alimentación es adecuada, 49% que es completa, otro 45% la consideran equilibrada, el 66% cumple con ley de inocuidad, 58% de los estudiantes asumen que su alimentación es suficiente y finalmente el 73% la consideran variada. Concluyendo que la dieta correcta es cubierta por poco más de la mitad de la población estudiantil y las prácticas de actividad física son parte de su estilo de vida, aún con las múltiples actividades académicas y extra aula en la vida universitaria.

Palabras clave: *estudiantes; dieta correcta; actividad física; estilo de vida*

Self-perception of a correct diet and physical activity in college students

ABSTRACT

This article aims to identify the self-perception of the coverage of correct diet characteristics in college students and the performance of physical activity in them. A cross-sectional, descriptive, analytical and observational study was carried out with 300 students from different semesters of the school year; A survey designed from validated instruments with items on eating habits and physical activity practice was applied, it was sent virtually to the students. It was found that 39% of the students do physical activity for 1-3 days, 36% for 3-5 days, 10% do it every day and 15% do not do physical activity outside of class; Regarding diet, 50% consider that their diet is adequate, 49% that it is complete, another 45% consider it balanced, 66% comply with the safety law, 58% of the students assume that their diet is sufficient and finally the 73% consider it varied. Concluding that the correct diet is covered by just over half of the student population and physical activity practices are part of their lifestyle, even with the many academic and extra-class activities in college life.

Keywords: *students; correct diet; physical activity; lifestyle*

INTRODUCCIÓN

El estilo de vida es considerado la forma en la cual una persona o una comunidad viven, en función de esas particulares de manifestarse, el modo y las condiciones de vida en que las personas integran el mundo que les rodea y que incluye hábitos de alimentación, higiene personal, ocio, relaciones sociales, sexualidad, familia y mecanismos de afrontamiento social (Díaz & Alfonzo, 2019). Como parte de un buen estilo de vida se consideran al menos se deben de tener dos características: la primera es contar con una vida activa, considerando dentro de esta la realización de diaria de actividad física a la par una correcta alimentación lo cual va a permitir tener una mayor calidad de vida y mantener la salud de un individuo y con ello favorecer la de toda la población; la segunda es contar con un estilo de vida saludable desde etapas tempranas, donde la buena alimentación y la práctica constante de actividades físicas permiten el crecimiento lineal y el adecuado desarrollo, mientras que en etapas subsecuentes de adultez permiten la mejor calidad de vida y disminuyen el riesgo de padecer enfermedades crónicas no transmisibles como la diabetes, obesidad, enfermedades cardiovasculares, entre otras.

Al realizar actividad física se mantiene un peso óptimo de acuerdo a la edad, como consecuencia del gasto de energía, esto favorece que se cuente con un desarrollo fisiológico adecuado de acuerdo a la edad, de esto la importancia de que se cubran las necesidades energéticas con una buena y equilibrada alimentación; en términos generales, al momento de realizar actividad física se consumirán los nutrientes que el organismo tenga disponibles. Hoy en día lo ideal es tener hábitos alimenticios saludables con rutinas de actividad física, esto con la finalidad de evitar el sedentarismo, producto de las actividades cotidianas personales y grupales que el uso del transporte motorizado y la utilización cada vez mayor de pantallas para el trabajo, la educación y las actividades recreativas han generado (Organización Mundial de la Salud (OMS), 2022).

La Organización Mundial de la Salud (OMS) considera que llevar una dieta sana a lo largo de la vida ayuda a prevenir la malnutrición por deficiencia de nutrientes (desnutrición) y por exceso de estos (sobrepeso y obesidad), además de la prevención de diferentes enfermedades no transmisibles y trastornos; es por eso que, para poder lograr una alimentación sana y balanceada, se recomienda incluir en la dieta todos los grupos de alimentos ya que la gente sana es más fuerte, más productiva y está en mejores

condiciones de romper el ciclo de pobreza, hambre y de desarrollar al máximo su potencial (Secretaría de Salud (SS), 2022).

La Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT) que realiza el Instituto Nacional de Salud Pública en México, ha evidenciado en los últimos años que la población mexicana ha sufrido cambios en temas relacionados a la salud pública, así como aumento en la epidemiología en función de la frecuencia, incidencia y prevalencia de las enfermedades crónico degenerativas en adultos, la disminución de actividad física entre el mismo grupo de población y los cambios en el estilo de vida que han modificado las cifras de salud y han alterado el estado nutricional, lo que conlleva a aumento también de peso corporal y mayor presencia de sobrepeso y obesidad, padecimientos que ponen en mayor riesgo de comorbilidades al organismo.

