



UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUCUMAN

FACULTAD DE BIOQUIMICA, QUIMICA Y FARMACIA



Hygieia, 2C.A.D.  
Foto © Museo Forteg - S.M.

CATEDRA DE SALUD PUBLICA

# ***INDICE DE MASA CORPORAL, ACTIVIDAD FISICA Y ALIMENTACION EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS***

Investigación original

**Autores**

ORPHEE Cecilia, CRUZ Magdalena, SUAREZ Rita, VALDEZ Evangelina,  
CEQUEIRA Claudia, FUENTES M. Elena

**Los estudiantes  
Universitarios  
tienen un estilo de  
vida cada vez más  
sedentario**

+

**Malos  
hábitos  
alimentarios**



**SALUD**

**OMS**

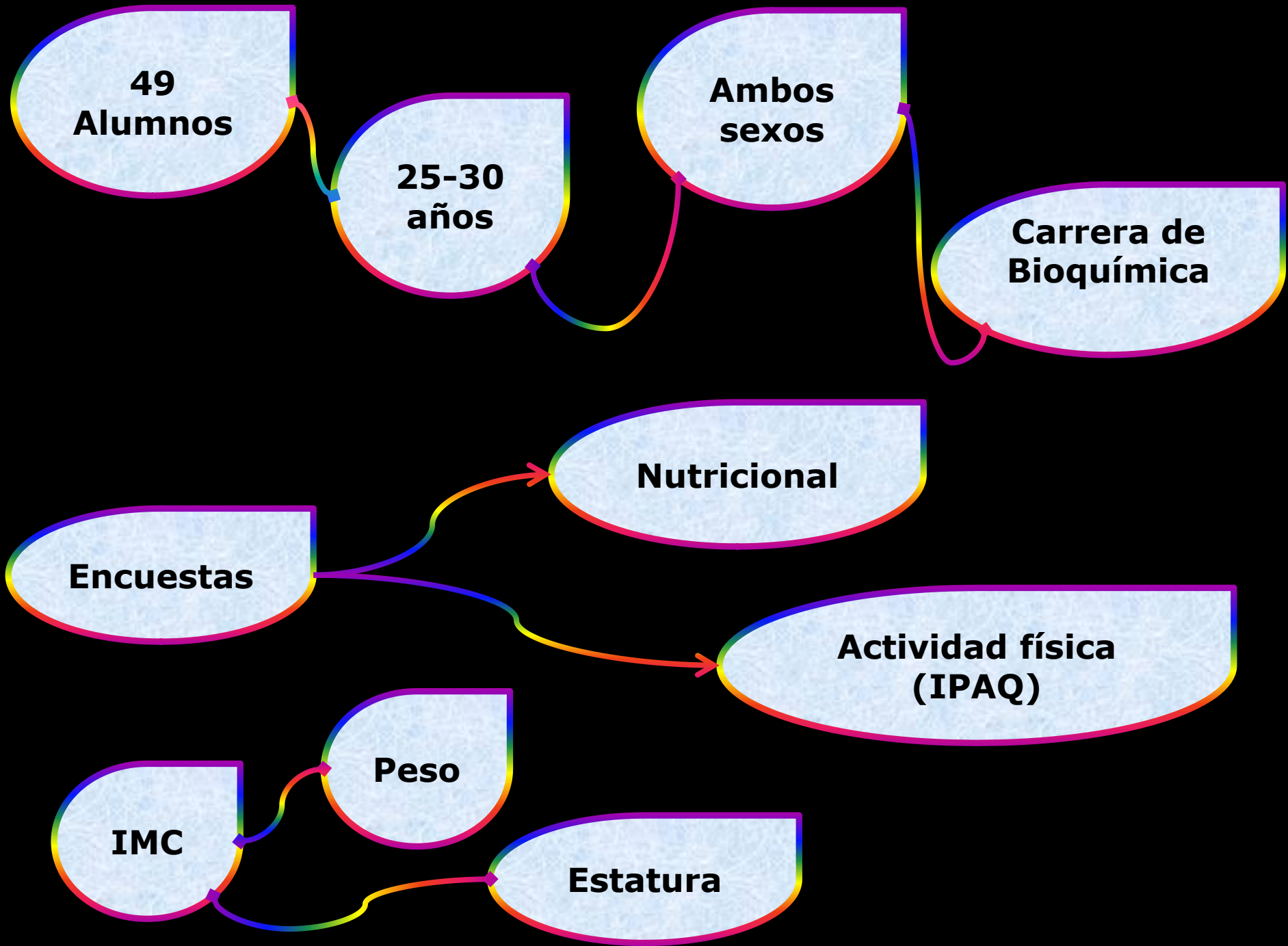


**IMC  
(indicador mas útil  
de sobrepeso y  
obesidad)**

IMC [peso (kg)/talla <sup>2</sup> (m)]	Clasificación de la OMS
< 18.5	Bajo peso
18.5 - 24.9	Adecuado
25.0 - 29.9	Sobrepeso
