



# Valoración de estilos de vida saludables mediante cuestionario y medidas antropométricas en población universitaria.

## RESUMEN

### Antecedentes:

La alimentación es, entre otros, un factor muy relacionado con la prevención de enfermedades no transmisibles. La incidencia de este tipo de enfermedades puede mejorarse, además de prevenirse, con una alimentación adecuada; por ello una alimentación saludable es una importante estrategia de salud pública. La mayoría de hábitos que se adquieren en el período universitario, se mantendrán en la edad adulta, lo que hace que esta etapa sea muy adecuada para la promoción de estilos de vida saludables. Conocer los hábitos reales de la población ayuda a plantear estrategias de promoción de salud y prevención de enfermedades, con el fin de obtener comportamientos más saludables.

### Hipótesis y objetivos:

Los objetivos de este proyecto son describir el estilo de vida (patrón alimentario, consumo de tabaco y hábitos de descanso y actividad física). Analizar esos estilos de vida por sexo y entre estudiantes con y sin beca comedor. Por último, identificar y analizar los datos antropométricos más comunes.

### Método:

El diseño que se empleará en este proyecto será de tipo descriptivo, transversal y observacional. La población de estudio constará al menos de un total de 50 mujeres y hombres estudiantes en su etapa universitaria. Se trata de una muestra seleccionada por conveniencia, entre el total de estudiantes que reciben beca de comedor y alumnado de la Universidad sin beca. Se realizarán medidas antropométricas y encuesta de hábitos y consumo alimentario mediante el cuestionario *de hábitos y consumo de frecuencia de alimentos (CFCA)*.

### Plan de trabajo:

El proyecto fue iniciado en el mes de marzo de 2019 y está prevista su finalización en diciembre de 2020.

**Palabras clave:** Estilo de vida saludable, Conductas saludables, Alimentación saludable, Evaluación nutricional.