Una de las etapas de vida en que las enfermedades crónico degenerativas se empiezan a manifestar con mayor frecuencia, de acuerdo a la ENSANUT 2018 (Cando-Brito, Escobar-Arrieta, Tonato-Tonato & Fiallos-Escobar, 2021), es la etapa de adultos, y se asocia con los cambios biológicos, hormonales y metabólicos propios de la edad, así como la inserción de los individuos a las diversas actividades sociales y laborales; desde la etapa infantil, 0 a 17 años de edad de acuerdo a la OMS, el estilo de vida es en su mayor parte, la repetición de actos en cuanto a elección y consumo de alimentos, y la realización de actividad física que como ejemplo viven en casa, pues esta etapa se caracteriza por una dependencia aún familiar; sin embargo, al llegar a la edad de adolescencia tardía y adulto joven, los individuos incursionan también en mayores actividades de relación social como la inserción a la vida universitaria como estudiantes, el trabajo y las relaciones interpersonales, lo que suma actividades que pueden poner en riesgo el adecuado estilo de vida (Cormillot, 2022).

De acuerdo a Brown (2014), en su libro "Nutrición en diferentes etapas de vida", se conceptualiza a la adolescencia tardía a los 17-18 años de edad y en esta etapa es cuando se establece la imagen corporal, la persona piensa a futuro y hace planes, es más independiente, más constante en valores y creencias y tiene interés por relaciones de intimidad.

- a) En las mujeres sus caracteres sexuales secundarios influyen en su peso (masa corporal), la masa grasa es de un 16-27% del peso corporal (25% de éste es para mantener ciclos ovulatorios regulares).

b) En los hombres su masa magra aumenta, al igual que el peso en general hasta 13 kg y su masa magra es proporcionalmente menor de 25%.

El aumento de la talla y la velocidad de crecimiento se dan gracias a la hormona del crecimiento, así mismo la tiroxina e insulina permiten el aumento del crecimiento en las mujeres llegando a medir de 20-23 cm más de su estatura que en etapas infantiles, de igual manera los hombres de 24-27 cm, existe un crecimiento fundamental y un desarrollo de la masa ósea hasta 90% al final; además algunos de los factores que están relacionados con el crecimiento son la genética, la modificación hormonal, el ejercicio físico, la ingesta dietética de minerales y vitaminas (calcio, fósforo, hierro y vitamina D) (Brown, 2014).

La etapa de la adolescencia es considerada fundamental para mejorar los índices de salud y vitalidad que le permitirán llevar a cabo las tareas necesarias para alcanzar una vida adulta. Sin embargo, esta capacidad vital se puede ver afectada por la alta tasa de jóvenes que participan o presentan problemas como: violencia física, abandono, suicidio, toxicomanías, infecciones de transmisión sexual, trastornos mentales, problemas escolares, trastornos de la conducta alimentaria y embarazo precoz, entre otros. Cuando un adolescente cursa con una patología crónica asociada, el reto es aún mayor, ya que se tiene que convivir con la enfermedad mientras se hace adulto, presentando problemas específicos como el incumplimiento terapéutico, que provoca descompensación grave de la enfermedad o riesgo de teratogenia en el caso de un embarazo no deseado (Ruiz, Rivero & Alzola, 2017).

Se considera adulto joven a aquellas personas que se encuentran dentro de un rango de edad que va de los 20 a los 40 años, esta es una etapa reproductiva en potencia ya que hay madurez personal, desarrollo profesional, fuerza laboral y un reto nutricional influenciado por las horas de trabajo y de escuela, compromisos personales y la calidad de alimentos disponibles. Los adultos jóvenes son personas que se están formando profesionalmente, tienen una responsabilidad ya sea con una pareja, familia o con sí mismos, son económicamente activos, tienen menor tiempo en actividades de recreación, hay un alto funcionamiento intelectual y establecimiento del desarrollo moral, esta etapa está caracterizada por ser de edad reproductiva, así como se comienza a dar la consolidación ósea de 20-30 años, concluye la mineralización, continua el

desarrollo de masa muscular gracias al ejercicio y el agua corporal (Brown, 2014). En esta población los problemas de salud más frecuentes son (Medical Assistant, 2017):

- Los accidentes.
- Enfermedades infecciosas.
- La diabetes.
- El sobrepeso.
- El uso de alcohol, tabaco y drogas.
- Problemas médicos relacionados con el embarazo, enfermedades de transmisión sexual.
- Padecimientos emocionales y psicológicos como el estrés, la ansiedad y la depresión

El Instituto Mexicano de la juventud sugiere que las enfermedades pueden afectar la capacidad de las y los adolescentes jóvenes para crecer y desarrollarse plenamente, el consumo de alcohol o tabaco, la falta de actividad física, las relaciones sexuales sin protección, la exposición a la violencia y los cambios en el estilo de vida, pueden poner en peligro no solo su salud actual, sino también la de su adultez e incluso la salud de sus futuros hijos. Una forma de prevenir y evitar, o revertir incluso ciertas enfermedades se logra con la oportuna atención a la salud, además siguiendo en todo momento una buena alimentación mientras se mantiene activo al organismo mediante el ejercicio. La alimentación es uno de los factores con mayor influencia en la salud, al realizar una dieta suficiente, equilibrada y adaptada a las necesidades en las diferentes etapas de la vida, garantiza un adecuado crecimiento físico, facilita el desarrollo psicológico, ayuda en la prevención de enfermedades y favorece un estado óptimo de salud (Sánchez & Aguilar, 2015).

