

93-Alimentación en jóvenes universitarios y la repercusión en su vida cotidiana. Eberhardt V, Ferrer L, Martinetti A, Sagardía C, Sobrino Pesce M. Tutor: Bregains L

Universidad Nacional de Córdoba. Facultad De Odontología. Cátedra de Metodología de la Investigación en Ciencias de la Salud Objetivo: evaluar si los hábitos cotidianos con respecto a la alimentación influyen en el estado físico y psíquico de los jóvenes de la Facultad de Odontología de la UNC. Métodos: investigación cuantitativa, de corte transversal, exploratoria. De la población de 300+/- que cursan en Cátedra B de primer año de la Facultad De Odontología de la UNC se tomó una muestra de 100 alumnos a los que se les suministró una encuesta al azar, de carácter individual, anónimo, con su consentimiento informado Se usó el programa Excel para la tabulación y elaboración de los gráficos en porcentajes. Resultados: el 75% de los encuestados eran mujeres, la edad media de 19 años y viven en Córdoba un 89%, de los cuales un 60% vive con familiares. El 53% son los que desayunan todos los días y realizan las comidas principales siempre 47%, mientras que el 80% expresó consumir colaciones. El 89% come comida elaborada y un 11% comida rápida. El 61% de los alumnos dice que a veces ingiere alimentos en la facultad, de ellos el 37% lo hace en el quiosco, el 25% en el bar y solo el 4% en el comedor universitario. El 96% dice saber en qué consiste una alimentación saludable pero un 60% consume frutas y verduras, un 83% consume siempre alimentos de origen animal. De los encuestados, un 40% consume siempre alimentos como legumbres, arroz, pan, mientras que un 60% lo hace a veces. También el 80% consume agua siempre y declaran tomar más agua que gaseosa. El 73% consume infusiones, siendo 42% con azúcar y 38% con edulcorante. Las alteraciones más frecuentes que refieren sentir a partir del comienzo de la facultad son: estrés (21%), cansancio físico y/o mental (17%), la angustia (9%) e insomnio (10%). Conclusión: de acuerdo a lo investigado podemos concluir que en general los alumnos tienen una amplia variedad de consumo de alimentos de calidad; incluyendo frutas, verduras, carnes y cereales, además de que consumen un promedio adecuado de agua. Además podemos analizar que las alteraciones físicas y psíquicas como estrés, cansancio físico y/o mental, angustia, insomnio, entre otras, son manifestaciones comunes en la vida de todos los estudiantes universitarios y de carácter multifactorial; siendo la alimentación uno de estos factores pero no necesariamente el mayor determinante. PALABRAS CLAVE: alimentación - jóvenes - vida cotidiana