



Original

# Tipo de dieta utilizada por los estudiantes del cursillo propedéutico de admisión a medicina mediante la app MyFitnessPal.

Oscar Gimenez<sup>1</sup>, Alejandro Gomez<sup>1</sup>, Ma. Emilia Gómez de la Fuente<sup>1</sup>, Claudia González<sup>1</sup>, Sofía González<sup>1</sup>, Jesús González<sup>1</sup>, Luz Guanes<sup>1</sup>, Valeria Guillen<sup>1</sup>, Nair Haidar<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Universidad Nacional de Asunción, Catedra de Biofísica, Asunción, Paraguay

## Resumen

**Introducción:** La cantidad calórica consumidas diariamente deben satisfacer las necesidades que el organismo tiene para cumplir sus funciones.

**Objetivo:** determinar el tipo de dieta que utilizan los estudiantes del curso propedéutico de admisión a medicina utilizando la app MyFitnessPal.

**Metodología:** Estudio observacional descriptivo, prospectivo, corte transversal basado en la obtención de datos de ingesta en la dieta por medio de la app MyfitnessPal.

**Resultados:** Se analizaron 100 casos; 52 mujeres y 48 hombres, alumnos del cursillo propedéutico de admisión a medicina de la Universidad Nacional de Asunción. El tipo de dieta que consumen se basa en una cantidad de entre

1400-1600kcal diaria.

**Conclusión:** los resultados demuestran que las cantidades calorías diarias son sobre todo aportado por los carbohidratos. Así también la población masculina es la más calorías consumen diariamente.

**Palabras claves:** dieta, estudiantes

## Type of diet used by students of the propedical course of admission to medicine through the MyFitnessPal app.

### Abstract

**Introducción:** The amount of calories consumed daily should meet the needs of the body to fulfill its functions.

**Objective:** To determine the type of diet used by students of the propaedeutic course of ad-

mission to medicine using the MyFitnessPal app.

**Methodology:** Descriptive, prospective, cross-sectional, descriptive observational study based on obtaining dietary intake data by means of the MyfitnessPal app.

**Results:** 100 cases were analyzed; 52 women and 48 men, students of the propaedeutic course for admission to medicine at the National University of Asuncion. The type of diet they consume is based on an amount between 1400-1600kcal daily.

**Conclusion:** the results show that the amount of daily calories is mainly provided by carbohydrates. Also the male population is the one that consumes the most calories daily.

**Keywords:** diet, students

## Introducción

El ser humano requiere de una cierta cantidad de calorías, lo cual se establece conociendo las actividades que realiza diariamente así como también depende de alguna patología o discapacidad que padezca. Los alimentos que sacien dicho requerimiento energético deben garantizar los nutrientes necesarios para que el organismo pueda realizar sus funciones sin inconvenientes.

Particularmente, cuando se trata de poblaciones conformadas por jóvenes, quienes por estar en un proceso de desarrollo, precisan de un alto consumo de energía, pues por el hecho de estar estudiando y realizar alguna actividad física, su organismo

tiene un gasto mayor de energía, y por tal motivo esta necesidad energética deberá ser satisfecha por las diferentes comidas que realiza diariamente.

Los jóvenes universitarios en general, no tienen buenos hábitos alimentarios, debido a las dietas desequilibradas con alto contenido calórico<sup>1</sup>. Sin embargo los jóvenes universitarios necesitan consolidar buenos hábitos alimentarios basados en una adecuada selección de alimentos, los cuales constituyen un factor de fundamental importancia para mantener un buen estado de salud y prevenir enfermedades<sup>2</sup>.

Para conocer la cantidad diaria de calorías consumida se utilizan los métodos de evaluación de la dieta que son importantes



Este es un artículo publicado en acceso abierto bajo una licencia Creative Commons

## Información del artículo:

Fecha de envío: 16.05.2021

Fecha de aprobación: 31.05.2021

Autor correspondiente: sophiebelu@gmail.com (S. González)

instrumentos para la investigación nutricional. Los cuestionarios de frecuencia de consumo de alimentos (CFCA) han sido los métodos utilizados con mayor frecuencia en los estudios epidemiológicos y de intervención<sup>3</sup>.

Hay una gran necesidad de innovar en los métodos de control de calorías consumidas diariamente con el fin de conseguir que sean prácticos, accesibles y confiables en cuanto a los resultados que proporcionan. La tecnología moderna ha revolucionado la habilidad de tener una gran cantidad de fuentes de información con sólo un movimiento de dedo y ha dado a los profesionales sanitarios la capacidad de combinar sus recursos de información y comunicación en un sólo instrumento portátil<sup>4,5</sup>.

Hay una gran cantidad de apps (*softwares* o programas informáticos, que están diseñado para funcionar en teléfonos inteligentes (smartphones), tablets y otros dispositivos móviles) que están disponibles para la descarga gratuita. De todas las "health apps", hay una parte destinada al campo de la nutrición: dietas, balance energético, consejos, ejercicios, etc. De hecho, las aplicaciones médicas más solicitadas son las que ayudan a controlar el peso y las que ofrecen consejos sobre una correcta nutrición<sup>6</sup>.