Alimentación

La alimentación es el conjunto de acciones mediante las cuales se proporcionan alimentos al organismo, considera la selección de los alimentos, el cocinado y su ingestión, depende de muchas variantes, desde las necesidades individuales y la disponibilidad de alimentos hasta aspectos psicológicos y modas. Además de ser una necesidad vital para la supervivencia, la alimentación también es bienestar, cultura y placer (Nestlé, 2022).

Factores que influyen en la alimentación: Los principales factores que permiten la selección y el consumo de los alimentos son: económicos, preferencias sensoriales,

biológicos, procesos de salud enfermedad presentes, costumbres familiares, cuestiones sociales y culturales. Gómez et al. (2018), clasifica los siguientes aspectos como factores determinantes en la elección de alimentos:

Biológicos:

- El hambre: Sensación fisiológica del organismo se produce como consecuencia de la necesidad que tiene el ser humano de energía y nutrientes para sobrevivir.
- Palatabilidad de los alimentos: placer que una persona experimenta al consumir un determinado alimento y depende de las propiedades sensoriales del mismo (sabor, aroma, textura, aspecto, etc.).
- Enfermedades presentes: puedan dificultar la masticación, la digestión o la metabolización de los alimentos.

Físicos y Económicos:

- Costo y accesibilidad de los alimentos, ya que determinan las opciones de alimentos. La accesibilidad de un alimento para una persona depende de la orografía y la climatología de la zona en la que vive (determina los alimentos que puedan cultivar) y de su capacidad de transporte hasta una tienda donde vendan dicho alimento.
- Conocimientos nutricionales de la persona: Las personas que poseen conocimientos nutricionales tienen una mayor capacidad de elegir alimentos saludables para su alimentación.

Sociales:

- Cultura: La cultura de cada persona favorece en el consumo de determinados alimentos, influye en los métodos de preparación de los mismos e indica en qué orden han de consumirse.
- Contexto social: la conducta alimentaria se puede ver influida por otras personas ya sea directamente o indirectamente.
- Entorno social: cada vez hay una mayor proporción de alimentos que se consumen fuera de casa, por lo que el entorno en el que viva una persona afecta cada vez más a la elección de los alimentos que consume ya que se tendrá que limitar a escoger entre los alimentos disponibles en dicho lugar.
- Religión: las elecciones alimentarias de una persona pueden estar condicionadas por unas creencias religiosas que rijan su alimentación en algún sentido.

- El marketing y la publicidad: promueven el consumo de determinados alimentos y hacen que sean más apetecibles para los consumidores.

Psicológicos:

- Nivel de estrés de la persona: El estrés puede influir en la alimentación de la persona haciendo que coma menor cantidad de lo habitual (por ejemplo, por la reducción de apetito) o mayor cantidad de lo habitual (por ejemplo, por la reducción de la preocupación por el control de su peso).
- Estado de ánimo: Las personas con depresión y bajo estado de ánimo suelen elegir con mayor frecuencia alimentos poco saludables pero muy palatables con el objetivo de disfrutar más de la comida (Gómez et al., 2018).

Los jóvenes universitarios salen de su núcleo familiar para poder desenvolverse en la vida universitaria, que muchas veces implica también traslados desde diferentes municipios; además, cambian las formas de elegir y consumir alimentos por limitaciones en los recursos económicos disponibles, así como la interacción con nuevas amistades que se hacen más fraternas en esta etapa debido al ritmo de actividades académicas y extracurriculares que desempeñan; por otro lado, estas repercuten también en la falta de tiempos libres para esparcimiento y deporte frecuente al igual que para el establecimiento de horarios fijos de comida diarios, situaciones que alteran los hábitos de alimentación y estilo de vida.

Hábitos alimentarios

Se puede definir como hábito alimentario al conjunto de conductas adquiridas por un individuo, en función de las repeticiones de actos en cuanto a la selección, preparación y el consumo de alimentos. Los hábitos alimentarios se relacionan principalmente con las características sociales, económicas y culturales de una población o región determinada (Meléndez et al., 2017).

Un hábito alimentario saludable se considera cualquiera de las prácticas que se realizan en el consumo de alimentos pero, que en todo momento, pretendan beneficios en la salud, y esto se puede hacer cumpliendo con las características de una alimentación o dieta correcta cuya combinación saludable permita ir adquiriendo hábitos alimentarios saludables, mismos que se complementan con los horarios de comida que cada persona, indistintamente de sus actividades y ocupaciones, evitando en cualquier momento del día diversos alimentos que no sean saludables. Por el contrario, un hábito alimentario no

saludable es considerado cuando no se cumple con las características o leyes de la alimentación, si no se establecen horarios para las comidas y se come a cualquier hora durante el día, si se pasa demasiado tiempo sin comer o se come demasiado o, incluso de abusa de la comida no equilibrada, esto ya se considera un hábito alimentario no saludable, ya que no cumple con ninguna de las condiciones para poder considerarse sano.

Dieta correcta

La dieta correcta y adecuada se refiere a la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo; una buena nutrición consiste en una dieta suficiente, equilibrada, completa, variada, adecuada para las personas e inocua, además acompañada de ejercicio físico regular, es un elemento fundamental para una buena salud (NOM-043-SSA2-2012). Sobre prácticas alimentarias adecuadas y sanas, se ha encontrado que la población universitaria, sobretodo de ciencias de salud, académicamente, se asume, debe estar informada y conoce temas básicos de una vida sana, de una alimentación saludable, pero se da a notar que esos conocimientos no se aplican en la vida diaria por diversos motivos socioculturales y económicos; motivos por los cuales muchas veces, dicha población, no cumple con una dieta correcta (Talavera, 2021).

El estado nutricional de cada individuo es de gran interés ya que es uno de los factores con el que se puede conocer el estilo de vida de los individuos debido a que está directamente influenciado por los hábitos de consumo alimentarios; aunque para conocer la alimentación y dieta que lleva cada persona se deben considerar varios factores como por ejemplo la religión, situación económica, cultura, creencias, entre otros, como se ha mencionado con anterioridad; sin embargo, el brindar un mayor conocimiento a las diferentes poblaciones en temas alimentarios será un factor positivo ya que ayudará a reforzar su práctica alimentaria adecuada y promueve mayor responsabilidad para ejercer sus hábitos de alimentación.

Se puede mencionar que una dieta es un conjunto de alimentos y platillos que se consumen cada día, y constituye la unidad de la alimentación; se considera una dieta correcta cuando ésta cumple con las siguientes características o leyes (Diario Oficial de la Federación (DOF), 2013; Vera-López, 2017):

- **Completa:** que contenga todos los nutrimentos. Se recomienda incluir en cada comida alimentos de los 3 grupos.
- **Equilibrada:** que los nutrimentos guarden las proporciones apropiadas entre sí.
- **Inocua:** que su consumo habitual no implique riesgos para la salud porque está exenta de microorganismos patógenos, toxinas, contaminantes, que se consuma con mesura y que no aporte cantidades excesivas de ningún componente o nutrimento.
- **Suficiente:** que cubra las necesidades de todos los nutrimentos, de tal manera que el sujeto adulto tenga una buena nutrición y un peso saludable, y en el caso de los niños o niñas, que crezcan y se desarrollen de manera correcta.
- **Variada:** que de una comida a otra, incluya alimentos diferentes de cada grupo.
- **Adecuada:** que esté acorde con los gustos y la cultura de quien la consume y ajustada a sus recursos económicos, sin que ello signifique que se deban sacrificar sus otras características.

La composición exacta de una alimentación variada, equilibrada y saludable estará determinada por las características de cada persona (edad, sexo, hábitos de vida y grado de actividad física), el contexto cultural, los alimentos disponibles en el lugar y los hábitos alimentarios. No obstante, los principios básicos de la alimentación saludable siguen siendo los mismos. La recomendación es que se lleven a cabo cinco o seis tiempos de comida: el desayuno, la merienda de la mañana, el almuerzo, la merienda de la tarde, la cena, y la colación nocturna (en caso necesario y dependiendo de las actividades), las necesidades de nutrientes deben satisfacerse a lo largo del día. Ningún joven o adulto puede consumirlas todas en un único tiempo de comida y, aunque intentara hacerlo comiendo grandes cantidades de alimentos en un solo tiempo, los perjuicios para su salud serían grandes y graves (Ureña, 2020).

Actividad física

La actividad física es concebida como cualquier movimiento intencionado realizado por los músculos esqueléticos, resultado de un gasto de energía y de una experiencia personal que permite interactuar con los otros y el ambiente que le rodea, se interrelaciona con otras actividades como arte, cultura, cine, teatro, música entre otras, que buscan mejorar la calidad de vida en una sociedad predominantemente urbana (Vidarte, Vélez, Sandoval & Alfonso, 2011). La actividad física tiene gran importancia en la salud de todas las personas, ya que se considera como un elemento fundamental que

se debe de inculcar, practicar y tener en mente, ya que puede generar muchos beneficios a corto, mediano y largo plazo, pues el estar realizando actividad física de una manera constante y con las indicaciones correctas puede prevenir o disminuir los factores para el riesgo de padecer enfermedades como: cardiovasculares, diabetes tipo 2, hipertensión arterial, cáncer de colon, y cáncer de mama, por ejemplo. Así mismo como ya se mencionó con antelación regula el balance energético, se puede tener un control de peso, refuerza huesos y músculos, ayuda en a nivel neuronal ya que reduce el estrés producido por la vida diaria.

