



Hábitos de Alimentación en Estudiantes Universitarios

Jorge Antonio Ramos Vázquez¹, María Teresa Lidia Salazar Peña¹, Guillermina García Madrid¹, Margarita Concepción Hernández Gutiérrez¹, María de la Luz Bonilla Luis¹, Erika Pérez Noriega¹.

1Benemérita Universidad Autónoma de Puebla. antuan213@hotmail.com

1. Introducción

La alimentación humana se define como un proceso voluntario consiente y educable. El concepto de la FAO acerca de una alimentación adecuada involucra los siguientes elementos: 1) la oferta de alimentos debe ser adecuada, es decir, que los tipos de alimentos disponibles en el país y en los mercados locales así como en los hogares deben ajustarse a la cultura alimentaria o dietética existente; 2) la oferta disponible debe cubrir todas las necesidades nutricionales desde el punto de vista de la cantidad y calidad de los alimentos; 3) los alimentos deben ser seguros (inocuos) sin elementos tóxicos o contaminantes. Por lo tanto la nutrición alimenticia es el conjunto de procesos que comprende la digestión de los alimentos, la absorción de sus componentes, su utilización por los tejidos y la eliminación de los desperdicios por parte de estos. Las necesidades energéticas de las personas varían dependiendo de varios factores: la estatura, la composición corporal, la edad, el ritmo de crecimiento, sexo, tipo de actividad física, condiciones fisiológicas o de salud entre otras.

La dieta promedio del mexicano no es equilibrada ni variada según estudios realizados por la FAO en 1995, algunos expertos en nutrición recomiendan que una dieta equilibrada en calidad y cantidad así como la variedad de los alimentos satisfagan las necesidades nutricionales de cada persona. Es importante recalcar que el consumo de alimentos está en función del estrato socioeconómico, educación y ocupación del jefe de familia, así como otras características adicionales como el número de miembros en el hogar y su composición por edad y sexo.

La adolescencia es una etapa crucial en el desarrollo de la persona e implica múltiples cambios fisiológicos y psicológicos. La valoración del estado nutricional como un indicador del estado de salud, es un aspecto importante en la localización de grupos de riesgo de deficiencias y excesos dietéticos que pueden ser factores de riesgo en muchas de las enfermedades crónicas más prevalentes en la actualidad. Las Naciones Unidas establecen que los adolescentes son personas con edades comprendidas entre los 10 y los 19 años. (Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia [UNICEF], 2011).

La juventud se define como la población comprendida entre los 15 y 24 años, un momento muy especial de transición entre la infancia y la edad adulta, en el que se procesa la construcción de identidades y la incorporación a la vida social. (Organización de las Naciones Unidas [ONU], 1985; UNICEF, 2002).

De acuerdo con el Censo de Población 2010, en México habitan 36.2 millones de jóvenes entre 12 y 29 años, hoy representan más de 30.0% del total de los mexicanos, casi cuatro de cada diez (37.1%) son adolescentes de 15 a 19 años, uno de cada tres (33.3%) son jóvenes de 20 a 24 años y casi tres de cada diez (29.6%) tienen entre 25 y 29 años de edad. (Instituto Nacional de Estadística Geografía y Estadística [INEGI], 2010-2011).

Hoy en día, los jóvenes cada vez son más autónomos a edades más tempranas y uno de los aspectos de esta autonomía es la alimentación; deciden qué comer, dónde, cómo y cuándo quieren comer. En esta época los jóvenes tienen una tendencia muy marcada hacia sus hábitos alimenticios, no comen a horas adecuadas, se saltan alguna de las comidas, ingieren mucha comida "basura" en vez de nutrirse adecuadamente, y hay que recordar que cantidad no es igual a



calidad. Cabe destacar el hecho de que los jóvenes prefieren la comida “rápida” debido a sus precios relativamente económicos y su disponibilidad en cualquier hora y en cualquier lugar. Pero está es la comida menos saludable que puedan consumir, ya que en muchas ocasiones tienen grandes cantidades de grasas, además que la calidad de los ingredientes con las que preparan no son sanos.

En general los adolescentes tienen unas preferencias alimentarias muy definidas, prefieren la carne más que el pescado, son ávidos consumidores de leche y derivados lácteos, mientras que la ingesta de vegetales es mínima, no cubren las cinco raciones diarias recomendadas y la presencia de alimentos integrales como el pan, los cereales, el arroz o la pasta, es muy escasa en sus menús.

