



P016/S1-P16 ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN, SALUD MENTAL Y ESTILOS DE VIDA EN MUJERES PRIVADAS DE LA LIBERTAD EN MÉXICO

Dra. Georgina Mayela Núñez Rocha¹, MCSP. Roberto Manuel García de la Rosa¹, PhD. Dehisy Marisol Juárez García², PhD. María Natividad Ávila Ortiz¹, Dr. C. Rogelio Salas García¹, Dra. Ed Karina Janett Hernández Ruiz¹, PhD. Ana Elisa Castro Sánchez¹

¹Universidad Autónoma de Nuevo León, Facultad de Salud Pública y Nutrición, Monterrey, Mexico, ²Universidad Autónoma de Nuevo León, Facultad de Psicología, Monterrey, México.

Introducción: Las mujeres privadas de la libertad (MPL) es un grupo vulnerable en relación con la alimentación y una consecuencia de una incorrecta alimentación es la malnutrición. Asimismo, la prevalencia de trastornos mentales se incrementa y causa efectos nocivos en la salud. Sin embargo, los estilos de vida saludables traen beneficios como disminución de riesgo de enfermar o morir prematuramente. Se han demostrado los efectos de una correcta alimentación en el estado nutricional e incluso en la conducta y comportamiento de las MPL. También se ha descrito que la malnutrición puede atribuirse a los hábitos poco saludables, ingesta insuficiente de nutrientes o a problemas de salud mental y éstos últimos presentan alta prevalencia en el sistema de justicia penal, específicamente en MPL. **Objetivo:** Analizar el estado de alimentación y nutrición, salud mental y estilos de vida en MPL en un Centro Penitenciario en México. **Métodos:** Diseño transversal en MPL en un Centro Penitenciario en el Noreste de México. (N= 80) en 2021. Previo consentimiento informado, se aplicó una entrevista: Se incluyeron variables sociodemográficas, de situación jurídica, alimentación, salud mental y estilos de vida. Se tomaron medidas antropométricas y se determinó el Índice de Alimentación Saludable (IAS). Se aplicó de forma auto administrada la Escala de Malestar Psicológico Kessler (K-10) y el Perfil de Estilos de Vida Promotor de Salud II (PEPS-II). Se calcularon frecuencias y porcentajes, promedios, desviación estándar y Chi cuadrado. **Resultados:** Promedio de edad 33.1±9.3 años, solteras 47.5%, en proceso jurídico 56.3%, tiempo de internamiento 34.4 ±38.5 meses. De acuerdo con el IAS, 73.7% necesita cambios en su alimentación. El 43.7% y 26.3% , tenía sobrepeso y obesidad. respectivamente. 31.3% presentó niveles de malestar psicológico alto y muy alto. 56.3% tenía un nivel de estilo de vida promotor de salud bueno de acuerdo con el PEPS-II. No se encontró una asociación entre las variables de estudio. **Conclusiones:** La alimentación requiere cambios. Existe necesidad de promover activación física y atender la salud mental. Es importante implementar acciones para mejorar estilos de vida en MPL.

Palabras clave: alimentación y nutrición, salud mental, estilos de vida, mujeres privadas de la libertad.

P017/S1-P17 FACTORES QUE INFLUYEN SOBRE LOS HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN DE ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE LA BENEMÉRITA UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE PUEBLA

Dra. Addí Rhode Navarro Cruz¹, Química Farmacéutica Janny Sarahi Laguna Leyte¹, Dr. Juan José Luna Guevara¹
¹Universidad Autónoma de Puebla, Puebla, México.

Introducción: Numerosos estudios han observado hábitos dietarios y estilos de vida inapropiados en estudiantes universitarios en diferentes países. El comienzo de los estudios universitarios es una etapa importante que representa un período de mayor responsabilidad en distintos aspectos de la vida. En esta etapa, la elección de alimentos y prácticas de estilos de vida saludables suele modificarse y al mismo tiempo, muchos estudiantes no tienen la experiencia para comprar alimentos, planificar y preparar sus comidas. **Objetivo:** Describir el estilo de vida y hábitos alimentarios de estudiantes universitarios que atienden a la BUAP. **Métodos:** Estudio transversal descriptivo con una muestra aleatoria de 200 estudiantes universitarios que accedieron a participar y tuvieron previo conocimiento del estudio, permitiendo la toma de medidas antropométricas y otorgando información sobre edad, carrera en estudio, nivel socioeconómico, lugar de procedencia, medio de transporte a la universidad y otros hábitos que describen el estilo de vida mediante un cuestionario previamente validado. **Resultados:** 6.5% de los universitarios tenían un Índice de Masa Corporal (IMC) bajo, 68.5% normal, 19% sobrepeso y 6% obesidad. El 78% de los estudiantes entrevistados, vieron modificada su alimentación a su ingreso a la universidad, de los cuales, el 66% lo hizo de forma negativa, mientras que 12% fue en forma positiva. Casi todos desayunan en su casa (63%), pero para la comida, la dividen en dos lugares principales: universidad (45%, pues al estar fuera de la casa, buscan la opción más inmediata) y casa (42%, ya cuando pueden volver), la gran mayoría hace ejercicio solo 1 o 2 veces a la semana (43%) también, de manera general, se sienten estar reprobados en conocimientos de alimentación (26%) o tener conocimientos pobres (36%). **Conclusión:** Los estudiantes universitarios necesitan concienciarse sobre un consumo de comida saludable, por lo que debería impulsarse la oferta de alimentos económicos, saludables y con buen sabor, que estén disponibles en las cafeterías de la universidad, sobre todo a la hora de la comida. Se recomienda realizar programas sobre alimentación saludable para tomar mejores decisiones al momento de decidir qué productos favorecen su alimentación.

Palabras clave: estudiantes universitarios, hábitos alimentarios, estilos de vida.

