

Ingesta de energía y macronutrientes de población universitaria mexicana

López-Moro A, Martínez-Bebia M, Latorre JA, Giménez N, Anaya-Loyola, MA, Mariscal-Arcas M

Introducción: México, país más obeso del mundo según la OMS, ha cambiado durante los últimos 30 años su patrón dietético, perdiendo toda adherencia en poblaciones sin recursos, influidos por factores socioeconómicos. Los universitarios, población con recursos, indicarán la eficacia de las intervenciones llevadas a cabo por profesionales.

Objetivo: Se pretende caracterizar las pautas de alimentación de la población universitaria de la Facultad de Ciencias Naturales de la Universidad Autónoma de Querétaro (UAQ) (México).

Material y Método: La población estudiada está compuesta por 155 estudiantes de la Facultad de Ciencias Naturales de la UAQ (México), Su edad, entre 18-41 años, con media de 22.53años (DE:3.67), distribuidos en un 85.50% de mujeres y un 15.50% de hombres. Se han recogido datos de talla, peso, IMC, hábitos de vida, R24h y FFQ.

Resultados: En cuanto a hombres, la ingesta media de energía es de 1784.84 Kcal/día (DE:439.77). La media del perfil calórico para hidratos de carbono es de un 46.88% (DE:7.14), 33.30% (DE:6.14) para lípidos y un 19.86% (DE:4.60) de proteínas. Respecto a colesterol la media de consumo es de 284.45mg (DE:142.65) y de fibra 21.35g (DE:9.68). En cuanto a mujeres, la ingesta calórica media es de 1694.84Kcal/día (DE:414.04), su perfil calórico es de 49.50% (DE:6.15) para hidratos de carbono, 33.02% (DE:6.02) en lípidos y un 17.93% (DE:2.58) en proteínas. En cuanto a colesterol, su consumo medio es de 236.60mg (DE:113.14), y en fibra 20.59g (DE:7.25).

Conclusión: El consumo medio de energía se sitúa en 1704.66Kcal/día. Presentan un perfil calórico desequilibrado, elevada ingesta de energía procedente de proteínas (18.15%) y lípidos (33.05%) y deficiente en hidratos de carbono (49.20%). El patrón de dieta mexicano refleja un aporte de lípidos de 25% de la dieta, ya que sus grasas son de características diferentes a las de la dieta mediterránea. Su perfil lipídico tampoco está equilibrada, con un 7.47% de AGS, 14.75% de AGP y un 10.04% de AGM. El consumo medio de colesterol

por cada 1000 Kcal ingeridas para hombres es de 166.70 (DE:88.40), y el de mujeres es de 142.20 (DE:66.52), ambos por encima de las recomendaciones en base a su consumo de energía (<100mg/1000Kcal) y los de fibra están por debajo de los recomendados tanto para hombres como para mujeres (30g/día).