



Obesidad Universitaria

Estudios Nutrimentales de Alimentación Estudiantil
contra Recomendaciones del Instituto Nacional
de Nutrición en México 2005

INTRODUCCIÓN

La nutrición es la base de la propia existencia. Todos los sistemas vivos necesitan de los alimentos y sus nutrimentos contenidos para poder garantizar funciones vitales. El metabolismo es la función biológica más importante, fuera de la cual no se puede hablar de existencia de vida. La alimentación, la nutrición y el metabolismo representan los pilares de una vida sana.

La nutrición es un proceso a través del cual el ser humano aprovecha o utiliza los nutrientes de los alimentos que consume para su completo desarrollo físico y mental. La alimentación adecuada es la que proporciona los nutrientes esenciales para el crecimiento y desarrollo del cuerpo, en especial, de los músculos en el hombre y del tejido graso en la mujer. Debido al estrés cotidiano que se vive actualmente, muchas veces no se cuenta con tiempo suficiente para preparar un desayuno nutrimentalmente adecuado y por eso recurren al uso de la cafetería escolar, que en muchas ocasiones no cuenta con los requisitos indispensables para ofrecer la calidad alimenticia que el individuo demanda para un desarrollo físico y mental óptimo; por el contrario, esto trae como consecuencia trastornos alimenticios perjudiciales para la salud, toda vez que el desayuno es el alimento más importante en un adolescente.

Por esta razón es importante comparar los valores nutrimentales de los alimentos expendidos en la cafetería de la Facultad de Medicina Unidad Académica de Ciencias de la Salud y Tecnología (UACSyT) con los que recomienda el Instituto Nacional de Nutrición (INN), ya que al practicarse a nuestra población estu-

diantil encuestada, conformada por un total de 847 alumnos, un estudio médico consistente en: historia clínica, análisis de laboratorio tales como: biometría hemática, perfil metabólico, general de orina y coproparasitoscopico; cuyos datos arrojaron 312 casos de Hipercolesterolemia e Hipertrigliceridemia así como 89 casos de Parasitosis Intestinal, 33 casos de anemia, con prevalencia en varones, y 35 casos de obesidad, según la escala de Framingham; motivo por el cual me decidí a realizar este estudio, ya que los alimentos que se expenden en la cafetería de nuestro plantel representan para gran cantidad de

los alumnos, el sustento alimenticio matutino de todos los días, por lo que, si en ellos no se encuentran contenidos los requerimientos nutrimentales necesarios para el desarrollo de todos los procesos físicos y mentales, los estudiantes de esta institución educativa no podrían contar con un estado de salud óptimo que contribuya en su buen rendimiento académico.

MATERIAL Y MÉTODOS

El día 13 de agosto del año 2005, fecha de inicio del ciclo escolar, propuse al señor director de la UACSyT campus H. Matamoros, dependiente de la UAT, Doctor Carlos Emilio Aguirre H.

iniciar con un estudio médico, socio-económico y de laboratorio a todos nuestros alumnos que integran la población general de nuestro plantel educativo; ya que el estado de salud de cada uno de nuestros estudiantes tanto físico como mental influyen de manera preponderante para un óptimo rendimiento académico.

Al día siguiente, 14 de agosto del 2005, me dí a la tarea de acudir a cada uno de los salones para darles la bienvenida por el inicio del ciclo escolar y explicarles a los alumnos el objetivo del estudio, así como pedirles su colaboración para realizarles una historia clínica, análisis de laboratorios

