

Hábitos y Consumo de Alimentos de los alumnos matriculados del Ciclo 2006- II de la Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo – Chiclayo

Ing. Melissa Vallejos Hernández, Ing. Martha Tesén Arroyo, Mat. Edgar Uriarte Bernal

Objetivo: Determinar los Hábitos y Consumo de Alimentos de los Alumnos Matriculados en el Ciclo 2006-II de la Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo.

Materiales y Métodos: La investigación es de tipo descriptiva y el diseño de investigación descriptivo simple. Para la evaluación se tomaron indicadores como: número y horarios de comidas, lugar de consumo y grupos de alimentos (cereales, frutas, lácteos, carnes, verduras, bebidas). Se contó con una muestra probabilística estratificada de 336 estudiantes matriculados en el ciclo 2006-II.

Resultados: Del total de estudiantes, el 8,6% no desayuna, el 2,7% no almuerza y el 11,0% no cena, el motivo de no consumir sus tres comidas diarias es por falta de tiempo (73,2%) seguido del factor estética (21,9%) porcentaje atribuible en su totalidad a las mujeres. El lugar de consumo del desayuno, almuerzo y cena es en casa., el 47,0% de los estudiantes universitarios comen entre comidas, siendo el lugar de mayor consumo la cafetería de la universidad. En el consumo de los distintos grupos de alimentos el 30,3% consume diariamente productos lácteo; solo el 0,3% consume pescado una vez a la semana, en el grupo de verduras el 40,5% consumen estas, el 67.3% no consume fruta; el 28,0% consume 0,5 litros de agua al día. Con respecto a los hábitos relacionados a la salud el 32,1% de los estudiantes no practican deporte, el 56,0% fuman y el 37,5 % de los estudiantes consumen cerveza semanalmente.

Conclusión: El patrón de frecuencia y consumo de alimentos de los estudiantes no cumple con lo recomendado en la guías de los alimentos, las cuales establecen un consumo diario de frutas, verduras, hortalizas, lácteos, cereales y derivados; una frecuencia de 3 a 4 veces a la semana para las legumbres, carnes y sus derivados y de 4 a 5 veces a la semana para el grupo de pescados y otros productos marinos.

Palabra clave: Hábitos, Consumo, Alimentos.