La OMS (2022), define la actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía, la actividad física puede realizarse de forma moderada e intensa se considera como ya se mencionó todo movimiento, incluso durante el tiempo de ocio, para desplazarse a determinados lugares y desde ellos, o como parte del trabajo de una persona., mejora la salud; entre las actividades físicas más comunes cabe se encuentra caminar, montar en bicicleta, pedalear, practicar deportes, participar en actividades recreativas y juegos; todas ellas se pueden realizar con cualquier nivel de capacidad y para disfrute de todos. Las directrices y recomendaciones de la OMS proporcionan información detallada en cuanto a los diferentes grupos de edad y los grupos de población específicos sobre el nivel de actividad física necesario para gozar de buena salud.

La OMS (2022) también establece las siguientes recomendaciones en cuanto a población adulta joven, considerando dentro de estos a los estudiantes universitarios:

- Deberían realizar actividades físicas aeróbicas moderadas durante al menos 150 a 300 minutos semanales;
- Actividades físicas aeróbicas intensas durante al menos 75 a 150 minutos; o una combinación equivalente de actividades moderadas e intensas a lo largo de la semana;
- Deberían realizar actividades de fortalecimiento muscular moderadas o más intensas que ejerciten todos los grupos musculares principales durante dos o más días a la semana, ya que tales actividades aportan beneficios adicionales para la salud;
- Pueden prolongar la actividad física aeróbica moderada más allá de 300 minutos; o realizar actividades físicas aeróbicas intensas durante más de 150 minutos; o una

combinación equivalente de actividades moderadas e intensas a lo largo de la semana para obtener beneficios adicionales para la salud;

- Deberían limitar el tiempo dedicado a actividades sedentarias. La sustitución del tiempo dedicado a actividades sedentarias por actividades físicas de cualquier intensidad (incluidas las de baja intensidad) es beneficiosa para la salud, y para ayudar a reducir los efectos perjudiciales de los comportamientos más sedentarios en la salud, todos los adultos y los adultos mayores deberían tratar de incrementar su actividad física moderada a intensa por encima del nivel recomendado.

El objetivo del presente estudio fue Identificar la autopercepción de dieta y la realización de actividad física entre estudiantes universitarios en la Universidad Autónoma de Zacatecas, para ello se consideró prioritario conocer el cumplimiento de las leyes de alimentación en los estudiantes y analizar la práctica de actividad física de los universitarios.

METODOLOGÍA

Para poder lograr el cumplimiento del objetivo de este trabajo se realizó un estudio transversal, descriptivo, analítico y observacional, con una población conformada por 300 alumnas y alumnos inscrito en pregrado del semestre agosto-diciembre del 2022 de la Universidad Autónoma de Zacatecas, considerando rangos de edad entre los 17 y 40 años, si no cumplían con eso se eliminaron del estudio. A las alumnas y los alumnos se les aplico un cuestionario tipo encuesta previa autorización con consentimiento informado, la encuesta estaba dividida en 7 secciones con ítems sobre hábitos alimentarios, leyes de la alimentación y práctica de actividad física. Para el procesamiento de datos se utilizó el IBM SPSS Statistics Package for the Social Sciences versión 22.

El estudio cumplió con la Declaración de Helsinki de la Asociación Médica Mundial. Se apegó a lo dispuesto en el reglamento de la Ley General de Salud en Materia de Investigación para la Salud de México. De declaró sin riesgo.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

En el presente estudio se encontró que el 39 % de los estudiantes realizan actividad física de 1 a 3 días, el 36% de 3 a 5 días, 10% todos los días y un 15% no realizan, del porcentaje que si realiza actividad física se tiene que el 64% la realiza de 15-30 minutos diarios, 25% de 30 minutos a 1 hora y solo el 11% más de 1 hora diaria, esto permite que se precisen también los datos obtenidos por Días et al. (2019), en la Universidad de Santiago de

Compostela (España), donde se encontró que a pesar de que prácticamente tres cuartas partes (74.35%) de los estudiantes admitieron practicar actividad física-deportiva, apenas una séptima parte de la muestra si cumplía con las recomendaciones de la OMS (2022), del tiempo recomendado a la semana para realizar actividad física (150 minutos semanales).

Se trabajó arrojó que los estudiantes perciben como inadecuada su alimentación y no cumplen con las características de una dieta correcta, comparándolo con el estudio de Vega et al. (2021), en universitarios del noroeste de México, se encontró que la dieta los estudiantes la perciben como inadecuada, por lo que se recomienda promover la educación en materia de una alimentación equilibrada y actividad física con el fin de mejorar la salud.

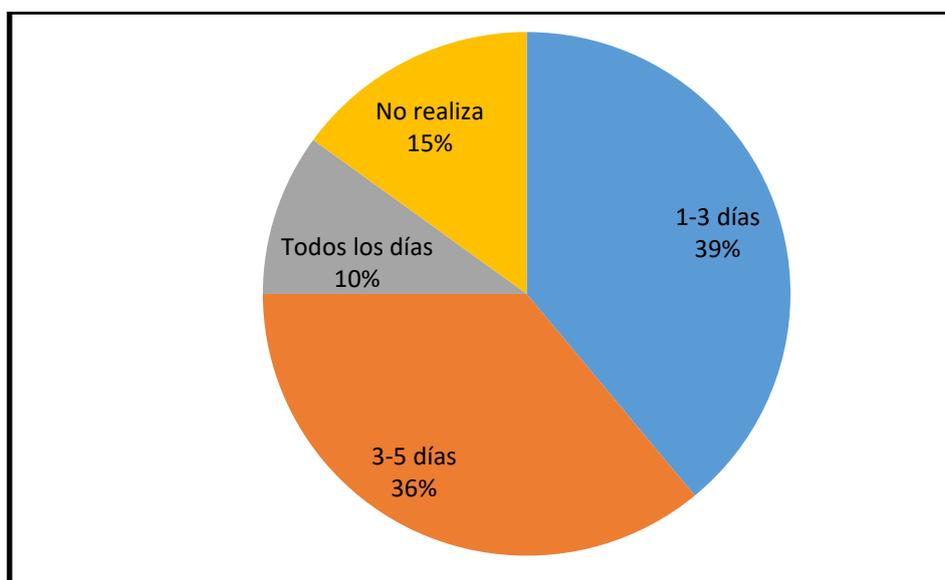
Destacando también que casi la mitad de los estudiantes de licenciatura no llevan una dieta correcta, en tanto en el estudio de Cervantes-Rodríguez et al. (2020), en la Universidad Autónoma de Tlaxcala, destaca que la buena percepción que tienen en cuanto a su estilo de vida, tanto en hombres como mujeres, está entre el 33 y el 46% respectivamente; el mayor porcentaje muestra una percepción regular y apenas el 1% la autopercibe con estilos de vida malos.

Por tanto se tiene que existen diferentes factores o determinantes que dificulta el poder llevar un estilo de vida saludable, donde se lleve una correcta dieta y adecuados hábitos de actividad física, como lo puede ser la falta de disponibilidad de tiempo, la economía, factores psicosociales entre otros, que por tales motivos aunque los estudiantes de pregrado se ven con más responsabilidad de poder llevar a cabo estilos de vida saludables enfocados a la buena nutrición, no es posible que cumplan con ello y tengan un estado de nutrición adecuado derivado de la dieta correcta y práctica de actividad físico-deportiva.

ILUSTRACIONES, TABLAS, FIGURAS.

Se percibió (figura 1) que el 39% de los estudiantes realizan actividad física de 1-3 días, el 36% de 3-5 días, el 10% realiza actividad física todos los días y un 15% no realiza actividad física.

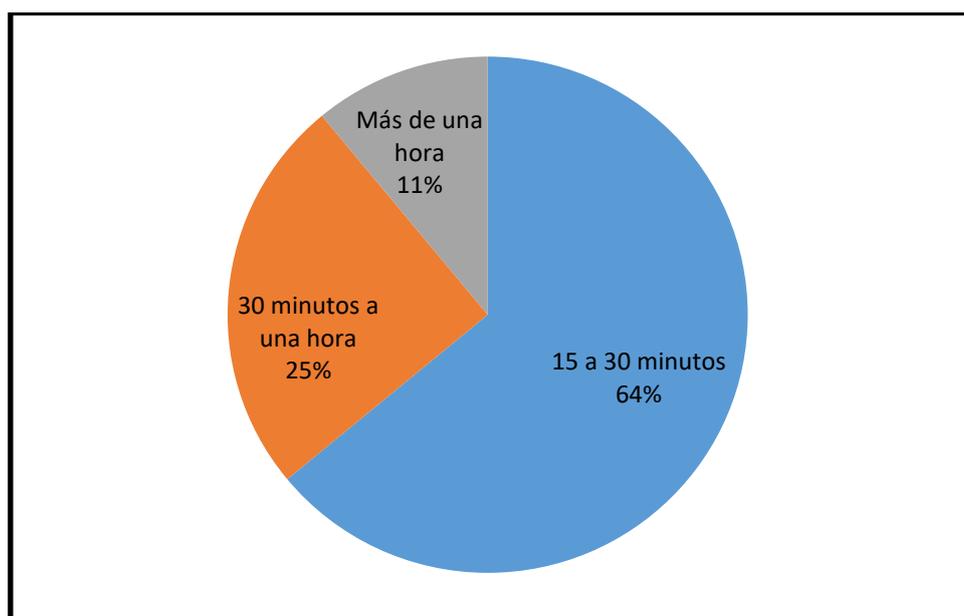
Figura No. 1. *Respuestas a pregunta: ¿Realizan actividad física/ ejercicio?*



Fuente: Elaboración propia.

De los estudiantes que si realizan actividad física (figura 2) el 64% realizan de 15-30 minutos diarios, el 25% de 30 minutos-1 hora y sólo el 11% más de una hora diaria.

Figura No. 2. *Respuestas a pregunta ¿Cuánto tiempo realizan actividad física por día?*



Fuente: Elaboración propia.

En la tabla 1 se observan las respuestas de los universitarios en función de si los estudiantes consideran que tienen una alimentación adecuada, lo que permitió que él 50% de los estudiantes mencionan que alimentación es adecuada, el 36% consideran que su alimentación no es adecuada y el 14% no saben si su alimentación es adecuada, y también si se considera completa esa dieta, en este sentido el 49% de los estudiantes consideran que su alimentación si lo es, el 42% consideran que su alimentación no lo es y el 9% no lo saben.

Así mismo al preguntarles a los estudiantes si consideran su alimentación equilibrada, el 43% consideran que no es equilibrada y el 12% no saben si su alimentación es equilibrada. Otro resultado a destacar es que el 66% de los estudiantes consideran que su alimentación es inocua, el 14% consideran que su alimentación no es inocua y el 20% no saben si su alimentación es inocua (ver tabla 1).

Tabla No.1. Respuestas a pregunta ¿Consideras que tu alimentación es adecuada y completa?

	Adecuada	Completa	Equilibrada	Inocua
Si lo considero	50 %	49 %	45 %	66 %
No lo considero	36 %	42 %	43 %	14 %
No sé	14 %	9 %	12 %	20 %
Total	100 %			

Fuente: Elaboración propia.

Además el 58 % de los estudiantes universitarios consideran que su alimentación es suficiente, el 33% que no es suficiente y el 9% no saben si su alimentación es suficiente, entre los alumnos encuestados se encontró que el 73% consideran que su alimentación es variada, el 23% consideran que su alimentación no es variada y el 4% no saben si su alimentación es variada.

CONCLUSIONES

Sin importar la carga académica que los estudiantes llegan a tener dentro de la Universidad Autónoma de Zacatecas, el 85% realizan actividad física, lo que es benéfico para la salud ya que esto permite ayudar a la disminución de los factores de riesgo que se presentan en esta etapa universitaria, evitando su empeoramiento en la vida adulta fuera de la universidad, además que como personas en formación dentro del área de la salud son los encargados de modificar estilos de vida saludables; mientras que el otro

15% que no la llevan a cabo, generen ese hábito para una mejor salud integral para sí mismos y sus futuros pacientes.

En los resultados obtenidos, se encontró que no todos los estudiantes encuestados cumplen las leyes de la alimentación debido a que en algunas ocasiones no saben a qué se refieren ciertas leyes y por otro lado llegan a confirmar que en realidad no están cumpliendo, por lo que se concluye que casi la mitad de los estudiantes de pregrado a pesar de que tienen los conocimientos de lo que conlleva una dieta correcta no están cumpliendo con las características de la misma.

Los estudiantes si realizan actividad física en su gran mayoría, sin dejar atrás que es una materia que en algunas disciplinas se incluye su plan curricular, aun así hay un porcentaje que no realiza actividad física de manera extracurricular, mientras que más de tres cuartas partes que si la cubre extracurricularmente no tienen un adecuado estilo de vida puesto que la alimentación llega a presentar modificaciones en cuanto a la calidad y cantidad.

Resulta fundamental fomentar comportamientos saludables durante la adolescencia y adoptar medidas para proteger mejor a las y los jóvenes contra los riesgos sanitarios, previniendo con ello problemas de salud en la edad adulta, así como para la salud pública del país y su capacidad para desarrollarse y prosperar. Es recomendable reforzar la educación nutricional y buscar estrategias alternativas orientadas a lograr cambios de comportamiento de manera que todos los jóvenes alcancen una mejor calidad de vida.

LISTA DE REFERENCIAS

- Brown, J. E. (2014). *Nutrición en las diferentes etapas de la vida.*(5ta Ed.) México: Mac Graw Hill.
- Cando-Brito, V. M., Escobar-Arrieta, S. N., Tonato-Tonato, J. E., & Fiallos-Escobar, S. P. (2021). Evaluación del síndrome metabólico en pacientes con enfermedades crónicas no degenerativas. *Domino de las Ciencias*, 7(6), 429-443.
- Cervantes-Rodríguez, M., Taxis-Irineo, A., Muñoz-Camacho, L., Méndez-Iturbide, D., & Bezares-Sarmiento, V. D. R. (2020). El estilo de vida saludable en los estudiantes de Nutriología: realidad y percepción. *Perspectivas en Nutrición Humana*, 22(1), 61-69.
- Cormillot, A. (2022). *La alimentación inteligente: Para vivir 100 años.* Ediciones B.

