



Patrón alimentario y de actividad física en estudiantes de la salud. 2022.

**Nicolás Fantuzzi, Patricia Beatriz Said Rücker, Silvia Gorban Lapertosa, José Pizzorno,
Jorge Alberto Chiapello**

RESUMEN

En un contexto donde la población argentina se asemeja cada vez más a la tendencia mundial prefiriendo alimentos refinados por sobre los de alto valor biológico y presentando baja actividad física (AF), surge la preocupación debido al rol clave de estas características conductuales para el desarrollo de las enfermedades crónicas no transmisibles. El objetivo principal es analizar el patrón alimentario y de actividad física en estudiantes de la cohorte 2022. Fue un estudio de tipo observacional, descriptivo y de corte transversal donde se evaluaron 242 estudiantes utilizando el formato corto del International Physical Activity Questionnaire y un cuestionario de frecuencia alimentaria basado en las Guías Alimentarias para la Población Argentina (GAPA). Los resultados arrojaron una muestra con una media de edad de 21 años e integrada en su mayoría por mujeres. Se evidenció que 62,7% obedecían a un patrón Moderado de AF a pesar de permanecer concomitantemente 7 horas diarias promedio realizando actividades sedentarias. De ellos 73,05% ingerían agua en cantidades suficientes diariamente, 47,52% consumían las 4 comidas todos los días y 49,65% incluían todos los alimentos recomendados por las GAPA frecuentemente, pero solo 7,05% consumía las 5 porciones diarias de frutas y/o verduras. Por otro lado, 73,05 % agregaban sal a sus alimentos frecuente y diariamente, mientras que 87,23% prefirió elaborar sus propios alimentos prácticamente todos los días. Los hallazgos indican que, si bien se observó un patrón de AF saludable en más de la mitad de los estudiantes, el patrón alimentario presentaba aspectos no saludables mostrando cierta similitud con el patrón nacional. Asimismo, y de manera concomitante, resultan preocupante los registros de hábito sedentario en estos estudiantes de ciencias de la salud.