



UNIVERSIDAD MAYOR DE SAN SIMÓN
FACULTAD DE MEDICINA
CARRERA DE NUTRICIÓN



**EVALUACIÓN NUTRICIONAL DE LOS
COMENSALES DEL COMEDOR DE LA
UNIVERSIDAD MAYOR DE SAN SIMÓN EN EL MES
DE MAYO DE 2007**

TRABAJO DIRIGIDO

Para obtener el título Académico de
Técnico Superior en Nutrición

ESTUDIANTE: Paola A. Severiche Ugalde

TUTOR: Dr. Ricardo Sevilla Paz Soldán

Cochabamba – Bolivia

INDICE

INTRODUCCION ANTECEDENTES	Pág.1
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	Pág.4
OBJETIVOS.....	Pág.5
JUSTIFICACION.....	Pág.5
MARCO TEORICO.....	Pág.6
MARCO METODOLOGICO.....	Pág.28
METODOS Y TECNICAS DE RECOLECCION DE LA INFORMACION.....	Pág.32
RESULTADOS Y DISCUSION.....	Pág.35
CONCLUSIONES.....	Pág.41
RECOMENDACIONES.....	Pág.42
BIBLIOGRAFIA.....	Pág.44
ANEXOS.....	Pág.45

1. INTRODUCCION

El año 1947 es inaugurado el comedor Universitario de la Universidad Mayor de San Simón, por la Federación Universitaria Local (FUL), con carácter netamente social, para fomentar el estudio de alumnos de bajos recursos que no contaban con una economía que pueda cubrir el costo real de su alimentación; es así como acogieron alrededor de 50 estudiantes. Posteriormente el año 1956, éste pasa a depender directamente del departamento de Servicios Sociales. El año 1995 se crea la dirección universitaria de bienestar estudiantil (DUBE), haciéndose cargo del comedor universitario hasta la fecha.

El comedor universitario de la Universidad Mayor de San Simón tiene el objetivo de proporcionar alimentación sana y nutritiva a precio subvencionado, a los estudiantes de escasos recursos económicos y aceptable rendimiento académico. Ver anexo 1

En la actualidad el comedor universitario de la Universidad Mayor de San Simón llega a acoger alrededor 4,500 a 5,000 comensales al año, esto varía según los meses del año, los primeros meses son un promedio de 1,300 a 1,500 comensales, esto debido a que no seleccionaron a los nuevos postulantes al comedor o no renovaron sus tarjetas, las cuales les permite tener derecho al comedor. El tiempo válido que les otorga dicha tarjeta, para asistir al comedor es en el periodo, desde que fueron seleccionados, hasta la finalización de las actividades académicas, eso es aproximadamente 10 meses o menos, dependiendo la fecha que ingresaron o renovaron su ingreso.

En el comedor existen 2 tiempos de comida, almuerzo de lunes a domingo y cena de lunes a sábado. Esta información fue obtenida de los estudiantes de la DUBE y de la nutricionista responsable de dicho lugar.

La nutricionista responsable del comedor informó que cubren alrededor de 3,000 kilocalorías/día con una dieta pobre en fibra por que carece de variedad y equilibrio, estas kilocalorías se cubren sin conocer el estado nutricional de la población

estudiantil que asiste al comedor universitario. Esto se debe a que los alumnos exigen mayor densidad en la dieta, sin saber que existen necesidades diarias de nutrientes e ignorando las consecuencias que puede traer las dietas que consumen, este problema se debe a la falta de educación e información que tienen los comensales.

La décima edición de "NUTRICION y DIETOTERAPIA de, *KRAUSE*" revela que la evaluación nutricional es la información que se obtiene mediante los datos antropométricos, datos bioquímicos, el análisis de los antecedentes médicos, familiares, alimentarios y sociales de un individuo.

Estas técnicas permiten detectar deficiencias o excesos nutricionales en las primeras etapas del desarrollo, de manera que puede mejorarse el consumo alimentario mediante apoyo y asesoramiento nutricional antes de que sobrevenga un trastorno más grave. El tipo de técnicas que mencionan para una evaluación, difiere en personas que están en un estado crítico y en aquellas que están sanas, algunos tendrán que realizar estudios de laboratorio y otros solo se tomaran datos antropométricos. Estas técnicas ayudan a detectar el estado nutricional de los sujetos. La importancia de una evaluación nutricional es que ayuda a identificar a los sujetos con riesgo nutricional.

La nutrición es un factor muy importante en la etiología y tratamiento de diversas causas importantes de muerte y discapacidad en la sociedad contemporánea. La enfermedades vascular asterosclerotica, la obesidad, la hipertensión, la diabetes mellitus, anemia, la osteoporosis y el cáncer son padecimientos comunes en los que interviene en grado importante la nutrición y también tiene un gran vínculo con el tipo y la cantidad de alimentos que consumen.

La malnutrición es una enfermedad a consecuencia de una disminución o un exceso de ingestión de alimentos, que ocasionara desnutrición u obesidad, ambas condiciones son resultado de un desequilibrio alimenticio ocasionado por diversos factores.

Según la pagina oficial situada en Internet del INSTITUTO NACIONAL DE SALUD PUBLICA DE MEXICO, comenta que, un comité formado por representantes de agencias de las Naciones Unidas, organizaciones no gubernamentales (ONG), la sociedad civil, gobiernos y el mundo académico, donde se reunieron el 22 de marzo del año pasado (2006) en ginebra, bajo la convocatoria de la Organización Mundial de la Salud (OMS), todos ellos han acordado difundir la definición de malnutrición como "una condición fisiológica anormal causada por deficiencias, excesos o desequilibrios en la ingesta de calorías, proteínas u otros nutrientes".

Los expertos sostienen que la obesidad y la desnutrición son caras de una misma moneda y recuerdan que en el mundo unos 170 millones de niños tienen falta de peso, mientras que cerca de 300 millones de adultos son obesos.

También destacaron que el 50 por ciento de la población mundial come de lo que le provee la industria alimentaria y que cada vez son menos las poblaciones que obtienen sus alimentos de forma natural y sobre todo variada.

Una dieta adecuada y equilibrada para un individuo sano, satisface todas las necesidades nutricionales en cuanto a mantenimiento, reparación, procesos vitales y crecimiento o desarrollo; es así que la energía y nutrimentos son recomendados en cantidades apropiadas y equilibradas.

Los estados de deficiencia o exceso nutricional ocurren cuando el consumo de nutrimentos no se equilibra con los requerimientos de los mismos para una salud óptima.

El objetivo de este trabajo es realizar una evaluación nutricional a los comensales del comedor de la Universidad Mayor de San Simón para poder ver estado nutricional en el que se encuentra y detectar a los individuos, si existieran, con deficiencias o excesos nutricionales, de manera que la información que se obtenga pueda facilitar a los encargados del comedor para mejorar o modificar el consumo alimentario antes de que sobrevenga un trastorno mas grave.

2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La evaluación nutricional es un indicador importante para determinar el estado de salud y poder localizar los grupos de riesgo de deficiencias o excesos a causa de la dieta. Es por esto que con la presente investigación se lograra saber el estado nutricional en el que se encuentran los comensales que asisten al comedor universitario de la Universidad Mayor de San Simón.

Un diagnostico nutricional es determinante en esta situación, ya que la referencia que proporciona la nutricionista del comedor de la universidad mayor de san simón, nos da una pauta para darnos cuenta que la elaboración de menús son pobres en fibra, y alta en grasas y carbohidratos. El diagnostico que se obtendrá de la evaluación nutricional, se hará conocer a la nutricionista que esta a cargo del comedor y a la población estudiantil del comedor de la Universidad Mayor de "San Simón".

Esta investigación ayudará a modificar las dietas que se elaboran, si fuese necesario, y tal vez realizar actividades que la nutricionista deseé junto con su equipo administrativo.

Otro punto importante es que gracias al diagnostico final lograremos prevenir enfermedades como desnutrición, sobrepeso, obesidad, dependiendo los resultados que se tengan del estudio. Ya que dietas altas en densidad energética y baja en densidad de nutrientes pueden darnos prevalecía de dichas enfermedades y de esta forma el comedor universitario no cumpliría con su objetivo, de proporcionar una alimentación sana, equilibrada y variada.

Este problema de las dietas pobres en fibra y poco variadas, se debe a la falta de educación e información que tienen los comensales, ya que estos cuando se elabora menús variados, ricos en verduras, carbohidratos complejos, al no conocer los valores nutritivos de estos alimentos se quejan y piden que se siga manteniendo los menús frecuentes que no son equilibrados.