



UNIVERSIDAD
AUTÓNOMA
METROPOLITANA
Unidad Xochimilco

“IMPACTO DE LA ALIMENTACIÓN DEL COMEDOR CENTRAL Y CAMPESTRE EN EL ÍNDICE DE MASA CORPORAL DE LOS ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD AUTÓNOMA CHAPINGO (UACH)”.

INFORME FINAL SERVICIO SOCIAL

ALUMNO/MATRÍCULA:

Miguel Armando Dominguez Espinosa / 2153025857

LUGAR Y PERIODO (INICIO/TÉRMINO):

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA CHAPINGO/SERVICIO MÉDICO UNIVERSITARIO

Km. 38.5 Carretera México-Texcoco, Chapingo, Estado de México CP. 56230

04 DE SEPTIEMBRE 2023 al 04 DE MARZO DEL 2024 con horario de 09.00 a 13.00 horas de lunes a viernes (480 horas totales)

UNIDAD, DIVISIÓN Y LICENCIATURA:

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA UNIDAD XOCHIMILCO

DEPARTAMENTO DE ATENCIÓN A LA SALUD

DIVISIÓN DE CIENCIAS BIOLÓGICAS Y DE LA SALUD

LICENCIATURA EN NUTRICIÓN HUMANA

ASESOR RESPONSABLE:

Mtra. María de Lourdes Ramírez Vega

No. Económico: 35275 / Catedrático en la Universidad Autónoma Metropolitana Unidad Xochimilco



ÍNDICE:

DENOMINACIÓN_____	2
INTRODUCCIÓN_____	2
OBJETIVOS_____	3
METODOLOGÍA_____	3
DESARROLLO DE ACTIVIDADES REALIZADAS_____	5
OBJETIVOS Y METAS ALCANZADOS_____	6
RESULTADOS_____	7
CONCLUSIÓN_____	8
RECOMENDACIONES_____	9
BIBLIOGRAFÍA_____	9

I. DENOMINACIÓN

“IMPACTO DE LA ALIMENTACIÓN DEL COMEDOR CENTRAL Y CAMPESTRE EN EL ÍNDICE DE MASA CORPORAL DE LOS ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD AUTÓNOMA CHAPINGO (UACH)”.

II. INTRODUCCIÓN

Los comedores escolares desempeñan un importante papel nutricional y educativo, contribuyen a la formación de hábitos alimentarios y son la base de la socialización y la convivencia. Existe evidencia de que las intervenciones ambientales, incluyendo los cambios en los menús escolares y las políticas regulatorias son efectivas para promover hábitos alimentarios saludables entre los escolares.

Actualmente en la UACH, el número de estudiantes que hacen uso de este servicio es prácticamente del 100% debido a que pasan la mayor parte de su tiempo en la escuela y por ende la universidad se encarga de presentar desayuno, comida y cena para cubrir la necesidad de alimentación de la comunidad universitaria.

La oferta dietética en los comedores de la UACH no siempre es consistente con las guías alimenticias para este grupo de personas. Se presentan aportes insuficientes de verduras, frutas y alimentos de origen animal, junto con el manejo excesivo de grasas, empanizados, embutidos y azúcares añadidos en las preparaciones culinarias son de los errores más comunes en la preparación de los menús diarios.

Al observar los aspectos higiénicos y sanitarios de gestión económica administrativa incluyendo la contratación de empresas suministradoras y personal de cocina, es necesario incorporar aspectos de promoción de salud y mejora junto a recomendaciones nutricionales.

Es ahí donde surgen diversas cuestiones “¿cómo se arman los menús y cómo se preparan y presentan los alimentos?, ¿los menús cubren las necesidades calóricas y nutricionales de los estudiantes?, ¿la dieta contiene parte de todos los grupos de alimentos?”.

El presente proyecto tiene como objetivo analizar la intervención e influencia del comedor escolar y el rol de la nutrición saludable en estudiantes de la UACH durante el periodo septiembre 2023 a febrero del 2024.

III. OBJETIVOS

Objetivo General:

Analizar el impacto de la alimentación en los Comedores Central y Campestre de los estudiantes de la Universidad Autónoma Chapingo en el Índice de Masa Corporal (IMC) mediante la toma de medidas antropométricas, a fin de evitar riesgos en su salud.