- Diario Oficial de la Federación (DOF). (2013). *NORMA Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012, Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación*. Dof.gob.mx. Obtenido de: https://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5285372&fecha=22/01/2013#gsc.tab=0. Recuperado el 04 noviembre del 2022.
- Díaz, J. C. L., & Alfonzo, H. D. (2019). Estilos y calidad de vida, su vínculo con la depresión en el siglo XXI. *Revista de Ciencias Médicas de Pinar del Río*, 23(2), 172-173.
- Díaz, J. R., Fernández, C. A., Cabo, A. P., Pino, L. P., & Gómez, C. A. (2019). Motivaciones y hábitos de actividad física en alumnos universitarios. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (36), 446-453.
- Gómez Candela, C., Palma Milla, S., Miján de la Torre, A., Rodríguez Ortega, P., Matía Martín, P., Loria Kohen, V., ... & Martín Palmero, Á. (2018). Consenso sobre la evaluación y el tratamiento nutricional de los trastornos de la conducta alimentaria: anorexia nerviosa. *Nutricion hospitalaria*, 35(SPE1), 11-48.
- Medical Assistant. (2017, Agosto 11). *¿Cuáles son las enfermedades más comunes en los adultos jóvenes?* Obtenido de: <https://ma.com.pe/cuales-son-las-enfermedades-mas-comunes-en-los-adultos-jovenes>. Recuperado el 04 noviembre del 2022.
- Meléndez, J. A. B., Vega, S., Leóna, C. C. R., Vázquez, S. B. C., Nava, L. G. H., Rojo-Moreno, L., ... & Murillo, J. E. (2017). Hábitos alimentarios, actividad física y estilos de vida en adolescentes escolarizados de la Ciudad de México y del Estado de Michoacán. *Rev esp nutr comunitaria*, 23(1).
- Nestlé Family Club. (2022). *Qué es la alimentación y su importancia: toda la información que necesitas*. Nestlefamilyclub.es. Obtenido de: <https://nestlefamilyclub.es/articulo/que-es-la-alimentacion-y-su-importancia-toda-la-informacion-que-necesitas#>. Recuperado el 25 octubre de 2022.
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2022, Octubre 05). *Actividad física*. Obtenido de: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>. Recuperado el 04 de noviembre del 2022.
- Ruiz, M. S., Rivero, J. C., & Alzola, F. G. (2017). Problemas de salud en la adolescencia. Patología crónica y transición. *Pediatría Integral*, 245.

- Sánchez Socarrás, V., & Aguilar Martínez, A. (2015). Hábitos alimentarios y conductas relacionadas con la salud en una población universitaria. *Nutrición Hospitalaria*, 31(1), 449-457.
- Secretaría de Salud. (2022). *La importancia del desayuno*. Gobierno de México. Obtenido de: <https://www.gob.mx/salud/articulos/la-importancia-del-desayuno#:~:text=El%20desayuno%20es%20considerado%20la,lo%20tanto%2C%20mayor%20gasto%20de>. Recuperado el 04 noviembre del 2022.
- Talavera, M. L. (2021). Analizando "El Plato del Bien Comer". *Revista de Nutrición Clínica y Metabolismo*, 4(1).
- Ureña, E. (2020, Agosto 28). *Importancia de los tiempos de comida en niños y adolescentes*. Nutrición Para Vivir Mejor. Obtenido de: <https://nutricionparavivirmejor.ucr.ac.cr/index.php/blog/152-importancia-de-los-tiempos-de-comida-en-ninos-y-adolescentes>. Recuperado el 04 noviembre del 2022.
- Vega, M. D. L. Á. F., Lomelí, D. G., Valencia, D. G. G., Vargas, M. R., & Teros, V. L. (2021). Percepción de dieta y hábitos alimenticios en universitarios del noroeste de México. *Revista española de nutrición comunitaria= Spanish journal of community nutrition*, 27(4), 8.
- Vera-López, J. I. (2017). Reseña del libro: "Obesidad infantil en Tamaulipas. Evaluación y propuesta de solución" de Yunes Zárraga y José Luis Masud. *Población y Salud en Mesoamérica*.
- Vidarte Claros, J. A., Vélez Álvarez, C., Sandoval Cuellar, C., & Alfonso Mora, M. L. (2011). Actividad física: estrategia de promoción de la salud. *Hacia la Promoción de la Salud*, 16(1), 202-218.