

ORIGINALES / ORIGINALS

## Estudio sobre hábitos nutricionales e higiénicos en una población de estudiantes de la Marina Civil

MA. Bouza Prego\*, PJ. Nogueroles Alonso de la Sierra\*\*, RM. de la Campa Portela\*, D. Bellido Guerrero\*

\* Universidade da Coruña (España)

\*\* Universidad de Cádiz (España)

### RESUMEN

**Introducción:** en el medio marítimo es fundamental una buena alimentación, ya que es una de las pocas actividades satisfactorias que se realizan a bordo. El alcohol rara vez es prohibido de forma específica. Prácticamente se puede fumar en cualquier espacio habitable por lo que para un no fumador es muy difícil encontrar un espacio libre de tabaco.

**Objetivos:** conocer los hábitos dietéticos actuales así como el consumo de alcohol y tabaco en las personas candidatas a ejercer el mando a bordo.

**Metodología:** la muestra de estudio son 273 alumnos de enseñanzas náuticas de las Universidades de Cádiz y A Coruña. Se consideraron como variables: hábitos nutricionales, higiénicos, edad, sexo, talla y peso.

**Resultados:** El IMC medio fue de 23,81 (DS 2,74). EL 67% diariamente consumía leche y el 35% verduras y frutas. Carne y pescado 70,4% y 45,5% respectivamente, varias veces a la semana. Un porcentaje elevado consumía bollería industrial y comida rápida, varias veces a la semana. Existía en la muestra un alto porcentaje de no fumadores, siendo el consumo de alcohol prácticamente limitado a fines de semana. La mayoría de la población duerme entre 6 y 8 horas. Un alto porcentaje realiza ejercicio físico o camina. Se encontraron diferencias entre el IMC y ser consciente o no de la calorías que se toman con el tipo de comida consumida y la realización de ejercicio físico.

**Conclusiones:** En la población estudiada es escaso el sobrepeso, presentando unos hábitos nutricionales bastante aceptables, sin embargo es deseable la disminución en el consumo de alcohol, tabaco y de algunos tipos de alimentos.

**Palabras clave:** Evaluación nutricional. Consumo de bebidas alcohólicas. Tabaco. Ejercicio.

### RESEARCH ON NUTRITIONAL AND HYGIENIC HABITS IN A NAUTICAL STUDENTS SAMPLE ABSTRACTS

**Introduction:** In maritime settings a good food is essential, since it is one of the few satisfactory activities done on board. Alcohol consumption is seldom forgiven in a specific way. Smoking is allowed in almost all ship habitability spaces, so it is very difficult for a non smoking person to find a free smoke area.

**Objectives:** To find current dietetic habits as well as alcohol and tobacco consumption amongst people that are candidate for exercising command on board.

**Methodology:** the sample consists of 273 students of Merchant Marine Studies from A Coruña and Cadiz Universities. Nutritional and hygienic habits, age, sex, height and weight were considered as variables.

**Results:** The mean of CMI (Corporal Mass Index) was 23.81 (SD 2.74). 67% of the sample consumed milk and 35% consumed vegetables and fruit every day. Meat and fish were consumed several times a week, 70.4% and 45.5% respectively. A high percentage consumed industrial pastries and fast food, several times a week. In the sample there was a high percentage of non-smokers, and alcohol consumption was almost limited to weekends. The majority of this population slept between 6 and 8 hours. A high percentage did physical exercise or walked. There are significant differences between the CMI and being or not aware of consumed calories with the kind of consumed food and the practice of physical exercise.

**Conclusions:** Among the studied sample the excess of weight is rare. They presented very acceptable nutritional habits but it is desirable a decrease on the consumption of alcohol, tobacco and some kind of food.

**Keywords:** Nutrition Assessment. Alcohol Drinking. Tobacco. Exercise.

**Correspondencia / Correspondence to:** M<sup>a</sup> de los Angeles Bouza Prego. C/ Cristóbal Colón nº 3 - 5- 3º A, Narón; 15407 A Coruña. E- mail: prego@udc.es

Recibido/ Received: 7-4-2005 Aceptado/ Accepted: 25-5-2005  
Med Marit 2005; 5(1):29 -34.