

Perfil Nutricional de estudiantes usuarios de Comedores y Cafeterías de la Universidad de Murcia: impacto tras intervención de educación alimentaria y nutricional.

RESUMEN

Objetivos: Identificar el perfil alimentario de estudiante de la Universidad de Murcia (UMU) receptores de una beca comedor, planificar una intervención educativa dirigida a promover una alimentación saludable y valorar cambios en el perfil alimentario y antropométrico por sexo y etnia.

Método: Estudio transversal, descriptivo observacional y cuasiexperimental. Se realiza intervención educativa nutricional personalizada a estudiantes universitarios de la UMU, con evaluación pre-post de datos antropométricos y diario dietético. Se analiza el cumplimiento de recomendaciones de la OMS sobre alimentación y actividad física. Se utiliza metodología de educación para la salud individual, se facilitan materiales informativos sobre alimentación y ejercicio físico y recomiendan servicios deportivos de la UMU.

Resultados: Al inicio observamos una población con escasa actividad física, normopeso y bajo consumo de frutas, verduras y ensaladas, alto consumo de bollería y bebidas hipercalóricas. Tras la intervención educativa aumenta el número de estudiantes que realiza actividad física, aunque sigue siendo bajo. También se producen mejorías en el IMC, % de masa grasa y masa grasa en Kg. Los mejores resultados antropométricos se dan en población musulmana. Se observa además un aumento del consumo de frutas y verduras y ensaladas y disminución del consumo de bebidas hipercalóricas especialmente en estudiantes nacionales e iberoamericanos.

Conclusiones: Se han podido observar cambios en el patrón alimentario y el perfil antropométrico a corto plazo, tras la intervención educativa nutricional desarrollada con estudiantes universitarios. El Proyecto Universidad Saludable puede contribuir a mejorar la alimentación en estudiantes vulnerables con intervenciones educativas específicas, sensibles al género y etnia.

Palabras clave: Patrón alimentario, perfil antropométrico, intervención educativa nutricional, universitarios, promoción de la salud.

ABSTRACT

Objectives: To identify the alimentary profile of the University of Murcia (UMU) students who receive a dining scholarship; to plan an educational intervention aimed at promoting healthy eating; and to assess changes in the food and anthropometric profile by sex and ethnicity.

Method: Cross-sectional, descriptive, observational and quasi-experimental study. Personalized nutritional educational intervention is performed to university students of the UMU, with pre-post evaluation of anthropometric data and dietary diary. Compliance with WHO recommendations on diet and physical activity is analyzed. Individual health education methodology is used, informational materials on diet and physical exercise are provided, and UMU sports services are recommended.

Results: At the beginning we observed a population with poor physical activity, normal weight and low consumption of fruits, vegetables and salads, high consumption of pastries and hypercaloric drinks. After the educational intervention, the number of students who perform physical activity increases, although it remains low. There are also improvements in BMI, % fat mass and fat mass in Kg. The best anthropometric results are found in the Muslim population. There is also an increase in the consumption of fruits, vegetables and salads and a decrease in the consumption of hypercaloric beverages, especially in national and Latin American students.

Conclusions: Changes in the eating pattern and anthropometric profile have been observed in the short term, after the nutritional educational intervention developed with university students. The Healthy University Project can contribute to the improvement of nutrition for vulnerable students with specific educational interventions, sensitive to gender and ethnicity.

Keywords: Food pattern, anthropometric profile, nutritional educational intervention, university students, health promotion