Sin embargo, pese a este beneficio, también nos encontramos varios desafíos. Por una parte los problemas de *software*, que rápidamente cambian. En segundo lugar, que el contenido y la información en esas apps no siempre son fiables, puesto que normalmente se desarrollan por profesionales no expertos en salud<sup>7</sup>. En este trabajo evaluamos la dieta de un grupo de estudiantes utilizando una herramienta digital para teléfonos móviles.

## Metodología

### Diseño

Estudio observacional descriptivo, prospectivo, corte transversal basado en la obtención de datos de ingesta en la dieta por medio de la app *MyfitnessPal*. No probabilístico por conveniencia. Se incluyeron a todos los estudiantes del Curso Propedéutico de Admisión a Medicina (CPAM) que accedan a completar el cuestionario por medio de la aplicación.

### Sujetos

- **Población enfocada:** estudiantes postulantes de la carrera de medicina.
- **Población accesible:** estudiantes de CPAM de la Universidad Nacional de Asunción.

### Criterios de inclusión

Estudiantes del CPAM de la universidad Nacional de Asunción mayores de 18 años de ambos sexos.

### Criterios de exclusión

Estudiantes de la Universidad Nacional de Asunción que no estén cursando el CPAM, y aquellos que no quieran participar.

## Resultados

Respondieron a la encuesta 100 personas, 42 hombres y 58 mujeres, alumnos del CPAM. El tipo de dieta utilizada por 26% de los encuestados se basa en una cantidad de entre 1400-1600 kcal diaria lo cual representó el mayor porcentaje. El tipo de dieta preferida en la población masculina es la que supera las 2000 kcal diarias, en lo referente a la población femenina el tipo de dieta más frecuente es la que se encuentra entre las 1400-1600 cal diarias.

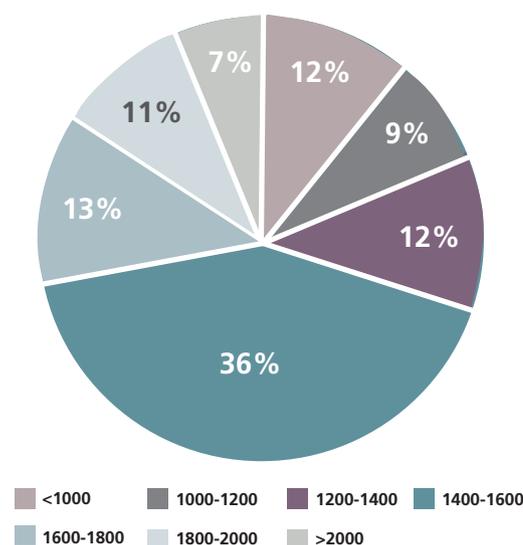


Gráfico 1. Porcentaje de individuos de sexo femenino según la cantidad de calorías consumidas.

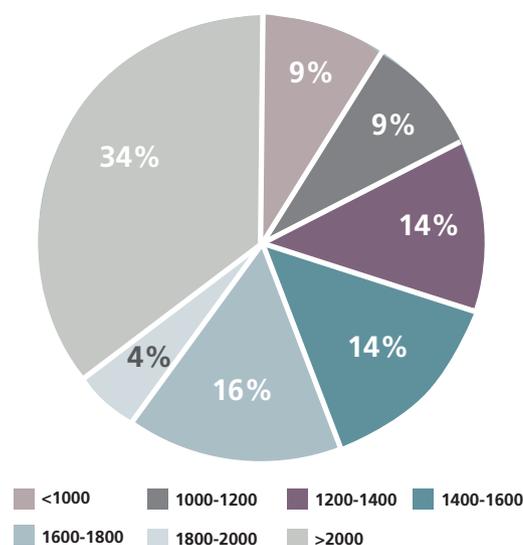


Gráfico 3. Porcentaje de individuos de sexo masculino según la cantidad de calorías consumidas.

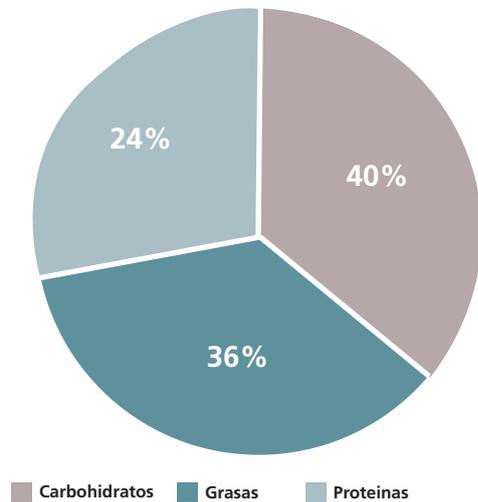


Gráfico 3. Proporción de macronutrientes en la comida diaria.

