

# Estilos de vida asociados al sobrepeso y obesidad, en estudiantes de medicina de Xalapa - UV

María José León-Méndez,<sup>(1)</sup> Argeo Romero-Vázquez,<sup>(2)</sup> María del Rosario Rivera-Barragán<sup>(3)</sup>

*nut.mariajose@hotmail.com*

## RESUMEN

**Objetivo.** Relacionar los estilos de vida asociados al sobrepeso y/o obesidad, en estudiantes de Medicina de la Unidad de Ciencias de la Salud-Xalapa UV. **Material y métodos.** Se realizó un estudio observacional, transversal y analítico, en 94 estudiantes de medicina pertenecientes a la Unidad de Ciencias de la Salud-Xalapa UV. **Resultados.** Se encontró que el 83% de los estudiantes con sobrepeso y obesidad tuvieron una ingesta alta de calorías, el 10% de ellos cuentan con una baja ingesta y el 7% restante llevan una ingesta adecuada de calorías. **Conclusión.** Los resultados obtenidos en este estudio se observaron que existe una ligera prevalencia de sobrepeso y obesidad en estudiantes de medicina con relación a los hábitos alimenticios, actividad física y entorno escolar. Se pudo identificar el sobrepeso y la obesidad destacando en 17 hombres con sobrepeso y 6 con obesidad, mientras que las mujeres hubieron 14 con sobrepeso y 3 con obesidad, es decir que las cifras se mantienen altas para los hombres.

**Palabras clave:** *estilos de vida, sobrepeso, obesidad*

## SUMMARY

**Objective.** Relate the lifestyles associated with overweight and / or obesity in Medicine students of the Health Sciences Unit-Xalapa UV. **Material and methods.** An observational, cross-sectional and analytical study was carried out in 94 medical students belonging to the Health Sciences Unit-Xalapa UV. **Results.** It was found that 83% of overweight and obese students had a high calorie intake, 10% of them have a low intake and the remaining 7% have an adequate calorie intake. **Conclusion.** The results obtained in this study showed that there is a slight prevalence of overweight and obesity

in medical students in relation to eating habits, physical activity and school environment. It was possible to identify overweight and obesity, standing out in 17 overweight men and 6 with obesity, while in women there were 14 overweight and 3 with obesity, that is, the figures remain high for men.

**Keywords:** *lifestyles, overweight, obesity*

## INTRODUCCIÓN

Los estilos de vida de los universitarios son unos de los determinantes más importantes del estado de salud, ya que los patrones de comportamiento que se asumen en esta etapa de la vida tienden a consolidarse y mantenerse durante la vida adulta. Hay dos aspectos que se deben tomar en cuenta en esta población, estos corresponden a la percepción que tienen de su salud y prácticas que pueden llegar a estar influenciadas en el contexto universitario, convirtiéndose éste en un espacio que predispone hábitos poco saludables que pueden llegar a desencadenar lo que se conoce como enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT), se considera que la universidad es un espacio de transición que se ve influenciado por modificaciones en los hábitos, horario de clases, lugar de residencia, tiempo libre y la exigencia que demandan las tareas académicas y asistencia a clases, además de la gran influencia social por parte de los pares.<sup>1</sup> De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS),<sup>2</sup> a nivel mundial el 63% de las muertes anuales son causadas por las ECNT, dentro de las cuales se encuentran las enfermedades cardiovasculares, respiratorias y diabetes que comparten factores de riesgo directamente relacionados con los estilos de vida especialmente con el consumo de cigarrillo y alcohol, la inactividad física y la alimentación poco saludable.

<sup>(1)</sup> Licenciada en Nutrición. Estudiante de la maestría en Salud Pública de la División Académica de Ciencias de la Salud-Universidad Juárez Autónoma de Tabasco UJAT-DACS. Villahermosa, Tabasco, México.

<sup>(2)</sup> Médico cirujano. Maestro en Ciencias de la Salud poblacional con Énfasis en Epidemiología. Doctor en Educación por el Centro de Estudios Superiores en Educación. Villahermosa, Tabasco, México.

<sup>(3)</sup> Licenciada en Nutrición. Master en Nutrición.

México ocupa el segundo lugar en obesidad a nivel mundial, la evidencia científica destaca que 8 de cada 10 muertes son provocadas por diabetes factor detonante de la obesidad. En México, este problema de salud ha aumentado su frecuencia en todos los grupos poblacionales, con un 47.7% en hombres y mujeres 42.6%.<sup>3</sup>

El sobrepeso y la obesidad son catalogado como una enfermedad crónica no transmisible, esta ha presentado en las últimas décadas un impresionante aumento a nivel mundial, por lo que desde el año 1980 la OMS la ha catalogado como epidemia.<sup>4</sup> Entre los factores de riesgo que se asocian con el desarrollo de sobrepeso y la obesidad, son totalmente modificables, si se llevara adecuadamente un buen desarrollo en los Estilos de Vida Saludables (EVS).<sup>5</sup>

De acuerdo con la ENSANUT 2012, el 35% de los adolescentes presentan sobrepeso u obesidad. Uno de cada cinco adolescentes tiene sobrepeso y uno de cada diez presenta obesidad. La prevalencia nacional combinada de sobrepeso y obesidad en adolescentes fue de alrededor de 35.8% para el sexo femenino y 34.1% para el sexo masculino. Si bien la tendencia de sobrepeso disminuyó 5.1% entre el 2006 y el 2012, la de obesidad aumentó 2.9%. En el caso de los hombres mayores de 20 años, en el periodo de 2000 a 2012 la prevalencia de sobrepeso aumentó 3.1% y la de obesidad se incrementó 38.1%.<sup>6</sup>

La mayoría de los universitarios se encuentran en la parte media de la adolescencia tardía y la adultez joven, estas son etapas de transición en las que llegan nuevas responsabilidades tanto personales y académicas que tienen un gran impacto en los estilos de vida y subsecuentemente en el desarrollo físico y psicosocial. Por esta razón, la universidad es el lugar más apropiado para promover cambios que favorezcan la salud.<sup>7</sup> Por tal motivo se busca identificar desde los primeros años de la carrera universitaria, en qué situación se encuentran los estudiantes en cuanto al conocimiento nutricional y que tipos de estilos de vida llevan, para así mismo lograr modificar patrones que a largo plazo pueden ser dañinos para su salud (sobrepeso, obesidad, sedentarismo, diabetes, etc.). Se sabe que los hábitos se van adquiriendo poco a poco en nuestra vida diaria, pero se debe estar alerta a los cambios de la población universitaria ya que estos son clave para el progreso económico, social y político para los países de América Latina.<sup>8</sup>

La actividad física previene los problemas de sobrepeso y obesidad ya que esta tiene beneficios a nivel psicológico y social, facilita la percepción de bienestar que se relaciona con una mejor autoestima esto repercute en un desempeño adecuado en las actividades cotidianas y/o académicas, además de promover las relaciones interpersonales y el reconocimiento social.

Actualmente, el sobrepeso y la obesidad son el mayor problema al que se enfrenta el sistema nacional de salud, ya

que son la principal causa de muerte en adultos, la primera causa de demanda de atención médica y la que consume el mayor porcentaje de gastos en las instituciones públicas.

Es por eso, que el presente trabajo de investigación tiene como objetivo relacionar los estilos de vida asociados al sobrepeso y/Sebil obesidad, en estudiantes de Medicina de la Unidad de Ciencias de la Salud-Xalapa UV.

## MATERIAL Y MÉTODO

Se realizó un estudio observacional, transversal y analítico, con evaluación antropométrica y aplicación de un cuestionario sobre alimentación, entorno social y actividad física, participando 94 estudiantes de medicina pertenecientes a la Unidad de Ciencias de la Salud-Xalapa UV en marzo del 2019. Para la selección de la muestra a través de muestreo aleatorio simple, se seleccionaron 6 grupos de los 15 que conforman la población de 2°, 4° y 6° semestre (5 salones por semestre), quedando la representatividad de 2 grupos por semestre. Analizando en total a 94 estudiantes (unidad de observación). Antes de la aplicación del cuestionario, se explicó a los estudiantes en qué consistía la investigación y la importancia de su participación en el estudio, dándoles a conocer el consentimiento informado.

Se aplicó un cuestionario al estudiante, en el cual se incluyeron preguntas para conocer datos personales, medidas antropométricas, entorno social, características alimenticias y actividad física. Se elaboró un formulario para recolección de la información conteniendo datos de identificación y las variables de estudio: Edad, sexo y semestre; Medición de antropometría: peso, talla y circunferencia de cintura; Consumo de alimentos en 24 horas; Cuestionario internacional de actividad física (IPAQ),<sup>9</sup> este mide los METs (Medida del gasto metabólico) a partir del número de días y horas de realización de diferentes tipos de actividad física en la última semana (vigorosa, moderada, caminata y tiempo sentado); Cuestionario FANTASTIC de los aspectos de nutrición y sueño; Dimensión de alimentación y sueño del autoinforme CEVJU-R2 "Cuestionario de estilos de vida en jóvenes universitarios."

Para recolectar la información antropométrica, se tomaron medidas de peso, talla y circunferencia de cintura. El peso de cada uno de los universitarios se obtuvo utilizando una báscula digital, se les pidió retirarse los zapatos y permanecer de pie. La talla se obtuvo por medio de una cinta métrica fijándola a la pared; se les pidió retirarse los zapatos y que permanezca de pie, en plano de Frankfort mirando hacia al frente. Para realizar la medición de la circunferencia de la cintura, se le pide que se coloque de pie, con el abdomen relajado, cuidando que quede la cinta en un plano horizontal.

Para la cuantificación del IMC, se aplicó la fórmula que calcula el cociente entre el peso kilogramos y el cuadrado de la talla en metros ( $IMC = \text{peso en kg} / \text{talla}^2$ ) cuyos valores indican: bajo peso <18.5, peso normal 18.5 a 24.9, sobrepeso 25.0 a 29.9 y obesidad >30.

Para determinar el consumo calórico se usó el recordatorio, de 24 horas este es un método sencillo y rápido de evaluación de la ingesta de alimentos al consumo de todo un día. Para determinar la ingesta de calorías se usó la tabla de requerimiento calórico para niñas, niños, mujeres y hombres de la OMS.

La actividad física se determinó con el cuestionario internacional de actividad física (IPAQ), en su versión corta para adultos y los resultados se interpretaron según la categorización: categoría 1: actividad física baja, categoría 2: actividad física media, categoría 3: actividad física vigorosa. Se trata de una encuesta legible y fácilmente entendible, aplicada con previa autorización y firma de consentimiento informado del estudiante.

Por último, se midió el entorno social aplicando el cuestionario FANTASTIC de los aspectos de nutrición y sueño. Se utilizó la dimensión de alimentación y sueño del autoinforme CEVJU-R2 "Cuestionario de estilos de vida en jóvenes universitarios".

#### Análisis estadístico

Para el procesamiento de los datos obtenidos del cuestionario se utilizó el software Epi Info™ versión: 7.2.3.0, clasificando los datos, para su tabulación e interpretación. Para obtener los datos calóricos del recordatorio de 24 Hrs, se utilizó el software Nutrium.

Las variables discretas fueron procesadas en número de casos (n) y sus porcentajes (%). La probabilidad de presentar diferencias estadísticas entre la encuesta se estimó a través de pruebas de Chi-cuadrada ( $\chi^2$ ). Se calculó la razón de prevalencia mediante una tabla 2x2 con su respectivo intervalo de confianza (IC) de 95%. Se consideraron significativas las diferencias y asociaciones con un valor de  $P < 0.05$ .

## RESULTADOS

### Características de la población

De la población estudiada, predominó el sexo masculino con 48 estudiantes, mientras que el sexo femenino fue de 46 estudiantes (Tabla 1).

#### Indicadores antropométricos

##### IMC

Se encontró que de la población estudiada solamente 40 estudiantes presentaron sobrepeso 33% y obesidad 10% (Tabla 2).

Con relación al peso del sexo masculino el promedio fue de 73.8 kilogramos, con un rango de 46 kilogramos a 113 kilogramos de peso, predominando el peso de 63 kilogramos. En tanto que el sexo femenino el promedio fue de 61.1 kilogramos, con un rango de 45 kilogramos a 104 kilogramos de peso, predominando a 65 kilogramos.

En cuanto a la talla el promedio fue de 1.70 metros en hombres, con un rango de 1.51 metros a 1.80 metros, predominando la talla de 1.65 metros de altura. En tanto que el sexo femenino el promedio fue de 1.59 metros, con un rango de 1.45 metros a 1.70 metros de altura, predominando a 1.54 metros.

El IMC en hombres corresponde al 35% en sobrepeso y la obesidad con un 13% y para el sexo femenino se encontró un 30% en sobrepeso y obesidad con un 7%. Por lo que el sexo masculino tiene una mayor frecuencia en sobrepeso y obesidad que las mujeres. (Gráfica 1).

De acuerdo con la asociación de circunferencia de cintura con el sobrepeso y obesidad en estudiantes de medicina de la UV, se observó que, a mayor circunferencia de cintura, (riesgo moderado) existe más riesgo de padecer sobrepeso resultando la  $RM = 3.85$ ,  $IC_{95\%} = 1.3131 - 11.2988$ ,  $p = 0.0106$ , estadísticamente significativa. En lo que respecta a la menor circunferencia de cintura, (riesgo bajo) es factor protector a padecer sobrepeso obteniendo  $RM = 0.04$ ,  $IC_{95\%} = 0.0170 - 0.1446$ ,  $p = 0.0000$ , resultando estadísticamente significativa (Tabla 3).

#### Indicadores nutricionales

##### Consumo calórico

Se encontró que el 83% de los estudiantes con sobrepeso y obesidad tuvieron una ingesta alta de calorías, el 10% de ellos cuentan con una baja ingesta y el 7% restante llevan una ingesta adecuada de calorías (Tabla 4).

De acuerdo con el tiempo de comida en los estudiantes con sobrepeso y obesidad se encontró que el 50% de ellos reportaron un consumo alto durante el desayuno, el 30% reportó un consumo alto durante la cena y el 20% durante la comida. (Tabla 5).

Para el desayuno consumieron alimentos altos en grasas, azúcares y carbohidratos como son los huevos con embutidos, refrescos embotellados, cereal con chocolate, tortas, chocomilk, garnachas, café con leche y comida rápida (pizzas, hamburguesas, papas fritas). Mientras que en la comida reportaron un consumo alto de alimentos como huevo

con embutidos, tacos fritos, alitas, refrescos embotellados, sopa instantánea y para la cena reportaron un consumo alto de papas fritas, tacos al pastor, sabritas, refrescos embotellados, café con leche y azúcar, banderillas y garnachas.

Para finalizar, 3 de ellos reportaron que no tuvieron tiempo de desayunar, mientras que 3 de ellos reportaron que no cenaron.

**Actividad física**

Se encontró que el 55% de los estudiantes llevan una actividad baja, mientras que el 45% lleva una actividad moderada, no se encontraron estudiantes que tengan una actividad alta (Tabla 6).

**Indicadores de entorno social**

**Horario de clases**

Se encontró en el estudio que solamente 1 (2%) hombre asiste a clases en el turno matutino, para el turno vespertino asisten solamente 1 (2%) hombre y 2 (4%) mujeres, por lo tanto, el turno mixto es el que mayor frecuencia presenta con 46 (96 %) hombres y 44 (96%) mujeres. (Gráfica 2).

**Lugar donde consume sus alimentos**

El 52% (25) de los hombres consumen en puestos fuera de la universidad, mientras que el 31% (15) prefiere traer sus alimentos de casa y por último el 17% (8) come en La Kfe que se encuentra dentro de las instalaciones de la universidad. En cambio, el 46 % (21) de las mujeres prefieren traer sus alimentos de casa, el 35% (16) comen en puestos fuera de la

universidad y el 19% (9) consume sus alimentos en La Kfe. Por lo tanto, las mujeres prefieren traer sus alimentos de casa y los hombres consumen en puestos fuera de la universidad (Gráfica 3).

**Horas de sueño**

De acuerdo al sexo masculino se observó que el 54% (26) duermen de 4 a 5 horas, mientras que el 44% (21) duerme 6 horas o más, el 2% (1) reportó que duerme de 1 a 3 horas. El 70% (32) del sexo femenino duermen de 4 a 5 horas, el 26% (12) duerme 6 horas o más, mientras que el 4% (2) restante duerme de 1 a 3 horas (Gráfica 4).

**Dinero destinado al consumo de alimentos**

Se encontró que el dinero destinado al consumo de alimentos que tuvo mayor frecuencia por parte de ambos sexos fue de 41 pesos o más, 27 (56%) hombres y 22 (48%) mujeres, mientras que 16 (33%) hombres y 15 (32%) mujeres usan de 21 a 40 pesos, por último 5 (11%) hombres y 9 (20%) mujeres tienen destinado de 0 a 20 pesos para sus alimentos (Gráfica 5).

En relación a la asociación de dinero destinado a los alimentos con sobrepeso y obesidad en estudiantes de medicina de la UV, se observó que de 0 a 20 pesos es un factor protector a padecer sobrepeso y obesidad resultando la  $RM=0.18$ ,  $IC95\% = 0.0387-0.8166$ ,  $p = 0.0204$ , estadísticamente significativa. (Tabla 7).

**Tabla 1.** Distribución de la población de acuerdo al sexo de los estudiantes de medicina de la UV.

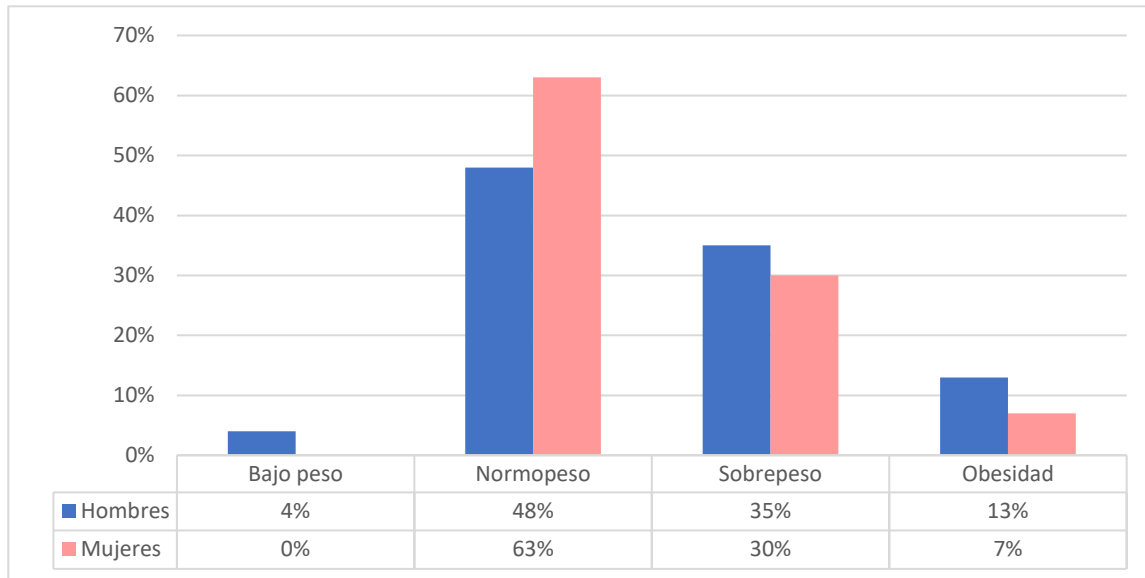
Sexo	Frecuencia	%
	n:94	
Masculino	48	51
Femenino	46	49

*Fuente: Elaboración propia*

**Tabla 2.** Distribución del IMC de los estudiantes de medicina de la UV.

IMC	Frecuencia	%
	n:94	
Bajo peso	2	2
Peso normal	52	55
Sobrepeso	31	33
Obesidad	9	10

*Fuente: Elaboración propia*

**Gráfica 1.** Distribución IMC en hombres y mujeres de los estudiantes de medicina de la UV.**Tabla 3.** Asociación de circunferencia de cintura con sobrepeso y obesidad en estudiantes de medicina de la UV.

Variable	Casos n:40	No casos n:54	RM	IC 95%	P
Riesgo bajo	10	47	0.04	0.0170-0.1446	0
Riesgo moderado	13	6	3.85	1.3131-11.2988	0.0106
Riesgo alto	17	7	39.17	4.9168-312.1123	0

*Fuente: Elaboración propia*

**Tabla 4.** Distribución calórica de los estudiantes de medicina con sobrepeso y obesidad de la UV.

Consumo calórico	Frecuencia	%
	n:40	
Ingesta baja	4	10
Ingesta adecuada	3	7
Ingesta alta	33	83

*Fuente: Elaboración propia*

**Tabla 5.-** Distribución de tiempo de comida en los estudiantes de medicina con sobrepeso y obesidad de la UV.

Tiempo de comida	Frecuencia	%
	n:40	
Desayuno	20	50
Comida	8	20
Cena	12	30

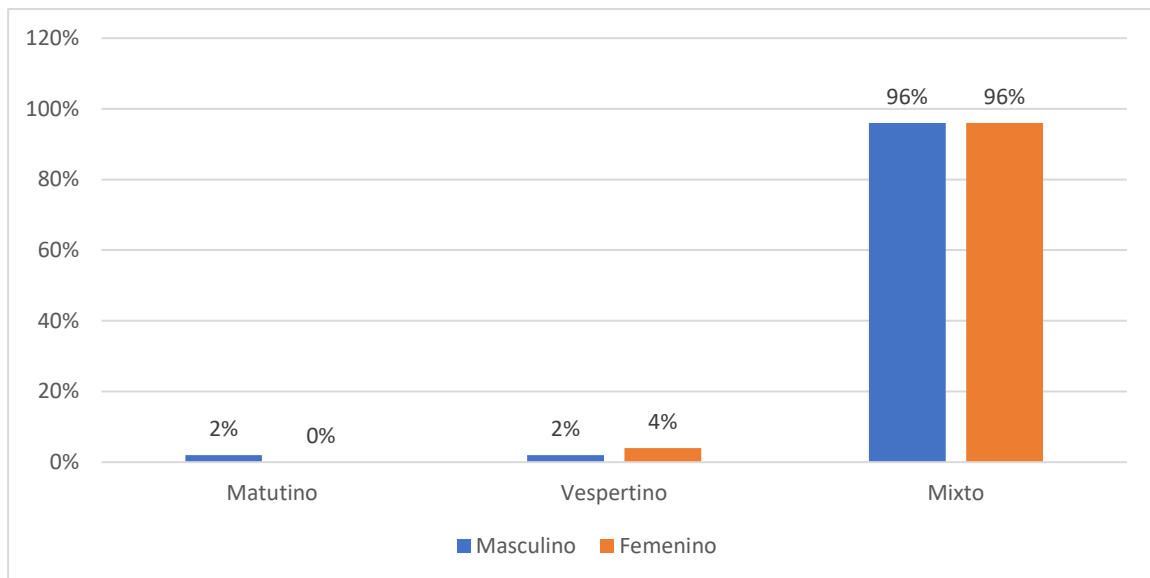
*Fuente: Elaboración propia*

**Tabla 6.** Distribución de actividad física en los estudiantes de medicina con sobrepeso y obesidad de la UV.

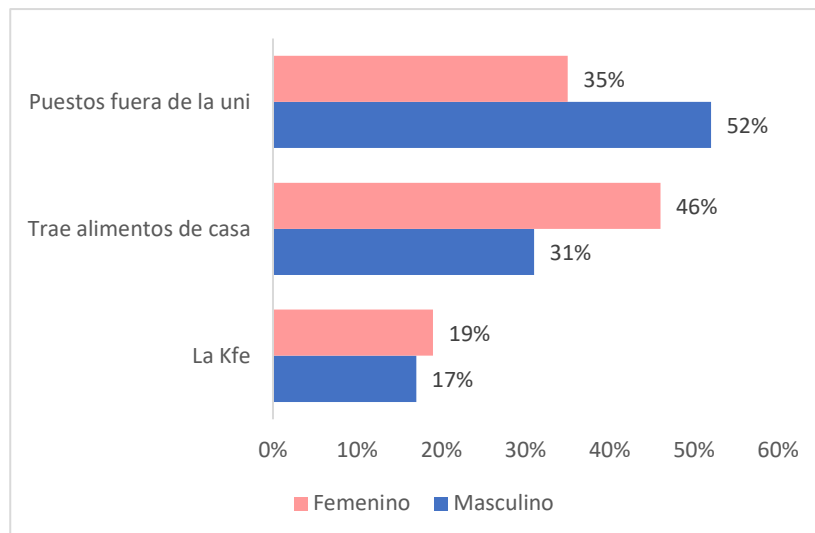
Actividad física	Frecuencia	
	n:40	%
Baja	22	55
Moderada	18	45
Alta	0	0

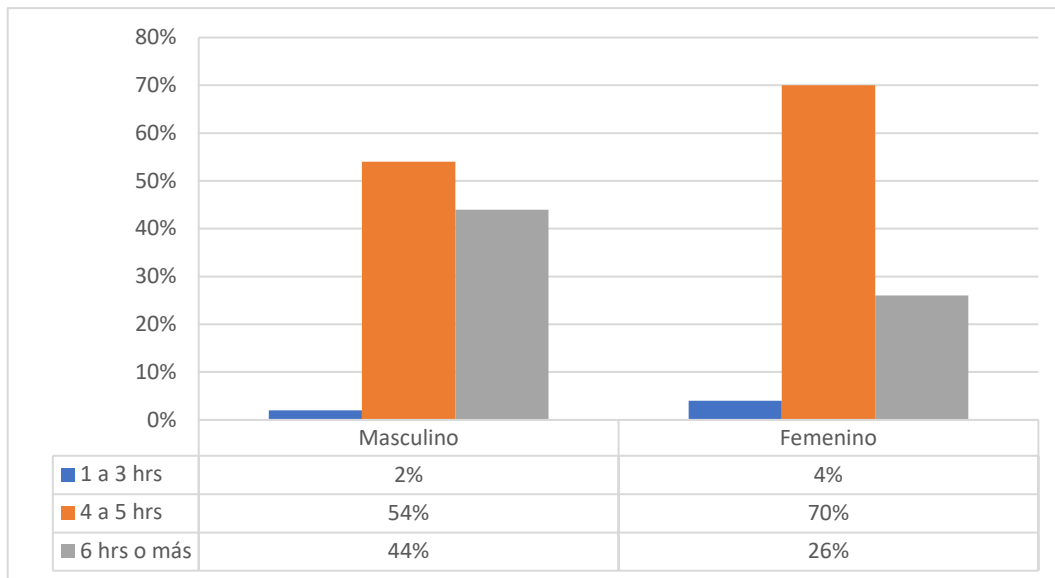
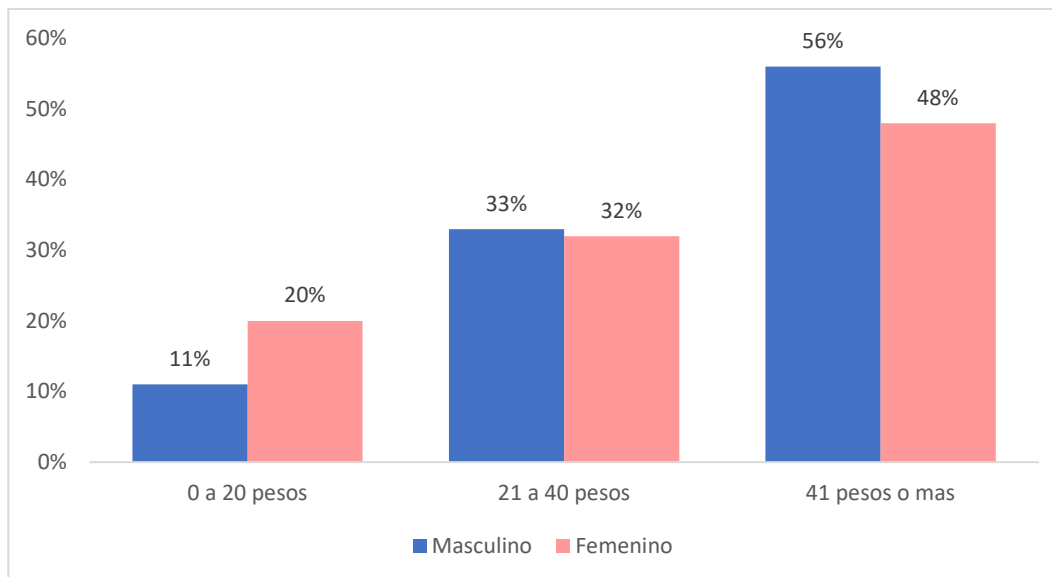
*Fuente: Elaboración propia*

**Gráfica 2.** Horario de clase por sexo de los estudiantes de medicina de la UV.



**Gráfica 3.** Lugar de consumo de alimentos por sexo de los estudiantes de medicina de la UV.



**Gráfica 4.** Horas de sueño de acuerdo al sexo de los estudiantes de medicina de la UV.**Gráfica 5.** Dinero para el consumo de alimentos por sexo de los estudiantes de medicina de la UV.**Tabla 7.** Asociación de dinero destinado a los alimentos sobrepeso y obesidad en estudiantes de medicina de la UV.

Variable	Casos n:40	No casos n:54	RM	IC 95%	P
0 a 20 pesos	2	12	0.18	0.0387-0.8766	0.0204
21 a 40 pesos	15	16	1.42	0.5990-3.3897	0.4222
41 pesos o más	23	26	1.45	0.6395-3.3194	0.3695

**Fuente:** Elaboración propia RM: razón de momios, IC: intervalo de confianza.

## DISCUSIÓN

En este estudio el IMC fue mayor en hombres (sobrepeso 35% y obesidad del 13% respectivamente) y en mujeres (sobrepeso 30% y obesidad con 7% respectivamente), de acuerdo con la ENSANUT (2018) estableció un exceso de peso para mujeres, de acuerdo a su IMC donde la prevalencia combinada de sobrepeso y obesidad en mujeres fue de 39.2%, en hombres se presenta una reducción, de 33.5% en prevalencia combinada y son datos significativos ( $\chi^2:0.000$ ). En la ingesta calórica se encontró que el 83% de los estudiantes con sobrepeso y obesidad tienen una ingesta alta. El tiempo de comida donde consumen más calorías fue en el desayuno con un 50%.

Respecto a la actividad física, el 51% realiza una actividad moderada, pero de acuerdo al sexo, se observó que el 56% de las mujeres cuentan con una baja actividad, Varela y col., en el 2011, participo en un estudio donde tenían como objetivo describir las prácticas de actividad física en jóvenes universitarios de la Universidad Javeriana Cali y con otras cinco instituciones. Encontraron una prevalencia de sedentarismo del 77.8% y reportaron que se encontró una menor actividad física en las mujeres, resultados similares a los obtenidos en el presente estudio<sup>10</sup>.

En la investigación realizada en 2015 por Rangel y col, realizaron un análisis descriptivo de las características de la población estudiada y determinaron la asociación entre el exceso de peso y la actividad física mediante el uso de modelos de regresión logística que permitieron estimar OR crudos y ajustados. También, se determinó la asociación entre el exceso de peso y la actividad física estratificando por sexo y edad con pruebas  $\chi^2$  y finalmente, se calculó el odds ratio (OR) crudo y ajustado por sexo y edad con sus respectivos intervalos de confianza (IC) al 95%, mediante un modelo de regresión logística<sup>11</sup>.

Un factor de riesgo importante que se observó fue la asociación de circunferencia de cintura con sobrepeso y obesidad en estudiantes de medicina de la UV con un  $RM=3.85$ ,  $IC95\% = 1.3131-11.2988$ ,  $p = 0.0106$  para riesgo moderado y respecto a la menor circunferencia de cintura (riesgo bajo) se encontró un factor protector a padecer sobrepeso con un  $RM = 0.04$  ( $IC95\% 0.0170-0.1446$ ),  $p = 0.0000$ .

En las horas de sueño en el estudio de Miro (2002), este refirió “que existen considerables diferencias en la duración del sueño de cada individuo, es decir, se encuentran sujetos con patrón de sueño corto (duermen diariamente 5,5 horas o menos), otros con un patrón de sueño largo (duermen 9 o más Hrs) y sujetos con un patrón de sueño intermedio (duermen 7 a 8 Hrs)<sup>12</sup>. En el presente estudio se encontró un mayor porcentaje de estudiantes que duermen de 4 a 5 Hrs siendo este un patrón de sueño corto. En el estudio de García, se encontró que la mayoría de los estudiantes reportó que duermen ocho o más horas entre semana, y cerca de

una cuarta parte lo hacía sólo de seis a siete horas<sup>13</sup>. Así, el mayor bienestar está en personas que duermen entre siete y ocho horas. Una duración insuficiente de sueño se relaciona con mayor riesgo de sufrir depresión, ansiedad y esto puede llevar a padecer sobrepeso y obesidad<sup>14</sup>. Así, el mayor bienestar está en personas que duermen entre siete y ocho horas. Una duración insuficiente de sueño se relaciona con mayor riesgo de sufrir depresión, ansiedad y esto puede llevar a padecer sobrepeso y obesidad<sup>15</sup>.

## CONCLUSIÓN

Con los resultados obtenidos en este estudio, se concluye que existe una ligera prevalencia de sobrepeso y obesidad en estudiantes de medicina de la Universidad Veracruzana-Xalapa, estrechamente relacionada a los hábitos alimenticios, actividad física y entorno escolar.

De acuerdo con los objetivos planteados en este trabajo, se pudo identificar el sobrepeso y la obesidad destacando en 17 hombres con sobrepeso y 6 con obesidad, mientras que las mujeres hubieron 14 con sobrepeso y 3 con obesidad, es decir que las cifras se mantienen altas para los hombres. Respecto a la circunferencia de cintura, se pudo determinar que se encuentra en su mayoría dentro del rango de bajo riesgo para los dos sexos, sin embargo, la proporción es mayor en hombres que en mujeres.

Los estudiantes presentaron una alta ingesta de calorías, de igual manera presentaron ausencia de los 5 tiempos de comidas al día, el gran consumo de alimentos altos en grasa y azúcares como la comida rápida, fritanga, embutidos y refrescos embotellados.

La actividad física, la gran mayoría de los estudiantes de medicina realizan una actividad moderada, por lo tanto, la prevalencia de sedentarismo puede aumentar; de acuerdo al entorno social se reportó que la mayoría de los estudiantes tienen un horario mixto, respecto al lugar donde consumen sus alimentos el sexo masculino reportó que prefieren comer en puestos que están afuera de la universidad, siendo estos lugares donde venden comida con alto contenido de grasas, en las horas de sueño existen considerables diferencias en la duración del sueño de cada individuo, se pudo determinar que gran porcentaje de los sujetos tienen un patrón de sueño corto.

La evaluación de los estilos de vidas es importante ya que con ella puedes determinar el bienestar de una persona en este caso estudiantes ya que necesitamos saber si tienen un aporte adecuado de nutrientes y energía necesarios para la etapa que están viviendo ya que están expuestos a estrés por cosas de la universidad. La evaluación nutricional nos permite detectar de manera oportuna si alguno de los estudiantes tiene algún trastorno alimenticio (exceso o déficit de nutrientes). Esto nos ayudara para saber en qué áreas trabajar y concientizar



al estudiante que es necesario tener buenos hábitos para así poder tener la energía adecuada para rendir en su vida diaria. Como recomendaciones se deberían de implementar cursos sobre la buena alimentación y sobre la elaboración de menús nutritivos y rápidos, recalcarle al estudiante que no debe saltarse ningún tiempo de comida para así tener la energía adecuada para poder realizar sus actividades diarias. Incorporar conocimientos nutricionales para que los estudiantes puedan ser promotores de estilos de vida saludable y sensibilizar a los estudiantes del riesgo que conlleva un estilo de vida no saludable con el fin que sean buenos agentes de salud.

## REFERENCIAS

1. Martínez R. 1. Martínez, R. (2009). Prevalencia y factores asociados al hábito sedentario y a la intención de práctica y actividad física en alumnado universitario. *Revista de investigación en educación*, 6, 193-194. *Revista de investigación en educación*. 2009 abril; 6(193-194).
2. Organización Mundial de la Salud. WHO. [Online]; 2013 [cited 2019 abril. Disponible en: [https://www.who.int/features/factfiles/noncommunicable\\_diseases/es/](https://www.who.int/features/factfiles/noncommunicable_diseases/es/).
3. Instituto de Salud del Estado de México. Gobierno del Estado de México. [Online].; 2010 [cited 2019 febrero lunes. Disponible en: [http://salud.edomex.gob.mx/html/acuerdo\\_saludalimentaria.html](http://salud.edomex.gob.mx/html/acuerdo_saludalimentaria.html).
4. Mönckeberg B Fernando MBS. La desconcertante epidemia de obesidad. *Rev. chilena de nutrición*. 2015 marzo; 42(1)
5. Sevil Serrano, Javier; Práxedes Pizarro, Alba; Zaragoza Casterad, Javier; del Villar Álvarez, Fernando; García-González, Luis. Barreras percibidas para la práctica de actividad física en estudiantes universitarios. *Universitas Psychologica*, vol. 16, núm. 4, 2017. Pontificia Universidad Javeriana, Colombia.
7. Instituto Nacional de Salud Pública (INSP). Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT) 2018. INSP, Subdirección de Comunicación Científica y Publicaciones del Instituto Nacional de Salud Pública.
8. Lara, N; Saldaña, Y; Fernández, N; Delgadillo, HJ. Salud, calidad de vida y entorno universitario en estudiantes mexicanos de una universidad pública. *Hacia promoc. salud*. 2015; 20(2): 102-117. DOI: 10.17151/hpsal.2015.20.2.8
9. Alba, L. Perfil de riesgo en estudiantes de Medicina de la Pontificia
10. Universidad Javeriana. *Universitas Médica*. 2009 Julio; 50 (2). Research Commite. (2005). Guidelines for data processing and análisis of the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ). Recuperado de: <http://www.ipaq.ki.se/ipaq.htm>
11. Varela, M; Duarte, C; Salazar, I; Lema, L; Tamayo, J. Actividad física y sedentarismo en jóvenes universitarios de Colombia: prácticas, motivos y recursos para realizarlas. *Colombia Médica*, vol. 42, núm. 3, julio-septiembre, 2011, pp. 269-277
12. Rangel, L; Rojas, L; y Gamboa, E. Sobrepeso y obesidad en estudiantes universitarios colombianos y su asociación con la actividad física. *Rev. Nutr Hosp*. 2015;31(2):629-636. Colombia.
13. Miró, E; Lánez, M; Cano, M. Patrones de sueño y salud. *Revista Internacional de Psicología Clínica y de la Salud*. 2002; 2:301-26.
14. García, M; Salcedo, F; Rodríguez, F; Redondo, M; Monterde, M, Marcos, A. Prevalencia de los trastornos del sueño en adolescentes de Cuenca, España. *Rev. Neurol*. 2004;39(1):18-24.
15. Miró, E; Cano, M; Buela, G. Sueño y calidad de vida. *Revista Colombiana de Psicología*. 2005; 14:11-27