

Desconocimiento de jóvenes universitarios sobre pautas dietéticas y control de peso

Verónica Arévalo Vicente

Facultad de Farmacia. Universidad Complutense de Madrid.
verito_18tw@hotmail.com

Rosa María Ortega Anta

Facultad de Farmacia
rortega@farm.ucm.es

Resumen: El control de peso es un tema de interés prioritario entre jóvenes, especialmente de sexo femenino, siendo elevado el porcentaje de mujeres que hacen habitual, o esporádicamente dietas para controlar/perder peso, sin embargo las pautas que circulan entre la población no son casi nunca acertadas, por ello el objetivo del presente estudio es analizar los conocimientos sobre el tema en un colectivo de jóvenes universitarios. Tanto los chicos como las chicas, piensan que los alimentos más sanos y que por tanto deben aumentarse en las dietas para perder peso son principalmente las verduras. Aunque también citan otros alimentos como las legumbres y el tomate en el caso de las chicas, y el pescado y la fruta en el caso de los chicos. Y también coinciden bastante en los alimentos más perjudiciales para la salud, siendo estos principalmente el alcohol y los dulces en el caso de las chicas, y el alcohol, la bollería industrial y los dulces en el caso de los chicos. Pero con respecto al componente más calórico de los alimentos varían en las opiniones. Las chicas piensan correctamente que el componente más hipercalórico es la grasa, que aportan 9 kcal/g. Pero los chicos muestran un desconocimiento en este tema, ya que la mayoría piensan que el componente que aporta más calorías son los hidratos de carbono (y en realidad, es el componente que menos calorías aporta: 3.75 kcal/g). Con respecto a los alimentos que deben evitarse para perder peso dan repuestas bastante semejantes. Las chicas señalan como principal alimento a evitar a los dulces, seguidos de la bollería industrial y los fritos. Y los chicos creen que deben evitarse mayoritariamente las grasas, seguidas de los dulces, el alcohol y el pan, existiendo algunas ideas acertadas que coexisten con otras (como temer el consumo de pan) muy equivocadas entre las consideradas convenientes en el control de peso.

Palabras clave: Alimentos. Sanos. Perjudiciales. Dieta. Conocimiento.

[Póster](#)

Recibido: 11 marzo 2012.
Aceptado: 13 abril 2012.