Objetivos Específicos:

1. Realizar una historia clínica para conocer los hábitos de alimentación y de los estudiantes asistentes al área de Nutrición en el Servicio Médico Universitario (SMU) de la UACH.
2. Determinar el peso, estatura, IMC, circunferencia de cintura y cadera de los estudiantes asistentes al área de Nutrición en el SMU de la UACH.
3. Brindar orientación y acompañamiento inicial para la mejora de hábitos alimenticios y físicos de los estudiantes de la UACH.

IV. METODOLOGÍA

1. Diseño de la Investigación

Se realizó un estudio descriptivo y analítico mediante la recolección de datos antropométricos y la aplicación de historias clínicas a los estudiantes que hacen uso de los comedores universitarios que asistieron a consulta de orientación alimentaria al Servicio Médico Universitario de la Universidad Autónoma Chapingo. Se cuestionaron sus hábitos alimenticios y su relación con el IMC para determinar posibles tendencias de sobrepeso u obesidad con ayuda de las mediciones antropométricas determinadas.

2. Población y Muestra

La muestra estuvo compuesta por 82 estudiantes universitarios de la UACH, distribuidos en 61 mujeres y 21 hombres, quienes fueron seleccionados de manera intencional a partir de su asistencia al Servicio Médico Universitario (SMU).

3. Instrumentos de Recolección de Datos

Se emplearon los siguientes instrumentos:

- **Historia clínica:** Para conocer los antecedentes de salud y los hábitos alimenticios de los participantes.
- **Mediciones antropométricas:** Se utilizaron herramientas especializadas para registrar peso, estatura, IMC, circunferencia de cintura y cadera.

- **Registros alimentarios:** Se recabó información sobre el consumo diario en los comedores de la universidad.

4. Procedimiento

- a) **Recolección de datos:** Se llevaron a cabo entrevistas individuales y mediciones antropométricas en el SMU de la UACH.
- b) **Análisis de menús:** Se revisó la composición de los alimentos ofrecidos en los comedores universitarios para evaluar su equilibrio nutricional.
- c) **Clasificación y análisis:** Los datos fueron organizados según el IMC de los estudiantes y se compararon con los valores de referencia establecidos por la Organización Mundial de la Salud (OMS).
- d) **Interpretación de resultados:** Se determinaron patrones y tendencias de sobrepeso, obesidad o peso normal, vinculando estos hallazgos con los hábitos alimenticios observados.

5. Análisis de Datos

Los datos obtenidos fueron analizados mediante estadística descriptiva, calculando promedios y distribuciones para identificar la incidencia de sobrepeso y obesidad en la muestra. Se compararon los valores promedio entre hombres y mujeres para evaluar diferencias significativas. Programa EXCEL.

6. Consideraciones Éticas

El estudio se realizó respetando la confidencialidad y el consentimiento informado de los participantes. Todos los datos fueron tratados con fines estrictamente académicos y de mejora en la calidad nutricional de los estudiantes.

7. Limitaciones del Estudio

- La muestra se limitó a estudiantes que acuden al SMU, lo que podría no representar a toda la comunidad universitaria.
- No se evaluó el nivel de actividad física de los estudiantes, lo que podría influir en los resultados del IMC.
- Se basó en autorreportes para los hábitos alimentarios, lo que podría introducir sesgos en la información obtenida.

8. Recursos utilizados

Consultorio con escritorio y 2 sillas (propiedad de la UACH), Balanza de composición corporal OMRON HBF-514C, Estadímetro de pared ZAUDE, Cinta métrica SECA 201, Historia clínica, Tarjetas demostrativas de grupos de alimentos con calorías

por porción, Charola de acero inoxidable proporcionada por el comedor central de la UACH.

Laptop marca ACER modelo ASPIRE E 15 y Paquetería OFFICE.

V. DESARROLLO DE ACTIVIDADES REALIZADAS (CRONOGRAMA)

Las actividades que se realizaron fueron:

1. Historias clínicas. Para tener un panorama amplio sobre el alumno y conocer sus hábitos de alimentación.
2. Toma de las mediciones antropométricas: Peso y Estatura para determinar su Índice de Masa Corporal, además de las Circunferencias de Cintura y Cadera.
3. Orientación y sugerencia de mejora de hábitos. Según sea el caso, a fin de hacer mejoras. Se hace uso de material visual para un mayor entendimiento.