30.0 - 34.9	Obesidad grado 1
35.0 - 39.9	Obesidad grado 2
>40	Obesidad grado 2

## **Objetivos**

**Determinar el Índice de Masa Corporal e identificar los hábitos alimenticios y de actividad física en alumnos universitarios**



**Consumo de  
verduras**

**1/2 ; 1/3 ; 2/7  
Porción día/días semana**

**Consumo de  
frutas**

**1/1 ; 1/5 ; 2/3; nunca  
Porción día/días semana**

**Embutidos**

**Frituras**

**Procesados**

**Pollo con  
piel**

**Harinas  
refinadas**

**Consumo habitual/  
preferidos**

**Caramelos**

**Carnes con  
grasa**

**Aderezos**

**Galletas**

**Gaseosas**

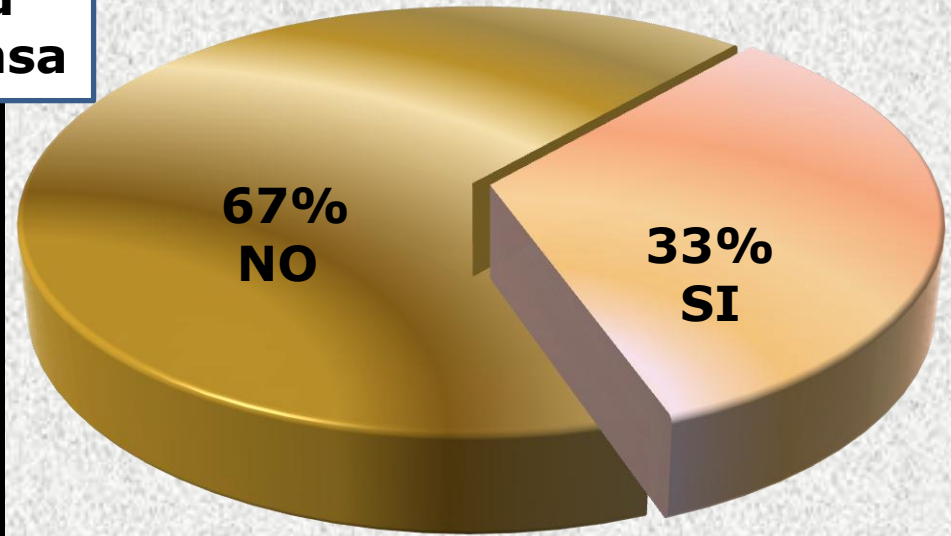
**Pizza**

## Actividad física (últimos 7 días)

## Actividad física intensa

Requieren un esfuerzo físico intenso que hace respirar ***mucho*** más intensamente de lo normal  
Realizadas por lo menos 10' seguidos

