



## María Teresa Pacheco

*Estudiante de Nutrición*

# Hábitos alimentarios inadecuados en universitarios

**E**n los últimos años, se ha observado el cambio constante de hábitos alimentarios en los universitarios de las distintas carreras profesionales a escala nacional. Estos cambios, generalmente, se caracterizan por el bajo consumo de frutas y verduras, la elevada ingesta de alimentos y/o bebidas procesadas, la omisión de comidas principales y la preferencia por las comidas rápidas. Cabe resaltar que estos cambios en la alimentación pueden contribuir al desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles como sobrepeso, obesidad, diabetes e hipertensión en los universitarios.

Por ello, considero que nuestra labor como estudiantes o profesionales de la carrera de Nutrición consiste en contribuir con el desarrollo e implementación de intervenciones efectivas para disminuir el cambio negativo de los hábitos alimentarios durante la etapa universitaria. Asimismo, considero que aplican-

do un enfoque de comunicación para el cambio social y de comportamiento se podría generar mayor concientización sobre las consecuencias de los hábitos alimentarios inadecuados en la salud física, cognitiva y emocional. Por eso, es importante la difusión de recomendaciones nutricionales mediante mensajes sencillos y atractivos para lograr el cambio y la adopción de hábitos alimentarios más saludables en esta población.

Finalmente, me gustaría destacar que los hábitos alimentarios son aprendidos constantemente desde la infancia y que tienden a modificarse en la etapa universitaria para después consolidarse durante la adultez. Por ende, es necesaria la implementación de intervenciones nutricionales en las universidades peruanas públicas y privadas, con el objetivo de reducir la prevalencia de enfermedades crónicas no transmisibles que disminuyen la calidad de vida de los universitarios en etapas posteriores de sus vidas. —