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES					
Lugar: Servicio Médico Universitario, Universidad Autónoma Chapingo					
MESES/ACTIVIDADES	Realizar historias clínicas	Toma de medidas antropométricas	Orientación alimentaria	Vaciado de datos obtenidos	Elaboración de reporte y material para la Institución UACH
SEPTIEMBRE 2023 (lunes a viernes)					
04 al 08	X	X	X		
11 al 15	X	X	X		
18 al 22	X	X	X		
25 al 29	X	X	X	X	
OCTUBRE 2023 (lunes a viernes)					
02 al 06	X	X	X		
09 al 13	X	X	X		
16 al 20	X	X	X		
23 al 27, 30 y 31	X	X	X	X	
NOVIEMBRE 2023 (lunes a viernes)					
01 al 03	X	X	X		
06 al 10	X	X	X		
13 al 17	X	X	X		

20 al 24	X	X	X		
27 al 30	X	X	X	X	
DICIEMBRE 2023 (lunes a viernes)					
01, 04 al 08	X	X	X		
11 al 15	X	X	X		
18 al 22				X	
25 al 29				X	
ENERO 2024 (lunes a viernes)					
01 al 05	X	X	X		
08 al 12	X	X	X		
15 al 19	X	X	X		
22 al 26 y 29 al 31	X	X	X	X	
FEBRERO 2024 (lunes a viernes)					
01 y 02, 05 al 09	X	X	X		
12 al 16	X	X	X	X	
19 al 23				X	
26 al 29				X	
MARZO 2024 (lunes a viernes)					
01 y 04					X
TIEMPO TOTAL DEL CRONOGRAMA					
04 septiembre 2023 a 04 marzo 2024 (6 meses de lunes a viernes 09.00 A 13.00 hrs.)			Tiempo en horas: 480 hrs.		

VI. OBJETIVOS Y METAS ALCANZADOS:

En relación a los objetivos propuestos al inicio, podemos destacar que tanto como el “Objetivo General” como los “Objetivos Específicos” se alcanzaron y realizaron dentro de los tiempos esperados.

Pese a las limitaciones de agentes externos, que limitaron el alcance para una mayor muestra a estudiar, se lograron identificar ciertos patrones y puntos de mejora que fueron expuestos individualmente a cada alumno de la Universidad permitiendo la individualización de mejora en cada uno de los casos.

VII. RESULTADOS

Los resultados obtenidos de las mediciones antropométricas se presentarán en los siguientes cuadros (1 y 2), de los cuales se entiende lo siguiente.

Cuadro 1. Estadísticas Generales			
Estudiantes	"n"		
Femenino	61		
Masculino	21		
Mediciones	Promedio general	Promedio Mujeres	Promedio Hombres
Edad (años)	21.2	21.0	21.8
Peso (kg)	64.4	62.9	68.7
Estatura (m)	1.60	1.58	1.67
IMC (kg/m ²)	25.0	25.2	24.5
C. Cintura (cm)	82.1	81.8	82.8
C. Cadera (cm)	98.8	99.6	96.4

En el Cuadro 1 podemos observar que la muestra total de alumnos a los que se les dio la atención y se obtuvieron de ellos las medidas antropométricas son 82, distribuidos por su "Sexo", dando como resultado 61 del grupo "Femenino" y 21 del "Masculino". Por otra parte, se destaca que el promedio general de la variable "Edad" de los participantes ronda los 21 años. Además, se destaca que el IMC general muestra una tendencia de 25.0, es decir, SOBREPESO, si lo clasificamos de acuerdo a la OMS (Se anexa cuadro a continuación), el cual coincide con el del grupo "Femenino" con un promedio un poco superior de 25.2 pero contrasta con el hecho de que el IMC promedio de los "Masculinos" es menor y se sitúa en una clasificación "Normal", pero cercana al límite para ser "Sobrepeso".

ÍNDICE DE MASA CORPORAL (IMC)	CLASIFICACIÓN
Menor a 18.49	Peso bajo
18.50 a 24.99	Peso normal
25 a 29.99	Sobrepeso
30 a 34.9	Obesidad leve
35 a 39.99	Obesidad media
Mayor a 40	Obesidad mórbida

"Cuadro. Clasificación IMC de acuerdo a la Organización Mundial de la Salud (OMS)"

En el Cuadro 2 se presenta más específico lo que se busca en este proyecto, la distribución de los estudiantes clasificándolos por su “IMC” y por su “SEXO” a fin de conocer si realmente existe una mayor proporción de estudiantes con un problema de “SOBREPESO” u “OBESIDAD”.