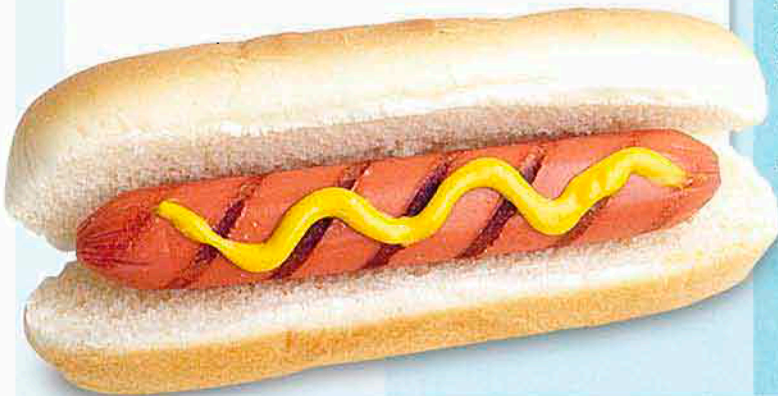


“Los alimentos que se consumen por los alumnos de la Facultad de Medicina en el campus de la UACSyT de H. Matamoros, Tamaulipas dependiente de la UAT no cumple con los aportes nutrimentales necesarios para un desarrollo óptimo del estudiante...”



Alimentos	Proteínas (g)	Grasas (g)	Carbohidratos(g)
Empanadas	6,1	15,7	31,6
Pasteles	9,4	4,8	50,6
Tacos de pollo	10,9	5,7	52,4
Jugos pasteurizados	0,2	0,0	5,0
Bebida achocolatada	3,0	3,0	86,6
Malta	0,6	0,0	23,8
Refresco	0,0	0,0	12,0
Agua mineral	0,0	0,0	0,0
Rolls	5,2	5,5	64,4
Chucherías (cheese tris)	5,4	12,0	37,0

*Resultado de la muestra tomada de la encuesta realizada en Agosto a diciembre de 2005 a los alumnos de la UACSyT de H. Matamoros, Tamaulipas dependiente de la UAT que consumen en la cafetería de la escuela.



que consiste en el SMAC, coproparascópico y examen general de orina. Tres días después continué con los alumnos de nuevo ingreso, por la mañana con los estudiantes de medicina y por la tarde con los de ingeniería. A cada alumno se le abrió un expediente clínico con copia para el IMSS para el seguimiento y el tratamiento de sus patologías.

Se elabora un cuadro comparativo que contiene los alimentos expendidos en la cafetería escolar de la UACSyT de H. Matamoros, Tamaulipas dependiente de la UAT con sus respectivos valores nutrimentales, el cual se compara con la lista de alimentos recomendados por el INN y sus correspondientes valores nutrimentales.

Acudí a las tiendas comerciales de la localidad con el objeto de revisar el valor nutrimental de los alimentos que se expenden en la cafetería, cuya leyenda dice "Nutrition Facts", "Serving Size", "Serving per container", "Amount per serving" y en español

la leyenda dice "información nutrimental", "tamaño de la porción", "número de porciones", "contenido energético por porción" PROY-NOM-043-SSA2-1999, de tacos de pollo, sabritas, doritos nachos, papas toreadas, bokados (chicharrón de cerdo), conchitas, jugo jumex, coca cola, coca cola light.

POBLACIÓN Y MUESTRA

Inclusión: 847 alumnos de la UACSyT de H. Matamoros, Tamaulipas dependiente de la UAT.

- Estudiantes de la licenciatura de Médico Cirujano: 711 alumnos
- Estudiantes de Ingeniería en Sistemas Computacionales: 136 alumnos encuestados de 230 alumnos
- No incluidos: Alumnos que no asistieron a realizarse la encuesta y los análisis de laboratorios, además de los que desertaron de la escuela
- Excluidos: alumnos de la Licenciatura de Médico Cirujano que realizan internado rotatorio,

Alimentos UACSyT	Proteínas (g)	Grasas (g)	Carbohidratos(g)		INN	UACSyT	INN
	INN	UACSyT	INN	UACSyT			
Empanadas	Burritos	6,1	3,8	15,7	0,6	31,6	40,5
Pasteles	Sándwich	9,4	7,76	4,8	11,8	50,6	24,2
Tacos de pollo	Bollitos	10,9	16,05	5,7	16,3	52,4	40,8
Jugos pasteurizados	Naranja fresca	0,2	0,4	0,0	0,0	5,0	6,9
Bebida achocolatada	Leche pasteurizada	3,0	3,5	3,0	3,4	86,6	4,7
Vaso de Leche	Light (500ml)	0,6	0,6	0,0	0,0	11,15	23,8
Refresco	Jugo natural	0,0	0,4	0,0	0,0	12,0	18,2
Agua mineral	Jugo de frutas	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	13,7
Gansito	Pinguino	5,2	8,1	5,5	0,8	64,4	76,4
Sabritas	Frutas (pera)	5,4	0,7	12,0	0,4	37,0	7,2