El consumo inadecuado de alimentos en adolescentes va en aumento, las causas son variadas, la influencia de los compañeros, enfermedades, tendencias sociales y los mensajes de los medios de comunicación. Estos dos últimos cobran una gran importancia por el estilo de vida actual en el cual la preparación y selección de alimentos que favorecen la ingestión de comidas rápidas (por falta de tiempo) y con mayor cantidad de calorías, colesterol y grasas. Por lo tanto la independencia aumentada por una mayor participación social y sus horarios más ocupados influyen en la selección de alimentos y en sus hábitos, la mayoría suele comer fuera y con rapidez.

Es preocupante saber que la mayoría de los adolescentes tengan un consumo bajo de verduras, frutas o cereales con un aumento en el consumo de comida chatarra o rápida, sumadas a bebidas azucaradas con alto contenido energético.

La selección inadecuada de alimentos y menor actividad, predisponen al niño y al adolescente a padecer enfermedades como la obesidad, hipercolesterolemia, hipertensión arterial que afectaran directamente su salud, disminuyendo la cantidad y calidad de años por vivir.

La actividad física tiene un efecto paradójico sobre la masa mineral ósea. No todos los adolescentes que realizan actividad física importante, lo hacen por medio de la práctica de algún deporte. Tanto en las ciudades como en las zonas rurales es frecuente encontrar adolescentes que desempeñan alguna actividad laboral que puede incrementar en forma considerable sus requerimientos nutricios. (Casanueva E, Kaufer M, Pérez AB, Arroyo P. 2006.)

En un estudio realizado en niños y adolescentes demuestran que los hábitos alimenticios no están relacionados estadísticamente con el estado nutricional; sin embargo, clínicamente los autores observaron que cuando los hábitos son deficientes el adolescente presenta desnutrición, sobrepeso u obesidad. Castañeda S., Rocha D., Ramos A. (2008)

En colegios públicos y privados de Bogotá, Bucaramanga, Cali, Manizales y Valledupar. Se realizó la Encuesta Mundial de Salud a escolares en 2007 a 9.907 estudiantes, de los cuales 6.833 estaban en el rango de los 13 a los 15 años de edad. El porcentaje de mujeres que completaron la encuesta fue mayor que el de hombres encontraron que la mayoría tienen patrones alimentarios que no cumplen con las recomendaciones nutricionales; los hábitos de alimentación reportados fueron preocupantes. (Marion P., Constanza P., Elpidia P. (2011).

(Juárez C., Luna R., Salazar P., Soriano S. 2010) en su estudio encontraron que la alimentación saludable en la juventud contribuirá a reducir el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares en cualquier etapa de la vida. Los resultados obtenidos muestran que los jóvenes tienen información de cómo efectuar una alimentación saludable pero no lo concretan en sus prácticas cotidianas. Los jóvenes cubren la necesidad de alimentarse por tres razones: de acuerdo a sus requerimientos nutritivos, su presupuesto económico, y el efecto de la publicidad en los diferentes medios de comunicación, por lo anterior es importante tomar en cuenta la influencia que ejercen los factores antes mencionados en los hábitos de alimentación.

Un estudio realizado en 200 adolescentes de ambos sexos entre 15 a 18 años de edad en 2 colegios de la parroquia Sayausí investigaron la actividad física, patrones de ingesta alimentaria, estado nutricional los resultados fueron: la edad 17.07 años para ambos sexos. El sexo masculino



represento el 59%, femenino el 41% de la población, el estado nutricional resulto normal en un 78.5% de la población. El tipo de alimentación preponderante más frecuente fue la dieta integral con el 37% de la población, el 52% de la población estudiantil es activa físicamente sólo un 22% presento inactividad. Pacheco A., Palacios J. (2012).

El aprendizaje de los hábitos alimentarios está condicionado por numerosas influencias procedentes, sobre todo de la familia, la cual desempeña un papel fundamental en la configuración del patrón alimentario del niño, sin embargo, al alcanzar la adolescencia realizan un cambio en sus diferentes hábitos como jóvenes universitarios. (Montero A, Úbeda N, García A. 2006.)

Dentro de estos cambios, la alimentación resulta uno de los factores menos visibles en los estudiantes, pero que generan mayores problemas en la salud a mediano y largo plazo. (Ibáñez E., Thomas Y., Bicity A., Barrera J., Martínez J, Gerena R. 2008.)