Cuadro 2. Clasificación por IMC			
IMC	Mujeres	Hombres	General
Bajo Peso <18.5	2	1	3
Normal 18.5 - 24.99	28	11	39
Sobrepeso 25.00 - 29.99	27	8	35
Obesidad >=30.00	4	1	5
Total	61	21	82

Los resultados en la clasificación por IMC a los estudiantes se entienden que en términos generales EXISTE una ligera mayoría de alumnos con problemas en relación de su IMC, presentando ya sea “Bajo Peso, Sobrepeso u Obesidad” siendo 43 de los 82 en total. También este problema se presenta en el grupo “Femenino” siendo 33 de 61 estudiantes quienes lo padecen, caso contrario en los “Masculinos” siendo 10 de 21 en total.

VIII. CONCLUSIÓN

Ahora que hemos visto todo lo anterior y comprendiendo que dentro de los y las estudiantes pueden existir variaciones en su IMC, en general se muestra que, si existe una gran proporción de comunidad estudiantil con problemas de Sobrepeso u Obesidad respectivamente, originado por la alimentación obtenida de los comedores (central y campestre) de la Universidad Autónoma Chapingo e impacta directamente en su peso corporal derivando un aumento en el mismo y es que si bien puede llegar a ser “variada” su alimentación, eso no es garantía de saludable, puesto que los grupos de alimentos dominantes dentro de los menús de sus tiempos de comida son: Cereales con grasa, Azúcares, Alimentos de Origen Animal con alto porcentaje de grasa, Lácteos y preparaciones en fritura o empanizados.

Sin embargo, a pesar de que es cierto que hay una cantidad considerable de estudiantes en términos “Normales”, éstos se encuentran en el límite de su IMC además que reportaron durante la aplicación de la Historia Clínica y toma de mediciones antropométricas que notaron un incremento en su peso y tallas de ropa

desde su ingreso a la Universidad sumado a que comen diariamente en alguno de los Comedores, por ende, si se continua con esta tendencia el grupo "Normal" pasará a con "Sobrepeso" y es donde se concluye que es cierto el planteamiento que existe un IMPACTO de su alimentación en su Índice de Masa Corporal (IMC).

IX. RECOMENDACIONES

Para que el Impacto en el IMC sea de manera favorable en los estudiantes se podría considerar lo siguiente:

1. Hacer una revisión en los menús de los Comedores Central y Campestre a fin de hacer una buena distribución de los grupos de los alimentos y se reduzca el contenido energético total de cada tiempo de comida, es decir, incluir mayor cantidad de frutas y verduras, puesto que es mínima su inclusión de acuerdo a los estudiantes.
2. Promover el consumo de agua natural.
3. Evitar el "dobleteo" para no exceder el total de calorías por tiempo de comida para cada estudiante.
4. Reducir las comidas o postres procesados.
5. Aumentar la variedad de preparaciones en los alimentos para hacer más atractivo el menú en general.

Sin embargo, aunque se realicen todas estas acciones también debe existir un trabajo multidisciplinario dentro de la UACH, considerando la atención nutricional, psicológica sin dejar de lado la promoción a la salud por medio del área deportiva y los médicos que evaluarán el proceso de cada estudiante por si tiene alguna dificultad o adversidad dentro de éste.

X. BIBLIOGRAFÍA:

1. Aranceta J, et al. Hábitos alimentarios de los alumnos usuarios de comedores escolares en España, España 2004. PDF consultado en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0212656704793737>
2. Ugarte Casafranca, Walter David. Calidad de servicio y satisfacción de los estudiantes del comedor universitario en la Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Lima, Perú. 2021. Documento consultado en: <https://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/20.500.12672/16677>
3. Gabriel Ortega, Julio. "Cómo se genera una investigación científica que luego sea motivo de publicación" Journal of the Selva Andina Research Society, vol. 8, núm 2,

2017, pp 145-146. La Paz, Bolivia. Disponible en:
<https://www.redalyc.org/pdf/3613/361353711008.pdf>

4. Casas J, Repullo J y Donado J, "La encuesta como técnica de investigación. Elaboración de cuestionarios y tratamiento estadístico de los datos. Atención Primaria". 2003 pp 527-538.

6. Bravo Tamara y Valenzuela Susana, "Desarrollo de instrumentos de Evaluación: cuestionarios", Macul, Santiago, Chile. 2019, pp 9-10. Disponible en:
<https://www.inee.edu.mx/wp-content/uploads/2019/08/P2A355.pdf>

7. Universidad Autónoma Chapingo, "Historia": Disponible en:
<https://chapingo.mx/historia/>

8. Universidad Autónoma Chapingo, "Servicios Asistenciales". Pp 2-14. Disponible en: <https://sociologia.chapingo.mx/wp-content/uploads/2023/10/5.-Servicios-Asistenciales.pdf>