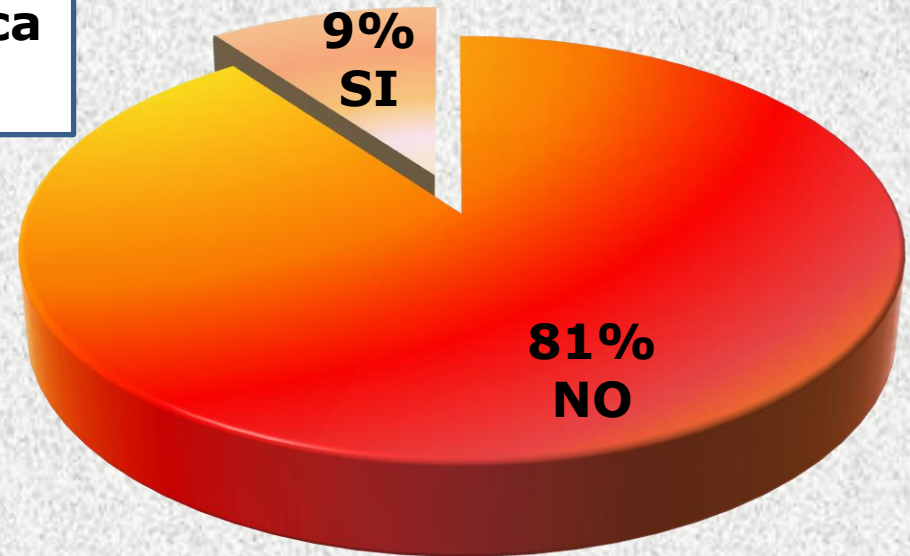
Levantar pesos pesados  
Cavar  
Andar rápido en bicicleta



## Actividad física moderada

Requieren un esfuerzo físico moderado que hace respirar ***algo*** más intensamente de lo normal  
Realizadas por lo menos 10' seguidos

Transportar pesos livianos  
Andar en bicicleta a velocidad regular  
O jugar tenis



## **Caminatas (últimos 7 días)**

**Caminar en el trabajo o en la casa, para trasladarse de un lugar a otro o cualquier otra caminata que pueda hacer como recreación, deporte, ejercicio u ocio**

**55% SI camina  
diariamente  
15-30 minutos**

**45% NO  
camina  
diariamente**

## **Tiempo que pasó sentado (últimos 7 días)**

**Tiempo dedicado al trabajo, en la casa, en una clase, sentado frente a un escritorio, leyendo, viajando en ómnibus, visitando amigos o durante el tiempo libre, o sentado o recostado mirando televisión**