La adolescencia es una etapa de la vida marcada por importantes cambios emocionales, sociales y fisiológicos. Es una época de poca conciencia sobre la salud y los buenos hábitos. De los muchos aspectos que hay que cuidar en esta etapa la alimentación cobra una especial importancia, ya que la mayoría de los jóvenes desconoce que la dieta que tengan el día de hoy repercutirá en la salud de mañana, a esto hay que sumar que se está es la edad en la que se empieza a ser independiente, a tener disposición de tomar decisiones y evidentemente, éstas no siempre son acertadas.

2. OBJETIVO GENERAL

Identificar los hábitos de alimentación en estudiantes universitarios de las ciencias sociales y humanidades.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- 1.-Cuantificar el consumo de alimentos en estudiantes universitarios
- 2.- Identificar la frecuencia de los alimentos en estudiantes universitarios
- 3.- Relacionar los hábitos de alimentación de los estudiantes universitarios de las ciencias sociales y humanidades y la relación con el origen natal, sexo, actividad física e índice de masa corporal.

3. Metodología

Estudio descriptivo y longitudinal.

La población de estudio fueron estudiantes de entre 17 a 23 años de edad, del turno matutino y vespertino, inscritos en el primer semestre de la licenciatura de Ciencias Sociales y Humanidades de la Benemérita Universidad Autónoma de Puebla.

El tamaño de la muestra fue de 218 alumnos inscritos oficialmente en el primer semestre de una licenciatura de ciencias sociales y humanidades.

El muestreo fue no probabilístico por conveniencia.

4. Resultados

La edad de los participantes en el estudio, el 67% es de 15 a 18 años, y el 25% de 19 a 21 años. el 78% nació en el Estado de Puebla, El 76% del género de los participantes es femenino y el 24% masculino, la mayoría de los encuestados prefiere “mucho” a los lácteos, esto se ve reflejado en que entre el 45% de los encuestados consume lácteos diario, en el consumo de carnes (rojas, de ave y frías) la mayoría dijo preferirlas entre “mucho” y “poco”, el 41% las consume por lo menos tres veces a la semana, más de la mitad de los encuestados (60%) prefiere “mucho” a las frutas y verduras, además de consumirlas entre 3 y 5 veces por semana, sin embargo este consumo no es diverso, referente a los aceites y otro tipo de grasas el 30% las prefiere “casi nada” y el 37% “poco”; la mayoría las consume entre 1 y 3 veces por semana, en las mujeres el 69% tiene un IMC



normal, el 14% tiene sobrepeso y el 5% obesidad; En los hombres el 81% tiene IMC normal, el 15% sobrepeso y ninguno padece obesidad. Prevalece el IMC normal para ambos sexos (75.5%), esto no significa que tengan un buen estado de salud nutricio, más de la mitad (62%) realiza ninguna actividad deportiva, sólo el 38% realiza algún deporte, es necesario promover la actividad física porque como lo mencionábamos anteriormente, el hecho de que la mayoría de los encuestados tenga un IMC normal, no significa que tengan buena salud.

El estado nutricional presenta relación con el IMC puesto que mostró una normalidad en un 69% en mujeres y un 81 % en varones coincidiendo con los resultados del estudio realizado en la Universidad Juárez Autónoma de Tabasco, Rivera Barragán M. 2006.

En lo referente al consumo de frutas, verduras, carne y cereales concuerda con Castro, González, Vacio (2008) el 37% de los jóvenes encuestados ingieren estos alimentos tres veces a la semana.

5. Conclusión

En la investigación realizada en 218 estudiantes, podemos concluir que los hábitos de alimentación que tienen son saludables porque cumplen con las leyes de la alimentación siendo esta: adecuada, variada, equilibrada, balanceada e inocua. En relación a las mediciones antropométricas el resultado del IMC en un 75.5% está dentro del rango normal, sin embargo, estos resultados no significan que dichos estudiantes tengan una salud adecuada, los alimentos que consumen con mayor frecuencia son: la leche, embutidos y carnes rojas, y los de menor frecuencia: pescado, frutas y verduras.

Es necesario continuar evaluando el estilo de vida y el estado de nutrición de los universitarios, ya que esto nos permite conocer cómo se van modificando. Con esta evaluación favorecemos el diseño de estrategias para la promoción de hábitos saludables.

Figura 1



Figura 2 y 3



