

Nutrición, ejercicio físico e imagen corporal

**Itziar Vega de Seoane Abarca. Almudena Fernández Merino.
Carmen Corral Partearroyo.**

grado en Enfermería. Universidad Complutense de Madrid.
Itzivega@estumail.ucm.es

Sonsoles García León

Escuela Universitaria de Enfermería, Fisioterapia y Podología. Ciudad Universitaria, s/n. 28040 Madrid
sonsolesgarcialeon@enf.ucm.es

Resumen: Objetivo: se estudian los hábitos nutricionales y relacionados con el ejercicio físico de estudiantes de 1º de Grado de Enfermería de la Universidad Complutense de Madrid. **Material y Métodos:** se lleva a cabo mediante una encuesta con preguntas relacionadas con los alimentos que consumen y tiempo y motivos por el que realizan ejercicio físico, relacionando estos dos aspectos con la imagen corporal. **Resultados:** indican que el ejercicio físico realizado ha ido disminuyendo y muy pocos estudiantes tienen un nivel de actividad física activa, la mayoría de alumnos llevan a cabo una alimentación variada pero desequilibrada en cuanto a algunos alimentos que están carentes en la dieta u otros que se toman en exceso. Los estudiantes reflejan un desacuerdo con su imagen corporal y la intención de mejorarla, habiendo realizado la mitad de los encuestados algún intento de perder peso. **Conclusión:** al compararlo con otros estudios hemos observado grandes cambios nutricionales.

Palabras clave: Imagen corporal. Estudiantes. Actividad física. Nutrición y alimentos.

[Oral](#)

Recibido: 11 marzo 2012.

Aceptado: 13 abril 2012.