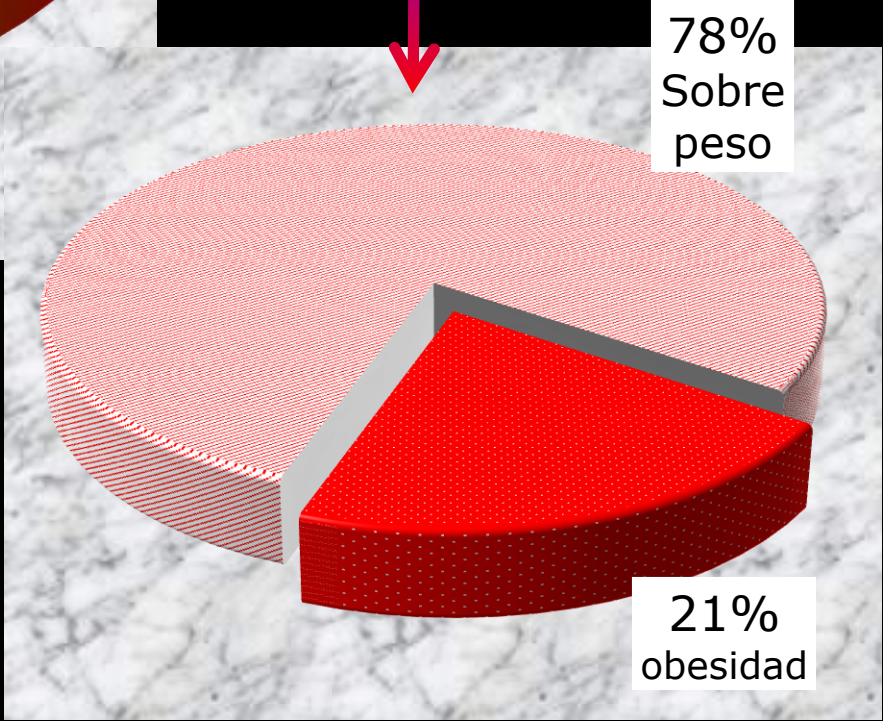
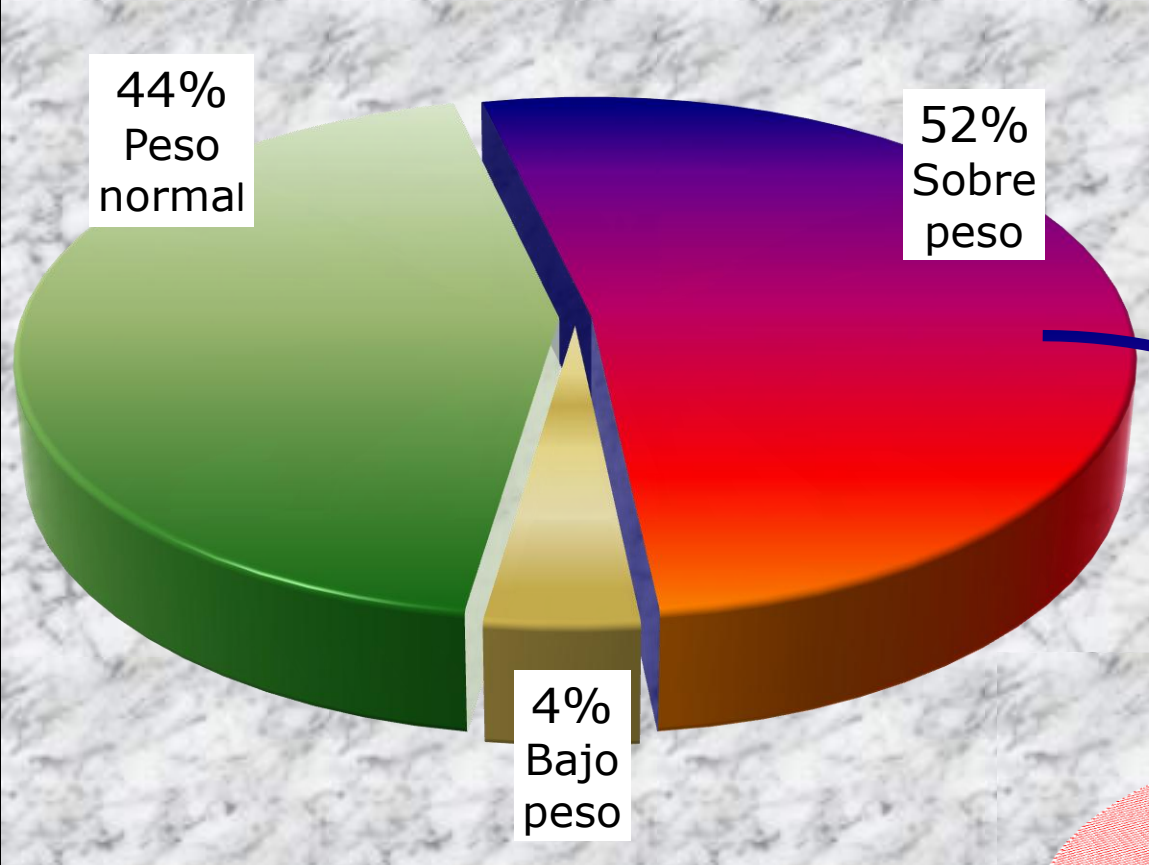
**60%  
5 -8 horas**

**39%  
9-15 horas**

**1%  
>15 horas**



**IMC**



**Los valores de sobrepeso y obesidad obtenidos, tienen concordancia con lo difundido en el “II Simposio Internacional de Obesidad” desarrollado en Tucumán en el año 2016.**

**La enfermedad es una epidemia que cada vez cobra mayor relevancia a nivel mundial.**

**Argentina está entre los países con más obesidad de América Latina. .**

## **Conclusiones**

**Los valores obtenidos en el presente trabajo, demandan acciones correctivas en la conducta alimentaria que moderen la cantidad, y controlen la calidad de los alimentos e instar a realizar actividad física, con la finalidad de disminuir y prevenir las patologías asociadas**

**MUCHAS GRACIAS  
POR SU ATENCION**