*Tabla comparativa de los valores nutrimentales que contienen los alimentos que los estudiantes de la UACSyT consumen en la cafetería escolar y los recomendados por el INN.



55 alumnos, y 125 que cursan su servicio social. 94 Alumnos de Ingeniería en Sistemas Computacionales que trabajan y no pudieron asistir a las encuestas

• Material:

- 1.- Población encuestada 847 alumnos
- 2.- Centro Médico que consta de 2 consultorios médicos y un cubículo para enfermería
- 3.- Personal humano: 1 médico coordinador, 3 pasantes de servicio social Licenciatura de Médico Cirujano, 1 enfermera y 1 secretaria
- 4.- 2 laboratorios clínicos, 1 particular y uno en nuestro plantel
- 5.- La cafetería escolar y los productos que ahí se expenden
- 6.- El IMSS para control y tratamiento de los padecimientos

RESULTADOS

De acuerdo a la información analizada, y las tablas presentadas, se puede afirmar que los alimentos que se consumen por los alumnos de la Facultad de Medicina en el campus de la UAC-SyT de H. Matamoros, Tamaulipas dependiente de la UAT no cumplen con los aportes nutrimentales necesarios para un desarrollo óptimo del estudiante, disminuyendo así la posibilidad de que puedan tener un mejor desempeño físico, académico y mental.

DISCUSIÓN

Al efectuar la comparación entre los alimentos que consumen los alumnos de la UACSyT de H. Matamoros dependiente de la UAT con los recomendados por el INN éstos no cumplen con las necesidades calóricas y energé-



ticas necesarias para una vida sana con tan bajo contenido energético en un periodo tan importante de la vida como lo es la adolescencia, lo que puede traer como consecuencia serios problemas de salud.

CONCLUSIÓN

Para concluir este estudio se determinó que los alimentos que consumen los alumnos en el campus de la UACSyT de H. Matamoros, Tamaulipas dependiente de la UAT no cumplen con los requerimientos nutrimentales óptimos para cubrir las necesidades calóricas y energéticas que necesitan los estudiantes de dicho plantel (calificados por nuestra sociedad como comida rápida, comida chatarra, etc), toda vez que los alimentos que ahí se venden tienen un alto contenido de carbohidratos, grasas y un bajo contenido (en su mayoría) de proteínas, lo que hace que el adolescente ingiera alimentos que no los nutren, y como consecuencia de esto se pueden presentar múltiples enfermedades debido a la insuficiencia energética, la cual es vital para el desarrollo pleno e integral del individuo. #

Los alimentos que consumen los universitarios no cumplen con las necesidades calóricas y energéticas necesarias para una vida sana

Doctora Paulina Vela Esquivel.

Departamento del Centro Médico de Especialidades. Unidad Académica de Ciencias de la Salud y Tecnología dependiente de la Universidad Autónoma de Tamaulipas. H. Matamoros, Tamaulipas, México.

Correspondencia.

Sendero Nacional Km 3
H. Matamoros, Tamaulipas, AP 2005
Tel./Fax (868) 811-06-00, 811-06-02
y 811-06-03
pvelae@hotmail.com.mx

Agradecimientos

C. Doctor Carlos Emilio Aguirre Hernández
Nuestro director dio una acogida positiva, no tan solo estuvo de acuerdo con la realización de esta investigación que por primera vez se efectúa a nuestros estudiantes, sino que nos proporcionó todas las facilidades para efectuar dicha investigación.

Bibliografía

1.- Proyecto de norma oficial mexicana PROY-NOM-043-SSA2-1999, servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación.