

Aporte nutricional del consumo de refrescos y snacks en estudiantes universitarios



JUSTIFICACIÓN



El distanciamiento actual de la dieta mediterránea y el aumento del consumo de alimentos obesogénicos, como refrescos y snacks, podría favorecer el desarrollo de patologías relacionadas con una alimentación inadecuada (diabetes, hipertensión arterial, obesidad o determinados tipos de cáncer)

JUSTIFICACIÓN

Existe evidencia de que los países mediterráneos están abandonando el modo tradicional de alimentación, aumentando la ingesta de alimentos procesados y grasas saturadas, alimentos de origen vegetal y ácidos grasos monoinsaturados.

Todo esto está ocurriendo especialmente entre la población más joven (1)



Existen estudios previos que nos indican que la población universitaria necesita mejorar su patrón alimentario (2, 3)

JUSTIFICACIÓN

¿Porqué estudiantes universitarios?

Son los que se enfrentaran en pocos años a la responsabilidad de educar a las nuevas generaciones, por lo que son un factor decisivo en la educación y la salud de la sociedad

Conocer sus hábitos dietéticos es de gran interés para saber no solo como es su alimentación, sino también para saber qué podemos esperar, acerca de los hábitos dietéticos, que podrían transmitir a la próxima generación

Punto de partida para el diseño de programas de educación nutricional que promuevan hábitos saludables de alimentación

OBJETIVOS



Determinar la ingesta de energía y nutrientes que aporta el consumo de refrescos y snacks en la población universitaria.

Determinar si existe una correlación entre consumo general de refrescos y snacks y/o entre los distintos tipos de estos.

Determinar los factores socioeconómicos y de hábitos dietéticos que puedan influir en el consumo de refrescos y snacks.

MÉTODO



UNIVERSIDAD
**PABLO DE
OLAVIDE**
SEVILLA



UNIVERSIDAD
DE CÓRDOBA

1. Encuestas realizadas en la UPO y US

2. Análisis del aporte nutricional de refrescos y snacks a la dieta

3. Análisis estadístico de los resultados según parámetros socioeconómicos y tipo de alimentación

BIBLIOGRAFÍA

1. A. Naska, A. Trichopoulou, Back to the future: The Mediterranean diet paradigm, Nutrition, Metabolism and Cardiovascular Diseases (2014) 24, 216-219

2. Durá Travé T., Castroviejo Gandarias A. Adherencia a la dieta mediterránea en la población universitaria. Nutr. Hosp. [Internet]. 2011 Jun [citado 2020 Dic 04] ; 26(3): 602-608.
Disponibile en:
http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112011000300025&lng=es.

3. De la Montaña, J.; Castro, L.; Cobas, N.; Rodríguez, M.; Míguez, M.. Adherencia a la dieta mediterranea y su relación con el índice de masa corporal en universitarios de Galicia. Nutr. clín. diet. hosp. 2012; 32(3):72-80

¡Gracias!