En cuanto a la proporción de macronutrientes en la comida diaria, el 40% está representado por los carbohidratos, tal y como se observa en el gráfico 3.

## Discusión

En nuestro trabajo se encontró que la población masculina encuestada prefiere una dieta mayor a 2000 kcal diarias que es un valor semejante al obtenido en el trabajo realizado con los estudiantes de la carrera de Medicina de la Universidad de Buenos Aires realizado por Vázquez, Marisa Beatriz et. al<sup>8</sup>, donde se utilizó el programa LAS 4 LEYES V.1.

En la población femenina la cantidad de calorías consumidas diariamente posee un valor que está comprendido entre 1400-1600 kcal, lo cual coincide con el trabajo de Vázquez, Marisa Beatriz et. al<sup>8</sup>, quienes obtuvieron valores dentro del mismo rango. Con los resultados obtenidos en nuestro trabajo se afirma que el sexo femenino mantiene una dieta hipocalórica y por otro lado el sexo masculino lleva una dieta hipercalórico respecto al estándar según el informe de FAO-OMS que indica que el consumo de kcal para un adulto sano debe ser aproximadamente de 2000 kcal diarias<sup>9</sup>.

Con respecto a la proporción de carbohidratos tuvimos un resultado del 40%, lo cual está cercano a los valores obtenido por C. Martínez Roldán et. al<sup>10</sup>, quien obtuvo un total de 45% en un estudio realizado a estudiantes de la Universidad Alfonso X El Sabio de Madrid. En el mismo trabajo se obtuvo una proporción de lípidos en la dieta del 40%, cuyo valor no se aleja de los resultados obtenidos en este trabajo que fue de 36%. En cuanto a la proporción de proteínas obtuvimos un resultado de 24%, este valor difiere del obtenido por el artículo de Martínez Roldán et. al<sup>10</sup>, quien obtuvo un valor de 14% en la dieta de los estudiantes.

## Conclusión

Al analizar los resultados obtenidos por la encuesta realizada a partir de las preguntas de la app *MyFitnessPal* a los alumnos de CPAM, llegamos a la conclusión que el tipo de dieta utilizada por ellos es la que se basa en una cantidad de entre 1400-1600kcal diarias.

En cuanto al sexo, en los resultados obtenidos podemos ver que los varones son los que mayor cantidad de kcal consumen por día.

Los macronutrientes no están en la cantidad recomendada ya que la dieta de los estudiantes del CPAM se basa sobre todo en carbohidratos y grasas, con un porcentaje bajo de proteínas.

## Bibliografía

1. Sánchez-Ojeda María Angustias, Luna-Bertos Elvira De. Hábitos de vida saludable en la población universitaria. *Nutr. Hosp.* [Internet]. 2015 Mayo [citado 2018 Nov 11]; 31(5): 1910-1919.
2. De Piero Alexia, Bassett Natalia, Rossi Analia, Sammán Norma. Tendencia en el consumo de alimentos de estudiantes universitarios. *Nutr. Hosp.* [Internet]. 2015 Abr [citado 2018 Nov 11]; 31(4): 1824-1831.
3. Béjar Luis M., Vázquez-Limón Esther. Is there any alternative to traditional food frequency questionnaire for evaluating habitual dietary intake?. *Nutr. Hosp.* [Internet]. 2017 Ago [citado 2018 Nov 11]; 34(4): 880-888.
4. Oehler RL, Smith K, Toney JF. Infectious diseases resources for the iPhone. *Clin Infect Dis* 2010 May 1; 50(9): 1268-74.
5. Atkien M. Patient apps for improved healthcare. *IMS Institute for healthcare informatics.* 2013.
6. San Mauro Martín Ismael, González Fernández Miguel, Collado Yurrita Luis. Aplicaciones móviles en nutrición, dietética y hábitos saludables: análisis y consecuencia de una tendencia a la alza. *Nutr. Hosp.* [Internet]. 2014 Jul [citado 2018 Nov 12]; 30(1): 15-24.
7. Velsen L, Beaujean DJ, Gemert-Pijnen JE. Why mobile health app overload drives us crazy, and how to restore the sanity. *BMC Med Inform Decis Mak* 2013 Feb 11; 13: 23.
8. Vázquez MB, Witriw AM, Reyes Toso C. Preliminary study on dietary intake among students in the careers of medicine and architecture at the University of Buenos Aires. *Diaeta.* junio de 2010;28(131):14-7.
9. Alimentación sana [Internet]. World Health Organization. [citado 20 de octubre de 2018]. Disponible en: <http://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
10. Martínez Roldán C., Veiga Herreros P, López de Andrés A., Cobo Sanz J. M.<sup>a</sup>, Carbajal Azcona A.. Evaluación del estado nutricional de un grupo de estudiantes universitarios mediante parámetros dietéticos y de composición corporal. *Nutr. Hosp.* [Internet]. 2005 Jun [citado 2018 Nov 15]; 20(3): 197-203.