

**CAPÍTULO V****CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

En el presente capítulo se concluyen los aspectos más importantes que acontecieron a lo largo del estudio. Por otra parte, se mencionarán algunas recomendaciones, que con base en la investigación pueden mejorar los hábitos alimenticios de los universitarios.

**5.1 Conclusiones**

Los objetivos planteados al inicio de este estudio, se cumplieron a través de la recopilación de datos y cuestionarios.

Se logró cumplir el objetivo general de este estudio, con respecto a la identificación de los hábitos alimenticios y conocimiento de los factores que los determinan estos, en la muestra de estudiantes de la Universidad de las Américas, Puebla, con la que se trabajó.

---

La necesidad de una educación nutricional para los jóvenes ha estado incrementando, esto debido a sus hábitos generales y su comportamiento, particularmente durante la adolescencia.

Se analizó interacción entre las preferencias de consumo de alimentos y la identificación del comportamiento nutricional.

Este estudio encontró que hay un dominio de la percepción en cuanto a alimentación se refiere, resulta interesante observar como la familia, los amigos y su entorno social pueden influenciar en las preferencias alimenticias.

Se puede concluir que jóvenes se inclinan al consumo de comida rápida, entendiendo este concepto como alimentos de rápido consumo y que se consumen fuera del cualquier entorno familiar.

Dentro de los hábitos alimenticios, se encontró que:

- Los estudiantes realizan dos o tres comidas al día ver gráfica 4.5
- Se observó, que en todas las combinaciones de comidas predominó el desayuno como factor común ver gráficas. 4.6 y 4.7, ya que solo el 20% no desayuna, si se toma en cuenta que este alimento es el más importante del día, se requiere hacer conciencia sobre la importancia de tomarlo diariamente
- 

Con respecto, a los hábitos de consumo de los siguientes alimentos se encontró que:

- Frutas y verduras se consumen una porción al día, el porcentaje es mayor en mujeres.
- Hay mayor consumo de huevo en hombres que en mujeres.
- El consumo de lácteos es entre una y dos porciones diarias.

- Con respecto al tipo de carnes el pollo es el de mayor preferencia por las mujeres y la carne de res por los hombres.
- En general existe un consumo de cuatro porciones de carne a la semana.
- El consumo de agua es menor al recomendado.
  - Las mujeres consumen más agua que los hombres.
- En cuanto al presupuesto para comer, los hombres destinan menos dinero que las mujeres.
- Se encontró en primer lugar que los estudiantes comen en su casa y en segundo lugar en la escuela.
- Los resultados demostraron que si tienen el hábito de desayunar
- Las mujeres tienen más tendencia a consumir productos dietéticos.
- En cuanto a la visita a los antros, las mujeres tienen mayor asistencia que los hombres.
- La bebida alcohólica de mayor consumo es la cerveza.
- El consumo de alcohol por género es casi en igual en hombres y en mujeres, siendo ligeramente mayor en hombres.
- Con respecto a las bebidas energizantes, la quinta parte de la muestra si las consume.

## **5.2 Recomendaciones**

Este estudio recomienda algunas sugerencias para mejorar los hábitos alimenticios de los estudiantes de la Universidad de las Américas, Puebla.

Como primer punto, se sugiere retomar la información de esta investigación, para proponer un estudio de mercado y factibilidad para iniciar un establecimiento y/o mejorar los ya existentes que satisfaga las necesidades de los estudiantes, en cuanto a tiempo de servicio, calidad de los alimentos y precio.

Se propone que este estudio sirva de base para futuras investigaciones, las cuales amplíen aspectos nutricionales en los estudiantes.

Se recomienda que la Universidad, otorgue las facilidades para que se establezca un horario obligatorio para comer de 2 p.m. a 3 p.m.

Otro aspecto, es ayudar a la creación de una conciencia sobre la alimentación de los jóvenes, colaborando con conferencias, pláticas, información en La Catarina, en la gaceta universitaria, cursos de inducción y spots en la página web institucional, en donde la información esté enfocada hacia la organización del tiempo que se destina para comer, alimentos correspondientes de acuerdo a las necesidades específicas y porciones recomendadas. Además, pedir, a los profesores de nutrición que apoyen la evaluación de los menús de los comedores universitarios.

Se recomienda incluir en investigaciones futuras información sobre los estudiantes que viven con su familia, acompañados por algún compañero o solos, ya que esto puede ayudar a encontrar otros factores que pueden ser importantes para determinar los hábitos alimenticios de los jóvenes. así como también conocer con quien realizan sus comidas, esto puede influir en que tipo de alimentación llevan, no es la misma alimentación la de un joven que come con sus padres, con sus abuelos, familiares o amigos.

Otra sugerencia, es buscar alternativas que puedan ayudar a los jóvenes a alimentarse mejor, por medio de establecimientos que ofrezcan la opción de llevar los alimentos hasta sus domicilios y que cumplan con las necesidades de la población en general.